

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°).

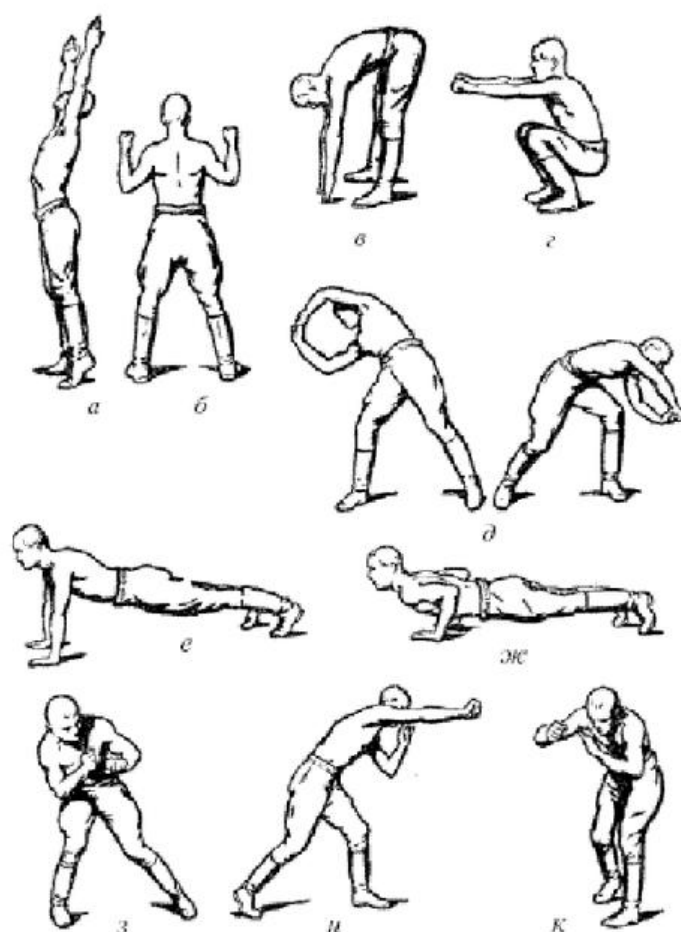


Рис.1. Упражнения для индивидуальной «зарядки»:

а - разведение рук в стороны вверх, поднимаешь 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