

14. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Skaliy A., Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudy ny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022) /uklad.: A.V.Tsos, S.la.Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28 [Ukrainian].
15. Romanchuk S., Afonin V., Oderov A. et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog*. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890 [Mexico].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).24)
УДК 796-053.7:616

Петрачков О.В.
кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
начальник навчально-наукового
інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
<https://orcid.org/0000-0002-2510-1209>, apetrachkov77@ukr.net
Фіногенов Ю.С.
кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
провідний науковий співробітник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-
оздоровчих технологій, [0009-0005-3993-0664](tel:0009-0005-3993-0664), finogenov1@ukr.net
Національний університет оборони України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США

Стаття розкриває особливості військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців в армії США, в якій для відповідності вимогам та критеріям професійної армії необхідно посилити рівень бойової та фахової підготовки військовослужбовців, впроваджувати в систему бойової підготовки елементи військово-прикладної направленості з пересування на полі бою та ведення вогню з різноманітної зброї в будь-який час доби, під час ведення вуличних боїв в містах та ведення ближнього бою (особливо рукопашного бою), подолання природних та штучних перешкод у спорядженні та засобах індивідуального захисту, метання гранат на дальність і точність з різних положень. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах США розкриває принципи формування військово-прикладних рухових умінь і навичок, розвитку і вдосконаленню спеціальних якостей, особисті спроможності людини з урахуванням виду його професійної діяльності, здатності військовослужбовця до прояву наявного функціонального потенціалу в умовах бойової та навчально-бойової діяльності, забезпечення високого рівня психологічної витривалості та стресостійкості.

Ключові слова: бойова підготовка, військовослужбовці, військово-прикладна фізична підготовка, Збройні сили США, фізична готовність.

Petrachkov Oleksandr, Finohenov Yuriy. Features of military physical training of personnel of the United States Armed Forces. The article reveals the specifics of the military physical training of servicemen in the US Army. Therefore, it is necessary to strengthen the level of combat and professional training of servicemen in order to meet the requirements and criteria of a professional army. Also, it is important to introduce into the combat training system the elements of applied military direction from movement on the battlefield and firing from various weapons at any time of the day, during urban battles and close combat (especially hand-to-hand combat), overcoming natural and artificial obstacles in uniform and personal protective equipment, precision and distance hand grenades throwing from different starting positions. Military physical training in the US armed forces reveals the principles of the formation of military-applied motor abilities and skills. More over it contributes the development and improvement of special qualities, personal abilities taking into account the type of professional activity, the ability of a soldier to manifest the existing functional potential in the conditions of combat and training activity, ensuring a high level of psychological endurance and stress resistance. The physical readiness of servicemen during combat and training activities significantly affects the combat effectiveness of military units. An important role in ensuring this combat capability is played by military physical training, which is aimed to format and improve military applied knowledge, abilities and skills of servicemen using the most effective physical exercises and actions.

Keywords: combat readiness, servicemen, military physical training, US Armed Forces, physical readiness.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Найпотужнішу армію світу за оцінкою Global Fire Power продовжують мати **Сполучені штати Америки**, індекс якої має найкращий показник і дорівнює 0,0699. Для визначення рейтингу використовували понад 60 різноманітних критеріїв для визначення оцінки окремої країни, враховуючи бойові спроможності, наявну кількість військових підрозділів, фінансування армії, матеріально-технічну базу, логістику, географію тощо.

Організація фізичної підготовки (далі – ФП) в різних збройних силах (далі – ЗС) країн-членів НАТО змінюється, і зазвичай, це впливає на зміну воєнних доктрин [11, 13]. Характерною особливістю системи ФП американської армії є її децентралізація, тому існує відсутність єдиного підходу до відпрацювання нормативних документів. У своїй повсякденній діяльності кожний вид ЗС керується своїми статутами, інструкціями, настановами, директивами, положеннями та іншими

керівними документами, які розкривають як професійну, так і ФП [22, 23]. Безпосередня організація ФП покладена на види ЗС. Основним керівним документом з ФП в сухопутних військах є керівництво FM 21–20 Physical Fitness Training, який розкриває основні положення щодо призначення, змісту та методики загальної та спеціальної ФП. На підставі нових підходів в системі підготовки керівництво FM 21–20 оновлюється та випускається кожні 5–10 років. Військово-прикладна фізична підготовка (далі – ВПФП) (Military Skills) виділена в окремі самостійні розділи бойової підготовки і керується іншими нормативними документами: FM 21–150 Combatives (рукопашний бій), FM 21–18 Foot Marches (піші марші) тощо [4].

Досвід ВПФП в ЗС країн-членів Альянсу є невід’ємною складовою професійної військової системи, оскільки враховує сучасні підходи, тенденції та інновації в системі ФП, що сприяє покращенню фізичної та психологічної готовності військовослужбовців до навчальної бойової діяльності [10, 19].

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових публікацій в яких представлена військово-прикладна фізична підготовка військовослужбовців ЗС України висвітлювали у своїх працях: Є. Куришко, В. Михайлов, А. Петрук [7, 8]. Особливості системи ФП в ЗС США розкривали у своїх статтях: Є. Анохін, В. Дідковський, С. Жембровський, С. Романчук, О. Ярмак [1, 6, 14].

Мета дослідження полягає в аналізі військово-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців в ЗС США.

Методи дослідження: теоретичні методи дослідження передбачали аналіз науково-методичної літератури, а також узагальнення отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для відповідності вимогам та критеріям професійної армії необхідно посилити рівень бойової та фахової підготовки військовослужбовців, впроваджувати в систему бойової підготовки елементи військово-прикладної направленості з пересування на полі бою та ведення вогню з різноманітної зброї в будь-який час доби, під час ведення вуличних боїв в містах та ведення ближнього бою (особливо рукопашного бою), подолання природних перешкод у обмундируванні та засобах індивідуального захисту, метання гранат на дальність і точність з різних положень.

У армії США керівництво військових навчальних закладів особливу увагу приділяє ВПФП, яка розкриває принципи формування військово-прикладних рухових умінь і навичок, розвитку і вдосконаленню спеціальних якостей, особисті спроможності людини з урахуванням виду його професійної діяльності, здатності військовослужбовця до прояву наявного функціонального потенціалу в умовах бойової та навчально-бойової діяльності та забезпечення високого рівня психологічної витривалості та стресостійкості [5; 12; 20].

У зв’язку зі змінами в освітньому процесі в змісті програм з ФП був зроблений акцент на збільшення військово-прикладних вправ: використання методів підготовки в умовах ризику; розвиток витривалості (біг на 2; 3; 5 миль і марш на 25-50 миль з повним викладенням) [2; 15]; щоденний біг на 2 милі до сніданку; швидкий біг із зміною напрямку і вивертанням; силові курси. На планові заняття відводиться не менше 3-х годин на тиждень, при цьому рекомендується проводити їх щодня упродовж 15-45 хвилин. У Військово-морському флоті США під керівництвом інструкторів проводиться ФП до 90 хвилин щоденно. Перевищення нормативної ваги тіла більш, ніж на 22%, ставить питання продовження служби. Для рекрутів на заняття з ФП виділяється 4 години в тиждень в період основного бойового навчання; і 3 години в тиждень під час індивідуальної підготовки підвищеного типу. У всіх центрах навчання до сніданку біг на 2 милі (3218 м), а в морській піхоті 3-4 милі (4827-6436 м).

В американській армії постійно відбуваються зміни в структурі та змісту військово-прикладної фізичної підготовки. Наприклад, заміна традиційного в корпусі морської піхоти США тесту з плавання та виживання на воді (Water Survival Qualification) на складний комплекс “Виживання на воді в бойових умовах” (Combat Water Survival Training), який включає такі вправи:

- стрибок у воду в повному бойовому спорядженні з висоти не менше 10 футів (3 м);
- висадка з десантних плавучих засобів на прибережні ділянки акваторії;
- плавання чи ходьба у воді на 500 м у бік берега;
- плавання на 25 м зі зброєю в положенні для стрільби з опорою на тактичний рюкзак.

Останнім часом розглядається тенденція до збільшення кількості бойових плавців, яких вважають боєздатними, якщо вони спроможні проплисти 10 км по поверхні в ластах з вантажем 50 кг, до 1 км в аквалангу і до 0,5 км за компасом вночі і вдень, а також подолати 40 км на підводних засобах пересування і здійснювати марш-кидок на 28-30 км з вантажем 24 кг. Щоквартально необхідно виконувати стрибки з парашуту, володіти всіма видами стрілецької зброї, вміти управляти будь-якою технікою, мати навички рукопашного бою і альпінізму, бути готовим до тривалого перебування без сну та їжі.

Комплекси оперативної ФП військовослужбовців визначаються високим рівнем фізичних та психологічних навантажень. Виконання курсу повітряної штурмової підготовки до аеромобільних операцій в складі підрозділу, на яке виділяється 2 години 20 хвилин, включає в себе: посадку по штурмтрапу до гелікоптера, який знаходиться на висоті 15-20 м; десантування із гелікоптера з висоти 30-40 м по канату; марш-кидок на 10 миль з повною викладкою. Курс десантної ФП включає в себе: греблю на надувному човні на дистанцію 1 морська миля (1.8 км); плавання в обмундируванні зі зброєю і спорядженням на 300 м; подолання спеціальної смуги перешкод, висота яких досягає 20 м [5, 17].

Спеціальні курси фізичного тренування плануються перед початком навчань з метою адаптації особового складу до характеру майбутніх навантажень і вдосконалення відповідних прикладних навичок. Нормативи спеціальних курсів, зазвичай, значно вище за вимоги тесту фізичної готовності. У ці курси входять ізометричні вправи, степ-тест, крос з орієнтуванням на місцевості і подолання спеціальної смуги перешкод (в польовій формі, зі зброєю і спорядженням). Ці курси проводяться в спеціальних навчальних центрах протягом 3 тижнів [7, 16].

Діють також спеціальні курси підготовки до дій у горах, у пустелі, у джунглях та арктичних районах. Так, наприклад, в горах особовий склад буде випробовувати не тільки фізичні навантаження і нервово-психічне напруження, але і нестачу кисню, вплив холоду і вологи та інших чинників [9, 21]. Сутність цих курсів становить тренування і перевірка

стійкості професійних навичок та ефективність бойової стрільби на фоні великих фізичних та психологічних навантажень. Підготовка на курсах здійснюється у спеціальних центрах під керівництвом інструкторів протягом 2-4 тижнів. Контроль здійснюється у складі підрозділів з виставленням оцінки з бойової підготовки [3, 18].

Навчальні заняття з ФП на курсах підготовки до бойових дій у джунглях проводяться у вигляді кругового тренування протягом 45 хв (по 5 хв на кожній станції), включають: підйом та спускання з платформи 0,5 м, піднімання тулуба з положення лежачи на спині (100-150 разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (100-150 разів), лазіння по канату на висоту 9 м (1-3 рази), біг на місці з прискореннями до максимальної частоти кроків, ізометричні вправи з максимальною силовою напругою, піднімання штанги до грудей вагою 60-100 фунтів (27-45 кг) – 20 разів, стрибки зі скакалкою (400-600 стрибків), подолання спеціальної смуги перешкод, крос на 5 миль (8 км) та марш-кидок на 10 миль (16 км) в умовах високої температури та вологості [5].

Особлива увага приділяється в навчальних програмах веденню бойових дій в населених пунктах. Стає зрозумілим, що війська готуються до дій в будь-яких умовах часу, клімату і навколишнього середовища. Тренувальний процес заснований на розумному застосуванні загальновідомих принципів прогресії (послідовне, розумне підвищення навантажень), перевантаження (регулярне посилювання вправи), збалансованості (гармонійне поєднання видів рухаючої діяльності), різноманітності, регулярності.

В деяких підрозділах військ щодня проводиться біг на 5-8 миль і періодично піші марші по важко прохідній місцевості на 25-100 миль (40-160 км). Вимоги настільки жорсткі, що багато хто із військовослужбовців по декілька років не виїжджають у відпустку, щоб не втратити "форму" і не бути відрахованим з даних підрозділів. Зниження результатів з фізичної підготовки одразу відображається на грошовому забезпеченні військовослужбовців.

Розглядається особливий різновид підготовки "**Школи виживання**", у процесі якої військовослужбовців привчають діяти тривалий час на значній відстані від своєї частини, в умовах жорстоких позбавлень, при постійній фізичній і психічній напруженості, під час навчання вони десантуються посеред джунглів і повинні за 3 доби добратися до табору.

Військовослужбовці збройних сил США під час "зимового польового виходу" протягом трьох тижнів вивчають елементи виживання та лижної підготовки, на яких використовують спеціальне спорядження за допомогою снігоступів здійснюють пересування по глибокому снігу, а саме: пішки – 3 км/години при глибині снігу до 30 см; на снігоступах – 4 км/години; на лижах – 5,5 км/години; на лижах з вантажем – 20 км/години. Вивчають буксирування і подолання перешкод, ходьбу без палиць і їзду на лижах, як на санях. Програма лижної підготовки включає наступні нормативи:

- марш 3 милі з повним викладенням за 60 хвилин на снігоступах;
- 150-мильний (240 км) марш по пересіченій місцевості;
- 10 миль зі стрільбою на 2-х рубежах по 20 пострілів;
- 50-мильний (80 км) марш в складі "бойового патруля";
- орієнтування по карті.

Особливе місце у змісті фізичної підготовки відводиться рукопашному бою. Навички рукопашного і ближнього бою відпрацьовуються на штурмовій смугі більше за 400 м з 18-ю різними перешкодами у захисному спорядженні. Долається насип і рви з колючим дротом, вогонь і вода, канатні дороги і щити, особовий склад проводить стрільбу з різних видів зброї.

Аналізуючи отримані результати необхідно зробити **висновок**, що доцільним є посилення військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України з урахуванням особливостей фізичної підготовки в американській армії.

Загалом, різноманітність тренувань військовослужбовців ЗС США відіграє важливу роль у підвищенні їхньої загальної ФП та бойової готовності. Широкий спектр тренувальних методик, видів фізичних активностей та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити максимальний ефект від тренувань, а також підтримувати мотивацію та інтерес військовослужбовців до ФП. Варіативність у тренуваннях сприяє уникненню монотонності та підвищенню ефективності ФП, що є важливими чинниками для досягнення високих результатів у військово-професійній діяльності.

Література

1. Анохін Є.Д., Романчук С.В., Афонін В.М., Петрук А.П. та інші. Програма фізичної підготовки сухопутних військ збройних сил США як елемент системи: досвід для Збройних Сил України. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 9(182). С.14–26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).02)
2. Вербин Н.Б., Височіна Н.Л., Костів С.Ф. та інші. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посіб. Київ. НУОУ. 2023. 120 с.
3. Вербин Н.Б., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Свистун В.І., Шемчук В.А. Витримка та виживання на полі бою. Підручник. Київ. НУОУ. 2023. 188 с.
4. Гнидюк О.П. Організаційно-педагогічні засади фізичної підготовки офіцерів у військових закладах освіти в Сполучених Штатах Америки. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2021. Вип. 4(27). С.76–92.
5. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Особливості фізичної підготовки у збройних силах Сполучених Штатів Америки. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.150–153.
6. Жембровський С.М., Коловоротний О.Ю. Сучасні підходи до змісту та методики проведення занять з фізичної підготовки в Збройних Силах США. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.130–133.
7. Куришко Є.А., Золочевський В.В., Гарбуз С.В. Військово-прикладна фізична підготовка в збройних силах провідних країн-членів НАТО. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.155–158.

8. Михайлов В.В., Петрук А.П., Афонін В.М. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в навчальних центрах Збройних Сил України в сучасних умовах. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2022. С.259–260.
9. Петрачков О.В. Фактори, які впливають на військовослужбовців в умовах виживання. Науковий вісник НУБіП України. 2015. 208(1). С.163–169.
10. Петрачков О.В., Беліков І.О. Військово-прикладна фізична підготовка військовослужбовців в збройних силах Французької Республіки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 11(184). С.166–171. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).33)
11. Петрачков О.В., Беліков І.О., Вербин Н.Б., Фіногенов Ю.С. Система фізичної підготовки збройних сил Французької Республіки: особливості, зміст та структура підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 7(180). С.124–129. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25)
12. Петрачков О.В., Беліков І.О., Ярмак О.М. Принципи організації фізичної підготовки офіцерів сухопутних військ армії США. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 4(174). С.122–127. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25)
13. Петрачков О.В., Жембровський С.М. Загальна структура керівництва військово-фізичною підготовкою Збройних сил Литовської Республіки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Вип. 7(167). С.149–153. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31)
14. Романчук С., Небожук О., Одеров А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2021. Вип. 23. С.46–51.
15. Фіногенов Ю.С. та інші. всього 14 авторів. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт. Підручник. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
16. Ярмак О.М., Чепурний В.А. Аналіз програм фізичної підготовки майбутніх офіцерів країн-членів НАТО. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Вип. 1(173). С. 177–182. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
17. Barkov V.I., Verbyn N.B., Zhembrovsky S.M., Petrachkov O.V. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
18. Petrachkov O., Kyslenko D., Mykhaylov V., Shostak R., Polyvaniuk V. Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. 24(6). P.1457–1464. DOI: [10.7752/jpes.2024.06165](https://doi.org/10.7752/jpes.2024.06165)
19. Petrachkov O.V., Zhembrovskiy S.M. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. 2023. Issue 6(166). P.126–131. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27)
20. Petrachkov O.V., Yarmak O.M. The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned Officers. *Scientific journal of the M.P. Dragomanov NPU*. 2023. Issue 11(171). P.147–151. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30)
21. Petrachkov O., Yarmak O., Chepurnyi V., Mykhaylov V., Andrieieva O., Verbyn N., Kostiv S. Peculiarities of body adaptation to moderate altitude conditions in military personnel. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. 23(11). 2983–2992. DOI: [10.7752/jpes.2023.11339](https://doi.org/10.7752/jpes.2023.11339)
22. Physical program. United States Military Academy West Point. (n.d.). URL: <https://www.westpoint.edu/>.
23. United States Department of the Army. URL: <https://www.marquette.edu/army-rotc/documents/cadet-command-fitness-assessment-policy-memorandum.pdf>.

References

1. Anokhin, Ye. Romanchuk, S. Afonin, V. Petruk, A. et al. (2024) Prohrama fizychnoi pidhotovky sukhopotnykh viisk zbroinykh syl SShA yak element systemy: dosvid dlia Zbroinykh Syl Ukrainy [The physical training programme of the US Armed Forces as an element of the system: experience for the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 9(182). С.14–26. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).02)
2. Verbyn, N. Vysochina, N. Kostiv, S. et al. (2023) Vytryvalist viiskovosluzhbovtiv ta metodyka yii rozvytku [Endurance of military personnel and methods of its development]. Teaching and methodological manual. Kyiv. NUOU. 120 p.
3. Verbyn, N. Zhembrovskiy, S. Petrachkov, O. Svystun, V. Shemchuk, V. (2023) Vytrymka ta vyzhyvannia na poli boiu [Endurance and survival on the battlefield]. Textbook. Kyiv. NUOU. 188 p.
4. Hnydiuk, O. (2021). Orhanizatsiino-pedahohichni zasady fizychnoi pidhotovky ofitseriv u viiskovykh zakladakh osvity v Spoluchenykh Shtatakh Ameriky [Organizational and Pedagogical Foundations of Physical Training for Officers in Military Educational Institutions in the United States]. *Zbimyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. 4(27). 76–92.
5. Didkovskiy, V.A. Kuzenkov, O.V. (2022) Osoblyvosti fizychnoi pidhotovky u zbroinykh sylakh Spoluchenykh Shtativ Ameriky [Features of physical training in the United States Armed Forces]. *Materials of the VI International Scientific and Practical Conference*. Kyiv. NUOU. P.153–156.
6. Zhembrovskiy, S.M. Kolovorotnyi, O.Yu. (2022) Suchasni pidkhody do zmistu ta metodyki provedennia zaniat z fizychnoi pidhotovky v Zbroinykh Sylakh SShA [Modern approaches to the content and methods of conducting physical training courses in the United States Armed Forces]. *Materials of the VI International Scientific and Practical Conference*. Kyiv. NUOU. P.130–133.

7. Kuryshko, E.A. Zolochovskyi, V.V. Garbuz, S.V. (2022) Viiskovo-prykladna fizychna pidhotovka v zbroinykh sylakh providnykh krain-chleniv NATO [Military-applied physical training in the armed forces of NATO countries]. *Materials of the VI International Scientific and Practical Conference*. Kyiv. NUOU. P.155–158.
8. Mykhaylov, V.V. Petruk, A.P. Afonin, V.M. (2022). Vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky v navchalnykh tsestrakh Zbroinykh Syl Ukrainy v suchasnykh umovakh [Improving of special physical training in Training centers of the Armed Forces of Ukraine in modern conditions]. *Materials of the VI International Scientific and Practical Conference*. Kyiv. NUOU. P.259–260.
9. Petrachkov, O.V. (2015) Faktory, yaki vplyvaiut na viiskovosluzhbovtziv v umovakh vyzhyvannia [Factors affecting military personnel in survival conditions]. *Scientific bulletin of NUBiP of Ukraine*. 208(1). P.163–169.
10. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. (2024) Viiskovo-prykladna fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtziv v zbroinykh sylakh Frantsuzkoi Respubliki [Military physical training of officers of the French Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 11(184). C.166–171. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11\(184\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).33)
11. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. Verbin, N.B. Finohenov, Y.S. (2024) Systema fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Frantsuzkoi Respubliki: osoblyvosti, zmist ta struktura pidhotovky [The system of physical training of the French Armed Forces: features, content and structure of training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 7(180). P.124-129. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25
12. Petrachkov, O.V. Bielikov, I.O. Yarmak, O.M. (2024) Pryntsypy orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv sukhopotnykh viisk armii SShA [The principles of physical training organisation of US Army officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 4(177). P.122–127. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).25)
13. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Zahalna struktura kerivnytstva viiskovo-fizychnoiu pidhotovkoiu Zbroinykh syl Lytovskoi Respubliki [General Structure of Military Fitness Management of the Lithuanian Armed Forces] *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 7(167). P.149–153. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).31
14. Romanchuk, S. Nebozhuk, O. Oderov, A. Kuznetsov, M. Romanchuk, V. Boiarchuk, O. Tychyna, I. (2021) Innovatsiini doslidzhennia zmistu fizychnoi pidhotovky Zbroinykh Syl inozemnykh derzhav yak elementu pidhotovky viiskovoho profesionalu [Innovative studies of the content of physical fitness of the Armed Forces of foreign countries as an element of military professional training]. *Visnyk KPNU imeni Ivana Ohiiienka*. 2021. Vyp. 23. P.46–51.
15. Finogenov, Yu.S. et al. (14 authors) (2014) Fizyчне vykhovannia, spetsialna fizychna pidhotovka ta sport [Physical education, special physical training and sports]. Textbook. Kyiv. NUOU. 468 p.
16. Yarmak, O.M. Chepurnyi, V.A. (2024) Analiz prohram fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv krain-chleniv NATO [Analysis Of Physical Training Programs For Future Officers Of Nato Member States]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Vyp. 1(173). P. 177–182. DOI: [10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).39)
17. Barkov, V.I. Verbyn, N.B. Zhembrovskiy, S.M. Petrachkov, O.V. (2016) Zabezpechennia fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtziv [Provision of Physical Training of Servicemen]. Navchalnyi posibnyk. K., NUOU. 88 p.
18. Petrachkov, O. Kyslenko, D. Mykhaylov, V. Shostak, R. Polyvaniuk, V. (2024) Motyvatsiia viiskovykh fakhivtsiv do zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu pid chas dii pravovoho rezhymu voiennoho stanu [Motivation of military specialists to engage physical training during the legal regime of martial law]. *Journal of Physical Education and Sport*. 24(6). 1457–1464. DOI: 10.7752/jpes.2024.06165
19. Petrachkov, O.V. Zhembrovskiy, S.M. (2023) Osoblyvosti systemy perevirky ta otsinky fizychnoi pidhotovky zbroinykh syl Velykoi Brytanii [The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Issue 6(166). P.126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
20. Petrachkov, O.V. Yarmak, O.M. (2023) Poslidovnist pryiniattia upravlinskykh rishen shchodo orhanizatsii fizychnoi pidhotovky ofitseriv [The Sequence of Administrative Decisions Due the Organisation of Physical Training Process of Commissioned Officers]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. K., Issue 11(171). P.147–151. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).30
21. Petrachkov, O. Yarmak, O. Chepurnyi, V. Mykhaylov, V. Andrieieva, O. Verbyn, N. Kostiv, S. (2023) Osoblyvosti adaptatsii orhanizmu viiskovosluzhbovtziv do umov serdnohirria [Peculiarities of body adaptation to moderate altitude conditions in military personnel]. *Journal of Physical Education and Sport*. 23(11). 2983–2992. DOI: 10.7752/jpes.2023.11339
22. Physical program. United States Military Academy West Point. (n.d.). URL: <https://www.westpoint.edu/>.
23. United States Department of the Army. URL: <https://www.marquette.edu/army-rotc/documents/cadet-command-fitness-assessment-policy-memorandum.pdf>.