

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ИНОСТРАННЫХ АРМИЯХ

Донцов Сергей,

*Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу,
Республика Молдова*

Аннотация. В современных условиях неизмеримо возрастают требования к всесторонней подготовленности личного состава. Несмотря на разную долю физической работы в процессе профессиональной деятельности военных специалистов, эффективность их действий тесно связана с уровнем физической подготовки. Прежде всего - это обуславливается влиянием физической подготовки на увеличение резервов организма, его устойчивость к неблагоприятным факторам. Более высокий уровень физической подготовки военнослужащих позволяет им эффективнее выполнять боевые приемы и действия по своей воинской специальности, более длительное время сохранять быстроту и точность при их выполнении.

Ключевые слова: иностранные армии, физическая подготовка военнослужащих, индивидуальные занятия спортом, виды проверки.

Введение. Применение передовых методик, научных достижений в различных областях физического совершенствования позволяет постоянно развивать и улучшать возможности военнослужащих, готовит их быть способными для участия в боевых действиях в любом месте, при любых условиях и в любое время. Физическая подготовка тесно связана с процессом овладения боевой техникой и оружием. Известно, что для умелого использования сложной современной техники и оружия необходимо обладать физической силой, выносливостью, ловкостью [9].

Таким образом, физическая подготовка – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в военной деятельности, совершенствовании физического развития, укрепление и закаливание организма. Одновременно у военнослужащего воспитываются решительность, смелость, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей. В процессе физической подготовки у военнослужащих вырабатываются отдельные произвольные движения, создается такое качество, как способность управлять своими сложными действиями [11].

Следует отметить, что в системах физической подготовки иностранных армий произошли принципиальные изменения, требующие дополнительного изучения. Поэтому

данные исследования, приобрели высокую актуальность.

Наиболее яркий пример постоянной готовности к бою, демонстрируют бойцы армейских подразделений разных стран. Познакомимся с некоторыми данными об уровне их физической готовности.

Цель исследования – изучить организацию физической подготовки в иностранных армиях, чтобы иметь представление об уровне их физической подготовленности для перспективы дальнейшего совершенствования системы физической подготовки Вооруженных Сил Республики Молдова.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и информационных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Переход на новый способ комплектования вооруженных сил иностранных армий вызвал изменение всей системы боевой, в том числе и физической подготовки. Совершенствуя системы физической подготовки, специалисты зарубежных армий стараются, чтобы эти системы соответствовали требованиям ведения современного боя, но, не меняя основной цели – обучить военнослужащих надежно защищаться и атаковать, как индивидуально, так и в составе подразделения, соответствуя задачам профессиональной де-

тельности [1].

В вооруженных силах США для оценки состояния физической подготовленности все военнослужащие 2 раза в год сдают зачет с начислением соответствующих баллов за каждое выполненное упражнение. Оценка физической подготовленности проводится по результатам выполнения трех упражнений: отжимание в упоре лежа (в течение 2 мин), поднимание туловища из положения лежа (в течение 2 мин) и бег на две мили (3 218 м). Результаты оцениваются по 100-бальной системе для восьми возрастных групп. Полученные за три упражнения баллы складываются и их сумма отражает общую физическую подготовленность военнослужащего.

По итогам проверки в личные дела офицеров, сержантов и солдат (матросов) выставляются оценки, которые влияют на принятие решения при рассмотрении кандидатуры военнослужащего для назначения на вышестоящую должность. Сдавшие зачет на «отлично», освобождаются от повторного тестирования на один год. Особенностью системы физической подготовки вооруженных сил США является то, что большинство американских граждан имеет избыточный вес [5].

В мае 2010 года вооруженные силы Соединенных Штатов после проведенных исследований объявили в СМИ, что Америка стала такой жирной нацией, что вооруженные силы не могут найти достаточное количество новых новобранцев пригодных для несения службы. Они не способны из-за различных степеней ожирения пройти физические тесты для зачисления в армию и начать военную подготовку. По сообщениям военных рост ожирения превратился в настоящее время в кризис и становится национальной угрозой. С каждым годом количество людей от 17 до 24 лет уже имеют слишком большой избыточный вес, чтобы стать военнослужащими [8].

В связи с этим кроме документов контроля физической подготовленности личного со-

става в каждом виде вооруженных сил ежегодно разрабатываются инструкции по допустимому значению показателя массы тела. Если в течение последующего полугодия не наблюдается тенденция снижения массы тела до установленных значений (от 1,3 до 3,6 кг в месяц), военнослужащий подлежит увольнению из вооруженных сил.

Для тех военнослужащих, которые по медицинским показателям в ближайшей перспективе не смогут выполнять стандартные нормативы проверки, предусмотрены следующие альтернативные упражнения: плавание (730 м), велосипедный пробег (велотренажер, 9 900 м), пешая прогулка (4 000 м).

В целом существующая в вооруженных силах США система физической подготовки личного состава является элементом боевой выучки войск и позволяет поддерживать физическую готовность военнослужащих к выполнению стоящих перед ними задач [5].

Основным принципом физической подготовки в вооруженных силах Великобритании является индивидуальная ответственность военнослужащего за поддержание своей физической формы. Индивидуальные занятия спортом организуются по личным планам военнослужащих в часы, предусмотренные распорядком дня, и приравниваются к выполнению служебных обязанностей.

Кроме того, на всех занятиях по боевой подготовке организуется попутная физическая тренировка личного состава. Утренняя физическая зарядка офицеров и солдат также проводится по их личному плану. При организации занятий по физической подготовке большое внимание уделяется игровым видам спорта, а также проведению различных эстафет и соревнований. В вооруженных силах Великобритании поощряются туризм и экстремальные виды спорта.

Существуют различные виды поощрений, стимулирующих проведение дополнительных занятий спортом в личное время. Коман-

дир также имеет право выделять на эти цели часть служебного времени. Состояние физической подготовки военнослужащих проверяется на ежегодных аттестациях, результаты которых учитываются при определении их профессиональной пригодности и дальнейшего карьерного роста, что является одним из основных стимулов развития личным составом своих физических способностей.

Результаты физической подготовки военнослужащих оцениваются выполнением основного комплексного упражнения, включающего кросс на 2 мили, без перерыва переход на бег на 1 милю с преодолением двух препятствий высотой 6 и 9 футов (1,8 и 2,7м), отжимание и приседание. В случае имеющихся медицинских противопоказаний военнослужащий может самостоятельно выбрать альтернативу кроссу: плавание (730 м) или гонка на велосипеде (10 км). Упражнения выполняются в полевой форме, при этом показатели должны быть не ниже следующих: для мужчин: отжимание – 33 раза, приседание – 40 раз, бег – не менее 12,3 минуты (нормативы для возраста 21-40 лет) [6].

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 [2].

Физическая подготовка **в вооруженных силах Германии** организуется и проводится в следующих формах: учебное занятие, само-

стоятельная физическая тренировка, спортивно-массовая работа, специальная спортивная подготовка.

Кроме того, в зависимости от рода войск командиры подразделений планируют еженедельно один-два марш-броска в составе роты (взвода) на 6 километров в спортивной форме одежды или в полной экипировке с оружием (также с имитацией веса снаряжения в 15 кг). Наряду с обязательными часами физической подготовки командиры подразделений могут организовывать дополнительные тренировки во внеслужебное время (по желанию военнослужащих). Обязательным индивидуальным видом проверки физической подготовки личного состава бундесвера является базовый тест физического состояния. Тестирование проводится при приеме на службу, в начале и конце периода обучения для всех категорий военнослужащих, а также в ходе общей учебной программы не реже одного раза в год в течение двух-трех дней. Содержание базового теста включает в себя следующие элементы: челночный бег 10х10м; подтягивание (отжимание для определенных возрастных категорий); бег на 1км. Все упражнения выполняются в спортивной форме одежды. С целью расширенной проверки уровня физической подготовки и выносливости наряду с базовым тестом предусмотрено ежегодное выполнение военнослужащими нормативов «немецкого спортивного значка», который имеет три степени: золотой, серебряный, бронзовый, которое рассматривается командованием бундесвера в качестве очередного экзаменационного этапа [6].

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.

Необходимым условием участия в этих соревнованиях считается регулярное посещение занятий и тренировок в течение ближайших 6 недель [2,10].

Результаты всех видов проверки и других спортивных достижений отражаются в аттестациях (характеристиках) и заносятся в индивидуальную карточку учета военнослужащего. Данная практика, по мнению руководства вооруженных сил Германии, является наиболее эффективной в мотивации личного состава к самостоятельному физическому развитию, так как наряду с другими параметрами данные проверочных занятий служат основанием для определения уровня его общей готовности, выдвижения кандидата на вышестоящую должность, а также учитываются при продлении контракта [2, 6].

Для организации физической подготовки и спорта в вооруженных силах Франции создана система органов, отвечающих за планирование, финансирование и проведение мероприятий в этой области. При министерстве обороны существуют следующие органы: комиссия «Вооруженные силы - молодежь», федерация спортивных клубов вооруженных сил и спортивный комиссариат вооруженных сил. Основной задачей комиссии «Вооруженные силы - молодежь» является популяризация спорта среди военнослужащих и гражданской молодежи. Комиссия отвечает также за организацию физической подготовки молодых людей, изъявивших желание проходить военную службу по контракту. Федерация спортивных клубов вооруженных сил решает задачи организации физической подготовки и спорта, и проведения соревнований в вооруженных силах, разрабатывает проекты бюджетного финансирования спортивных клубов, осуществляет отбор перспективных спортсменов среди военнослужащих.

На обязательную физическую подготовку в распорядке дня каждой части или военно-учебного заведения выделяется 1-1,5 часа

(в зависимости от вида и рода войск). Кроме того, у военнослужащих имеется возможность заниматься спортом самостоятельно в служебное время при отсутствии других задач. Основными нормативами физической подготовки в вооруженных силах Франции являются: марш-бросок на 30 км с вооружением и снаряжением весом в 10 кг в течение 8 часов; плавание со штатным оружием на 25 м; преодоление полосы препятствий; выполнение 5 из 20 упражнений на силу, скорость, ловкость и выносливость по решению командира части или инспекции. Так, например, для оценки выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем используется тест Купера (двенадцатиминутный бег с максимальной скоростью). Для личного состава ВМС в этих целях может использоваться так называемый тест Вамеваль (бег с регулируемым увеличением скорости). Умение держаться на воде для военнослужащих ВМС проверяется плаванием на 100 метров вольным стилем с последующим преодолением дистанции в 10 метров под водой. Общая силовая подготовка оценивается по выбору командиров подразделений выполнением одного из следующих упражнений: лазание по канату два раза по 5 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа [6].

По примеру США и Германии Спортивная доктрина физической подготовки принимается и во Франции. Причиной такой ориентации стала необходимость повышения престижа вооруженных сил у населения и привлечения молодежи на военную службу, рост количества желающих продолжить службу по контракту.

Таким образом, анализ системы физической подготовки иностранных армий позволил выделить следующие положительные аспекты:

- данные проверочных занятий иностранных армий служат основанием для выдвижения кандидата на вышестоящую должность, а

также учитываются при продлении контракта, что является одним из стимулов развития военнослужащими своих физических способностей; невыполнение контрольных нормативов влечет за собой снижение денежного содержания военнослужащих;

- военнослужащие имеют возможность заниматься в служебное время спортом самостоятельно, если нет других задач (ВС Франции); на проведение дополнительных занятий спортом в личное время выделяется часть служебного времени, индивидуальные занятия спортом приравниваются к выполнению служебных обязанностей (ВС Великобритании);

- в случае имеющихся медицинских противопоказаний военнослужащий может самостоятельно выбрать альтернативные упражнения, но не освобождается от занятий спортом;

- личный состав, начиная от новобранца и заканчивая генералом, сдают высокие нормативы согласно своей возрастной категории;

- предусмотрено проведение строгого контроля за массой тела и особенно ее жировым компонентом; в США ответственность за борьбу с избыточным весом возложена на министров видов вооруженных сил и если не наблюдается снижение массы тела, военнослужащий подлежит увольнению из армии;

- применяются различные виды поощрений, стимулирующих у военнослужащих желание улучшить свою физическую форму и вести активный здоровый образ жизни, спортивные успехи оцениваются не только приказом по части, но и повышением денежного содержания.

Что же касается системы организации физической подготовки военнослужащих за рубежом, можно отметить, что в армии США эту задачу решают главный сержант-инструктор и сержанты-инструкторы по основным разделам физической подготовки. В Германии - унтер-офицеры - инструкторы

по физической подготовке и ее разделам. Во Франции - сержанты-инструкторы и их помощники, тренеры по видам спорта. Французские специалисты выделили рукопашный бой в отдельный предмет обучения. Подготовка инструкторов по физической подготовке и ее разделам организована в специальных военно-учебных заведениях [7].

Даже в такой небольшой по численности армии, как швейцарская, в последние годы делается упор на усиление физической подготовленности солдат. В этой связи спорт рассматривается как основная часть военной подготовки, поэтому всячески поддерживается и стимулируется у солдат заинтересованность в индивидуальных занятиях спортом в свободное время, для чего создаются соответствующие условия. Неоднократно повторяется тезис о том, что занятия спортом в армии должны стать настоящей потребностью военнослужащих [3].

Стоит отметить, что в иностранных армиях, особенно в последние годы, разработан и проводится комплекс мероприятий по улучшению качества физической подготовки личного состава, которая рассматривается как один из компонентов боевой готовности, а также как базовый фактор для повышения морально-психологической подготовленности и поддержания дисциплины. По мнению американских военных специалистов, физическая подготовка является мощным и чуть ли не единственным средством воспитания психической устойчивости к стрессу, агрессивности, уверенности в своих силах и сплочения воинских коллективов [4].

Выводы.

В данной работе была собрана воедино информация из многих литературных источников, рассмотрены существующие системы физической подготовки военнослужащих иностранных армий, выявлены их общие и отличительные черты и особенности. В армиях США, Великобритании, Франции и

Германии физическая подготовка поставлена на высоком уровне, главной формой организации физической подготовки и спортивной работы являются занятия в составе подразделения, при этом каждому военнослужащему предоставляется право выбрать вид спорта по своему усмотрению, что позволяет привлечь к занятиям спортом всех военнослужащих. Таким образом, можно утверждать, что процесс физической подготовки военнослужащих зарубежных стран, ориентированный на формирование устойчивой потребности к физическому самовоспитанию, может быть управляемым, эффективным и результативным.

Исследование источников определено как перспективное направление для его использования при организации физической подготовки в нашей армии. В связи с этим возникли следующие рекомендации:

- при работе по повышению физической подготовки военнослужащих, необходимо учитывать их возрастные и физиологические особенности;
- разработать программу физической под-

готовки военнослужащих с ослабленным здоровьем, в содержание которой включить комплексные занятия;

- для обеспечения эффективного функционирования процесса физической подготовки предусмотреть во всех военных подразделениях должности специалистов, организующих физическую подготовку;

- данные результатов проверочных нормативов учитывать при продлении контракта и выдвижении военнослужащего на вышестоящую должность;

- оценивать успехи выполнения нормативов доступными средствами поощрения для побуждения развития военнослужащими своих физических способностей.

Опыт проведения физической подготовки в иностранных армиях свидетельствует о необходимости улучшения качества физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Молдова, привития военнослужащим чувства ответственности за личный уровень физической подготовленности, обеспечивающий готовность к выполнению боевых задач.

Литература:

1. Картамышев, Д.А. (2017). *Пути совершенствования обучения рукопашному бою в Вооруженных Силах Российской Федерации с учетом подготовки в армиях зарубежных стран*. Диссертация. Санкт-Петербург.
2. Коваленко, Т.Г., Каганов, Р.В., Мачулин, П.П. (1998). *Физическая подготовка иностранных армий*. Методические рекомендации. Волгоград.
3. Рябчук, В.В. (1992). *Физическая подготовка, как составляющая боевой готовности военнослужащих армии иностранных государств*. Москва.
4. Щуревич, Г.А., Марищук, В.Л. (1994). *Физическая подготовка военнослужащих в иностранных армиях*. Москва.
5. *Система физической подготовки в вооружённых силах США*. В: Зарубежное военное обозрение, 2016, № 2, с. 34.
6. *Спецназовцу на заметку: Физо для командос*. В: Журнал для спецназа «Братишка», июнь, 2012.
7. *Гиблое дело – тренировать тело?* http://nvo.ng.ru/notes/2002-06-07/8_body.html?id_user=Y
8. *Тренировки в стиле милитари*. <http://ka4iron.ru/uprazhneniya/fitnes/116-trenirovki-v-stile-militari.html>
9. *Физическая подготовка как средство воспитания воли и характера военнослужащих*. http://studbooks.net/1360580/bzhd/fizicheskaya_podgotovka_sredstvo_vospitaniya_voli_haraktera_voennosluzhaschih
10. *Физическая подготовка армии Германии*. <http://www.uznaem-kak.ru/fizicheskaya-podgotovka-armii-germanii/>
11. *Формы физического воспитания военнослужащих*. http://studbooks.net/1360581/bzhd/formy_fizicheskogo_vospitaniya_voennosluzhaschih