

**СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЗАПАСА И ОСОБЕННОСТИ
ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К БОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ
(на примере Чеченской кампании 1999–2000 гг.)**

Автор раскрывает состояние физической готовности военнослужащих, пребывающих в запасе, показывает социально-демографическую характеристику, уровень физической подготовленности, особенности организации и проведения физической тренировки при подготовке военнослужащих запаса, заключивших контракт на военную службу в период боевых действий в Чеченской Республике.

**SOCIAL-DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF RETIRED SERVICEMEN
AND ORGANIZATION AND ACCOMPLISHMENT OF PHYSICAL TRAINING
IN THE PREPARATION FOR COMBAT ACTIONS
(the Example of Chechen Campaign of 1999–2000)**

The physical state of retired servicemen is described. Social-demographic characteristics, the physical level, organization and accomplishment of physical training of the retired servicemen who signed the contract for military service in the period of combat actions in the Chechen Republic are analysed.

Проводимая в настоящее время реформа Вооруженных Сил РФ предполагает переход от призывной системы комплектования военнослужащими воинских частей и соединений к контрактной¹.

25 августа 2003 г. Правительством РФ была утверждена федеральная целевая программа «Переход к комплектованию военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, ряда соединений и воинских частей». Данной программой предусмотрен перевод на контрактный способ комплектования в Вооруженных Силах 72 соединений и воинских частей, в том числе по видам и родам войск: в сухопутных войсках — 60; в воздушно-десантных войсках — 5; в Военно-Морском Флоте — 7².

На наш взгляд, такое принципиальное изменение системы комплектования даст основание для введения профессионального отбора рядового и сержантского состава по показателям физической подготовленности и тем самым предполагает организацию самостоятельной физической тренировки военнослужащим-контрактником.

В определенной степени данное требование отражено в федеральном Законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 20.04.1999 г., где в ст. 3 указано, что государственная политика, проводимая в области физической культуры и спорта, осуществляется в соответствии с принципами «при-

знания ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние»³.

Комплектование Вооруженных Сил РФ по контракту проводится из числа военнослужащих, пребывающих в запасе, и военнослужащих, проходящих военную службу по призыву⁴.

За период с 1993 по 1998 год военными комиссариатами Санкт-Петербурга было отобрано для прохождения военной службы 24035 военнослужащих, пребывающих в запасе. Из них 21 980 чел. было отправлено в воинские части Ленинградского военного округа, в миротворческие силы и другие силовые структуры. Динамика отобранных и отправленных военнослужащих, пребывающих в запасе, представлена в табл. 1.

В воинские части Ленинградского военного округа было направлено 5102 чел. В миротворческие силы отправлен 601 военнослужащий, в том числе в 201-ю мотострелковую дивизию (Таджикистан) — 317 чел.; в 205 отдельную мотострелковую бригаду (Грузия) — 147 чел.; в 14-ю общевойсковую армию (Приднестровье) — 47 чел.; в подразделения воздушно-десантных войск — 34 чел. (Абхазия) и 5 чел. (Босния и Герцеговина).

В подразделения, относящиеся к Министерству внутренних дел, к железнодорожным войскам, к Министерству по чрезвычайным ситуациям и гражданской обороне, к федеральной пограничной службе, было направлено 16 286 чел.

Таблица 1

**Динамика отобранных и отправленных в войска
для прохождения военной службы по контракту военнослужащих запаса
военными комиссариатами Санкт-Петербурга**

Отобрано/ отправлено	Год						Всего
	1993	1994	1995	1996	1997	1998	
Районные военные комиссариаты Санкт-Петербурга							
отобрано	5174	3382	5360	4157	3353	2609	24 035
отправлено	3946	3122	5214	3936	3282	2480	21 980
В том числе: Ленинградский военный округ							
отобрано	2534	1332	1331	447	337	148	6129
отправлено	1868	1195	1193	412	298	136	5102
Миротворческие силы							
отобрано	363	47	110	280	95	80	975
отправлено	123	47	103	204	82	42	601
В том числе: 201-я мотострелковая дивизия (Таджикистан)							
отправлено	29	36	26	110	74	42	601
205-я отдельная мотострелковая бригада (Грузия)							
отправлено	—	—	58	89	—	—	147
14-я общевойсковая армия (Преднепровье)							
отправлено	39	—	—	—	8	—	47
Воздушно-десантные войска (Босния и Герцеговина)							
отправлено	—	—	—	5	—	—	5
Воздушно-десантные войска (Абхазия)							
отправлено	34	—	—	—	—	—	34
Другие ведомства: МВД; ЖДВ; МЧС и ГО; ФПС							
отобрано	2227	2003	3919	3430	2921	2381	16 931
отправлено	1955	1880	3918	3320	2921	2302	16 286

Период с 1993 по 1995 год характеризовался наличием социальных и экономических факторов, приведших к снижению уровня жизни населения и к росту числа безработных в России.

Под влиянием данных факторов с 1993 по 1995 год увеличивалось количество отобранных и отправленных в войска военнослужащих. В 1995 году число отправленных достигло максимальной цифры и составило 5214 чел., а с 1996 года стало уменьшаться и в 1998 году — понизилось до 2480 чел.

Научно-исследовательский центр по физической подготовке и спорту Вооруженных Сил Российской Федерации располагает незначительной базой дан-

ных о проведенных исследованиях физической подготовленности военнослужащих, поступивших на военную службу по контракту из запаса.

В 1999 году по распоряжению заместителя Министра обороны и председателя Спортивного комитета Вооруженных Сил Российской Федерации нами были проведены исследования физической подготовленности военнослужащих, прибывших на военную службу из запаса. Исследования проводились на базе отдельной мотострелковой бригады при проведении антитеррористической операции на территории Чеченской Республики.

Объектом исследования являлись военнослужащие, прибывшие из восьми субъ-

ектов РФ в количестве 83 чел., которые представляли собой следующую социально-демографическую характеристику:

1. *По воинскому званию:* рядовой — 42 чел. (50,6%); ефрейтор — 10 чел. (12%); сержант — 28 чел. (33,7%); старшина — 3 чел. (3,6%).

2. *По возрасту:* 20–22 года — 10 чел. (12%); 23–25 лет — 41 чел. (49,4%); 26–30 лет — 22 чел. (26,5%); 31–32 года — 5 чел. (6%); 33–35 лет — 10 чел. (12%); 36–37 лет — 2 чел. (2,4%).

3. *По образованию:* высшее — 1 чел. (1,2%); незаконченное высшее — 1 чел. (1,2%); среднее техническое — 10 чел. (12%); среднее специальное — 26 чел. (31,2%); среднее — 21 чел. (25,3%); незаконченное среднее — 16 чел. (19,2%).

4. *По семейному положению:* не имели семьи — 52 чел. (62,6%); ранее состояли в браке — 10 чел. (12%); имели семьи — 21 чел. (25,3%); имели одного ребенка — 17 чел. (20,5%); имели двоих детей — 6 чел. (7,2%); женатые, не имели детей — 4 чел. (4,8%).

5. *Направлены военными комиссариатами:* Санкт-Петербурга — 8 чел. (9,6%); Ленинградским областным — 6 чел. (7,2%); Вологодским областным — 23 чел. (27,7%); Архангельским областным — 13 чел. (15,6%); Новгородским областным — 10 чел. (12%); Мурманским областным — 8 чел. (9,6%); Республики Коми — 8 чел. (9,6%); Республики Карелия — 4 чел. (4,8%).

6. *Ранее проходили военную службу в видах, родах и частях:* сухопутные войска — 17 чел. (20,5%); ВВС и ПВО — 15 чел. (18%); воздушно-десантные войска — 11 чел. (13,2%); внутренние войска МВД РФ — 15 чел. (18%); федеральная пограничная служба — 6 чел. (7,2%)

7. *Имели военно-учетную специальность:* стрелок — 29 чел. (34,9%); водитель — 18 чел. (21,6%); механик-води-

тель — 9 чел. (10,8%); пулеметчик и электрик — по 4 чел. (4,8%); разведчик, снайпер, сапер, связист — по 3 чел. (3,6%); наводчик, оператор, корректировщик — по 1 чел. (1,2%).

Из 83 военнослужащих, заключивших контракт, 42 чел. (50,6%) ранее проходили военную службу по призыву рядовыми, 28 чел. (87,9%) — на командных должностях в звании сержанта.

Военнослужащие по возрасту в основном представляли одну возрастную группу до 30 лет — 73 чел. (87,9%). Возраст большинства прибывших — от 20 до 25 лет — 51 чел. (61,4%). Данная возрастная категория военнослужащих характеризовалась тем, что со времени окончания ими прохождения военной службы по призыву прошло не более пяти лет. Большую часть военнослужащих составляют представители русской национальности (87,9%).

Более половины военнослужащих имели среднее образование (56,6%), среднее техническое — 12% и 1,2% — высшее.

Из военнослужащих запаса 62,6% — не имели семьи, 25,3% — женаты и 12% — расторгших свои браки. 17 чел. (20,5%) имели по одному ребенку и 6 чел. (7,2%) — двоих детей. Из женатых 4 чел. (4,8%) не имели детей.

Большинство военнослужащих прибыло из Вологодской (29%), Архангельской (14%) и Новгородской (13%) областей, имеющих низкий социально-экономический уровень жизни населения.

Военную службу по призыву 17 чел. (20,5%) проходили в сухопутных войсках, по 15 чел. (18%) — в ВВС и ПВО и внутренних войсках соответственно, 11 чел. (13,2%) — в воздушно-десантных войсках.

29 чел. (34,9%) имели военно-учетную специальность стрелка, 18 чел.

(21,6%) — водителя и 9 чел. (10,8%) — механика-водителя.

Проверка уровня физической подготовленности военнослужащих и определение проверочных физических упражнений проходили с учетом реальных условий боевой обстановки.

Оценка физической подготовленности привлеченных к исследованию военнослужащих проводилась по результатам выполнения физических упражнений на силу, быстроту и выносливость по нормативам для военнослужащих, прослуживших менее 6 месяцев⁵: подтягивание на перекладине (роль перекладины выполнял металлический лом — прут, закрепленный между деревьями); челночный бег 10 × 10 м; бег на один и три километра; оценивалось практическое выполнение приемов рукопашного боя.

Анализ полученных результатов выполнения физических упражнений военнослужащими⁶ показал, что 86,2% исследуемых не смогли выполнить на положительную оценку упражнение на выносливость в беге на 3 км («отлично» — 3 чел., хорошо — 3 чел., «удовлетворительно» — 5 чел., «неудовлетворительно» — 69 чел.) и 58,7% — в челночном беге 10 × 10 м («отлично» — 7 чел., хорошо — 8 чел., «удовлетворительно» — 18 чел., «неудовлетворительно» — 47 чел.).

В лучшую сторону отмечаются результаты в выполнении упражнения в подтягивание на перекладине. Из полученных оценок 67,8% составили положительные оценки («отлично» — 11, «хорошо» — 28, «удовлетворительно» — 12, «неудовлетворительно» — 29). Однако военнослужащие показали слабые навыки в выполнении приемов рукопашного боя, где 85% получили неудовлетворительные оценки («отлично» — 1 чел., хорошо — 3 чел., «удовлетворительно» — 8 чел., «неудовлетворительно» — 68 чел.).

С прибывшими из запаса военнослужащими в течение четырех недель проводилась подготовка к участию в боевых действиях, которая включала одиночную подготовку, а также подготовку к действиям в составе отделения и взвода. Содержание занятий состояло из тактической, огневой, инженерной, медицинской подготовки⁷. Распорядок дня был составлен жестко, и времени для проведения физической тренировки практически не было.

Учитывая сложившиеся обстоятельства, нами с целью улучшения физической подготовленности и адаптации военнослужащих к условиям боевой обстановки на территории Северного Кавказа была разработана методика проведения утренней физической зарядки в форме комплексной физической тренировки (табл. 2), а также применения попутной физической тренировки при проведении занятий по тактической, инженерной, огневой подготовке. Во время перерыва между занятиями по разделам боевой подготовка в течение 6–8 минут выполнялись физические упражнения в приседании (100 раз), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа, а также упражнения вдвоем. Средствами комплексной физической тренировки в ходе практических занятий по предметам боевой подготовки выступали также специальные приемы и действия с оружием и боевой техникой (переползание, перелезание, пролезание, перебежки, залезание и прыжки с боевой техники — МТЛБ, БТР, окапывание), предусмотренные темой проводимого занятия, направленные на повышение уровня профессиональной подготовленности⁸.

Существуют различные варианты проведения практических занятий, направленных на развитие выносливости, в зависимости от уровня физической подготовленности и предназначения личного состава подразделений.

Таблица 2

**Четырехнедельная программа утренней физической зарядки
в форме комплексной физической тренировки военнослужащих
в период подготовки к боевым действиям**

Этап	Время бега	Время ходьбы	Число повторений за одну тренировку	Время на различные разделы ФП
Первая неделя	4 мин	1 мин	5	20 мин
За первую неделю	140 мин	35 мин	35	140 мин
Вторая неделя	4 мин 20 с	40 с	5	20 мин
За вторую неделю	151 мин 40 с	23 мин 20 с	35	140 мин
Третья неделя	4 мин 40 с	20 с	5	20 мин
За третью неделю	163 мин 20 с	11 мин 40 с	35	140 мин
Четвертая неделя	5 мин	—	5	20 мин
За четвертую неделю	175 мин	—	35	140 мин
<i>Всего</i>	630 мин	70 мин	140	560 мин

Так, один из вариантов осуществляется сразу после отбора и комплектования подразделений, предназначенных для выполнения боевых задач в условиях горной местности. Он предусматривает обучение отдельным упражнениям и тренировку в ускоренном передвижении, совершенствующую физическую выносливость.

Занятия начинаются с подготовительной части (2–3 мин), задачей которой является подготовка организма к напряженной работе. Средствами для решения поставленной задачи являются: ходьба; медленный бег; специальные беговые упражнения; упражнения в прыжках; бег с ускорением на 40–60 м и задержкой дыхания.

Целью основной части занятия (35 мин) является развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, психологическая подготовка и повышение устойчивости организма военнослужащих к воздействию экстремальных природных особенностей Северо-Кавказского региона.

Заканчиваются тренировочные занятия заключительной частью (2–3 мин), направленной на восстановление физи-

ческого состояния организма посредством медленного бега, ходьбы, упражнений с глубоким дыханием и на расслабление мышц.

Утренняя физическая зарядка проводилась в течение 45 мин в форме комплексного занятия и была направлена на повышение общей выносливости военнослужащих и формирование военно-прикладных навыков. Она включала в себя: ходьбу, упражнения в движении, упражнения в беге, чередование бега с ходьбой, действия по внезапным сигналам, перебежки, переползание, пролезание, имитации метания гранат, выполнение приемов рукопашного боя (30 мин), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и упражнения вдвоем (10 мин).

За четыре недели временной объем работы в беге составил 10,5 часов и более 9 часов было затрачено на силовую тренировку и другие разделы физической подготовки.

С целью формирования военно-прикладных навыков с военнослужащими запаса было проведено восемь одночасовых учебных занятий с ознакомитель-

ной, обучающей и тренировочной направленностью.

Поурочный план

учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, прибывшими из запаса, на этапе подготовки к боевым действиям

Содержание основных частей занятий

Первая неделя

Занятие 1.

1. Бег на короткие дистанции:
 - сформировать у военнослужащих навыки в беге на короткие дистанции, со старта из положения лежа;
 - изучить технику бега по дистанции.
2. Метание гранаты Ф-1 (600 г.) на дальность:
 - изучить технику хвата и броска гранаты;
 - тренировка в метании гранаты Ф-1 с места.
3. Равномерный бег на 2000 м (с интенсивностью по ЧСС в пределах 150–160 уд./мин).

Занятие 2.

1. Бег на короткие дистанции.
 - совершенствование техники бега на короткие дистанции из положения лежа;
 - тренировка в стартовом разбеге из положения лежа;
2. Прыжки в длину с разбега, изучение техники отталкивания и приземления.
3. Метание гранаты Ф-1 на дальность. Овладение техникой метания гранаты с места, с колена, с разбега.
4. Равномерный бег до 2000 м (интенсивность по ЧСС в пределах 150–160 уд./мин).

Вторая неделя

Занятие 3.

1. Бег на короткие дистанции. Формирование навыка старта, финиша.
2. Прыжок в длину после скоростного преодоления отрезков в 40-60 м.
3. Метание гранаты Ф-1 на дальность:
 - совершенствование техники метания гранаты с колена и преодоления с ускорением 40-60 м из положения лежа.
4. Бег на 2 км (по пересеченной местности) интенсивностью по ЧСС (160–170 уд./мин).

Занятие 4.

1. Бег на короткие дистанции. Формирование навыка бега из положения лежа.
2. Тренировка в скоростной выносливости посредством многократного преодоления отрезков в 40 м из положения лежа.
3. Изучение техники прыжков в длину с места: толчком обеих ног, толчком одной ноги, чередованием вышеуказанных способов, многократное (поточное) выполнение прыжков в длину с места.
4. Метание гранаты Ф-1 на дальность с места, с разбега, в целом.
5. Бег на 3 км (по пересеченной местности) в переменном темпе — по четыре ускорения — на 400 м, через 200 м — медленный бег.

Третья неделя

Занятие 5.

1. Бег на короткие дистанции, изучение техники бега с высокого старта и совершенствование техники бега по дистанции.
2. Изучение и совершенствование техники челночного бега 10 × 10 м.
3. Прыжки в длину с места. Выполнение прыжковых упражнений в определенной последовательности:
 - толчком обеих ног, с приземлением на правую (левую) ногу;
 - толчок правой ногой (левой) с приземлением на противоположную ногу;
 - толчок левой ногой (правой) с приземлением на обе ноги.
4. Повторный бег 3 × 1000 м через 400 м медленного бега.

Занятие 6.

1. Челночный бег 10 × 10 м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Бег на средние дистанции.

Четвертая неделя

Занятие 7.

- Кроссовый бег.
1. Изучить технику ходьбы и бега в гору и с горы.
 2. Изучить технику бега по песку, пашне.
 3. Изучить технику ходьбы и бега по воде и болотистой местности.
 4. Равномерный бег до 3000 м по пересеченной местности (интенсивность физической нагрузки по ЧСС до 160 уд./мин).

Занятие 8.

1. Кроссовый бег:

– изучить технику ходьбы и бега среди кустарников и в лесу.

2. Овладение техникой преодоления вертикальных и пологих препятствий наступлением, перешагиванием, прыжком, с опорой на руку и т. д.

В конце четвертой недели была проведена повторная проверка физической подготовленности военнослужащих по тем же проверочным упражнениям.

Анализ результатов выполнения физических упражнений показал, что 88,8% исследуемых смогли выполнить на положительную оценку упражнение на выносливость в беге на 3 км («отлично» — 9 чел., «хорошо» — 19 чел., «удовлетворительно» — 43 чел., «неудовлетворительно» — 9 чел.) и 91,2% — в выполнении упражнения на подтягивание на перекладине («отлично» — 13 чел., «хорошо» — 31 чел., «удовлетворительно» — 29 чел., «неудовлетворительно» — 7 чел.).

В лучшую сторону отмечаются результаты в выполнении упражнения в челночном беге 10 × 10 м. Из полученных оценок 97,5% составили положительные оценки («отлично» — 10 чел., хорошо — 21 чел., «удовлетворительно» — 47 чел., «неудовлетворительно» — 2 чел.). Военнослужащие показали хорошие навыки в выполнении приемов рукопашного боя, где более 80% получили положительные оценки («отлично» — 8 чел., «хорошо» — 23 чел., «удовлетворительно» — 44 чел., «неудовлетворительно» — 15 чел.).

Потеря веса у военнослужащих за четыре недели составила от 2 кг до 5 кг и в среднем достигла 3,3 кг. Многие исследователи в основу комплексирования учебно-тренировочных занятий рекомендуют положить сочетание разделов физической подготовки^{9, 10}.

Результаты наших исследований показали, что для повышения уровня общей физической подготовленности военнослужащих, прибывших из запаса, такое комплексное содержание тренировочных занятий, состоящих из различных разделов физической подготовки, более эффективно и нашли подтверждение ранее проведенным исследованиям¹¹⁻¹⁴. Экспериментальные данные проведенных исследований позволяют утверждать, что комплексный метод проведения учебно-тренировочных занятий более эффективен для физического совершенствования занимающихся, так как включение в занятия разнохарактерных упражнений позволяет значительно повышать плотность занятий и увеличивать нагрузку на их организм. Общая физическая подготовленность улучшается при этом в более короткие сроки.

Положительное влияние такой формы проведения занятий на занимающихся нашло подтверждение в дальнейших исследованиях^{15, 16}.

Из анализа научных работ по данной теме следует, что основная цель комплексирования различных средств обучения заключается в создании условий для увеличения моторной плотности занятий и повышения на этой основе их эффективности в отношении совершенствования навыков и умений, развития физических, психических, специальных и профессиональных качеств до требуемого уровня в относительно короткое время. Содержание и методику комплексных занятий составляют следующие основные положения:

1. Подбор средств осуществляется с преимущественной направленностью на развитие навыков и умений наиболее профессионально значимых физических, психических и специальных качеств.

2. Занятия проводятся с преобладанием тренировочной направленности, что предполагает преимущественное использование методов круговой тренировки, фронтального и поточного способов выполнения упражнений, а также широкое применение соревновательного метода.

3. Применением комплексной формы проведения занятий обеспечивается наиболее полная функциональная адаптация организма занимающихся к различным по характеру и величинам нагрузкам. Анализ литературных источников и результатов проведенных исследований показывает высокую эффективность комплексных упражнений в подготовке военнослужащих запаса в короткие сроки к ведению боевых действий.

Накопленный опыт участия войск в боевых действиях локального характера (на примере второй чеченской контртеррористической операции по наведению конституционного порядка) и результаты научных исследований свидетельствуют о том, что физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства и индивидуальной боевой готовности военнослужащих. Физическая подготовка военнослужащих в пунктах постоянной дислокации должна быть одним из основных предметов боевой подготовки и должна лично контролироваться командирами частей и подразделений.

Физически хорошо подготовленный военнослужащий по своему функциональному состоянию должен быть готов к выполнению поставленных боевых задач в установленные сроки при любых погодных условиях, а также к стойкому перенесению тягот и лишений, вызванных боевой обстановкой.

Роль физической подготовки военнослужащих в условиях боевой обстановки проявляется прежде всего в сохранении

физической и умственной работоспособности и в более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Военнослужащие, имеющие хороший уровень физической готовности (физическое развитие, состояние здоровья, физическую подготовленность), быстрее адаптируются к боевым условиям (к совершению маршей, к действию в горах) и к влиянию внешней среды (к дождю, холоду, снегу), и характер отрицательных воздействий на их организм менее выражен, чем у лиц со слабой физической подготовленностью.

Военнослужащие ВС РФ выполняли боевые задачи в Северо-Кавказском регионе с августа 1999 по июль 2000 года — вначале по ликвидации вооруженных бандформирований, напавших на горные районы Дагестана, и в дальнейшем — по восстановлению законности и правопорядка в Чеченской Республике.

Ход боевых действий объединенной группировки войск на территории Чеченской Республики состоял из нескольких этапов, каждый из которых характеризовался способами ведения боевых действий и наличием различных факторов, оказывающих отрицательное влияние на физическую готовность личного состава к выполнению боевых задач.

На первом этапе боевых действий передовые воинские части, прибывшие в район ведения боевых действий из мест постоянной дислокации, находились в непосредственном соприкосновении с противником при периодическом огневом воздействии на различных рубежах (например: Отдельная мотострелковая бригада дислоцировалась на рубеже ст. Червленая — Николаевская — Левобережная по реке Терек) и имела боевые задачи:

– уничтожение незаконных вооруженных формирований в районах сосредоточения;

– ведение боевых действий в зоне ответственности.

Основными факторами, снижающими физическую готовность военнослужащих, являлись:

– нервное и психическое напряжение, испытываемое военнослужащими при нахождении в районе боевых действий (осознание нахождения рядом противника и огневого воздействия с его стороны);

– неполноценный отдых личного состава при нахождении в районе боевых действий (70% личного состава МСР в ночное время находились в окопах и траншеях, неся боевое дежурство, 30% — отдыхали рядом в щелях, перекрытиях), стрельба из тяжелых орудий и стрелкового вооружения, залповый огонь, звук от пролетающих на низкой высоте вертолетов, передвижения гусеничной и колесной техники рядом с отдыхающим личным составом;

– сильное физическое утомление личного состава в процессе выполнения боевых задач и инженерных работ, связанных с недостаточным уровнем физической подготовленности (особенно развития силы и выносливости).

С целью поддержания ранее достигнутой физической готовности военнослужащих к ведению боевых действий в подразделениях проводилась физическая подготовка различных форм, которые имели свои особенности и зависели от места нахождения подразделения и выполнения им боевых задач.

Особенности проведения утренней физической зарядки (УФЗ)

С учетом времени суток (осенью и зимой — с учетом позднего наступления рассвета), для соблюдения мер безопас-

ности, предупреждения травматизма и вследствие необходимости нахождения личного состава рядом с боевой техникой в содержание утренней физической зарядки вошли физические упражнения выполняемые на месте (ходьба, приседания, общеразвивающие упражнения, комплексы вольных упражнений, упражнения, выполняемые военнослужащими в парах — вдвоем, приемы рукопашного боя с оружием и без оружия).

Особенностью являлось выполнение в начале и в конце утренней физической зарядки упражнения на приседание вместо бега (выполнение 100 приседаний за 5–6 минут по своей пульсовой стоимости равнялось бегу на дистанцию в 1 км за это время), а также выполнение приемов рукопашного боя с оружием и без оружия (так как каждому подразделению приходилось нести боевое охранение).

Утренняя физическая зарядка была направлена на приведение организма в бодрое состояние после сна и проводилась в течение 30 мин всеми подразделениями кроме разведывательной роты. Исходя из особенностей боевой деятельности разведроты, УФЗ в ней проводилась в течение 50 мин в форме комплексной тренировки с обязательным выполнением приемов рукопашного боя, а также упражнений, выполняемых вдвоем, приседаний, общеразвивающих упражнений, по возможности передвижений по местности в бронежилетах и выполнений различных действий по сигналам. УФЗ во всех подразделениях (кроме МСР) охватывала от 30% (рота охраны) до 90% (реактивный дивизион, разведроты) личного состава.

Особенности проведения учебных занятий по физической подготовке

Учебные занятия по физической подготовке проводились в форме комплекс-

ной тренировки с целью поддержания физической готовности военнослужащих к выполнению боевых задач. В 10 из 24 отдельных воинских частей и подразделений отдельной мотострелковой бригады комплексная тренировка проводилась в расположении подразделения у боевой техники в готовности к немедленному выполнению боевой задачи. Содержание комплексной тренировки включало в себя выполнение физических упражнений на месте, вместо бега выполнялось упражнение в приседании, упражнения вдвоем, физические упражнения с использованием отягощений (автомат), приемов рукопашного боя с оружием.

Особенности выполнения физических упражнений перед заступлением на боевое дежурство и при несении боевого дежурства

Физические упражнения перед заступлением на боевое дежурство выполнялись во всех подразделениях мотострелковой бригады в течение 10–12 мин с обязательным использованием приемов рукопашного боя с оружием (и с применением его как отягощение).

Физические упражнения при несении боевого дежурства выполнялись в течение 6–8 минут, через каждый час дежурства стрелками, пулеметчиками, гранатометчиками, наблюдателями на месте несения боевого дежурства (не нарушая маскировки, поочередно, если несут дежурство не менее двух человек или находятся друг от друга на расстоянии не более 10–15 м), а экипажи (по одному-два человека) — на месте или рядом с техникой, при невозможности покинуть боевую машину — внутри нее выполняют упражнения по решению командира.

Физические упражнения включали в себя:

- движения глазами влево, вправо, вверх, вниз, круговые движения;
- перенесение взгляда с ближнего предмета на дальний и обратно;
- наклоны головы вперед, назад, в стороны и повороты ее вправо, влево, круговые движения;
- круговые движения кистями рук, пальцами, сжатыми в кулак, вращение предплечьем в локтевых суставах; попеременное поднимание и опускание рук;
- повороты и наклоны туловища влево — вправо, вперед — назад;
- развернуть плечи, прогнуться — вдох, свести плечи вперед — выдох;
- вытянуть ноги вперед, отвести носки ступней от себя — напрячь мышцы ног, затем носки ступней на себя — напрячь мышцы ног;
- выпрямить и поднять ноги, попеременно поднимать и опускать ноги;
- удержание поднятых ног;
- приседания.

Водители перед началом и через каждые два часа движения выполняли физические упражнения в течение 3–5 минут.

Наряду с основными факторами, снижающими физическую готовность военнослужащих, проявился фактор, связанный с несвоевременным, неполноценным и холодным питанием (частое использование сухих пайков), который приводил к дисфункции кишечника, к запорам, к воспалению геморроидальных узлов и кровотечениям. Наличие такого рода отклонений в физическом состоянии военнослужащих оказывало существенное влияние на их физическую готовность к выполнению боевых задач. Для профилактики и коррекции влияния и последствий данного фактора на физическое состояние военнослужащих нами были разработаны и внедрены специальные комплексы физических упражнений, а также методические рекомендации по их применению¹⁷.

На втором этапе боевых действий воинские части и подразделения выполняли следующие задачи:

- несение службы на сторожевых заставах (ВОП, РОП);
- обеспечение проводки войсковых колонн.

Войсковые маневренные группы выполняли следующие боевые задачи: проведение спецопераций по блокированию, разоружению и уничтожению вооруженных бандформирований и освобождению населенных пунктов.

Войсковая маневренная группа (ВМГ) состоит из МСБ, усиленного танковой ротой, средствами ПВО (ЗСУ-23 «Шилка»), из противотанкового взвода, взвода АГС-17, минометного взвода и вертолетов поддержки. ВМГ располагается в местах постоянной дислокации в готовности к боевым действиям, и на нее распространяется действие всех форм физической подготовки (утренняя физическая зарядка, учебные занятия в виде комплексной тренировки, а также проведение спортивных игр).

Первоначальный опыт проведения контртеррористической операции в Чеченской Республике показал жизненную необходимость создания взводных опорных пунктов как способа защиты базовых районов расположения войск. После создания сети взводных опорных пунктов вокруг воинских частей 42-й МСД количество случаев нападения или обстрела районов дислокации полков заметно снизилось. Подразделения, находящиеся в зоне вооруженного конфликта, делились на три части: 1/3 занималась проведением зачисток и войсковых операций, 1/3 занималась поддержанием боеготовности техники, вооружения, а также обеспечением жизнедеятельности, 1/3 — находилась на взводных опорных пунктах в режиме

боевого дежурства и занималась охраной пунктов дислокации подразделений.

Но взводный опорный пункт был, по своей сути, простейшим фортификационным сооружением с минимальными средствами усиления, и на основе опыта использования их были созданы сторожевые заставы (более продуманные в инженерном плане фортификационного сооружения и усиленные по всем остальным параметрам).

Сторожевая застава, как правило, включает в себя: МСВ (32 чел.), силы и средства усиления [экипаж танка, расчет миномета, расчет АГС-17, снайперская пара, оператор СРБ (средства ближней разведки) — 3 (5) и его помощник]. Всего — до 46 человек.

Сторожевая застава предназначена для предотвращения проникновения противника к охраняемым подразделениям, для своевременного обнаружения его главных сил и для создания оборонительного рубежа, обеспечивая охраняемым частям (подразделениям) запас времени для развертывания войск (приведения в боевую готовность) и их вступления в бой.

Сторожевая застава представляет собой комплекс фортификационных сооружений, заполняемых войсками, и инженерных заграждений, подготовленных к ведению круговой обороны. Все объекты сторожевой заставы должны быть закрытого типа; ходы сообщения, участки траншей, огневые позиции на технику и другие огневые средства в зависимости от наличия материальных средств могут бетонироваться, жердеваться или выкладываться мешками с песком.

Исходя из анализа режима военно-профессиональной деятельности мотострелков на сторожевой заставе, выявлено, что физическая подготовка может проводиться только в часы комплексной

подготовки к боевому дежурству. И в связи с этим уровень физической подготовки у мотострелков невысок. Военно-профессиональная деятельность военнослужащих мотострелковых подразделений проходит на сторожевой заставе в полевых условиях. В состав подразделений, находящихся на боевом дежурстве, входят офицеры, прапорщики, сержанты и солдаты контрактной службы. Обязанности по несению и обеспечению боевого дежурства на сторожевой заставе представляют собой типовые замкнутые микроциклы (макроцикл боевого дежурства составляет три месяца). Военнослужащие проводят на боевом дежурстве основное количество времени.

В обычном режиме (в неугрожаемый период) 1/3 личного состава сторожевой заставы несет боевое дежурство, наблюдая за окружающей местностью (в ночное время 2/3 личного состава заступает на боевое дежурство, из них 1/3 — является основной и находится на позициях, осуществляя непосредственное наблюдение, 1/3 — находится в режиме полной боевой готовности); 1/3 личного состава заставы, не задействованного в несении службы по наблюдению и охране, может отдыхать, 1/3 личного состава может заниматься боевой и физической подготовкой на оборудованных площадках (три часа в день) или совершенствованием инженерного оборудования заставы.

Период отдыха военнослужащие проводят в блиндаже, оборудованном для отдыха. Исследование двигательной активности показало, что характер деятельности мотострелков в этот период близок к гиподинамическому. Это обусловлено гиподинамическим характером предшествующего боевого дежурства, вызвавшего у них апатию, вялость, сонливость, лень и в результате — «состоя-

ние неорганизованности», неспособности мобилизовать себя на более активные формы отдыха, что не способствует восстановлению функций организма в отведенный срок.

Физической подготовкой личный состав занимается в специально отведенном и оборудованном для этого месте (простейшие перекладины, брусья, скамейки, патронные ящики с песком, траки, мешки, наполненные песком, для нанесения ударов руками и ногами) в соответствии с учетом факторов боевой обстановки.

В основном используется метод круговой тренировки, упражнения, выполняемые вдвоем, а также упражнения на перекладине, силовые упражнения с гириями, штангой, преодоление препятствий и простейшие приемы рукопашного боя. Занятия по физической подготовке проводятся в блиндаже. А в обычном режиме (неугрожаемый период), и если это позволяют погодные условия, на территории заставы проводятся простейшие спортивные игры. По периметру (перед) сторожевой заставы (на удалении до 700 м) устанавливаются заграждения. В состав инженерных заграждений входят: проволочный забор (одно- или двухрядный); ограждения из МЗП (500–600 м); прикрытые минно-взрывные заграждения (МВЗ) и сигнальные мины (500–600 м).

Таким образом, на сторожевой заставе имеются возможности для организации и проведения физической подготовки с личным составом.

Обеспечение проводки войсковых колонн. Подразделения, участвующие в них, как правило, находятся в местах постоянной дислокации в готовности к выезду и к выполнению боевой задачи по сопровождению колонн с военными и народнохозяйственными грузами.

Физическая подготовка военнослужащих при нахождении в местах постоянной дислокации проводится во всех возможных формах (утренняя физическая зарядка, учебные занятия, носящие характер комплексной тренировки и спортивные игры).

Особенность проведения физической подготовки заключается в том, что в содержание физической тренировки входят как общеразвивающие упражнения, так и приемы рукопашного боя и специальные упражнения, направленные на формирование устойчивости к укачиванию.

Таким образом, на основании анализа теоретических источников и результатов, приведенных выше, а также выполненных нами практических исследований можно сделать вывод о том, что эффективность функционирования системы физической готовности мобилизационных людских ресурсов определяется степенью ее соответствия следующим факторам:

1. Периодическое изменение требований к физической готовности военнослужащих под влиянием совершенствования боевой техники, оружия и способов ведения боевых действий;
2. Изменение системы комплектования Вооруженных Сил личным составом;
3. Состояние физической готовности призывных и мобилизационных людских ресурсов.

Изменение любого фактора приводит к изменению эффективности функционирования, системы физической готовности мобилизационных людских ресурсов.

Проверка физической подготовленности военнослужащих запаса, прибывших в отдельную мотострелковую бригаду для участия в боевых действиях на территории Чеченской Республики, показала их слабую подготовленность. Из

исследуемых военнослужащих 86,2% не смогли выполнить на положительную оценку упражнение на выносливость в беге на 3 км (69 чел.) и 58,7% — в челночном беге 10 × 10 м (47 чел.), а также показали слабые навыки в выполнении приемов рукопашного боя, где 85% получили неудовлетворительные оценки (68 чел.).

Четырехнедельная программа утренней физической зарядки в форме комплексной физической тренировки военнослужащих в период подготовки к боевым действиям включала в себя упражнение на выносливость и упражнения из различных разделов физической подготовки. За четыре недели временной объем работы в беге составил 10,5 часов, и более 9 часов было затрачено на силовую тренировку и другие разделы физической подготовки.

С целью формирования военно-прикладных навыков с военнослужащими запаса было проведено восемь одночасовых учебных занятий с ознакомительной, обучающей и тренировочной направленностью.

Проведенная повторная проверка физической подготовленности военнослужащих по тем же проверочным упражнениям показала высокую эффективность предложенной четырехнедельной программы утренней комплексной физической тренировки. Полученные результаты выполнения физических упражнений показали, что 88,8% исследуемых смогли выполнить на положительную оценку упражнение на выносливость в беге на 3 км, 91,2% — в выполнении упражнения на подтягивание на перекладине и 97,5% — в челночном беге 10 × 10 м.

Потери веса у военнослужащих за четыре недели составили от двух до пяти килограммов и в среднем достигли 3,3 кг.

Результаты проведенных нами исследований показывают высокую эффективность комплексных упражнений в подготовке военнослужащих запаса в короткие сроки к ведению боевых действий.

Как было сказано ранее, наряду с основными факторами, снижающими физическую готовность военнослужащих, проявился фактор, связанный с несвоевременным, неполноценным и холодным питанием (частое использование сухих пайков), который приводил к застойным явлениям в организме, выражающимся в дисфункции кишечника (запоры, воспаление геморроидальных

узлов и кровотечения). Применение специальных комплексов физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию влияния и последствий данного фактора на физическое состояние военнослужащих, показало их эффективность.

Процесс физической подготовки в условиях ведения боевых действий должен соответствовать главной задаче — сохранять высокую физическую и умственную работоспособность и поддерживать физическую готовность военнослужащих к выполнению боевых задач.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Указ Президента Российской Федерации от 16 мая 1996 г. № 722 «О переходе к комплектованию воинских должностей, подлежащих замещению солдатами, матросами, сержантами и старшинами, гражданами, поступающими на военную службу по контракту».

² Постановление Правительства Российской Федерации от 25 августа 2003 г. № 523 «О федеральной целевой программе "Переход к комплектованию военнослужащими, проходящими военную службу по контракту, ряда соединений и воинских частей на 2004–2007 годы"».

³ Федеральный Закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 20.04.1999 г.

⁴ Приказ Министра обороны Российской Федерации от 16 января 2001 г. № 30 «Об утверждении Руководства по комплектованию Вооруженных Сил Российской Федерации солдатами, матросами, сержантами и старшинами». М., 2001.

⁵ Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП — 2001). М., ГШ ВС РФ, 2001.

⁶ Требования по проверке и оценке уровня физической подготовленности военнослужащих ВС РФ. М., ГШ ВС РФ, 2001.

⁷ Программа боевой подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации.

⁸ *Блахин Г. Н.* Основы теории и практики подготовки военнослужащих к преодолению фортификационных сооружений, инженерных сооружений, инженерных заграждений и естественных препятствий: Дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1997.

⁹ *Нестеров А. А.* Дис. ... канд. пед. наук на спецтему. Л., 1972.

¹⁰ *Демьяненко Ю. К.* Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих. М., 1981.

¹¹ *Шейченко В. А.* Обоснование специальной направленности физической подготовки разведывательных подразделений: Дис. ... канд. пед. наук. Л., 1979.

¹² *Демьяненко Ю. К.* Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих: Учебное пособие для командиров и специалистов физической культуры. М., 1981.

¹³ *Ендальцев Б. В.* Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки / Б. В. Ендальцев, А. А. Нестеров. Л., 1986.

¹⁴ *Демьяненко Ю. К.* Физическая подготовка на основных этапах профессионального становления военного специалиста: Дис. ... д-ра пед. наук (в виде научного доклада). СПб., 1995.

¹⁵ *Ендальцев Б. В.* Адаптация нового пополнения к военной службе и профессиональной деятельности средствами физической подготовки // Теория и методика физической подготовки. СПб., 1994. № 1. С. 136–147.

¹⁶ *Дмитриев Г. Г.* Формирование военно-прикладных навыков у военнослужащих к действиям в экстремальных условиях средствами физической подготовки: Монография. СПб., 2004.

¹⁷ *Жаринов Н. М.* Применение физических упражнений в период подготовки и проведения боевых операций: Учебное пособие / Н. М. Жаринов, В. П. Гилев, А. Э. Болотин.: СПб., 2002.