

**магистрант Кодирзода Р.М., докторант Шабаев Ю.Н.,
магистр Айнабеков Ш.Н.**

*Национальный университет обороны имени Первого Президента
Республики Казахстан - Елбасы, г. Нур-Султан*

**«Физическая подготовка военнослужащих подразделений
внутренних войск МВД Республики Таджикистан в условиях
горной местности»**

Аннотация: Предложена система специальной физической подготовки для действий в условиях горной местности. Составлены примерный поурочный план и план-конспект занятий для двух периодов подготовки - предварительного равнинного и основного, включающих - как общую, так и специальную физическую подготовку.

Abstract: We offer the training system for action in mountains. Sample day-by-day plans of training in preliminary and main training periods, including base and special training, has been developed.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, военнослужащие, горная местность.

Предварительная физическая подготовка военнослужащих при выполнении ими служебно-боевых задач подразделениями внутренних войск МВД Таджикистана, на примере Вооруженных сил России, проводится часами, сутками, а иногда и более продолжительное время. В ходе проведения данных занятий, личный состав подразделений готовится выдерживать: предельное нервное и физическое напряжение; передвигаться скрытно по сложному, в том числе горному рельефу местности; стойко переносить холод, жару, жажду; быстро приспосабливаться к лишениям и ограничениям при сложных обстоятельствах. Специфика действий военнослужащего, требует от него: умения сосредотачивать свое внимание одновременно на разнообразных объектах и действиях. Например, при движении по скалам, военнослужащий должен одновременно следить за точностью постановки ног и работой рук, за

положением веревки, за ограничивающими продвижение нависающими участками скалы, непрочно лежащими камнями, за действиями противника. Физическая подготовка содействует повышению качества и сокращению сроков подготовки военнослужащих, снижению заболеваемости. Заниматься физической подготовкой необходимо как до выхода в горы, так и при нахождении в горах, чтобы в любое время суток и времени года решать поставленные задачи. Повышение боеспособности личного состава подразделений войск МВД Таджикистана, в себя включает: отбор личного состава для выполнения служебно-боевых задач в горной местности; предварительную подготовку личного состава в равнинных условиях; активную физическую и горную подготовку. Повышению подготовки личного состава подразделений внутренних войск МВД Таджикистана, способствует предварительная физическая тренировка в условиях равнины и приобретение двигательных навыков для действия в горах. Предварительная физическая подготовка военнослужащих, предназначенных для выполнения боевых задач, проводится за 20 дней - 30 дней до передислокации их в горную местность.

В этот период задачами физической подготовки являются: совершенствование основных физических качеств при преимущественном развитии общей и скоростной выносливости; овладение навыками в преодолении простейших горных препятствий; обучение плаванию и способам преодоления горных рек; воспитание психологической устойчивости в своих силах, смелости, решительности, упорства, выдержки и самообладания.

В тот же период, в содержание занятий по физической подготовке, необходимо включать такие основные средства, как:

- общеразвивающие и силовые упражнения;
- бег на короткие дистанции с задержкой дыхания;
- бег на средние дистанции, кроссы и марш-броски;
- преодоление искусственных и естественных препятствий;
- плавание и преодоление водных преград различными способами;

- рукопашный бой в различных ситуациях и условиях, метание гранат из различных положений на дальность и точность;
- спортивные игры (гандбол, футбол) по упрощенным правилам.

В зимнее время года, кроме того, проводится обучение по передвижению на лыжах, снегоступах и изучение горнолыжной техники. Обучение элементам горной подготовки в этот период включает в себя: ознакомление с формами горного рельефа; изучение особенностей горного климата; знание признаков изменения погоды и опасностей в горах, горной болезни; обучение военнослужащих одеванию и подгонке альпийского страховочного пояса или изготовлению грудной обвязки, вязанию узлов.

На каждом учебном месте имеется, подготовленный заранее, примерный поурочный план физической и горной подготовки в период предварительной равнинной тренировки. Комплексирование физической и горной подготовки до выхода личного состава подразделений вооруженных сил РТ в горы осуществляется на занятиях по физической подготовке во время преодоления полосы препятствий (общей и горно-штурмовой), где военнослужащие тренируются в выполнении самостраховки с помощью вспомогательной веревки (репшнура и карабина). Для подавления чувства высотобоязни выполняются спуски со спусковой вышки. Другие качества и навыки приобретаются при изучении и совершенствовании приемов и действий на горной полосе препятствий. К выполнению приемов и действий, требующих высокой координации движений и связанных с риском и опасностью, приступают только после твердого овладения приемами страховки и самостраховки.

Также, должен готовиться план-конспект учебно-тренировочного занятия по физической подготовке с личным составом. Основная часть занятия проводится на 4-5 учебных местах и включает в себя, выполнение следующих упражнений:

- 1) преодоление в ходе бега, отрезков до 80 м - с задержкой дыхания;

- 2) бег различной интенсивности с индикатором высотного дефицита кислорода (ИВДК) на средние и длинные дистанции;
- 3) кроссы и спортивные игры в ИВДК по упрощенным правилам.

Использование ИВДК допустимо только в основной части занятия. В ходе проведения занятий неукоснительно стоит следить за тем, что бы - имеющийся расчет времени соответствовал утвержденному графику, а именно: первые два занятия длились по 10-20 минут, последующие два, не более 20-25 минут, а в дальнейшем - по 25-30 минут. В ходе подготовки и проведения занятий не стоит забывать и о мерах безопасности. Гофрированная трубка противогаза должна быть прикреплена к поясному ремню тесьмой. Для повышения интенсивности, как отдельного занятия, так и всего учебного процесса комплексные занятия предусматривают: использование упражнений, направленных на развитие и совершенствование общей выносливости - 40-50%, скоростной выносливости - 30-40%, остальных качеств и прикладных двигательных навыков - 10-20%.

Выполнение упражнений с ИВДК связано со значительными физическими и психологическими напряжениями и поэтому требует постоянного контроля руководителя занятия за состоянием здоровья военнослужащих, а также соблюдения мер по предупреждению травматизма. С этой целью, руководитель занятия обязан: перед занятием, тщательно проверять правильность подготовки ИВДК каждым военнослужащим; наблюдать за обучаемыми, периодически проверять физическую нагрузку по пульсу и дозировать ее в соответствии с индивидуальными особенностями военнослужащих; постоянно требовать соблюдения на занятиях высокой воинской дисциплины; проверять подготовку мест занятий, оборудования и снаряжения; методически правильно проводить разучивание упражнений, приемов и действий и тренировку их выполнения.

Говоря о проведении специальной физической подготовки военнослужащих, перед выходом подразделений в горы, стоит упомянуть и о том, что необходимо:

- 1) провести медицинское освидетельствование всего личного состава и принять зачеты по физической подготовке;
- 2) проверить выполнение ими физических упражнений: в подтягивание и лазанье по канату (альпинистской веревке, сложенной вдвое) без помощи ног;
 - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
 - наклоны туловища назад в положении сидя (35 раз);
- 3) проверить на выносливость, в ходе проведения бега на 100 м (челночный бег -10x10 м);
- 4) проверить на выносливость и взаимовыручку при кроссовом забеге на 3 км (зимой лыжная гонка на 10 км).

К действиям в горах допускаются только те военнослужащие, которые имеют хорошее физическое развитие и состояние здоровья, а также положительную оценку по физической подготовке.

Что касается утренней физической зарядки, то стоит сказать, что в содержание утренней физической зарядки целесообразно включать упражнения в беге на короткие, средние и длинные дистанции, кроссы на 1-3 км; упражнения на многопролетных гимнастических снарядах: подъем переворотом, подтягивание, передвижение на руках по жердям брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре на многопролетных брусьях; упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по канатам, шестам, деревьям; разнообразные наклоны и повороты туловища и головы, прыжки в глубину, многократное преодоление отдельных препятствий, участков или полностью полосы препятствий (общей, горно-штурмовой), выполнение приемов рукопашного боя. В ее содержание, также можно включать спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, ручной мяч, баскетбол), в летний период - купание и плавание.

В содержание спортивно-массовой работы необходимо включать прикладные виды спорта (преодоление полос препятствий, военные многоборья, легкую атлетику, лыжный спорт, плавание, альпинизм,

скалолазание, ориентирование и др.), а также военно-профессиональные приемы и действия.

Таким образом, в содержание физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности должны включаться различные преодоления естественных и искусственных препятствий, ускоренное передвижение, марш-броски, марши на лыжах, преодоление водных преград и т.д. **ИВДК** – это есть индикатор высотного дефицита кислорода при дыхании, представляющий собой шлем-маску с гофрированной трубкой обычного противогаза, в котором выдохательный клапан без нарушения его свойств перевернут на 180°, а лепесток вдохательного клапана отогнут при помощи проволочной вставки. (Этот метод предложен С.Д. Михеевым - Военный институт физической культуры, 1980г).

Список литературы:

- 1 Голуб В.И., Захаров А.В. Проведение экспериментальных и теоретических исследований и влияния природных факторов в горно-пустынной местности при длительных физических нагрузках. - Л.: ВМА, 1986.
- 2 Кузнецов И.А. Физическая подготовка - основное средство формирования специфической готовности к режиму боевой деятельности в условиях аридной зоны//Проблемы специальной направленности физической подготовки военнослужащих на современном этапе. СПб: ВИФК, 2001.
- 3 Кузнецов И.А. Некоторые особенности в развитии неспецифической устойчивости организма военнослужащих к действиям в условиях горной местности и жаркого климата//Физическая подготовка, боеспособность и здоровье военнослужащих: теория и практика. - СПб, 2006.
- 4 Михеев С.Д. О взаимосвязи показателей физической и профессиональной подготовленности военнослужащих в горных условиях//Тез. докл. итоговой научной конференции ВКДИФК. - Л., 1979.