

П. С. Вашурин

ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ К МАРШ-БРОСКАМ



Генерал-лейтенант
П. С. ВАШУРИН

ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ К МАРШ-БРОСКАМ

ОДОБРЕНО УПРАВЛЕНИЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА
ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ
БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ
СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА — 1961

Генерал-лейтенант П. С. ВАШУРИН
«ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
К МАРШ-БРОСКАМ»

На основе богатого опыта подготовки подразделений автор делится мыслями о значении хорошей втянутости подразделений в совершение маршей.

В брошюре раскрыты цели тренировок в совершении марш-бросков, условия высокого темпа для их совершения. Автор рассказывает об обязанностях офицеров и сержантов при выполнении марш-бросков, об особенностях совершения маршей в горах, пустынях и зимой.

Брошюра предназначена для офицеров и сержантов.

ВВЕДЕНИЕ

Во время Великой Отечественной войны, несмотря на довольно высокий уровень моторизации и значительное количество средств передвижения, успеху боевых действий стрелковых подразделений немало способствовала хорошая их подготовка к совершению марш-бросков пешим порядком.

Быстрые передвижения без дорог, по пересеченной местности, быстрый маневр стрелковых подразделений совместно с танками и артиллерией, а также быстрое развертывание их из походного в боевой порядок и вступление их в бой, особенно при захвате рубежей во встречном бою, обеспечивались умением стрелковых подразделений совершать стремительный пеший марш-бросок.

Роль маршевой подготовки современной пехоты не потеряла значения и при дальнейшей ее моторизации.

Ведение боевых действий в условиях применения оружия массового поражения предъявляет войскам еще большие требования в отношении подвижности и маневренности. Это важно не только для передвижения войск в составе походных колонн, но главным образом для быстрого маневрирования на поле боя в предбоевых и боевых порядках с целью своевременного использования результатов применения оружия массового поражения, а также для выхода из

районов, по которым это оружие было применено.

Следует подчеркнуть, что быстрое маневрирование на поле боя подразделений и частей является одним из эффективных способов противоатомной защиты войск.

На занятиях и учениях в поле наши войска непрерывно совершенствуются в быстром и стремительном ведении наступательных действий. Высокая физическая подготовленность личного состава всех родов войск, в том числе и в совершении марш-бросков, повышает также уровень подготовленности подразделений к передвижению на различных транспортных средствах без снижения боеспособности.

Маршевая подготовка подразделений всегда связана с большими физическими нагрузками. Это обязывает каждого командира не только хорошо знать физическую подготовленность своих подчиненных, но и умело дозировать нагрузку, чтобы не нанести вреда их здоровью. Необходимо также помнить, что при совершении марш-бросков одновременно с физической тренировкой военнослужащие подготавливаются и в морально-волевом отношении. Маршевая подготовка способствует слаживанию подразделений и выработке у военнослужащих чувства коллективизма, направленного на преодоление различных трудностей. В связи с этим большое значение имеет соответствующая политико-воспитательная работа.

Правильная политико-воспитательная работа, дух соревнования среди воинов подразделения до марш-броска, в ходе него и после него всегда обеспечат бодрость военнослужащих и успешное преодоление ими всех трудностей.

Хорошая маршевая подготовка подразделений будет способствовать успешному решению боевых задач в современном бою, которое требует от воинов предельного напряжения воли и физических сил.

МАРШ-БРОСОК, ЦЕЛИ ЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

При современной организации войск наряду с подготовкой к совершению быстрых и длительных маршей с использованием транспортных средств большое внимание следует уделять подготовке к совершению пеших марш-бросков тех подразделений, которые ведут бой, передвигаясь главным образом пешим порядком. Поскольку танки в бою расчищают путь для пехоты, последняя должна быть подготовлена к пешим броскам со скоростью, близкой к скорости движения танков в бою. Это требование относится в первую очередь к таким подразделениям, как стрелковые роты и мотострелковые батальоны.

Марш-бросок — часть марша, который совершается военнослужащими в составе подразделения, в основном пешим порядком, в ускоренном темпе, с чередованием ходьбы и бега. Иногда возможен смешанный марш-бросок, когда часть пути преодолевается пешим порядком, а другая часть — десантом на танках и бронетранспортерах.

При совершении пеших марш-бросков в условиях, приближенных к боевым, военнослужащие могут иметь полную или облегченную выкладку (при полевой форме одежды) в зависимости от задач, которые решает подразделение. Облегчение выкладки может идти за счет снятия с солдат и перевозки на транспортных средствах скатки шинели (летом), вещевого мешка

с продовольствием, котелком и другим имуществом, ненужным на марше или в предстоящем бою.

Опыт войны и тактических учений показывает, что дистанция пешего марш-броска может быть самой различной, так как она зависит от задачи, выполняемой подразделениями. Например, когда подразделения находятся в обороне, расстояние марш-броска роты, совершающей маневр в сторону фланга, может быть 1—2 км. Если подразделения ведут наступление, то от рубежа атаки до рубежа ближайшей задачи, которую они выполняют, как правило, без остановок, расстояние марш-броска обычно будет 2—3 км. При развертывании во встречном бою расстояние броска обычно колеблется от 3 до 5 км; для головных подразделений оно будет одним, а для подразделений второго эшелона — другим. В боевых условиях стандартных дистанций для марш-бросков быть не может. Тренировка сухопутных войск в совершении пеших марш-бросков ограничена расстоянием 6 км. Это отчасти связано с неоправданно большим расходом времени при большом расстоянии марш-броска. Кроме того, бесспорным является и то обстоятельство, что подразделения, хорошо подготовленные в совершении марш-бросков на 6 км, всегда смогут успешно совершить марш-бросок и на большее расстояние. Увлечаться тренировками в совершении подразделениями пеших марш-бросков на большие расстояния нецелесообразно еще и потому, что скорость передвижения при этом неизбежно будет падать. Кроме того, пехота не должна отрываться от своего тяжелого оружия, обеспечивающего успех атаки: это оружие не всегда сможет выдвигаться с такой же скоростью, как пе-

хота, а будет передвигаться бросками от рубежа к рубежу вслед за своими подразделениями.

Скорость марш-броска хорошо подготовленного подразделения на равнине может составлять 8—9 км/час. Облегчение выкладки солдата позволяет еще увеличить скорость марш-броска и довести ее до 10—12 км/час. Однако командиры всегда должны помнить, что подразделения после совершения пешего марш-броска должны сохранить силы и боеспособность для возможных последующих боевых действий. Это достигается регулированием скорости движения и, естественно, зависит от степени тренированности личного состава подразделения.

РЕЖИМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА МАРШ-БРОСКАХ

Успех подготовки подразделения к марш-броску во многом зависит от умелого применения командирами правильного режима движения.

Многолетний опыт подтверждает, что непрерывное передвижение только ускоренным шагом утомляет людей быстрее, чем смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега.

Кроме того, применение смешанного способа передвижения позволяет увеличить среднюю скорость марш-броска. Поэтому наиболее выгодным и целесообразным способом движения при пешем марш-броске является чередование ходьбы и бега.

Строевым уставом и Наставлением по физической подготовке определена нормальная скорость движения: шагом — 110—120 шагов в минуту при размере шага 70—80 см, ходьба уско-

ренная — 130—140 шагов в минуту при длине шага 80—90 см, бегом в среднем темпе — 165—180 шагов при длине шага 85—90 см. Исходя из этих требований за 1 мин можно преодолеть расстояние: обычным шагом — 90—95 м, ускоренным темпом — 110—115 м и бегом — 160 м.

Опыт показывает, что регулярные занятия физической подготовкой и спортом способствуют выработке длины шага во время бега до 105—110 см при частоте шагов 185—190 в минуту, что может обеспечить скорость движения свыше 200 м в минуту.

В зависимости от требуемой скорости движения и тренированности личного состава возможны следующие варианты режима ходьбы и бега в марш-броске:

Первый вариант

Среднечасовая скорость	7,5 км
Шаг	2 мин (190 м)
Бег	2 мин (320 м)
За 4 мин движения	510 м

Второй вариант

Среднечасовая скорость	8 км
Шаг	2 мин (190 м)
Бег	3 мин (480 м)
За 5 мин движения	670 м

Приведенные варианты смешанного передвижения взяты из опыта движения по ровной местности военнослужащих с полной выкладкой, которая для стрелка-автоматчика в среднем составляет 27 кг.

При движении военнослужащих только с оружием и боевым комплектом к нему скорость передвижения можно повысить. В этом случае для успешного преодоления дистанции рекомендуются следующие варианты ходьбы и бега:

Первый вариант

Среднечасовая скорость 8,5 км, что соответствует
в марш-броске на 4 км
нормативу для оценки
„удовлетворительно“

Шаг 3 мин (285 м)

Ускоренный бег 3 мин (570 м)

За 6 мин движения 855 м

Второй вариант

Среднечасовая скорость 9,2 км, что соответствует
в марш-броске на 4 км
нормативу на оценку
„хорошо“

Шаг 2 мин (190 м)

Ускоренный бег 4 мин (740 м)

За 6 мин движения 930 м

Для тренировок военнослужащих в марш-бросках на 4 и 6 км с облегченной выкладкой Наставлением по физической подготовке Вооруженных сил СССР рекомендуется следующий график чередования ходьбы и бега:

Вариант трени- ровки	Ходьба и бег в минутах							Время и дистанция		Общее время и дистанция
	х	б	х	б	х	б	х	ходьба	бег	
1-й	4	2	4	2	4	2	4	16 мин 1500 м	6 мин 1100 м	22 мин 2600 м
2-й	4	3	4	3	4	3	4	16 мин 1500 м	9 мин 1600 м	25 мин 3100 м
3-й	4	4	4	4	4	4	4	16 мин 1500 м	12 мин 2100 м	28 мин 3600 м
4-й	4	5	4	5	4	5	4	16 мин 1500 м	15 мин 2700 м	31 мин 4200 м
5-й	4	6	4	6	4	6	4	16 мин 1500 м	18 мин 3300 м	34 мин 4800 м

При движении по пересеченной местности режим движения, т. е. чередование ходьбы и бега, следует выдерживать не только по времени, но и с учетом рельефа местности, а также состояния грунта и растительности. Это требует от командиров предварительного изучения маршрута движения, а не формального указания о необходимости «покрыть» намеченное для марш-броска расстояние за определенное время.

Необходимо также предварительно обучать военнослужащих наиболее рациональной технике передвижения по разнообразной местности, как это рекомендуется Наставлением по физической подготовке (ст. 151).

ЗАДАЧИ МАРШЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Задачи маршевой подготовки подразделений решаются в процессе обучения и тренировки личного состава. Обучение заключается в последовательной передаче командирами подчиненным навыков правильного выполнения различных действий на марше.

Обучение личного состава маршевой подготовке включает ряд задач: обучение технике ходьбы и бега в различных условиях; тренировку в скоростном пешем и смешанном передвижении на различные дистанции; приобретение обучаемыми навыков в распределении своих сил при ускоренном передвижении в сочетании с другими действиями по боевой подготовке.

а) Обучение технике ходьбы и бега в различных условиях

Начинать обучение ускоренному передвижению следует без оружия и снаряжения, а затем

постепенно увеличивать вес выкладки, доводя ее до полной. Последующие занятия следует проводить в различных условиях и обязательно с полной выкладкой и с оружием.

Занятия по ускоренному передвижению обычно проводятся в составе взвода.

Каждое занятие по ускоренному передвижению на местности продолжается один час.

Занятие по подготовке к ускоренному передвижению включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия надо объяснить задачу, проверить и подогнать снаряжение. Хорошая подгонка обмундирования, обуви, снаряжения и оружия является одним из условий сохранения сил солдата при марш-броске, она избавит солдата от потертостей ног, спины, надплечья и поясницы.

Надо объяснить солдатам, как носить оружие во время марш-броска, рекомендовать им периодически изменять положение переносимого оружия; это предохранит от потертостей плеч. Оружие можно нести на ремне через плечо, придерживая его во время бега, на ремне под рукой, стволом вперед или назад, на груди (ремень — на шее).

В жаркое время года на марш-броске военнослужащим рекомендуется закатывать рукава и расстегивать воротники гимнастеров.

Главная цель основной части занятия — обучение; но необходимо не только разучивать приемы ходьбы и бега, но и совершенствоваться действиях и дать оценку подразделению.

В заключительной части занятия следует указать каждому обучаемому на недочеты в его действиях и дать оценку подразделению.

Очень важно перед началом обучения выявить физическую подготовленность молодых солдат по ходьбе и бегу. Человек, который до призыва в армию много ходил пешком, да еще по пересеченной местности, будет лучше подготовлен, чем тот, кто этой практики не имел.

При первоначальном обучении технике ускоренного передвижения следует разделить военнослужащих подразделения на группы по степени их подготовленности. Надо учитывать тех, кто до армии занимался спортом; так, например, футболист будет в беге сильнее того, кто не играл в футбол. Такой подход к обучению молодых солдат ускорит подготовку подразделения к марш-броскам.

При обучении молодых солдат технике ходьбы надо добиться правильного исполнения ими строевого и походного шага, как это требуется Строевым уставом. Следует заметить, что это нелегкая задача, она почти всегда связана с переучиванием, так как с детства всякий привыкает ходить по-своему. Нелегко бывает преодолеть укоренившуюся привычку и усвоить новую технику ходьбы. Однако это необходимо; если в начале обучения командир не добьется освоения правильной техники ходьбы, то на последующих тренировках неверные навыки могут закрепиться.

При обучении молодых солдат технике бега необходимо положить в основу требования ст. 81 и 82 Строевого устава и ст. 147—149 Наставления по физической подготовке.

Начинать обучение технике бега следует на ровной местности или на специальной беговой дорожке.

При организации этих занятий необходимо следить, чтобы не тратилось много времени впустую — на различные перестроения.

С целью увеличения плотности занятий и физической нагрузки руководитель занятий должен заранее продумать план их организации.

При отработке техники бега, особенно на первых занятиях, для выявления ошибок и скорейшего их исправления рекомендуется обучать военнослужащих попарно, подбирая пары, примерно одинаковые по силам. Пробежки для отработки техники бега следует проводить по кругу, вернее по вытянутому прямоугольнику, две стороны которого будут прямыми, а две — поворотами. Ускорения надо делать на прямой (60—80 м), а по повороту идти свободным шагом с целью отдыха.

Для выработки быстроты можно применять групповые старты от заранее намеченной линии. По команде «На старт» участники очередной перебежки занимают места у линии; по команде «Внимание» наклоняются вперед и слегка сгибают ноги в коленях; по команде «Марш» начинают бег. С целью повышения эмоциональности занятий, а значит и улучшения их качества следует применять метод соревнования. Так, например, при преодолении на скорость коротких отрезков (60—100 м) солдаты бегут по одному со старта и их время засекается по секундомеру. Можно проводить состязания в «парах» и «тройках» по бегу на 300—600 м с задачей — придти первому в «паре» или «тройке»; в данном случае время засекать не обязательно.

Применение метода соревнования на занятиях создает заинтересованность у каждого солдата, а

также у отделений, если занятия проводятся в составе взвода. В этом случае состязания должны носить лично-командный характер. Такие состязания могут не ограничиваться одним забегом, их можно продолжить. Например, можно устроить соревнование между отделениями на первенство взвода в течение одной недели. Победителем будет то отделение, личный состав которого в трех-четырех забегах в течение недели покажет наименьшее время.

При обучении технике бега командиры должны запланировать проведение нескольких занятий по марш-броску на местности с различным рельефом и грунтом. Желательно, чтобы личный состав был обучен технике бега в гору и под гору на склонах разной крутизны, бегу по сыпучему песку, пашне, снегу, грязи, а также бегу по заболоченной местности, местности, покрытой кустарником, камнями, и преодолению несложных естественных препятствий. Одновременно с этим командиры должны практически показать изменения в технике бега в зависимости от веса переносимой выкладки, оружия и снаряжения.

В начале обучения нельзя сразу допускать больших физических нагрузок. Все упражнения надо отрабатывать, постепенно увеличивая число их повторений, и постепенно повышая нагрузку.

Для совершенствования в технике бега и развития выносливости следует на занятиях применять продолжительный медленный бег в равномерном темпе, а также переменный бег, в котором медленный бег чередуется с быстрым.

Другой важной формой совершенствования техники бега и повышения выносливости являются массовые кроссы, проводимые в выходные

дни или в часы спортивно-массовой работы, с привлечением всего личного состава подразделения.

Обычно в части проводятся два — три массовых кросса в год, посвященных знаменательным датам. При подведении итогов командного первенства большое внимание обычно уделяется не только достигнутому техническим результатам, но и массовости, которая определяется по проценту участвующих в состязании к численности всего личного состава.

Командиры подразделений с целью достижения лучших результатов в кроссе должны систематически проводить тренировки в составе подразделения, обращая внимание на совершенствование техники бега и хорошую втянутость в бег всего личного состава. Эти же задачи решаются в процессе утренних физических упражнений (зарядки).

Применяется и такая форма повышения уровня кроссовой подготовки, как легкоатлетические и военизированные эстафеты на различные расстояния по дистанциям, проложенным как на стадионе, так и на местности.

Кроссовая подготовка способствует лучшему выполнению подразделениями марш-бросков.

б) Некоторые вопросы организации тренировки в скоростном и смешанном передвижении на различные дистанции

Регулярная тренировка является основным средством выработки у воинов большой физической выносливости, в частности, способности длительное время передвигаться в быстром

темпе. Она состоит в систематическом, многократном повторении передвижений на различные расстояния и по разной местности с различной скоростью, а следовательно, и неодинаковым режимом движения.

Тренировка в скоростном и смешанном передвижении начинается после того, как личный состав подразделения овладеет в достаточной степени техникой ходьбы и бега.

Хорошая подготовленность личного состава к ускоренному передвижению достигается при систематическом совершенствовании в ходьбе и беге. Это осуществляется путем ежедневной тренировки в передвижении на утренней зарядке, на занятиях по физической подготовке, в ходе спортивных тренировок и состязаний, а также на других занятиях по боевой подготовке.

При подготовке личного состава к ускоренному передвижению необходимо: постепенно наращивать физическую нагрузку, рассчитывая ее так, чтобы к концу каждого занятия у обучаемых оставались силы для дальнейших действий. Для этого уже на первых тренировочных занятиях следует объяснить личному составу, по какому варианту проводится тренировка, какой, где и когда целесообразно соблюдать режим ходьбы и бега. Такая практика дает возможность обучаемым и командирам лучше изучить наиболее целесообразный темп движения, поддерживать нужную скорость, учитывая время, условия грунта и рельеф местности. Обучение соблюдению наилучшего режима передвижения на различные дистанции следует проводить на занятиях по вариантам таблицы Наставления по физической подготовке и графикам, о которых говорилось выше.

Занятия по смешанному передвижению следует проводить в походном строю с чередованием по дням движения по заранее подготовленному маршруту в облегченной форме одежды с движением на незнакомой местности, с полной выкладкой и оружием, в разное время суток и при разной погоде.

Особое внимание должно быть обращено на тренировки подразделений ночью, в туман и в других трудных условиях обстановки.

в) Правильное распределение сил во время ускоренного передвижения

В результате напряженной физической работы у человека возникает утомление, проявляющееся в резком понижении работоспособности. У тренированного человека утомление при равном напряжении наступит позже. Умение правильно распределять свои силы во время ускоренного передвижения во многом способствует уменьшению утомляемости и тем самым помогает военнослужащим сохранять боеспособность.

Навыки правильного распределения своих сил во время ускоренного передвижения прививаются на утренней зарядке при тренировках в беге с постепенным увеличением дистанции от 1,5 до 3 км, на специальных занятиях, проводимых с целью подготовки к смешанному передвижению на расстояния до 6 км, а также при совершении кроссов до 3 км и более.

Все занятия по боевой подготовке, связанные с различными действиями на местности, а также все передвижения, связанные с приходом на место занятий и возвращением с них, должны способствовать не только повышению физической тренированности личного состава, но и привитию

воинам навыков правильного распределения своих сил с целью сохранения боеспособности.

Начинать тренировки в марш-броске с постепенным ускорением движения нужно после предварительного обучения военнослужащих технике бега, приобретения ими навыков распределения сил по дистанции и усвоения режима скоростного передвижения. Только систематические тренировки обеспечат хорошую маршевую подготовку подразделений.

УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ ВЫСОКОГО ТЕМПА МАРШ-БРОСКА

Для сохранения высокого темпа движения при совершении марш-бросков, кроме общей тренировки личного состава в пешем передвижении, немаловажное значение имеет ряд других условий.

Из этих условий главными являются умение преодолевать препятствия и быстро совершать посадку (высадку) на автомашины, бронетранспортеры, танки, воздушные десантные средства.

а) Умение преодолевать препятствия

На направлении движения подразделений в ходе совершения ими пеших марш-бросков могут встречаться различные естественные и искусственные препятствия, преодоление которых при недостаточной обученности воинов может сильно снизить темп движения. Обучение воинов быстрому преодолению препятствий развивает у них способность к сноровистым действиям на поле боя.

На учебных занятиях по преодолению препятствий решаются следующие задачи:

- обучение воинов наиболее выгодным в боевой обстановке приемам и способам преодоления различных препятствий;

- выработка у военнослужащих выносливости, ловкости и быстроты в действиях при передвижении на поле боя с разнообразными препятствиями и заграждениями;

- воспитание у воинов уверенности в своих способностях и силах, уверенности в том, что они смогут быстро достигнуть и уничтожить противника.

Занятия по преодолению препятствий вначале проводятся на 200-метровой полосе. После этого тренировка в выполнении приемов преодоления препятствий продолжается на местности, имеющей необходимые препятствия и заграждения: траншеи различной ширины и глубины, стены, заборы, проволочные заграждения, овраги, воронки от бомб и снарядов, скалы, ущелья, песчаные барханы, лесные завалы и заболоченные участки.

При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание командир должен уделять развитию у воинов способности преодолевать препятствия быстро как самостоятельно, так и с помощью товарищей. Согласно Наставлению по физической подготовке (ст. 131) обучение преодолению препятствий проводится вначале без оружия, затем с оружием, а тренировка проводится с постепенным увеличением веса выкладки.

Небольшие по ширине, но глубокие водные преграды (ручьи, реки, каналы), встречающиеся на направлении пешего марш-броска, могут ока-

заться серьезными препятствиями. Подготовленность войск к быстрому преодолению водных преград без табельных переправочных средств обеспечивает успех проведения марш-бросков. Поэтому неполноценной будет маршевая подготовка подразделения, личный состав которого не будет обучен плаванию и преодолению малых водных преград с помощью подручных средств.

На специальных занятиях военнослужащие обучаются плаванию без одежды и в одежде как с подручными средствами, так и без них. Очень важно, чтобы каждый солдат и сержант знал собственный вес при полном снаряжении и вооружении и в соответствии с ним мог определить, какими подручными средствами он может воспользоваться для переправы. Для этого солдат должен знать грузоподъемность основных подручных средств.

Личный состав должен быть обучен переправам вплавь — на бревнах, с помощью каната, плащ-палатки, а также десантом на танках. Надо при этом научить военнослужащих переправлять на подручных переправочных средствах вплавь свое оружие и технику.

Пока личный состав не овладеет этими приемами, командир не может быть уверенным, что подразделение успешно совершит марш-бросок, если на пути его движения окажется водная преграда, которую нельзя форсировать вброд.

На тренировочных занятиях по марш-броску, проводимых на местности, нужно уделить внимание обучению воинов быстрому восприятию сигналов. В современном бою из-за грохота взрывов и другого шума слышимость команд будет весьма затруднена. Поэтому важно в совершенстве научить подразделения действовать по зри-

тельными сигналам и условным знакам, приведенным в Строевом уставе и дополнительно устанавливаемым командирами.

б) Умение быстро совершать посадку (высадку) на автомашины, бронетранспортеры, танки, воздушно-десантные средства

Личный состав, вооружение и специальное имущество на значительные расстояния теперь перевозятся в основном на автомобилях, бронетранспортерах, самолетах и вертолетах.

Однако для ведения боя современная пехота спешивается и действует в пешем строю, при этом бронетранспортеры и автомобили-тягачи остаются в боевом порядке и могут в любое время обеспечить дальнейшую транспортировку личного состава.

Во встречном бою, при наступлении с прорывом обороны противника и во всех других случаях, когда подразделения должны вести бой в пешем строю, очень важным является умение военнослужащих быстро совершать посадку на транспортные средства, а также высаживаться из них для боя.

Техника посадки (высадки) на транспортные средства и боевые машины подробно изложена в Строевом уставе. Следует отметить, что одним из важных элементов обучения является умение воинов быстро и сноровисто производить посадку и высадку в движении. Этот навык особенно важен в боевых условиях, когда боевые машины движутся со скоростью свыше 15—20 км/час. Только при таком умении подразделение сможет совершить смешанный марш-бросок в высоком темпе.

Необходимо также хорошо отработать порядок подачи автомобилей и бронетранспортеров к подразделению, что также влияет на темп марш-броска.

ОБУЧЕНИЕ ОФИЦЕРОВ И СЕРЖАНТОВ ВЫПОЛНЕНИЮ СВОИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ НА МАРШ-БРОСКЕ

Качественное проведение занятий по марш-броскам и успешное совершение марш-бросков с высокой скоростью в немалой степени зависят от знаний и навыков офицеров и сержантов. Они должны уметь правильно показывать и доходчиво объяснять все приемы и действия, четко организовывать и проводить все занятия при обучении и тренировках, уметь правильно определять физическую нагрузку воинов на занятиях, знать степень физической подготовленности своих подчиненных с учетом состояния их здоровья, а также знать меры предупреждения травматических повреждений. Такие знания они приобретают в процессе учебы, при практической работе с личным составом, а также на инструкторско-методических и показательных занятиях, периодически организуемых в части.

Управление подразделением в современном быстротечном бою дело сложное. При совершении марш-броска управление еще усложняется тем, что часть технических средств управления не может следовать с войсками в боевых порядках и поэтому не может быть использована командиром. Поэтому при обучении подразделения совершению маршей офицеры и сержанты обязаны овладеть простейшими способами управления

движением с помощью зрительных сигналов, подаваемых рукой, флажком и фонарем.

ТРЕНИРОВКА — СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ МАРШЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

Тренировки в совершении марш-бросков являются основной частью маршевой подготовки войск, проводимой в процессе боевой подготовки.

Тренировки в совершении марш-бросков целесообразно планировать по периодам обучения. Зимой марш-броски следует проводить на расстояния до 4 км, летом — до 6 км. В начале каждого периода необходимо достигнуть определенной степени тренированности, что требует проведения не менее двух занятий в неделю. После этого можно, учитывая возрастание тренировочных нагрузок на других занятиях по физической подготовке, проводить тренировочные занятия по марш-броску один раз в пять дней.

При планировании тренировок необходимо строго соблюдать постепенность повышения физической нагрузки, а также учитывать общую физическую нагрузку личного состава в течение недели и месяца с учетом всех занятий по боевой подготовке.

Для тренировок может отводиться специальное время, а также должно широко использоваться время, которое отводится на следование подразделений на различные занятия и возвращение с них. Планировать с включением в расписание следует не только те занятия, на которые отведено специальное время, но и каждую попутную тренировку. Включение попутной тренировки в расписание занятий способствует более тщательной подготовке к ней со стороны руководителей

занятий и более качественному ее проведению. Командир должен иметь схему маршрутов движения ко всем местам, где производится обучение подразделений, вне черты городка.

На путях к местам занятий следует специально оборудовать несколько маршрутов, обозначив отдельные участки движения указателями, на которых должно быть указано: расстояние, темп движения, какие отрабатывать перестроения, какие подавать команды и сигналы на каждом участке маршрута. Сложные и трудные маршруты следует прокладывать, как правило, вне дорог, по пересеченной местности, по горам, песчаной или болотистой местности, среди кустарника и леса с естественными препятствиями в виде канав, завалов и т. д.

Выбор маршрутов для тренировок и их оборудование осуществляются под личным руководством командиров. По возможности периодически маршруты для тренировок должны меняться и в нужной степени усложняться. Заблаговременная подготовка новых маршрутов является обязанностью штаба, который должен иметь схемы всех маршрутов и определять порядок их использования на каждый месяц.

Для лучшей подготовки личного состава подразделений к марш-броскам необходимо также использовать передвижения внутри территории части. Здесь также нужно заранее определить дистанции для ходьбы и бега. Передвижения на территории части на дистанции от 100 до 300 м можно совершать ускоренным шагом или бегом. Для этой цели командиры подразделений обязаны использовать время, отводимое по распорядку дня на передвижения. В ротных расписаниях занятий на неделю следует, помимо дней занятий и количе-

ства отводимого для них времени, указывать также темп передвижения подразделения. Точное выполнение плана таких тренировок лежит на обязанности сержантского состава и должно находиться под контролем офицеров.

При выездах на занятия на автомашинах и бронетранспортерах также можно успешно отрабатывать любые вопросы, относящиеся к совершению марш-бросков на различной местности, и проводить тренировки в ускоренном передвижении на короткие дистанции. Для этого командир обязан определять в недельном расписании занятий место, время и содержание каждой такой тренировки. Необходимо, чтобы командиры подразделений стремились использовать все имеющиеся у них возможности для совершенствования маршевой подготовки личного состава.

Приведенная таблица на стр. 26 показывает, какие дополнительные возможности имеет командир подразделения для организации и проведения тренировок в марш-броске с личным составом.

Тренировку военнослужащих в марш-броске нельзя рассматривать в отрыве от всей системы занятий по физической подготовке, а также без учета практических занятий по боевой подготовке и в особенности занятий в поле.

Для подготовки подразделения к марш-броску на 6 км потребуются в среднем до полутора месяцев при проведении шести — восьми тренировочных занятий продолжительностью каждое от 30 мин до 1 час.

Выносливость воинов вырабатывается не только увеличением количества занятий, повышением темпа ходьбы, использованием более сложных маршрутов для марш-бросков, но и увеличением

Таблица проведения дополнительных тренировок подразделения по марш-броску в комплексе занятий по боевой подготовке в зимнем периоде обучения

Дисциплины боевой подготовки, формы работы и мероприятия	Количество тренировок и время в часах за зимний период	Примерное расстояние движения на каждой тренировке	Характер пешей тренировки
1. Тактические учения: ротные батальонные . . полковые . . .	1 суточное 1—2 суточное 1—4 суточное	До 4 км 4—6 км 6—8 км	Ускоренная ходьба и бег, короткие стремительные перебежки и броски в атаку
2. Попутные тренировки при движении: — на тактические занятия . .	3 раза	От 1 до 4 км и более	Ускоренная ходьба и бег в медленном и среднем темпе, чередующиеся с бросками. Ходьба походным шагом
— на занятия по стрельбе и другие	4—5 раз	От 1 до 3 км	

количества и сложности препятствий на маршруте движения при тренировках.

В содержание тренировок на выносливость могут включаться следующие примерные задания:

— бег на 800 м с преодолением 200-метровой полосы препятствий;

— ходьба и бег на расстояние до 3 км по пересеченной местности в сочетании с переползанием, гранатометанием и быстрым самоокапыванием;

— ходьба и бег на расстояние до 6 км по дорогам и по пересеченной местности с преодолением 200-метровой полосы препятствий;

— перемещение вручную орудий, минометов, боеприпасов и другого вооружения на возрастающее расстояние (в зависимости от тренированности).

Тренировки в совершении марш-броска на 6 км и более могут быть построены по схеме, приведенной в Наставлении по физической подготовке (стр. 194) или по следующему примерному плану:

Недели	№ тренировки	Содержание тренировки		Время, мин	Дистанция, км
		Режим передвижения	Количество повторений		
1 и 2	1	Ходьба — 3 мин Бег — 2 мин	5	25	3
	2	Ходьба — 3 мин Бег — 2 мин	6	30	3,6
	3	Ходьба — 2 мин Бег — 3 мин	6	30	4,0
	4	Ходьба — 3 мин Бег — 2 мин	7	35	4,3
3 и 4	5	Ходьба — 2 мин Бег — 3 мин	7	35	4,7
	6	Ходьба — 2 мин Бег — 3 мин	8	40	5,4

Примечание. Остальное время занятия использовать на изучение техники ходьбы и бега, на попутное преодоление препятствий и т. д.

Выработанную в процессе тренировок способность переносить трудности походно-боевой жизни и совершать быстрые марш-броски необходимо постоянно поддерживать. Для этого нужно

проводить не менее одной тренировки по марш-броску каждую неделю.

В конце зимнего периода обучения следует принять от личного состава подразделений зачет по подготовке к марш-броску на 4 км, а в конце летнего периода — на 6 км. При сдаче норм комплекса ГТО II ступени в районах с бесснежной зимой личный состав участвует, кроме того, в состязаниях по марш-броску на 10 км.

При проведении маршевой тренировки командиры подразделений должны хорошо знать и соблюдать некоторые правила приема пищи и жидкости (питьевой режим). Не рекомендуется проводить марш-броски непосредственно после приема пищи. Нужно, чтобы перерыв составлял не менее 1—1,5 час. Также не рекомендуется пить непосредственно перед марш-броском. Если продолжительность ускоренного марша не превышает часа, то движение обычно производится без остановок и личный состав вполне может обойтись без дополнительного приема жидкости. Тем более категорически должно быть запрещено беспорядочное питье на марше из случайных источников. Во время марша из-за усиленного потоотделения у личного состава происходит потеря веса, достигающая 2—3 кг; у хорошо тренированных она значительно меньше. Избыточное и беспорядочное утоление жажды увеличивает потоотделение, а значит и расход сил, увеличивает нагрузку на сердце. Иногда за чувство жажды ошибочно принимается ощущение сухости слизистых оболочек носоглотки. В этом случае рекомендуется лишь прополаскивать рот. Пить воду на привале из наполненных заранее фляг рекомендуется через 5—6 мин после начала отдыха, небольшими глотками, дольше задерживая воду во рту.

Хорошо восстанавливает силы на марше сладкий чай. Полностью утолить жажду можно через 5—10 *мин* после окончания марш-броска. Категорически следует запретить употребление холодной воды в процессе марша и сразу по его окончании. Также следует запретить курение на марше и в первые 15—20 *мин* после его окончания.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНИЯ МАРШЕЙ В ГОРАХ, ПУСТЫНЯХ И ЗИМОЙ

Маршевая подготовка имеет особенно большое значение для успешных действий войск в горах и пустынной местности. Маршевая втянутость и физическая подготовленность личного состава для действий в этих условиях должны быть более высокими, чем для действий на обычной местности. Достигается такая подготовленность только в результате систематических тренировок на горном, резко пересеченном рельефе и на пустынной, песчаной местности.

В горных районах дистанция марш-бросков, совершаемых войсками в ходе боевых действий, может резко возрасти в связи с выполнением обходов и охватов. Необходимо тренировать подразделения в совершении маршей через перевалы, по склонам и вдоль горных ущелий. При этом следует помнить, что при движении вверх по склону скорость марш-броска может снизиться до 2—3 *км*, а на особенно крутых склонах — и до нескольких сотен метров в час.

При совершении пеших маршей в высокогорных районах физическая нагрузка военнослужащих и энергетические затраты резко возрастают, особенно при преодолении крутых склонов, глубоких промоин, горных рек и других горных пре-

пятствий, а также из-за разреженности воздуха на высоте, низкой температуры и резких колебаний температуры в течение суток.

При действиях в разреженном воздухе люди, не привыкшие к условиям высокогорной местности, испытывают кислородное голодание, вызывающее одышку, тошноту, повышенное сердцебиение, общую слабость, потерю аппетита и другие болезненные явления. Все это резко снижает боеспособность военнослужащих.

Организм человека, привыкшего к большим физическим нагрузкам, в условиях пониженного атмосферного давления менее болезненно переносит недостаток кислорода в воздухе. Срок акклиматизации человека, попавшего впервые из равнинной местности в высокогорную, длится около двух недель; организм же человека, ранее тренировавшегося в совершении маршей в высокогорном районе, акклиматизируется в течение шести — семи дней, даже после длительного пребывания в условиях нормального атмосферного давления.

В предгорьях, где кислородное голодание сказывается в малой степени, совершение маршей тоже требует хорошей физической подготовленности личного состава, главным образом в связи с необходимостью преодолевать всевозможные естественные препятствия.

Техника передвижения в горах целиком зависит от особенностей горного рельефа. При подъемах шаг должен быть коротким, а туловище — слегка наклоненным; при спуске шаг свободный, ненапряженный, а туловище, наоборот, отклонено назад. Темп движения должен быть определен в зависимости от рельефа и стоящих перед подразделением задач. Лучше всего двигаться с равно-

мерной скоростью, без резких рывков, обращая внимание на глубокое дыхание в темпе движения.

При кратковременных остановках (передышках) не рекомендуется сидеть и лежать, так как это приводит к нарушению установленного ритма движения и требуются значительные усилия при переходе из состояния покоя к движению. На коротких остановках следует отдыхать, поставив ноги на ровную площадку и опираясь спиной о скальную стену или камень.

Спуски, особенно на длинных и ровных участках, могут производиться со значительной скоростью. При этом ускоренный шаг может чередоваться со спокойным бегом.

В пустынной местности с сыпучими грядовыми и барханскими песками при высокой температуре, преобладающей в подобных районах значительную часть года, совершение марша имеет некоторые особенности. В связи с опасностью перегревания особое внимание должно быть уделено строгому соблюдению всех мер, обеспечивающих сохранение здоровья личного состава. Очень строго должен соблюдаться питьевой режим.

Для успешного совершения марша по песку личный состав должен иметь очень высокую физическую выносливость. Она может быть выработана в результате регулярных занятий физической подготовкой и спортом, а также путем систематических тренировок с постепенным возрастанием трудности. Маршу в условиях пустыни должны предшествовать целенаправленные мероприятия по закаливанию организма военнослужащих.

Должны быть приняты необходимые меры от воздействия солнечной радиации как прямой, так

и отраженной от предметов вооружения и местных предметов. Во время маршей не разрешается быть раздетым, садиться или ложиться на горячий песок. На продолжительных остановках для отдыха должна быть обеспечена защита от прямых солнечных лучей.

При подъемах на песчаные барханы или холмы шаг нужно делать короткий, а туловище наклонять вперед. Спуск с бархана совершается с откинутым назад туловищем, широким шагом, с постановкой ступни сначала на каблук.

В зимний период маршевая подготовка войск в пешем передвижении не должна прекращаться, несмотря на возможность широкого использования лыж как средства физической тренировки. Известно, что зимний пеший марш требует от личного состава больших усилий, чем летний. Это происходит из-за большего веса одежды, необходимости поддерживать равновесие на скользком грунте или передвигаться по снегу разной глубины. Кроме того, существенное влияние на увеличение затрат энергии оказывает низкая температура воздуха. Именно поэтому дистанция пешего марш-броска зимой ограничена.

К особенностям проведения пеших ускоренных маршей зимой относится необходимость обучения технике передвижения по снегу и скользкому грунту. При движении по скользкому грунту ногу надо ставить мягко на всю ступню или скользить, почти не отрывая ног, увеличивая этим площадь опоры. Подразделение должно идти более свободно, чтобы солдаты не сбивали друг друга. Техника передвижения по снегу одинакова с передвижением по сыпучему песку. Шаг делается более короткий, колено поднимается выше. При

более глубоком снеге рекомендуется идти след в след.

Попутная тренировка в ускоренном передвижении зимой, как правило, должна производиться при возвращении с занятий. Постоянное внимание командира должно быть обращено на предупреждение отморожений. Причинами отморожений наиболее часто являются: тесные и сырые обувь и обмундирование, переутомление, движение при низкой температуре и сильном ветре без мер предупреждения (неопущенные наушники у шапок, отсутствие перчаток, отсутствие взаимного контроля за открытыми участками тела и др.). С целью предупреждения отморожений могут также применяться мази, выдаваемые медицинскими работниками.

Большое внимание при организации тренировок в марш-бросках зимой командиры должны уделять выбору соответствующих маршрутов для движения в сочетании с передвижением на механических средствах.

ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТИЯ

Для достижения высокого качества маршевой подготовки подразделений с офицерами и сержантами в части организуются инструкторско-методические занятия.

На инструкторско-методических занятиях необходимо: научить офицеров и сержантов правильной организации и методике проведения занятий и тренировок в смешанном передвижении с определенным режимом; проверить знание ими правильной техники передвижения шагом и бегом и преодоления различных препятствий, а

также умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с замеченными признаками утомления. Кроме того, необходимо обучить выбору и оборудованию маршрутов для совершения марш-бросков в различных условиях.

Как правило, инструкторско-методические занятия проводятся на местности с практическим выполнением занимающимися всех изучаемых действий.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Во все периоды маршевой подготовки подразделений особое внимание должно быть обращено на правильное ее медицинское обеспечение.

Перед началом регулярных тренировок в марш-бросках медицинская служба части должна обеспечить тщательный медицинский осмотр личного состава, участвовать в разработке режима тренировок и вести контроль за их выполнением, создать контрольные группы из военнослужащих с различной степенью подготовки и вести систематическое наблюдение за их физическим состоянием (изменением веса, сердечно-сосудистой системы и общим самочувствием).

Особое внимание как командиры, так и медицинские работники должны уделять военнослужащим, которые физически слабо развиты; и в период подготовки, и во время совершения марш-броска эти военнослужащие должны находиться под особым медицинским наблюдением.

Перед проведением каждой тренировки следует: проверить знание военнослужащими питьевого режима, ухода за ногами и мер предупреждения потертостей; опросить о самочувствии и произвести проверку пульса.

Медицинское обеспечение в ходе марш-броска состоит в непрерывном наблюдении за физическим состоянием личного состава подразделения, в оказании помощи пострадавшим на марше, а также в организации пункта сбора и эвакуации больных.

После марш-броска следует произвести повторную проверку пульса и на основании ее результатов определить, в какой мере физическая нагрузка соответствовала подготовленности личного состава, произвести опрос личного состава для учета общего состояния воинов, произвести медицинское освидетельствование военнослужащих из контрольной группы.

Командиры подразделений обязаны хорошо знать основы медицинского обеспечения маршевой подготовки. Офицеры и сержанты, проводящие тренировки в совершении марш-бросков, должны знать внешние признаки утомления, порядок оказания первой помощи при травматических повреждениях, а также общие санитарно-гигиенические требования, которые должны быть выполнены во время тренировок.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Марш-бросок, цели его применения	5
Режим передвижения на марш-бросках	7
Задачи маршевой подготовки подразделений	10
Условия, способствующие сохранению высокого темпа марш-броска	18
Обучение офицеров и сержантов выполнению своих обязанностей на марш-броске	22
Тренировка — составная часть маршевой подготовки войск	23
Особенности совершения маршей в горах, пустынях и зимой	29
Инструкторско-методические занятия	33
Медицинское обеспечение	34

Петр Семенович Вашурин

Подготовка подразделений к марш-броскам
М. Воениздат, 1961, 36 с.

Редактор полковник *Дукачев М. И.*
Технический редактор *Буковская Н. А.*
Корректор *Хрястова Т. И.*

Сдано в набор 10.11.60 г.

Подписано к печати 9.2.61 г.

Г-72593.

Формат бумаги 70×92¹/₂—1¹/₈ печ. л.=1,316 усл. печ. л. 1,335 уч.-изд. л.
Тираж 18000.

Изд. № 5/3085.

Зак. 671.

1-я типография

Военного издательства Министерства обороны Союза ССР
Москва, К-6, проезд Скворцова-Степанова дом 3

Цена 4 коп.

Цена 4 коп.

