МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ИНЖЕНЕРНО-ФИЗИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

(ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)

——————————————————————————————————

ВОЕННАЯ КАФЕДРА

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНОСТРАННЫХ АРМИЙ**

РЕФЕРАТ

Студент группы К7-10а

Корж В.В.

Москва 1994

**Содержание**

1. Введение

2. Тесты для определения характеристик физического развития

3. США

4. Италия

5. Великобритания

6. Франция

7. Германия

8. Заключение

9. Литература

# Введение

*“Воспитание должно стоять выше образования;*

*воспитание выпустить нельзя даже в том случае,*

*если бы на подготовку новобранца дан был даже*

*один только день”*

генерал М.И. Драгомиров

Велик мир, и много в нем больших и малых государств. Каждое госу­дарство должно иметь свою армию. Эта армия защищает интересы государства, когда дипломаты не в силах защитить его другими мето­дами.

Нет больше стран Социалистического лагеря, перестала суще­ствовать Организация стран варшавского договора, по-другому разви­тые страны относятся к России, но почему-то сохранилось НАТО (Североатлантический союз). Каждый народ по своему интересен. Лю­бой житель нашей страны может найти себе в США или в Западной Ев­ропе друга или даже нескольких. Но миром управляют политики, а по­литиками — скрытые социально-экономические течения, формируемые влиятельными людьми, всегда остающимися в тени. Не известно, столк­нутся ли интересы наших держав завтра, и, например, в какой-нибудь третьей стране наши парни схлестнутся в бою с ребятами из других го­сударств.

Что бы ни случилось полезно знать уровень физической подго­товки вероятного противника, чтобы противостоять ему в рукопашном бою, знать на что он способен, да и просто быть знакомым с различ­ными методиками физической подготовки.

Я хочу рассмотреть методики физической подготовки, тесты фи­зического развития военнослужащих в иностранных армиях.

# Тесты для определения характеристик физического развития

Медицинское обследование должно быть обязательной состав­ной частью любой программы физической и боевой подготовки. Без использования детально разработанных и согласованных программ контроля невозможно выявить имеющиеся недостатки, трудности, сла­бые места. Тесты оказывают стимулирующее воздействие, давая чело­веку возможность сравнить свои абсолютные данные с контрольными цифрами других членов обследуемой группы.

Проверочные тесты проводятся с целью получения результатов, необходимых для уточнения методик тренировочного процесса и раз­работки конкретных программ развития физических способностей че­ловека. В соревнованиях должны определяться сила, ловкость, вынос­ливость, координация, скорость и приспособляемость. Ни одну из су­ществующих систем классификаций нельзя принять за абсолютную; вновь устанавливаемые рекорды постоянно вносят в них коррективы.

Устанавливаемые нормы не должны быть настолько завышены, чтобы казаться недосягаемыми, и в то же время не настолько занижены, чтобы отбивать интерес и желание к приложению усилий для их вы­полнения. Строгий контроль за проведением тестов очень много значит для точности определения конечных результатов.

Тестирование должно проводиться через равные промежутки времени в течение всего тренировочного цикла для получения данных, необходимых для объективной оценки достигнутых результатов. На­дейтесь на их улучшение, побуждение интереса и уверенности в своих делах.

Твердая уверенность в своих физических силах должна быть главной целью теста.

Тест № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Под-тя-  гива-ние на  пере-кла-дине | От-жи-  ма-ние  в упо-  ре | Подъ-  емы в  сид  3 мин. | 50 яр-  дов по-  плас-  тун-ски | Бег на  50 яр-  дов с  но-шей  на  спине | Лов-кость  бега на 70  яр-дов | Бег на  350 яр-  дов с  гра-на-тами | Учеб-  ная  поло-са  пре-  пят-ствий | 4 мили |
| Превосходно | 18  16 | 55  51 | 130  91 | 40  50 | 9 | 19 | 65 |  |  |
| Отлично | 13  15 | 50  41 | 90  76 | 51  60 | 10 | 20  21 | 66  69 |  |  |
| Хорошо | 12  9 | 40  36 | 75  66 | 61  75 | 11  12 | 22  24 | 70  73 |  |  |
| Удовлетворительно | 8  6 | 35  25 | 65  60 | 76  84 | 13  14 | 25  26 | 74  77 |  |  |
| Неудовлетворительно | 5 | 24 | 59 | 85 | 15 | 27 | 78 |  |  |

Тест № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметры | Под-тя-  гива-ние на  пере-кла-дине | От-жи-  ма-ние  в упо-  ре | Подъ-  емы в  сид  3 мин. | 50 яр-  дов по-  плас-  тун-ски | Бег на  50 яр-  дов с  но-шей  на  спине | Лов-кость  бега на 70  яр-дов | Бег на  350 яр-  дов с  гра-на-тами | Обще-  разви-ваю-щие  упра-  жнен-ия | 9 миль |
| Превосходно | 19  17 | 56 | 131  97 | 41 | 8 | 18 | 64 |  |  |
| Отлично | 16  14 | 55  46 | 96  82 | 42  58 | 9 | 19  20 | 65  68 |  |  |
| Хорошо | 13  10 | 45  41 | 81  72 | 59  68 | 10  11 | 21  23 | 69  72 |  |  |
| Удовлетворительно | 9  7 | 40  30 | 71  66 | 69  79 | 12  13 | 24  25 | 73  75 |  |  |
| Неудовлетворительно | 6 | 29 | 65 | 80 | 14 | 26 | 76 |  |  |

**Общие правила**

1. **Подтягивание на перекладине.** Человек должен поднять свой вес до перекладины, коснувшись подбородком ее верха. Вернуться в исходное положение: локти прямые, руки полностью вытянуты.
2. **Ловкость бега.** Стартуете с низкой стойки. 10 ярдов бегом; 10 ярдов по-пластунски — 10 ярдов бегом; 10 ярдов ползком — 10 ярдов бегом; 10 ярдов по мосткам — 10 ярдов бегом. Всего 70 ярдов.
3. **Бег на 350 ярдов с гранатами.** Дистанция 50 ярдов. На бегу через каждые 10 ярдов класть на землю гранату(деревянный брусок). Всего 5 гранат. Возвращаясь, поднимать каждую гранату и класть обратно в сумку. Повторить 3 раза. Последние 50 ярдов просто пробежать.
4. **Отжимание в упоре.** Все тело удерживается на прямой линии. Грудь слегка касается земли.
5. **Подъемы в сид.** Выполняются из положения лежа на спине, руки сцеплены за головой, лодыжки сведены. Поднимая туловище, сесть; каждый раз локтем касаться противоположного колена. На выполнение дается 3 минуты.
6. **Бег на 50 ярдов с ношей на спине.** Разделитесь на пары — вес партнеров должен быть примерно равным. Пронести партнера на закорках на расстояние в 50 ярдов. На обратном пути поменяться ролями. Время засчитывается несущему.
7. **Преодоление расстояния в 50 ярдов по-пластунски.** Лечь на живот перед зоной длиной в 50 ярдов, покрытой колючей проволокой на высоте 20 дюймов. Переползти ее, руководствуясь боевым уставом. Время засчитывается после того, как тело скатится в окоп для укрытия, которым заканчивается зона.

# США

После того, как потерпела крах теория “войны машин”, горячо любимая одно время в определенных кругах высшего военного руководства США, был взят курс на улучшение качества физической подготовки военнослужащих и особенно личного состава подразделений. Верность этого курса доказали войны во Вьетнаме и Корее, ошибки которых были учтены военными. Из руководств по физической подготовке был убран термин “физическая пригодность” и заменен на “физическая готовность”, что в корне меняло саму психологическую установку. Общая военная готовность состоит из готовности технической, психической и физической. В последней особое внимание стали уделять трем основным составляющим: мышечная сила, мышечная и сердечно-дыхательная выносливость. В связи с модернизацией в содержании программ по “физподготовке” был сделан акцент на увеличение военно-прикладных упражнений: использование методов подготовки в условиях риска; развитие выносливости (бег на 2, 3, 5 миль и марш на 25-50 миль с полной выкладкой); ежедневный бег на 2 мили до завтрака; быстрый бег с переменой направления и увертыванием; силовые курсы, в т. ч. с изометрией; штыковой бой, приемы нападения и защиты без оружия; восточные единоборства. Соответственно увеличилось и время, отводимое физическим упражнениям.

Для рекрутов на занятия по физподготовке выделяется 4 часа в неделю в период основной боевой учебы; и 3 часа в неделю — во время индивидуальной подготовки повышенного типа. Во всех центрах учебы до завтрака бег на 2 мили (3218 м), а в морской пехоте — 3-4 мили (4827-6436 м). Навыки рукопашного и ближнего боя отрабатываются на штурмовой полосе более 400 м с 18-ю различными препятствиями. Преодолевая насыпи и рвы с колючей проволокой, огонь и воду, канатные дороги и щиты, личный состав попутно огнем и штыком поражает мишени и формирует в себе полезные качества (решительность, взаимовыручка и т. д.).

Готовят войска и к действиям в горах, джунглях, пустыне, Арктике. Так, например, в горах личный состав будет испытывать не только физические нагрузки и нервно-психическое напряжение, но и недостаток кислорода, воздействие холода и влаги и других факторов. Поэтому, кроме овладения навыками преодоления горных препятствий и развития общей, скоростной, силовой выносливости; силы; ловкости; быстроты, уделяют особое внимание выработке у личного состава индивидуальной переносимости факторов среды.

Особое внимание уделяется в учебных программах ведению боевых действий в населенных пунктах.

Становится ясным, что войска готовятся к действиям в любых условиях времени, климата и окружающей обстановки. Тренировочный процесс основан на разумном применении общеизвестных принципов прогрессии (последовательное, разумное повышение нагрузок), перегрузки (регулярное ужесточение упражнения), сбалансированности (гармоничное сочетание видов двигательной деятельности), разнообразия, регулярности. Выделено и изучено несколько стадий по приведению в желаемое физическое состояние. Основные из них: стадия жесткости (мышечная болезненность), медленное улучшение (прогресс до 6-10-й недели), поддержания (за 20-дневный срок без упражнений теряется форма).

Общими видами упражнений для всех родов войск являются: упражнения для осанки, общеразвивающие, курс препятствий, бег, акробатика, боевые упражнения (в т. ч. и фехтование, и рукопашный бой) , “партизанские” упражнения (перенос партнеров различными способами, передвижения ползком, “гусиным” шагом и т. д.). Массовые игры, эстафеты, атлетические игры командного характера.

Существуют и общепринятые формы занятий. Кроме утренних (бег и т. д.), проводятся плановые занятия (круговой метод выполнения упражнений в составе подразделений). Индивидуальные занятия (форма для военнослужащих вне группы: во время дежурства, для “штабников” и т. д.). Физическая тренировка в ходе боевой учебы. На кораблях практикуется особая форма упражнений (не менее 30 мин. в день), не требующая много места, но на больших кораблях проводят и бег, и игры, и эстафеты.

С ноября 1980 г. в армии введен упрощенный тест определения степени физической готовности из 3-х упражнений:

**1.** Отжимания в упоре лежа за 2 мин.;

**2.** Поднимания туловища лежа за 2 мин.;

**3.** Бег на 2 мили (3218 м).

Оценка результатов проводится по 100-очковой таблице для различных возрастных групп.

Один раз в 3 месяца совершается 25-мильный марш-бросок, раз в месяц испытания по боевой опасности (стрельба из пулемета поверх сетки над ползущими и т. д.), 5 миль (1 раз в неделю) преодолеваются за 50 мин, 7, 25 миль — за 12 часов.

На флоте США действует программа “Новый образ жизни”. 1,5 часа в день под руководством инструкторов проводятся физические упражнения. Превышение нормативного веса тела более, чем на 22%, ставит вопрос продолжения службы.

Гордость ВС США — морская пехота — оказалась не готова к войнам в Корее и Вьетнаме и в первую очередь из-за недостаточной физподготовки.

Военно-прикладные умения, осваиваемые теперь морской пехотой — это бег на скорость и выносливость, прыжки в длину и глубину, увертывание, лазание и передвижения, ползание, бросание, перепрыгивание, переноска людей и предметов, падение на землю, плавание в спецситуациях.

В число видов упражнений, применяемых в морской пехоте, входят ходьба и бег, акробатика, партизанские, а также курс препятствий, курс уверенности, курс выносливости, силовой курс, изометрия, игры и эстафеты, плавание, атлетические и командные игры.

Так, например, вольные упражнения, в т. ч. с винтовкой, проводятся в виде 15-минутных комплексов. Командное упражнение с бревном приучает слаженно действовать сразу 6-8 человек.

Ходьба и бег делятся на быстрый шаг (120 в мин.), беглый (180 в мин.), скоростной марш на 4, 5, 9, 12 и 16 миль; бег бросками на 30-40 ярдов (27-36 м) в составе отделения, бег на длинные дистанции (2, 3, 4, 5 миль), смешанные передвижения.

Курс выносливости, созданный в 1974 г. в школе морской пехоты в Квантико, представляет собой тропу в 2 мили с 27 препятствиями.

Силовой курс — это серия из 7-10 упражнений, выполняемых круговым методом. Изометрия — это кратковременные, в 6-10 сек., сокращения мышечных групп.

Умеющий плавать обучен и методам спасения на воде, и приемам оказания первой помощи, и прыжкам в одежде и с оружием с борта корабля, и многому другому.

Два раза в год сдается тест:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Очки | Подтягивание  (раз) | Поднимание  туловища (раз) | Бег 3 мили  (мин. и сек.) |
| 100 | 20 | 80 | 18.00 |
| 90 | 18 | 75 | 19.40 |
| 80 | 16 | 70 | 21.20 |
| 70 | 14 | 65 | 23.00 |
| 50 | 10 | 50 | 26.20 |

Оценка результатов в зависимости от возраста

а) Минимальные требования

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет) | Подтя-  гивание | Подни-мание  тулови-ща | Бег  на  3 мили | Очки  за  3 упр. | Допол.  очки | Общее  к-во  очков |
| 17-26 | 3 | 40 | 28.00 | 95 | 40 | 135 |
| 27-39 | 3 | 35 | 29.00 | 84 | 26 | 110 |
| 40-45 | 3 | 35 | 30.00 | 78 | 7 | 85 |

б) Общая оценка физической пригодности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет) | Неудовлет. | 3-й класс | 2-й класс | 1-й класс |
| 17-26 | 0-134 | 135-174 | 175-224 | 225 |
| 27-39 | 0-109 | 110-149 | 150-199 | 200 |
| 40-45 | 0-84 | 85-124 | 125-174 | 175 |

Рядовые должны показать результаты 3-го класса и выше, а сержанты и офицеры до полковника включительно должны всегда сдавать на 1-й класс в соответствии со своей возрастной категорией. Особое внимание уделяется в морской пехоте стрельбе и рукопашному бою.

В случае невыполнения хотя бы одного упражнения, даже при превышении требуемой суммы очков, тест считается невыполненным.

Специальные курсы физической тренировки планируются перед началом учений с целью адаптации личного состава к характеру предстоящих нагрузок и совершенствования соответствующих прикладных навыков. Нормативы специальных курсов, как правило, значительно выше требований теста физической готовности. В эти курсы входят изометрические упражнения, степ-тест, кросс с ориентированием и преодоление специальной полосы препятствий (в полевой форме, с оружием и снаряжением). Эти курсы проводятся в специальных учебных центрах в течение 3 недель.

Проверка физической готовности личного состава военно-воздушных и военно-морских сил осуществляется на основании отдельных инструкций и по собственным нормативам, которые в последние годы имеют тенденцию сближения с единым армейским тестом.

Начиная разговор о физической подготовке войск специального назначения, следует отметить, что они появились в 1952 г. в составе партизанской пехотной группы войск ООН в Корее, в настоящее время они насчитывают только в США 32 тыс. человек (14,9 — регулярные части и 17,1 — резерв).

“Спецназ” США подразделяется на группу специального назначения “зеленые береты”, рейджеров — “черные береты”, подводные боевые пловцы — “алые каски”, отряды типа “Дельта” — формирования особого рода. С 1985 г. создаются диверсионные горнострелковые части. Число “альпинистов” будет составлять 3,5 тыс. человек. Количество “зеленых беретов” в ВВС 5-6 тыс. человек, на флоте — 5 тыс. человек, в морской пехоте —1 тыс. человек и в сухопутных войсках — 10 тыс. человек.

Кандидаты в эти войска должны выполнить следующие упражнения: отжимание в упоре лежа — 45 раз; поднимание туловища — 45 раз; бег 2 мили (3218 м) — менее 16 минут; подтягивание на перекладине — не менее 6 раз; тест “выживания на воде в боевых условиях”, включающий следующее:

1. плавание в обмундировании и с оружием (винтовкой) на 15 м;
2. ныряние на глубину 3 м и освобождение от оружия и снаряжения;
3. падение в воду с высоты 3 м с оружием и снаряжением с завязанными глазами.

Физподготовка в этих войсках проходит поэтапно: на первом этапе на фоне ежедневной общефизической подготовки проводятся марш-броски на 10 км с выкладкой 32 кг. Отмечается, что в первые 4 недели отсеивается до 60% кандидатов. В конце первого этапа проводят контрольные марш-броски на 30 км. Личный состав, не выполнивший нормативы, отчисляется в другие части.

Второй этап — это система мероприятий, направленных на выработку у личного состава способности к выживанию. Особое внимание уделяется обучения личного состава специальным приемам рукопашного боя, восточным единоборствам, преодолению препятствий, а также формированию психической готовности, сплоченности и боевой слаженности подразделений. Регулярно (1-2 раза в неделю) выполняются ночные марши на незнакомой местности.

На третьем этапе проводится комплексная проверка уровня физической подготовленности, в ходе которой на фоне тактической обстановки совершаются многокилометровые переходы (до 180 км).

В дальнейшем в подразделениях войск ежедневно проводится бег на 5-8 миль и периодически пешие марши по труднопроходимой местности на 25-100 миль (40-160 км). Требования настолько жесткие, что многие военнослужащие по нескольку лет не выезжают в отпуск, чтобы не потерять “форму” и не быть отчисленным из привилегированных подразделений. Снижение результатов по физподготовке немедленно отражается на денежном содержании.

Последнее время наметилась тенденция к увеличению числа боевых пловцов. Боевой пловец считается боеготовным, если он может проплыть 10 км по поверхности в ластах с грузом 50 кг, до 1 км в акваланге и до 0,5 км по компасу ночью и днем, а также преодолеть 40 км на подводных средствах передвижения и совершать марш-бросок на 28-30 км с грузом 24 кг. Ежеквартально он должен совершать парашютные прыжки. Кроме того, пловцы владеют всеми видами стрелкового оружия, умеют водить любую технику, имеют навыки рукопашного боя и альпинизма, подготовлены к длительному пребыванию без сна и пищи.

Утвердилась особая разновидность подготовки — “Школа выживания” Солдат приучают действовать длительное время на значительном удалении от своей части, в условиях жестоких лишений, при постоянной физической и психической напряженности. Солдат бросают посреди джунглей и они должны за 3 дня добраться до лагеря.

В 1969 г. командованием ВС США были приняты решения:

1. войска необходимо обучать рукопашному бою;
2. повысить эффективность существующей системы обучения рукопашному бою, взяв за основу систему обучения в морской пехоте США;
3. использовать тренировку по рукопашному бою в целях формирования военно-прикладных навыков, физического укрепления и морально-психологической подготовки личного состава.

Лыжная подготовка. С помощью снегоступов военнослужащие могут передвигаться по глубокому снегу почти как по твердому грунту. Нормативы: пешком 3 км/час при глубине снежного покрова до 30 см, на снегоступах 4 км/час, на лыжах 5,5 км/час, на лыжах за тягачом — более 20 км/час.

Изучается буксировка и преодоление препятствий, ходьба без палок и езда на лыжах как на санях, используются различные приспособления для различных целей. Программа лыжной подготовки включает следующие нормативы: марш 3 мили с полной выкладкой за 60 мин. на снегоступах; 150-мильный (240 км) марш по пересеченной местности; 10 миль со стрельбой на 2-х рубежах по 20 выстрелов; 50-мильный (80 км) марш в составе “боевого патруля”; ориентирование по карте.

Уделяется внимание сочетанию лыжной подготовки и выживания. Во время “зимнего полевого выхода” новички 3 недели учатся выживанию и лыжной подготовке.

# Италия

Особой тщательностью отличается физподготовка в итальянской парашютной школе, где периодически в полной выкладке проводятся “марши-выживания” — 200 км за 5 дней. Нормативы бега на 1500 м — 6 мин. 30 сек., 5000 м — 24 мин.

Горные стрелки осуществляют “подъемы-выживания” по отвесным ледяным скалам при морозе 25 градусов в маскхалатах, с боевыми автоматами.

# Великобритания

Основные проверочные упражнения в английской армии — это кросс на 2 мили, без перерыва переход на бег на 1 милю с преодолением двух препятствий высотой 6 и 9 футов (1,8 и 2,7 м). Высокий уровень физической и психической готовности английских десантников отмечался при анализе результатов Фолклендской Операции.

Наиболее высокие и разносторонние требования предъявляются личному составу специальной авиационной службы (САС), сформированной в период второй мировой войны для диверсионно-разведывательных действий против войск фельдмаршала Роммеля в Северной Африке.

В послевоенные годы подразделения САС использовались правящими кругами Англии для борьбы против национально-освободительных движений в Юго-Восточной Азии, на Ближнем и Среднем Востоке, в Северной Ирландии.

В настоящее время полк САС представляет собой особую воинскую часть, находящуюся в непосредственном распоряжении командования вооруженных сил и правительства Великобритании.

Полк укомплектован высокооплачиваемыми наемниками-профессионалами, прошедшими тщательный отбор и длительную (не менее двух лет) подготовку. Вся деятельность САС окружена глубокой тайной. Весь личный состав САС формально числится в списках других полков: шотландской и уэльсской гвардии, в королевской легкой пехоте и прочих. Даже членам семей головорезов из САС не полагается знать, где и чем занимаются их родственники. Только случайные репортажи в прессе изредка приподнимают завесу таинственности над их деятельностью, как, например, штурм Иранского посольства в Лондоне в мае 1980 года.

Боевая и специальная подготовка личного состава САС включает тактику диверсионно-разведывательных действий, прыжки с парашютом, скалолазание, ориентирование, способы скрытного и быстрого передвижения по труднопроходимой местности, плавание с аквалангом, греблю на надувных лодках, владение различными видами огнестрельного и холодного оружия, курс выживания в экстремальных условиях, а также изучение иностранных языков, особенно русского и арабского. Физическая подготовка имеет первостепенное значение в системе обучения и воспитания личного состава САС. Занятия по физической подготовке проводятся ежедневно в течение 1-4 часов.

В содержании занятий главное место занимают кроссы и марш-броски днем и ночью по труднопроходимой местности со значительным грузом, причем дистанция и вес выкладки постоянно увеличиваются таким образом, чтобы каждая тренировка заканчивалась на пределе физических возможностей солдат. Отмечаются случаи гибели людей от переутомления.

Практикуется, например, такой метод: отдельных солдат или небольшие группы забрасывают на машинах или вертолетах в незнакомую местность и назначают время, за которое необходимо добраться до пункта прибытия на удалении 30 миль (ок. 50 км) и более. Излюбленными местами таких тренировок служат труднопроходимые болота Юго-Западной Англии. При этом опоздание на сборный пункт более, чем на 2 минуты, влечет за собой наказание, вплоть до отчисления из полка.

Особое значение придается курсу ближнего боя, который включает обучение скоростной стрельбе навскидку, использование холодного оружия и приемы боя без оружия. Типичными упражнениями этого курса являются: стрельба, метание ножа или нанесение ударов по группе манекенов, причем учитываются не только результаты, но и время.

Большое внимание уделяется психологическому отбору и подготовке. При помощи специальных тестов и повседневного наблюдения выявляются личностные качества, которые могут оказать отрицательное влияние на профессиональную эффективность военнослужащих. Все случаи проявления нерешительности, трусости и подобных слабостей строжайше наказываются. В то же время стимулируется проявление твердости, агрессивности и жестокости.

Даже среди английского населения головорезы из САС пользуются крайне отрицательной репутацией, их сравнивают с гитлеровскими эсэсовцами, а одна местная газета назвала их “грязными чудовищами, выползающими из болот”.

Определенные особенности есть и в системе физической подготовки британских морских пехотинцев. Бригада морской пехоты ВМФ Англии численностью 7800 человек предназначена для участия в амфибийных операциях и для выполнения полицейских функций на кораблях и военно-морских базах.

Программа боевой и специальной подготовки морских пехотинцев предусматривает отработку способов десантирования с кораблей, катеров и вертолетов, в том числе беспосадочным способом, совершения прыжков с парашютом с больших и малых высот, технику и тактику ближнего боя, а также курс скалолазания и курс выживания в сложных условиях.

Физическая подготовка морских пехотинцев направлена главным образом на развитие выносливости и совершенствование военно-прикладных навыков: стрельбы навскидку, преодоления естественных и искусственных препятствий, приемов рукопашного боя.

Минимальные нормативы по физической подготовке

вооруженных сил Англии:

1. Тест “исходных физических возможностей”

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | 17-29 (лет) | 30-34 (лет) | 35-39 (лет) | 40-44 (лет) | 45-49 (лет) |
| Степ-тест (по табл.) | 157-188 | 168-198 | 174-206 | ————— | ————— |
| Подтягивание на перекладине  (раз) | 6 | 5 | 4 | ————— | ————— |
| Поднима-  ние туловища (раз) | 12 | 10 | 8 | ————— | ————— |
| Отжимание на брусьях (раз) | 6 | 5 | 4 | ————— | ————— |
| Прыжки в высоту с места  (дюйм) | 15,0 | 12,5 | 10,0 | ————— | ————— |

2. Тест “базовой физической пригодности”

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | 17-29 (лет) | 30-34 (лет) | 35-39 (лет) | 40-44 (лет) | 45-49 (лет) |
| Бег 1,5 мили (2,4 км) (мин) | 11,30 | 12,00 | 12,30 | 15,00 | 20,00 |
| Бег 3 мили (4,8 км) (мин) | ———- | ———- | ———- | 35,00 | 40,00 |
| Степ-тест (по табл.) | ———- | ———- | ———- | 215 | 232 |

3. Тест для морской пехоты (1-я возрастная категория)

1. кросс 9 миль (14, 5 км) (мин) 90
2. марш-бросок 30 миль (ок. 4 км) (час) 8
3. бег 2,5 мили (ок. 4 км) с препятствиями в полном снаряжении со стрельбой на дистанции из автоматической винтовки (мин) 72
4. переправы по висячему мосту в полном снаряжении (мин) 5,5

Результаты всех видов проверки фиксируются в индивидуальной карточке физической готовности. Невыполнение контрольных нормативов “базовой физической пригодности” или “боевой физической готовности” влечет за собой снижение денежного содержания военнослужащих-профессионалов.

В то же время в руководстве содержится требование того, чтобы занятия по физической подготовке были не только эффективны, но и привлекательны. Английское командование считает, что сочетание материальной заинтересованности и привлекательности занятий стимулирует наилучшим образом достижение высокого уровня физической готовности профессиональной армии.

# Франция

Во Франции личный состав спецподразделений, помимо тестов, без перерыва должен выполнять следующую серию: 30 приседаний, 15 отжиманий, 40 подниманий туловища, 4 подтягивания, бег на 200 м с грузом 35 кг менее, чем за 24 сек., лазание по 6-метровому канату 2 раза подряд, бег на 1500 м с грузом 10 кг менее, чем за 9 мин., бег на 8 км с тем же грузом менее, чем за 6 мин.

“Школу выживания” по программе “командо” проходят все офицеры. Курс “командо” представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска и связанных со значительными физическими и психическими напряжениями.

В содержание курса “командо” входят:

1. “полоса риска”, отдельные участки которой преодолеваются под действительным огнем;
2. скалолазание — “основы альпинистской техники”;
3. переправы вплавь на подручных средствах через водную преграду с быстрым течением;
4. “побег из плена” — скрытный выход из лабиринта подземных сооружений с преодолением сложных препятствий, например, проволочного заграждения под током;
5. действия со взрывчатыми веществами и метание боевых гранат;
6. “борьба с танками” — “обкатка” танками, метание противотанковых гранат, установка противотанковых заграждений;
7. “рейд” — скрытное передвижение по труднопроходимой местности в составе подразделения с попутным решением тактических задач;
8. “бой в населенном пункте” — перебежки, переползания, метание гранат, стрельба навскидку, рукопашный бой;
9. “выживание в сложных условиях” — приемы и действия, обеспечивающие сохранение жизни и боеспособности в разнообразных условиях местности, климата и погоды.

Курс “командо” проводится в составе штатных подразделений (рота, батальон) в специальных учебных центрах в течение 3-х недель. Занятия проводятся по 12-18 часов в сутки. Главной целью курса считается психическая закалка, воспитание уверенности в своих силах и устойчивости к большим физическим нагрузкам.

Французское командование считает, что подразделения становятся вполне боеспособными только после прохождения курса “командо”.

Ориентировочные нормативы проверки физической подготовки вооруженных сил Франции для военнослужащих до 35 лет (форма одежды — спортивная) :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | отлично | хорошо | удовлетворит. |
| Нормативы | 35 | 30 | 25 |
| 1. Бег 100 м (с) | 12,6 | 13,7 | 14,9 |
| 2. Толкание ядра:  7,257 кг (м)  5,0 кг (м) | 8,80  10,70 | 6,70  8,20 | 5,10  6,20 |
| 3. Прыжок:  в высоту (м)  в длину (м) | 1,49  5,40 | 1,31  4,60 | 1,14  4,00 |
| 4. Бег 1000 м (мин.) | 3,05 | 3,25 | 3,48 |
| 5. Тест Купера  (12-мин. бег, м) | 2800 | 2400 | 2000 |
| 6. Плавание вольным стилем(м) | 50 | 50 | 50 |
| 7. Лазание по  канату  без помощи ног(м)  с помощью ног(м) | 3  5 | 3  5 | 3  5 |

# Германия

Тест физической пригодности предназначен для определения уровня и динамики развития основных физических качеств всех военнослужащих в соответствии с их возрастными категориями.

Личный состав бундесвера делится на 5 возрастных категорий: 1-я — до 25 лет, 2-я — 25-32, 3-я — 32-40, 4-я — 40-46, 5-я — старше 46 лет. Кроме того, имеются еще две категории военнослужащих с физическими ограничениями, для которых предусмотрены облегченные нормативы.

Тест физической пригодности проводится в начале и конце основного периода обучения рекрутов, а также в ходе всех учебных программ не реже одного раза в год.

Нормативы теста физической пригодности

(для военнослужащих 1-й возрастной категории)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Отл. | Очень хор. | Хор. | Почти хор. | Уд. | Почти уд . |
| Бег 50 м (с) | 6,0 | 6,5 | 7,0 | 7,5 | 8,0 | 8,5 |
| Прыжки в длину  с места (м) | 2,73 | 2,53 | 2,33 | 2,13 | 1,93 | 1,73 |
| Броски медбола (3 кг) в течение 30 с из положения лежа на груди (раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища из положения лежа в течение 30 с (раз) | 28 | 26 | 22 | 19 | 16 | 12 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 12 | 10 | 7 | 5 | 2 | 1 |
| Челночный бег 2\*10 м с грузом (с) | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| Бег 2000 м (мин) | 6,20 | 7,10 | 8,00 | 8,50 | 9,40 | 10,30 |

Все упражнения выполняются в спортивной форме одежды. Тест выполняется в течение 2-3-х дней. Оценка результатов проводится по 6-балльной таблице, имеющей промежуточные десятичные градации. При этом высшей оценкой считается “единица”.

Обязательным массовым видом проверки физической подготовки личного состава бундесвера являются “солдатские состязания”, которые проводятся один раз в год на уровне рот и равных им подразделений. Для всех военнослужащих моложе 40 лет участие в состязаниях обязательное. Для старших возрастных категорий участие добровольное.

В содержание “солдатских состязаний” входят следующие упражнения: бег на 100 м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра (7,25 кг) и бег на 5000 м. Для военнослужащих старших возрастных категорий и имеющих медицинские ограничения предусмотрено сокращение дистанции бега. Кроме того, военнослужащим всех категорий разрешается заменять бег на 5000 м плаванием на 1000 м.

Оценка результатов “солдатских состязаний” проводится по 30-балльной шкале, имеющей промежуточные градации через 0,5 балла. Минимальных нормативов не установлено. Отличившиеся военнослужащие поощряются приказом командира части или генерального инспектора бундесвера.

Необходимым условием участия в этих соревнованиях считается регулярное посещение занятий и тренировок в течение ближайших 6 недель.

Следующим этапом проверки и оценки физической подготовки личного состава бундесвера является выполнение нормативов значка “спортивных и военных достижений”, введенного в 1971 году с целью стимулирования повышения результатов физической и боевой подготовки. Содержание нормативов значка включает наряду со спортивными упражнениями и военно-прикладные:

1. четыре упражнения программы “солдатских состязаний”;
2. военно-прикладные упражнения (марш-бросок на 15-30 км, в зависимости от возрастной группы, и стрельба из штатного оружия);
3. плавание 300 м или бег 400 м, или лыжную гонку на 10 км, или толчок штанги по выбору сдающего.

Положение предусматривает значки трех степеней: первой — “золотой”, второй — “серебряный”, третьей — “бронзовый” .

Помимо названных видов проверки физической подготовки в бундесвере, существуют несколько дополнительных: выполнение нормативов “немецкого спортивного значка”, нормативов спортивного и прикладного плавания, массовых лыжных соревнований и другие.

Результаты всех видов проверки заносятся в индивидуальную карточку учета, которая наряду с другими документами служит основанием для определения уровня общей готовности каждого военнослужащего.

В порядке “Школы выживания” на море летчики проходят курс на базе о. Сардиния.

# Заключение

Здесь была собрана воедино информация из многих источников, книг и журналов. Рассмотрены методики физической подготовки, тесты физического развития военно-служащих в армиях США, Великобритании, Франции, Германии и Италии. Везде физическая подготовка поставлена на высоком уровне. Личный состав до полковника включительно сдают высокие нормативы согласно своей возрастной категории. Успехи оцениваются не только приказом по части, но и повышением денежного содержания. Хочется надеяться, что наша Российская армия ни в чем им не уступает.

# Литература

1. Сухоцкий В.И. Модернизация физподготовки армии США. ВДКИФК, 1981;
2. Алексеев И.Н. Подготовка новобранцев в армии США. // Зарубежное военное обозрение. 1984 №4;
3. Попович Ю.С. Взгляды командования армии США на ведение наступления в горах. ВДКИФК, 1983;
4. Грошев Ю. Боевая подготовка в сухопутных войсках США. // Зарубежное военное обозрение. 1987 №2;
5. Манько Ю.В. Философско-социальные проблемы физической культуры и спорта. ВДВДКИФК, 1985;
6. Некоторые воросы психологии и педагогики в системе идеологической обработки буржуазных армий: учебное пособие. М. : МВПКУ, 1976;
7. Сухоцкий В.И. Физическая подготовка морской пехоты США // Боевое искусство планеты. 1993 №7;
8. Выживание и рукопашный бой. // Боевое искусство планеты. 1992 №7.