ГОУ СПО «Кунгурское педагогическое училище»

### Физическая подготовка иностранной армии

### Реферат по БЖД

### студента группы М-41

### Салимова Юриса

### Галиулловича

2007

**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.

* **Подтягивание на перекладине.** Человек должен поднять свой вес до перекладины, коснувшись подбородком ее верха. Вернуться в исходное положение: локти прямые, руки полностью вытянуты.
* **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.
* **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.
* **Отжимание в упоре.** Все тело удерживается на прямой линии. Грудь слегка касается земли.
* **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.
* **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.
* **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, обще развивающие, 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) | Подтягивание | 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:

* плавание в обмундировании и с оружием (винтовкой) на 15 м;
* ныряние на глубину 3 м и освобождение от оружия и снаряжения;
* 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:

* войска необходимо обучать рукопашному бою;
* повысить эффективность существующей системы обучения рукопашному бою, взяв за основу систему обучения в морской пехоте США;
* 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 | ————— | ————— |
| Поднимание туловища (раз) | 12 | 10 | 8 | ————— | ————— |
| Отжимание на брусьях (раз) | 6 | 5 | 4 | ————— | ————— |
| Прыжки в высоту с места (дюйм) | 15,0 | 12,5 | 10,0 | ————— | ————— |
|  |  |  |  |  |  |

1. 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)

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

* “полоса риска” , отдельные участки которой преодолеваются под действительным огнем;
* скалолазание — “основы альпинистской техники” ;
* переправы вплавь на подручных средствах через водную преграду с быстрым течением;
* “побег из плена” — скрытный выход из лабиринта подземных сооружений с преодолением сложных препятствий, например, проволочного заграждения под током;
* действия со взрывчатыми веществами и метание боевых гранат;
* “борьба с танками” — “обкатка” танками, метание противотанковых гранат, установка противотанковых заграждений;
* “рейд” — скрытное передвижение по труднопроходимой местности в составе подразделения с попутным решением тактических задач;
* “бой в населенном пункте” — перебежки, переползания, метание гранат, стрельба навскидку, рукопашный бой;
* “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:

* четыре упражнения программы “солдатских состязаний” ;
* военно-прикладные упражнения (марш-бросок на 15-30 км, в зависимости от возрастной группы, и стрельба из штатного оружия) ;
* 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 военнослужащих 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.