



ПАМЯТКА ПРИЗЫВНИКУ

АРМИЯ СЕГОДНЯ
Общественный совет

при следственном управлении Следственного комитета

РФ по Пензенской области

ПАМЯТКА

ДЛЯ ПРИЗЫВНИКА И ЕГО РОДИТЕЛЕЙ

«АРМИЯ СЕГОДНЯ»

г. Пенза 2010

Призывникам, защитникам Отечества, гражданам России

Наступает возраст, когда вам предстоит идти служить в армию, защищать свою Родину, свою семью, своих земляков. И пусть для родителей вы еще дети, но с этого момента судьба России в ваших руках! Для кого-то это просто слова, но многие ваши сверстники считают службу в Вооруженных Силах своим прямым долгом и почетной обязанностью. Честь и достоинство, мужество и преданность, святая вера и чувство долга всегда были самыми ценными качествами настоящих мужчин.

Жизнь состоит не только из приятных моментов, есть в ней и трудности - армия придаст вашей личности тот стержень, который в дальнейшем поможет преодолевать все тяготы судьбы. Служба в Вооруженных Силах воспитывает такие качества, как целеустремленность, стойкость, выносливость. Более того, этот период будет главенствующим в вашем становлении как мужчин, как будущих глав семейств, будущих отцов, и, естественно, будущих руководителей - в армии сформируется ваш характер, ваш моральный дух.



Реформирование Вооруженных Сил происходит в радикально изменяющихся социально-экономических условиях развития общества. Поддержание боевой готовности, участие армии в локальных конфликтах, выполнение задач повседневной деятельности войск предъявляют высокие требования к личностным качествам военнослужащих по призыву, их физическому и психическому здоровью.

По словам министра обороны России А. Сердюкова, переход к профессиональной армии возможен лишь в случае достаточного финансирования. Однако на сегодняшний день оно маловероятно.

Профессиональная армия вывела бы уровень подготовки и престиж российских вооружённых сил на новый уровень, но России уже давно не удаётся набрать достаточное количество контрактников.

Социологи прогнозируют, что в 2025 г. в России будет всего 770 тысяч молодых людей в возрасте 18 лет, в то время как в 2005 г. их насчитывалось 1,3 миллиона. Уровень рождаемости в России один из самых низких в мире, а смертности – один из самых высоких. В связи с недостатком военнослужащих для нужд российской армии якобы обсуждалась возможность продления возрастного потолка призыва с 27 до 30 лет, но министр обороны опроверг эти слухи и уверил, что верхний возраст призыва увеличен, не будет.

Отрицательный образ российской армии заключается в том, что потенциальных солдат пугают жестокие неуставные отношения, называемые «дедовщиной».

Результаты опроса: почему вы не хотите в армию?

Дмитрия Панкова «Служба, кроссы и внутренняя опора...»)

И снова — призыв. Будущие воины ждут его с волнением, а порой, чего греха таить, с опаской. Как сложится армейская служба? Какими будут отношения с однополчанами и командирами? А пресловутая «дедовщина» — есть ли хоть какой-нибудь шанс избежать ее «прелестей»?

От того, какими будут первые недели и месяцы службы, зависит многое в жизни. Вопросы перестройки в армии, пути искоренения неуставных отношений рассматриваются самими авторитетными инстанциями. Но для успешной адаптации в новой среде немало может сделать и сам новобранец. Здесь, как и в любом деле есть свои секреты и тонкости.— Призывался я два с половиной года назад. Уже с первых дней осознал, каким добрым другом стал мне спорт. До призыва занимался плаванием, теннисом, лыжными гонками, гимнастикой, получил



«мастера» по легкой атлетике. Все это оказалось очень нужным. Сержанты у нас были, как говорится, не с плакатов. Очень любили в отсутствие офицеров устраивать кроссы для новобранцев. И тем ребятам, кто не привык бегать, приходилось довольно туго. Не только потому, что они требуют большой выносливости. Такова, видимо, психология, что отстающий, не справляющийся с дистанцией или с другими нормативами или упражнениями вызывает раздражение у остальных членов группы. Особенно, когда отрабатывается так называемое чувство «армейского товарищества». Например, во время кросса результат отделению засчитывается по последнему финишировавшему. Тогда более подготовленным, тренированным солдатам приходится просто тянуть за собой отстающего, нести его вещмешок, оружие. Товарищество товариществом, но если ты не способен пробежать полтора-два километра с полной выкладкой, ясно, что чувства, питаемые к тебе, будут не самыми теплыми. Вот и посеяны семена неприязненных отношений... (совет: Во время бега старайтесь не сбиваться с ритма. Для этого, можете про себя считать так: раз — короткий вдох, два — короткий вдох, три — короткий выдох, четыре — короткий выдох и т. д. В таком ритме бежать значительно легче.)

Надо сказать, что первые недели очень трудны потому, что на тебя обрушивается столько всего... Непривычный режим дня, постоянное, напряжение, множество команд, приказов, а зачастую и наказаний — ситуация для молодого человека, близкая к стрессовой. Очень просто растеряться, наделать глупостей, испортить отношения с командирами, с сослуживцами. И сориентироваться во всем этом, выстоять помогает спорт, воспитанное им умение управлять своими эмоциями. Спортивный характер поможет не сломаться, если действительно столкнешься с диктатом старослужащих. Поможет и защитить свое достоинство и не вспылить, не проявить дурных черт своей натуры. Ведь немалое мужество, благородство требуются и для того, чтобы не присоединиться к травле еще более слабого.

У «дедовщины» немало корней. Я не хотел бы о них говорить, это тема серьезных исследований психологов, социологов. Но есть некоторые чисто житейские моменты, которые провоцируют неуставные отношения между военнослужащими. Часто первыми объектами нападок, притеснений и унижений становятся неумелые, нерасторопные, вечно опаздывающие, невыгодно выделяющиеся в общей массе молодые солдаты. Я заметил, что многие горожане вызывают общее раздражение своей медлительностью, необязательностью. Поэтому, готовясь к призыву, постарайтесь избавиться от этих черт. Научитесь любое, даже самое малоприятное дело выполнять быстро, без раскачки. Надо пойти в магазин — встал и пошел! Ждет в мойке невымытая посуда — включил воду и берись за дело. Кстати, придется побороть в себе и некоторую природную брезгливость. В армии нет нянечек, а потому придутся и мыть посуду, и убирать туалеты... Ну и уж совсем обязательно приучить себя к соблюдению личной гигиены. А для многих это непростая задача. Утром не валяться в кровати, а, проснувшись, сразу встать, быстро убрать постель, выполнить комплекс гимнастических упражнений, закончив холодным душем. Для некоторых призывников это подвиг.

В армии есть норматив на подъем утром и отбой вечером. По сигналу — выскочить из постели



и одеться надо за 45 — 60 секунд. А раздеться и лечь спать — за 30 –35 секунд. Поскольку армейская одежда не похожа на гражданскую, трудно тренироваться дома, ориентируясь на эти нормативы. Но что действительно следует освоить, так это умение наворачивать портянки в сапоги. Плохо навернутые портянки — это мозоли, сбитые ноги. Попробуйте пробежать кросс со стертymi в кровь ногами.

Раз уж я снова вспомнил о кроссе, хочу подчеркнуть вот что. Будущему солдату, конечно, важно уметь подтягиваться, метать гранату, выполнять подъем переворотом на перекладине. Но кросс зачастую является главным средством физической подготовки солдат. Будьте к этому готовы. Бегайте кроссы, и лучше с небольшим отягощением. (совет: Во время кросса, марш-броска, старайтесь держаться за лидером, буквально, «след в след». Рано или поздно колонна растянется, и лидер вынужден будет остановиться, чтобы подождать отстающих. Таким образом, у вас будет минута-другая, чтобы перевести дыхание и восстановить силы. Старайтесь не отставать. Отстающим приходится тяжелее всех.)

И еще. Если вы курите, постарайтесь до армии распрощаться с этой привычкой. И уж ни в коем случае не начинайте курить, став солдатом. Курящему на службе очень трудно. Я даже не говорю о вреде никотина для организма, работающего в режиме интенсивных нагрузок и стрессов. Курящий человек — несвободный. Он зависит от сигареты или папиросы. И иногда эта зависимость мешает солдату.

В армии все вместе 24 часа в сутки. В такой ситуации может вызвать раздражение даже самый добродушный и приятный человек. А это значит, что надо уметь постоянно контролировать свои эмоции. Многие считают, что в армейских условиях, прямо скажем, далеких от деликатности, лучшая форма поведения — намеренная распушенность, умышленное снижение требований к себе. Отсюда — матерщина, агрессивность, несдержанность. Но это только, кажется, что такое поведение помогает вписаться в атмосферу солдатской жизни. Неумение себя вести, грубость, пренебрежение к товарищам рождает ответную подобную же реакцию. В результате — конфликты, ссоры, драки...

Я лично нашел для себя другой путь. Сразу понял, что нельзя распускаться, позволять себе бездумно плыть по течению. Наоборот, необходимо проявить максимум самодисциплины, найти внутреннюю опору, которая даст вам возможность сохранить свое достоинство и самоуважение, противостоять «дедовщине» и, что очень важно, на втором году службы самому не превратиться в отвратительного, тупого «деда». Перед этой внутренней опорой отступают и трения с товарищами, и возможные недоразумения с командирами. Я ушел служить из института, и, понимая, что придется наворачивать упущенное, много читал, занимался, решал задачи. Уставал, конечно, но далеко не на каждую неприятность реагировал. Ну а если вы не очень крепки физически, рекомендую стать завсегдаем спортгородка. Два года службы сделают вас совершенно другим человеком: сильным, выносливым, закаленным.



Официальный сайт

Следственное управление Следственного комитета Российской Федерации по Пензенской области

Эта статья предназначена для молодых людей допризывного возраста, которым в ближайшие годы предстоит прохождение воинской службы. Здесь вы найдете описание целого арсенала атлетических и других упражнений, которые помогут допризывникам соответствовать требованиям различных родов войск. Кроме всего прочего вы можете получить представление о характере и интенсивности нагрузок, которые выпадают на долю военнослужащего, а также познакомиться с практическими советами, касающихся службы в Российской армии.

Армейская зарядка

Что представляет из себя зарядка современного армейского образца? Зарядка — это, пожалуй, обязательный элемент, который ожидает молодого воина в любом месте и в любых войсках, где бы ему ни довелось служить. Наверное, некоторые из вас и без наших советов проделывают по несколько гимнастических упражнений. Но армейская зарядка — это совсем другое. Она длится не меньше 30 минут, а, например, у десантников и морских пехотинцев обычно занимает около часа. Армейская зарядка не существует как нечто неизменное, установленное раз и навсегда. Если ее схематизировать, она состоит из следующих трех неравнозначных частей, составляющих единое целое и обеспечивающих нарастание нагрузки (интенсивный отрезок, кульминация и постепенный спад): упражнения разминочного характера (ходьба, замедленный бег, общеразвивающие упражнения для рук, тела и ног, выполняемые в движении); энергичные общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, тренажерах, вместе с партнером, прыжки и преодоление препятствий, кроссы различной протяженностью или ускоренное передвижение по местности на расстояние до 4 километров; успокаивающий медленный бег, ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц. В пределах этой общей схемы используются несколько вариантов зарядки. Первый вариант.

Многократное повторение в нарастающем темпе общеразвивающих упражнений (в сочетании с комплексами вольных упражнений). Кроме этого, первый вариант предусматривает: упражнения вместе с партнером; специальные упражнения (вращения головой, прыжки с поворотами, имитация ударов руками и ногами, кувырки и т. д.); плавание, спортивные игры, бег на 1000–1500 м. В качестве примера специалисты армейской физподготовки рекомендуют следующую схему зарядки: ходьба с постепенным ускорением на 50 — 60 метров; медленный бег на 400–500 метров; быстрая ходьба с постепенным замедлением на 100 — 150 метров, выполнение упражнений для мышц рук, туловища и ног в движении; первый комплекс вольных упражнений (повторить 4 раза без перерыва); отжимания в упоре лежа (15 раз); упражнения, выполняемые вдвоем (2 — 3 минуты); 2 — 3 упражнения для мышц рук и плечевого пояса (по 20 раз каждое); второй комплекс вольных упражнений (4 раза); прыжки на месте (40 — 50 прыжков); ходьба на 400 метров в сочетании с упражнениями, выполняемыми в движении; бег на 1500 метров (9 — 10 минут); ходьба на 150 — 200 метров в сочетании с упражнениями на расслабление мышц. Если поблизости есть водоем, летом можно дополнительно проплыть 200 — 250 м. Второй вариант. В нем акцент делается на атлетические упражнения, выполняемые с отягощениями. Его можно дополнить и упражнениями на тренажерах, гимнастических и специальных снарядах. Завершает зарядку бег на 1000 — 1500 м. Третий вариант. В его основе — преодоление препятствий. Этому



предшествует быстрая ходьба, бег на 400 — 500 метров, подготовительные упражнения. Последние можно заменить имитацией ударов и приемами рукопашного боя. Количество препятствий подбирается так, чтобы на их преодоление уходило не более 25 — 30 секунд. В заключение зарядки используйте бег на 1000 м. Четвертый вариант. Он включает бег на скорость, эстафеты, ускоренное передвижение, при котором быстрая ходьба на 200 — 300 м чередуется с бегом на 800 — 1200 м (можно до 4 км). Пример: Челночный бег 10×10. Проводится на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м. По команде «Марш!» с высокого старта пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота, повернувшись кругом, пробежать таким же образом еще девять отрезков по 10 м. Оценки: удовлетворительно — за 29 секунд; хорошо — 28; отлично — 27. Все это завершается кроссом на один — три километра. Вышеперечисленные варианты зарядки можно разнообразить и целым комплексом других нагрузок: специальными беговыми упражнениями, где используют старты и ускорения на отрезках дистанций (до 100 м); упражнения, выполняемые на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах; преодоление отдельных участков полосы препятствий с одновременным выполнением приемов рукопашного боя; бег на 3 — 4 км.

Проверка и оценка силовой подготовленности

А теперь, познакомьтесь с нормативами проверки и оценки силы и выносливости, которые предъявляют Вооруженные Силы к молодому пополнению войсковых частей.

Проверка и оценка силовой подготовленности военнослужащих производится на основании Наставления по физической подготовке, введенного в действие в 1987 году. В этом документе определены контрольные упражнения и нормативы, а также порядок проведения контрольных проверок.

Для оценки силовой подготовленности военнослужащих выбраны 4 контрольных упражнений:

1. подтягивание на перекладине;
2. подъем переворотом;
3. поднимание гири 24 кг последовательно каждой рукой без отдыха на количество раз; в этом упражнении установлены две весовые категории (70 кг и свыше 70 кг), минимальное количество подъемов гири слабой рукой — соответственно 8 и 12 раз;
4. комплексное силовое упражнение: максимальное количество наклонов туловища вперед из исходного положения, лежа на полу, руки за головой до касания руками носков ног в течение 30 секунд с последующим сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа также в течение 30 секунд.

Контрольные нормативы для оценки силовой подготовленности военнослужащих-



мужчин.

Молодому пополнению эти нормативы несколько снижены. Как научиться подтягиваться на перекладине.

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес до 15 раз. Подтягивание засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение 1 — 2 секунд. Не допускаются хлестообразные движения ногам. Сгибание и разведение ног ошибкой не считается.

В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, внутренние головки трицепсов плеч, грудные и широчайшие мышцы спины, а также на дельтовидные мышцы, мышцы предплечья и брюшной пресс. Поэтому комплексы силовых упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц.

Но самым эффективным упражнением для подготовки к зачету, безусловно, является само подтягивание на перекладине. Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60 — 100 раз. Это достаточно сложная задача, решить которую могут лишь хорошо подготовленные люди в течение 2 — 4 недель тренировок. Низкий же исходный уровень подготовленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20 — 30 повторений в неделю с постепенным наращиванием до указанных величин.

Недостаточно подготовленным людям необходимо в первом месяце выполнять 2 — 4 раза в неделю комплексы силовых упражнений общей направленности, постепенно наращивая объем силовой нагрузки, и, лишь после этого можно увеличивать количество подтягиваний. Время, необходимое для подготовки к контрольному занятию, может составлять 6 — 8 недель и более.

В первые 2 — 4 недели эффективно использование упражнений в подтягивании с помощью партнера или на специальном тренажере с облегчающим противовесом: в каждом подходе до 10 — 15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия



включают по 2 — 4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 до 5,0 кг с количеством повторений от 1 до 5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивания, меняя хват перекладины руками в каждой серии упражнений.

Достигнутый в ходе тренировки уровень подготовленности гораздо легче и выгоднее для организма постоянно поддерживать, чем периодически «наверстывать» подготовку. Объем «поддерживающей» нагрузки обычно составляет от 40 до 60 повторений в неделю.

Для расчета объемов тренировочной нагрузки на занятиях можно воспользоваться данными таблицы. Планируемый объем физической нагрузки в тренировочном занятии при выполнении гимнастических силовых упражнений (по В. В. Миронову с соавт., 1987)

Максимальный результат Планируемая нагрузка (число повторений X количество подходов в занятии)

Подтягивание отжимание на брусьях, поднимание прямых ног к перекладине Подъем переворотом Подъем силой

Максимальный результат

Планируемая нагрузка (число повторений X количество подходов в занятии)



Интервалы отдыха между подходами составляют 1 — 3 минуты, а общая продолжительность тренировки — 10 — 20 минут. Необходимая периодичность такой тренировки — до 3 — 4 раз в неделю.

При выполнении упражнений с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом количество повторений упражнения увеличивается на 20 — 50%.

Как научиться делать подъем переворотом

Выполняется это упражнение на перекладине из виса хватом сверху. Необходимо слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется на прямых руках 1 — 2 секунды. Опускаться и упора в вис можно произвольным способом. Запрещается хлестообразные движения ногами. Допускается сгибание и разведение ног.

Это упражнение характеризует уровень общей силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнение в целом и тренировка в нем обычно не вызывают затруднений, если выполняется норматив в подтягивании, хорошо развиты мышцы брюшного пресса и разгибатели спины. Совершенствование техники существенно повышает результативность за счет улучшения межмышечной координации и экономизации усилий. Для расчета тренировочной нагрузки в занятиях можно воспользоваться рекомендациями в таблице.

Если вы затрудняетесь в выполнении этого упражнения и не укладываетесь в нормативные требования, то начинайте увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях, на утренней физической зарядке, а также наращивайте общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Обычно, через два месяца целенаправленной работы, сдача контрольного норматива уже не вызывает особых затруднений.

Тренировка в комплексных силовых упражнениях

Комплексное силовое упражнение выполняется в течение 60 секунд: первые 30 секунд — максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения, лежа, вторые 30 секунд — максимальное количество отжиманий в упоре лежа. Это типичное упражнение на силовую выносливость, требующее специальной тренировки. При наклонах туловища поочередно включаются мышцы-сгибатели и разгибатели, которые в повседневной жизни такую нагрузку, как правило, не испытывают.

Эту часть упражнения можно тренировать отдельно, выполняя сначала в произвольном темпе упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. При этом необходимо использовать различные варианты упражнения: с закрепленными ногами, с переходом в сед углом («складной нож»), с поворотами вправо-влево, на наклонной доске и т. д. Если эти упражнения выполняются на гимнастических матах, борцовском ковре или татами, то



необходимо научиться возвращаться в исходное положение после наклона вперед за счет расслабления мышц, с минимальным включением мышц-разгибателей спины. Тренировочную нагрузку лучше всего выполнять сериями упражнений, постепенно увеличивая как количество повторений в одной серии (в подходе) от 10 — 15 до 30 — 40 раз, так и количество самих серий. Один-два раза в месяц желательно провести тестирование для определения своих максимальных возможностей.

Во второй части упражнения мышцы спины и живота, выполняющие фиксацию туловища, уже бывают достаточно сильно утомлены, что может привести к нарушению техники. Поэтому, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) необходимо также тренировать и отдельно. Это упражнение широко применяется в спортивных секциях различных единоборств.

При выполнении отжиманий в упоре лежа, основная нагрузка падает на трицепсы плеч и большие грудные мышцы. Чем шире расстояние между руками в упоре лежа, тем больше задействованы грудные мышцы. Для лучшей проработки всех участвующих в упражнении мышц, рекомендуется делать различным расстоянием между руками в упоре лежа, с опорой на специальные подставки для увеличения воздействия на большие грудные мышцы, со смещением вправо-влево, с быстрым разгибанием рук и медленным их сгибанием и т. д.

Тренировки надо проводить, постепенно увеличивая количество повторений упражнения в каждом подходе от 15 до 30 раз (темп произвольный), а объем выполнения упражнения в одном занятии доводить до 200 раз.

Проверка и оценка выносливости

В Вооруженных силах общая выносливость оценивается несколькими упражнениями.

Наиболее распространенное — бег на 3000 м. Кроме него, уровень развития общей выносливости может быть оценен также по результатам кросса на 5 км, марш-броска на 5 и 10 км, марша на лыжах на 10 км, а также в беге на 1000 или 3000 м, в том числе, и с последующим преодолением полосы препятствий (100 м). Последними двумя упражнениями одновременно оценивают у военнослужащих и специальные навыки ускоренного передвижения в составе подразделения.

Контрольные нормативы для оценки выносливости у молодого пополнения войсковых частей



Реальные нагрузки

Чтобы дать наглядное представление о характере и степени интенсивности физических нагрузок, приведем расписание режима ВСН (взвода специального назначения) внутренних войск, осуществляющего охрану важных государственных объектов.

6.00 — подъем

6.10 — туалет

6.10 — 7.00 — зарядка: бег, подтягивания, отжимания, отжимания на брусьях, спаринг-бой.

Примечание: Периодически, в ВСН применяется разновидность формы № 1, т. е. обнаженный торс, без обуви.

7.30 — подготовка к завтраку

7.38 — завтрак

8.00 — 8.15 — развод на занятия.

Занятия:

8.30 — 9.30 — Тактическая подготовка

9.30 — 10.30 — Огневая подготовка

10.30 — 11.30 — Физическая подготовка

В физическую подготовку входят:

Подтягивания на перекладине — 25 раз — оценка «отлично».

Отжимание на брусьях — 15 раз — оценка «отлично».

Спаринг-бой — (пример: 3 раунда по 3 мин с меняющимися, более опытными противниками из сержантского и офицерского составов, без защитных средств, в «полный контакт». Цель — выстоять).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Кроме того, 3 раза в неделю в ВСН совершается 20-километровый марш-бросок с полной выкладкой.

11.30 — 12.30 — строевая подготовка

12.30 — 13.00 — подготовка к обеду

13.00 — 13.30 — обед

13.30 — 14.00 — личное время

14.00 — 16.00 — отдых перед заступлением на боевую службу (БС)

17.00 — развод



18.00 — выезд на БС

Ваш атлетический арсенал

Познакомившись с приведенными упражнениями, вы сможете развить мускулатуру, стать значительно сильнее и выносливее.

Если вы не имеете доступа к тренировочному залу, можете заниматься у себя дома. Большинство предлагаемых упражнений не требуют сложного атлетического оборудования. Вполне достаточно иметь гирию, пару гантелей и штангу.

Тренироваться лучше всего три раза в неделю или через день. Обычно каждое упражнение повторяют по 8 — 12 раз, кроме предназначенных для развития «упрямых мышц» (голеней, предплечий и брюшного пресса). Для них число повторений (после каждой тренировки можно увеличивать раза в полтора.

Для начала возьмите 5 — 6 простых и доступных упражнений, которые окажут воздействие на ваши наиболее отстающие в развитии мышцы. Нагрузку увеличивайте постепенно. Подберите такой вес, чтобы вы могли выполнить упражнение, скажем десять раз подряд. Такая серия повторений называется подходом. Если не будет никаких неприятных ощущений, через несколько занятий переходите на два подхода, то есть, выполнив серию упражнений, отдохните минутку-другую и проделайте упражнения вновь.

Так, постепенно осваивая все большие нагрузки, число упражнений в своем комплексе можно довести до 9 — 12, а число подходов до 3 — 4.

Если вы заинтересованы прежде всего в развитии выносливости или ваша главная проблема — лишний вес, стремитесь к повышенному числу повторений, соответственно постепенно уменьшая вес снарядов. Если же ваша цель — сила плюс мышечная масса, то целесообразнее тренироваться в диапазоне 4 — 6 повторений. Максимальной силы (но не силовой выносливости) можно достичь, поднимая тяжелые снаряды от одного до трех раз, но такие большие усилия не оптимальны, если вы добиваетесь увеличения объема мышечной ткани.

При любых режимах работы соблюдайте одно правило — последние повторения должны даваться с трудом.

Рукопашный бой

Попробуйте выучить этот комплекс самостоятельно. Его можно выполнять как своеобразную разминочную гимнастику и периодически включать в свои занятия: (Исходное положение — строевая стойка)

1 — одновременно с шагом правой ногой назад, принимая боевую стойку, выполните левой рукой наружный блок;



- 2 — одновременно с шагом правой ногой вперед нанесите прямой удар в лицо «противника»;
- 3 — нанесите боковой удар левой ногой и примите фронтальную стойку;
- 4 — поворачиваясь направо, примите верхний блок левой рукой;
- 5 — одновременно с шагом правой ногой нанесите рубящий удар по шее «противника»;
- 6 — резко наклонившись вперед, нанесите удар стопой левой ноги назад;
- 7 — одновременно с выпадом правой ногой в сторону нанесите рубящий удар правой рукой наотмашь;
- 8 — поворачиваясь налево (нижняя защита рукой от ноги «противника»), нанесите удар носком правой ноги в промежность и примите боковую стойку;
- 9 — поворачиваясь направо, осуществите внутренний блок левой рукой;
- 10 — одновременно с шагом правой ногой вперед ударьте локтем сбоку в голову «противника»;
- 11 — поворачиваясь налево, нанесите удар тыльной частью кулака наотмашь в солнечное сплетение;
- 12 — осуществите удар коленом правой ноги в лицо «противника» и одновременно с поворотом налево примите фронтальную стойку;
- 13 — одновременно с шагом левой ногой ударьте левой рукой в живот «противника»;
- 14 — одновременно с шагом правой ногой нанесите удар кулаком сверху по затылку «противника»;
- 15 — осуществите боковой удар правой ногой и примите фронтальную стойку;
- 16 — прыжком примите строевую стойку.

Силовая подготовка к рукопашному бою

Характер и условия развиваемых в ходе рукопашного боя мышечных усилий очень разнообразны, что приводит к необходимости разносторонней силовой подготовки.

Выполнение специфических ударных действий требует высокого уровня развития «взрывной» силы. Эффективность защиты связана во многом со способностью проявления амортизационной силы при выполнении, например, мягких блоков, приземлениях на опору и т. д. А высокая реактивная способность двигательного аппарата, связанная с мгновенным переключением с уступающего на преодолевающий режим работы мышц, необходима при выполнении блоков с последующей атакой, или серий различных ударов в прыжках. Выполнение быстрых действий, связанных с перемещениями, изменениями позиций, зависит от проявления быстрой динамической силы. При непосредственном соприкосновении с соперником в ближнем бою результативность силового единоборства, физическое «подавление» противника будет зависеть от Вашей атлетической подготовленности, т. е. От уровня развития силы, проявляемой в медленных движениях с максимальным или близким к нему сопротивлением. Активное ведение рукопашной схватки даже в течение 1 — 2 минут требует высокого уровня развития силовой выносливости. Поэтому, силовая выносливость является одной из важнейших силовых способностей для единоборств.

Методика специальной силовой подготовки к рукопашному бою



Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить четыре их основных вида:

- 1) с внешним сопротивлением (тяжестями резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами, и т. д.);
- 2) с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
- 3) с партнером;
- 4) изометрические (статические) упражнения.

К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.), или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.

Для развития взрывной силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части; работу с топором и молотками; рывки и толчки штанги; а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах, при переходах от защит к ударам и наоборот.

Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для атлетической подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами. Предлагаемые упражнения и их комплексы необходимо применять не менее 2-х раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине (или в конце) основной части занятия. Вместе с тем возможно и построение тренировки из нескольких комплексных «блоков» в каждом из которых последовательно решаются задачи изучения и совершенствования техники, развития силы и гибкости. При низком уровне развития силы, вы можете проводить и дополнительные силовые тренировки в зале атлетической подготовки, на школьной спортплощадке, дома, или увеличить силовую нагрузку во время утренней физической зарядки. При этом, обязательным является растягивание и релаксация мышц, получающих повышенную силовую нагрузку.

Дополнительные упражнения.

Упражнения для развития гибкости и ловкости

1. Наклонитесь вперед, достаньте ладонями пол, затем прогнитесь назад, доставая руками пятки.
2. Стоя, ноги прямые, наклонитесь вперед, возьмитесь руками за голеностоп и коснитесь лбом коленей.



3. Лежа на коврик на полу лицом вниз, надо взяться руками за голень, прогнуться, выполнить движение перекатом вперед и назад.
4. Стоя сбоку стула лицом к нему на расстоянии в 30 — 40 см, толчком обеих ног перепрыгните через сиденье, попытавшись в полете повернуться на 180 градусов и опять оказаться лицом к стулу. Выполните 1, 5, 15 циклов по 2 прыжка без промежуточных шагов и толчков. То же самое — через спинку стула. Если вы при прыжке не разводите ноги — отлично!
5. Задержка дыхания на вдохе (лучше это делать под водой — в ванне, бассейне).
6. Ныряние в длину — 10, 15, 25 м.

Упражнения, укрепляющие вестибулярный аппарат

1. Начертите прямую линию и постарайтесь пройти точно по ней, при этом поворачивая голову вправо или влево.
2. Сделайте 2 — 3 кувырка в группировке на полу, встаньте и постарайтесь устоять на месте.
3. Стоя, ноги вместе, поворачивайте голову в стороны в максимальном темпе. Время фиксируется до потери равновесия. Если вам удалось устоять 20 — 30 секунд — для начала неплохо.

Чтобы заложить прочную основу физического развития, как минимум, потребуется около двух лет. Но, если, получив повестку из военкомата, вы будете иметь за плечами такой тренировочный стаж, никакие испытания силы и выносливости не поставят вас в тупик.

ВОИНСКАЯ ОБЯЗАННОСТЬ ГРАЖДАНИНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Согласно п. 1 ст. 59 Конституции Российской Федерации защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации.

Защита Отечества - это прежде всего оборона страны. Защита - оборона, охрана, щит.

Согласно п. 1 ст. 1 Федерального закона "Об обороне" от 31 мая 1996 г. N 61-ФЗ под обороной понимается система политических, экономических, военных, социальных, правовых и иных мер по подготовке к вооруженной защите и вооруженная защита Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории.

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами в Вооруженных Силах РФ, а также в пограничных войсках Федеральной пограничной службы (ФПС) РФ, во внутренних войсках МВД РФ, в Железнодорожных войсках РФ, войсках ФАПСИ при Президенте РФ, войсках гражданской обороны, инженерно-технических и дорожно-строительных формированиях при федеральных органах исполнительной власти, Службе внешней разведки, органах Федеральной службы безопасности - Федеральный закон "О воинской обязанности и военной службе" от 28 марта 1998 г. N 53-ФЗ.



Конституция Российской Федерации предусматривает также возможность в случае, если убеждение или вероисповедание гражданина противоречит несению военной службы, а также в иных установленных федеральным законом случаях, замену военной службы альтернативной гражданской службой. Порядок и условия реализации альтернативной гражданской службы определены Федеральным законом "Об альтернативной гражданской службе" от 25 июля 2002 г. N 113-ФЗ.

Согласно подп. "а" и "б" п. 1 ст. 22 Федерального закона "О воинской обязанности и военной службе" призыву на военную службу подлежат:

- а) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие или обязанные состоять на воинском учете и не пребывающие в запасе;
- б) граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, окончившие государственные, муниципальные или имеющие государственную аккредитацию по соответствующим направлениям подготовки (специальностям) негосударственные образовательные учреждения высшего профессионального образования и зачисленные в запас с присвоением воинского звания офицера.

На военную службу не призываются граждане, которые в соответствии с Федеральным законом "О воинской обязанности и военной службе" освобождены от исполнения воинской обязанности, призыва на военную службу, граждане, которым предоставлена отсрочка от призыва на военную службу, а также граждане, не подлежащие призыву на военную службу.

Призыв граждан на военную службу осуществляется на основании указов Президента Российской Федерации.

Решение о призыве граждан на военную службу может быть принято только после достижения ими возраста 18 лет.

ПРИЗЫВ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

Этапы призыва на военную службу

Призыв на военную службу - это комплекс мероприятий. В соответствии со ст. 26 Федерального закона "О воинской обязанности и военной службе" призыв на военную службу составляет несколько этапов:

- 1-й этап - явка призывника на медицинское освидетельствование;
- 2-й этап - явка призывника на заседание призывной комиссии;



- 3-й этап - явка в военный комиссариат для отправки к месту прохождения военной службы и нахождение в военном комиссариате до отправки к месту прохождения военной службы.

Указанные этапы призыва реализуются в строго определенные периоды текущего года - в периоды призыва на военную службу, которые установлены законом: с 1 апреля по 30 июня и с 1 октября по 31 декабря.

Гражданин считается призванным на военную службу по завершении 3-го этапа призыва, когда он отправляется к месту прохождения военной службы. Именно с этого дня гражданин теряет статус призывника и приобретает статус военнослужащего, так как началом военной службы для граждан, не пребывающих в запасе, считается день убытия из военного комиссариата субъекта Российской Федерации к месту прохождения военной службы (п. 10 ст. 38 Федерального закона "О воинской обязанности и военной службе").

Явка в военный комиссариат для отправки к месту прохождения военной службы

Если в отношении призывника призывной комиссией принято решение о призыве на военную службу, то в срок, указанный в повестке по форме N 24, он должен явиться в военный комиссариат для отправки к месту прохождения военной службы. При этом призывник должен иметь при себе:

- паспорт гражданина Российской Федерации;
- удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу;
- водительское удостоверение (если имеется);
- соответствующие удостоверения о военно-учетных специальностях, полученных в образовательных учреждениях РОСТО, начального и среднего профессионального образования.

Кроме того, призывник обязан прибыть в военный комиссариат в исправной одежде и обуви. В холодное время или в местности с холодным климатом - в теплой одежде и теплой обуви и естественно в трезвом состоянии. Перед отправлением на сборный пункт в военном комиссариате у призывника изымается удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу, и под личную роспись выдается военный билет. Если по каким-либо причинам отправка не состоялась, то удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу, с произведенной в ней соответствующей записью, возвращается, а военный билет изымается. Прибытие призывников на сборный пункт предусматривается за двое суток до отправки их к месту прохождения военной службы.



Сборный пункт должен иметь следующие обязательные элементы:

- помещения для размещения призывников, прибывших из военных комиссариатов районов и подлежащих отправке к месту прохождения военной службы;
- помещения для санитарной обработки (баня, душ) прибывших призывников;
- помещение для проведения воспитательной и культурно-массовой работы с призывниками;
- кабинеты для проведения медицинского осмотра из расчета по одному кабинету на каждого врача-специалиста;
- помещение (место) для флюорографической установки;
- помещение для проведения мероприятий по профессиональному психологическому отбору;
- помещение для отделения формирования воинских эшелонов (команд);
- помещения для размещения личного состава, прибывшего для приема и сопровождения граждан, призванных на военную службу, к месту прохождения военной службы;
- пункт питания, буфеты, оборудованные места для продажи товаров первой необходимости;
- санитарный пропускник с дезинфекционными камерами, изолятор на два вида инфекционных заболеваний, санитарные узлы;
- места для построения призывников и проведения с ними строевых и спортивных занятий;
- помещение для проведения мероприятий дактилоскопической регистрации призывников.

Кроме того, на сборном пункте должны предусматриваться места для размещения командования сборного пункта, дежурной службы и других лиц, назначаемых для поддержания порядка и дисциплины.

В Пензенской области такой областной сборный пункт находится по адресу: г. Пенза, ул. Нейтральная, 108. Здесь есть все бытовые условия для работы временного штаба администрации сборного пункта под руководством начальника сборного пункта. На этот областной сборный пункт призывники направляются в организованном порядке в сопровождении представителей органов местного самоуправления и военкоматов городов и районов Пензенской области.

Во время нахождения на областном сборном пункте призывник должен обеспечиваться



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Пензенской области

горячей пищей по нормам общевоинского пайка, утвержденным министром обороны Российской Федерации. Призывники пользуются необходимой медицинской помощью, с ними проводится воспитательная и культурно-массовая работа, налажена информационно-правовая работа. Здесь же организуется продажа товаров первой необходимости.

На сборном пункте призывник проходит:

- медицинский осмотр врачами-специалистами: хирургом, терапевтом, невропатологом, психиатром, окулистом, оториноларингологом, стоматологом, дерматовенерологом, и в случае необходимости врачами других специальностей. Медицинский осмотр проводится в целях исключения случаев призыва на военную службу граждан, не подлежащих призыву на военную службу по состоянию.

После прохождения указанных мероприятий призывника распределяют в команду. Это подразделение передают соответствующему представителю войск (сил). Под руководством представителя войск (сил) и в составе данной команды (роты, взвода, отделения) призывник отправляется к месту прохождения военной службы.

Отправка граждан, призванных на военную службу, к месту прохождения военной службы

Перевозка граждан, призванных на военную службу, производится в соответствии с Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, Наставлением по перевозкам войск железнодорожным, морским, речным и воздушным транспортом, Уставом воинских воздушных перевозок.

Перевозка воздушным транспортом выполняется авиарейсами по центральному и местному расписанию гражданской авиации, а также специально выделяемыми по договорам с авиационными предприятиями воздушными судами гражданской авиации.

Для посадки и высадки граждан, призванных на военную службу, перевозимых специально выделенными судами гражданской авиации, могут выделяться аэродромы Министерства обороны Российской Федерации.

В отдельных случаях для перевозок граждан, призванных на военную службу, выделяются военно-транспортные самолеты (вертолеты) ВВС. При выполнении перевозок самолетами (вертолетами) ВВС, как правило, используются аэродромы Министерства обороны Российской Федерации.

До отправки воинского эшелона, перевозимые в его составе граждане, призванные на военную службу, распределяются по ротам, взводам, отделениям (из расчета следования в одном



пассажирам в пассажирском вагоне одной роты). Командиры подразделений составляют именные списки личного состава подразделений, по которым проверяется его наличие в пути следования.

Для несения внутренней службы в воинском эшелоне начальником эшелона назначается суточный наряд. В каждом пассажирском вагоне назначаются дежурный по вагону (роте) и две смены дневальных.

Нарушители воинской дисциплины и порядка изолируются в отдельное купе вагона, в котором следует начальник воинского эшелона (команды).

В пути следования начальники воинских эшелонов (команд) обязаны докладывать военным комендантам на путях сообщения о состоянии воинской дисциплины и обеспечении необходимым довольствием личного состава воинского эшелона (команды).

Питание в пути следования к месту прохождения военной службы в составе воинского эшелона (команды) граждан, призванных на военную службу, и сопровождающих их лиц или обеспечение их продовольственно-путевыми деньгами организуется в порядке, определенном положением о продовольственном обеспечении в Вооруженных Силах Российской Федерации в мирное время, утверждаемым в установленном порядке.

Для приобретения газет и журналов на путь следования в воинских эшелонах для граждан, призванных на военную службу, выделяются денежные средства за счет сметы Министерства обороны Российской Федерации. Воинские эшелоны обеспечиваются также необходимым количеством настольных игр (шахматы, шашки, домино и др.).

В составе каждого воинского эшелона (на пассажирском судне) отводится одно или несколько отдельных купе (кают) под изолятор.

Изолятор, а также вагоны, выделяемые в составе воинского эшелона под полевые кухни и продовольственный склад, оборудуются необходимым имуществом по указанию начальника тыла военного округа, из которого отправляются воинские эшелоны с гражданами, призванными на военную службу.

ТЕПЕРЬ ТЫ В АРМИИ

ОТЦЫ И МАТЕРИ ПРИЗЫВНИКОВ ВПЕРВЫЕ СМОГУТ ПРОВЕРИТЬ, КАК ОБУСТРОЕНА ЖИЗНЬ ИХ СЫНОВЕЙ

Эта сторона солдатского бытия для мам-пап, бабушек-дедушек всегда оставалась тайной за семью печатями. С 2007 года все изменилось. Гарнизонные ворота распахнулись перед родителями призывников. Более того, военное командование обязало дать возможность родителям каждого военнослужащего ознакомиться с условиями прохождения им службы. Таким



образом, появилась возможность реального гражданского контроля над армией. Родителям необходимо знать, что положено их сыну в быту, какие требования предъявлять командиру, чтобы тот устроил жизнь призывника по всем правилам. Давайте пройдемся с уставом в руках по казарме и отметим, на что обращать особое внимание.

Вход разрешен даже бабушке

Теперь солдатские мамы и папы (а в отдельных случаях даже бабушки) получили официальное право проверять, как их парня кормят, во что одевают, где укладывают спать и что заставляют делать на службе. Всякие разговоры офицеров о военной тайне теперь можно игнорировать, во всяком случае, когда речь заходит о небольшой экскурсии по казарме.

Вопреки бытующему мнению, что солдатский кубрик чем-то напоминает тюремную камеру, ничего общего у них нет. Скорее уж казарма— армейский вариант коммунальной квартиры. С той лишь разницей, что помещением общего пользования здесь является, к примеру, не только туалет, но и жилая комната.

Условия обитания солдат строго регламентированы Уставом внутренней службы, причем каждая его статья много раз проверена и перепроверена с точки зрения строительных, санитарных, медицинских, противопожарных и иных норм. Что не исключает сопутствующих любой общаге неудобств вроде утренней очереди к умывальнику или храпа на соседней койке.

Спальное помещение — святая святых любой казармы. Как опытная хозяйка в доме, так и хороший старшина заботится о порядке и чистоте в общей солдатской спальне. Уют не обязателен, но приветствуется. Главное же правило армейского общежития кроется в единообразии. Отсюда выровненные, в прямом смысле слова, по нитке спинки кроватей, табуреты и прикроватные тумбочки. Солдата в армии учат не только знать свое место в бою. Свое строго определенное место в казарме имеют даже его шинель и тапочки. Разбросает их ваш сын, где попало, в лучшем случае нарвется на замечание командира, в худшем — загремит в наряд вне очереди. То есть как раз и займется выравниванием табуретов и кроватей в промежутках между мытьем полов и чисткой туалета.

Советуем родителям заглянуть под подушку. Раз в неделю — в банный день — постельное белье солдатам должны менять. Возможно, у вас появится новый повод поговорить с командиром на повышенных тонах.

В армии, конечно, учат многому. Но предпочтительно, чтобы будущий солдат мог держать в руках иголку, умел пользоваться утюгом и знал, что стиральная машина чистые носки не производит. В казарме няnek нет, потому в бытовке, сушилке и умывальнике каждому бойцу приходится справляться со своими проблемами самостоятельно. Необходимым минимумом — вроде черных и зеленых ниток, иголки, утюга и мыла — обеспечивают каждого. Время что-то пришить, заштопать, погладить и постирать обязательно предусмотрено в распорядке дня.



ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Телевизор под замком — это нормально

Самое заветное место в казарме — комната для хранения имущества роты и личных вещей военнослужащих. В просторечье это — каптерка. Заветная она потому, что раз в неделю, если повезет, каптерщик выдаст солдату парадную форму для увольнения, а к ней — немудреный личный скарб.

Вообще-то в казарме разрешают держать минимум гражданских вещей. Фотоаппараты, мобильные телефоны, магнитофоны и приемники солдатам не запрещают. Но они не приветствуются.

Казарменные привилегии на самом деле пытаются распределить поровну. Например, для каждого отделения назначают свое время позаниматься в спортивном уголке. Еще проще с просмотром телевизора. Вечерние «Новости» в казарме смотрят ежедневно, но под присмотром командиров. В выходной телевизор не выключают до позднего вечера. А чтобы голубой экран не соблазнял солдат в будни, его, как правило, закрывают на ключ. Потому не удивляйтесь, если на ящике с ТВ вы увидите замок.

В не столь далекие времена ремонт кубриков делали в основном так называемым хап-способом. То есть в солдатском доме присутствовало то, что удавалось добыть на стороне.

Бойцы нередко вкалывали на гражданских заводах в обмен на дефицитные стройматериалы. Иногда в казарму попадали вовсе уж экзотические вещи вроде стеклянных ваз ручной работы.

Посылать солдат зарабатывать на стороне сегодня командиры, как правило, не рискуют — за это можно вылететь из армии, а то и угодить за решетку. Наводить уют в казарме теперь помогают спонсоры. Добрые люди в России не перевелись, потому в армии хватает казарм со стеклопакетами и сайдингом вместо ободранных стен.

На худой конец чуть-чуть одомашнить казарму можно с помощью аквариума или птицы в клетке. Держать их в помещениях устав не запрещает, и потому живые уголки в солдатских



домах встречаются довольно часто.

А что в тумбочке?

Хотя места там хватает на уйму полезных мелочей, перечень разрешенного имущества в уставе умещается в три строки. В прикроватной тумбочке солдату можно хранить туалетные и бритьевые принадлежности, носовые платки, подворотнички, щетки для чистки одежды и обуви, а также книги, фотоальбомы, тетради, ручки и карандаши и конверты.

10 ВОПРОСОВ ОТ ПРИЗЫВНИКА

1. Можно ли в армию брать сотовый телефон? Когда солдат может позвонить домой или любимой девушке?

В приказном порядке мобильники в армии не запрещены. Другое дело, что командиры, как правило, косо смотрят на солдат — владельцев сотовых телефонов. Далеко не у всякого призывника есть деньги, чтобы купить мобильник, а разводить в казарме имущественное неравенство офицерам не с руки. Потому настройтесь на то, что, «трубкой» в лучшем случае удастся воспользоваться в выходной, когда разрешат взять личные вещи из каптерки. Между прочим, в некоторых частях для солдат уже оборудовали пункты бесплатной телефонной связи. Кое-где появляются компьютеры с выходом в Интернет. Оптимальным решением будет взять сим-карту с собой либо приобрести ее по месту несения службы, также можно звонить домой по межгороду в увольнении.

2. Надо ли одевать на призывной пункт одежду похуже?

Не обязательно. «Гражданку» все равно придется сменить на военную форму прямо на сборном пункте. Домашнюю одежду сразу передадут родителям или друзьям. Если новобранца никто в армию не провожает, его вещи бандеролью отправят по адресу, который он назовет.

3. Надо ли уметь пришивать под воротнички?

Желательно. Пришивать их на форму за вас никто не станет. По нормативам на год каждому солдату должны выдать 104 стандартных подворотничка или 6,24 кв. м белой ткани. Надо понимать, что подшивка подворотничков это, прежде всего ваша личная гигиена.

4. Надо ли брать из дома носки? И разрешают ли в армии их носить?



В связи переходом на новую форму одежды носки разрешены. Правда, нормы «носочного» довольствия скромные — всего 2 пары на год. Сомнительно, что такой срок выдержит какая-нибудь ткань, потому нелишне запастись собственными носками. Хранить их можно в каптерке. И не забудьте, что в армии приветствуются только три цвета — черный, темно-зеленый темно-синий. В носках в горошек вас могут не понять. По-прежнему во многих частях используется армейские сапоги и естественно портянки никто не отменял.

5. Где разрешено хранить лекарства?

Строго говоря — нигде. Фармакология — та сфера, к которой армейское начальство относится настороженно. Заболевший солдат должен сказать о плохом самочувствии командиру, тот — направить его в медпункт. Лекарства назначают только доктора, они же и выдают капли, таблетки, прописывают уколы. Как правило, боец глотает лекарство в присутствии врача. Стационарных больных лечат в госпитале примерно по такой же схеме.

6. Надо ли солдату уметь чистить пуговицы и бляху на ремне?

Не просто чистить, а драить перед ежедневным утренним осмотром. Универсальное средство — так называемую пасту голя — придется покупать в магазине. На худой конец красоту можно навести и с помощью обычной зубной пасты или порошка.

7. Когда можно пойти в чайную?

В личное время, а это не меньше двух часов в день, если, конечно, солдат не задействован в наряде или карауле.

8. Где можно хранить деньги, которые солдату прислали из дома?

Можно в кармане, если вы не боитесь, что их украдут. Но лучше передать на хранение командиру взвода или роты. В канцелярии подразделения есть сейф, где, хочется верить, солдатские финансы будут в целости и сохранности.

9. Есть ли у солдат-призывников обязательные отпуска?

После сокращения времени службы до одного года их решили отменить. Но сохраняются отпуска за отличную службу.

10. Можно ли брать в армию гитару?

Гитара, гармонь, баян или аккордеон давно стали привычным атрибутом любой казармы. Музыцировать вместо утренней зарядки вам, как и Ивану Бровкину, конечно, никто, не



позволит. Но сыграть вечером или в выходной — пожалуйста. Между прочим, ротных запевал и аккомпаниаторов особенно уважают в солдатском коллективе.

КОГДА РЯДОВОЙ МОЖЕТ ПОЖАЛОВАТЬСЯ МИНИСТРУ

В КЛАССИЧЕСКОЙ АРМЕЙСКОЙ КАЗАРМЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

- спальное помещение,
- комната досуга,
- канцелярия,
- комната для хранения оружия,
- место или помещение для его чистки,
- спортивный уголок с тренажерами или на худой конец с обыкновенными гирями,
- бытовка или кладовая, чаще именуемая в армии каптеркой,комната для курения и чистки обуви,
- умывальники и туалеты,
- сушилка для солдатской одежды и обуви.

Располагаться они могут в разной последовательности, в различных уголках здания. Но если нет хотя бы одного из этих элементов, можете смело жаловаться хоть министру обороны, хоть Генпрокурору. Крупные неприятности командиру в любом случае гарантированы.

КОНКРЕТНО

Санитарные нормы в казарме:

На каждого солдата в спальном помещении должно приходиться не менее 12 кубометров воздуха.

Кровати расставляют в один или два яруса так, чтобы они были не ближе полуметра от наружных стен.

Постель солдата — это одеяло, простыни, подушка с наволочкой, матрас и подстилка.



В казарме оборудуется душевая из расчета 1 кран на 15—20 человек, умывальники — один кран на 5—7 человек и не менее двух ножных ванн с проточной водой.

Туалеты оборудуются из расчета одна закрывающаяся кабина на 10—12 человек.

Зимой в жилых помещениях должны поддерживать температуру не ниже 18 градусов тепла, а в медицинских помещениях — не ниже 20 градусов.

Приказ, да не тот

Не все требования командира обязательны к исполнению

ДИСЦИПЛИНА

СЛУЧАЕТСЯ, приказ командира кажется новобранцу неправильным, а устав все же обязывает его выполнить. Как поступить?

Если начальник требует совсем уж невыполнимых вещей, например, выпрыгнуть с гранатой из окна, заслушав вас никто не осудит. Среди командиров, к сожалению, встречаются и мерзавцы и пьяницы. Потому не всякое их слово стоит воспринимать как истину в последней инстанции. Если, допустим, офицер гонит солдата за водкой, выполнять такой приказ не обязательно. В уставе сказано, что появление на службе в нетрезвом виде — грубый дисциплинарный проступок, позорящий честь и достоинство военнослужащего. Допустил этот проступок офицер, прапорщик или сержант - без разницы. Они такие же военнослужащие, как обыкновенный солдат, и равны с ним перед уставом.

А еще каждому военнослужащему дано право обжаловать неправильный, на его взгляд, приказ у вышестоящего командира. Требование взводного — у ротного, ротного — у комбата и т.д. Надо только набраться смелости и сказать старшему, что именно в приказе не так. В армии это подчас труднее, чем ходить в атаку или прыгать с парашютом.

Ждите письма из части

Его военные должны прислать родителям новобранца

ПЕРЕПИСКА

С 2007 года родителям солдат официально разрешили не просто бывать в воинских частях, где служат сыновья, а в некотором смысле контролировать их службу. Для этого не обязательно мчаться в гарнизон. По приказу министра обороны в течение 10 дней после приезда новобранцев в в/ч армейские воспитатели должны написать письмо родителям каждого солдата, где, помимо прочего, сообщить:



- а) по какому адресу служит сын,
- б) номер телефона командира части и его заместителя по воспитательной работе,
- в) распорядок дня части,
- г) возможность получения в армии гражданской специальности,
- д) порядок обеспечения сына денежным, продовольственным, вещевым довольствием, а также медицинской помощью и банно-прачечным обслуживанием.

Если такое письмо к вам не пришло, — бейте во все колокола. И в первую очередь — обращайтесь в военкомат, который отправлял вашего сына в армию.

СОЛДАТ НАКОРМЯТ ПО-НАУЧНОМУ

вводятся новые нормы питания военнослужащих

С начала 2008 года начинается качественное улучшение питания солдат и матросов срочной и контрактной службы. Ранее продовольственное довольствие защитников Отечества определялось не столько научно-обоснованными нормами, сколько экономическими возможностями страны. Различные разносолы на солдатском столе появлялись нечасто, да и то в основном за счет возможностей собственного подсобного хозяйства или шефской помощи. По новым нормам обед в армейской столовой станет более разнообразным и по-настоящему питательным. Гастриты и язвы, как неизбежные спутники армейской жизни, похоже, уйдут в историю.

Вот что говорят о новых нормах в Центральном продовольственном управлении Минобороны:

— В основу новых норм продовольственных пайков были положены результаты, полученные в ходе серьезной научно-исследовательской работы, начатой по решению госкомиссии при Совете министров СССР еще в декабре 1990 года. Впервые именно с научной точки зрения удалось разобраться в том, чем же реально питаются наши военнослужащие и какие продукты им необходимы на самом деле.

Были проведены фундаментальные исследования, которые показали, что в армейском рационе не соблюдались принципы сбалансированного питания в сравнении с научно-обоснованными функциональными потребностями человеческого организма, особенно в солдатском возрасте 18-20 лет. Не хватало белков животного происхождения, полинасыщенных жирных кислот, различных макро- и микро-элементов. Не сбалансировано было содержание и соотношение: кальция, фосфора, натрия.



Принятые сейчас нормы полностью отвечают концепции рационального и сбалансированного питания.

Предусматривается значительное увеличение доли белка животного происхождения за счет дополнительной выдачи мясных продуктов, введения повышенных норм масла и молока коровьего, колбас, куриных яиц, сыра.

К примеру, ранее предусматривалась на одного военнослужащего срочной службы норма - четыре куриных яйца в неделю. Сейчас яйца к столу будут выдавать каждый день, а мясо и мясные продукты — до двухсот пятидесяти граммов в сутки, полностью исключается из питания комбиджир и маргарин, зато увеличиваются нормы выдачи растительного и коровьего масла.

Для восполнения дефицита в минеральных веществах, витаминах и фруктозе солдатам будут регулярно давать натуральные фруктовые соки. Стоит отметить, что закупаемый сок должен соответствовать повышенным требованиям по качеству, и поставщикам не удастся подсунуть военным какую-нибудь крашеную воду вместо витаминного продукта.

Для выпечки мелкоштучных хлебобулочных изделий будет использоваться пшеничная: мука только первого сорта полностью исключается использование муки второго сорта.

Уделяется внимание повышению вкусовых качеств пищи, предусматривается приготовление различных соусов.

Значительно увеличится норма выдачи растворимого кофе.

Впервые в нормы продовольственных пайков включена бутилированная питьевая вода. Для общевоинских сухопутных подразделений при питании в полевых условиях такая вода выдается из расчета один литр на человека в сутки — в случае невозможности обеспечения питьевой водой из стационарных сетей водоснабжения или ее несоответствия санитарно-эпидемиологическим правилам.

Впервые узаконено питание военнослужащих в предприятиях общественного питания, что полностью соответствует переходу на контрактную форму службы.

Питание детей, обучающихся в воинских учебных заведениях и кадетских корпусах, теперь не регламентируется какими-то общими нормами. То есть питание суворовцев и кадетов может быть весьма разнообразным, исходя из возможностей тех структур, в ведении которых они находятся.

Научно-исследовательскую работу по определению новых норм питания закончили давно.



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Пензенской области

Однако вводятся эти нормы лишь с 2008 года, так как их пересмотр требовал значительных средств. Такая возможность появилась лишь в 2008 году. В военный бюджет 2008 года включены дополнительные 2,1 миллиарда рублей именно на обеспечение закупок дополнительного и более разнообразного продовольствия.

Все закупки осуществляются на конкурсной основе, и побеждают те, кто обеспечивает, в том числе, и лучшее качество поставляемых в армию и на флот продуктов питания. В прошлом году было забраковано и возвращено поставщикам около семи тысяч тонн продовольствия, которое заменили на качественные продукты питания.

АДРЕСА ВЛАСТИ

Министерство обороны РФ (общественный совет)..... (495) 681-81-29

Главная военная прокуратура(495) 247-54-67,

.....(495) 247-50-47

Межрегиональная организация помощи военнослужащим «Солдатские матери»
(вторник—пятница, с 13 до 17 часов).....(495) 624-49-83

Военная прокуратура Пензенского гарнизона(841-2) 54-55-87

Адреса для писем:

105175, Москва, ул. Мясницкая, 37, приемная министра обороны РФ.

119021, Москва, пер. Хользунова, 14, Главная военная прокуратура.

440046, г. Пенза, ул. Попова, 72, Военная прокуратура Пензенского гарнизона

С ВОПРОСАМИ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ:

Военный комиссариат г. Пенза, ул. Советская, 7:

Дежурный.....56-42-62

Призывной пункт, г. Пенза, ул. Нейтральная, 108:

Начальник отдела подготовки призыва и набора граждан на военную службу Ложкин Василий
Алексеевич67-82-09



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Пензенской области

Общественная организация «Комитет солдатских матерей» г. Пенза, ул. Пушкина, 163, тел:
63-56-02. Дни приема: вторник, четверг с 9.00 до 13.00.

Адрес страницы: https://penza.sledcom.ru/Poleznaja_informacija/item/889361