

УДК 796.012.1:355.232-052

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.2>**Анохін Євген Дмитрович**

доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ORCID ID: 0000-0001-5921-8774**Романчук Сергій Вікторович**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
начальник кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ORCID ID: 0000-0002-0455-0443**Бобко Юрій Борисович**

викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ORCID ID: 0000-0002-9220-4814**Гульоватий Володимир Іванович**

викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

ORCID ID: 0009-0001-7573-5250

ТРАНСФОРМАЦІЯ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК США: ЗУМОВЛЕНІСТЬ, РЕЗУЛЬТАТ

Чинна система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України визнана неадекватною своєму призначенню. Створена для діагностування фізичних властивостей конкретних груп м'язів спортсменів, що визначають їх готовність до змагальної діяльності у відповідному виді спорту, вона не є інформативною в разі оцінювання відповідності фізичного стану військовослужбовців вимогам професійно-бойової діяльності та ступеня їх готовності виконувати різні за характером рухові дії, тому вона потребує заміни. У збройних силах багатьох країн таку заміну вже проведено. Останніми роками було оновлено систему оцінювання в сухопутних військах США. Досвід іноземних науковців може бути корисним у створенні вітчизняної системи оцінювання фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Мета дослідження – аналіз системи оцінювання фізичної підготовки сухопутних військ США та результатів її трансформації. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури, керівних документів, що визначають систему фізичної підготовки сухопутних військ США. Реформування системи оцінювання було зумовлено необхідністю підвищення ефективності системи фізичної підготовки загалом. Трансформація системи оцінювання забезпечує отримання необхідної інформації щодо фізичного стану військовослужбовців, допомагає оперативно приймати управлінські рішення для підвищення ефективності фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, військовослужбовці, тести фізичної підготовки, стандарти, оцінювання, бойова діяльність.

Вступ. Система фізичної підготовки (далі – ФП) Збройних Сил (ЗС) України знаходиться в глибокій кризі. Змін потребують усі її компоненти, насамперед управління системою, адже саме завдяки управлінському впливові система може бути переведена в ефективний стан [1; 2 с. 6].

Невід’ємним елементом системи ФП і функцією управління є контроль, основне призначення, якого – визначення ефективності функціонування системи ФП та підвищення керованості нею [3, с. 26, 255]. Визначення відповідності рівня фізичної підготовленості військовослужбовців – основного показника ефективності системи ФП – вимогам бойової діяльності відбувається за відповідними тестами (контрольними фізичними вправами) із встановленими до них нормативними вимогами (стандартами). Вважається, що ці тести і стандарти є концентрованою моделлю основних фізичних вимог, які висуваються до військовослужбовців вимогами професійно-бойової діяльності (далі – ПБД), цільовими установками і критеріями оцінювання результатів, досягнутих ними в ході ФП. Із цієї причини фахівці різних країн під час розроблення методик оцінювання фізичної підготовленості прагнуть винайти тести, які якомога більшою мірою відображали б найбільш типові рухові дії ПБД військовослужбовців відповідної військової спеціальності, а їх стандарти відповідали би фізичним вимогам цих дій [4, с. 286; 5, с. 4–2].

За час, що минув із першого тестування фізичної підготовленості військовослужбовців, яке відбулось у роки Першої світової війни [6, с. 4], фахівцям не вдалось створити єдиного загальновизнаного підходу до вибору тестів і встановлення нормативів відповідності рівня фізичної підготовленості вимогам ПБД. Це зумовлено насамперед тим, що визначення кількісних значень вимог ПБД до фізичного стану організму військовослужбовців відбувається шляхом теоретичного аналізу бойових дій, а встановлення стандартів ФП – з урахуванням рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я бойових резервів [5]. Саме це, на нашу думку, є визначальним чинником, що зумовлює різноманіття методик оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил різних країн світу [4, с. 289–290; 7, с. 6–12].

Основу системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Сухопутних військ (далі – СВ) ЗС України становить методика, за якою оцінювання здійснюється за допомогою норм (формальних шкал), що зіставляють, а інструментом оцінювання є класичні фізичні вправи, які водночас застосовуються і для розвитку фізичних якостей [8]. Зазначену методику було розроблено для діагностування фізичних властивостей конкретних груп м’язів спортсменів, що визначають їх готовність до змагальної діяльності у відповідному виді спорту, і механічно перенесено у військову сферу. Тому вона є неефективною для оцінювання відповідності фізичного стану військовослужбовців вимогам ПБД та ступеня їх готовності виконувати різні за характером рухові дії [4, с. 290].

Відмінність оцінювання окремих фізичних якостей і спроможності до рухової діяльності солдата на полі бою чітко охарактеризував заступник командувача СВ США з бойової підготовки генерал-лейтенант М. Хертлінг. Він сказав, що ключова відмінність між зазначеними методиками оцінювання полягає в тому, що перша оцінює фізичну форму військовослужбовця за аналогією зі спортивною формою спортсмена, а інша – готовність солдата виконувати різноманітні за змістом, характером, режимом та умовами рухові дії, які становлять зміст його професійних обов’язків на полі бою. У цьому випадку солдат стає «бойовим спортсменом» [6].

Отже, чинна натепер система оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців СВ ЗС України не є інформативною щодо визначення бойового потенціалу військовослужбовців, що не дозволяє адекватно оцінити ефективність функціонування системи ФП з метою вчасного її корегування. Здійснити це можна, лише відмовившись від спортивної парадигми ФП і змінивши методологічні підходи до визначення тестів і встановлення стандартів фізичної готовності (ФГ) військовослужбовців до ПБД. На наше переконання, для цього корисним буде вивчення досвіду військових науковців інших країн світу, які вже відійшли від оцінювання фізичних властивостей окремих груп м’язів військовослужбовців і створили власні оригінальні методики оцінювання бойового потенціалу військовослужбовців.

Прагнення винайти прийнятну для СВ ЗС України методику оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців як важливий компонент управління ФП і засіб підвищення

ефективності системи спонукало нас до проведення цього дослідження і визначило його основний напрям.

Мета ті завдання. Мета дослідження – аналіз системи оцінювання фізичної підготовки СВ США та результатів її трансформації.

У процесі дослідження вирішувались такі завдання: 1) в'яснити зумовленість реформування системи оцінювання ФП військовослужбовців СВ США; 2) оцінити можливості використання досвіду СВ США для реформування системи оцінювання ФП СВ України.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури, керівних документів, що визначають систему контролю ФП ЗС і СВ США.

Результати дослідження. У 2020 році в СВ США було розроблено і впроваджено в практику підготовки військ нову систему ФП «Цілісне здоров'я та фізична активність (Holistic Health and Fitness, H2F)» [5]. Реформування системи ФП СВ було зумовлено її неспроможністю забезпечити належний рівень фізичної підготовленості особового складу. Командування СВ вважало, що заміна застарілої методики дозволить вирішити проблему, але кардинальна зміна методики оцінювання фізичної підготовленості призвела до реформування системи ФП загалом [6].

Новітньою системою для оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців передбачено три види тестів: *армійський тест фізичної придатності (Army Physical Fitness Test, APFT)*, *тест на професійну фізичну придатність (Occupational Physical Assessment Test, OPAT)*, *армійський тест бойової готовності (Army Combat Fitness Test, ACFT)*. Кожен тест має своє призначення і застосовується на різних етапах служби військовослужбовців [9].

APFT було розроблено у 1980 році, й сорок років він був єдиним тестом оцінювання фізичної готовності (далі – ФГ) усіх категорій військовослужбовців СВ США до бойової діяльності, а також фізичної придатності до військової служби осіб, які бажали вступити на військову службу (рекрутів). Тестування військовослужбовців і новобранців відрізнялось лише нормативними вимогами [10, с. 51, 52].

Зміст, порядок та умови виконання APFT у редакції 2020 року залишились без змін. Незначних змін зазнали лише стандарти тесту. Вони були скореговані з урахуванням віку та фізіологічних відмінностей між статями. Певні зміни було внесено в умови застосування альтернативних вправ тесту, проте змінилась сфера його застосування [9].

Сучасний APFT, як і його попередник, складається з трьох вправ: згинання та розгинання рук в упорі лежачи впродовж двох хвилин, підняття тулуба з положення лежачи в положення сидячи впродовж двох хвилин та біг 2 милі (3218 м) [9, с. 4–1; 10, с. 51, 52].

У чинній системі оцінювання ФП СВ США APFT продовжує застосовуватись для тестування базового рівня ФГ, який потрібен усім військовослужбовцям СВ незалежно від військової спеціальності чи службового положення, а також осіб, які виявили бажання служити в СВ. Результати тестування мають урахуватись під час складання програм індивідуальної ФП. Успішним проходженням тесту вважається: для військовослужбовців регулярної армії – 60 балів у кожній вправі, для рекрутів – 50 балів [9, с. 4–8, 4–11, 4–14; 12, с. 194]. Мінімальні стандарти APFT представлені в таблиці 1.

Оцінюванню за стандартами тесту підлягають усі військовослужбовці за виключенням осіб віком 60 років і старше та пенсіонери, яких викликано з резерву. Вони повинні займатись індивідуальною програмою ФП, затвердженою лікарем і відповідати армійським росто-ваговим стандартам [11, с. 195].

Періодичність тестування військовослужбовців за APFT відбувається двічі на рік з інтервалом не менш ніж 4 місяці. Але, принаймні з 2017 року, без протоколювання і внесення результатів тесту в електронну базу даних командири можуть проводити тестування так часто, як побажають [11, с. 195]. Усі три вправи тесту військовослужбовці повинні виконати в один день упродовж двох годин із перервою від 10 до 20 хвилин між вправами. У разі перевищування часу тестування воно вважається недійсним [9, с. 4–4, 4–16].

Для оцінювання військовослужбовців, які мають постійне обмеження щодо ФП за станом здоров'я, контрольну вправу «Біг на 2 милі» дозволяється замінити на одну з альтернативних

Таблиця 1

Мінімальні стандарти APFT 2022 року

Вікова група	Стать	Фізична вправа					
		Згинання та розгинання рук в упорі лежачі		Згинання та розгинання тулуба		Біг 2 милі	
		60 балів	50 балів	60 балів	50 балів	60 балів	50 балів
17–21	Ч	42	36	53	47	15.54	16.36
	Ж	19	13			18.54	19.42
22–26	Ч	40	31	50	43	16.36	17.30
	Ж	17	11			19.36	20.30
27–31	Ч	39	30	45	36	17.00	17.54
	Ж	17	10			20.30	21.54
32–36	Ч	36	26	42	34	17.42	18.48
	Ж	16	9			21.42	23.06
37–41	Ч	34	24	38	29	18.18	19.30
	Ж	13	6			22.42	24.06
42–46	Ч	30	21	32	22	18.42	19.54
	Ж	12	6			23.42	25.18
47–51	Ч	25	17	30	21	19.30	20.46
	Ж	10	5			24.00	20.36
52–56	Ч	20	11	28	21	19.48	21.06
	Ж	9	5			24.24	25.48
57–61	Ч	18	9	27	21	19.54	21.06
	Ж	9	5			24.48	26.06
62+	Ч	16	8	26	21	20.00	21.00
	Ж	7	5			25.00	25.12

аеробних вправ – плавання на 800 ярдів (731,5 метри), їзда на стаціонарному велоергометри або на велосипеді на 6,2 милі (9,98 км) і ходьба на 2,5 милі (3218 м) [9, с. 4–17, 4–18; 11, с. 54; 13]. Нормативи з альтернативних аеробних вправ вказані в таблиці 2.

Таблиця 2

Стандарти альтернативних аеробних вправ APFT для військовослужбовців з постійним медичним профілем

Тести	Стать	Вікові групи, роки							
		17–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52+
Плавання (800 ярдів), хв., с	Ч	20.00	20.30	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	24.00
	Ж	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.00	24.00	25.00
Велосипед (6 миль), хв., с	Ч	24.00	24.30	25.00	25.30	26.00	27.00	28.00	30.00
	Ж	25.00	25.30	26.00	26.30	27.00	28.00	30.00	32.00
Ходьба (2,5 милі), хв., с	Ч	34.00	34.30	35.00	35.30	36.00	36.30	37.00	37.30
	Ж	37.00	37.30	38.00	38.30	39.00	39.30	40.00	40.30

Солдати з постійними обмеженнями щодо ФП за станом здоров'я повинні виконувати всі регулярні заходи APFT, дозволені його профілем. Кожен солдат повинен набрати щонайменше 60 балів за кожну вправу APFT, яку йому дозволено виконувати. Альтернативну аеробну вправу він має виконати за час, який дорівнює або менше за той, що вказаний у таблиці 2, і за який нараховується 60 балів. Отримання мінімального прохідного балу з альтернативної вправи є обов'язковою умовою успішного складання тесту [9, с. 4–18].

Військовослужбовці, яким заборонено виконання двох або більше вправ APFT, повинні взяти участь у бігу на 2 милі або альтернативній аеробній вправі. **Військовослужбовці, які не можуть здавати біг на 2 милі або альтернативну аеробну вправу, до тестування не допускаються** [9, с. 4–19].

Військовослужбовці з тимчасовими обмеженнями щодо ФП за станом здоров'я повинні пройти стандартний APFT із трьох вправ після закінчення терміну обмеження щодо занять ФП

(після одужання). Військовослужбовці з тимчасовими обмеженнями щодо ФП тривалістю понад три місяці можуть виконувати альтернативну аеробну вправу, призначену командиром за допомогою медичного персоналу. Після того, як військовослужбовець одужає, йому надається термін до 90 днів для підготовки до здачі стандартного APFT [9, с. 4–19; 12, с. 195].

Крім осіб з медичними обмеженнями щодо ФП, право на заміну бігу на 2 милі альтернативними аеробними вправами мають військовослужбовці віком 55–59 років. Альтернативна вправа призначається командиром на підставі вимог Польового статуту FM 7–22, фізичних можливостей, уподобань солдата і наявності відповідного обладнання [11, с. 194].

Військовослужбовці, які не складають APFT, втрачають право на вступ до військових закладів освіти чи навчання на будь-яких курсах підвищення кваліфікації. У разі нескладання тесту під час навчання військовослужбовець з курсів відраховується, а право навчатись на інших курсах він набуває лише через шість місяців. У разі невиконання стандартів після шістьох місяців заборони на навчання він позбувається права подавати заявку на навчання впродовж одного року [11, с. 55].

Якщо лейтенант СВ після закінчення військового закладу освіти не виконує APFT, він залишається в закладі, поки не здолає стандарти тесту чи не буде оформлений для відрахування відповідно до встановлених вимог та процедур. Офіцер, який не склав тест під час навчання на курсах підвищення кваліфікації, усувається від навчання і відправляється до свого підрозділу для подальшого звільнення із ЗС [11, с. 57].

Військовослужбовці парашутних, водолазних підрозділів і льотних екіпажів, які не здають стандарти APFT, відраховуються з цих підрозділів з **міркувань безпеки цих військовослужбовців та інших членів підрозділу** [11, с. 57].

Тест на професійну фізичну придатність (OPAT) призначено для визначення ФГ молодих солдатів та кандидатів у курсанти брати участь у підготовці за вибраною військовою спеціальністю, займатись ФП із навантаженнями, які є необхідними для цієї спеціальності. Командування СВ розглядає OPAT як інструмент, який дозволяє знизити ризик фізичного виснаження та отримання травм під час занять ФП та виконання професійних завдань. Тест є гендерно нейтральним. Його стандарти є однаковими для військовослужбовців усіх вікових груп обох статей, які прослужили менш ніж шість місяців [9, с. 1-1].

Тест складається з чотирьох вправ, які вимірюють силу верхньої та нижньої частини тіла та аеробну витривалість – стрибок у довжину з місця, силовий кидок (поштовх) набивного м'яча вагою 4,4 фунта (2 кг) сидячи обома руками, силова тяга штанги та інтервальний (човниковий) аеробний біг [9, с. 1-1; 1-7, 1-9, 1-11].

Особливий інтерес з точки зору інноваційності викликає вправа для оцінювання аеробної витривалості – *інтервальний аеробний біг*. Ця вправа являє собою пробігання військовослужбовцем 20-метрових відрізків за звуковими сигналами, інтервали між якими поступово скорочуються, що вимагає збільшення швидкості бігу. Долання кожного відрізка дистанції розпочинається після відповідного звукового сигналу. Виконання вправи припиняється, якщо військовослужбовець не зміг здолати три поспіль 20-метрові відрізки дистанції за час між звуковими сигналами [9, с. 1–14].

Оцінки за виконання кожної вправи тесту класифікуються за трьома рівнями від найвищого до найнижчого: важкий (чорний), значний (сірий) і помірний (золотий). Стандарти з усіх вправ тесту показані в таблиці 3.

Таблиця 3

Стандарти вправ тесту на професійну фізичну придатність (OPAT)

Вправа	Рівні			
	Важкий	Значний	Помірний	Білий
Стрибок у довжину з місця, см	160	140	120	-
Силовий кидок сидячи, см	450	400	350	-
Силова тяга, фунти/кг	160 /72,6	140/63,5	120/54,43	-
Інтервальний аеробний біг, відрізків	43 відрізки	40 відрізків	36 відрізків	-

Тестування за умовами ОРАТ відбувається в один день упродовж однієї години. Тестовий період визначається як період від початку першої вправи до фінішу в бігу на витривалість. Час відпочинку між вправами – до п'яти хвилин. Стрибок у довжину, силовий кидок сидячи і силова тяга можуть виконуватись у будь-якому порядку. Інтервальний аеробний біг завжди є останнім тестовим заходом [9, с. 1-1].

Армійський тест бойової готовності (АСFT) є основним у системі оцінювання ФГ особового складу СВ США. Його призначення – точно відобразити базову ФГ військовослужбовців до ПБД. При цьому під базовою готовністю розуміється здатність військовослужбовця відповідати вимогам будь-якої ПБД військовослужбовця СВ незалежно від його спеціальності. Тестові завдання мають високу кореляцію з фізично важкими руховими діями, які є характерними для такої діяльності. АСFT оцінює всі компоненти ФГ військовослужбовців СВ – м'язову та вибухову силу, м'язову витривалість, аеробну та анаеробну витривалість, а також швидкість, спритність, гнучкість, рівновагу та координацію, які визначають бойові можливості військовослужбовців СВ відповідно до рухових завдань, які є характерними для їхньої ПБД. Крім точного відображення базової ФГ військовослужбовців до ПБД, АСFT оцінює здатність військовослужбовця зберігати концентрацію та підтримувати ефективність рухів у стані фізичної втоми [9, с. 2-1].

Тест складається із шістьох дій: максимальна станова тяга, силовий кидок стоячи, віджимання (згинання та розгинання рук лежачи з відривом рук від підлоги та розведення їх в сторони), спринт-перетягування-перенесення, планка, біг 2 милі (3218 м) [9, с. 2-1].

Максимальна станова тяга оцінює м'язову силу ніг, яка лімітує рухи, необхідні для безпечного й ефективного підняття і перенесення важких вантажів (пораненого, боєприпасів, спорядження). *Силовий кидок* набивного м'яча вагою 4,6 кг двома руками через голову, стоячи спиною в сторону кидка, оцінює вибухову силу м'язів спини, яка проявляється під час здійснення бойових прийомів, які вимагають потужних рухів (стрибки через траншеї, перетягування пораненого, перекидання спорядження через перешкоду, кидання ручної гранати, допомога товаришу в піднятті на стіну, завантаження спорядження та застосування прогресивних рівнів сили в рукопашній сутичці). *Віджимання* з відривом рук від підлоги та розведення їх у сторони в нижньому положенні впродовж двох хвилин вимірює м'язову витривалість верхньої частини тіла та має високу кореляцію з відштовхуванням противника під час рукопашного контакту, штовханням застряглого автомобіля, відштовхуваннями від землі під час схоплення для початку бігу з положення лежачи або низького повзання за необхідності швидкої зміни свого місцеположення. *Спринт-перетягування-перенесення* є комплексною вправою, що вимірює анаеробну витривалість, м'язову витривалість і м'язову силу. Ці компоненти ФГ проявляються під час виконання професійно-бойових завдань, які тривають від кількох секунд до кількох хвилин і потребують високої інтенсивності дій (реагування на артилерійський обстріл, швидка зміна бойової позиції, витягування поранених і перенесення їх у безпечне місце). Вправи виконуються на дистанції 250 метрів і складаються з п'ятьох дій (етапів): 1) з положення лежачи підняти, пробігти 25 метрів, торкнутись лінії повороту ногою та рукою і повернутись на лінію старту/фінішу; 2) перетягування санчат вагою 40,8 кг до лінії повороту (25 метрів) і в зворотному напрямі; 3) біг приставним кроком до повороту (25 метрів) правим або лівим боком вперед з обов'язковим торканням лінії повороту ногою та рукою. У зворотному напрямі рухатись іншим боком вперед; 4) біг із двома гирями в руках вагою 18,1 кг і повернення на лінію старту/фінішу; 5) звичайний біг (прискорення) 25 метрів з обов'язковим торканням лінії повороту ногою та рукою лінії повороту і повернення до лінії фінішу. *Планка* призначена для оцінювання, головним чином, статичної витривалості м'язів тулуба та ніг. *Біг 2 милі (3218 м)* призначено для вимірювання аеробної витривалості, яка проявляється під час виконання військовослужбовцями будь-яких пересувань у помірному темпі [9, с. 2-13, 2-17, 2-19, 2-21].

Тестування за умовами АСFT проводиться в один день. На виконання всіх шості вправ тесту відводиться не більше 120 хвилин. Початком виконання тесту є розминка, яка проводиться перед максимальною становою тягою, закінченням – початок забігу на 2 милі [9, с. 2-10].

Тест передбачає три рівня вимог ПБД до ФГ військовослужбовця: *важкий* (військовослужбовці мотопіхотних, артилерійських, танкових, артилерійських та інших бойових підрозділів); *значний* (військовослужбовці бойового і матеріально-технічного забезпечення); *помірний* (військовослужбовців штабів і служб, підрозділів кіберкомандування, управління БПЛА) тощо) [12].

Для виконання стандартів тесту помірного рівня потрібно набрати не менш 60 балів у кожній із шості вправ, значного – 65, важкого – 70. Максимальна сума балів, яку можна набрати за виконання однієї вправи, дорівнює 100 балам [12].

Мінімальні стандарти з вправ армійського тесту бойової готовності для бойових підрозділів показано в таблиці 4.

Військовослужбовець, який не набирає потрібної суми балів за АСФТ, не може розраховувати на підвищення по службі. Через кілька місяців він може спробувати здати тест удруге, але в разі повторної невдачі він звільняється із СВ [13].

Таблиця 4

**Мінімальні стандарти армійського тесту бойової готовності (АСФТ)
для бойових підрозділів**

Вправа	Бали	Стать	Вік									
			17–21	22–26	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	52–56	57–61	62+
Макс. станова сила, кг	70	Ч	90,1	86,2	86,2	81,6	72,6	72,6	68	68	68	68
		Ж	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	59	59	59
	65	Ч	72,6	77,1	72,6	68	68	68	68	68	68	68
		Ж	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	60	Ч	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5	63,5
		Ж	54,4	54,4	54,4	54,4	54,4	54,4	54,4	54,4	54,4	54,4
Силовий кидок стоячи, м	70	Ч	8,0	8,6	8,8	8,7	8,6	8,2	7,9	7,3	6,9	6,6
		Ж	5,2	5,3	5,3	5,3	5,2	5,1	4,9	4,6	4,6	4,6
	65	Ч	6,5	7,8	8,1	8,1	7,8	7,6	7,2	6,7	6,3	6,1
		Ж	4,8	4,9	5,0	5,0	4,8	4,7	4,6	6,3	4,1	4,1
	60	Ч	4,5	6,3	6,5	6,5	6,4	6,2	6	5,7	5,3	4,9
		Ж	3,9	4,0	4,2	4,1	4,1	3,9	3,7	3,5	3,4	3,4
Віджимання, разів	70	Ч	30	25	23	22	20	18	15	14	13	12
		Ж	18	15	14	13	12	12	12	12	12	12
	65	Ч	20	17	18	16	14	13	12	12	11	11
		Ж	14	12	12	12	11	12	11	11	11	11
	60	Ч	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		Ж	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спринт/перетягування/перенесення	70	Ч	2.10	2.05	2.06	2.10	2.14	2.20	2.27	2.35	2.43	2.49
		Ж	2.41	2.43	2.43	2.47	2.52	2.58	3.05	2.19	3.36	3.36
	65	Ч	2.30	2.14	2.15	2.19	2.24	2.29	2.37	2.44	2.53	3.03
		Ж	2.53	2.54	2.54	2.58	3.02	3.10	3.21	3.38	3.54	3.54
	60	Ч	3.00	2.31	2.32	2.36	2.41	2.45	2.53	3.00	3.12	3.16
		Ж	3.13	3.15	3.15	3.22	3.27	3.42	3.51	4.03	4.48	4.48
Планка	70	Ч	2.02	1.58	1.52	1.47	1.42	1.42	1.42	1.42	1.42	1.42
		Ж	2.02	1.58	1.52	1.47	1.42	1.42	1.42	1.42	1.42	1.42
	65	Ч	1.46	1.41	1.36	1.31	1.26	1.26	1.26	1.26	1.26	1.26
		Ж	1.46	1.41	1.36	1.31	1.26	1.26	1.26	1.26	1.26	1.26
	60	Ч	1.30	1.25	1.20	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10
		Ж	1.30	1.25	1.20	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10
Біг 2 милі, хв. с	70	Ч	18.00	18.50	18.46	18.53	19.06	19.26	19.57	20.27	21.00	21.00
		Ж	20.40	20.32	20.25	20.35	20.46	21.00	21.09	21.40	21.40	21.40
	65	Ч	19.00	19.56	19.51	19.56	20.07	20.25	20.53	21.16	22.03	22.03
		Ж	21.37	21.24	21.15	21.27	21.36	22.05	22.13	22.33	22.33	22.44
	60	Ч	21.00	22.00	22.00	22.00	22.11	22.32	22.55	23.20	23.36	23.36
		Ж	23.22	23.15	23.13	23.19	23.23	23.42	24.00	24.24	24.48	25.00

Стандарти тесту ACFT не є важкими самі по собі. Деякі з них є навіть нижчими за стандарти тесту APFT. Наприклад, мінімально припустимий час в бігу на 2 милі для чоловіків становить 22 хвилини, а для жінок – 23 хв. 22 с. тоді як в APFT він дорівнює для чоловіків – 15 хв. 54 с., для жінок – 18 хв. 54 с. Разом із тим саме біг на 2 милі є тією вправою, котра вважається найскладнішою в новому тесті як для чоловіків, так і для жінок. Це пояснюється тим, що вправа виконується після п'ятих попередніх вправ із перервами відпочинку між ними, які є недостатніми для відновлення. Відбувається накопичення втоми, що ускладнює рухову діяльність. Командування вважає, що звичка військовослужбовців раціонально керувати наявними фізичними силами під час виконання стандартів тесту ACFT буде позитивно відбиватись на їхніх діях у реальному бою [13].

В ACFT, як і в APFT, для військовослужбовців, які мають постійні обмеження щодо ФП за станом здоров'я, передбачені альтернативні вправи (модифікований ACFT). Під таким тестом розуміється будь-яка комбінація тестових вправ, дозволених військовослужбовцю для виконання медичними працівниками. Військовослужбовець, який має постійні обмеження за станом здоров'я, як мінімум, має виконати одну з альтернативних вправ на аеробну витривалість, до яких відносяться веслування на гребному тренажері 5000 метрів, їзда на стаціонарному велоергометрі 12 000 метрів, плавання 1000 метрів будь-яким стилем, піша прогулянка 2,5 милі (3218 м). Виконання військовослужбовцем альтернативної вправи з установленим часом дорівнює 60-ти балам за виконання вправ стандартного ACFT для його віку та статі. Проходження альтернативної вправи на аеробну витривалість є обов'язковою умовою проходження тесту загалом [14]. Стандарти альтернативних аеробних вправ ACFT вказано в таблиці 5.

Таблиця 5

**Стандарти альтернативних вправ на аеробну витривалість ACFT
для військовослужбовців із постійним обмеженням стану здоров'я**

Вік		17–21		22–26		27–31		32–36		37–41	
Стать		Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Вправа	Веслування 5000 м	30.48	33.48	30.30	33.18	30.20	32.48	30.30	33.18	30.48	33.48
	Їзда на велосипеді 12 000 м	26.25	28.58	26.12	28.31	26.00	28.07	26.12	28.31	26.25	28.58
	Плавання 1000 м	30.48	33.48	30.30	33.18	30.20	32.48	30.30	33.18	30.48	33.48
	Піша прогулянка 2,5 милі (3218 м)	31.00	34.00	30.45	33.30	30.30	33.00	30.45	33.30	31.00	34.00
Вік		42–46		47–51		52–56		57–61		62+	
Стать		Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
Вправа	Веслування 5000 м	30.48	33.48	31.48	34.48	31.48	34.48	32.50	35.48	32.50	35.48
	Їзда на велосипеді 12 000 м	26.25	28.58	27.26	29.50	27.16	29.50	28.07	30.41	28.07	30.41
	Плавання 1000 м	30.48	33.48	31.48	34.48	31.48	34.48	32.50	35.48	32.50	35.48
	Піша прогулянка 2,5 милі (3218 м)	31.00	34.00	32.00	35.00	32.00	35.00	33.00	36.00	33.00	36.00

Періодичність контролю з ACFT два рази на календарний рік із не меншим ніж 4-місячним інтервалом між тестуваннями [13].

Отже, ACFT є стрижнем системи контролю ФП СВ США. Його розроблення відбувалося 10 років, з яких 2 роки тривала апробація. Були дотримані всі необхідні процедури з **представленням документального підтвердження проведених досліджень**, як вимагає Директива МО США № 1308.3 «Програма ФП та композиції тіла» (DOD 1308.3) 2022 року [15, с. 9]. У дослідженні взяли участь 63 тисячі військовослужбовців. Для визначення змісту тестів було опитано кілька тисячі ветеранів бойових дій, а для встановлення стандартів ФГ було проаналізовано понад 630 тисяч результатів тестування військовослужбовців усіх категорій, обох статей і вікових груп [9, с. 4-2; 15]. Достовірність досліджень підтверджено незалежною експертизою всесвітньо відомої некомерційної дослідницької організації (RAND), що надає дослідницькі послуги державним установам по всьому світові [16]. З огляду на це підстав

сумніватись у правильності вибраних критеріїв оцінювання, а отже, й інформативності тестів ФП СВ США, немає.

Вправи ACFT сконструйовані за фізичними якостями та руховими навичками, які найбільш характерні для рухової діяльності військовослужбовців сухопутних військ. Їх стандарти встановлені з дотриманням метрологічних вимог, з урахуванням реального рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я осіб, що вступають до СВ, і фізіологічно зумовлених можливостей їх вдосконалення в умовах військової служби. Тест сприяє підвищенню практичності й функціональності під час підготовки військовослужбовця до виконання бойових завдань у реальній бойовій обстановці, а не просто підтриманню його фізичної форми.

Позитивним моментом введення ACFT фахівці відмічають те, що, він примушує військовослужбовців систематично займатись ФП, а не лише напередодні чергового оцінювання фізичної підготовленості, як це мало місце, коли єдиним засобом тестування фізичної підготовленості був APFT, який оцінював лише окремі властивості трьох груп м'язів і не потребував щоденних занять. Отже, ACFT дозволив посилити стимуляційну функцію контролю, яка є не менш важливою за діагностичну [12].

Відповідно до принципу *індивідуалізації* підготовки системи H2F для кожного солдата залежно від його фізичного стану впродовж усієї військової кар'єри складаються індивідуальні програми ФП. Складання ефективних програм можливо лише за наявності одержання достовірних даних про фізичний стан кожного військовослужбовця [5, с. 1-2; 1-22]. Об'єктивність оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців у СВ США забезпечується відповідною технологією проведення контрольних заходів і механізмом обліку їх результатів.

У керівних документах з ФП чітко й детально описано процедуру проведення оцінювання і виконання кожної вправи тестів, дозволи і заборони, що унеможлиблює їх різночитання учасниками процесу. Тестування проводиться підготовленим персоналом, зокрема особами, які пройшли відповідні курси в Школі ФП СВ США. **Прийом тестів одним військовослужбовцем заборонено** [9, с. 2-2; 14]. Дії персоналу під час проведення контролю визначено до дрібниць. На кожного військовослужбовця ведеться індивідуальна оціночна картка (DA Form 705-TEST – для APFT та ACFT або DA 7888 – для OPAT), в яку заносяться результати всіх спроб виконання контрольних вправ. Після завершення тестування, перш ніж покинути спортивний об'єкт, кожен військовослужбовець у картці ставить особистий підпис, який засвідчує правильність записів [9, с. 2-3]. Оціночна картка супроводжує військовослужбовця у всіх його пересуваннях по службі [11, с. 194]. Результати тестування заносяться в електронну базу обліку тестувань для подальшого контролю за прогресом фізичної підготовленості військовослужбовців. Відповідальність за функціонування бази обліку Директивою міністерства оборони США DOD 1308.03 2022 року покладено на Секретаря СВ [15, с. 5].

Крім складання ефективних програм для військовослужбовців, об'єктивність контролю дозволяє командуванню СВ вносити адекватні зміни в систему їх підготовки, тобто підвищувати її керованість.

Висновки. У результаті довготривалих і широкомасштабних досліджень, проведених із дотриманням метрологічних вимог, у СВ США вдалось побудувати систему оцінювання фізичної підготовленості особового складу з трьох тестів, кожний з яких забезпечує отримання необхідної інформації щодо фізичного стану і бойового потенціалу військовослужбовців на різних етапах їх служби. Отримана інформація дозволяє найбільш раціонально використовувати кожного військовослужбовця на службі за спеціальністю, якій найбільшою мірою відповідає рівень його фізичної підготовленості, мінімізуючи ймовірність фізичного перенапруження і отримання ним травм та за необхідності здійснювати корегування програми ФП військовослужбовців, підвищуючи ефективність процесу їх фізичного вдосконалення.

Механізм проведення тестів, система обліку результатів тестування і політика командування всіх рівнів щодо фізичної підготовленості особового складу забезпечують необхідну достовірність отриманих даних, що дозволяє здійснювати відповідні управлінські дії щодо ФП і стимулювати військовослужбовців до систематичних занять нею.

Враховуючи доведену ефективність функціонування системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців СВ США, вважаємо за доцільне і можливе врахувати їхній досвід під час розроблення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців СВ України.

Література:

1. Анохін Є.Д. Система фізичної підготовки Збройних Сил України в дискурсі системного аналізу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : тези VII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24 листопада 2023 р.). Національний університет оборони України. Київ : НУОУ, 2023. С. 23–26.
2. Євген Анохін, Сергій Романчук, В'ячеслав Афонін, Орест Лойко, Андрій Петрук. Аналіз організаційної структури управління системи фізичної підготовки Збройних сил України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* / Є.Д. Анохін та ін. ; укладачі : А.В. Цьось, С.Я. Індика ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2023. № 1(61). С. 3–13. doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-03-13
3. Теорія та організація фізичної підготовки військ : підручник / Є.Д. Анохін та ін. ; за ред., В.М. Афоніна, Ю.О. Резнікова. Львів : ЛВІ, 2002. 316 с.
4. Про еквівалентність контрольних вправ стандартів фізичної підготовки табличній системі оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців та їх адекватність вимогам бойової діяльності / Є.Д. Анохін та ін. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2023. Том 8. №1(41). С.285–296. DOI: 10.26693/jmbs08.01.285
5. Field Manual 7-22. Holistic Health and Fitness. Washington, D.C., 1 October 2020. URL: <http://surl.li/srscs> (дата звернення: 12.04.2024).
6. Sookermany A.M., Sand, T.S. Girginov, V. The physical fitness test discourse model. *Cogent Social Sciences*. 2019. № 5(1). doi.org/10.1080/23311886.2019.1615246; URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311886.2019.1615241> (дата звернення 08.05. 2023 року).
7. Ayanna Williams, Zoe Jacobson, Sidra Montgomery, Rachel Gaddes. Foreign Military Physical Fitness Assessments : Response to DACOWITS June 2020 RFI 13. Arlington, Insight Policy Research, Inc. June 26, 2020. URL: <http://surl.li/sywl> (дата звернення 26.04.2024).
8. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : Наказ Міністерства оборони України № 225 (2021). Київ. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>
9. Army Techniques Publication 7-22.01,C.2. Holistic Health and Fitness Testing. Headquarters Department of the Army. Washington, D.C., 01 August 2022. URL: <http://surl.li/swtnx> (дата звернення: 03.05. 2023 року).
10. Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навчально-методичний посібник. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.
11. Army Regulation 350-1. Army Training and Leader Development. Washington, DC, US Department of the Army, 2017. URL : <http://surl.li/srsji> (дата звернення: 12.04.2024).
12. New ACFT Standards Score Chant 2024 & 2023. Army Physical Readiness. URL: <https://www.armyprt.com/acft-standards/acft-score-chart/> (дата звернення: 04.05.2024).
13. U.S. Army Physical Fitness School. Frequently Asked Questions. URL: <https://www.army.mil/acft/#faq> (дата звернення: 12.04.2024).
14. ACFT Alternate Events 2024/Standards & Scoring Chant. Army Physical Readiness. URL: <https://www.armyprt.com/acft-standards/acft-alternate-events/> (дата звернення 04.05.2024).
15. DOD Instruction 1308.03. Physical Fitness/Bodi Composition Program. Office of the Under Secretary of Defense for Personnel and Readiness. 10 March 2022. URL: <http://surl.li/srrzw> (дата звернення: 12.04.2024).
16. Independent Review of the Army Combat Fitness Test: Summary of Key Findings and Recommendations / Hardison C et al. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2022. URL: <http://surl.li/szudf> (дата звернення: 26.04.2024).

References:

1. Anokhin, Ye.D. (2023). Systema fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl Ukrainy v dyskursi systemnoho analizu [The system of physical training of the Armed Forces of Ukraine in the discourse of system analysis]. U V. Svystun, V. Mykhailov (Red.). *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riatuvalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intebratsii Ukrainy: tezy VII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. S. 23–26. Vydavnytstvo Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. [in Ukrainian].
2. Yevhen Anokhin, Serhii Romanchuk, Viacheslav Afonin, Orest Loiko, Andrii Petruk. (2023). Analiz orhanizatsiinoi struktury upravlinnia systemy fizychnoi pidhotovky Zbroinykh syl Ukrainy [Analysis of the Organizational Structure of the Management of the Physical Training System of the Armed Forces of Ukraine]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 1(61). 3-13. doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-03-13 [in Ukrainian].
3. Afonin, V.M., & Reznikov, Yu.O. (Red.) (2002). Teoriia ta orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky viisk [Theory and organization of physical training of troops]. Lviv: LVI. [in Ukrainian].
4. Anokhin, Ye.D., Romanchuk, S.V., Oderov, A.M., Barashevskiy, S.A., Pervachuk, O.I., Babych, M.O., Melnikov, A.V., Bobko, Yu.B., Bahas, O. P., & Slivinskii, O.Ya. (2023). Pro ekvivalentnist kontrolnykh vprav standartiv fizychnoi pidhotovky tablychnii systemi otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv ta yikh adekvatnist vymoham boiovoi diialnosti [On the Equivalence of Control Exercises of Physical Training Standards to the Tabular System for Evaluating the Physical Fitness of Military Personnel and Their Adequacy to the Requirements of Combat Activity]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. T. 8, № 1(41). S. 285–296. DOI: 10.26693/jmbs08.01.285 [in Ukrainian].
5. Field Manual 7-22. Holistic Health and Fitness. Washington, D.C., 1 October 2020. Retrieved from: <http://surl.li/srsc0>. [in English].
6. Sookermany, A. M., Sand, T.S., & Girginov, V. (2019). The physical fitness test discourse model. *Cogent Social Sciences*, 5(1). Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311886.2019.1615241> [in English].
7. Ayanna Williams, Zoe Jacobson, Sidra Montgomery, Rachel Gaddes. (). Foreign Military Physical Fitness Assessments : Response to DACOWITS June 2020 RFI 13. Arlington, Insight Policy Research, Inc. June 26, 2020. Retrieved from: <http://surl.li/sywlt> [in English].
8. Nakaz Ministerstva oborony Ukrainy „Pro zatverdzhennia Instruksii z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva oborony Ukrainy” [On the approval of the Instruction on physical training in the system of the Ministry of Defense of Ukraine] № 225 (2021). Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> [in Ukrainian].
9. Army Techniques Publication 7-22.01,C.2. Holistic Health and Fitness Testing. Headquarters Department of the Army. Washington, D.C., 01 August 2022. Retrieved from: <http://surl.li/swtnx>. [in English].
10. Anokhin, Ye.D. (2005). Fizychna pidhotovka v armiiakh providnykh krain NATO [Physical training in the armies of leading NATO countries]. Lviv: LVI [in Ukrainian].
11. Army Regulation 350-1. Army Training and Leader Development. Washington, DC, US Department of the Army, 2017. Retrieved from: <http://surl.li/srsji>. [in English].
12. New ACFT Standards Score Chart 2024 & 2023. Army Physical Readiness. Retrieved from: <https://www.armyprt.com/acft-standards/acft-score-chart/>. [in English].
13. U.S. Army Physical Fitness School. Frequently Asked Questions. Retrieved from: <https://www.army.mil/acft/#faq>. [in English].
14. ACFT Alternate Events 2024/Standards & Scoring Chart. Army Physical Readiness. Retrieved from: <https://www.armyprt.com/acft-standards/>. [in English].
15. DOD Instruction 1308.03. Physical Fitness/Bodi Composition Program. Office of the Under Secretary of Defense for Personnel and Readiness. 10 March 2022. Retrieved from: <http://surl.li/srrzw>. [in English].
16. Hardison, Chaitra M., Paul W. Mayberry, Heather Krull, Claude Messan Setodji, Christina Panis, Rodger Madison, Mark Simpson, Mary Avriette, Mark E. Totten, and Jacqueline Wong, Independent Review of the Army Combat Fitness Test: Summary of Key Findings and Recommendations. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2022. Retrieved from: <http://surl.li/szudf>. [in English].

Anokhin Yevhen, Romanchuk Serhii, Bobko Yurii, Hulovatyi Volodymyr

TRANSFORMATION OF THE PHYSICAL FITNESS EVALUATION SYSTEM FOR THE US ARMY OF MILITARY PERSONNEL: CONDITINGENCY, RESULTS

Relevance of the problem. *The current system of assessing the physical fitness of military personnel of the Armed Forces of Ukraine is recognized as inadequate for its purpose. Created to diagnose the physical properties of specific muscle groups of athletes, which determine their readiness for competitive activity in the corresponding sport, it is not informative for assessing the compliance of the physical condition of military personnel with the requirements of professional combat activity and the degree of their readiness to perform different types of motor actions. Therefore, it needs to be replaced. Therefore, it needs to be replaced. In the armed forces of many countries, such a replacement has already been carried out. In recent years, the evaluation system in the US Army has been updated. The experience of foreign scientists can be useful in creating a domestic system for assessing the physical readiness of military personnel for combat activities.* **Research objective** – analysis of the system for evaluating the physical training of the US Army and the results of its transformation. **Research methods:** analysis, generalization and systematization of scientific literature data, guiding documents defining the system of physical training of the US Army. **Research results.** Reforming the evaluation system was due to the need to increase the effectiveness of the physical training system as a whole. The transformation of the evaluation system ensures obtaining the necessary information about the physical condition of military personnel, prompt management to make decisions to improve the effectiveness of physical training.

Key words: physical training, military personnel, physical training tests, standards, evaluation, combat activity.