

К.Т. Булочко

Физическая подготовка разведчика

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 355/359
ББК 68
К11

К11 **К.Т. Булочко**
Физическая подготовка разведчика / К.Т. Булочко – М.: Книга по Требованию, 2023. – 182 с.

ISBN 978-5-458-23798-7

Уникальное, единственное в своем роде учебное пособие, описывающее цельную систему подготовки тела и духа войскового разведчика, основанную на опыте Великой Отечественной войны. Книга многократно цитировалась, как правило, без упоминания автора.

ISBN 978-5-458-23798-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

2. Для парной "зарядки".
3. Для групповой "зарядки".
4. Для "разминки".

2. Приемы и способы физической подготовки разведчика.

1. Способы передвижения разведчика и преодоления препятствий в различных условиях местности и обстановки.
2. Передвижение в воде и преодоление водных преград.
3. Способы метания ручных гранат.
4. Приемы и способы ведения рукопашного боя с оружием и без оружия.
5. Способы связывания и доставки пленного.

3. Специальные упражнения для дополнительного развития качеств разведчика.

1. Упражнения для развития быстроты, ловкости и расторопности.
2. Упражнения для развития быстроты и точности зрительных, слуховых и осязательно-двигательных восприятий.
3. Упражнения для развития силы и выносливости к статическим напряжениям.
4. Упражнения для развития смелости и решительности.

4. Спорт, игры, охота.

1. **Спорт:** а) легкая атлетика; б) гимнастика; г) фехтование; д) бокс; е) борьба; ж) многоборье подразделений.
2. **Игры:** а) футбол; б) баскетбол; в) городки; г) аттракционы и игры-развлечения.
3. **Охота:** а) индивидуальная; б) коллективная.

Эти основные средства физического воспитания и подготовки бойца-разведчика должны быть использованы в действующих и резервных частях в большем или меньшем объеме, в зависимости от длительных перерывов между боевыми заданиями, сроков, отведенных на подготовку бойца-разведчика, и, наконец, от степени физического развития и здоровья контингента обучаемых бойцов.

При организации и проведении занятий по физическому воспитанию и подготовке бойца-разведчика нужно придерживаться следующих методических принципов и положений:

1. **Обучаемые должны понимать, для чего отрабатывается с ними тот или иной прием или способ действий.**
Это повысит активность разведчиков, интерес их к занятиям и будет способствовать хорошему усвоению материала. Обучение пойдет тем успешнее, чем лучше боец осознает необходимость того или иного приема в бою, его назначение и смысл.
2. На занятиях сочетать объяснение **с действием, с демонстрацией, добиваться наглядности обучения.** Обеспечить умелый образцовый показ приема или способа, с подчеркиванием главного движения (действия).
Отдельные приемы и способы изучать в целом (если необходимо по элементам), вначале медленно, а затем в боевом темпе. **При этом добиваться быстроты схватывания приема или действия в целом, а затем точной и детальной отработки его.** Это ускорит весь процесс обучения и обеспечит лучшее качество овладения приемами, способами и упражнениями.
3. **Занятия проводить живо и интересно, постоянно разнообразить обстановку, местность, условия, методы и методические приемы;** чередовать физические упражнения на силу, ловкость, скорость и выносливость, приучать бойца к резким изменениям напряжений (после быстрых движений принимать неподвижные позы и наоборот), чаще давать внезапные задания, вводные, которые должны проводиться по команде, знакам и условным сигналам, с требованием немедленного их исполнения; в выполнении их желательно вносить элементы состязания на быстроту, точность и т. д. Все эти мероприятия обеспечат разносторонность физического развития, выработку быстроты ориентировки и разностороннюю выносливость в силе, скорости и длительности действий.
4. **Широко применять на всех занятиях спортивный метод. Каждый боец должен постоянно стремиться к предельным напряжениям, учитывая свои силы и**

возможности.

Спортивный метод привьет обучаемым любовь к физической подготовке и спорту, повысит личные достижения каждого и позволит скорее воспитать у разведчика ряд ценных качеств.

5. **В тренировке разведчика необходимо сочетать овладение приемами и способами с развитием морально-волевых и физических качеств.**
Тренировка разведчика должна быть направлена на то, чтобы путем систематического и многократного повторения приемов, способов отработать основные из них до автоматизма. Это даст возможность бойцам-разведчикам полноценно применять их в боевой обстановке.
6. Как только техника отдельного приема или способа в основном будет усвоена обучаемыми, переходить к выполнению приема в сочетании с другими, ранее изученными приемами, а в конце занятия проводить комплексную тренировку при совместных действиях в условиях, максимально приближенных к боевым. Это будет способствовать воспитанию у разведчиков боевых качеств и выработке привычки к действиям в боевой обстановке.
7. При обучении и тренировке разведчика добиваться легкости и естественности выполнения приемов, умения экономно расходовать свои силы и восстанавливать их во время более легких физических напряжений и в короткие паузы между ними.
8. Добиваться точного восприятия и правильного выполнения разведчиками всех упражнений, приемов и способов действий. Постепенно, а иногда резко усложнять их, требовать выполнения заданий в более сжатые сроки: малыми, но частыми дозами давать большие физические и волевые напряжения. Это повысит приспособляемость организма, его устойчивость к различным трудностям и выработает более утонченные восприятия.
9. Специальные занятия по физической подготовке проводить, как правило, через 1,5-2 часа после принятия пищи.
10. Постоянно поддерживать на занятиях строгую дисциплину и порядок; чаще предоставлять полную инициативу обучаемым; всегда видеть всех бойцов, быть для них образцом, воспитывать в них сплоченность, чувства товарищества и взаимной выручки.

Эти методические принципы следует положить в основу обучения и физического воспитания бойца-разведчика как на специальных занятиях по физической подготовке и на полевых занятиях, так и при подготовке к разведывательным заданиям.

Занятия по физической подготовке разведчика должны проводиться преимущественно групповым методом, т. е. так, как разведчику придется действовать в бою. В групповом методе широкое место должны иметь самостоятельные действия бойца, действия парами, мелкими группами и подразделением по заданию и под контролем командира.

Обучение и тренировка бойца могут быть в виде односторонних и двухсторонних действий. В односторонних действиях бойцы выполняют приемы с одной стороны, при этом наиболее часто противник только обозначается. В двухсторонних действиях бойцы, группы или подразделения действуют одни против других, выполняя приемы и действия в зависимости от задачи или задания командира.

В обоих случаях разведчики действуют одиночно или согласованно в группах, выполняя одинаковые или различные приемы и способы на месте, в движении, одновременно и поочередно, по командам, сигналам, знакам или по заданию командира, на одном участке местности или со сменой мест при каждом новом занятии (части занятия).

Руководство учебной разведки должно поручаться самым испытанным практикам-офицерам. Это значит, что офицеры-разведчики организуют занятия по физическому воспитанию и подготовке и руководят ими, всемерно привлекая для практического руководства сержантский состав и наиболее опытных, подготовленных бойцов-разведчиков.

При непосредственной подготовке к выполнению разведывательных задач тренировочные занятия всегда проводить на воспроизведенном объекте разведки, в условиях, максимально приближенных к боевым.

Глава II ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ "ЗАРЯДКИ" И "РАЗМИНКИ"

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ

В РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНЫХ подразделениях действующей армии физические упражнения - "зарядка" и "разминка" - должны проводиться по мере возможности систематически, вне зависимости от трудностей условий быта и жизни разведчика.

Утренние физические упражнения (зарядка), так же как и утренний туалет, должны стать необходимостью и привычкой.

Ежедневные 10 - 15-минутные занятия физическими упражнениями - "зарядка" - обеспечивают лучшее "вхождение" разведчика в его учебно-боевой день, создают бодрое настроение и улучшают общее самочувствие.

Регулярные физические упражнения содействуют физическому развитию и укреплению здоровья.

Комплекс простейших физических упражнений может служить для разведчика также средством "разминки", обеспечивающим повышение работоспособности организма после длительных однообразных малоподвижных напряжений, в периоды, когда разведчик возвращается после выполнения задания, а также во время действий в тылу противника, в менее опасных местах; физические упражнения способствуют согреванию от холода и борьбе со сном как во время подготовки, так и при выполнении боевого задания.

"Зарядка", как правило, проводится в утренние часы, после подъема, а во время боевой деятельности разведчика преимущественно ночью, не менее успешно может проводиться она и после дневного отдыха.

Для разведчиков рекомендуются три основные формы проведения "зарядки": **индивидуальная, парная и групповая.**

Индивидуальная "зарядка" проводится разведчиком после ночного или дневного отдыха, причем выполняется один из комплексов индивидуальных упражнений; **парная "зарядка"** осуществляется совместно с товарищем и может проводиться в любых условиях как после отдыха, так и в другое время; **групповая "зарядка"** проводится группой или подразделением разведчиков организовано,

под общую команду командира или назначенного бойца. Групповая форма "зарядки" рекомендуется во всех случаях, когда условия совместного расположения и обстановка позволяют проводить её.

"Разминка" может проводиться в таких же формах, но применение её зависит от задач, местности и обстановки. После проведения "зарядки" во всех случаях мыть холодной водой лицо, шею, руки и если позволяют условия, то обтираться водой по пояс.

"Зарядку" проводить при любой температуре воздуха. В зависимости от условий, в которых разведчик проводит зарядку, и от температуры воздуха форма одежды может быть следующей:

- № 1 - трусы;
- № 2 - брюки;
- № 3 - брюки, нательная рубашка;
- № 4 - брюки, гимнастерка с расстегнутым воротником и ослабленным поясом;
- № 5 - брюки, гимнастерка, шапка и перчатки;
- № 6 - шинель (в мороз, при температуре ниже 15°).

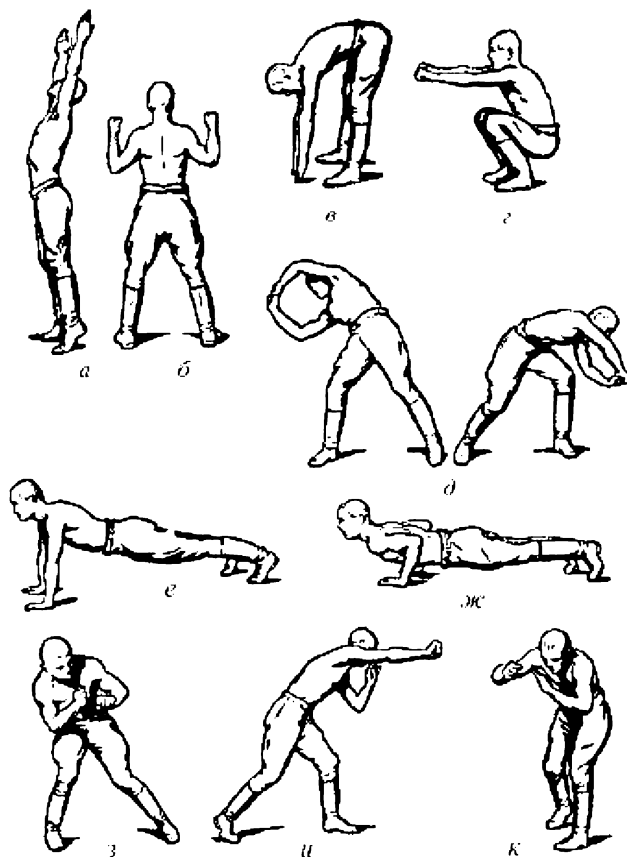


Рис.1. Упражнения для индивидуальной «зарядки»:

а - разведение рук в стороны вверх, поднимаюсь на носки; б - сгибание рук в локтях и отведение лопаток рывком назад; в - нагибание туловища; г - приседание; д - вращение туловища с приседанием; е - положение лежа в упоре руками о землю; ж - согнуть и разогнуть руки (жим); з, и, к - обозначение ударов бокса.

В учебных, резервных и запасных частях и подразделениях разведчикам следует обязательно прививать навыки

в выполнении различных форм "зарядки" и "разминки" при самых разнообразных условиях с обязательным обтиранием холодной водой.
После больших и утомительных напряжений разведчик всегда должен, невзирая на усталость, умыться, обтереться водой по пояс и вымыть ноги.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ "ЗАРЯДКИ"

Индивидуальная "зарядка" выполняется в условиях ограниченной площади (окоп, землянка, палатка, тесное помещение) и в тех случаях, когда проведение "зарядки" в составе группы затруднено.

Первая форма индивидуальной "зарядки"

(рис.1)

Четыре упражнения, которые надо выполнять последовательно одно за другим:

1. Медленно развести руки в стороны слегка вверх (ладонями внутрь) и, поднимаясь на носки, подтянуться.
2. Опускаясь на ступни, согнуть руки в локтях и с силой отвести лопатки двумя-тремя рывками назад.
3. Опуская руки, нагнуть туловище вперед и двумя пружинящими движениями стремиться достать пальцами землю (колени прямые).
4. Два-три раза глубоко присесть, разводя колени в стороны и встать.

Указанные упражнения проделать 3-5 раз, постепенно ускоряя темп, дыхание не задерживать. После выполнения последовательных упражнений выполнить отдельные упражнения на гибкость, силу, быстроту.

Упражнение на гибкость: поднять руки вверх, соединить пальцы и, вращая туловище по кругу слева направо или справа налево, приседать и вставать, повторяя это движение 3-4 раза в одну и в другую стороны.

Упражнение на силу: принять положение лежа в упоре руками о землю или о какой-либо предмет и 4-6 раз согнуть и разогнуть руки; в процессе тренировки количество повторений можно увеличивать. Можно также повиснуть на любом предмете и подтянуться несколько раз.

Упражнение на быстроту: принять изготовку к бою для бокса и обозначить несколько ударов бокса (прямо левой, правой, сбоку и снизу) в виде боя с условным противником; при этом двигаться шагами вперед, назад и в стороны.

После зарядки, если позволяют условия и обстановка, делать короткую пробежку в 200-500 м.

Вторая форма индивидуальной "зарядки"

(при наличии гимнастических снарядов)

1. Короткая пробежка (2-3 мин.); чередовать с ходьбой.
2. Тренировка на гимнастических снарядах (турник, конь, брус) в течение 8-10 мин.
3. Спокойная ходьба и умывание (1-2 мин.).

Третья форма индивидуальной "зарядки"

(при наличии мешка с песком весом от 4 до 10 кг.)

1) Упражнения с мешком (6-8 мин.):

- бросание мешка вверх одной, двумя руками и ловля его;
- бросание мешка через голову и ловля его с поворотом кругом;
- приседание с мешком; повороты туловища вправо и влево с мешком в руках;
- бросание мешка между ног и ловля его с поворотом кругом.

2) Удары руками и ногами по мешку, подвешенному на веревке (3-5 мин.):

- прямые, боковые удары кулаком правой и левой руки;
- удары снизу кулаком и мякотью ладони.

3) Короткая пробежка (1-2 мин.; заканчивать спокойной ходьбой и умыванием).

Четвертая форма индивидуальной "зарядки"

(в летний период, при наличии реки)

1. Короткая пробежка (2-3 мин.); чередовать с ходьбой.
2. Выполнение 3-5 любых упражнений (2-3 мин.).
3. Купание - плавание (два раза по 2-3 мин.).
4. Растирание полотенцем и уход (2-3 мин.).

Формы индивидуальной "зарядки" чередовать между собой в течение недели-месяца.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАРНОЙ "ЗАРЯДКИ"

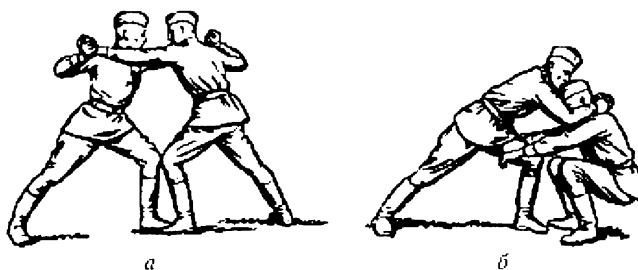
Парная "зарядка" может проводиться в любых условиях двумя бойцами. Упражнения выполняются одновременно или поочередно; один помогает другому выполнить те или другие упражнения.

Первая форма парной "зарядки"

(упражнения с сопротивлением и бокса) (рис. 2)

Упражнение 1-е ("пилка дров").

Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага, отставить правую ногу назад, взяться за руки, упираясь ладонями.



Движения производить двумя руками; когда левая выпрямляется, сгибать правую, и наоборот: каждый из бойцов, выполняя упражнение, сопротивляется, т. е. одной рукой нажимает на руку товарища, а другой оказывает сопротивление.

Движение повторять размашисто 8-12 раз, сопротивляться умеренно, учитывая силы товарища, дыхания не задерживать.

Упражнение 2-е (приседание).

Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Первому поставить руки на пояс и медленно приседать, второму положить руки на плечи первого и нажимать руками сверху во время приседания и вставания.

Упражнение повторять 6-8 раз.

Упражнение 3-е ("весы").

Встать спиной друг к другу и сцепиться руками в локтях. Поочередно нагибаясь вперед, навалить товарища на спину. Верхнему лежать расслабленно, прогнувшись.

Движение повторять 4-6 раз, сильно не нагибаться, дышать свободно.

Упражнение 4-е (делать вдвоем, поочередно).

Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Первому вытянуть прямые, сжатые в кулаки руки вперед, второму взять руки первого за сгибы в кисти с внутренней стороны. Первый сопротивляется, второй разводит его руки в стороны и опускает вниз.

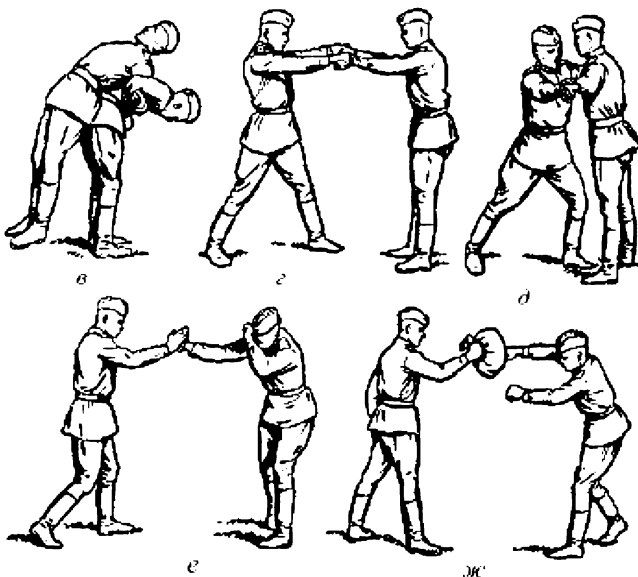


Рис.2. Упражнения для парной «зарядки»:

а — «пилка дров»; б — приседание; в — «весы»; г — разведение рук в стороны с сопротивлением; д — опускание рук вниз с сопротивлением; е — прямой удар по подставленной ладони; ж — удар по мешку.

Упражнение повторять 3-5 раз попеременно.

Упражнение 5-е (делать вдвоем поочередно).

Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага.

Первому принять изготровку к боксу и, передвигаясь шагом вперед и назад, наносить одиночные и двойные удары прямо, сбоку и снизу по ладони руки, которую выставляет второй боец, или по вещевому мешку, набитому травой или сеном. Прямые удары наносить одиночные - одной рукой - или двойные - один раз за другим левой и правой руками; удары сбоку наносить правой и левой руками; удар снизу наносить кулаком и мякотью ладони. Удары наносить, когда боец неподвижен, и в то время, когда он движется с мешком назад и вперед, то подставляя, то убирая мешок, вначале медленно, а затем быстро. Упражнения продолжать от 3 до 5 мин., поочередно.

Вторая форма парной "зарядки".

(при наличии мешка с песком весом от 4 до 10 кг).

1. Упражнения с мешком (5-8 мин.): бросание мешка одним бойцом другому одной и двумя руками перед собой, сбоку, через голову, между ног.
2. Удары руками по мешку (5-8 мин.): прямые, боковые удары кулаком правой, левой руки и удары снизу кулаком и мякотью ладони.

Третья форма парной "зарядки".

1. Фехтование на деревянных винтовках (полках) или ножах с мягким наконечником:
а) двухсторонние действия в атаках и защитах (5-10 мин.);
б) вольный бой (3-5 мин.).
2. Короткая пробежка (3-5 мин.), заканчивать спокойной ходьбой.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ "ЗАРЯДКИ"

Для групповой "зарядки" используются:

а) комплексы индивидуальной и парной "зарядки" разведчика (исключая 5-е упражнение в парной "зарядке"); комплексы проводятся один за другим, без перерывов; количество повторений упражнений устанавливает офицер, проводящий инструктаж по "зарядке";
б) упражнения для "зарядки", приводимые в Руководстве по гимнастике для запасных и учебных стрелковых дивизий Красной Армии, 1944 г.;
в) упражнения для "зарядки", входящие в комплекс ГТО I и II ступеней.
Комплексы гимнастических упражнений для групповой "зарядки" должны меняться через каждые 15-30 дней.

Групповую "зарядку" проводить по следующему плану:

1. Выход на "зарядку", короткая пробежка, отправление естественных надобностей и построение5-8 мин.
2. Упражнение "зарядки"10-12 мин.
3. Ходьба и бег3-5 мин.
4. Организованный уход с "зарядки"2-5 мин.

Всего20-30 мин.

Формы проведения групповой "зарядки" должны быть разнообразными и чередоваться.

1-я форма "зарядки" - чередование гимнастических упражнений и бега с ходьбой.

2-я форма "зарядки" - чередование ходьбы с бегом по пересеченной местности с преодолением препятствий или преодоление полосы препятствий в 200-500 м. и игры.

3-я форма "зарядки" - групповые одновременные или "поточные" занятия на гимнастических снарядах (на гимнастическом городке, турниках, брусках, конях) и подвижные игры.

4-я форма "зарядки" - гимнастические упражнения, упражнения на снарядах и купание.

Наиболее рациональное сочетание форм "зарядки" в течение недели следующие: четыре дня форма №1, пятый день форма №2 и шестой день форма №3. Или два дня форма №1, два дня форма №3, два дня форма №2. Четвертую форму "зарядки" при благоприятных условиях погоды проводить в летний период через каждые 1-2 дня.

"Зарядка" проводится повзводно и по отделениям сержантским составом под наблюдением офицеров.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ "РАЗМИНКИ"

Упражнениями для "разминки" после длительных и однообразных напряжений могут служить различные формы "зарядки", которые боец выбирает самостоятельно.

"Разминка" для согревания может проводиться бойцом стоя, лежа и сидя, одиночно и совместно с товарищем:

а) В положении стоя на месте, боец может согреться, если он совершает быстрые приседания, растирания и разминания рук, бег или подскоки на месте.

б) В паре с товарищем хорошим упражнением для быстрого согревания является упражнение "пилка дров" с полуприседанием (см. рис. 2, а), а также упражнения бокса в виде серии ударов левой и правой рукой по подставленной ладони товарища (см. рис.2, е, ж).

в) В положении лежа и сидя согревание производить за счет шевеления пальцев ног, вращения ступней ног; растирания рук, движений имитирующих мытье рук; разминания пальцами одной руки предплечья и плеча другой руки.

"Разминка" для борьбы со сном (рис. 3), как правило, должна проводиться "накоротке", бесшумно и в любом положении.

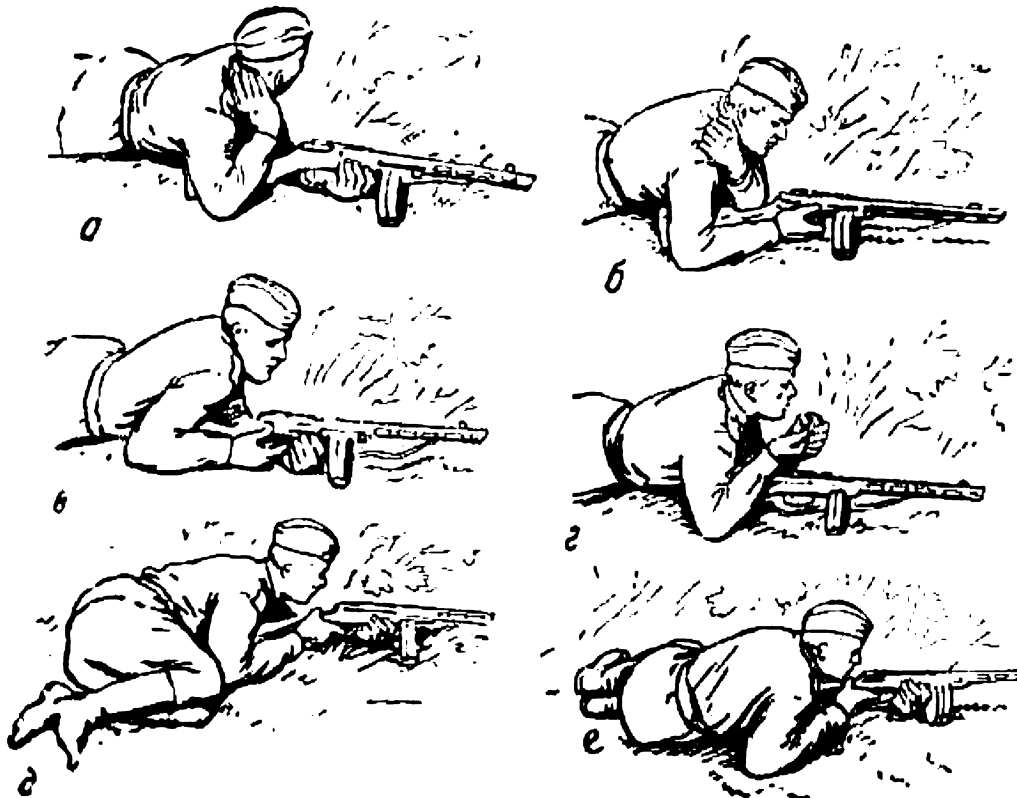


Рис. 3. Упражнение „разминки“ для борьбы со сном:

а — разминание мышц шеи; **б** — разминание трапециевидной мышцы; **в** — поднимание правого плеча; **г** — поглаживание и сжимание пальцев рук; **д** — положение лежа на левом боку; **е** — положение лежа на правом боку

Лучшими упражнениями являются следующие движения:

1. разминание шеи и трапециевидных мышц пальцами рук в течение 20-30 сек., а также поочередное поднимание, опускание и вращение плеч;
2. потереание рук и сжимание пальцами одной руки пальцев другой руки;
3. перемена положений тела, переход из положения лежа на животе в положение лежа на левом боку, на правом боку или в положение сидя, пригнувшись на колени и т.п.

Глава III СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

(в различных условиях местности, грунта и обстановки)

Несмотря на то, что высокая техника имеет самое широкое применение на полях сражений, конечный успех боя решает человек-боец. "...за техникой говорит М.В. Фрунзе, - всегда находится живой человек, без которого техника мертва". Бойцы, натренированные в различных способах передвижения и в преодолении препятствий, действуют быстро, энергично, смело и достигают успеха с наименьшими потерями. Тренировка бойца-разведчика в основных, необходимых ему в бою способах передвижения и преодоления препятствий должна вестись систематически, с задачей воспитать у бойца привычку действовать при любой погоде, в любых обстановке и условиях. "Привычка, - говорит Клаузевиц, - приучает тело к большим напряжениям, душу - к опасности, рассудок - к осторожности". Приёмы и способы действия, ставшие привычными, выполняются со значительной экономией энергии и позволяют разведчику более уверенно действовать в боевой обстановке, быстро реагировать на неожиданности, избегать опасностей. Передвигаясь, разведчик всегда должен помнить основное правило: появляться оттуда, откуда враг не ожидает его. Русский полководец А. В. Суворов, придавая большое значение передвижениям в различных условиях, говорил: "Там, где пройдёт олень, там и русский солдат пройдёт, а там, где олень не пройдёт, и там русский солдат пройдёт".

Во время скрытных действий разведчика в тех местах, где он может быть обнаружен, а также при передвижениях и преодолении препятствий разведчик должен:

- всегда стремиться сделать свои движения и действия менее заметными, для чего использовать каждую складку местности, а также изменить внешний вид маскировкой;
- принимать все меры к тому, чтобы его движения и действия производились бесшумно; чтобы обмундирование, снаряжение и вооружение не болтались, не гремели и не давали отблесков;
- опознавать и обходить всякого рода взрывные препятствия; подвешенные к ним проволоки и веревки не перерезать и предметы не трогать, если на этот счёт не имеется специальных указаний или заданий;
- видеть и замечать всё необходимое;
- быть готовым к неожиданностям и внезапностям, держать оружие (винтовку, карабин, автомат, гранату, нож) в полной готовности.

Во время пребывания разведчика в тех местах, где действия его не видны и не слышны, разведчик должен:

- быстро и решительно действовать, экономно расходовать свои силы и стремиться как можно полнее восстановить их;
- быть осторожным и всегда находиться в состоянии готовности к действиям;
- отыскивать и при необходимости записывать или зарисовывать нужное, а при выходе из таких мест замечать путь и ориентиры движения.

I. ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ

Ходьба пригнувшись



Рис.4. Ходьба пригнувшись

рукой за шейку приклада. В ходьбе пригнувшись все движения выполняются свободно, плавно, без излишнего напряжения; боец не опускается и не поднимается при каждом шаге. Это даёт возможность экономить силы и лучше скрыть от врага своё передвижение.

Ходьба пригнувшись применяется в следующих случаях: когда необходимо скрыть своё передвижение от противника на местности, где укрытия не прикрывают бойцов, идущих во весь рост (высокая трава, хлеб, камыши, кустарники, канавы), и при быстрых перебежках на открытой местности (бегом). Для ходьбы пригнувшись слегка наклонить корпус вперёд и, сгибая ноги в коленях, двигаться широким шагом (рис. 4). Чем меньше высота укрытия, тем больше нужно сгибать ноги и наклонять туловище вперёд. Нога выносится вперёд и ставится на пятку, с перекатом на весь след и носок. При передвижении пригнувшись винтовку держать в правой руке, свободно двигая ею вперёд и назад соответственно темпу движения, или в обеих руках в изготовке к бою. Автомат держать так же, как и винтовку, или, если он висит на груди (прикладом вправо), придерживать его правой

Ходьба бесшумно (крадучись)



Рис.5. Ходьба бесшумно:

а — момент постановки ноги на носок; б — момент постановки ноги на пятку

вперёд и ставится таким же осторожным, нащупывающим движением (рис. 5а). При бесшумной ходьбе на значительные расстояния двигаться небольшими шагами, осторожно выставляя одну ногу на пятку и незначительно приседая на другую, с последующим медленным переносом на выставленную вперёд ногу тяжести тела (рис. 5 б). При этом надо всегда быть готовым приподнять носок ноги, если он становится на предмет, производящий шум. Передвигаясь крадучись, нужно быть готовым в любой момент поддержать равновесие. Во время передвижения прислушиваться, внимательно смотреть вперёд и по сторонам, в то место, где может находиться противник; держать оружие в полной готовности.

Ходьба бесшумно применяется разведчиками при выполнении заданий, связанных с приближением к противнику, с прохождением около противника или при действиях в неприятельскому тылу. Передвижение может быть бесшумным только при том условии, если боец не наступит на предметы, вызывающие шум, не заденет за них телом, снаряжением, оружием, т.е. будет совершать движение с большой осторожностью.

При бесшумной ходьбе на короткие расстояния двигаться небольшими шагами с постановкой ноги лёгким, осторожным, как бы нащупывающим движением с носка и с последующим медленным переносом на неё тяжести тела. При дальнейшем движении нога, находящаяся сзади, неторопливо выносится

Бег

Бег применяется разведчиками во всех случаях передвижения по различной местности, грунту в связи со сложившейся обстановкой и необходимостью ускорить передвижение для быстрого сближения с противником или ухода от него. В беге на различные расстояния применяется примерно одна и та же техника бега. В своей боевой практике разведчик применяет равномерный длительный бег, быстрый бег и бег, чередующийся с ходьбой, переползанием и преодолением препятствий. Во всех случаях бежать нужно легко, свободно, без излишнего напряжения. В каждом шаге после

отталкивания боец как бы летит по воздуху, расслабляя мышцы, давая им отдых. При отталкивании одной ногой другая делает быстрый и энергичный маховый шаг вперёд вверх. Во время полёта нога, находящаяся впереди, разгибается и опускается вниз, касаясь земли сначала пяткой, затем переходит на всю ступню и далее на носок (перекатом). Туловище немного наклонено вперёд. Голова держится прямо. Руки, согнутые в локтях примерно под прямым углом, со слегка сжатыми кулаками, во время бега двигаются немного наискось вперёд и назад. Во время бега винтовку (автомат) держать в правой руке, так же как при ходьбе. В том случае, если в правой руке находится граната, держать винтовку (автомат) в левой руке. Если автомат висит на груди, придерживать его правой рукой за приклад.

При беге по пересечённой и лесистой местности смотреть вперёд вниз, чтобы не попасть ногой в ямку, выбоину, не наткнуться на камень, а в лесу - на ветки или корневища. Нogu ставить с пятки на всю ступню.

При беге по мягкому, скользкому и свежему грунту ногу ставить на всю ступню.

При беге в гору, при взбегании на кручи ногу ставить с носка.

При беге через неглубокую (до колен) водную преграду бежать небольшими шагами, высоко поднимая колени.

Перепрыгивать через канавы, ручьи, камни, встречающиеся во время бега, лёгким широким шагами и, не теряя скорости, продолжать бег. На поваленные деревья, брёвна наступать одной ногой и также продолжать движение. В беге придерживаться ритма дыхания, наиболее удобного для данного бойца; дышать через нос и рот одновременно. При быстром беге сильнее отталкиваться ногами и энергичнее работать руками (свободной рукой). При длительном беге иногда наступает состояние, когда не хватает воздуха, дыхание затруднено, и боец как бы задыхается. Это состояние называется **"мёртвой точкой"**. В случае наступления "мёртвой точки" следует замедлить бег или, если обстановка позволяет, перейти на быструю ходьбу.

Во время "мёртвой точки" боец должен усилием воли заставить себя двигаться, тогда это состояние быстро проходит, наступает устойчивое состояние, и бег может продолжаться длительное время при вполне удовлетворительном самочувствии. "Мёртвая точка" и устойчивое состояние могут встречаться не только при беге, но и при различных интенсивных и продолжительных напряжениях.



Прыжки и вылезания

Прыжки через препятствия чаще всего применяются разведчиками в местах, где передвижения их скрыты от противника, и при активных действиях во время выполнения поставленных задач.

Для того чтобы противник не обнаружил разведчика, последний должен преодолевать препятствия, перелезая, переползая или подлезая под них; сваливаться и спрыгивать в глубину, вылезать из глубины и т. п.

Прыжки в длину

Рис.6. Прыжок с приземлением на одну ногу

Прыжок с приземлением на одну ногу. Применяется при преодолении окопов, ходов сообщения, нескольких воронок от снарядов, лежащего дерева и т. п. В зависимости от ширины или высоты препятствий нужно сделать разбег, постепенно увеличивая скорость. Для выполнения прыжка перед препятствием оттолкнуться более сильной ногой и вынести другую ногу широким шагом вперёд вверх. Перепрыгнув препятствие, приземлиться на ногу, выносимую вперёд, и без задержки продолжать движение (рис. 6).

Прыжок с приземлением на обе ноги применяется при преодолении тех препятствий, которые, как правило, не могут быть вследствие своей ширины или высоты преодолены прыжком с приземлением на одну ногу (широким шагом). В зависимости от ширины или высоты препятствия сделать разбег, постепенно увеличивая скорость. Для выполнения прыжка оттолкнуться перед препятствием сильнейшей ногой и, помогая прыжку взмахом рук вперёд вверх, подтянуть согнутые в коленях ноги возможно больше вперёд (рис. 7), перепрыгнуть через препятствие и приземлиться на обе ноги. Разведчику необходимо тренироваться также в прыжках с места (без разбега).