

УДК 338.5



В. В. Халеп

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В АЛЬПІНІЗМІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ ПІДРОЗДІЛАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

Розглянуто рекомендації щодо застосування форм і методів навчання техніці пересування і страховки у горах, які можуть допомогти військовослужбовцям підрозділів спеціального призначення Національної гвардії країни під час підготовки до дій у гірській місцевості. Подано рекомендації, які дають можливість одноманітного розуміння процесу навчання, що, зі свого боку, забезпечуватиме як більш якісну підготовку, так і більш високий рівень злагожденості дії підрозділів спеціального призначення під час виконання завдань у горах.

Ключові слова: альпінізм, гірська місцевість, прийоми пересування, страховка, гірська підготовка, лазіння.

Постановка проблеми. У лавах Національної гвардії України підрозділи спеціального призначення виконують специфічні службові та бойові завдання, у тому числі й у гірській місцевості [1]. Такі завдання пов'язані з умінням правильно і безпечно долати гірські перешкоди, при цьому використовуючи знання та вміння, набуті під час занять з альпіністської (висотної) підготовки до застосування відповідної техніки пересування і страховки у горах.

У планах військового керівництва нашої держави [2] після створення умов для звільнення Кримського півострова постає питання ведення бойових дій у гірсько-лісистій місцевості. Однак бойові дії в горах мають свої особливості, вони вимагають насамперед високої активності, маневреності та рухливості підрозділів, їхньої витривалості. З огляду на це опанування альпіністської (висотної) підготовки має одне з вирішальних значень.

Важливим є те, що на сучасному етапі в практиці альпінізму застосовується велика кількість різних форм і методів навчання прийомам пересування по різних формах гірського рельєфу. Кожен із них (прийомів) розрахований на певні вимоги. Проте зазвичай прийомів універсальних чи придатних для використання у будь-яких умовах немає. Кожен прийом пересування виконується за допомогою низки рухів (елементів). Важливо також, щоб ці рухи були найбільш доцільними й

економнішими, а найголовніше – давали найліпший результат у конкретних умовах. Тому форми і методи проведення занять з особовим складом, який виконуватиме завдання у горах, мають бути раціональними і доступними для більш якісного засвоєння навчального матеріалу тими, хто навчається.

До виконання бойових завдань згідно з визначеними у Законі функціями [1] можуть залучати військовослужбовців кількох підрозділів спеціального призначення. Відповідно, указані форми і методи, а також термінологія і класифікація прийомів навчання повинні бути зрозумілими для всіх військовослужбовців, які виконуватимуть поставлені перед ними завдання у гірських умовах. З урахуванням зазначеного необхідно розробити єдину структуру навчання, а також рекомендації щодо застосування форм і методів навчання в альпінізмі з метою одноманітної підготовки до виконання завдань у горах військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення Національної гвардії України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доволі повно проблему застосування форм і методів навчання в альпінізмі висвітлено у працях таких науковців, як О. О. Рєпко [3, 5], Дж. Ален-Коллінсон [6], І. А. Мартинов [7], а також у науково-методичних та інформаційних матеріалах, автори яких на практичному досвіді встановили, що за стрімкого розвитку у всьому

світі альпінізму (здебільшого це поява більш сучасного спорядження) з'являється дуже багато нових способів техніки пересування та страховки у горах, що, зі свого боку, потребує вдосконалювати форми і методи навчання в альпінізмі. У своїх працях автори згрупували і розмістили у визначеній системі форми і методи навчання прийомам пересування та страховки, але проблему остаточно не вирішили, бо кожен спирався на особистий практичний досвід.

Найбільш обґрунтовано ця проблема висвітлена у працях С. Рауша [8] та видатного німецького альпініста Г. Хубера [9]. Автори запропонували комплексну програму узагальнення наявної методики навчання техніці пересування і страховки у горах, але питання систематизації єдиних форм і методів у працях розкрили не повністю. Також питання щодо навчання техніці пересування, страховки та використання єдиної методики під час підготовки та дій у гірській місцевості цілком повно розглядалися у працях [10–14], але теж без належної систематизації форм і методів навчання.

У зв'язку з цим є потреба в узагальненні та систематизації порядку застосування форм і методів навчання техніці пересування і страховки у горах під час підготовки до виконання бойових завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення у гірській місцевості, які наведені у працях [3–14].

Мета статті – надання рекомендацій щодо одноманітного розуміння застосування форм і методів навчання в альпінізмі під час підготовки до виконання бойових завдань підрозділами спеціального призначення у гірській місцевості.

Виклад основного матеріалу. В альпінізмі застосовуються дві форми навчання – колективна та групова [7].

До колективних форм належать традиційні бесіди та лекції з використанням технічних засобів навчання. Це вступна бесіда інструктора та коментоване демонстрування тим, хто навчається, технічних прийомів. Загалом, ця форма дає змогу досягти лише рівня знань, але не вмінь. Для останнього потрібним є циклічне навчання. Простіше кажучи, це перевірка інструктором засвоєння знань кожним, хто навчається, та виправлення помилок.

Велике значення під час навчання альпіністів мають практичні заняття, а саме робота інструктора з відділенням. Тут є важлива можливість домогтися опанування предмета кожним, хто навчається, на рівні вміння.

Уміння – це свідоме виконання нової дії, тобто виконання під контролем свідомості [7]. Ознакою того, що вміння досягнуто, є якість дії, виконання її без помилок. Уміння виробляються шляхом практичного відпрацювання нових дій під керівництвом інструктора, який своєчасно вносить корективи і допомагає виправити помилки кожному, хто навчається. У «Навчальній програмі підготовки альпіністів» [13] передбачено групову форму для більшості практичних занять. Особливо сприятлива ситуація – навчання у малій групі (5 осіб) – передбачена для набуття вмінь тими, хто навчається: інструктор одночасно бачить дії всіх своїх підопічних і може помітити та виправити всі їхні помилки. Як відомо, людина може спостерігати за 7±2 об'єктами [7]. За нормами, наведеними у [7, с. 18], у відділенні «початківців» має бути 10 альпіністів, тож інструктор, навіть найдосвідченіший, одного учасника просто не бачить! Ситуація дуже несприятлива.

Розглянемо методи навчання, їхні сильні й слабкі сторони. У процесі навчання застосовуються методи словесні, наочні та практичні.

Словесні методи об'єднують лекції, бесіди, інструктаж та вступні установки інструкторів. До них можна також віднести минулі історії альпіністів, читання альпіністської літератури і нечисленних поки що довідкових і навчальних посібників. Наочні методи – демонстрування, ілюстрування (репродукції картин, схем та кроків маршрутів, спеціальні наочні посібники з техніки альпінізму та показ навчальних фільмів) – застосовуються не виправдано рідко. Практичні методи – вправи, відпрацювання, прикидки, змагання, трудові дії та виконання навчальних завдань під час сходжень – займають важливе місце під час підготовки альпіністів.

Ці методи мають різну ефективність. Людина запам'ятовує дещо більше 10 % із того, що чує; 50 % – із того, що побачила, та цілих 90 % – із того, що робила сама. Проте із цього зовсім не варто вважати, що хорошими є лише практичні методи. Кожен метод має сильні й слабкі сторони, тому слід знати всі, щоб, поєднуючи різні методи, добиватися оптимізації навчання.

Словесні методи дають змогу інструкторові у найкоротші терміни і з найменшими витратами праці передати максимальну інформацію тим, хто навчається, сприяють розвитку їхнього абстрактного мислення. Однак використання лише одних словесних методів ускладнює

засвоєння матеріалу людьми з образним типом мислення. А головне те, що словесними методами неможливо сформувати вміння.

Наочні методи підвищують ефективність навчання, особливо альпіністів-початківців, збільшують працездатність тих, хто навчається, та їхній інтерес до предмета. Однак надмірне захоплення наочною затримує розвиток здібностей до абстрактного мислення, уміння викладати свої думки, здобувати самостійно знання.

Практичні методи навчання допомагають пов'язати практику з теорією, але і ці методи не можуть вирішити все коло завдань навчання.

Найбільшу ефективність мають поєднання методів, які вибрані з урахуванням завдань, особливостей тих, хто навчається, їхньої мотивації та умов навчання. На практиці дуже часто трапляються помилки, пов'язані з переоцінкою ефективності словесних та наочних методів навчання. Звідси такі інструкторські засмучення: «Я їм розповів, я їм показав, а вони не можуть зробити!» Із теорії ж випливає, що вміти вони і не повинні! І в цьому випадку ті, хто навчаються, можуть тільки знати (теоретично опанувати знання), навіть у разі найсвідомішого ставлення до занять. Образи інструктора тут необґрунтовані.

Виключити таку ситуацію можна завдяки складанню правильного робочого плану заняття. На всі словесні та наочні методи, які складаються із ввідної команди загону, 2-3-х демонструвань з поясненням, інструкції-установки команди відділення та розбору проведених занять, має бути відведено не більше 25–30 % корисного часу заняття. Основний час відводиться для практичних відпрацювань. До речі, альпіністи часто дивуються: «Чому це нам все розповідають і показують, а самим спробувати це зробити не дають?»

Щоб теоретичні заняття не проходили мляво, неефективно і щоб інструктор не виступав у ролі «живого магнітофона», потрібно широко застосовувати наочні методи і технічні засоби навчання. Це збільшує ефективність занять у 4-5 разів.

Отже, виникає потреба у визначенні навчальних завдань на різних кваліфікаційних рівнях під час застосування рекомендованих форм і методів навчання особового складу підрозділів спеціального призначення. Розглянемо їх.

1. Початкова підготовка.

Мета занять: формування знань, уявлень та деяких умінь.

Педагогічні завдання: створення позитивного емоційного настрою і доволі сильної мотивації до навчання тих, хто навчається.

Навчальні завдання: усвідомити рухове завдання, сформувати словесний, зоровий і руховий образи дії, що вивчається, описати відчуття у разі правильного виконання прийомів, виконати прості рухові завдання.

Прийоми: підготовчі вправи, у тому числі на тренажерах, мовне супроводження дії, повторення.

Помилки: зайві рухи, спотворення рухів, мінімальна швидкість, скутість дії.

Причини помилок: не засвоєна чи засвоєна неправильно рухова дія, фізична невідповідність того, хто навчається, страх дістати травми.

2. Спортивна підготовка.

Мета занять: формування умінь, тобто усвідомлених дій та деяких навичок.

Педагогічне завдання: давати учасникові своєчасну інформацію про його помилки та шляхи їх виправлення.

Навчальне завдання: сформувати цілісний образ дії на підставі уявлень про окремі елементи.

Прийоми: контрастні завдання (виконувати підкреслено правильно чи неправильно), виконання завдання в умовах, які постійно змінюються, формування навичок виконання окремих елементів.

Помилки: неправильне виконання дії.

Причини помилок: спотворення рекомендацій та умовності, виконання на межі сили та швидкості.

Регулярність занять: у разі вивчення складних рухів вона має особливе значення, оскільки за перерви до 10 діб кількість помилок збільшується на 68 %.

3. Спортивне вдосконалення.

Мета занять: набуття і вдосконалення навичок (тобто стереотипів, за яких у підсвідомість переміщується не тільки управління діями, а й контрольні функції).

Завдання: оптимальна свобода й економічність дій, доцільна швидкість, необхідна інваріантність, автоматичність дій.

Прийоми: виконання дій з високою швидкістю у зовнішніх умовах, які постійно змінюються; діяльність, до складу якої входить дія, що вивчається; навичка має бути набута у штучно створених ситуаціях підвищеної складності, порівняно з якими звичайні життєві ситуації здаються легшими.

Помилки: зайві або скуті рухи.

Виправлення помилок: контрастне зіставлення правильної та хибної дії, творчий підхід до аналізу ситуації.

4. Побудова заняття.

Інструктор з альпінізму виконує кілька ролей: він викладач та вихователь, організатор та контролер. Щоб їх об'єднати, та ще у прагненні до найефективнішого застосування описаних вище педагогічних принципів, інструктор повинен чітко організувати свою роботу. Така організація дала б змогу також більше розкрити можливості програми навчання.

Найбільш доцільно організовувати заняття за відомими схемами, які застосовували у педагогіці [7, с. 24–27]. Ці схеми, адаптовані для альпінізму, наведено на рис. 1 і 2.

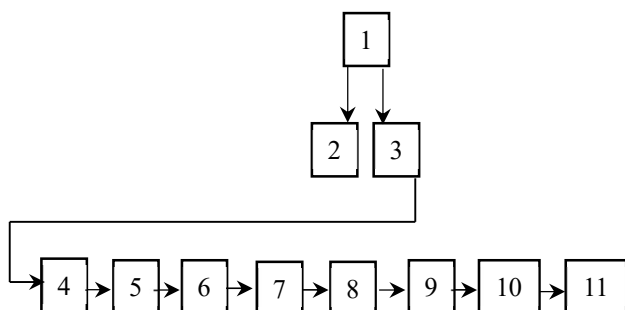


Рисунок 1 – Схема проведення заняття з альпіністської (висотної) підготовки за програмами навчання

Опис блок-схеми на рис. 1

Блок 1. СФОРМУЛЮВАТИ ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ, вибравши їх за вимогами до знань і вмінь кваліфікаційного рівня за «Навчальною програмою для підготовки альпіністів». Після виконання дії блоку 1 здійснюється перехід до блоків 2, 3.

Блок 2. ВИЗНАЧИТИ СИСТЕМУ ЧАСТКОВИХ ЗАВДАНЬ, що реалізують цілі. Ці завдання містяться у темах навчального плану.

Блок 3. ВИЗНАЧИТИ ВИХІДНИЙ РІВЕНЬ ТИХ, ХТО НАВЧАЄТЬСЯ, за переліком знань і вмінь попереднього кваліфікаційного рівня та за проведеними заняттями вищого рівня. Перехід до блоку 4.

Блок 4. ВИЗНАЧИТИ КРИТЕРІЇ НАВЧАННЯ за кожним із часткових завдань, тобто встановити ознаки того, що кожен, хто навчається, достатньо відповідає своєму рівню. Перехід до блоку 5.

Блок 5. ВИЗНАЧИТИ МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ. Після виконання зазначених завдань перехід до блоку 6.

Блок 6. РОЗРОБИТИ СТРАТЕГІЮ НАВЧАННЯ: для циклу занять визначити необхідну кількість днів, розрахувавши їх за годинами навчального плану; до кожного заняття скласти план, що реалізує зміст теми; до кожного заняття за схемою навчання альпіністів (рис. 2) визначити послідовність дій, режим роботи та відпочинку. Перехід до блоку 7.

Блок 7. ВИБРАТИ І ПІДГОТУВАТИ МІСЦЯ ЗАНЯТТЯ. Перехід до блоку 8.

Блок 8. ПІДГОТУВАТИ СПОРЯДЖЕННЯ ТА ЕКІПРУВАННЯ. Перехід до блоку 9.

Блок 9. КЕРУВАТИ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ: організовувати та мотивувати; виховувати та вчити; контролювати та оцінювати. Перехід до блоку 10.

Блок 10. ОЦІНЮВАТИ ПРОВЕДЕНІ ЗАНЯТТЯ (можна самому): за стилем спілкування і керівництва навчанням; за втіленням наміченої стратегії; за реалізуванням на цьому занятті дидактичних принципів з використанням необхідних прийомів навчання. Перехід до блоку 11.

Блок 11. ВНЕСТИ КОРЕКТИВИ У ПРОЦЕС НАВЧАННЯ.

Схема, наведена на рис. 1, допоможе інструктору правильно спланувати і провести заняття з тими, хто навчається, за програмою, навіть якщо у ній немає конкретних методичних вказівок.

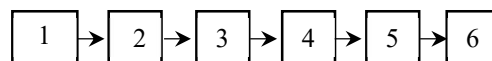


Рисунок 2 – Схема навчання особового складу

Опис блок-схеми на рис. 2

Блок 1. Формування МОТИВАЦІЇ до навчання: нікого і нічого навчити не можна, якщо немає такої потреби! Перехід до блоку 2.

Блок 2. Формування ЗНАННЯ про сутність завдання і шляхи його вирішення. Перехід до блоку 3.

Блок 3. Формування ОБРАЗІВ: зорового, словесного, рухового. Для перших двох достатньо 2-4 демонструвань із коментарями (можуть використовуватися навчальні фільми). Для рухового образу необхідно 10-12 повторень дій за елементами. Усвідомлення і сприйняття необхідних відчуттів забезпечуються використанням словесних формул у процесі виконання рухів, які вказують, що саме слід відчувати, чим же забезпечується корекція. Перехід до блоку 4.

Блок 4. Формування УЯВЛЕННЯ, що поєднує зоровий образ завдання та способу його вирішення, заснований на спостереженні,

словесний образ, заснований на поясненні, руховий образ, заснований на відчуттях, які виникають під час виконання підготовчих вправ або самого завдання. Ефективність початкового навчання залежить від інструктора та від сили мотивації, а також позитивного настрою тих, хто навчається, на заняття. Перехід до блоку 5.

Блок 5. ДЕТАЛІЗОВАНЕ НАВЧАННЯ, що визначається необхідністю свідомого контролю та корекції дій, невисокими результатами, нестійкістю до чинників, які збивають, і малою міцністю запам'ятовування; критерієм навчання є якість дій після 5–10 спроб. Умовності у навчанні, навчання на межі можливостей та недостатній відпочинок призводять до помилок. Ефективність навчання залежить від своєчасної інформації від інструктора щодо корекції дій тих, хто навчається, шляхом словесних указівок, від надійної страховки та навіть від фізичної допомоги (поступово зменшуючи її). Після повного виконання дій зазначених вище блоків – перехід до блоку 6.

Блок 6. ЗАКРІПЛЕННЯ І ПОДАЛЬШЕ ВДОСКОНАЛЮВАННЯ. Дії характеризуються автоматичністю, стабільністю результатів і стійкістю до чинників, які раптово виникають; висока продуктивність окремих дій формується в результаті самої альпіністської діяльності. На тренуваннях рекомендується: виконувати вивчену дію на високій швидкості, в ускладнених умовах, за високого рівня фізичних та психічних зусиль; штучно створювати численні ситуації високої складності, порівняно з якими ординарні ситуації здаються більш легшими.

Помилки (скутість та зайві рухи) долаються поліпшенням страховки та координації, контрастним (підкресленим) порівнянням правильної та помилкової дії. Рекомендується також гучна вимова інструкції – указівки інструктора. Критерієм навчання є досягнута висока ефективність і надійність дій. Організаційні та навчальні функції поступово переходять від інструктора до того, хто навчався, а виховні та контрольні – залишаються у інструктора назавжди.

Наведена схема допоможе інструкторові під час розроблення стратегії навчання науково обґрунтовано визначити послідовність дій, оптимально побудувати заняття і досягти ефективного навчання на запланованому занятті. Перехід знань у вміння та навички завжди відбувається через образи й уявлення, підпорядковується суворим закономірностям психології сприйняття та для всіх

кваліфікаційних рівнів тих, хто навчається, досягається під час деталізованого навчання.

Висновок

З огляду на викладений вище матеріал постає потреба використання рекомендацій щодо застосування форм і методів навчання підрозділів з метою одноманітної підготовки до виконання завдань військовослужбовцями підрозділів спеціального призначення у гірській місцевості.

Наведені рекомендації дають можливість одноманітного застосування форм і методів навчання, що, зі свого боку, забезпечуватиме як більш якісну підготовку, так і більш високий рівень злагодженості дій підрозділів спеціального призначення під час виконання завдань у горах.

Напрямом подальшого дослідження є розроблення єдиної методики роботи інструктора з підготовки особового складу підрозділів спеціального призначення до дій у гірській місцевості на основі поданих рекомендацій.

Перелік джерел посилання

1. Про Національну гвардію України : Закон України від 13.03.2014 р. № 876-VII. *База даних «Законодавство України»* / Верховна Рада України. URL: <http://surl.li/sjrq> (дата звернення: 25.07.2023).
2. Стратегія воєнної безпеки і оборони України : затв. Указом Президента України від 25.03.2021 р. № 121/2021. URL: <http://surl.li/hkcyd> (дата звернення: 25.07.2023).
3. Репко О. О. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів університетів у процесі занять із скелелазіння : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / ДЗ «Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка» Луганськ, 2014. 21 с.
4. «Курс гірської підготовки»: військовослужбовці ЗСУ перейшли до практичних занять. URL: <http://surl.li/ogngi> (дата звернення: 25.07.2023).
5. Репко О. Морфологічна характеристика спортсменів високого рівня, що спеціалізуються на швидкісному лазінні, скелелазінні та альпінізмі. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 12. С. 67–71.
6. Allen-Collinson J., Crust L., Swann C. Endurance Work: Embodiment and the Mind-Body Nexus in the Physical Culture of High-Altitude Mountaineering. *Sociology*. 2018. 52 (6). P. 1324–1341. DOI: 10.1177/0038038517746050.

7. Мартинов І. А., Мартинов А. І. Системний аналіз альпіністської діяльності. *Альпінізм сьогодні і завтра*. Дніпропетровськ, 1989. № 2. С. 35–50.

8. Rauch S., Wallner B., Ströhle M., Dal Cappello T., Maeder M. Climbing accidents—prospective data analysis from the international alpine trauma registry and systematic review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17 (1). No. 203.

9. Хубер Г. Альпінізм сьогодні : пер. з нім. Київ : Дніпро, 2000. 260 с.

10. Формування професійних компетентностей у правоохоронців МВС України підрозділів спеціального призначення до дій у гірських умовах / М. Г. Саморок та ін. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 71. С. 208–215.

11. Халеп В. В. Рекомендації щодо застосування термінології і класифікації техніки пересування (страховки) в горах під час

підготовки та виконання службово-бойових завдань підрозділами спеціального призначення. *Таврійський науковий вісник. Публічне управління та адміністрування*. 2022. Вип. 3. С. 117–125.

12. Халеп В. В., Саморок М. Г. Гірська підготовка : підручник. Харків : НА НГУ, 2020. 96 с.

13. Мартинов І. А., Кудинов І. Б., Мартинов А. І., Шатаєв В. Н. Програма підготовки. Кваліфікаційні рівні. Методичні рекомендації. *Альпінізм сьогодні і завтра*. Дніпропетровськ, 1989. № 1. С. 3–135.

14. Kozina O. V., Ryepko O. O., Prusik K. R., Cieśliska M. B. Psychophysiological possibility of mountaineers and climbers specializing in speed climbing and climbing difficulty. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. (10). P. 41–46.

Стаття надійшла до редакції 15.10.2023 р.

UDC 338.5

V. Khalep

RECOMMENDATIONS FOR THE APPLICATION OF TRAINING FORMS AND METHODS IN MOUNTAINEERING DURING THE PREPARATION FOR PERFORMING COMBAT TASKS BY SPECIAL PURPOSE UNITS

The article examines the forms and methods of training the technique of movement and insurance in the mountains, which can help servicemen of special purpose units during preparation for operations in mountainous terrain. The basis of the training of the above-mentioned units is mountaineering (altitude) training. It is important that at the current stage in the practice of mountaineering, there are a large number of different forms and methods of learning how to move on different forms of mountain terrain. Each of them is designed for certain requirements. But, as a rule, there are no methods that are universal or suitable for use in any conditions. Each method of movement is performed using a number of movements (elements). In mountaineering, two forms of training are used – collective and group. Collective forms include traditional conversations and lectures using technical teaching aids. This is an introductory instructor and an annotated demonstration of technical techniques for students. In principle, this form allows you to achieve only the level of knowledge, but not skills. The latter requires cyclical training. Simply put, the instructor's check of knowledge acquisition by each learner and correction of errors.

A large place during the training of climbers in a group form is occupied by practical classes, namely the work of the instructor with the department. Here there is an important opportunity to achieve mastery of the subject by each student at the level of skill.

Skill is the conscious performance of a new action, that is, performance under the control of consciousness. A sign that the skill has been achieved is the quality of the action, its execution without errors. Skills are acquired through practical practice of new actions under the guidance of an instructor who makes timely corrections and helps to correct mistakes to each learner. In the "Curriculum for the training of climbers" a group form is provided for most of the practical classes. A particularly favorable situation – training in a small group (5 people) is provided for the acquisition of skills by the trainees: the instructor simultaneously sees the actions of all his wards and can notice and correct all the mistakes of the trainees. As you know, a person can observe 7+2 objects. According to the current norms, there are 10 climbers in the "novice" division, so the instructor, even the most experienced, simply does not see one participant. The situation is very unfavorable.

Taking into account the above, forms and methods of training units have been developed, as well as recommendations for their use with the aim of uniform training for the performance of tasks by military personnel of special purpose units in the mountains.

The developed recommendations provide an opportunity for a uniform understanding of the training process, which in turn will ensure both higher quality training and a higher level of coordination of actions of special purpose units when performing tasks in the mountains.

Keywords: *mountaineering, mountainous terrain, methods of movement, insurance, mountain training, climbing.*

Халеп Володимир Володимирович – старший викладач кафедри забезпечення державної безпеки Національної академії Національної гвардії України
<https://orcid.org/0000-0002-9044-913X>