

УДК 796.411:796.012.1-055.25

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.28>**Чепурний Вадим Анатолійович**

ад'юнкт науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру
проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0002-2750-5717

Суспо Владислав Віталійович

ад'юнкт кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0003-3189-2040

Бондар Денис Олександрович

викладач кафедри спеціальної підготовки
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України
ORCID ID: 0000-0003-3046-7683

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАРУБІЖНИХ КРАЇН

Військово-професійна діяльність військовослужбовців ґрунтується на виконанні складних, фізично вимогливих завдань, часто в умовах екстремальних ситуацій. Важливим компонентом, необхідним для забезпечення бойової готовності та зменшення ризику втрат особового складу під час виконання цих завдань, є функціональна підготовленість військовослужбовців. Високий рівень фізичної, психологічної та когнітивної готовності сприяє здатності військовослужбовців ефективно виконувати завдання в несприятливих умовах та в умовах стресу.

Розвиток військових технологій та стратегій ведення бойових операцій вимагає адаптації, бойової готовності військовослужбовців до нових викликів. Це спричиняє постійний пошук та вдосконалення програм для тестування їх фізичної готовності. Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі програм оцінювання фізичної готовності військовослужбовців військових підрозділів різних країн світу.

Для досягнення мети було використано такі методи дослідження: методи теоретичного аналізу, включаючи аналіз науково-методичної літератури, керівних документів та документальних матеріалів, системний аналіз, аксіологічний аналіз, концептуальний аналіз та узагальнення інформації з вітчизняних та зарубіжних джерел.

За результатами дослідження було проведено аналіз різних наявних програм перевірки фізичної готовності для військовослужбовців різних військових підрозділів Збройних сил Сполучених Штатів Америки, Великої Британії, Німеччини та Індії. Встановлено, що тести фізичної готовності для військовослужбовців будь-якої країни складаються зі спеціалізованих вправ з урахуванням особливостей їх військово-професійної діяльності. Ці вправи спрямовано на забезпечення функціональної підготовленості кожного військовослужбовця, що дозволяє їм ефективно і впевнено виконувати свої функціональні обов'язки в різних несприятливих умовах, які можуть виникнути під час служби. Визначено значущість правильного підбору вправ до тесту для оцінювання фізичної готовності військовослужбовців, оскільки це впливає на результативність та оперативність досягнення поставлених професійних завдань, а також

на збереження життя і здоров'я особового складу загалом. Таким чином, якісно побудована система фізичної підготовки є основним елементом підтримання боєздатності та ефективності військовослужбовців у сучасних умовах військово-професійної діяльності.

Ключові слова: збройні сили, бойова готовність, фізичні вимоги, фізична підготовка, тренування, військово-професійна діяльність.

Вступ. Бойова готовність військовослужбовців є одним із головних аспектів для будь-якої країни, без відповідно підготовленої армії важко гарантувати безпеку будь-якої території.

Парадигма військово-професійної діяльності тісно пов'язана з високою фізичною працездатністю. Виконання фізично вимогливих завдань становить неодмінну складову частину професійної діяльності військовослужбовця. Оптимальна підготовка військовослужбовців до фізичних вимог їх військової-професійної діяльності є важливою для забезпечення готовності як до навчання, так і безпосередньо до ведення бойових дій [1].

Оцінювання фізичної підготовки та фізичних можливостей завжди було важливим аспектом у всіх збройних силах. Однак із розвитком науки та технологій відбулася значна еволюція в цій сфері, що призвело до виникнення простих, швидких, економічних та точних методів військової підготовки. Сьогодні основними цілями військової підготовки стали здатність військовослужбовців до мобільних і точних професійних дій, а також здатність до швидкого відновлення після інтенсивних навантажень [2].

Військові дослідження чітко показали, що люди з нижчим рівнем кардіореспіраторної витривалості частіше отримують травми, найбільш підготовлені, навпаки, виконують функціональні завдання з нижчим відсотком своїх максимальних можливостей, що призводить до виконання завдань протягом більш тривалого періоду часу. Відповідно, військовослужбовець менше втомлюється, швидше відновлюється та має більший резерв до наступних завдань. Усі військові повинні розвивати та підтримувати високий рівень фізичної підготовки не тільки для оптимального виконання професійних завдань, але й для зниження ризику отримання травм. Відповідно, здійснення контролю за рівнем фізичної підготовленості (готовності) мотивує особовий склад до виконання систематичних фізичних вправ та занять спортом [3; 4].

Підтримання та поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи військовослужбовців стає важливим завданням. Під час виконання бойових задач, які можуть супроводжуватися низькими або високими температурними режимами навколишнього середовища, на організм військовослужбовців впливає ціла група екстремальних природних факторів. Різні температурні умови, особливо холодний або жаркий клімат, викликають зміни судинного тону та механізмів терморегуляції, що негативно впливає на фізичну підготовленість та здатність військовослужбовців виконувати поставлені бойові завдання. Результати наукових досліджень, проведених на військових контингентах, показали принципові відмінності в здатності організму швидко адаптуватися внаслідок навчально-бойової та бойової діяльності. Саме тому функціональна підготовленість є ключовим показником, який впливає на якість та ефективність проведення різних військових операцій [4; 5; 6].

Функціональна підготовленість військовослужбовців представляє собою важливий аспект військової-професійної діяльності, необхідний для забезпечення бойової ефективності та знижує ризики отримання втрат особового складу. Високий рівень фізичної, психологічної та когнітивної підготовленості військовослужбовців сприяє їх здатності ефективно виконувати завдання в умовах стресу та в екстремальних ситуаціях [7].

Кожна країна забезпечує готовність власних збройних сил, щоб їхні війська були готові до виконання будь-яких завдань як у внутрішніх, так і в міжнародних військових операціях. Зважаючи на те, що різні військові формування використовують різноманітні методики для оцінювання бойової готовності, існує концептуальна необхідність у наявності матеріальних і нематеріальних компонентів у підготовці військ до виконання бойових завдань [8].

Для забезпечення безпеки збройних сил та успішного виконання військових завдань критично важливо уникати втоми серед військовослужбовців. Постійне навантаження, що перевищує 50% від максимальної робочої здатності, може спричинити втому та впливати на

продуктивність військового фахівця. Тому належить ретельно визначити фізичні вимоги до професійних функціональних завдань, щоби встановити відповідні вимоги до фізичного стану.

Актуальність цієї роботи слід розглянути в кількох аспектах. По-перше, аналіз вимог до фізичного стану військовослужбовців у різних країнах дозволяє виявити різноманітність підходів до їх підготовки, а також може відображати основні відмінності в стратегіях оборони кожної країни. По-друге, порівняльний аналіз розкриває особливі тенденції фізичних вправ, наближених до бойових завдань, що може бути корисним для оптимізації систем фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України. По-третє, такий аналіз може допомогти у вдосконаленні процесу навчання військовослужбовців вищих військових навчальних закладів України, з метою розвитку функціональної підготовленості, що має важливе значення для забезпечення ефективної бойової готовності військовослужбовців до дій у будь-яких екстремальних ситуаціях.

Мета та завдання. Метою наукової роботи було провести аналіз наявних програм оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців військових підрозділів різних країн світу.

У рамках наукового дослідження використовувалися методи теоретичного аналізу, включаючи аналіз науково-методичної літератури, керівних документів та документальних матеріалів, системний аналіз, аксіологічний аналіз, концептуальний аналіз та узагальнення інформації з вітчизняних та зарубіжних джерел.

Завдання дослідження: 1) провести теоретичний аналіз наявних програм оцінювання фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців до військово-професійної діяльності відповідної країни;

2) розкрити зміст наявних програм оцінки фізичної підготовки військових підрозділів;

3) визначити вимоги та підходи до фізичного стану військовослужбовців у зарубіжних країнах.

За результатами дослідження встановлено, що тести фізичної готовності для військовослужбовців будь-якої країни складаються зі спеціалізованих вправ з огляду на особливості їх військово-професійної діяльності. Ці вправи спрямовані на забезпечення функціональної підготовленості кожного військовослужбовця, що дозволяє їм ефективно і впевнено виконувати свої функціональні обов'язки в різних несприятливих умовах, які можуть виникнути під час службової діяльності.

Визначено значущість правильного підбору вправ до тестів перевірки фізичної готовності військовослужбовців, оскільки це впливає на результативність та оперативність досягнення поставлених професійних завдань, а також на збереження життя і здоров'я особового складу загалом [9]. Якісно побудована система фізичної підготовки є основним елементом у підтримці боєздатності та ефективності військовослужбовців у сучасних умовах військово-професійної діяльності.

Команда дослідницької програми «Віртуальний солдат» Університету штату Айова здійснила експертне оцінювання дослідження «Базові вимоги до фізичної готовності солдата армії» (BSPRRS). Дослідження BSPRRS проведено Центром початкової військової підготовки армії США у Форт-Юстіс, штат Вірджинія, з метою визначення фізичних вимог для військовослужбовців у бойових умовах. BSPRRS є основним елементом зусиль армії США у реформуванні військового тесту на фізичну підготовку та зміні програми фізичної підготовки з метою кращої підготовки військовослужбовців та зменшення травматизму особового складу.

Автори дослідження дійшли висновку, що для забезпечення готовності військовослужбовців до виконання фізично вимогливих бойових завдань необхідно оцінювати фізичну підготовку за двома ключовими аспектами:

– тести, що вимірюють м'язову силу, анаеробну, кардіореспіраторну витривалість, виявилися найбільш прогностичними для успішного виконання бойових завдань;

– урахування вторинних показників, як-от швидкість, сила м'язів та м'язова витривалість верхньої частини тіла, доповнює варіативність тестового комплексу і сприяє фізіологічній збалансованості.

Це дозволяє розробляти цілеспрямовану програму фізичної підготовки, яка буде сприяти зменшенню ризику травм опорно-рухового апарату військовослужбовця та втрат особового складу на полі бою [10].

Армія Сполучених Штатів нараховує понад мільйон військовослужбовців. Однією з основних вимог для них є те, щоб усі вони були фізично та психічно готові для виконання повного спектру військових операцій у будь-яких умовах.

Керівництво армії активно розвиває ефективні підходи до відстеження стану здоров'я та готовності військовослужбовців до навчання та безпосередньо до виконання різних місій [11].

Протягом декількох років військові підрозділи Армії, Корпус морської піхоти (далі – КМП) і Військово-повітряні сили (далі – ВПС) використовували спеціалізовані тести оцінювання фізичного стану військовослужбовців, що відповідали однаковим стандартам як для чоловіків, так і для жінок.

Ключовим інструментом для оцінювання фізичного стану військовослужбовця в Армії Сполучених Штатів Америки натепер є тест на бойову придатність Армії США (АСФТ). Його розроблення відбувалось із метою кращого відображення фізичних вимог, які можуть виникнути в бойових умовах, та уникнення низької фізичної підготовленості новобранців. Робота над АСФТ розпочалась у 2013 році та базувалась на аналізі 113 основних завдань і вправ для різних підрозділів, що описані в армійській доктрині, а також на відгуках військовослужбовців, які пройшли чергові місії в Іраку та Афганістані.

У 2019 році новий тест було випробувано у 63 підрозділах резерву та Національної гвардії. У жовтні 2022 року цей новий тест замінив попередній тест на фізичну підготовку в Армії США [12; 13].

Військовослужбовці строкової служби почали проходити це тестування за новою структурою в жовтні 2022 року, тоді як військовослужбовці Національної гвардії та резервісти розпочали його виконувати в жовтні 2023 року [13].

Тест включає шість вправ, які оцінюють фізичну здатність виконувати завдання, які можуть виникнути в бойових умовах.

Силова станова тяга: виконання станової тяги з трьох повторень із поступовим збільшенням ваги. Діапазон ваги становить від 120 до 420 фунтів. Цей тест імітує підняття ящиків з боєприпасами, пораненого військовослужбовця, важкого спорядження тощо.

Силовий кидок з місця: кидок 10-фунтового м'яча назад якомога далі для перевірки м'язової вибухової сили, яка може знадобитися, щоб підняти себе чи товариша через перешкоду.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: виконання якомога більшої кількості відтискань протягом двох хвилин. Згинання та розгинання рук дещо схожі на традиційні відтискання, але в нижньому положенні потрібно піднімати кисті та руки від землі, а потім повертатися, щоб зробити наступне відтискання. Це вимагає сили верхніх кінцівок та м'язів черевного пресу, які використовуються для виконання різних завдань під час бою, наприклад, стрільби з різної зброї або підняття товариша [13; 14].

Спринт/перетягування/перенесення: п'ятиразовий забіг вгору та вниз по 25-метровій доріжці спринтерським кроком, перетягнути санки вагою 90 фунтів та перенести дві 40-фунтові гирі. Це може імітувати витягування солдата з місця обстрілу, швидке пересування в укриття або перенесення боєприпасів на бойову позицію чи транспортний засіб.

Планка: утримання правильного положення планки якомога довше. Ця вправа замінює підтягування ніг, яке не може точно оцінити силу м'язів черевного пресу в тих, хто не має достатньої сили верхньої частини тіла, необхідної для виконання вправи. Може підготувати військовослужбовця до ситуацій, коли потрібно тримати стабільне положення тіла під час виконання різних завдань у бою.

Біг на дві милі: біг на час для розвитку витривалості та серцево-судинної системи. Імітує ситуації, коли військовослужбовець повинен швидко переміщуватися для зайняття різних позицій у повному бойовому екіпуванні [13; 14].

Морський піхотинець США має більш вимогливі стандарти з фізичної підготовки, які вищі, ніж для решти військових підрозділів. Тренування інтенсивні та насичені, тому від морських піхотинців вимагається постійно підтримувати фізичну форму на вищому рівні, щоб якісно виконувати свої обов'язки.

Наприклад, тест фізичної підготовки для морських піхотинців (PFT) включає такі вправи, як: підтягування, планка і біг на три милі. Біг на 1–1,5 милі довше, ніж в інших військових підрозділах, а підтягування вважається найважчою вправою з гімнастики, що перевіряється в складі американської армії. Крім того, існує тест бойової підготовки морської піхоти (CFT). Він пов'язаний з функціями піхотинця, складається з бігу на 800 метрів, серії вправ на спритність із перенесенням спорядження, перетягуванням умовного пораненого, переміщенням каністр, ящиків з боєприпасами і метанням гранат на точність. Смуга перешкод КМП (USMC) є ще одним елементом тестування, який обов'язковий для морських піхотинців. Це лише одне з численних випробувань, що становлять основу загальної підготовки [15].

Стандарти та випробування розвідки морської піхоти є ще більш вимогливими. Для вступу та успішного завершення підготовки з розвідки, а також для статусу морського піхотинця-розвідника, потрібно пройти два тести на фізичну підготовку – тест фізичної підготовки для розвідки (RPAT) і тест програми підготовки та оцінки розвідки (RTAP).

Тести RPAT та RTAP є більш насиченими тестами, які включають додаткові вправи, як-от плавання та гру в регбі. У разі невдалого проходження RPAT шлях у розвідку припиняється, навіть не розпочавшись.

Тест RPAT включає такі вправи: плавання на 500 метрів брасом або вільним стилем (у шортах/без ласт); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (максимум за дві хвилини); присідання (максимум за дві хвилини); підтягування на перекладині (долоні догори); біг на 1,5 милі за час (у черевиках та штанах); біг на 12 миль з 50-фунтовим рюкзаком (тригодинний ліміт); подолання смуги перешкод USMC (два рази на час).

Цей тест має мінімальні нормативи, але жоден із цих мінімальних балів не повинен бути метою піхотинця. Демонстрація кращих показників є нормою, якщо піхотинець хоче досягти чогось більшого, ніж просто бути відібраним для участі в спеціальній підготовці.

Мінімальні нормативи RPAT підтверджують, що військовослужбовець має базову фізичну підготовленість для участі в програмі і може впоратися з високим рівнем фізичного навантаження, яке зростає під час наступного етапу базового розвідувального курсу (BRC).

Мінімальні нормативи RPAT: плавання на 500 ярдів: 12 хв 30 с (рекомендовано 9 хв); згинання та розгинання рук в упорі лежачи: 42 рази (рекомендовано 80–100 разів); присідання: 50 разів (рекомендовано 80–100 разів); підтягування: 6 разів (рекомендовано 20 разів); біг на 1,5 милі: 11 хв 30 с (рекомендовано 9 хв); біг на 12 миль з 50-фунтовим рюкзаком: три години (рекомендовано 2:30, це приблизно 12–13 хвилин на милію); 2 смуги перешкод USMC (перший забіг – менше ніж за 4 хв, другий – до 3 хв 30 с).

Під час п'ятитижневої програми проводиться ще один тест підготовки та оцінювання розвідки (RTAP), щоб визначити, чи може майбутній фахівець продовжувати навчання.

Вправи, що входять до RTAP: підтягування на перекладині (максимальна кількість разів); присідання на максимум протягом двох хвилин; згинання та розгинання рук в упорі лежачи на максимум протягом двох хвилин; біг на 3 милі (на час); 500-метрове плавання (в плавках): до 15 хвилин (вільний стиль або брас); 25-метровий заплив під водою; діставання гвинтівки з 16,5 футів із дна басейну; 25-метровий заплив з гвинтівкою/буксирування; 30-ти хвилинний біговий тест [16].

Оцінювання фізичних вимог у підрозділах ВПС являє собою тест на рівень фізичної підготовленості (PFT), котрий один раз на рік проходять військовослужбовці регулярної армії підрозділів ВПС.

PFT включає такі компоненти: присідання (виконують цю вправу для перевірки наявності основної сили, яка допомагає утримувати рівновагу, розвивати динамічні рухи та зберігати загальну фізичну силу, необхідну для служби в Повітряних силах); згинання та розгинання

рук в упорі лежачи (військовослужбовці ВПС виконують відтискання, щоб продемонструвати рівень сили верхньої частини тіла, що часто необхідно для підняття та перенесення спорядження тощо); біг на 1,5 милі (військовослужбовці перевіряють витривалість серцево-судинної системи).

Мінімальна кількість балів за групою вправ має бути 140 балів, або принаймні треба набрати бали в групі «Просунутий» чи «Базовий» 140–179 балів. Набравши мінімальну кількість балів у кожній вправі, неможливо досягти загальної прохідної кількості балів 140 [17].

У 2022 році відбулися деякі зміни у фізичному тесті ВПС, але якщо військовослужбовець має бажання оцінюватися відповідно до попереднього тесту фізичної підготовленості PFT, він може скласти його.

Змінений тест PFA ВПС складається з таких вправ: біг на 1,5 милі або 20-метровий тестовий човниковий біг зі звуковим сигналом; згинання та розгинання рук в упорі лежачи або згинання та розгинання рук з відведенням рук в сторони; присідання, перехресне скручування або планка.

На відміну від інших видів збройних сил ВПС дозволяють військовослужбовцям комбінувати вправи за власним бажанням [17].

Концепція «готовності», що прийнята в британських Збройних силах, націлена на забезпечення бойової готовності військ для функціонування в будь-який час і в будь-яких умовах, ураховуючи надмірні психофізичні навантаження і стрес під час виконання бойових завдань.

Перевірка фізичної підготовки має декілька підходів та розділена на два основних тести:

– тест базової фізичної підготовки (BPFA), який також відомий як новий варіант SCR (Soldier Conditioning Review). Цей тест проводився у форматі індивідуальної підготовки на початковому етапі підготовки;

– тест бойової фізичної придатності (CFT), відомий як новий варіант RFT (Reserves Fitness Test). Цей тест проводився у форматі колективної підготовки на другому етапі. Такий процес оцінювання фізичної готовності проводиться для офіцерів та солдат двічі на рік (інтервал між оцінюванням не менше ніж 3 місяці) для штатної армії та один раз на рік для резервістів.

CFT складається зі стандартного тесту (виконується в перший день) та складного тесту (виконується на другий день після складання стандартного).

Стандартний тест CFT включає: марш-кидок (подолання 8 миль за 120 хв в обмундированні, вага спорядження залежить від роду військ (штаби, органи забезпечення – 15 кг; бойове забезпечення (артилерія) – 20 кг; механізовані бойові частини – 25 кг));

Складний тест CFT включає: марш-кидок на 1,5 милі за 15 хв у спорядженні (з вагою чоловіки – 20 кг та жінки – 15 кг); висадка/посадка екіпажу із заднього борту автомобіля; стрибок через рів 1,7 м; евакуація пораненого на 100 м за 1 хв; перенесення мішку з піском 70–75 кг на 50 м за 40 с; піднімання ящика вагою 35 кг на висоту 1,45 м; переміщення 2 каністр із водою по 20 кг на 150 м за 100 с; переповзання мотузкового мосту на висоті 2,5–3 м; човниковий біг 5x20 м за 56 с із прийманням положення лежачи на відрізках 20, 40, 60, 80 м; лазіння по канату висотою 4 м [18].

У збройних силах Німеччини визначення військової придатності має ієрархічну чотирьохрівневу структуру, яка складається з таких рівнів: «Фундаментальна/базова придатність», «Базова військова придатність», «Придатність до завдань» та «Місія. Фітнес». Оцінювання «Базового рівня фізичної підготовки» проводиться за допомогою «Базового тесту фізичної підготовки». Однак цього тесту недостатньо для оцінки готовності військовослужбовця до фізичних вимог сучасного бою.

Для вирішення цієї проблеми було розроблено «Основний інструмент військової підготовки» (BMFT), який поєднує 4 основні військові вимоги в одному тестовому заході. Цей тест виконується в польовій формі, в одягнутому бронежилеті та касці (загальна маса спорядження 20 кг). Він включає такі вправи: маневр під вогнем (біг на 130 м зі зміною напрямку, швидкості та положення тіла); порятунок пораненого (40 м перетягування вантажу вагою 50 кг); перенесення вантажу (100 м перенесення двох вантажів вагою 18 кг); підйом вантажу (підняття вантажу вагою 24 кг на стійку висотою 1,25 м 5 разів) [19].

Індія приділяє велику увагу реформуванню своїх збройних сил, що зумовлено різними факторами, включаючи гострі міждержавні суперечки з Пакистаном та Китаєм, а також потребу забезпечення національної безпеки і територіальної цілісності. Збройні сили Індії вважаються ключовим елементом не лише національної оборони, але й інструментом регіональної політики.

Сили спеціальних операцій в Індії відіграють критичну роль у вирішенні складних бойових завдань у надзвичайно важких умовах. Для цього вони потребують військовослужбовців, які мають високий рівень психологічної, ідеологічної, фізичної та бойової підготовки.

Система відбору кандидатів у підрозділи Спеціальних Сил Операцій (ССО) проводиться на базі навчального центру, що розташований у місті Агра, штат Уттар Прадеш та належить до 50-ої окремої парашутно-десантної бригади Спеціальних Військ. Протягом місяця кандидати проходять відбір у спеціальних центрах, де вони здають психологічні, інтелектуальні тести та проходять оцінювання фізичної підготовленості.

Під час відбору кандидатам щодня необхідно пробігти 5 км кросу, а раз на тиждень вони здійснюють марш-кидки на відстань 20 км у повному спорядженні. Тренування проводяться в різних географічних умовах, включаючи пустелі, гори тощо.

Після завершення курсів відбувається навчання, під час якого перевіряється індивідуальна підготовка кандидата. Через три місяці починається основний етап навчання з парашутно-десантної підготовки, під час якого кандидати здійснюють п'ять стрибків удень та один вночі. Потім вони проходять спеціальний десантний курс, під час якого навчаються специфічним методам десантування, таким як затяжний стрибок і стрибок з розкриттям на великій висоті.

Кандидати також отримують навички альпінізму шляхом спеціальної підготовки на висоті 5000 метрів, що проводиться протягом місяця. Для збільшення взаємодії між військовослужбовцями та підвищення фізичних показників проводяться тренування з облаштування табору, подолання водних перешкод та стрільба з різних видів зброї. Основним завданням ССО є захист державних та військових об'єктів, припинення спроб проникнення диверсійних та терористичних груп, а також проведення різноманітних спецоперацій [20].

Кожна країна розробляє програми тренування військовослужбовців відповідно до специфіки своїх військових завдань і стратегічних цілей. Ці програми включають комплексну підготовку, яка варіюється від базової фізичної підготовки до спеціалізованих тактичних навичок, необхідних для ведення сучасного бою. Такий підхід дозволяє ефективно використовувати людські ресурси та підтримувати високий рівень бойової готовності збройних сил. Сучасні програми оцінювання фізичної готовності військовослужбовців (табл. 1) еволюціонували завдяки науково-технічному прогресу, що дозволяє швидко, економічно та точно оцінити особовий склад до мобільного, точного виконання поставленого завдання, а також до швидкого відновлення після інтенсивних навантажень.

Висновок. Бойова готовність військовослужбовців є критичним аспектом національної безпеки, адже без належно підготовленої армії неможливо гарантувати захист території держави. Висока функціональна підготовленість військовослужбовців є фундаментом для ефективного виконання військово-професійних обов'язків, що включає фізично вимогливі завдання.

Дослідження демонструють, що висока кардіореспіраторна витривалість знижує ризик отримання травм та сприяє тривалому виконанню завдань із меншою втомою, що є важливим для ведення бойових дій. Також підкреслюється важливість підтримання функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, особливо для виконання завдань в екстремальних умовах навколишнього середовища, які впливають на здатність військовослужбовців адаптуватися та ефективно виконувати завдання.

Висока фізична, психологічна підготовленість є запорукою успішного виконання бойових операцій та зниження ризику втрат особового складу. Різні методики оцінювання бойової готовності вимагають інтеграції матеріальних і нематеріальних компонентів для комплексної

Таблиця 1

Програми оцінювання фізичної готовності військовослужбовців

№ п/п	Країна	Вид військ	Назва тесту	Вправи
1	США	Армія	АСFT	– станова тяга; – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – спринт/перетягування/пеперенесення; – планка; – біг на дві милі.
			PFT	– підтягування; – планка; – біг на три милі.
		Корпус морської піхоти	CFT	– біг на 800 метрів; – вправи на спритність із перенесенням спорядження, перетягуванням пораненого, переміщенням каністр з боєприпасами; – метання гранат на точність; – смуга перешкод.
			RPAT	– плавання на 500 метрів; – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – присідання; – підтягування на перекладині; – біг на 1,5 милі; – біг на 12 миль з 50-фунтовим рюкзаком; – подолання смуги перешкод.
			RTAP	– підтягування на перекладині; – присідання; – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – біг на 3 милі; – плавання на 500 м; – заплив під водою на 25 м, – діставання гвинтівки із дна з басейну, заплив з гвинтівкою, – буксирування на 25 м; – 30 хвилинний біговий тест.
		Військово-повітряні Сили	PFT	– присідання; – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – біг на 1,5 милі.
			PFA	– біг на 1,5 милі або човниковий біг на 20 м зі звуковим сигналом; – згинання та розгинання рук в упорі лежачи або згинання та розгинання рук з відведенням рук в сторони; – присідання, перехресне скручування або планка.
2	Велика Британія	Армія	Стандартний тест CFT	– марш-кидок на 8 миль у спорядженні.
			Складний тест CFT	– марш-кидок на 1,5 милі у спорядженні; – висадка/посадка екіпажу з заднього борту автомобіля; – стрибок через рів 1,7 м; – евакуація пораненого на 100 м; – перенесення мішку з піском 70–75 кг на 50 м; – піднімання ящика з набоями вагою 35 кг на висоту 1,45 м; – переміщення 2 каністр із водою по 20 кг на 150 м; – переповзання мотузкового мосту на висоті 2,5-3 м; – човниковий біг 5x20м з прийманням положення лежачі на відрізках 20, 40, 60, 80 м; – лазіння по канату висотою 4 м.
3	Німеччина	Армія	BMFT	– маневр під вогнем; – порятунок пораненого; – перенесення вантажу; – підйом вантажу.
4	Індія	ССО		– крос на 5 км; – марш-кидок на 20 км у повному спорядженні; – стрибки з парашута; – альпінізм на висоті 5000 м.

підготовки військ. Визначення фізичних вимог до професійних завдань є ключовим для уникнення втоми та забезпечення високої продуктивності військовослужбовців. Отже, функціональна підготовленість військових є основним фактором, що впливає на бойову ефективність та безпеку особового складу під час виконання різних бойових операцій.

Література:

1. Удосконалення навичок військовослужбовців з рукопашного бою засобами кросфіту / С.Ф. Костів та ін. *Військова освіта*. 2022. № 2 (46). С. 138–149.
2. Khoshdel A.R., Emami A., Kordi M., & Nadzhafipur F. Evaluation of Physical Fitness and Body Composition Indices in Iranian Military Officer Trainees. *Journal of Archives in Military Medicine*. 2013. 1(1). С. 39–42. <https://doi.org/10.5812/jamm.14550>.
3. Knapik J.J. The importance of physical fitness for injury prevention: Part 1. *Journal of Special Operations Medicine: A Peer Reviewed Journal for SOF Medical Professionals*. 2015. 15(1). С. 123–127.
4. Суспо В.В., Михайлов В.В. Аналіз систем контролю фізичної підготовленості військовослужбовців з відхиленнями у стані здоров'я. *Фізичне виховання та спорт Запорізького національного університету*. 2023 № 4. С. 64–73.
5. Петрачков О.В., Ярмак О.М. Аналіз впливу вікових змін на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем офіцерів оперативного рівня. *Olympicus*. 2023. № 3. С. 129–137. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.19>
6. Ярмак О.М., Чепурний В.А. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. 1 (173). С. 177–182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173)).
7. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurnyi V., & Drozdovska S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. № 23. P. 162–169. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01020>.
8. Inderjit S., Mohamed H.A., Liaw K.F., Razak Shaik, Yaacob S., Loong W.W., Rauf U.F. A., Najwa S. Measurement of intangible human elements of military combat readiness. *Academy of Strategic Management Journal*. 2021. № 20(6S). P. 1544–1458.
9. H2F U.S.: Army / Holistic health and fitness. 2023. No. 23–06. 78 p.
10. Karim A. Malek, Kevin C. Kregel, Laura A Frey-Law, Landon Evans, Rajan, Bhatt. Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study. Research and Analysis Division, U.S. Army Center for Initial Entry Training, FT Eustis, VA. Review Report Baseline Soldier Physical Readiness Requirements Study By The University of Iowa. 1 April 2020. URL: <https://iti.uiowa.edu/sites/iti.uiowa.edu/files/2021-03/Univ%20of%20Iowa%20Review%20Report%20W911S0-19-C-0005%20Baseline%20Soldier%20Performance%20Readiness%20Requirement%20Study%20%28BSPRR%29%20Peer%20Review%20Report%201-Apr2020%20v2.pdf>. (дата звернення: 11.05.2024).
11. Kazman Josh B., Bonner Joshua A., Kegel Jessica L., Nelson D. Alan, Deuster Patricia A. Leading indicators of readiness among the general Army and Special Operations Forces: Predictive and psychometric analysis of the Global Assessment Tool. *Mil Psychol*. Vol. 35(6), 2023. P. 539–551. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139121>.
12. Heinrich Katie M., Streetman Aspen E., Kukić Filip, Fong Chunki, Hollerbach Brittany S., Goodman Blake D., Haddock Christopher K., Poston Walker S. C. Baseline Physical Activity Behaviors and Relationships with Fitness in the Army Training at High Intensity Study. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2022. 7(1). <https://doi.org/10.3390/jfmk7010027>.
13. FM 7–22 : Headquarters Department of the Army Washington, D.C., 2020.
14. The Army Combat Fitness Test. Military OneSource's 2022. URL: <https://www.military-onesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/>. (дата звернення: 11.05.2024).
15. Marine Corps order 6100.13A. : Change transmittal 4. MCO 6100.13A CH-4. PSD 2022.
16. Stew Smith. The Marine Force Recon Workout: Fitness Tests and Selection Process Info Worth Knowing. *Military.com*. 2023. URL: <https://www.military.com/military-fitness/>

marine-force-recon-workout-fitness-tests-and-selection-process-info-worth-knowing (дата звернення: 11.05.2024).

17. Stew Smith. Check Out the New Air Force Fitness Assessment Options and Standards With Our Handy Chart. Military.com: Military Fitness. 2022. URL: <https://www.military.com/military-fitness/check-out-new-air-fitness-assessment-pfa-options-and-standards-our-handy-chart>. (дата звернення: 08.05.2024).

18. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки Збройних сил Великої Британії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 125–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27).

19. Rohde Ulrich, Sievert Alexander, Rütther Thomas, Leyk Dieter Concept for a Predeployment Assessment of Basic Military Fitness in the German Armed Forces. *The Journal of Strength and Conditioning Research* vol. 29 (1), 2015. P. 211–215. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001074>.

20. Петрачков О.В. Роль фізичної підготовки в системі відбору військовослужбовців для сил спеціальних операцій Збройних сил Індії. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2024. Випуск 1 (173). С. 113–117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).25).

References:

1. Kostiv, S.F., Kuvshynov, O.V., Cherpurnyi, V.A., & Bondar, D.O. (2022). Udoskonalennia navychok viiskovosluzhbovtiv z rukopashnoho boiu zasobamy krosfitu [Improving the skills of military personnel in hand-to-hand combat by means of crossfit]. *Viiskova osvita*. 2016. 2(46). S. 138–149 [in Ukrainian].

2. Khoshdel, A.R., Emami, A., Kordi, M., & Nadzhafipur, F. (2013). Evaluation of Physical Fitness and Body Composition Indices in Iranian Military Officer Trainees. *Journal of Archives in Military Medicine*. 2013. 1(1). S. 39–42. <https://doi.org/10.5812/jamm.14550> [in English].

3. Knapik, J.J. (2015). The importance of physical fitness for injury prevention: Part 1. *Journal of Special Operations Medicine: A Peer Reviewed Journal for SOF Medical Professionals*. 2015. 15(1). S. 123–127 [in English].

4. Suspo, V.V., & Mykhailov, V.V. (2023). Analiz system kontroliu fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv z vidkhyleniamy u stani zdorovia [Analysis of systems for monitoring the physical fitness of servicemen with health conditions]. *Fizychni vykhovannia ta sport Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2023. (4). S. 64–73 [in Ukrainian].

5. Petrachkov, O.V., & Yarmak, O.M. (2023). Analiz vplyvu vikovykh zmin na funktsionalnyi stan sertsevo-sudynnoi ta dykhalnoi system ofitseriv operatyvnoho rivnia [Analysis of the influence of age-related changes on the functional state of the cardiovascular and respiratory systems of officers of the operational level]. *Olympicus*. 2023. (3). S. 129–137. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.19> [in Ukrainian].

6. Yarmak, O.M., & Cherpurnyi, V.A. (2024). Analiz prohram fizychnoi pidhotovky maibutnikh ofitseriv krain-chleniv NATO [Analysis of physical training programs for future officers of NATO member states]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. 2024. 1(173). S. 177–182. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39) [in Ukrainian].

7. Petrachkov, O., Yarmak, O., Shostak, R., Andrieieva, O., Yahupov, V., & Cherpurnyi, V., et al. (2023). The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. (23). S. 162–169. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01020> [in English].

8. Inderjit, S., Mohamed, H. A., Liaw, K. F., Razak, S., Yaacob, S., & Loong, W.W., et al. (2021). Measurement of intangible human elements of military combat readiness. *Academy of Strategic Management Journal*. 2021. 20(6S), S. 1544–1458 [in English].

9. Holistic health and fitness. 2023. (No. 23-06). *U.S. Army*. (2023). [in English].

10. Malek, K.A., Kregel, K.C., Frey-Law, L.A., Evans, L., & Bhatt, R. (2020, April 1). Baseline soldier physical readiness requirements study Research and Analysis Division, U.S. Army Center for Initial Entry Training, FT Eustis, VA. *University of Iowa*. Retrieved from. <https://iti.uiowa.edu/sites/iti.uiowa.edu/files/2021-03/Univ%20of%20Iowa%20Review%20Report%20W911S0-19-C-0005%20Baseline%20Soldier%20Performance%20Readiness%20Requirement%20Study%20%28BSPRR%29%20Peer%20Review%20Report%201-Apr2020%20v2.pdf> [in English].

11. Kazman, J.B., Bonner, J.A., Kegel, J.L., Nelson, D.A., & Deuster, P.A. (2023). Leading indicators of readiness among the general Army and Special Operations Forces: Predictive and psychometric analysis of the Global Assessment Tool [Leading indicators of readiness among the general Army and Special Operations Forces: Predictive and psychometric analysis of the Global Assessment Tool]. *Military Psychology*. 2023. 35(6). S. 539–551. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139121> [in English].
12. Heinrich, K.M., Streetman, A.E., Kukić, F., Fong, C., Hollerbach, B.S., Goodman, B.D., et al. W. S. C. (2022). Baseline physical activity behaviors and relationships with fitness in the Army training at high intensity study. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. 7(1). <https://doi.org/10.3390/jfkm7010027> [in English].
13. FM 7-22: Holistic health and fitness. *Headquarters Department of the Army*. (2020) [in English].
14. The Army combat fitness test. *Military One Source*. (2022). Retrieved from: <https://www.militaryonesource.mil/military-basics/new-to-the-military/the-army-combat-fitness-test/> [in English].
15. Marine Corps order 6100.13A: Change transmittal 4 (MCO 6100.13A CH-4). U.S. Marine Corps. (2022) [in English].
16. Smith, S. (2023). The Marine Force Recon workout: Fitness tests and selection process info worth knowing. *Military.com*. Retrieved from: <https://www.military.com/military-fitness/marine-force-recon-workout-fitness-tests-and-selection-process-info-worth-knowing> [in English].
17. Smith, S. (2022). Check out the new Air Force fitness assessment options and standards with our handy chart. *Military.com: Military Fitness*. Retrieved from: <https://www.military.com/military-fitness/check-out-new-air-fitness-assessment-pfa-options-and-standards-our-handy-chart> [in English].
18. Petrachkov, O.V., & Zhembrovskiy, S.M. (2023). Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Velykoi Brytanii. [Peculiarities of the system of checking and evaluating the physical training of the Armed Forces of Great Britain]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 6 (166). P. 125–131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27) [in Ukrainian].
19. Rohde, U., Sievert, A., Rütger, T., & Leyk, D. (2015). Concept for a predeployment assessment of basic military fitness in the German Armed Forces. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 29(1). S. 211–215 <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001074> [in English].
20. Petrachkov, O.V. (2024). Rol fizychnoi pidhotovky v systemi vidboru viiskovosluzhbovtiv dlia syl spetsialnykh operatsii Zbroinykh syl Indii [The role of physical training in the system of selection of military personnel for the special operations forces of the Indian Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 1(173). S. 113–117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).25). [in Ukrainian].

Chepurnyi Vadym, Suspo Vladyslav, Bondar Denis

ASSESSMENT OF THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY OFFICERS FOR MILITARY-PROFESSIONAL ACTIVITIES IN FOREIGN COUNTRIES

The military professional activity of servicemen and women is based on performing complex, physically demanding tasks, often in extreme situations. An important component necessary to ensure combat readiness and reduce the risk of personnel losses while performing these tasks is the functional fitness of military personnel. A high level of physical, psychological and cognitive readiness contributes to the ability of servicemen to perform tasks effectively in adverse conditions and under stress.

*The development of military technologies and strategies for conducting combat operations requires the adaptation of military personnel's combat readiness to new challenges. This leads to a constant search for and improvement of programs for testing the physical readiness of military personnel. **The purpose of this study** is to theoretically analyze the programs for assessing the physical readiness of military personnel of military units from different countries.*

To achieve this goal, we used the following **research methods**: methods of theoretical analysis, including analysis of scientific and methodological literature and documentary materials, system analysis, axiological analysis, conceptual analysis and generalization of information from domestic and foreign sources.

The study analyzed various existing physical fitness testing programs for military personnel of various military units of the Armed Forces of the United States of America, Great Britain, Germany, and India. We have found that physical fitness tests for military personnel of any country consist of specialized exercises, taking into account the peculiarities of their military and professional activities. These exercises are aimed at ensuring the functional fitness of each serviceman, which allows them to effectively and confidently perform their functional duties in various adverse conditions that may arise during service. The significance of the correct selection of exercises for the test to assess the physical readiness of servicemen is determined, since this affects the effectiveness and efficiency of achieving professional tasks, as well as the preservation of life and health of personnel in general. Thus, a well-built system of physical training is the main element in maintaining the combat capability and effectiveness of military personnel in modern conditions of military and professional activity.

Key words: armed forces, combat readiness, physical requirements, physical training, training, military professional activity.