

тывается после того, как тело скатится в окоп для укрытия, которым заканчивается зона.

## **Физическая подготовка войск Германии**

Шаромет В.С.

Белорусский государственный университет

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)**

Все упражнения выполняются в спортивной форме одежды. Тест выполняется в течение 2–3 дней. Оценка результатов проводится по шести 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.

### **Закаливание, как составная часть подготовки военнослужащих в современных условиях**

Якимов А.П.

Научный руководитель Грубеляс В.В.

Белорусский национальный технический университет

Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие военнослужащих – важная и неотъемлемая часть их подготовки к выполнению своего воинского долга. Забота командира (начальника) о здоровье подчиненных является одной из его основных обязанностей в деятельности по обеспечению постоянной боевой готовности воинской части (подразделения).

Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих достигаются:

- проведением командирами (начальниками) мероприятий по оздоровлению условий службы и быта;
- систематическим их закаливанием, регулярными занятиями физической подготовкой и спортом;
- осуществлением санитарно-гигиенических, противоэпидемических и лечебно-профилактических мероприятий.