

12. Oderov A. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe, 2022. Vol. 5, no. 1, pp. 93-102.
13. Pavlova, I., Zikrach, D., Shvets, V., Petrytsa, P., Ortenburger, D., Langfort, J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. Phys Act Rev, 2022. Vol. 10, no 2, pp. 1-11. doi: 10.16926/par.2022.10.16

References

1. Didkovskii, V.A., Bondarenko, V.V., Kuzenkov, O.V. (2019). Physical training of employees of the National Police of Ukraine: training. Manual. Kyiv: National. Acad. internal cases, FOP Kandyba T.P. 98 p. (in Ukrainian).
2. Instruction on the organization of physical training in the National Guard of Ukraine: S.V. Leshchenya, I.P. Orlenko, A.O. Meleshko, S.S. Zabrodskiy In general ed. O.N. Maltseva Kyiv, 2014. 140 p. (in Ukrainian).
3. Kostiv, S., Kuvshinov, O., Nechepurny, V., Bondar, D. (2022). Improving hand-to-hand combat skills of servicemen using crossfit. Military education: coll. scientific works. Kyiv. Vol. 2 (46). P. 137-149. (in Ukrainian).
4. Milykh, E.H. (2017). Foreign experience of physical training and sports in the armed forces of the leading countries of the world. Materials of international science and practice conf. Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the armed forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Euro-Atlantic integration of Ukraine November 29-30, 2017. NUOU named after Ivan Chernyakhovskiy; in general ed. V.I. Svystun, O.V. Petrachkova. K., P. 109-111. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55356324> . (in Ukrainian).
5. Moskalenko, N.V., Otkidach, V.S. (2022). Formation of psychophysical readiness of military personnel by means of special physical training. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15, Scientific and pedagogical processes of physical culture: coll. scientific works. Kyiv, Issue 9 (154). P. 63-67. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).15 . (in Ukrainian).
6. Olkhov, O.M. Theoretical and methodological principles of the system of physical training of cadets of higher military educational institutions. Autoref. Diss. for obtaining sciences. stupa Doctor of Sciences in Phys. exit and sports, special 24.00.02 physical culture, physical education of different population groups. / O.M. Olkhov. Kyiv, 2013. – 40 p. (in Ukrainian).
7. Prontenko, K.V., Rusanivskiy C.V., Bezpal, S.M., Zaporozhov, O.V., Yuryev, S.O., Shtoma, V.D., Korniyuchuk, Yu.M. (2019). Professionally important physical qualities of cadets - future specialists in technical specialties. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. 2019. No. 11(119). P.138-142. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27841>
8. Romanchuk, S.V., Tychna, I.V., Oderov, A.M., Romanchuk, V.M., Bolshakov, O.O., Rolyuk, O.O., Fishchuk, I.M. (2022). Recommendations to officers regarding the organization and methods of individual physical improvement. Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov, Issue 9 (154). pp. 91-96. (in Ukrainian).
9. Romanchuk, S.V. Theoretical and methodological principles of physical training of cadets of military educational institutions of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine: dissertation. ... doctor of sciences in physics. education and sports: 24.00.02 / S. V. Romanchuk. Lviv, 2013. 540 p. (in Ukrainian).
10. Sergienko, Yu. P. Special physical training in the system of professional training of tax police specialists: autoref. thesis ... candidate of science with physics education and sports: 24.00.02 / Yu.P. Sergienko. Kharkiv, 2005. 19 p. (in Ukrainian).
11. Houlihan, B., Green, M. (2008). Comparativ Elite Sport Development: system, structures and public policy. Oxford. 320 p.
12. Oderov, A. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. Vol. 5, no. 1, pp. 93-102. (in Polish)
13. Pavlova, I., Zikrach, D., Shvets, V., Petrytsa, P., Ortenburger, D., Langfort, J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. Phys Act Rev, 2022. Vol. 10, no 2, pp. 1-11. doi: 10.16926/par.2022.10.16

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).34

Шлямар І.Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту
України, завідувач кафедри спеціальної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України,
Воронцов О.С.
кандидат педагогічних наук, професор кафедри спеціальної та бойової підготовки Національної академії
Служби безпеки України,

ПОРІВНЯННЯ СИСТЕМ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ПРОВІДНИХ КРАЇН НАТО

У статті висвітлено перевірені комплекси та нормативи з фізичної підготовки в Збройних силах провідних країн НАТО, вивчено та проаналізовано зміст фізичної підготовки, нормативну базу з організації фізичної підготовки зазначених країн, проведення перевірки фізичної підготовки й системи оцінювання як військової частини (підрозділу) в цілому, так особисто кожного військовослужбовця різних родів і військ. Також у статті висвітлено чинники, що визначають створення системи фізичної підготовки, її нормативну базу, умови проведення перевірки фізичної підготовки й системи оцінювання в силах сектору безпеки і оборони України у цілому та в Службі безпеки України зокрема з врахуванням вимог сьогодення та досвіду бойових дій під час повномасштабної агресії з боку російської

федерації. Виявлено низку недоліків у системі змісті фізичної підготовки, нормативній базі з організації фізичної підготовки, проведенні перевірки та системі оцінювання фізичної підготовки в Збройних силах провідних країн НАТО. Розглянуто можливе втілення іноземного досвіду з організації фізичної підготовки зазначених країн підготовку військовослужбовців сил сектору безпеки і оборони України в цілому й Служби безпеки України зокрема. Визначено тематику подальших досліджень у цій царині.

Ключові слова: військовослужбовці, фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовка, фізична витривалість, розвиток.

Shlyamar I.L., Vorontsov O.S. Comparison of the evaluation system for physical training in the armed forces of leading nato countries.

The article highlights the verification complexes and standards for physical training in the Armed Forces of the leading NATO countries, studied and analyzed the content of physical training, the regulatory framework for the organization of physical training of the specified countries, the conduct of physical training checks and the evaluation system of both a military unit (unit) as a whole, as well personally of each serviceman of various branches and armies. The article also highlights the factors that determine the creation of a physical training system, its regulatory framework, the conditions for conducting a physical training check and evaluation system in the forces of the security and defense sector of Ukraine as a whole and in the Security Service of Ukraine in particular, taking into account the requirements of today and the experience of combat operations during full-scale aggression by the Russian Federation. A number of deficiencies in the system of physical training content, the regulatory framework for the organization of physical training, the inspection and assessment system of physical training in the Armed Forces of the leading NATO countries have been identified. Considered the possible implementation of foreign experience in the organization of physical training of the specified countries, the training of servicemen of the security and defense sector of Ukraine as a whole and Security services of Ukraine in particular. The topic of further research in this area has been determined.

Key words: military personnel, physical fitness, special physical training, physical endurance, development.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.

Сьогодення вимагає нових підходів і нестандартних методів у підготовці військовослужбовців Збройних Сил України, зокрема й Служби безпеки України, в тому числі з фізичної підготовленості.

Перед Україною визначений стратегічний курс щодо членства в Європейському Союзі та Організації Північноатлантичного договору (далі – НАТО) у найкоротші терміни. Збройним Силам України та іншим силам сектору безпеки і оборони України в умовах активних бойових дій із захисту держави від повномасштабної агресії з боку російської федерації необхідно швидко провести та впровадити реформи для досягнення взаємної сумісності та досягнення відповідності критеріям членства зі Збройними силами провідних держав - членів НАТО.

З огляду на вищезазначене перед розробленням відповідної системи фізичної підготовки для військовослужбовців актуальним убагаємо проведення аналізу змісту перевірочних комплексів, нормативів та оцінювання фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил провідних країн - членів НАТО. Результати аналізу світових тенденцій у сфері фізичної підготовки та досвіду провідних країн - членів НАТО щодо трансформації військової освіти в умовах прискорення зміни форм, методів і засобів ведення військових дій та збройної боротьби, а також сучасний стан системи військової освіти, суспільства, держави, сил сектору безпеки і оборони свідчать про наявність певних проблем та факторів, що перешкоджають ефективному функціонуванню системи військової освіти через нові завдання, які постають зокрема перед Службою безпеки України. Контрольно-перевірочна система та система оцінювання дає змогу визначити рівень розвитку фізичних якостей і рухових здібностей на різних етапах фізичної підготовки, оцінити його відповідно до вказаних завдань та провести необхідні корективи в засоби і методи фізичного виховання військовослужбовців.

Навчальні дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична підготовка» та «Спеціальна фізична підготовка» являються обов'язковими в процесі навчання в Національній академії Служби безпеки України. На шляху реформи військової освіти, в тому числі і Службі безпеки України актуальним постає питання вивчення нормативної бази фізичної підготовки Збройних Сил провідних країн - членів НАТО. Провідними країнами асоціації є Сполучені Штати Америки, Німеччина, Велика Британія та Франція. Тому наше дослідження буде проводитись на аналізі перевірочних тестів, нормативів та оцінювання з фізичної підготовки у зазначених вище країнах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема якісної підготовки військовослужбовців Служби безпеки України до військово-професійної діяльності в умовах ведення бойових дій постійно актуальна, а сьогодні набула особливої значущості на фоні трансформації військової освіти в умовах високої динаміки зміни форм, методів і засобів ведення військових дій і збройної боротьби [1]. У період реформування татрансформації системи військової освіти необхідно провести реформування методів перевірки й оцінювання фізичної підготовки курсантів у вищих військових навчальних закладах і впровадити найбільш ефективні.

Вчені своїми дослідженнями довели [3], що діюча сьогодні перевірочні комплекси, нормативна база та система оцінювання фізичної підготовки у Службі безпеки України має позитивні моменти, разом з тим у більшості не відповідає сучасним вимогам. Визначено, основні недоліки діючої сьогодні оціночної системи фізичної підготовки військовослужбовців відносяться:

- це наявність чітко визначених нормативів, що не забезпечує військовослужбовцям подальшого фізичного вдосконалення, приводить заняття фізичною підготовкою до "натаскування" на визначених нормативів;
- відсутність рейтингу військовослужбовців;
- невідповідність оцінки фізичної підготовки підрозділу до реального стану.

Доведено, що діюча система оцінювання фізичної підготовленості не досконала, індивідуальні особливості

військовослужбовців враховує не в повному обсязі, подальше індивідуальне вдосконалення фізичної підготовленості відсутнє, що не стимулює військовослужбовців вдосконалювати свій рівень підготовленості та не визначає об'єктиву оцінку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Аналіз перевірочних комплексів, нормативної база та системи оцінювання фізичної підготовки в Збройних Сил провідних країн - членів НАТО [3, 4]:

- перевірочні тести складаються з 3-5 вправ на різні фізичні якості;
- перевірочні тести окремо проводяться з загальної фізичної підготовки, військово-прикладної підготовки і спеціальної підготовки;
- мають бальну систему оцінки, яка дозволяє створити рейтинг військовослужбовців за індивідуальним рівнем фізичної підготовленості;
- проводяться у не частіше одного разу в три місяці.

Зміст контролю фізичної підготовки офіцерів ЗС США

Загальна фізична підготовка. Перевірка офіцерів американських Збройних сил зазвичай проходить за єдиним армійським тестом фізичної готовності (АТФП) двічі в рік. В армії США ведений звичайний перевірочний комплекс перевірки фізичної підготовки з 3-х вправ: віджимання в упорі лежачи протягом двох хвилин піднімання тулуба лежачи за 2 хвилини, біг на 2 милі (3218 м). Оцінка проводиться за 100-бальною шкалою [10, 11, 13].

Таблиця 1.

Нормативи армійського тесту фізичної придатності (АТФП)

Бали	а) чоловіки Вікові групи, років							
	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52 і більше
Біг на 2 милі (3,2 км) хв. с								
100	11.54	12.36	13.18	14.00	14.42	15.06	15.36	16.00
80	13.54	14.36	15.18	16.00	16.42	17.06	17.36	18.00
60	15.54	16.36	17.18	18.00	18.42	19.06	19.36	20.00
50	16.54	17.36	18.18	-	-	-	-	-
Згинання рук в упорі лежачи (2 хв.), разів								
100	82	80	78	73	72	66	62	56
80	62	60	58	53	52	46	42	36
60	42	40	38	33	32	26	22	16
50	32	30	28	-	-	-	-	-
Піднімання тулубу із положення лежачи на спині (2 хв.), разів								
100	92	87	82	78	73	69	67	66
80	72	67	62	58	53	49	47	46
60	52	47	42	38	33	29	27	26
50	42	37	32	-	-	-	-	-
Бали	б) жінки Вікові групи, років							
	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52 і більше
Біг на 2 милі (3,2 км) хв. с								
100	14.54	15.36	17.00	18.36	19.36	20.00	20.36	21.00
80	16.54	17.36	19.00	20.36	21.36	22.00	22.36	23.00
60	18.54	19.36	21.00	21.36	23.36	24.00	24.36	25.00
50	19.54	20.36	22.00	-	-	-	-	-
Згинання рук в упорі лежачи (2 хв.), разів								
100	58	56	54	52	48	45	41	40
80	38	36	34	32	28	25	21	20
60	18	16	15	14	13	12	10	9
50	13	11	10	-	-	-	-	-
Піднімання тулубу із положення лежачи на спині (2 хв.), разів								
100	90	85	80	75	70	68	64	62
80	70	65	60	55	50	48	44	42
60	50	45	38	35	30	26	24	22
50	40	35	30	-	-	-	-	-

Примітка. Мінімальний норматив для військовослужбовців до 40 років – 60 балів, 50 балів встановлений тільки для рекрутів у період начального навчання.

Перевірка *військово-прикладної підготовки* здійснюється відповідно тестів для видів збройних сил і родів військ (СВ, ВПС, ВМС, морська піхота) двічі в рік.

У Збройних силах США військово-прикладна фізична підготовка проводиться з наступних розділів: рукопашної підготовки, подолання різних перешкод, проведення піших маршів, подолання водних перешкод зі зброєю та спорядженням.

Перевірка навичок рукопашної підготовки проводиться наступним чином:

- виконання окремих прийомів і комбінацій прийомів. Оцінюється раціональність техніки виконання з партнером і без партнера;

- подолання штурмової смуги довжиною 300 і 450 м, обладнаної перешкодами польового типу з мішенями зі змінними елементами. Оцінюється швидкість проходження дистанції, правильність дій при подоланні перешкод і точність ураження мішеней. Однак, із-за довільного розміщення перешкод і мішеней фіксовані нормативи відсутні;

- ведення вільних поєдинків у захисному спорядженні з використанням тренувальних палок з м'якими наконечниками. Поєдинки ведуться до «знищення противника» (збивання з ніг) чи його відмови продовжувати бій. Враховується співвідношення перемог та поразок. За результатами присвоюється звання та видається значок («Готовий до бою»).

Для розділу подолання перешкод у сухопутних військах США використовуються два комплекси: «зміцнення» та «впевненості» [4, 5].

Комплекс «зміцнення» – це замкнута смуга довжиною 300 і 450 м з 15 – 20 перешкодами польового типу, що розміщені у довільній послідовності. оцінюється час проходження дистанції, але із-за нестандартності умов фіксованих часових нормативів немає.

Комплекс «впевненості» включає 24 перешкоди, що розділені на 4 групи за ступенем складності. Подолання деяких із них пов'язано з безпекою та ризиком. Часових показників немає.

Марш-кідки проводяться 2 рази на місяць тривалістю від 1 до 5 годин із середньою швидкістю 5,5 – 6,5 км/год. та з підвищеною викладкою.

Тест «Вживання на воді у бойових умовах» включає:

- пропливати 15 м в обмундируванні зі зброєю і спорядженням;
- пірнути в глибину три метри і вивільнення від спорядження;
- впасти у воду з висоти три метри зі зброєю, спорядженням, зав'язаними очима.

Один раз в 3 місяці відбувається 25-мильний марш-кідок, раз на місяць випробування по бойовій небезпеці (стрілянина з кулемета поверх сітки над повзучими й так далі), 5 миль (1 раз у тиждень) за 50 хв., 7,25 миль – за 12 годин.

Перевірка спеціальної підготовки здійснюється відповідно підготовки до ведення бойових дій у різних кліматичних умовах (усього 11) один раз на рік. Проводиться безпосередньо перед участю у бойових операціях чи навчаннях з урахуванням їх конкретного змісту та умов. До них відносяться Курси «зміцнення», «впевненості», «пригод», «амфібійної підготовки», «повітряно-штурмової підготовки», «вживання на воді», «підготовки до бойових дій у джунглях». Фізичні вимоги комплексів значно перевищують за обсягом та інтенсивності вимог АТФП.

Таблиця 2.

Нормативи комплексів спеціальної фізичної підготовки до бойових умов у джунглях [3, 8].

контрольні вправи	оцінки			умови виконання
	задовільно	добре	відмінно	
Згинання рук в упорі лежачи, раз	100	125	150	На кожну вправу відводиться не більш 5 хв., на весь комплекс – не більш 30 хв.
Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, раз	100	125	150	
Стрибки зі скакалкою, раз	400	500	600	
Піднімання штанги, кг	60	80	100	
Лазіння по канату 10 м, раз	1	2	3	

Нормативи спеціальних курсів значно вище вимог тесту фізичної готовності. У ці курси входять ізометричні вправи, степ-тест, крос із орієнтуванням і подолання спеціальної смуги перешкод (зі зброєю й спорядженням). Курси проводяться в спеціальних навчальних центрах протягом 3 тижнів.

Перевірка фізичної готовності особового складу військово-повітряних і військово-морських сил здійснюється на підставі окремих інструкцій і за власними нормативами, які в останні роки мають тенденцію зближення з єдиним армійським тестом.

Фізична підготовка військ спеціального призначення США (групи спеціального призначення, рейнджери, підводні бойові плавці, диверсійні горно-стрілецькі частини) має теж свої особливості. Кандидати в ці війська повинні виконати наступні вправи: згинання рук в упорі лежачи – 45 разів; піднімання тулуба – 45 разів; біг 2 милі (3218 м) – менше 16 хв.; підтягування на поперечині – не менше шести разів; а також тест, з наступних фізичних вправ:

- пропливати 15 м в обмундируванні зі зброєю і спорядженням;
- пірнути в глибину три метри і вивільнення від спорядження;
- впасти у воду з висоти три метри зі зброєю, спорядженням, зав'язаними очима.

Фізична підготовка для військ спеціального призначення США включає наступні етапи. На першому етапі під час постійної загальної фізичної підготовки проходять марш-кідки на 10 км із додатковим спорядженням 32 кг. Відзначається, в перші 4 тижні не проходить перевірку до 60% кандидатів. Наприкінці цього етапу проводиться перевірочний марш-кідок на 30 км. Військовослужбовці, що не склали заліз з нормативів, направляються в інших військових підрозділів.

Другий етап – спрямований на вироблення в особового складу здатності до виживання в любых умовах. В першу чергу приділяється увага навчання особового складу подолання перешкод, специфічним прийомом рукопашної підготовки, різним видам єдиноборств. Один-два рази в неділю проводяться марші на незнайомій місцевості в ночі.

Під час завершального третього етапу військовослужбовці в складі підрозділів щоденно бігають на 5-8 миль та систематично проводять марш – кідки важко прохідними маршрутами на 30-110 миль (50-180 км). З метою підтримки фізичної форми, деякі військовослужбовці по кілька років не ходять у відпустку, щоб тримати себе в належній фізичній формі. Незадовільні результати з фізичної підготовки відображаються на грошовому забезпеченні військовослужбовця, також він позбавляється різних пільг.

Велика увага приділяється підготовці бойових плавців. Під час підготовки вони в ластах зі значним вантажем долають водну дистанцію до 10 км. Тренуються зануренню з аквалангом, навчаються користуватися компасом в різний час доби та використовувати підводні засоби пересування. Також проводять марш-кідки до 30 км зі значним вантажем, виконують стрибки з парашутом та стрільби з різних видів зброї, проводять рукопашні сутички та тренування з альпінізму. Проводять різні курси з виживання без сну, їжі на надання першої медичної допомоги.

Під час лижної підготовки навчаються пересуватися на лижах різними способами, долати перешкоди та використовувати снігоступи. Вивчається буксирування та перевезення поранених за допомогою лиж.

Організація фізичної підготовки в збройних силах Великобританії

Фізична підготовка перевіряється за загальним тестом 2 рази на рік. Тестові вправи та нормативи наведені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Мінімальні нормативи тесту «вихідних фізичних можливостей».

Контрольні вправи	Вікові групи, років		
	17-29	30-34	35-39
Степ-тест, h=18 дм, ЧСС після навантаження (модифікація Гарвардського степ-тесту), уд./хв.	157-188	168-198	174-206
Підтягування на перекладині, раз	6	5	4
Віджимання в упорі на брусах, раз	6	5	4
Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, раз	12	10	8
Стрибок у висоту з місця, дюйм (2,5 см)	15,0	12,5	10,0

Військово-прикладна підготовка перевіряється за тестом «базової фізичної придатності» 2 рази на рік.

Таблиця 4.

Мінімальні нормативи тесту «базової фізичної придатності»

Контрольні вправи	Вікові групи, років				
	17-29	30-34	35-39	40-44	45-49
Біг 1,5 милі (~ 2,4 км), хв	11.30	12.00	12.30	15.00	20.00
або					
Біг 3 милі (~ 4,8 км), хв.				35.00	40.00
або					
Степ-тест, ЧСС після навантаження, уд./хв				215	232

Спеціальна фізична підготовка проводиться за тестом «бойової фізичної готовності» по видам ЗС і родам військ двічі в рік. Наприклад, у сухопутних військах загальні граничні нормативи встановлені для трьох молодших вікових груп (до 40 років):

- біг на 1 милю (1609 м) з подоланням двох перешкод – 8 хв.;
- біг 2 милі (3218 м) з спорядженням вагою 35 фунтів (16 кг) – 18 хв.

Таблиця 5.

Мінімальні нормативи «бойової фізичної готовності» ЗС Великобританії

Назва тесту	Вікові групи, років				
	17-29	30-34	35-39	40-44	45-49
Біг 1,5 милі (2,4 км), хв.	11.30	12.00	12.30	15.00	20.00
Біг 3 милі (4,8 км), хв.	-	-	-	35.00	40.00
Степ-тест (по табл.)	-	-	-	215	232

Таблиця 6.

Тести для морської піхоти (1-ша вікова група).

Назва тесту	норматив
Крос 9 миль (14,5 км), хв.	90
Марш-кідок 30 миль (біля 40 км), год.	8
Біг 2,5 милі (біля 4 км) з подоланням перешкоди зі спорядженням з стрільбою на дистанції, хв.	72
Переправа по підвісному мосту в повній екіпіровці, хв.	5.5

Результати перевірки заносяться в індивідуальну картку військовослужбовця. Незадовільні результати з фізичної підготовки відображаються на грошовому забезпеченні військовослужбовця. Співвідношення матеріальної зацікавленості сприяє покращенню рівня тренуваності військовослужбовців.

Організація фізичної підготовки в збройних силах ЗС Франції

Фізична підготовка перевіряється за загальним тестом двічі на рік.

Таблиця 7.

Нормативи з фізичної підготовки для військовослужбовців до 35 років [4, 7].

Норматив	«відмінно»	«добре»	«задовільно»
Біг на 100 метрів, сек.	12.6	13.7	14.9
Штовхання ядра 7,257 кг / 5,0 кг., м	8.80/10.70	6.70/8.20	5.10/6.20
Стрибок: у висоту / у довжину, м	1.49/5.40	1.31/4.60	1.14/4.00
Біг 1000 м., хв.	3.05	3.25	3.48
Тест Купера (12-хв. біг, м)	2800	2400	2000
Плавання вільним стилем, м	50	50	50
Лазіння по канату: тільки руками / також з допомогою ніг, м	3/5	3/5	3/5

До перевірного комплексу військовослужбовців старших 35 років обов'язкові є п'ята та шоста вправи, з інших вправ перевіряються за бажанням.

Військово-прикладна фізична підготовка. Перевірка проводиться двічі в рік за комплексом вправ фізичної готовності притаманних видам і родам збройних сил.

Спеціальна фізична підготовка проводиться раз в рік в умовах ризику і небезпеки на фоні фізичного і психічного навантаження.

Зміст курсу включає:

- "смугу ризику" – це додання деяких елементів перешкод, коли стріляють зі зброї;
- гірська підготовка;
- перепливання водної перешкоди швидкої течії з використанням підручних засобів;
- непомітно пройти лабіринтом підземних споруд, долаючи складні перешкоди, такі як дротяна огорожа під напругою

- дії з вибухівкою та бойовими гранатами;
- метання протитанкових гранат, встановлення протитанкових загороджень;
- непомітне подолання важко прохідної місцевості в складі підрозділу з супутнім виконанням різних завдань; біг зигзагом, повзання по пластунськи, стрільба без підготовки, боксерські сутички.

Проведення зазначеного курсу розраховано в складі підрозділу (рота, батальйон) у спеціальних навчальних центрах терміном двадцять днів. Заняття плануються по 12 – 18 годин на добу.

У Франції особовий склад спеціальних підрозділів додатково без відпочинку повинен 30 раз присісти, 15 раз віджатись, 40 раз зробити піднімання тулуба, 4 рази підтягнутись, пробігти 200 м з тридцяти п'яти кілограмовою екіпіровкою за 24 секунди, подолати по канату 12 метрів, пробігти 1500 м з десяти кілограмовою екіпіровкою за 9 хв., пробігти 8 км із з десяти кілограмовою екіпіровкою за 60 хв.

Зміст контролю фізичної підготовки офіцерів ЗС Німеччини

Фізична підготовка перевіряється за двома тестами по разі на рік. За віком військовослужбовці поділяються на наступні категорії: до двадцяти п'яти років, з двадцяти п'яти до тридцяти двох років, з тридцяти двох до сорока років, з сорока до сорока шести років, та старше сорока шести років.

Також є спрощені (легші) нормативи для військовослужбовців, які за станом здоров'я не можуть здавати загальні нормативи. Вони поділяються на дві групи: ті що тільки починають відновлюватись після хвороби та ті, що пройшли курс відновлення. Форма одягу для виконання вправ спортивна, термін на перевірку до трьох днів.

Таблиця 8.

Нормативи перевірки фізичної придатності ЗС Німеччини.

Нормативи (перша вікова категорія)	Нормативи					
	відмінно	дуже добре	майже добре	задовільно	майже задовільно	незадовільно
Біг 50м., с	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5
Стрибки в довжину з місця, м	2.73	2.53	2.33	2.13	1.93	1.73
Кидання медболу (3 кг) протягом 30 с з положення лежачи на животі, разів	35	30	25	20	15	10
Підіймання тулубу з пол. лежачи за 30 с., разів	28	26	22	19	16	12
Підтягування на перекладині, разів	12	10	7	5	2	1

Військовослужбовці вікової категорії до сорока років раз в рік складають нормативи з бігу на 100 м та 5000 м,

стрибків в довжину з розбігу і штовхання ядра. Для військовослужбовців старше сорока років та тих, в кого медичні обмеження можлива заміна бігу на 5000 м плаванням любим стилем на 1000 м.

Оцінка виставляється за 30-бальною шкалою, де результат визначається по пів балу. Граничних нормативів не має, невизначено. Кращі військовослужбовці, що показали високі результати, заохочуються вищим командуванням. Допуском для участі в змаганнях є систематичне залучення до занять на протязі двох місяців.

Військово-прикладна підготовка. Виконання нормативів проводиться один раз на рік за положенням про значок «спортивних та військових досягнень».

Положення про значок визначає перевірку за спортивними вправами та військово-прикладними вправами. Програми складається з виконання чотирьох військово-прикладні вправ:

відповідно від віку марш-кидок на 15-30 км;

стрільба зі штатної зброї;

пропливати 300 м;

пробігти 400 м;

пробігти на лижах на 10 км

поштовх штанги.

Значок «спортивних та військових досягнень» має золоту ступень, срібну ступень та бронзову ступень. Нормативи наведені в таблиці 9.

Таблиця 9.

Нормативи військово-прикладної підготовки

вправи	ступені		
	золотий	срібний	бронзовий
«Солдатські змагання» (кількість очок):	30	40	50
біг 100 м., с	13,4	14,2	14,4
стрибки в довжину з розбігу, м	4,75	4,03	3,84
штовхання ядра 7,25кг.,м	8,00	6,35	5,89
біг на 5000 м., хв, с або	23.00	25.14	25.48
плавання на 1000 м., хв	24	23	22
марш-кидок 30 км (з вантажем 9 кг)	середня швидкість 6 км/ч		
стрільба із штатної зброї	за умовами курсу стрільб		
біг на лижах (військових) 10 км., хв:	70	90	100
біг на лижах (спортивних) 10 км., хв:	60	70	80
поштовх штанги	70% від власної маси		

Проводиться упродовж 2-3 днів: Перша і друга вправа обов'язкові, решта вправ на вибір виконуючого. Разом з перерахованими перевітками фізичної підготовки існують додаткові: це виконання нормативів з вправ фізичної підготовки, виконання нормативів з плавання різним стилем, лижних гонок та інші перевірки.

Результати перевірки зберігаються в картці обліку фізичної підготовки, що визначає рівень загальної фізичної підготовки військовослужбовця, та враховується при призначенні на вищу посаду, присвоєнні чергового військового звання, нарахування додаткового грошового забезпечення та різних видів заохочення.

Спеціальна фізична підготовка. Перевіряється двічі на рік з виконання вправ по подоланню перешкод, різні марш-кидки та кроси, рукопашні сутички.

Висновки. Порівняльний аналіз перевірочних комплексів та нормативів з фізичної підготовки військовослужбовців провідних країни світу показав як їх схожість, так і розбіжність. Проте слід зазначити, що в усіх структурних підрозділах значна увага приділяється контролю за рівнем дотримання військовослужбовцями вимог фізичної підготовки та професійної діяльності, їх загальній та спеціальній фізичній підготовленості, а також чіткій диференціації нормативів відповідно до особливостей виконання функціональних обов'язків.

Різноманітна система перевірки та оцінювання фізичної готовності формується на бальній системі, що дає можливість краще визначити рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. Створює рейтинг військовослужбовців, що актуально для вищих військових навчальних закладів. Також успіхи фізичної підготовленості оцінюються й підвищенням грошового змісту.

Впровадження такої багаторівневої система перевірки та оцінювання військовослужбовців Збройних сил України, Служби безпеки України та сил оборони України забезпечить достатню сумісність з силовим блоком держав - членів НАТО, прискорить реформи, які необхідно для впровадження для досягнення сумісництва з визначеним силовим блоком.

Література

- 1.Анохин Євген Дмитрович. Фізична підготовка в арміях провідних держав НАТО : навчальний методичний посібник. – Львів: ЛВІ, 2005. – 115 с.
- 2.Глазунов С.І. Контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів / С.І. Глазунов / автореферат дисертації кандидата наук з ФВіС / – Київ: НУФВіС України, 2003. – 20 с.
- 3.Романчук С.В. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО / Збірник наукових праць: – Вип. 14: у 4-х т. – Львів: 2010. – Т. 2. – 302 с.
4. www.army.mil.
5. http://www.army.com / content / new-fitness-and-combat-read-iness-tests.

6. Романчук С.В. Теоретико-методичні засади фізичної підготовки курсантів ВВНЗ Сухопутних військ ЗС України / автореферат дисертації доктора наук з ФВіС / С.В. Романчук / Львів, 2013. – 42 с.
7. <http://www.sportschule.bundewehr.de>
8. Стратегія національної безпеки України / Указ Президента України №287 2015 від 26.05.2015/ Офіційний вісник України. – 2015. - №9 – №43.
9. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО, як засіб психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах (воєнних діях): військова навчально-методична публікація/ Центр оперативних стандартів і методи підготовки ЗС України. Житомир. 2022. - 94 с.
10. Пангелова Н.Є. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу: наукова стаття/ – Вісник Кам'янець-Подільського НУ імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський 2015 - Випуск 8 – 268 -274 с.
11. Одеров А.М. Особливості організації та змісту систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України: наукова стаття / Одеров А.М., Климівич В.Б., Підлетьчук Р.В., Добровольський В.Б., Корчагін М.В. / Український журнал медицини, біології та спорту – Київ 2020 – Том 5, № 2 (24) – 271-282с.
12. Одеров А.М., Шлямар І.Л. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил іноземних держав: наукова стаття / Одеров А.М., Шлямар І.Л., Балдецький А.В. Молода спортивна наука України – Львів: ЛДУФК, 2013. – Т. 2, вип.17 – С.109-113.
13. Шлямар І.Л. Настава з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України"/ військова навчально-методична публікація – Київ 2022, КСВ ЗСУ – 116 с.

References

1. Anokhin Yevhen Dmytrovych. Physical training in the armies of the leading NATO countries: a training manual. - Lviv: LVI, 2005. - 115 p.
2. Glazunov S.I. Control of special physical fitness of servicemen of mechanized units / S.I. Glazunov / abstract of the dissertation of the candidate of sciences in FViS /– Kyiv: NUFViS of Ukraine, 2003. – 20 p.
3. Romanchuk S.V. Physical training in the ground forces of the armed forces of the leading NATO countries / Collection of scientific papers: – Issue. 14: in 4 volumes - Lviv: 2010. - Volume 2. - 302 p.
4. www.army.mil.
5. <http://www.army.com/content/new-fitness-and-combat-readiness-tests>.
6. Romanchuk S.V. Theoretical-methodical principles of physical training of cadets of the VVNIZ of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine / abstract of the dissertation of the Doctor of Sciences in FViS / S.V. Romanchuk / Lviv, 2013. – 42 p.
7. <http://www.sportschule.bundewehr.de>
8. National Security Strategy of Ukraine / Decree of the President of Ukraine No. 287 2015 dated 05/26/2015/ Official Gazette of Ukraine. - 2015. - #9 - #43.
9. Individual physical training of servicemen according to NATO standards, as a means of psychological readiness of servicemen to act in extreme conditions (military operations): military educational and methodical publication/ Center for operational standards and training methods of the Armed Forces of Ukraine. Zhytomyr. 2022. - 94 p.
10. Pangelova N.E. Organization of physical training in the armies of the world's leading countries: a scientific article/ - Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. – Kamianets-Podilskyi 2015 - Issue 8 – 268-274 p.
11. Oderov A.M. Peculiarities of the organization and content of physical training systems in the armed forces of NATO member states and Ukraine: scientific article / Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports - Kyiv 2020 - Volume 5, No. 2 (24) - 271-282p.
12. Oderov A.M., Shlyamar I.L. The system of checking and evaluating the physical fitness of servicemen of the armed forces of foreign countries: a scientific article / Oderov A.M., Shlyamar I.L., Baldetskyi A.V. Young sports science of Ukraine - Lviv: LDUFK, 2013. - Volume 2, issue 17 - P.109-113.
13. Shlyamar I.L. Guidelines for physical training in the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine"/ military educational and methodological publication - Kyiv 2022, KSV of the Armed Forces of Ukraine - 116 p.