УДК 355/359
ББК 68.43
DOI 10.24411/2500-0365-2019-14309

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ МНОГОБОРЬЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ГОРНЫХ И ВЫСОКОГОРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

Т. А. Темирханов, М. А. Сибогатов, Е. В. Куштаев, Е. А. Согришин

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия

Рассмотрены дисциплины военно-спортивного многоборья, которые культивируются для военнослужащих горных и высокогорных подразделений.

Занятия горными видами военно-спортивных многоборий позволяет военнослужащим горных и высокогорных подразделений совершенствовать как физическую, так и техническую подготовленность к выполнению задач в соответствии с их предназначением.

Раскрывается содержание видов спорта горное троеборье (зимнего и летнего), «Эльбрусское кольцо», «Саянский марш», некоторые особенности адаптации человека к физическим нагрузкам, подготовки к соревнованиям. Представлены средства развития и совершенствования физических качеств у военнослужащих в военно-спортивных многоборьях по горным видам спорта.

Занятия военно-спортивными многоборья, которые отражают специфику выполнения задач, позволяют военнослужащим быть всесторонне развитыми и готовыми к высоким физическим нагрузкам и психоэмоциональному напряжению.

Ключевые слова: *горные и высокогорные подразделения, военно-спортивные многоборья, тренировочный процесс, горное троеборье (летнее, зимнее), «Эльбрусское кольцо», «Саянский марш».*

В настоящее время большое внимание уделяется развитию военно-прикладных многоборий. Военно-спортивные многоборья выражают ту прикладную направленность, которая предъявляется специфическими задачами боевой подготовки войск. Одной из существенных особенностей многоборий является их комплексный характер. Высокая работоспособность, сила воли, умение быстро действовать, умело преодолевать различные препятствия, метать гранату по цели и на дальность, метко вести огонь из стрелкового оружия, настойчивость эти качества присущи военнослужащим, занимающимся военно-спортивными многоборьями.

Основные положения. Для военнослужащих горных и высокогорных подразделений Министерства обороны Российской Федерации существуют следующие виды военно-спортивные многоборья:

— горное троеборье (зимнее и летнее);
— «Эльбрусское кольцо»;
— «Саянский марш» [1].

Соревнования по горному троеборью (зимнему) имеют лично-командный характер с системой оценки результатов по сумме очков в каждом упражнении троеборья. В горное троеборье (зимнее) входит:

— лыжная гонка по пересеченной местности;
— ледолазание;
— гонка дозоров с метанием гранат.

Команда состоит из 3 человек.

Горное троеборье (летнее) является дисциплиной военно-прикладного вида спорта «Военно-спортивное многоборье». Соревнования имеют лично-командный характер с системой оценки результатов по сумме очков в каждом упражнении троеборья. Команда состоит из 2 спортсменов.

В горное троеборье (летнее) входят:

— скалолазание (индивидуальное и лазание в связках);
— преодоление горной полосы препятствий;
— марш-бросок на 5 км со стрельбой из автомата.

Соревнования по альпинизму среди подразделений, привлекаемых к выполнению задач в горной местности, «Эльбрусское кольцо» проводятся в 3 этапа.

Первый этап соревнования проводится в течение четырех дней и включает в себя 5 специальных задач:

— соревнования по индивидуальному лазанию на искусственном скальном рельефе (скалодроме). Маршрут международной эталонной трассы 6Б категории сложности;
— ориентирование в горной местности;
— лазание в связках на искусственном скальном рельефе (скалодроме) выполняется связкой из двух человек.

— преодоление горной полосы препятствий в составе боевых троек;
— стрельба в составе группы с положительным углом места цели.

Второй этап совершение марша в пешем порядке в условиях высокогорья со штатным вооружением и средствами связи с преодолением различных форм горного рельефа используя альпинистское снаряжение. Проводится в течение 6 дней. Включает в себя 7 специальных задач протяженность около 95 км, суммарный набор (потеря) высоты на участках подъема и спуска около 11 000 метров. Рельеф маршрута комбинированный, средней сложности. Включает в себя следующие специальные задачи:

— преодоление параллельной переправы;
— преодоление навесной переправы;
— преодоление скального участка в составе группы. Длина участка 50 метров, сложность маршрута выше среднего;
— десантирование с совершением марш-броска. Десантирование осуществляется из вертолета в горной местности, после чего группа совершает марш-бросок на 5 км с полной выкладкой;
— подъем по ледовому участку. Длина участка 100 метров;
— спуск по ледовому участку. Длина участка 100 метров;
— транспортировка пострадавшего.

Третий этап проводится в течение трех дней и включает в себя две специальные задачи:

— марш-бросок по маршруту поляна Азау — «Приют-11» с полной выкладкой и набором высоты 2 000 метров;
— совершение восхождения на г. Эльбрус (5 642 м).

Конкурс по полевой выучке подразделений, привлекаемых к выполнению задач в горной местности в зимних условиях «Саянский марш» проводится на участках естественного пересеченного рельефа в течение 2 дней. Общая протяженность маршрута составляет 50 км с набором высоты 4 000 м.

Маршрут включает участки выполнения 11 специальных задач:

— поиск попавшего в лавину;
— спуск на лыжах по склону в связках;
— стрельба в составе отделения;
— разведка целей;
— подъем пострадавшего по склону;
— подъем по закрепленным судейским перилам в кошках;
— метание гранат на точность;
— планирование маршрута и его преодоление;
— спуск по закрепленной веревке;
— транспортировка пострадавшего;
— ориентирование.

Рассмотрим некоторые особенности адаптации организма человека к физическим нагрузкам.

Около 5—6 недель требуется организму для его адаптации к физическим нагрузкам. Данная закономерность прослеживается только при оптимальном соотношении объема физической нагрузки. При применении концентрированной нагрузки 3—4 недели, с последующей реабилитационной паузой 1—2 недели [2].

Безусловно, интервалы между соревнованиями определяют продолжительность данных этапов, но немаловажным является то, что организм не может бесконечно осуществлять на тренирующее воздействие продолжительными адаптационными перестройками [3].

В. П. Платонов в своих исследованиях отмечает, что этап непосредственной подготовки состоит из двух мезоциклов:

— базового;
— предсоревновательного.

Продолжительность базового мезоцикла составляет 3—4 недели, на котором совершенствуются качества, характеризующие уровень спортивных достижений. Две одинаковые по времени подготовки части составляют общеподготовительные и специально-подготовительные этапы [4].

Для первой части мезоцикла характерно использование большого объема общеподготовительных средств, которые заканчиваются контрольными соревнованиями.

Специфичность избранного вида спорта характерна для второй части мезоцикла, где наряду с уменьшением объема увеличивается интенсивность работы, что сопровождается специфическим воздействием на организм.

По мнению Ю. В. Верхошанского, для того чтобы вызвать адаптационный скачок необходимо довести его до стрессового состояния использованием больших нагрузок [5].

Предсоревновательный мезоцикл планируется следом за базовым мезоциклом. Продолжительность составляет 2—3 недели. Он направлен на восстановление организма и всестороннюю подготовку к соревнованиям.

Использование различных методов и средств в сочетании с современными методическими приемами позволяет всесторонне готовить военнослужащих к участию в важнейших соревнованиях.

Необходимо отметить, что сложность построения тренировочного процесса в военно-спортивных многоборьях определяется высокими требованиями к проявлению нескольких физических качеств.

В исследованиях Л. П. Матвеева выделяются две концепции в подготовке спортсменов. В первой все сводится к тому, что соревновательные упражнения решают специальные задачи подготовки, а во второй специально-подготовительные упражнения [6].

Существуют различные мнения по организации тренировочного процесса. Приведем некоторые из них. Н. Ф. Лодяев считает, что необходимо в тренировочном процессе придерживаться той же последовательности, что и на соревнованиях, а Г. В. Коробков считает, что такой последовательности нужно придерживаться только в соревновательном периоде [7; 8].

Исследуя тренировку десятиборцев, Г. В. Коробков отмечал, что тренировку по любому виду, составляющих десятиборье нельзя строить изолированно от остальных. Нужно всегда учитывать зависимость и влияние тренировки одних видов многоборья на достижение других. Это в полной мере относится и к военно-спортивным многоборьями, которыми занимаются военнослужащие горных и высокогорных подразделений. В планировании физической деятельности многоборцев должна быть отражена сложная интерференция различных видов многоборья, так как чрезмерная нагрузка в одних упражнениях может отрицательно сказаться на результате выполнения других [8].

Поэтому, в целях наиболее удачного сочетания видов спорта в тренировках в течение дня и недели тренеру необходимо знать взаимное влияние видов спорта для использования явления переноса качеств и навыков.

В вопросе выбора общей направленности упражнений как основного средства физической тренировки необходимо придерживаемся точки зрения, заключающейся в применении упражнений, способствующих развитию одного, максимум двух физических качеств или прикладных навыков при комплексном использовании средств тренировки по военно-спортивным многоборьям.

Основными средствами развития физических качеств в военно-спортивных многоборьях для военнослужащих горных и высокогорных подразделений являются:

— кроссы по пересеченной местности;
— переменный и повторный бег на отрезках от 200 до 1500 м;
— ускорение на отрезках до 100 м;
— упражнения с тяжестями (штанга, набивные мячи);
— ходьба и бег на лыжах и ходьба на скиальпинистских лыжах;
— подводящие и специально-подготовительные упражнения по видам многоборий;
— работа с веревкой;
— лазанье по искусственному и естественному рельефу;
— работа с картой;
— выполнение нормативов по горной подготовке [9].

По стрельбе — совершенствование технических навыков, изучение новых вариантов техники, устранение ошибок и недостатков в технике стрельбы.

По преодолению препятствий — совершенствование техники преодоления отдельных препятствий и ритма бега между препятствиями, достижение соответствия между техникой и скоростью преодоления препятствий; изучение техники бега в гору и с горы на 100—200 м.

К основным средствам развития волевых и психологических качеств относятся:

— неуклонное выполнение тренировочного плана;
— обязательное участие в прикидках и состязаниях;
— преодоление трудностей в учебно-боевой деятельности;
— подчинение своих интересов установленным требованиям;
— выполнение различных приемов и действий на высоте.

Тренировка в это время приобретает более специальную направленность, повышается доля специфических соревновательных нагрузок. Особое внимание уделяется развитию и совершенствованию тех качеств, которые необходимы для выполнения упражнений многоборья. Совершенствование техники выполнения упражнений должно идти параллельно с повышением скоростных возможностей. Особое значение приобретает волевая и психологическая подготовка.

Заключение. Разносторонняя физическая подготовленность неотъемлемая часть повышения боеспособности военнослужащих горных и высокогорных подразделений, так как под влиянием физических упражнений повышается как физическая, так и умственная работоспособность, совершенствуются морально-психологические качества.

Использование физических упражнений, которые входят горное троеборье (летнее и зимнее), «Эльбрусское кольцо» и «Саянский марш» выполняет функцию прикладной направленности [10].

Военно-спортивные многоборья являются составной частью спортивно-массовой работы в горных и высокогорных подразделениях. Их разносторонняя направленность обеспечивают выполнение задач военнослужащими горных и высокогорных подразделений в сложных обстановках в процессе больших физических нагрузок и психо-эмоционального напряжения.

Список литературы

1. Военно-прикладные виды спорта // Министерство обороны Российской Федерации. — URL: http://sc.mil.ru/social/sport/military_sport/military_sports_round.html.

2. Костюнина, Л. И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2011. — № 4 (21). — С. 55—60.

3. Левин, С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде / С В. Левин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 12 (82). — С. 93—97.

4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 624 с.

5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

7. Лодяев, Н. Ф. Военное троеборье / Н. Ф. Лодяев. — М. : Военное издательство, 1988. — 256 с.

8. Коробков, Г. В. Легкоатлетические многоборья: Методика тренировки / Н. Ф. Коробков. — М. : Физкультура и спорт, 1955. — 103 с.

9. Темирханов, Т. А. О необходимости разработки нормативов по горной подготовке для курсантов 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.

10. 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. 204—219.

Поступила в редакцию 08 апреля 2019 г.

Для цитирования: Темирханов, Т. А. Военно-спортивные многоборья в системе подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений / Т. А. Темирханов, М. А. Сибогатов, Е. В. Куштаев, Е. А. Согришин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 58—62.

Сведения об авторах

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

Сибогатов Мирам Аскарович — преподаватель кафедры горной подготовки, выживания и ориентирования, Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. *miram_sibogatov@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*

Согришин Евгений Анатольевич — курсовой офицер-преподаватель. Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, Россия. *zhorik626@gmail.com*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 3, pp. 58—62.

Military-sports-round in the training of soldiers of mountain and alpine units

Temirkhanov T.A.[1], Sibogatov M.A.[2], Kushtaev E.V.[3], Sogrishin E.A.[4]

[1] Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. temik_943@mail.ru

[2] Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. miram_sibogatov@mail.ru

[3] Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. kush-43@mail.ru

[4] Military Institute of physical training, St. Petersburg, Russia. zhorik626@gmail.com

The disciplines of military-sports all-around, which are cultivated for soldiers of mountain and alpine units.
Classes in mountain types of military sports all-around allows the military personnel of mountain and mountain divisions to improve both physical and technical readiness for performance of tasks according to their mission.
The content of sports mountain triathlon (winter and summer), «Elbrus ring», «Sayan March», some features of human adaptation to physical activity, preparation for competitions. Means of development and improvement of physical qualities at the military personnel in military-sports all-around on mountain sports are presented.
Classes military sports all-around, which reflect the specifics of the tasks, allow the military to be fully developed and ready for high physical activity and psycho-emotional stress.

Keywords: *mountain and mountain divisions, military-sports all-around, training process, mountain triathlon (summer, winter), «Elbrus ring», «Sayan March».*

References

1. *Voenno-prikladniye vidyi sporta* [Military-applied kinds of sports, the Ministry of defense Grew. Federation (Russian Defense Ministry)]. Available at: http://sc.mil.ru/ social/sport/military_sport/ military_sports_round. (In Russ.).

2. Kostyunina L.I. Osobennosti adaptatsii sportsmenov k trenirovochnim nagruzkam [Features of adaptation of athletes to training loads]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemyi fizicheskoy kulturyi i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 2011, no. 4 (21), pp. 55—60. (In Russ.).

3. Levin, S.V. Metodika razvitiya spetsialnoy skorostno-silovoy vinoslivosti biatlonistov-yuniorov v podgotovitelnom periode [Methods of development of special speed-power endurance of biathletes-juniors in the preparatory period]. *Uchenyie zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft], 2011. no. 12 (82), pp. 93—97. (In Russ.).

4. Platonov V.N. *Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshaya teoriya i ee prakticheskoye primeneniye* [Periodization of sports training. General theory and its practical application]. Kiev, Olimpijskaya literatura Publ., 2013. 624 p. (In Russ.).

5. Verkhoshansky Y.V. *Osnovi spetsialnoy fizicheskoy trenirovki sportsmenov* [Fundamentals of special physical preparation of athletes]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1988. 330 p. (In Russ.).

6. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi: uchebnik dlya studentov institutov fizicheskoy kulturi* [Theory and methods of physical culture: textbook for students of institutes of physical culture]. Moscow, 1991. 543 p. (In Russ.).

7. Lodyaev N.F. *Voennoye troyeborye* [Military triathlon]. Moscow, 1988. 256 p. (In Russ.).

8. Korobkov G.V. *Legkoatleticheskiye mnogoborya: metodika trenirovki* [Track and field All-around: methods of training]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1955. 103 p. (In Russ.).

9. Temirkhanov T.A. *O neobkhodimosti razrabotki normativov po gornoy podgotovke dlya kursantov profilnikh vuzov MO RF* [The need for the development of standards for the training of students of specialized universities of the Russian Federation] *Aktualnyie problemyi realizatsii obrazovatelnogo protsessa v vuzah i obscheobrazovatelnyih organizatsiyah MO RF* [Actual problems of the educational process in the universities and educational institutions of the Russian Federation]. St. Petersburg, VIFK Publ., 2018. Pp. 193—197. (In Russ.).

10. Temirkhanov T.A. Gornoye troeborye kak sredstvo podgotovki voennosluzhashikh podrazdeleniy spetsialnogo naznacheniya k deystviyam v usloviyakh gornoy i visokogornoy mestnosti [Mountain triathlon as a means of military training of special forces for action in mountainous and alpine] *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2019, Vol. 4, № 1, Pp. 204—219. (In Russ.).