

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СИЛ СПЕЦІАЛЬНИХ ОПЕРАЦІЙ

Максим КУЗНЕЦОВ

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,
м. Львів, Україна, e-mail: kuz-maxim@ukr.net*

Анотація. Статтю присвячено аналізу проблеми фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій і, насамперед, проблемам організації такої підготовки в арміях зарубіжних країн та в Україні. На основі аналізу доступних літературних джерел та практики роботи розглянуто основні завдання Сил спеціальних операцій, напрями їх діяльності, а також вимоги до кандидатів, які прагнуть служити у згаданих підрозділах. З'ясовано, що підрозділи Сил спеціальних операцій існують практично у всіх великих країнах світу і виконують різноманітні завдання (контртерористичні операції, визволення заручників тощо). Фізична підготовка воїнів таких підрозділів у більшості країн схожа за своїм змістом, а в силах спеціальних операцій України ще немає сталої програми підготовки військовослужбовців і апробованих нормативів фізичної підготовленості для відбору кандидатів у ці підрозділи.

Ключові слова: Сили спеціальних операцій, спеціальна підготовка, фізична підготовка, відбір.

ORGANIZING OF MILITARY SPECIAL OPERATIONS FORCE'S PHYSICAL TRAINING

Maksim KUZNETSOV

*National Army Academy named after Hetman Petro Sahaidachnyi,
Lviv, Ukraine, e-mail: kuz-maxim@ukr.net*

Abstract. This article analyzes the problems of military forces of Special Operations physical training and, above all, the problems of the organization of such training in the armies of foreign countries in Ukraine. Studied directions of their activity as well as the requirements for the candidates, who want to serve in these units, based on the available literature analysis and practices of the basic tasks of Special Operation Forces. It is shown that the units of Special Operation Forces exist in almost all major countries of the world and perform a variety of tasks (counter-terrorism operations, hostage release, etc.). Soldiers' physical training in these units in most countries is similar in its content and in special operations forces in Ukraine there are no regular military training programs and proven standards of physical fitness for the selection of candidates for these units.

Keywords: Special Operations Forces, special training, physical training, the selection.

Постановка проблеми. У Збройних силах України нещодавно з'явився окремий підрозділ – Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їхнє створення Президент України підписав 26 липня цього року. Слід сказати, що такі формування існували в Україні і раніше, але вони належали, чи були створені в межах основного складу співробітників Міністерства внутрішніх справ і виконували завдання боротьби з різними проявами бандитизму або порушеннями громадського порядку. У зв'язку з цим, створення Сил спеціальних операцій – це ще один крок у розбудові Збройних сил України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні існують численні дослідження про фізичну підготовку в Силах спеціальних операцій, які ґрунтуються на високому рівні фізичної підготовленості, зокрема витривалості і активній адаптації до нових умов, на підвищеній стійкості організму співробітників до перенесення несприятливих чинників зовнішнього середовища [1, с. 147–149]. Учені Ю.І. Блажко, А.А. Гусев, В.А. Дегтярьов, В.В. Деніскін, В.В. Чихачев звертають особливу увагу при підготовці спецпризначенців на формування необхідних базових бойових прийомів рукопашного бою [12, с. 28–30 та ін.]. Деякі вчені, зокрема А.Б. Абазов, Л.П. Долгополов, С.В. Здорова, А.М. Факов, підкреслюють важливість підготовки співробітників спецпризначення в умовах високогір'я, визначають організацію фізичного тренування в горах [15, с. 146–148 та ін.].

Мета дослідження і методи. Метою дослідження є порівняльний аналіз та організації фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціального призначення різних країн.

Результати дослідження. Сили спеціальних операцій існують у всіх великих державах (США, Англії, Франції, Німеччині, Китаю) та в арміях багатьох інших країн. Їх існування наразі обґрунтовано сучасним політичним станом у світі, значним посиленням терористичної діяльності окремих екстремістських і ультранациональних груп. Для забезпечення контртерористичної діяльності необхідно мати мобільні, добре підготовлені й оснащені спеціальні підрозділи [10, с. 27–36].

Таким чином, сили спеціального призначення (спеціальних операцій) мають вже достатньо тривалу історію. Практично немає у світі країни, яка б не створювала такі спеціальні підрозділи. У зв'язку зі зростанням міжнародної напруженості в наш час, такі підрозділи (війська) продовжують з'являтися. У Збройних силах України таких підрозділів не було. Існували й існують підрозділи антитерористичних операцій, які належать Міністерству внутрішніх справ, але вони не покликані виконувати більш масштабні і серйозніші геополітичні операції. Отож поява сил спеціальних операцій в Україні – достойна відповідь на погіршення міжнародної ситуації і продовження воєнної ескалації в зоні АТО.

Серед основних напрямів діяльності Сил спеціальних операцій – спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи, аналіз і оброблення інформації для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни – інформаційно-психологічної операції [18, с. 3–4].

Так, згідно з польовим статутом FM 31–21 (США) сили спеціальних операцій можуть діяти в умовах війни, військового конфлікту і в мирний час. Їх завдання не вести партизанські війни самостійно, а надавати підтримку руху опору, організованого в цій країні. Крім того, ССО мають брати участь у забезпеченні внутрішньої безпеки або організації контрпартизанської війни [5, с. 3–4].

З урахуванням зазначеного до типових завдань ССО належать такі:

- рейди та сучасні бойові дії;
- здобуття розвідувальної операції за лінією фронту;
- пошук, евакуація й доставка полонених, заручників;
- виявлення, ідентифікація та визначення цілей для власних засобів ураження;
- психологічні операції;
- створення агентурних мереж;
- медична допомога;
- антитерористичні операції.

Для того щоб успішно виконувати названі завдання, кожен боєць підрозділів ССО має пройти дуже напружену різносторонню підготовку [2, с. 72–90].

Кожен військовослужбовець ССО після курсу навчання повинен вміти таке:

- стрибати з парашутом, десантуватися канатом з гелікоптера, керувати дельтапланом, парашутом, катером, катамараном, військовою колісною та гусеничною технікою;
- досконало знати військову топографію, вміти орієнтуватися на будь-якій місцевості по компасу і карті, вказувати координати розвіданих об'єктів тощо;
- відмінно володіти технікою маскуванню і способами безшумного пересування будь-якою місцевістю;
- скрито й безшумно долати інженерні перешкоди польового і міського типу, у брід або на підручних засобах долати водні перепони, добре плавати;
- володіти всіма способами ведення розвідки: спостереженням, підслуховуванням, засідками, нальотами, розвідки боєм, вміло діяти в дозорі і в охороні;
- здійснювати тривалі марш-кидки пішки чи на лижах, влучно стріляти, далеко і точно кидати гранату і ніж, вправно діяти ножем і прикладом, досконало володіти прийомами рукопашного бою;

- володіти вміннями і навичками забезпечення життєдіяльності та виживання в екстремальних умовах;
- знати тактику дій суперника і вміти користуватися його озброєнням і технікою;
- вміло застосовувати вибухові речовини, штатні міни і заряди;
- знати військову термінологію на мові противника, мати навички перекладу документів, допитів полонених;
- знати систему охорони й оборони об'єктів противника, контррозвідувальні міри, що застосовує противник, способи обману противника для збереження боєздатності тощо;
- визначати за зовнішнім видом озброєння противника, знати його тактико-технічні характеристики, вміти своєчасно визначати підготовку противника до застосування засобів масового ураження;
- знати й уміло застосовувати прилади оптичної, радіолокаційної, інженерної і хімічної розвідки;

Це лише основні знання, уміння й навички, проте ними мають володіти всі бійці, незалежно від своєї основної бойової спеціальності (підривник, снайпер, кулеметник). Отож військовослужбовець ССО має бути якомога краще підготовленим, повинен знати й уміти багато чого, і головне – як виконувати поставлене завдання і залишатися при цьому живим. Чим більше знає і вміє кожен боєць, тим більше шансів групі ССО виконати поставлене завдання [2, с. 72–90, 7, с. 52–53].

Воїнам, яких готують до здійснення спеціальних операцій, необхідно володіти високим рівнем фізичної підготовленості і відповідними психологічними якостями [4, с. 32–37, 8].

На сьогодні ще не існує спеціальної програми фізичної підготовки кандидатів у підрозділі ССО ЗС України. Як сказано вище, на спеціальних курсах користуються програмами фізичної підготовки, які пропонуються для підготовки спецназівців армій країн НАТО і США.

Так, кандидати у війська спеціального призначення США повинні виконати певні вправи (табл. 1–2).

Таблиця 1

Тест «базовий» для кандидатів у війська ССО США

| Назва вправ | Нормативні вимоги |
|-----------------------------|----------------------|
| Відтискання з упору лежачи | 45 разів |
| Піднімання тулуба | 45 разів |
| Біг 2 милі (3218 м) | Менше ніж 16 хвилин |
| Підтягування на перекладині | Не менше ніж 6 разів |

Таблиця 2

Тест «виживання на воді в бойових умовах»

| |
|---|
| Плавання в обмундируванні та зі зброєю (гвинтівкою) на 15 м |
| Пірнання на глибину 3 м і звільнення від зброї і спорядження |
| Падіння у воду з висоти 3 м зі зброєю і спорядженням із зав'язаними очима |

Відбір до цих військ проходить поетапно. На першому етапі на тлі щоденної загальнофізичної підготовки проводяться марш-кидки на 10 км з викладенням 32 кг. У перші 4 тижні відсіюється до 60% кандидатів. Другий етап – це система заходів, спрямованих на вироблення в особового складу здібностей до виживання. Регулярно (1–2 рази на тиждень) виконуються нічні марші на незнайомій місцевості. На третьому етапі проводиться комплексна перевірка рівня фізичної підготовки, у ході якої на тлі тактичної обстановки здійснюється багатокілометровий марш (до 180 км) [11, С. 23–27].

Надалі в підрозділах військ щодня проводиться біг на 5–8 миль і періодично – піші марші по важкопрохідній місцевості на 25–100 миль (40–160 км). Вимоги настільки жорсткі, що багато військовослужбовців по декілька років не виїжджають у відпустку, аби не втратити спортивну форму і не бути відратованим з елітних підрозділів.

Ще більш жорсткі умови відбору і підготовки в спецпідрозділи «рейнджерів». Навчання рейнджера складається з двох фаз: попередня підготовка і власне навчання у навчальному центрі. Для попередньої підготовки, наприклад у дивізії, її командування збирає всіх кандидатів в одну команду. Заняття в таких командах продовжуються три – чотири тижні. Майбутній курсант повинен підвищити рівень своєї фізичної готовності і виконати нормативи, які дають змогу йому витримати підвищені фізичні навантаження на курсах [3, с. 16–23].

Згідно з армійською програмою підготовки до цих курсів, військовослужбовець повинен виконати таке:

- 80 відтискань від підлоги за 2 хв;
- 100 підйомів тулуба за 2 хв з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом і 15 підтягувань на щабліні;
- пробігті 3,2 км за 12 х в.

Між вправами запланований 10-хвилинний відпочинок. Майбутні курсанти повинні бути здатні впродовж чотирьох днів поспіль виконати два марш-кидки на 10 км з вантажем 18 кг і два – з вантажем 20 кг за 90 хв по пересіченій місцевості. З ними проводять інтенсивну бойову підготовку, але, на відміну від занять на курсах, їх не позбавляють відпочинку і не примушують голодувати.

У Росії, де підрозділи спеціального призначення мають тривалу історію ще з часів Радянського союзу, також розроблено спеціальні нормативи з фізичної підготовленості кандидатів для служби в цих підрозділах. Так, наприклад, до військовослужбовців що проходять службу в загоні спеціального призначення «Вітязь», висунуто особливі вимоги, згідно з яким боєць спецназу повинен бути фізично розвинений і готовий до виконання відповідальних службово-бойових завдань, мати відмінне здоров'я і високі морально-психологічні якості. У зв'язку з цим, для добору військовослужбовців до проходження служби в загоні спеціального призначення «Вітязь» розроблено відповідну методику, що дає змогу оцінити фізичні можливості кандидата, де під час перевірки оцінюється витривалість, сила, швидкісні якості, гнучкість і спритність випробовуваного. Результати тестування оцінюють сумою балів. Наведемо тільки декілька основних вправ, які застосовуються при відборі [16, с. 30–36].

Витривалість оцінюється за тестом Купера – довжина дистанції, яку долає кандидат за 12 хвилин бігу. Треба пробігті не менше ніж 3200 м. **Силова витривалість** оцінюється за комплексним тестом з 4-х вправ, які виконують послідовно, вони становлять один цикл (табл. 3).

Таблиця 3

Комплексний тест

| Вправи | Умови виконання | Кількість повторень |
|------------|---|---------------------|
| Вправа № 1 | З упору присівши виконати упор лежачи і повернутись у вихідне положення | 10 разів |
| Вправа № 2 | З вихідного положення лежачи на спині, руки за головою, підняти прямі ноги і торкнутися пальцями ніг підлоги за головою, повернути ноги у вихідне положення | 10 разів |
| Вправа № 3 | Перевернутися в упор лежачи і зігнути руки в ліктьових суглобах до торкання груддю підлоги, випрямити руки | 10 разів |
| Вправа № 4 | З упору присівши на одному коліні, руки на потилиці, зробити стрибок вгору з випрямленням ніг і рук та приземлитися в упор, присівши на друге коліно | 10 стрибків |

Ці вправи виконують одну за одною без перерви. Треба зробити не менше ніж 6 циклів.

Сила оцінюється підтягуванням на перекладині не менше ніж 15 разів. Крім того, оцінюється гнучкість (виконанням «шпагатів»), швидкісні якості (біг 10x10 м), спритність

і сміливість (комплексом спеціальних вправ). Кандидата, який не набрав певної кількості очок, до підрозділу не зараховують.

В Україні існують нормативи, які є схожими з іншими спеціальностями та видами Збройних сил України. Попередній відбір до Сил спеціальних операцій мало чим відрізнявся від інших, тому і постає питання відбору до підрозділів Сил спеціальних операцій.

Кандидатів перед укладанням контрактів про проходження військової служби у Збройних силах України перевіряють за трьома вправами: біг на 100 м, підтягування на перекладині (для жінок – згинання та розгинання рук в упорі лежачі,) біг на 1 км. Кандидата, який не виконав норматив на оцінку “задовільно“, до складу підрозділу не зараховують [14, с. 64–65].

Згідно з Тимчасовою настановою з фізичної підготовки в Збройних силах України для Сил спеціального призначення існують нормативи з фізичної підготовки [14, с. 142–149] (табл. 4).

Таблиця 4

Нормативи з фізичної підготовки ССО

| Вправа | Оцінка | 30 років | 35 років | 40 років | 40+ років |
|--|--------|----------|----------|----------|-----------|
| Підтягування в висі, рази | 5 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| | 4 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | 3 | 12 | 10 | 8 | 7 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази | 5 | 60 | 50 | 45 | 40 |
| | 4 | 50 | 40 | 35 | 30 |
| | 3 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Комплексна силова вправа, за 1 хв | 5 | 70/5 | 65/4 | 60/3 | 55 |
| | 4 | 65/4 | 60/3 | 55/2 | 50 |
| | 3 | 60/3 | 55/2 | 50/1 | 45 |
| Біг на швидкість – 100 м, с | 5 | 12,8 | 13,0 | 13,2 | 14,0 |
| | 4 | 13,2 | 13,6 | 13,8 | 15,0 |
| | 3 | 13,6 | 14,2 | 14,4 | 16,0 |
| Біг 1 000 м, хв: с | 5 | 3:20 | 3:25 | 3:30 | 3:50 |
| | 4 | 3:30 | 3:35 | 3:45 | 4:00 |
| | 3 | 3:40 | 3:45 | 3:55 | 4:10 |
| Біг 3 000 м, хв: с | 5 | 12:00 | 12:15 | 12:30 | 13:00 |
| | 4 | 12:15 | 12:30 | 12:45 | 13:30 |
| | 3 | 12:45 | 13:00 | 13:15 | 14:00 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 5 | 260 | 240 | 230 | 210 |
| | 4 | 250 | 230 | 220 | 200 |
| | 3 | 230 | 220 | 210 | 190 |
| Човниковий біг 10x10 м, с | 5 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 30,0 |
| | 4 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 31,0 |
| | 3 | 28,0 | 29,0 | 30,0 | 32,0 |
| Плавання 100 метрів, хв: с | 5 | 1:45 | 1:50 | 1:55 | 2:00 |
| | 4 | 2:00 | 2:05 | 2:10 | 2:15 |
| | 3 | 2:20 | 2:25 | 2:30 | 2:40 |
| Біг на лижах 5 км, хв: с | 5 | 24:00 | 25:00 | 26:00 | 27:00 |
| | 4 | 25:00 | 26:00 | 28:00 | 29:00 |
| | 3 | 26:00 | 27:00 | 30:00 | 31:00 |

Не менш жорсткі умови відбору в підрозділи ССО інших країн (Англії, Франції, Китаю, Норвегії, Фінляндії, Польщі тощо). Проведено перший відбір військовослужбовців до підрозділу ССО і в Україні. Практика довела, що тільки 29 зі 150 кандидатів зуміли витримати піврічні тестування, які склалися з попереднього відбору кандидатів і тренування за програмою підготовки спецназу США.

Висновки. У сучасному світі підрозділи Сил спеціальних операцій є практично в кожній армії незалежних країн. Основним завданням таких підрозділів є боротьба з терористичними організаціями, проявом бандитизму збройних формувань, визволення заручників і полонених тощо.

Сили спеціальних операцій (спеціального призначення) мають вже більш як 50-річну історію. Їх широко застосовувала ООН для миротворчих операцій в країнах, де були військові конфлікти. У миротворчих операціях брали участь і спеціально підготовлені підрозділи Збройних сил України.

Одним із найважливіших критеріїв відбору військовослужбовців до підрозділів Сил спеціальних операцій є фізична підготовленість кандидатів.

Розроблення спеціальних тестів (контрольних вправ) для оцінювання психофізичного стану претендентів до вступу в лави підрозділів ССО є актуальною проблемою наукових працівників і керівного складу Сил спеціальних операцій ЗСУ.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на розроблення критеріїв оцінювання психофізичного стану кандидатів до підрозділів Сил спеціальних операцій і програми підготовки їх до виконання завдань за новим призначенням.

Список літератури

1. Абазов А. Б. Актуальные вопросы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД / Абазов А. Б. // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 12. – С. 147–149.
2. Ардашев А. Н. Боевая подготовка Спецназа Яуза. – Москва: Эксмо, 2014. – С. 72–90. – ISBN 978–5–699–75169–3.
3. Богдан Б., Богдан С. Курсы рейнджеров в армии США / Б. Богдан, С. Богдан // Зарубежное военное обозрение. – 2001. – № 2. – С. 16–23.
4. Воронцов С. Влияние боевого стресса на морально-психологическое состояние военнослужащих США и Великобритании / С. Воронцов // Зарубежное военное обозрение. – 2005. – № 5. – С. 32–37.
5. Гром В. У країнах НАТО особливу увагу приділяють фізичній підготовці військовослужбовців / В. Гром // Армія України. – 2005. – 12 бер. – С. 3–4.
6. Про участь України в міжнародних миротворчих операціях : Закон України N 1106-IV (1106–15) від 10.07.2003 // ВВР. – 2004. – № 7. – С. 47–52.
7. Кадыров Р. М. Критерии проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих / Р. М. Кадыров. – Ленинград : ВДКИФК, 1990. – 137 с.
8. Козлов С. Спецназ французского иностранного легиона / С. Козлов, Е. Гройсман // Братишка. – 2005. – № 6.
9. Ненахов Ю. Войска спецназначения во второй мировой войне [Электронный ресурс] / Ю. Ненахов. – Режим доступа: <http://militera.lib.ru/h/nenahov1/index.html>.
10. Петров С. Организация и материально-техническое оснащение занятий по физической подготовке в вооруженных силах США / С. Петров // Зарубежное военное обозрение. – 2011. – № 1. – С. 27–36.
11. Прокофьев С. Крав-мага в системе боевой подготовки элитных подразделений сухопутных войск Финляндии / С. Прокофьев // Зарубежное военное обозрение. – 2004. – № 11. – С. 23–27.
12. Сафонов Д. Е. Формирование необходимых сотруднику базовых боевых приемов борьбы / Сафонов Д. Е. // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – № 2 (45). – С. 28–30.
13. Тарас А. Е., Заруцкий Ф. Д. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ / А. Е. Тарас, Ф. Д. Заруцкий. – Минск : Хорвест, 1998. – 608 с.
14. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України : наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ № 35 від 11.02.2014 р.

15. Факов А.М. Некоторые особенности физической подготовки сотрудников МВД России в условиях высокогорья / А.М. Факов // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 5. – С. 146–148.

16. Федак С.С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / С.С. Федак. – Львів, 2015. – 257 с.

17. Шмелев Ю. Спецподразделения Великобритании / Ю. Шмелев // Зарубежное военное обозрение. – 2006. – № 9. – С. 27–33.

18. Robinson L. The Future of U. S. Special Operation Forces / Linda Robinson // Council Special Report. – 2013. – Vol. 66. – P. 51.

Стаття надійшла до редколегії 30.09.2016

Прийнята до друку 18.10.2016

Підписана до друку 31.10.2016