

## ОГЛЯДИ ЛІТЕРАТУРИ

DOI: 10.26693/jmbs07.01.324

УДК 796.011.3

Романчук С. В.<sup>1</sup>, Одеров А. М.<sup>1</sup>, Тичина І. В.<sup>2</sup>,

Климович В. Б.<sup>1</sup>, Гоманюк С. В.<sup>3</sup>, Балдецький А. А.<sup>2</sup>, Смож М. А.<sup>2</sup>

### ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ США ЗА НАСТАНОВОЮ FM-7-22

<sup>1</sup>Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,  
Львів, Україна

<sup>2</sup>Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка,  
Україна

<sup>3</sup>Харківський національний університет Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба,  
Україна

*Мета.* Дослідження структури та змісту Настанови з фізичної підготовки сухопутних військ збройних сил США. Для вирішення мети було сформовано завдання: проаналізувати основні компоненти керівного документу, їх завдання та напрями реалізації; визначити основні принципи організації та проведення фізичної підготовки у сухопутних військах збройних сил США.

*Матеріал та методи.* Основним матеріалом були наукові статті, архівні дані, керівні документи з організації, структури та змісту фізичної підготовки у збройних силах держав НАТО та США. Для досягнення мети використовували комплекс загальнонаукових методів дослідження. Насамперед, використали розповідь, оскільки вона дозволяє різнобічно охарактеризувати широке коло питань. Разом з тим, мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень сприяло використання різних джерел інформації, але перевагу надавали літературним і документальним, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору. Формування кола літературних джерел здійснювали після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Враховували також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Аналогічно відбувалося безпосереднє вивчення друкованих літературних джерел, зокрема інформації статей журналів про списки використаної літератури. В цілому проаналізовано понад 60 джерел інформації, після цього проведено останній огляд та виокремлено 28 джерела літератури, з яких 10 іноземних авторів, матеріал яких було опрацьовано за допомогою загальнонаукових методів. За допомогою методу – теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної

літератури, було одержано наукову інформацію за темою дослідження.

*Результати.* В роботі визначено, що Настава з фізичної підготовки складається з трьох основних глав у яких розкривається методологія організації занять фізичними вправами з військовослужбовцями. Відокремлено сім принципів за якими формується зміст занять фізичною підготовкою на різних етапах військової служби та різних її умовах. Головним напрямом усіх принципів є взаємозалежність фізичної готовності військовослужбовців та ефективності виконання бойових на навчальних завдань.

*Висновки.* Доведено, що думка більшості вітчизняних фахівців щодо формування змісту форм фізичної підготовки у Збройних Силах України суттєво не відрізняється від положень керівних документів з фізичної підготовки збройних сил США.

**Ключові слова:** принцип, фізична підготовка, залежність, бойова готовність, ефективність, військовослужбовець.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Міністерства оборони України в межах теми «Обґрунтування норм та психоемоційного навантаження військовослужбовців під час ведення бойових дій», шифр – «ГАРМОНІЯ», № державної реєстрації 0118U001599С.

**Вступ.** У Збройних Силах України анонсовано етап переходу підготовки фахівців за стандартами збройних сил держав Північноатлантичного альянсу. Основною відмінністю від попередніх

реформ не виконання організаційно-штатних, військово-технічних й ідеологічних змін є переосмислення та обґрунтування процесу формування військово-професійної готовності військовослужбовців.

Одним з найбільш важливих елементів військово-професійної готовності військовослужбовців є їх фізична готовність. Тобто, це конкретний фізичний стан, що дозволяє військовослужбовцю виконувати вимогам сучасного бою та військово-професійні завдання відповідно до бойового призначення [1].

З метою формування якісного керівного документу з фізичної підготовки у Збройних Силах України необхідно провести детальний аналіз документів інших держав, а саме Настанови з фізичної підготовки сухопутних військ США (FM 7-22).

Настанова з фізичної підготовки сухопутних військ США (FM 7-22), яка прийнята в 2012 році розкриває підхід та керівництво фізичною підготовкою сухопутних військ збройних сил США, розкриває програми підготовки військовослужбовців з фізичної підготовки, визначає питання планування та реалізації спеціальних програм з фізичної підготовки у спеціальних (бойових) умовах, а також дає класифікацію вправ, необхідних особовому складу сухопутних військ США, національної гвардії та резервістам для розвитку основних та спеціальних фізичних якостей [2, 3].

**Мета роботи** - дослідження структури та змісту Настанови з фізичної підготовки сухопутних військ збройних сил США. Для вирішення мети було сформовано завдання: проаналізувати основні компоненти керівного документу, їх завдання та напрями реалізації; визначити основні принципи організації та проведення фізичної підготовки у сухопутних військах збройних сил США.

**Матеріал та методи дослідження.** Основним матеріалом були наукові статті, архівні дані, керівні документи з організації, структури та змісту фізичної підготовки у збройних силах держав НАТО та США. Проаналізовано понад 60 джерел інформації, після цього проведено останній огляд та виокремлено 28 джерела літератури, з яких 10 іноземних авторів. Мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень сприяло використання різних джерел інформації, але перевагу надавали літературним і документальним, застосовуючи критичний підхід до їхнього вибору. Коло літературних джерел формували після їхнього пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science.

В результаті теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, одержано наукову інформацію за темою дослідження. Основна увага приділялася наступним питанням: виявлення завдань фізичної підготовки в цілому та кожної частини настанови; аналіз принципів

фізичної підготовки та виявлення залежності змісту бойової та фізичної підготовки для військовослужбовців сухопутних військ збройних сил США.

**Основні результати дослідження.** Проведений аналіз Настанови з фізичної підготовки сухопутних військ FM-7-22 виявив основні завдання, які висуваються до керівного документу. Визначено, що Настанова:

- забезпечує військовослужбовців та керівників основними принципами перевірки рівня фізичної підготовки особового складу сухопутних військ;
- враховує досвід участі у бойових діях та визначає взаємозв'язок з теоріями та принципами фізичної культури;
- допомагає забезпечити цілісність та безпеку США;
- готує військовослужбовців фізично для бойових операцій на різних театрах бойових дій;
- пояснює вимоги та цілі навчання;
- надає інструкції, необхідні методичні ресурси, за якими фізична підготовка є обов'язковою вимогою до підготовки підрозділів, як це визначено в AR 350-1 «Бойова підготовка армії та підготовка керівного складу» [3];
- дозволяє керівникам адаптувати фізичну підготовку до завдань підрозділів та індивідуальних можливостей військовослужбовців;
- направляє керівників до пріоритетної підготовки сили, витривалості та мобільності (швидкості) військовослужбовців;
- надає різний зміст фізичної підготовки, який підвищує військові навички, необхідні для ефективного виконання бойового та службового завдань [3, 4].

Зазначимо, що Настанова з фізичної підготовки сухопутних військ збройних сил США складається з трьох основних частин:

- частина 1 «Філософія» – розкриває підхід, систему та керівництво;
- частина 2 «Стратегія» – визначає типи програм, питання планування програм у спеціальних умовах;
- частина 3 «Вправи» – включає навчання окремих вправ та розвиток основних фізичних якостей [5, 6].

Настанова містить кілька додатків, присвячених перевірці рівня фізичної підготовленості особового складу сухопутних військ, статуру та біомеханічним закономірностям руху тіла, подолання перешкод, як окремого виду фізичної підготовки.

У FM-7-22 надано визначення фізичної підготовки. Фізична підготовка – це здатність військо-

вослужбовця задовольняти фізичні вимоги будь-якого бойового чи службового завдання, на протязі тривалого часу продовжувати його виконувати та досягати перемоги [6, 7].

Фізична підготовка є обов'язковим елементом у навчанні, оскільки вважається вищим керівництвом армії США необхідним для індивідуальної, бойової та силової готовності, за законом є обов'язковою для всіх осіб та підрозділів.

Визначено основні підходи армії США до фізичної підготовки. Вони розкриваються за допомогою семи принципів:

1. Командири та інші керівники несуть відповідальність за підготовку підпорядкованих підрозділів.
2. Молодший командний склад навчає окремих осіб, екіпажі та невеликі групи.
3. Тренуйтеся так, як будете виконувати бойове завдання.
4. Навчання за стандартами.
5. Навчання підтримці кваліфікації на необхідному рівні.
6. Проведення підготовки на різних рівнях взаємопов'язано з завданнями бойової підготовки.
7. Навчання для підготовки досвідчених керівників [8, 9].

Деякі з цих принципів потребують роз'яснення. Так, наприклад, третій принцип «Тренуйтеся так, як будете виконувати бойове завдання» в основному визначається програмами бойової підготовки. Тому, основний зміст фізичної підготовки виходить далеко за межі підготовки до перевірки рівня фізичної підготовленості особового складу сухопутних військ. Військовослужбовці вдосконалюють свою фізичну готовність за допомогою фізичних вправ. Для досягнення військовослужбовцями необхідного рівня фізичної готовності програма підготовки підрозділу передбачає обґрунтований план навчання. Навчально-тренувальні заняття мають бути реалістичними та орієнтованими на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців для виконання завдань за призначенням. Це закладено у наступних принципах організації фізичної підготовки [10, 11, 12]:

- підтримувати види воєнних операцій та сприяти швидкому переключенню до різних бойових завдань;
- підтримувати навички ведення загально-військових операцій та спільних бойових дій;
- основна увага має приділятися навчанню основних положень бойової підготовки;
- проводиться в реальних умовах та бути орієнтованою на досягнення конкретних цілей;

- включати складні, ситуаційні та неоднозначні ситуації;
- дотримуватися безпеки у діях та керуватися комплексною системою керування ризиками;
- проводиться в умовах, що імітують бойову обстановку;
- проводиться в районі бойових дій.

Фізична підготовка збройних сил має бути жорсткою, реалістичною та забезпечувати високе фізичне навантаження, але безпечною у її виконанні, включати вправи бойової підготовки, необхідні для ведення бойових дій у межах окремих операцій. Метою є розвиток фізичних можливостей військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань. Фізична підготовка орієнтована на ті види навчальних заходів, які безпосередньо підтримують ведення бойових дій у рамках військових операцій. Заняття з фізичної підготовки включають такі фундаментальні навички, як скелелазіння, переповзання, стрибки, виконання посадки та спринт, тому що вони сприяють якісному виконанню більш складних дій у подоланні перешкод в умовах бойових та військових операцій [13, 14].

У четвертому принципі «Навчання за стандартом» закладено теорію «від простого до складного». Тренування спочатку забезпечують базову придатність та основні рухові навички, які закладають основу для всіх інших видів діяльності на підтримуючому (початковому) етапі. Після того, як військовослужбовці зможуть виконувати всі вправи, тренування та заходи відповідно до стандарту цієї Настанови, вони повинні бути готові до виконання більшості завдань з фізичної підготовки з підвищеним навантаженням.

П'ятий принцип «Навчання підтримці кваліфікації на необхідному рівні» можна розкрити, використовуючи дані **таблиць 1 та 2**.

Система фізичної підготовки збройних сил використовує комплексний підхід до фізичної підготовки шляхом навчання найбільш важливим компонентам – сила, витривалість та мобільність (швидкість). У таблиці 2 вказано взаємозв'язок між військовими завданнями й бойовими навичками з компонентами та розділами фізичної підготовки [15]. Військовослужбовці та керівники виконують заплановану програму, оцінюють ефективність та проходять перепідготовку до того часу, доки показники не будуть відповідати стандартам системи фізичної підготовки з врахуванням умов, які імітують бойову обстановку. Кінцевий стан вимагає від керівників інтегрувати відносні фізичні можливості кожного військовослужбовця для створення ефективної бойової одиниці [16]. Вирішальне значення для якісної професійної діяльності окремого

Таблиця 1 – Вміння та навички військової служби та вимоги фізичної підготовки

<b>Ведення вогню</b>	<b>Вимоги до фізичної підготовки</b>
Вимоги до фізичної підготовки	Використання ручних гранат, біг з навантаженням, стрибки, перекати, переповзання, підйом на висоту, віджимання, підтягування, присідання, випади, перевороти, зупинки, розбіг, зміна напрямків руху, піднімання/нахили та кидки.
<b>Маневр</b>	<b>Вимоги до фізичної підготовки</b>
Виконання індивідуальних технік руху	Марш та біг з навантаженням, стрибки, перекати, переповзання, підйоми, віджимання, підтягування, присідання, випади, перевороти, зупинки, спринти, зміна напрямків, піднімання/нахили.
Переміщення на місцевості	Марш та біг з навантаженням, стрибки, перекати, переповзання, підйоми, віджимання, підтягування, присідання, випади, перевороти, зупинки, розбіги, зміна напрямку, піднімання та нахили.
<b>Витримати удар</b>	<b>Вимоги до фізичної підготовки</b>
Виконання бойових дій	Реагувати на контакт між військовослужбовцями, віджимання, підтягування, біг, перевороти, кидки, приземлення, керувати вагою тіла, присідання, випади, переміщення за колом, нахили, блоки, удари, поштовхи, зупинки, розбіг, зміна напрямку руху та піднімання/нахили.
<b>Адаптація</b>	<b>Вимоги до фізичної підготовки</b>
Оцінка та відповідь на загрози (ескалація сили)	Реагувати на контакт між військовослужбовцями, віджимання, підтягування, біг, перевороти, кидки, приземлення, керувати вагою тіла, присідання, випади, переміщення за колом, нахили, блоки, удари, поштовхи, зупинки, розбіги, зміна напрямку руху та піднімання/нахили, біг з навантаженням, стрибки, перекати, переповзання, підйоми, віджимання, підтягування, присідання, стрибки вперед, перевороти, зупинки, розбіги, зміна напрямку руху, піднімання/нахили та кидки.
<b>Бойові навчання</b>	<b>Вимоги до фізичної підготовки</b>
Реагування на контакт	Швидкий біг з навантаженням, стрибки, перекати, переповзання, віджимання, підтягування, присідання, перевороти, зупинки, розбіги, зміна напрямку руху, піднімання/нахили.
Евакуація постраждалого	Присідання, випади, згинання/розгинання/повороти тулуба, ходьба/біг, підняття та перенесення.

Таблиця 2 – Компоненти фізичної підготовки, необхідні для ефективного виконання бойових завдань

Компоненти фізичної підготовки	Використання ручних гранат	Використання індивідуальних засобів пересування	Переміщення з одного місця в інше	Рух під вогнем противника	Виконання бойових дій	Реагування на загрозу	Реагування на контакт з противником	Евакуація постраждалого
<b>Сила</b>								
Максимальна сила	x	x	x	x	x	x	x	x
Силова витривалість	x	x	x	x	x	x		x
<b>Витривалість</b>								
Анаеробна витривалість	x	x	x	x	x	x	x	x
Аеробна витривалість		x	x			x		x
<b>Швидкість</b>								
Оперативність дій	x	x	x	x	x	x	x	x
Рівновага сил	x	x	x	x	x	x	x	x
Взаємодія	x	x	x	x	x	x	x	x
Оперативність	x	x	x	x	x	x	x	x
Стратегія	x	x	x	x	x	x	x	x
Стійкість	x	x	x	x	x	x	x	x
Швидкість	x	x	x	x	x	x	x	x
Потенціал	x	x	x	x	x	x	x	x

військовослужбовця чи військового підрозділу має здатність розвивати фізичний потенціал кожного для досягнення максимальної продуктивності при виконанні військових завдань та бойових умінь [17, 18].

Шостий принцип «проведення підготовки на різних рівнях взаємопов'язано з завданнями бойової підготовки» – це одночасна підготовка більш ніж одного підрозділу за різними завданнями. Він є найбільш ефективним та дієвим способом підтримки професійного рівня у виконанні основних завдань при обмеженому часі та ресурсах. Всі багаторівневі методи навчання мають відмінні риси [19]:

- вимагають детального планування та координації з боку командирів та керівників кожного ешелону;
- підтримують бойовий задум, пов'язуючи індивідуальні та колективні бойові завдання з переліком питань, необхідних для виконання загального завдання підрозділу та в рамках великомасштабних навчальних заходів переліку завдань, необхідних для виконання спільної діяльності [20, 21];
- вони зазвичай навчають, принаймні, два підрозділи одночасно за окремими завданнями, необхідними для виконання загального завдання, та вимагають максимального використання виділених ресурсів й часу [22, 23].

**Дискусія.** Визначено, що головна мета Настанови з фізичної підготовки армії США полягає в розвитку військовослужбовців, які фізично здатні та готові виконувати свої службові завдання або брати участь у бойових діях. Для досягнення цієї мети керівники використовують таку систему навчання фізичної підготовки, щоб насамперед прагнути розвитку сили, витривалості і мобільності (швидкості) [24].

У керівних документах з фізичної підготовки у збройних силах США, що вказується у роботах українських вчених Романчука С.В., Одерова А.М. Ольхового О.М. та ін., зазначено, що фізична підготовка необхідна для забезпечення бойової готовності військовослужбовців та військових підрозділів [25].

У дослідженні доведено, що фізична підготовка допомагає військовослужбовцям та підрозділам

фізично бути успішними у проведенні операцій повного спектра. Іншими цілями навчання з фізичної підготовки є формування у військовослужбовців впевненості та волі до перемоги; зміцнення згуртованості при спільній роботі; поєднання агресивності, винахідливості та стійкості [26].

У роботах Борисенка В.В., Утенка В.А. підтверджено, що система навчання фізичної підготовки має бути побудована таким чином, щоб допомагати військовослужбовцям психологічно бути готовими до виконання завдань військової служби.

Підтверджено результати вітчизняних науковців, що за керівними документами, військовослужбовці повинні [27, 28] бути здатні виконувати необхідні обов'язки та підтримувати активність у ході бойових операцій. Аналіз Настанови виявив, що у сухопутних військах збройних сил США військовослужбовці, які пройшли підготовку у рамках фізичної підготовки, мають демонструвати високу мобільність, використовувати силу та витривалість для виконання основних військових навичок, таких як піші марші, біг на швидкості, стрибки, стрибки з опорою, скелелазіння, повзання, бойові дії та виживання у воді. Як й у роботах вітчизняних вчених, усі ці навички необхідні військовослужбовцю для особистої безпеки та ефективного виконання бойових завдань.

**Висновки.** У статті представлений матеріал, що відображає основні вимоги та принципи фізичної підготовки, які пред'являються командуванням армії США до військовослужбовців сухопутних військ, національної гвардії, а також до військовослужбовців, що знаходяться в резерві та щорічні збори.

Настанова (FM-7-22) складається з трьох основних частин, десяти розділів та п'яти додатків, в яких описані цілі, завдання, вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців армії США, наведені програми тренувань, розписані завдання та обов'язки керівників занять фізичної підготовки.

**Перспективами подальших досліджень** стане створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного способу життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні, якісної організації та змістовного наповнення систем фізичної підготовки у ЗС України за зразком Збройних Сил держав-членів НАТО.

## References

1. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S, Dunets-Lesko A, Liudovyk T, Lishchuk V, et al. Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. *Visnyk Kamyanets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychnе vykhovannya, sport i zdorovya lyudyny*. 2021;22(2021):5-10. doi: 10.32626/2309-8082.2021-22.15-10
2. Borysenko VV, Samoylenko OM. *Organizatsiyна структура Ministerstva oborony USA* [Organizational structure of the US Department of Defense]. *Viyskova osvita*. Kh: Osнова; 2012. p. 247-252. [Ukrainian]

3. Anzhersky S. Sukhoputnye voyska USA [US Army]. *Zarubezh voen obozr.* 1995;3:16-20. [Russian]
4. NATO is preparing World War III? [Electronic resource]. Available from: <http://www.electorat.info/blog/8649.html>
5. Groshev Y. Boevaya podgotovka v Sukhoputnykh voyskakh USA (Pryntsypy obuchenyya y formy organizatsyy uchenogo protsessa) [Combat training in the US Army (Principles of training and forms of organization of the scientific process)]. *Zarubezh voen obozr.* 1988;10:19-23.
6. The Army Physical Fitness Program. *Army Training and Leader Development.* 2017 Dec;AR350-1:17-19.
7. Glazunov NK. Strategycheskiye kontseptsyy y razvitye vooruzhennykh syl Severoatlanticheskogo soyuza [Alliance Strategic Concepts and Development]. *Voenn yst zhurn.* 1978;11:80-86. [Russian]
8. Headquarters Department of the Army. *Physical Fitness Training (Washington DC).* 1992 September 30;FM21-20:14-26.
9. Ryabchuk V. Fyzycheskaya podgotovka v VMS USA [Physical training in the US Navy]. *Voenn vestn.* 1993;9:81-86. [Russian]
10. Utenko VN, Shchegolev VA, Lutchenko NG. *Fyzycheskaya podgotovka v ynostrannykh armiyakh* [Physical training in foreign armies]. Ucheb posob. L: VDKYFK; 1997. 33 p. [Russian]
11. Army Training and Evaluation Program № 17 – 237 – 10 – MTP: Mission Training Plan for the Tank Platoon. *Headquarters Department of Army 25.09.1996.* Washington DC; 1996. 401 p.
12. *The Army Weight Control Program.* 1992 Aug; AR 600-9: 22-56.
13. Army Combat Fitness Test. Information and Resources. Available from:
14. <http://www.army.com/content/new-fitness-and-combat-read-iness-tests/>
15. Oderov A, Korchagin M, Romanchuk S. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont.* 2020;18(2):79-82. doi: 10.26773/smj.200612.
16. Oderov A, Shlyamar I, Baldetsky A. System of inspection and assessment of physical fitness of servicemen of the Armed Forces of foreign states. *Young sports science of Ukraine.* 2013;17(2):109-113.
17. Romanchuk S, Romanchuk V. Fizychna pidhotovka v sukhoputnykh viys'kakh zbroynykh syl providnykh derzhav NATO [Physical training in the ground forces of the leading forces of NATO]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* 2010;14(2):302. [Ukrainian]
18. Berkutov S. Vlyyanye opyta lokalnykh voyn na stroytelstvo vooruzhennykh syl USA [The influence of the experience of local wars on the construction of the US armed forces]. *Voenn-yst zhurn.* 1986;1:66-73. [Russian]
19. Stability Operations and Support Operations. US. *Headquarters Departure of the Army (Washington DC).* 2003;FM3-07:7-16.
20. Dorofeev VA, Nesterov AA. *Systema proverky y otsenky fyzycheskoy podgotovky vooruzhennykh syl stran NATO* [The system of verification and assessment of physical fitness of the armed forces of NATO countries]. L: VYFK; 1990. 54 p. [Russian]
21. Oderov A, Romanchuk S, Fedak S, Kuznetsov M, Petruk A, Dunets-Lesko A, et al. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *J Physical Edu Sport.* 2017;17(3):23-27.
22. *Army Command, Leadership, and Management: Theory and Practice.* US Army War College, Carlisle Barracks, Pennsylvania; 1995. 465 p.
23. *Sportschule der Bundeswehr.* Available from: <http://www.sportschule.bundwehr.de>
24. Schegolev VA, Ryabchuk VV. The experience of organizing sports work of the armed forces of leading NATO countries. *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies.* 2009;4:156-161.
25. U.S. Army. Available from: [www.army.mil](http://www.army.mil)
26. Klymovych V, Korchagin M, Olkhovyi O, Romanchuk S, Oderov A. Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont.* 2019;17(3):79-83. doi: 10.26773/smj.191017
27. Korchahin MV, Yur'yev SO. Profesiyno spryamovana fizychna pidhotovka viys'kovosluzhbovtiv [Professionally oriented physical training of servicemen]. *Materialy II Mizhnarodnoyi nauk-prakt konf «Suchasni tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku fizychnoyi pidhotovky i sportu u Zbroynykh Sylakh Ukrainy, pravookhoronnykh orhanakh, ryatuvальnykh ta inshykh spetsial'nykh sluzhb na shlyakhu yevroatlantychnoyi intehtratsiyi Ukrainy».* Kyiv; 14-15 lyutoho 2019 r. K: NUOU; 2019. s. 92-93. [Ukrainian]
28. Oderov AM, Klymovych VB, Pidteleychuk RV, Dobrovol'skyy VB, Korchahin MV. Osoblyvosti orhanizatsiyi ta zmistovne napovnennya system fizychnoyi pidhotovky u zbroynykh sylakh derzhav-chleniv NATO ta Ukrainy [Peculiarities of Organization and the Content of Physical Training Systems in the Armed Forces of NATO Member States and Ukraine]. *UJMBS.* 2020;2(24):271-280. [Ukrainian]. doi: 10.26693/jmbs05.02.271
29. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S. Experimental Results of the Psychophysical Endurance Development of the Military Professionals. *J Physical Educ Sport.* 2021;21(Suppl 2):1076-1083. doi: 10.7752/jpes.2021.s2135

UDC 796.011.3

**Physical Training Principles for US Land Military Service Personnel according to FM-7-22****Romanchuk S. V., Oderov A. M., Tychyna I. V., Klymovych V. B.,****Homanyuk S. V., Baldetskiy A. A., Smovzh M. A.**

**Abstract.** *The purpose of the work* was to study the structure and content of the Guidelines for Physical Training of the US Army. To solve the goal, the following tasks were formed: to analyze the main components of the guiding document, their tasks and directions of implementation; to determine the basic principles of organization and content of physical training in the ground forces of the US armed forces.

**Materials and methods.** The main materials were scientific articles, archival data, guidelines on the organization, structure and content of physical training in the armed forces of NATO and the United States. To achieve this goal, a set of general scientific research methods was used. First of all, we used the story because it allows us to describe a wide range of issues. At the same time, the use of different sources of information helped to minimize subjective views and judgments, but they preferred literary and documentary sources, using a critical approach to their choice. The formation of a circle of literature sources was carried out after their search in the Scopus, SPORT Discus, Web of Science database. The temporal aspect of the appearance of information on certain topics was also taken into account. Similarly, there was a direct study of printed literature sources, including information from journal articles on lists of used literature. In total, more than 60 sources of information were analyzed, followed by a final review and 28 sources of literature, including 10 foreign authors, the material of which was processed using general scientific methods. With the help of the method – theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, we obtained scientific information on the research topic.

**Results and discussion.** The work determines that the Physical Training Manual consists of three main chapters, which reveal the methodology for organizing physical exercises with military personnel. We have isolated seven principles, according to which the content of physical training classes is formed at different stages of military service and its various conditions. The main direction of all principles is the interdependence of the physical readiness of military personnel and the effectiveness of the performance of combat training tasks.

**Conclusion.** It has been proved that the opinion of the majority of domestic experts on the formation of the content of forms of physical training in the Armed Forces of Ukraine does not differ significantly from the provisions of the governing documents on the physical training of the US Armed Forces.

**Keywords:** physical readiness, military personnel, organization, control, physical training, system.

**ORCID and contributionship:**Serhii Romanchuk: 0000-0002-2246-6587 <sup>D, F</sup>Artur Oderov : 0000-0002-7791-0825 <sup>B, D</sup>Iryna Tychyna : 0000-0003-2793-1668 <sup>C</sup>Volodymyr Klymovych : 0000-0003-4678-5002 <sup>A</sup>Serhii Homaniuk : 0000-003-4140-3415 <sup>E</sup>Andriy Baldetskiy : 0000-0001-6979-066X <sup>E</sup>Mykhailo Smovzh : 0000-0003-4360-9003 <sup>B</sup>

A – Work concept and design, B – Data collection and analysis,  
C – Responsibility for statistical analysis, D – Writing the article,  
E – Critical review, F – Final approval of the article

**CORRESPONDING AUTHOR****Artur Oderov**

National Academy of the Army,

Physical Education, Special Physical Training and Sports Department

32, Heroes Maidana Str., Lviv 79026, Ukraine

tel: +3080930042437, e-mail: stroyova@ukr.net

*The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.*

Стаття надійшла 20.12.2021 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування