



Фізична освіта і спорт

УДК 355.233.2:796 (477)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20844966>

Особливості систем оцінювання фізичної підготовленості в арміях Великої Британії та Сполучених Штатів Америки

Абраменко Олег Олександрович

викладач, кафедра іноземних мов,

Військовий інститут танкових військ Національного технічного
університету «Харківський політехнічний інститут»,

вул. Полтавський Шлях, 192, Харків, 61000, Україна

im-abram@ukr.net,

<https://orcid.org/0000-0003-3479-7479>

Корчагін Микола Валерійович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

завідувач спеціальної кафедри № 3,

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,

вул. Григорія Сковороди, 77, Харків, 61024, Україна

fomakolya75@gmail.com,

<https://orcid.org/0000-0001-6788-1840>

Беліков Ілля Олегович

доцент, кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,

навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих

технологій Національного університету оборони України,

просп. Повітряних Сил 28, Київ, 03049, Україна

380953864440@ukr.net,

<https://orcid.org/0000-0003-3490-8546>



Прийнято: 12.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026

Анотація. У статті розглянуто важливе для сучасного етапу реформування Збройних Сил України питання - модернізацію системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців. Процес модернізації вимагає вивчення, аналізу та імплементації передового досвіду провідних країн-членів Альянсу, зокрема Великої Британії та Сполучених Штатів Америки. **Метою** дослідження є аналіз сучасних концептуальних засад та інструментів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців армій США та Великої Британії для визначення перспективних шляхів модернізації аналогічної системи в Збройних Силах України. **Методи:** вивчення та узагальнення нормативно-правових документів і доктрин підготовки, аналіз результатів практичних досліджень закордонних фахівців, індукція та компаративний аналіз. **Результати.** Досліджено три ключові концепції, на яких функціонує фізична підготовка в арміях НАТО: «придатність» (*physical fitness*), «готовність» (*physical readiness*) та «мобілізація». Встановлено, що провідні країни повністю змістили фокус уваги з абстрактної фізичної придатності на цільову бойову готовність. Детально проаналізовано британську модель тестування, яка включає багаторівневі комплекси *Role Fitness Test (RFT)* та *Soldier Conditioning Review (SCR)*, спрямовані на перевірку вибухової сили, аеробної та анаеробної продуктивності бійців у стані граничної втоми. Особливу увагу приділено еволюції системи оцінювання в армії США, де застарілий тест *APFT* (орієнтований виключно на м'язову витривалість) у 2020 році було остаточно замінено на інноваційний комплекс *Army Combat Fitness Test (ACFT)*. Визначено, що структура *ACFT* (включаючи станову тягу, метання медболу, симуляційний комплекс *Sprint-Drag-Carry* тощо) безпосередньо корелює з базовими бойовими завданнями воїна (*WTBD*), такими як евакуація пораненого, штурм урбанізованих територій, тривалі марші з надважким спорядженням та подолання інженерних перешкод. Доведено, що сучасні системи контролю НАТО є диференційованими за віком та статтю, проте



*повністю уніфікованими за складом вправ, що забезпечує прозорий та об'єктивний моніторинг боєздатності підрозділів. **Висновки.** Процес реформування систем фізичної підготовки в арміях Великої Британії та США продемонстрував відхід від класичного оцінювання рівня фізичних якостей на користь комплексної атлетичної та військово-прикладної підготовки. Нові тести мають високий рівень валідності, оскільки безпосередньо відображають рухові дії військовослужбовця на полі бою (перенесення вантажів, евакуація, вибухові прискорення). В Збройних Силах України існує нагальна потреба у переході від оцінювання загальних фізичних якостей до визначення функціональної готовності військовослужбовців до виконання конкретних бойових завдань.*

Ключові слова: *фізична підготовність, фізична готовність, військовослужбовці, НАТО, тестування, бойова діяльність.*

Peculiarities of physical fitness assessment systems in the armies of Great Britain and the United States of America

Oleh Abramenko

Lecturer, Department of Foreign Languages,
Military Institute of Tank Troops of the National Technical University
"Kharkiv Polytechnic Institute",
192, Poltava Road Str., Kharkiv 61000, Ukraine
im-abram@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0003-3479-7479>

Mukola Korchagin

PhD in physical education and sport, Associate professor,
Head of a special department № 3, Yaroslav Mudryi National Law University,
77, Hryhoriy Skovorody Str., Kharkiv, 61024, Ukraine



fomakolya75@gmail.com,

<https://orcid.org/0000-0001-6788-1840>

Illia Bielikov

associate Professor, Department of Physical Education, Special Physical Training and Sports,

educational and Scientific Institute of Physical Culture and Sports and Recreation

Technologies of the National Defense University of Ukraine,

28 Air Force Ave., Kyiv, 03049, Ukraine

380953864440@ukr.net,

ORCID: 0000-0003-3490-8546

***Abstract.** The article considers an important issue for the current stage of reforming the Armed Forces of Ukraine - the modernization of the physical fitness assessing system of military personnel. The modernization process requires the study, analysis and implementation of the best practices of leading NATO member countries, in particular the United Kingdom and the United States of America. **The purpose** of the study is the analysis of modern conceptual principles and tools for physical fitness assessing of military personnel in the US and Great Britain armies to identify viable ways to modernize a similar system in the Armed Forces of Ukraine. **Methods** study and generalization of regulatory documents and training doctrines, analysis of the results of practical research by foreign specialists, induction and comparative analysis. **Results.** Three key concepts on which physical training in NATO armies operates are investigated: “physical fitness”, “readiness” and “mobilization”. It is established that leading countries have completely shifted the focus of attention from abstract physical fitness to targeted combat readiness. The British testing model, which includes multi-level complexes Role Fitness Test (RFT) and Soldier Conditioning Review (SCR), aimed at testing explosive strength, aerobic and anaerobic performance of soldiers in a state of extreme fatigue, is analyzed in detail. Particular attention is*

*paid to the evolution of the assessment system in the US Army, where the outdated APFT test (focused exclusively on muscular endurance) was finally replaced by the innovative Army Combat Fitness Test (ACFT) in 2020. It was determined that the structure of the ACFT (including deadlift, medicine ball throwing, Sprint-Drag-Carry simulation complex, etc.) directly correlates with the basic combat tasks of the warrior (WTBD), such as evacuating the wounded, storming urban areas, long marches with super-heavy equipment, and overcoming engineering obstacles. It has been proven that modern NATO control systems are differentiated by age and gender, but completely unified in terms of the composition of exercises, which ensures transparent and objective monitoring of the combat capability of units. **Conclusions.** The process of physical training systems reforming in the armies of Great Britain and the United States has demonstrated a departure from the classical assessment of physical qualities level in favor of comprehensive athletic and military-applied training. The new tests have a high level of validity, as they directly reflect the motor actions of a serviceman on the battlefield (carrying loads, evacuation, explosive accelerations). In the Armed Forces of Ukraine there is an urgent requirement to transform from general physical qualities assessing to determining the functional readiness of servicemen to perform specific combat missions.*

Keywords: *physical fitness, physical readiness, military personnel, NATO, testing, combat activity.*

Постановка проблеми. Модернізація сектору безпеки і оборони України в умовах сучасних військових загроз вимагає докорінного перегляду підходів до підготовки військових кадрів. Вітчизняні науковці неодноразово вказували на необхідність удосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців [1, 2, 3]. Процес модернізації будь-якого елемента системи починається з вивчення сучасних прогресивних практик успішних армій, порівняння та генерування пропозицій. На сучасному етапі трансформації фізичної підготовки Збройних Сил України з'явилася реальна можливість

відмовитися від пострадянських методів контролю фізичної підготовленості військовослужбовців і впровадити нові, більш ефективні інструменти. Тому дослідження та аналіз систем контролю фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил провідних країн НАТО наразі є актуальним завданням для дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Трансформації систем фізичного виховання у збройних силах держав-учасників НАТО спричинені переглядом їхніх стратегічних доктрин [4]. На сучасному етапі розвитку системи фізичної підготовки армій різних країн НАТО функціонують на основі трьох різних концепцій – «придатності», «готовності» та «мобілізації», що забезпечуються традиційним, військово-прикладним і спортивним напрямками [4, 5].

Тривалий час базовою була концепція «фізичної придатності» (physical fitness), яка характеризувала загальну адаптацію бійця до умов життєдіяльності [6]. Орієнтація на здатність підрозділів витримувати тривалі навантаження і стрес у бою призвела до впровадження концепції «фізичної готовності» (physical readiness) [3, 7].

Водночас, аналіз британської моделі підготовки в працях О. Петрачкова та С. Жембровського свідчить про високий ступінь прагматизації тестування [8, 9]. Автори доводять, що впровадження комплексів Role Fitness Test (RFT) та Soldier Conditioning Review (SCR) дозволило змістити фокус із загальної витривалості на оцінку абсолютної та вибухової сили [10]. За даними британських дослідників, у сучасній структурі бойових дій циклічні навантаження (біг, плавання) становлять лише 9% від загального обсягу рухових дій у бою, тоді як силові та вантажопідйомні операції займають понад 21% [11].

Окремий масив наукових публікацій присвячено радикальній реформі контролю ФП у Сухопутних військах США. О. Гнидюк та О. Чернівська детально описують досвід застосування історичного тесту APFT (Army Physical Fitness Test), констатуючи, що його трьохкомпонентна структура (віджимання,

присідання, біг на 2 милі) задовольняла потреби армії лише до початку ХХІ століття [12]. Сучасні американські фахівці (В. Nindl та ін.) провели масштабні емпіричні дослідження, які довели наявність надзвичайно низького кореляційного зв'язку між високими балами за тестом APFT та реальною ефективністю виконання бійцями тактичних завдань на лінії зіткнення [10].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Питання модернізації контрольно-оцінювальних компонентів системи фізичної підготовки у Збройних Силах України є предметом постійних дискусій у вітчизняному науковому просторі. Дослідники наголошують на критичній необхідності остаточного відходу від пострадянських критеріїв оцінювання, які фокусувалися на ізольованому розвитку фізичних якостей без прив'язки до специфіки сучасної бойової діяльності [1, 2]. Проте, станом на 2026 рік, оцінка рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил України зводиться до визначення рівня розвитку трьох основних фізичних якостей (швидкості, сили та витривалості), а у актуальних перевірочних комплексах відсутні військово-прикладні вправи, за якими можливо визначити фізичну готовність військовослужбовців до безпосереднього виконання дій відповідно до функціонального призначення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Мета дослідження – аналіз сучасних концептуальних засад та інструментів оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців армій США та Великої Британії для визначення перспективних шляхів модернізації аналогічної системи в Збройних Силах України.

Об'єкт дослідження – система контролю та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців.

Предмет дослідження – особливості контрольних тестів для визначення фізичної готовності військовослужбовців армій Великої Британії та США до виконання бойових завдань.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Сучасний вектор реформування військового сектору держав-членів НАТО безпосередньо детермінований актуалізацією стратегічних доктрин Альянсу. Зокрема, концептуальні засади фізичного виховання адаптуються до вимог стратегії «прямого протиборства», концепції «безперервних бойових дій» (Asymmetric and Non-linear Warfare) та специфіки проведення спільних повітряно-наземних операцій [4]. Зміна характеру сучасних локальних конфліктів та контртерористичних операцій зумовила перехід від концепції «фізичної придатності» до концепції «фізичної готовності», яка висуває жорстко детерміновані вимоги до індивідуальних рухових кондицій в умовах екстремального зовнішнього середовища [13, 14].

Британська модель фізичної підготовки військовослужбовців, за оцінками вітчизняних та закордонних дослідників, спрямована на виховання здатності бійців діяти на межі антропометричних та фізіологічних можливостей організму [8, 9]. Стратегічна мета моделі – максимізація індивідуальної боєздатності через збалансований фізичний розвиток, експрес-мобілізацію сил та ефективне психофізіологічне відновлення після стресу. Що стосується системи оцінювання рівня фізичної готовності військовослужбовців армії Великої Британії, то, за твердженням авторів О. Петрачкова та С. Жембровського, вона є достатньо уніфікованою і реалізується через три ключові механізми тестування: вхідний контроль, контроль базового вишколу та періодичний моніторинг фізичної підготовленості [8].

Для підписання контракту, в якості вхідного контролю, кандидати складають комплексний тест Role Fitness Test (RFT). Він включає метання медичного м'яча вагою сидячи (Seated Med Ball Throw) – для оцінки вибухової сили верхнього плечового пояса, станову тягу (Mid Thigh Pull) – для вимірювання максимальної ізометричної сили та біг на дистанцію 2 км – для діагностики аеробної продуктивності [9].

Після завершення етапу первинної військової підготовки військовослужбовці складають іспит Role Fitness Test (Basic Training). Його

специфічним елементом є 4-кілометровий марш-кидок у повному бойовому екіпіруванні з суворим часовим лімітом (до 50 хвилин) [9].

Після підписання контракту на військову службу військовослужбовці двічі на рік складають тест Soldier Conditioning Review (SCR). Це комплексний інструмент оцінки силових та функціональних спроможностей, диференційований за віковими та гендерними групами. SCR інтегрує шість вправ: стрибок у довжину з місця (*Horizontal Jump*) – вибухова сила нижніх кінцівок; метання медболу сидячи (*Seated Med Ball Throw*) – вибухова потужність м'язів торсу; станова тяга з шестигранним грифом (*Hex Bar Deadlift*) – абсолютна сила; човниковий біг 5 по 20 м (*100 m Shuttle Sprints*) – анаеробна потужність та спритність; підтягування на перекладині (*Pull-ups*) – відносна сила верхньої частини тіла; біг на 2 км (*2km Run*) – загальна аеробна витривалість [14].

В збройних силах Великої Британії додатково передбачена щорічна перевірка військово-прикладної фізичної підготовленості за допомогою тесту Role Fitness Test (Soldier), який замінив застарілий комплекс AFT для повної відповідності критеріям Physical Employment Standards. Тест моделює шість реальних тактичних сценаріїв: марш-кидок, швидкісне маневрування під вогнем противника, евакуація умовно пораненого, перенесення двох каністр вагою по 22 кг на дистанцію 240 м (з лімітом часу 4 хв), вертикальний підйом 70-кілограмового вантажу на платформу та серійне розвантаження військового транспорту [14].

Таким чином, наявна сьогодні у збройних силах Великої Британії така різноманітна структура контрольних тестів дозволила змістити акцент із застарілих циклічних вправ на користь силової та анаеробної витривалості [11].

Трансформація системи контролю фізичної підготовленості військовослужбовців в армії США є прикладом довготривалого науково обґрунтованого проєкту. З 1980 року базовим інструментом оцінювання був тест APFT (Army Physical Fitness Test), який містив лише три вправи (присідання за 2 хв, віджимання за 2 хв, біг на 2 милі) [12]. Проте на початку 2010-х років за

ініціативи бойових командирів Сухопутних військ та Корпусу морської піхоти було розпочато реформу системи фізичної підготовки. Проведені емпіричні дослідження довели, що результати APFT мали критично низький кореляційний зв'язок із реальними показниками ефективності виконання бойових завдань [15]. Тест APFT оцінював виключно аеробний профіль та локальну м'язову витривалість, повністю ігноруючи анаеробну потужність і максимальну силу, які, на думку фахівців, є визначальними в умовах сучасного загальновійськового бою [11, 16].

Управління навчання та доктрин (TRADOC) Сухопутних військ США розробило новий стандарт – Army Combat Fitness Test (ACFT), затверджений у 2020 році [6, 17]. Для математичного обґрунтування тесту було проаналізовано масив із 57 484 досліджень, з яких відібрано 379 найбільш релевантних робіт, що підтверджує безпрецедентний масштаб залучення до розробки наукового менеджменту [6, 18]. Сучасний тест ACFT складається з 6 фізичних вправ, які виконуються суворо протягом одного астрономічного дня з інтервалами відпочинку не більше 5 хвилин: максимальна станова тяга з трьох повторень (3-Repetition Maximum Deadlift), метання набивної кулі вагою 4 кг з-за голови назад (Standing Power Throw), згинання та розгинання рук в упорі лежачі з відривом долонь (Hand-Release Push-Up), Спринт/перетягування/перенесення (Sprint- Drag-Carry), утримання горизонтального положення тулуба в упорі лежачи на ліктях (Plank), біг на 2 милі (2-Mile Run) [1, 14, 18].

3-Repetition Maximum Deadlift виконується з шестигранним грифом (Hex Bar). Оцінює максимальну силу м'язів нижньої половини тіла та кору. Запровадження вправи зумовлене ергономічним чинником – зростанням ваги індивідуального бойового екіпірування військовослужбовців, що вимагає постійного підйому та переміщення важких вантажів у вертикальній площині [6, 14].

Standing Power Throw спрямоване на діагностику вибухової сили м'язового апарату, його здатності генерувати максимальне зусилля за мінімальний

проміжок часу [10]. Цей показник прямо корелює з ефективністю таких дій, як стрибкове подолання перешкод, штурмові прискорення та метання бойових гранат [1].

Hand-Release Push-Up оцінює силову витривалість м'язів плечового пояса та грудей, що необхідно для дій у партері та швидкої зміни положень тіла під вогнем.

Sprint-Drag-Carry – це інноваційний комплексний човниковий тест, що поєднує гладкий спринт, буксирування спеціальної платформи вагою 42 кг та транспортування двох 18-кілограмових обтяжень (каністр). Дослідженнями автора K. Silvey доведено, що ця вправа є найбільш енерговитратним та складним елементом ACFT, оскільки висуває граничні нейром'язові та анаеробні вимоги до організму [19, 20]. Вправа моделює штурмові дії в урбанізованому середовищі та транспортування боєприпасів під навантаженням.

Вправа Plank діагностує статичну витривалість м'язів черевної стінки та попереку (кору), що є базою для мінімізації травматизму хребта під час носіння важких бронежилетів та рюкзаків [15].

Біг на 2 милі оцінює загальну аеробну витривалість та спроможність серцево-судинної системи до тривалої роботи, що є критично важливим для маршових переміщень [16, 17, 21].

Оцінювання ACFT здійснюється за уніфікованою 100-бальною шкалою для кожної вправи (максимум — 600 балів, мінімальний прохідний критерій — 60 балів за вправу) [1, 14]. Таблиці нормативів мають вікові та гендерні диференціації, проте склад вправ є абсолютно тотожним для всіх військовослужбовців [17]. За твердженням дослідників, сучасний тест ACFT є інформативним, високотехнологічним та валідним інструментом оцінки функціональної моторної компетентності, повністю адаптованим до умов сучасного театру бойових дій [1, 6, 13, 15, 18, 21].

Висновки.

Процес реформування систем фізичної підготовки в арміях Великої Британії та США продемонстрував відхід від класичного оцінювання рівня фізичних якостей на користь комплексної атлетичної та військово-прикладної підготовки. Нові тести мають високий рівень валідності, оскільки безпосередньо відображають рухові дії військовослужбовця на полі бою (перенесення вантажів, евакуація, вибухові прискорення). Головним критерієм ефективності сучасної фізичної підготовки військовослужбовців країн НАТО визнано формування функціональної моторної компетентності, тобто здатності до високої координації, прояву максимальної сили та анаеробної витривалості в умовах граничної втоми.

В Збройних Силах України існує нагальна потреба у переході від оцінювання загальних фізичних якостей до визначення функціональної готовності військовослужбовців до виконання конкретних бойових завдань.

Список використаних джерел.

1. Korchagin, M., Olkhovyi, O., Indyka, S., Zonov, O., Bolshakov, O., & Melnykov, A. Army Combat Fitness Test evaluation for Air Forces Liaison Servicemen. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 8 (3), 2025. 103–120. DOI: 10.16926/sit.2025.03.06.
2. Oderov, A., Romanchuk, S., Fedak, S., Kuznetsov, M., Petruk, A., & Dunets-Lesko, A. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 2017. 23–27. <https://doi:10.7752/jpes.2017.s1004>.
3. Ольховий О. М. Концептуальні зміни системи фізичної підготовки збройних сил. *Вісник Кам'янець-Подільського НУ ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015; 8: 254-260.



4. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Підлетьчук Р.В. Концептуальні підходи до організації систем фізичної підготовки військовослужбовців у провідних країнах НАТО. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2021. Вип. 2. С. 76–80. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.2.76–80.
5. 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*. Випуск 7 (180). 2024. С 124-129 с. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).25).
6. Абраменко О., Корчагін М.. Історичний аналіз передумов створення тесту АСФТ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Вип. 6 (193), 2025. С. 201-207. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).01).
7. Одерев А., Климович В., Підлетьчук Р., Добровольський В., Корчагін М. Особливості організації та змістовне наповнення системи фізичної підготовки у збройних силах держав – членів НАТО та України. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Вип. 2 (24). 2020. С. 271-283.
8. Петрачков О. В., Жембровський С. М. Особливості системи перевірки та оцінки фізичної підготовки збройних сил Великої Британії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (166). 2023. С 126-131 с. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.6\(166\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.6(166).25).
9. 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. Drahomanova*. Issue 6 (166). 2023. P.126–131. DOI 10.31392/NPUnc.series15.2023.6(166).27.

10. Nindl, B. C., Alvar, B. A., R. Dudley, J., Favre, M. W., Martin, G. J., Sharp, M. A., Warr, B. J., Stephenson, M. D., & Kraemer, W. J.. Executive summary from the national strength and conditioning association's second blue ribbon panel on military physical readiness: Military physical performance testing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29, 2015, 216-220.
11. Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Lieb, K., Tüscher, O., Plichta, M. M., Reif, A., & Matura, S. The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 272 (4), 2022. 679–692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>.
12. Гнидюк О. П., Чернівська О. О.. Порівняльна характеристика оцінювання фізичної підготовленості курсантів в США та в Україні. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 27 листопада 2024 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2024. С. 102-103.
13. Шлямар І. Л., Воронцов О. С. Порівняння систем оцінювання з фізичної підготовки в Збройних силах провідних країн НАТО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 10 (170). С. 161-168.
14. Oderov, A.M., Romanchuk, S.V., Klymovych, V.B., Matveiko, O.V., Pylypchak, I.V., Nebozhuk, O.R., & Pankevych, Ya.A. Analysis of the Content of Verification and Assessment Tests of Physical Preparedness of Foreign Servicemen.

Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport, 7(3), 2020. 241–249.
<https://doi:10.26693/jmbs07.03.241>.

15. Hardison, C.M., Mayberry, P.W., Krull, H., Setodji, C.L., Panis, C., Madison, R., Simpson, M., Avriette, M., Totten, M.E., Wong, J. Independent Review of the Army Combat Fitness Test; RAND Corporation: Santa Monica, CA, USA. 2022.

16. Oderov A, Korchagin M, Romanchuk S. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont J*, 18 (2). 2020. 79-82.
<https://doi.org/10.26773/smj.200612>.

17. Withrow, K.L., Dawes, J.J., Orr, R.M., Lockie, R.G. Army Combat Fitness Test Performance by Sex in ROTC Cadets. *International Journal of Exercise Science*, Vol. 14, Iss 1. Article 112. 2021. [https://doi.org/ 10.3390/biology12030477](https://doi.org/10.3390/biology12030477).

18. US Army Public Affairs. Army Implements ACFT based on Scores, RAND Study, and Soldier Feedback. US Army Press Release 23 March 2022. Available online: <https://www.army.mil/article/254936/> (accessed on 23 February 2026).

19. Silvey, K. Functional Motor Competence and Physical Military Readiness. Doctoral dissertation. 2020. Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/6130>

20. Fish, L., Scharre, P. The soldier's heavy load. Center for a New American Security, 2018.

21. Withrow, K.L., Rubin, D.A., Dawes, J.J., Orr, R.M., Lynn, S.K., Lockie, R.G. Army Combat Fitness Test Relationships to Tactical Foot March Performance in Reserve Officers' Training Corps Cadets. *Biology*, 12, 2023. 477.
[https://doi.org/ 10.3390/biology12030477](https://doi.org/10.3390/biology12030477)