

УДК 796

## **Физическая подготовка сухопутных войск армии США**

Арабчик П. Ф.

Белорусский национальный технический университет

Физическая подготовка в Вооруженных силах ведущих государств мира относится к одному из главных видов боевой подготовки, поскольку она определяет готовность военнослужащих к выполнению боевых задач и требований военной службы.

В армии США постоянно уделяется особое внимание физической подготовке. Участие подразделений в боевых операциях в других странах показало некоторые проблемы в физической подготовке военнослужащих. Поэтому штаб сухопутных войск подготовил изменения в нормативные документы, которые регламентируют данную дисциплину.

В 2018 году ввели новую систему оценивания физической подготовки. Ее предложил центр начальной военной подготовки под руководством генерала Фроста. Он предложил новую методику проверки уровня физической подготовленности, основанной на таких принципах как:

- 1) у военнослужащих разных военных специальностей должен быть соответствующий определенный уровень физической подготовки;
- 2) занятие физической подготовкой должны развивать конкретные группы мышц и органы;

Проверка проводилась по шести основополагающим упражнениям со следующей последовательностью:

1. Становая тяга тяжелоатлетического снаряда весом не менее 80 кг;
2. Бросок мячика весом 4,5 кг на дальность стоя;

3. Отжимания со сменой положения рук;
4. Скоростное передвижение с тягой и переносом груза;
5. Подтягивание на перекладине с пожиманием ног;
6. Бег на дистанцию 2 мили (3,2 км).

Результаты проверки определяются исходя из набранных очков в шести упражнениях.

Уровень физической подготовленности солдата определяется его специальностью. Выделяют три базовых уровня:

- 1) тяжелый (мотопехотные, автомобильные, танковые и артиллерийские боевые подразделения);
- 2) значительный (подразделения боевого, материального и технического обеспечения)
- 3) умеренный (штабы, службы и подразделения командования).

При составлении условий выполнения упражнений был учтен «Закон о национальной обороне», который предусматривает отсутствие различий в требованиях к профессиональным обязанностям и оценке подготовки по половым признакам, то есть нормативы по физической подготовке для женщин и мужчин одной специальности одинаковы.

Исходя из изученных докладов и публикаций по данной теме доклада можно сделать следующие выводы:

- Физическая подготовка в армии США - один из элементов обеспечения боевой готовности. Контроль уровня физической подготовки военнослужащих проводится как по результатам сдачи тестов, так и по итогам выполнения ими служебных и боевых задач.

- Ряд организаций армии США разрабатывает программы для их реализации в подразделениях с целью улучшения уровня физической подготовки военнослужащих в комплексе с интеллектуальным и духовным развитием при правильном питании и восстановлении после нагрузок.

- Уровень учебной и материальной базы для проведения занятий по физической подготовке находится на высоком уровне. В местах постоянной дислокации частей и подразделений разворачиваются соответствующие центры с широкой базой силовых и иных тренажеров. С руководителями проходят инструкторско-методические занятия с целью улучшения методики организации и проведения занятий по физической подготовке.

### **Литература**

1. Дисциплина и обучение солдат. – Мичиганский государственный университет, 2019 г.

2. Крейн, Конрад К.; Листы, Джессика Дж.; Линч, Майкл Э.; Рейли, Шейн П. (февраль 2019). «Изучение уроков летальности: армейский цикл базовой боевой подготовки, 1918-2019». Военный колледж армии США.