

ГОРНОЕ ТРОЕБОРЬЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ И ВЫСОКОГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Т. А. Темирханов¹, А. М. Факов², Е. В. Куштаев¹

¹Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

²Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России, Нальчик, Россия

Рассматриваются результаты педагогического эксперимента влияния горного троеборья на военно-профессиональную подготовленность военнослужащих подразделений специального назначения; влияние военно-спортивных многоборий на развитие физических качеств и военно-прикладных навыков, а также психологической устойчивости к высоким нервно-эмоциональным напряжениям.

Ключевые слова: горная подготовка, горное троеборье, физическая подготовка, эксперимент, нормативы по горной подготовке, горная и высокогорная местность, военно-профессиональная подготовка.

Развитие горной подготовки в вооружённых силах неразрывно связано с развитием альпинизма в России. Горная подготовка особенно важна для военнослужащих, проходящих службу в горных воинских частях. Военно-прикладная спортивная дисциплина «Горное троеборье» как вид спорта развивалась в вооружённых силах до 1992 г. и была включена в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Однако в связи с распадом СССР большинство воинских частей, дислоцирующихся в горной местности, были расформированы. Соревнования по горному троеборью стали проводиться нерегулярно, и решением председателя спортивного комитета Министерства обороны оно было исключено из перечня военно-прикладных видов спорта [1].

Вместе с тем ведение боевых действий с бандформированиями в условиях горной местности Северо-Кавказского региона потребовало дальнейшего развития и совершенствования навыков горной подготовки не только в специальных воинских частях, но и у всех военнослужащих подразделений постоянной боевой готовности [2].

В этих целях Указом Президента РФ от 30 июня 2006 г. № 672 созданы 33-я и 34-я отдельные мотострелковые бригады (горные) [3].

Основные положения

В целях повышения военно-профессиональной подготовленности военнослужащих подразделений специального назначения к выполнению

учебно-боевых задач в условиях горной и высокогорной местности с 2008 г. в Вооружённых Силах Российской Федерации появилась новая дисциплина военно-прикладного вида спорта военно-спортивного многоборья «Горное троеборье».

Горное троеборье включает в себя преодоление полосы препятствий на естественной местности с метанием гранат, скалолазание (индивидуальное и парное), марш-бросок на 5 км со стрельбой из автомата. С учётом специфики выполняемых задач в условиях горной и высокогорной местности были изменены по сравнению с 1992 г.

В этап «Скалолазание» введено второе упражнение «Связки», которое позволяет оценить уровень взаимодействия, навыки организации страховки и применения современного альпинистского снаряжения при автономном преодолении командой участка сложного скального рельефа. Упражнение «Индивидуальное лазанье» для повышения зрелищности и соревновательного накала проводится не на одной, а на двух параллельных трассах с парным стартом.

В упражнение «Марш-бросок на 5 км» добавлена стрельба из автомата на середине дистанции, со штрафными кругами по правилам биатлона в случае непоражения мишени.

Упражнение на полосе препятствий проводится в условиях естественного сильнопересечённого горного рельефа, с метанием гранат по цели.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что занятия военно-спортивными многоборьями способствуют более высокому уровню адаптации к высоким физическим нагрузкам, развитию и совершенствованию физических качеств и психической устойчивости военнослужащих [1–7].

Прикладная направленность военно-спортивных многоборий заключается в повышении уровня военно-профессиональной подготовленности, а спортивная — в совершенствовании физической подготовленности.

В то же время мало внимания уделено формированию военно-профессиональной подготовленности военнослужащих подразделений специального назначения к действиям в условиях горной и высокогорной местности средствами и методами горного троеборья.

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо знать, какие требования к ней предъявляются повседневной деятельностью военнослужащих и современными условиями ведения боевых действий. Установить эти требования путём анализа учебно-боевой деятельности и изучения физических нагрузок, испытываемых военнослужащими в процессе военно-профессиональной подготовки.

Анализ программ подготовки личного состава подразделений специального назначения указывает на то, что основу военно-профессиональной подготовки составляет полевая выучка, основными частями которой являются практические разделы боевой подготовки. Занятиям по физической подготовке отводится достаточное количество учебного времени. Но в то же время часть времени затрачивается для несения службы в нарядах, учебно-боевых задач в условиях горной местности, а также на выполнение задач вышестоящего руководства. Становится очевидным, что отводимого времени явно недостаточно для достижения высокого уровня развития физических качеств и формирования профессиональных навыков [6].

Таким образом, изыскание новых средств и методов физической тренировки военнослужащих занимает важное место в подготовке подразделений специального назначения. Это выражается в способности быстрого и эффективного выполнения боевых приёмов и действий, связанных с совершением манёвра на поле боя, в способности длительное время сохранять и быстро восстанавливать уровень работоспособности в выполнении боевых

приёмов и действий в ходе продолжительных действий при ведении современного боя в условиях горной местности [4].

Анализ учебно-боевой деятельности военнослужащих подразделений специального назначения показал, что для успешного выполнения задач в условиях горной и высокогорной местности на современном этапе необходимо иметь высокий уровень физической подготовленности, умение быстро преодолевать различные горные препятствия.

Определённый интерес для исследования представляют результаты выполнения военнослужащими нормативов по физической и тактической подготовке. С целью определения уровня развития физических качеств и военно-профессиональной подготовленности был проведён педагогический эксперимент [7].

Исследование проводилось с 13 января по 20 марта 2014 г. К участию в эксперименте были привлечены военнослужащие, проходящие службу в горных воинских частях. Результаты исследований представлены в табл. 1 и 2.

Анализ результатов проверки свидетельствует о низком уровне развития физических качеств, военно-прикладных навыков. С целью определения влияния уровня физической подготовленности на военно-профессиональную подготовленность была проведена оценка по результатам сдачи нормативов по боевой подготовки.

Результаты проверки уровня физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих подразделений специального назначения свидетельствуют о том, что большая часть исследуемых выполняли нормативы на удовлетворительную оценку.

В настоящее время большое внимание уделяется развитию военно-прикладных многоборий. В войсках они приобретают ярко выраженную специальную направленность и проводятся в тесной связи с задачами боевой подготовки. Одной из особенностей многоборья является его комплексный характер. В состязаниях по многоборью военнослужащие выполняют различные приёмы и действия, необходимые для боевой деятельности. Военнослужащие, занимающиеся различными видами военно-прикладного многоборья, обладают большой работоспособностью, быстротой в действиях, силой воли, умело преодолевают различные препятствия, метко ведут огонь из автомата, точно по цели и достаточно далеко

Таблица 1

Результаты исследования физической подготовленности военнослужащих

№ п/п	Показатель	$x \pm m$
1	Подтягивание, количество раз	7,23 $\pm$ 3,08
2	Бег на 100 м, с	13,42 $\pm$ 0,89
3	Бег на 1 км, мин, с	3,48 $\pm$ 0,51
4	Марш-бросок на 5 км, мин, с	25,24 $\pm$ 1,05
5	Специальное контрольное упражнение для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах, мин, с	4,27 $\pm$ 0,42
6	Преодоление полосы препятствий в составе подразделения (до 10 человек), с	7,43 $\pm$ 0,45

Таблица 2

**Результаты исследования уровня
военно-профессиональной подготовленности военнослужащих**

№ п/п	Показатель	$x \pm m$
1	Занятие окопа, траншеи, позиции (военнослужащим) (Н-Т-1), мин, с	1,20 $\pm$ 0,14
2	Передвижение на поле боя перебежками (военнослужащим) (Н-Т-10), мин, с	2,24 $\pm$ 0,11
3	Передвижение по П-образным перилам (№ 8, РГП), с	9,45 $\pm$ 0,38
4	Доставка боеприпасов под огнём противника перебежками (Н-Т-10), мин, с	1,39 $\pm$ 0,23
5	Подъём по закреплённой верёвке на различную высоту (№ 7, РГП), мин, с	2,42 $\pm$ 0,11

метаут гранаты, умело и быстро преодолевают водные препятствия, обладают высоким уровнем скоростно-силовой выносливости.

По горному троеборью ежегодно проводятся чемпионаты Вооружённых Сил Российской Федерации. В связи с этим, чтобы использовать средства горного троеборья для повышения профессиональной работоспособности и обеспечения физической готовности военнослужащих подразделений специального назначения к профессиональной деятельности, необходимо разработать методику тренировок.

Проведённый анализ литературных источников, а также собственные исследования позволяют сформулировать программу тренировок военнослужащих с применением средств горного троеборья в процессе физической подготовки [3; 5; 6]. При составлении тренировочного плана необходимо исходить из целей подготовки военнослужащих подразделений специального назначения к военно-профессиональной деятельности с учётом уровня подготовленности. Программы тренировок разрабатывались с перспективой достижения ориентировочных результатов в течение двух месяцев тренировочных занятий. Тренировки

обеспечивали высокую общую физическую нагрузку и способствовали росту результатов военнослужащих.

В тренировочные занятия включались нагрузки, распределённые в четыре пульсовые зоны, отличающиеся по характеру энергетического обеспечения. В примерный недельный план тренировочных занятий для военнослужащих подразделений специального назначения с применением средств горного троеборья входили:

- индивидуальное и парное лазание по несложным участкам местности;
- преодоление препятствий;
- метание гранат на точность и дальность;
- беговые тренировки.

Средства развития статической выносливости и пространственно-временной ориентации:

- длительное удерживание различного по весу груза;
- упражнения на воспроизведение положения частей тела.

Средства технической подготовки в упражнениях метания гранат:

- метание облегчённых болванок (гранат) по цели на удлинённую дистанцию;

- метание утяжелённых болванок (гранат) по цели на укороченную дистанцию;
- метание в сочетании утяжелённых и облегчённых гранат;
- метание на соревновательную дистанцию;
- метание с «выключением» зрения.

Средства комплексного развития физических качеств, военно-прикладных навыков:

- кросс на 1 000–5 000 м и преодоление препятствий;
- бег на 200–800 м и метание гранат;
- соревнование в марш-броске на 5 км;
- соревнование в преодолении препятствий;
- соревнования в лазании по несложным участкам местности;
- соревнование в метании гранат.

При исследовании подходов к разработке методики тренировки средствами горного троеборья для военнослужащих подразделений специального назначения, предназначенных для действий в условиях горной местности, были учтены ряд выявленных недостатков существующих средств, а именно:

- существующие физические упражнения не в полной мере соответствуют характеру боевой деятельности военнослужащих;
- без должного внимания остаются те весовые нагрузки, которые военнослужащим приходится переносить на своих плечах непосредственно при ведении боя (боекомплект, штатное оружие и т. д.);
- отсутствие на существующих полосах препятствий, приближенных к формам горного рельефа дополнительных элементов.

На основании вышесказанного считаем целесообразным включать в программы подготовки военнослужащих подразделений специального назначения дополнительные упражнения из горного троеборья, а также дополнительные элементы для полос препятствий, характеризующих военно-профессиональную деятельность военнослужащих [5; 7].

Оценка уровня развития физических качеств, военно-прикладных навыков осуществлялась с помощью общепринятых методик. После чего осуществлялась коррекция хода тренировочных занятий путём изменения соответствующих параметров тренировочной нагрузки.

Экспериментальная проверка разработанной программы проводилась на базе 34-й отдельной мотострелковой горной бригады.

Контрольная и экспериментальная группы были протестированы с целью определения состояния физической и военно-профессиональной подготовленности. Показатели физической и военно-профессиональной подготовленности представлены в табл. 3.

Оценка уровня развития основных физических качеств у военнослужащих экспериментальной и контрольных групп по НФП-2009 применительно к различным физическим упражнениям находилась в пределах «удовлетворительно» — «неудовлетворительно».

В показателях, характеризующих уровень физической подготовленности в КГ, достоверных изменений нет, за исключением преодоления полосы препятствий в составе подразделения (улучшение

Таблица 3

Характеристика уровня показателей у военнослужащих по контракту ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента

№ п/п	Показатель	КГ, $x \pm m$		ЭГ, $x \pm m$	
		начало	конец	начало	конец
Физическая подготовленность					
1	Подтягивание, количество раз	6,47±3,20	9,06±3,01	6,73±3,1	9,8±3,03
2	Бег 100 м, с	14,45±0,61	13,95±0,84	14,36±0,8	13,14±0,79
3	Бег на 1 км, мин, с	3,46±0,43	3,35±0,38	3,51±0,54	3,26±0,27
4	Марш-бросок на 5 км, мин, с	26,31±1,24	25,54±1,07	26,24±1,09	25,12±1,19
5	Специальное контрольное упражнение для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах, мин, с	4,23±0,21	4,16±0,18	4,31±0,19	3,26±0,24
6	Преодоление полосы препятствий в составе подразделения, мин, с	7,42±0,37	7,26±0,28	7,47±0,40	7,02±0,23

Окончание табл. 3

№ п/п	Показатель	КГ, $x \pm m$		ЭГ, $x \pm m$	
		начало	конец	начало	конец
Военно-профессиональная подготовленность					
7	Занятие окопа, траншеи, позиции (военнослужащим) (Н-Т-1), мин, с	1,20 $\pm$ 0,36	1,17 $\pm$ 0,13	1,22 $\pm$ 0,27	1,07 $\pm$ 0,09
8	Передвижение на поле боя перебежками (военнослужащим) (Н-Т-10), мин, с	2,24 $\pm$ 0,14	2,20 $\pm$ 0,11	2,21 $\pm$ 0,15	2,01 $\pm$ 0,13
9	Передвижение по П-образным перилам (№ 8 РГП), мин, с	9,42 $\pm$ 1,12	9,24 $\pm$ 0,58	9,46 $\pm$ 1,16	8,22 $\pm$ 0,38
10	Доставка боеприпасов под огнём противника перебежками (Н-Т-11), мин, с	1,38 $\pm$ 0,18	1,31 $\pm$ 0,14	1,39 $\pm$ 0,11	1,20 $\pm$ 0,09
11	Подъем по закреплённой верёвки на различную высоту (№ 7, РГП), мин/с	2,53 $\pm$ 0,27	2,45 $\pm$ 0,19	2,50 $\pm$ 0,21	2,18 $\pm$ 0,14

на 16 с), подтягивание на перекладине (улучшение на 2,5 раза). У военнослужащих экспериментальной группы ЭГ произошли достоверные изменения по сравнению с контрольной группой в беге на 100 м (улучшение по сравнению с исходным уровнем на 1,2 с), беге на 1 км (улучшение на 25 с), выполнении специального контрольного упражнения для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах (улучшение на 55 с), преодоление полосы препятствий в составе подразделения (улучшение на 45 с).

Предложенная нами методика тренировки с использованием средств горного троеборья доказала свою эффективность в повышении уровня военно-профессиональной и физической подготовленности военнослужащих.

Среднее значение результатов выполнения нормативов Н-Т-10 — улучшение 20 с, Н-Т-11 — улучшение 19 с, № 8 РГП — улучшение 84 с, № 7 РГП — улучшение 32 с, Н-Т-1 — улучшение 15 с.

Среднее значение результатов выполнения норматива транспортировка пострадавшего на бухте верёвки (№ 20, сб. нормативов по ГП) составило в ЭГ — 2,18 $\pm$ 0,06 (улучшение относительно исходного уровня 19,2 с, при $P < 0,05$).

Заключение

Анализ результатов позволяет сделать вывод о существенном положительном влиянии предложенной методики тренировки с использованием средств горного троеборья в процессе занятий по физической подготовке с военнослужащими подразделений, входящих в состав экспериментальной группы. Проведённый педагогический эксперимент с применением средств горного троеборья в системе физической подготовки военнослужа-

щих подразделений специального назначения, предназначенных для действий в условиях горной местности, показал свою эффективность у военнослужащих экспериментальной группы, так как показатели улучшились, что наглядно демонстрирует нам свою эффективность.

Список литературы

1. Единая всесоюзная спортивная классификация на 1989–1992 гг. : Разряд. нормы и требования по техн. и воен.-прикл. видам спорта / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту и др. — М.: Изд-во ДОСААФ СССР, 1989. — 133 с.
2. Кольев, А. Н. Чеченский капкан / А. Н. Кольев. — М.: Б-ка Конгресса рус. общин, 1997. — 208 с.
3. Кузенков, С. А. О структуре подготовки военных специалистов в Вооружённых Силах Российской Федерации, привлекаемых к выполнению задач в горной местности, и пути её совершенствования / С. А. Кузенков, Т. А. Темирганов, С. А. Скворцов // Учёные зап. Ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 4 (158). — С. 177–182.
4. Явдошенко, Е. О. Военно-прикладные многоборья в системе подготовки войск к специальным операциям на территории Северо-Кавказского региона / Е. О. Явдошенко, П. В. Пупков, В. А. Кононов, М. В. Алаев // Актуальные проблемы военно-профессионального образования и физической подготовки в Вооружённых Силах Российской Федерации : сб. науч. ст. № 3. — СПб.: ВИФК, 2002. — С. 37–39.
5. Военно-прикладные виды спорта / Мин-во обороны Рос. Федерации (Минобороны России). — URL: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.htm
6. Ариткулов, А. Х. Горная подготовка : учебник / А. Х. Ариткулов. — СПб.: МО РФ, 2016. — 237 с.
7. Темирганов, Т. А. О необходимости разработки нормативов по горной подготовке для кур-

сантов профильных вузов МО РФ / Т. А. Темирханов, С. А. Кузенков, С. А. Скворцов // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса

в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ. — СПб. : ВИФК, 2018. — С. 193–197.

Поступила в редакцию 20 февраля 2019 г.

Для цитирования: Темирханов, Т. А. Горное троеборье как средство подготовки военнослужащих подразделений специального назначения к действиям в условиях горной и высокогорной местности / Т. А. Темирханов, А. М. Факов, Е. В. Куштаев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 86–92.

Сведения об авторах

Темирханов Темирлан Абасович — адъюнкт очной адъюнктуры, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. temik_943@mail.ru

Факов Азамат Мухажирович — кандидат экономических наук, доцент кафедры деятельности ОВД в особых условиях, Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России. Нальчик, Россия. fakov_1984@mail.ru

Куштаев Егор Владимирович — старший инструктор (практического обучения) кафедры горной подготовки, выживания и ориентирования, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. kush-43@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 86–92.

Mountain Triathlon as a Means of Preparing Special-Purpose Military Personnel for Operations in Mountainous and High-mountainous Areas

^{1a}Temirkhanov T.A., ²Fakov A.M., ^{1b}Kushtaev E.V.

¹Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia

^atemik_943@mail.ru; ^bkush-43@mail.ru

²North Caucasus institute for advanced studies (branch) of the Krasnodar University of the Ministry of internal affairs of Russia, Nalchik, Russia. fakov_1984@mail.ru

This article discusses the results of the pedagogical experiment of the influence of the mountain triathlon on the military-professional training of military units of special purpose. The influence of military-sports all-around on the development of physical qualities and military-applied skills, as well as psychological resistance to high nervous and emotional stresses.

Keywords: *mountain training, mountain triathlon, physical fitness, experiment, standards for mountain training, mountain and Alpine terrain, the military training.*

References

1. *Yedinaya vsesoyuznaya sportivnaya klassifikatsiya na 1989–1992 gg.: Razryadnyye normy i trebovaniya po tekhnicheskim i voyenno-prikladnym vidam sporta / Gosudarstvennyy komitet Soyuza Sovetskikh Sotsialisticheskikh Respublik po fizicheskoy kul'ture i sportu* [Unified all-Union sports classification for 1989–1992: Discharge norms and requirements for technical and military-applied sports / State Committee of the Union of Soviet Socialist Republics on physical culture and sports]. Moscow, 1989. 133 p. (In Russ.).

2. Kolev A.N. *Chechenskiy kapkan* [Chechen trap]. Moscow, 1997. 208 p. (In Russ.).

3. Kuzenkov S.A., Kuzenkov S.A., Temirkhanov T.A., Skvortsov S.A. O strukture podgotovki voyennykh spetsialistov v Vooruzhyonnykh Silakh Rossiyskoy Federatsii, privlekayemykh k vypolneniyu zadach v gornoy mestnosti i puti yeyo sovershenstvovaniya [The structure of training of military specialists in the Armed Forces of the Russian Federation, involved in performance of tasks in mountainous terrain and the ways of its improvement]. *Uchyonyye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta*

[Scientific notes University of P. F. Lesgaft], 2018, no. 4 (158), pp. 177–182. (In Russ.).

4. Yavdoshenko E.O., Pupkov P.V., Kononov V.A., Alayev M.V. *Voyenno-prikladnyye mnogoborya v sisteme podgotovki voysk k spetsial'nym operatsiyam na territorii Severo-Kavkazskogo regiona* [Military-applied all-around in the system of preparation of troops for special operations in the North Caucasus region]. *Aktual'nyye problemy voyenno-professional'nogo obrazovaniya i fizicheskoy podgotovki v Vooruzhyonnykh Silakh Rossiyskoy Federatsii* [Actual problems of military-professional education and physical training in the Armed Forces of the Russian Federation]. St. Petersburg, 2002. Pp. 37–39). (In Russ.).

5. *Voyenno-prikladnyye vidy sporta* [Military-applied sports]. *Ministerstvo oborony Rossiyskoy Federatsii (Minoboronyi Rossii)* [Ministry of defence of the

Russian Federation (Ministry of defence of Russia)]. Available at: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.htm (In Russ.).

6. Aritkulov A.H. *Gornaya podgotovka* [Mining training]. St. Petersburg, 2016. 237 p. (In Russ.).

7. Temirkhanov T.A., Kuzenkov S.A., Skvortsov S.A. *O neobkhodimosti razrabotki normativov po gornoy podgotovke dlya kursantov profil'nykh vuzov MO RF* [on the need to develop standards for mining training for cadets of specialized universities of the Ministry of defense of the Russian Federation]. *Aktual'nyye problemy realizatsii obrazovatel'nogo protsessa v vuzakh i obshcheobrazovatel'nykh organizatsiyakh Ministerstva Oborony Rossiyskoy Federatsii* [Actual problems of the educational process in universities and educational organizations of the Ministry of Defense of the Russian Federation]. St. Petersburg, 2018. Pp. 193–197. (In Russ.).