

DOI: 10.25629/RMPJ.2024.04.09

УДК 7.08

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ БОЕСПОСОБНОСТИ ГОРНЫХ БОЙЦОВ РОСГВАРДИИ

Чудаков А.Ю., Утюганов А.А.

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии
Российской Федерации

Аннотация

В статье рассмотрены средства восстановления бойцов спецназа после интенсивной учебно-боевой работы (войсковой операции, подготовки, тренировки и т.д.). Определено, что спортивно-педагогические средства считаются основными, так как правильно определяют режим и дозированное индивидуальное сочетание (чередование) нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки бойцов спецназа. Рассмотрены вопросы планирования тренировок, правильного сочетания общих и специальных средств, оптимального построения тренировочных микро- и макроциклов, использования переключений, чёткую организацию тренировок и отдыха. Сформулированы практические рекомендации по подбору специальных физических упражнений для ускорения восстановления работоспособности сотрудников войск национальной гвардии России, совершенствованию двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Ключевые слова

спортивно-педагогические средства, восстановление боеспособности, подготовка, нагрузка, физические упражнения

Об авторе

Чудаков Александр Юрьевич, доктор медицинских наук, профессор, академик МАНЭБ, академик МАИСУ, профессор кафедры управления повседневной деятельностью Военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии Российской Федерации

Утюганов Алексей Анатольевич, доктор психологических наук, доцент, заместитель начальника Военной ордена Жукова академии войск национальной гвардии Российской Федерации по научной работе – начальник научно-исследовательского и редакционно-издательского отдела



Введение

К настоящему времени в учебно-боевой подготовке разработано и апробировано большое количество различных средств и методов восстановления боеспособности (работоспособности) военнослужащих. Средства восстановления обычно делят на три группы: спортивно-педагогические, медико-биологические и психологические [2].

Наукой установлено, что последствия утомления исчезают быстрее, если человек после учебно-боевой подготовки (тренировки, работы) отдыхает активно, т.е. вовлекает в деятельное состояние мышцы, не участвовавшие в работе [10]. Механизм действия такого активного отдыха объясняется нервно-рефлекторной теорией Сеченова И.М., а суть её сводится к тому, что во время активного отдыха в коре больших полушарий мозга устраняется торможение, возникающее в результате работы, а спустя некоторое время присоединяется сосудистая реакция в виде расширения кровеносных сосудов работающих мышц [10]. Преимущество активного отдыха перед пассивным было подтверждено исследованиями ряда учёных при различных режимах мышечной деятельности [2; 5; 7; 9].

Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяются разнообразные способы: если были больше задействованы верхние конечности, рекомендуют работу, выполняемую ногами, если нижние конечности, то физические упражнения выполняют руками и туловищем; хороший эффект получают при сокращении различных мышц туловища и шеи; при статических их напряжениях – упражнения направлены на расслабление мышц и даже при мысленных представлениях о движении [2; 4; 10].

Таким образом, восстановление в условиях активного отдыха (физкультуры) обуславливается действием нервных и сосудистых механизмов. Сюда же относят использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности (лёгкие пробежки, бег трусцой, пешие прогулки), различные виды переключения с одного вида работы на другой (игра в городки, набивание шарика для настольного тенниса ракеткой и т.д., и т.п.).

Основные положения

Спортивно-педагогические средства восстановления считаются основными, так как они определяют режим и правильное сочетание нагрузок, отдыха на всех этапах подготовки военнослужащих и включают в себя комплекс практических мероприятий [2; 6; 13; 15]:

1) выбор оптимальной стратегии многолетней многоступенчатой подготовки военнослужащего специальных подразделений (горной пехоты), так как процесс совершенствования предполагает рациональное соотношение работы и отдыха на различных уровнях структуры тренировочного процесса, а необходимость использования восстановительных циклов обусловлена биологической сущностью совершенствования работоспособности организма; подготовка высококлассного спецназовца представляет многолетний процесс, включающий ряд этапов: предварительную подготовку, начальную специализацию, высшие достижения, сохранение достижений и поддержание общей тренированности [4];

2) рациональное построение различных элементов структуры тренировочного процесса, рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма бойца (сочетание средств общего, регионального и относительно локального воздействия), правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов, использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха; правильный выбор тренировочных воздействий и распределение их во времени позволяют решить поставленную задачу на отдельном занятии, а также создать предпосылки высокой работоспособности на последующих тренировках; средства локального воздействия назначаются при преимущественной нагрузке на определенные группы мышц, общего – при работе большого объёма и интенсивности, когда утомление носит глобальный или

региональный характер; при двухразовой тренировке в день целесообразно применять локальные средства восстановления после первой тренировки и средства общего действия – после второй; важно правильно определить и сроки их назначения, так, для срочного восстановления (при повторных стартах, в коротких интервалах между нагрузками и пр.) можно назначить процедуру сразу же по окончании выполнения задачи (операции, работы); если же максимальное повышение работоспособности требуется в более отдаленные сроки, целесообразнее назначать средства общего воздействия не ранее, чем через 4-8 часов после выполненной задачи (работы) [1; 14; 17];

3) правильное построение каждого тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т.п.); в связи с тем, что восстановление проходит с участием нервной системы, создание необходимой психической атмосферы в жизни воинского коллектива занимающихся специальной учебно-боевой подготовкой является важной педагогической проблемой; известно, что выполнение большой тренировочной задачи (работы) возможно в условиях высокой требовательности командиров и дисциплины подчинённых; жёсткие рамки поведения, обусловленные чрезмерной требовательностью, могут создавать напряжённость в межличностных отношениях бойцов и командира, а также изменять их отношение к воинской службе [7; 13];

4) обоснованный выбор интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями (использование в тренировочном занятии элементов расслабления и активного отдыха); общая концепция И.М. Сеченова о восстановлении работоспособности путём переключения деятельности является общеизвестной [10]. Данные многочисленных исследований свидетельствуют об эффективности использования лёгкой тренировочной нагрузки в восстановительных целях [2; 4; 8]; для рационального применения активного отдыха рекомендуется использовать первичные и хорошо освоенные тренировочные задания, чередовать работу мышц-антагонистов; эффективно применение в активном отдыхе так называемого принципа «маятника», представляющего определенное чередование контрастных и специализированных микроциклов;

5) разнообразие применяемых средств и методов тренировки, разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств по циклам подготовки; необходимость периодического обновления программы подготовки военнослужащего обусловлена существованием феномена замедления протекания приспособительных перестроек в результате снижения тренирующего эффекта длительно используемых тренировочных заданий; ещё одной из причин является отрицательное воздействие на организм монотонности тренировочной нагрузки [1; 5];

6) подбор специальных физических упражнений, правильный выбор места и времени занятий для ускорения восстановления работоспособности военнослужащих, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям и приёмам; воздействие тренировочных заданий зависит от того, в какой обстановке они выполняются; одно и то же тренировочное задание, проведенное на разной высоте над уровнем моря, в различных температурных, временных, климатических и гигиенических условиях производит различный тренировочный эффект, характерный для конкретных внешних условий; вместе с тем, рациональная смена места и времени занятий может ускорить и внести известное разнообразие в подготовку [1; 3; 11; 17];

7) индивидуальный подход к планированию тренировочной нагрузки; учёт принципа индивидуального подхода предполагает определение соответствия тренировочных воздействий функциональным возможностям бойца; на практике это соответствие определяют посредством педагогического и врачебного контроля; в качестве дополнительной информации преподаватель (командир, инструктор) использует данные субъективной оценки военнослужащего переносимости нагрузки и готовности к выполнению последующей тренировочной программы; при планировании тренировок также врачами делаются попытки учитывать индивидуальные биоритмы человека [1; 4; 15; 17];

8) соответствие содержания подготовительной и заключительной частей задачам основной части занятия; в подготовительной части занятия можно выделить три основных аспекта: физиологический, моторный и эмоциональный; суть физиологического аспекта состоит в повышении температуры тела, расширении кровеносных сосудов, снабжающих мышцы; увеличении эластичности мышц; повышении частоты сердечных сокращений и артериального давления; превращении гликогена печени в глюкозу и передаче её в общую циркуляцию крови и др.; моторный аспект заключается в проверке и оценке основного двигательного навыка к решению двигательной задачи в конкретных условиях, т.е. своевременной моторной репетиции накануне основной деятельности; эмоциональный аспект включает психологическую подготовку к предстоящей деятельности; в этой связи очевидно, что подготовительную часть следует планировать исключительно с учётом главной задачи тренировочного занятия; направленная тренировка, в первую очередь, влияет на нервно-мышечный аппарат бойца и активизацию его психического состояния; при совершенствовании аэробных возможностей в разминку включаются тренировочные занятия, активизирующие, прежде всего, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Стандартная разминка без учёта особенностей содержания основной части тренировки (занятия) недостаточно способствует избирательной подготовке организма к предстоящей деятельности и удовлетворительному протеканию восстановительных процессов [1; 3; 4; 9].

Конкретные средства восстановления должны осуществляться командиром подразделения (инструктором) совместно с врачом в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, выраженности перенесённого стресса, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей бойцов, наличия соответствующих условий и материальной базы [11; 12].

Только правильное чередование нагрузки на различные органы и системы в процессе каждого занятия (тренировки) позволят повысить их эффективность за счёт активизации процессов восстановления [2]. При проведении тренировочных занятий особенно важна организация их вводно-подготовительной и заключительной частей. Вводно-подготовительная часть способствует ускорению «вхождения» в тренировку, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части занятия. Правильная организация заключительной части позволяет быстрее устранять появившееся в процессе занятия утомление. Заключительная часть занятия также оказывает существенное влияние на ход восстановительных процессов в послерабочий период. Переход от рабочего состояния к отдыху должен проводиться с учётом особенностей выполненной нагрузки и может рассматриваться как фактор, влияющий на восстановление работоспособности. Заключительная часть занятия, направленного на совершенствование аэробных возможностей, особенно при использовании равномерного метода, может содержать упражнения на активизацию внимания, подвижные игры в воде и т.п. [4; 6; 8]. Чёткий подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность сотрудников войск национальной гвардии России, необходимый уровень их эмоционального состояния и устойчивости, особенно при подготовке к возможным действиям в особых условиях (ситуациях возможного риска и боевого стресса) [10; 11; 14; 17]. Это благоприятно сказывается на процессах восстановления между упражнениями и характере самого утомления [2]. Оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование, средств активного отдыха между упражнениями способствует более быстрому восстановлению.

Методика каждого тренировочного микроцикла зависит от различных факторов. К ним, прежде всего, следует отнести особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок от отдельных занятий. Для правильного построения микроцикла, нужно знать, какое воздействие оказывают на военнослужащего различные нагрузки, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них. Важными являются также данные о суммарном эффекте нескольких различных нагрузок, о возможности использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после больших и значительных нагрузок. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, в тре-

нировочных микроциклах играет большую роль. Использование разгрузочных циклов, основная задача которых состоит в обеспечении полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах и создании оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в организме, чрезвычайно важно [5; 17].

Считается, что за 3-7 дней перед планированным выходом на учебно-боевое задание должны быть исключены из программы большие нагрузки и волнующие ситуации. Общая нагрузка в этот период не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода [1; 16; 17].

Спортивно-педагогическим средством, способствующим восстановлению, является также полноценная разминка. Цель разминки – достижение оптимальной возбудимости центральной нервной системы, мобилизация физиологических функций организма для более интенсивной мышечной работы и «проработка» мышечно-связочного аппарата перед тренировочным занятием. Недооценка значения разминки часто является причиной травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят военнослужащего из строя порой на длительный срок. Физиологическая сущность разминки в том, что она способствует повышению возбудимости и подвижности нервных процессов, усиливает дыхание и кровообращение, ускоряет физико-химические процессы обмена веществ в скелетной мускулатуре. Это связано с умеренным повышением температуры тела и раскрытием резервных капилляров. При повышении температуры в мышцах и органах способность гемоглобина в крови удерживать кислород уменьшается, возрастает отдача кислорода клеткам тканей, улучшается эластичность и сократительная способность мышц и т.д. Разминка обеспечивает более быструю вработываемость организма, уменьшение или ликвидацию апатии. На разминке, целесообразно вызвать потовыделение, ибо оно способствует установлению необходимого уровня теплорегуляции и улучшения выделительных функций. Разминка состоит из общей и специальной частей:

- общая часть включает различные не интенсивные физические упражнения ходьба, лёгкий бег. Упражнения общей части разминки вызывают определенные биохимические сдвиги в организме бойцов. Продолжительность этой части разминки 30-40 минут и зависит от целевых установок, метеорологических условий, функционального состояния военнослужащих и этапа подготовки;

- специальная часть разминки – это имитационные и другие упражнения, которые по структуре движений соответствуют той или иной части целостного двигательного акта. Применение этих упражнений в разминке связано главным образом с подготовкой нервных координационных процессов, обеспечивающих взаимодействие мышц, которые участвуют в выполнении предстоящего упражнения. Интенсивность выполнения специальных упражнений зависит от характера предстоящей работы и должна быть строго индивидуальной. С помощью специальных упражнений достигается усиление обмена веществ и теплообразования в организме, мобилизация дыхания, кровообращения и других систем организма. При этом усиливается потовыделение и появляется испарина. Отсюда в спортивной среде есть термин «разогревание». Оно имеет значение для подготовки двигательного акта. Важную роль играет не только продолжительность разминки, но и соответствующий предстоящему упражнению ритм движений и интенсивность их выполнения, обеспечивающих межмышечную координацию. Важное значение для высокой координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание отдельных мышц, что увеличивает амплитуду движений в суставах. Не допускать в процессе разминки охлаждения тела, максимально сохраняя тепло – в этом эффект разминки. С этой целью после разминки необходимо надеть тёплую одежду из натуральных материалов. Перед разминкой бойцам после интенсивной учебно-боевой подготовки полезно провести массаж с разогревающими мазями, который позволит «прогреть» мышцы, ускорить процесс вработывания и предупредить возникновение травм. Это особенно важно в холодную и ветреную погоду [14].

Разминка перед кратковременными анаэробными нагрузками способствует повышению интенсивности гликолиза в мышцах. Нагрузки после разминки сопровождаются повышенной активностью ряда окислительных ферментов, более экономным расходом креатинфосфата

и меньшим усилением гликолиза. В мышечной системе создаются лучшие условия для анаэробного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты при выполнении кратковременной работы максимальной мощности. Большое значение имеет разминка и для улучшения кровообращения в работающих мышцах. Это происходит из-за увеличения количества раскрытых капилляров и перераспределению тока крови к интенсивно работающим мышцам. Наблюдения показывают, что проведение разминки перед каждым тренировочным занятием способствует более быстрому установлению устойчивого состояния и меньшему повышению содержания уровня пировиноградной и молочной кислот в крови после нагрузки (это снижает мышечную усталость и боль в мышцах). Это лишний раз подтверждает, что после разминки удельный вес дыхательного фосфорилирования во время выполнения физических упражнений становится более высоким, чем без разминки [4; 8; 13; 16].

Прогрессирующее развитие тренированности военнослужащего является результатом того, что следовые реакции, наблюдающиеся в организме после отдельных тренировочных нагрузок и возникающие в восстановительном периоде, не устраняются полностью, а сохраняются в функциональных системах организма бойца и служат основой адаптации к возрастающим физическим нагрузкам, то есть повышения тренированности. Напротив, согласно этой концепции, повторные нагрузки в пессимальных фазах периода восстановления на фоне сниженного функционального потенциала служат предпосылкой развития хронического утомления и переутомления. В настоящее время доказано, что восстановительные средства должны использоваться в полном соответствии с задачами и этапом тренировки, характером проведенной и предстоящей нагрузки. Далеко не всегда следует стремиться к искусственному ускорению восстановления, то есть к снятию следовых явлений физической нагрузки. Более того, специальными исследованиями [4; 6; 13] показано, что если ритм восстановления опережает ритм воздействия, и занятие проводится всегда на фоне отсутствия следовых явлений от предшествующего, то тренировочный эффект фактически не наступает. Если же нагрузки выполняются на фоне периодического неполного восстановления, то происходит более высокий рост тренированности.

Однако, после так называемых ударных циклов тренировки, соревнований с многократными стартами необходима компенсация в виде снижения нагрузки, увеличения интервалов отдыха и использования специальных средств и методов для обеспечения полноценного восстановления. В противном случае физиологическое утомление может перейти в переутомление и перенапряжение, ухудшится адаптация к нагрузкам, снизится работоспособность и т.д. По данным ряда авторов [2; 6; 13] при применении разнообразных средств восстановления можно тренировочные нагрузки в недельном цикле увеличить на 15-35% по сравнению с таковыми без использования средств восстановления. Но применение средств восстановления вовсе не безобидная процедура, способная только снизить утомление, ускорить протекание восстановительных процессов. Она является дополнительной нагрузкой, при превышении меры которой может иметь место обратное действие – увеличение утомления, снижение работоспособности, нарушение протекания восстановительных и приспособительных процессов и другие неблагоприятные последствия.

Следует отметить, что только научно обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допустить переутомления и перетренированности. Нерациональное же, чрезмерное, применение средств восстановления на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только может нанести вред здоровью военнослужащих, но и привести к дискредитации самой идеи использования этих средств [2; 4].

Заключение

Таким образом, очевидно, что система подготовки бойцов Росгвардии к службе в особых условиях высокогорья (других экстремальных ситуациях) ставит в один ряд как собственно

тренировочный процесс, так и восстановление военнослужащих после тренировки, так как расширение физиологических резервов, повышение боеспособности (работоспособности), профилактика переутомления и перенапряжения зависят не только от характера и величины нагрузок, но и последующего своевременного и эффективного восстановления [2; 10; 11; 17]. Поэтому спортивную тренировку (как элемент учебно-боевой тренировки), соревновательную деятельность и восстановительные мероприятия большинство специалистов рассматривают как единый процесс специальной подготовки [2; 4; 6; 8; 13].

В спортивно-педагогическом плане особое значение приобретают такие факторы, как правильное сочетание нагрузки и восстановительных мероприятий в микро-, мезо- и макроциклах в процессе многолетней подготовки бойцов Росгвардии, введение специальных восстановительных циклов, дней профилактического отдыха, разнообразие условий занятий, волнообразность и вариативность занятий. Поэтому при разработке любых тренировочных программ и планов преподаватель (командир, тренер, инструктор) должен постоянно стремиться к строго сбалансированной системе тренировочных (и соревновательных) нагрузок и средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно такой подход позволяет индивидуализировать тренировочный процесс.

При планировании учебно-тренировочных сборов, круглогодичной и многолетней подготовки военнослужащих восстановительные мероприятия органически включаются в планы учебно-боевой подготовки. В настоящее время стоит вопрос о том, чтобы ни один план подготовки военнослужащих не утверждался командирами, если он не включает комплекса восстановительных мероприятий. При этом восстановление рассматривается как фактор, позволяющий оптимизировать долговременную адаптацию к физическим нагрузкам, то есть повысить тренированность организма военнослужащего, а не только как процесс возвращения функций к исходному или близкому к нему уровню [1; 6; 10; 13; 17].

На практике к средствам восстановления относятся не только средства восстановления боеспособности (работоспособности), но и средства её стимуляции и повышения эффективности протекания процессов адаптации к физической работе [5; 6; 7; 8; 9; 17]. Они являются составной частью внутренировочных и внесоревновательных факторов, которые дополняют тренировку и соревнования и оптимизируют их эффект, то есть, наряду с тренировками и соревнованиями, составляют третий компонент комплексной системы подготовки бойцов.

Литература

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. М.: «Медицина», 1979. – 298 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 143 с.
3. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М.: «Мысль», 1980. – 190 с.
4. Журавлёва А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Руководство. – М.: «Медицина». – 1993. – 432 с.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – Киев: «Здоровья», 1990. – 196 с.
6. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: «Медицина», 1988. – 253 с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / В.Н. Платонов. – Киев: «Вища школа», 1984. – 350 с.
8. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: «Здоровья», 1980. – 336 с.
9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: «Спорт», 2019. – 658 с.

10. Сеченов И.М. Физиология. Избранные произведения. В 4-х частях. Часть 1 / И.М. Сеченов; под редакцией Х.С. Коштоянца; составители С.Г. Геллерштейн, Г.Д. Смирнов. – М.: «Юрайт», 2024. – 205 с.
11. Утюганов, А.А. Особенности смысловой сферы военнослужащих внутренних войск МВД России, переживших боевой стресс / А.А. Утюганов. – Новосибирск: Новосибирский военный институт внутренних войск им. генерала армии И.К. Яковлева МВД РФ, 2013. – 100 с.
12. Утюганов, А.А. Смысловые компоненты переживания боевого стресса / А.А. Утюганов // Сибирский педагогический журнал. – 2011. – № 3. – С. 260-271.
13. Чоговадзе А.В. Спортивная медицина / А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко, Н.Д. Граевская и др.; под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. – М.: «Медицина», 1984. – 383 с.
14. Чудаков А.Ю., Жибурт Е.Б., Исаков В.Д., Макеев Б.Л., Лесничий В.В. Способ профессионального отбора лиц для работы в условиях возможного общего переохлаждения. Патент на изобретение RUS A61B 5/103 (1995.01). Заявка № 97104563 от 20.04.1999.
15. Чудаков А.Ю., Исаков В.Д., Макеев Б.Л., Колоскова Е.В. Способ подготовки лиц для работы в условиях возможного переохлаждения. Патент на изобретение RUS A61K 9/08. Заявка № 99126643/14 от 20.08.2001.
16. Чудаков А.Ю., Гайворонская В.В., Лесничий В.В. К вопросу о разработке оптимальной экспертно-диагностической системы скрининга уровня и качества здоровья человека // Международная академия. – 2011. – № 46. – С. 134.
17. Чудаков А.Ю., Гальцев Ю.В., Гайворонская В.В. Адаптация человека к неблагоприятным условиям. В сборнике научных трудов. Санкт-Петербург – Самара, 2023. – С. 51-64.

SPORT-PEDAGOGICAL MEANS OF RESTORING COMBAT EFFICIENCY OF MOUNTAIN FIGHTERS OF THE RUSSIAN ARMY GUARD

Chudakov A.Yu., Utyuganov A.A.

St. Petersburg Military Institute of National Guard Forces of the Russian Federation

Abstract

The article deals with the means of recovery of Special Forces fighters after intensive combat training work (military operation, training, training, etc.). It is determined that sport-pedagogical means are considered to be the main ones, as they correctly determine the regime and dosed individual combination (alternation) of loads and rest at all stages of special forces fighters training. The questions of training planning, correct combination of general and special means, optimal construction of training micro- and macro-cycles, use of switching, clear organization of training and rest are considered. Practical recommendations on selection of special physical exercises for acceleration of recovery of efficiency of employees of the National Guard of Russia, improvement of motor skills, training of tactical actions are formulated.

Keywords

sport-pedagogical means, restoration of fighting ability, training, load, physical exercises