**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОВУЗОВСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МО РФ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГОРНОГО ТРОЕБОРЬЯ.**

**Денисов Евгений Алексеевич –** лейтенант**,** преподаватель отдельной дисциплины физическая культура, Суворовского военного училища,
 г. Иркутск.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается роль физической культуры в довузовских общеобразовательных организациях Российской Федерации с акцентом на использование средств горного троеборья для развития физической подготовленности и горной подготовки учащихся. Анализируются преимущества и особенности применения горного троеборья в образовательном процессе, а также его влияние на физическую готовность и здоровье детей.

**Ключевые слова:** горная подготовка, горное троеборье, физическая подготовка, довузовские организации Министерства обороны Российской федерации.

**Цель** данной статьи является изучение возможностей внедрения средств горного троеборья в физическую культуру довузовских образовательных организаций, а также выявление их влияния на физическую подготовку и горную подготовку учащихся.

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура играет важную роль в образовательном процессе, особенно в довузовских общеобразовательных организациях Министерства образования Российской Федерации (МО РФ). В условиях современного общества, где физическая подготовка и здоровье становятся приоритетными, внедрение различных видов спорта и физической активности становится актуальным. Одним из таких видов является горное троеборье, которое сочетает в себе элементы альпинизма, скалолазания и горного туризма. Это не только помогает развивать физическую подготовку, но и формирует у школьников качество, такие как настойчивость, целеустремленность и командный дух.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Горное троеборье представляет собой уникальный вид спорта, который требует от участников высокой физической и психологической подготовки. Он включает в себя три основных направления: скалолазание, альпинизм и туристические навыки. Эти элементы позволяют развивать у школьников не только физическую силу, выносливость и координацию, но и умение работать в команде, принимать решения в условиях неопределенности и проявлять лидерские качества.

Физическая подготовка в рамках горного троеборья включает в себя разнообразные тренировки, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Специальные упражнения помогают учащимся укрепить мышцы, улучшить сердечно-сосудистую систему и повысить общую физическую активность.

Горная подготовка, в свою очередь, включает в себя навыки, необходимые для безопасного передвижения в горах. Это умение пользоваться альпинистским снаряжением, знание основ навигации и ориентирования, а также навыки первой помощи. Такие знания и навыки не только повышают безопасность учащихся, но и формируют у них ответственность за собственную жизнь и жизнь товарищей.

Внедрение горного троеборья в довузовские организации МО РФ возможно через создание специализированных секций и кружков. Это позволит учащимся не только заниматься спортом, но и принимать участие в соревнованиях, что будет способствовать их мотивации и желанию развиваться.

Кроме того, важно организовывать выездные мероприятия, такие как походы в горы, скалолазание на естественных и искусственных стендах. Это не только обогатит опыт школьников, но и позволит им применить на практике полученные знания и навыки.

Занятия горным троеборьем способствуют формированию у школьников здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья. Участие в командных соревнованиях развивает чувство товарищества и взаимопомощи. Кроме того, горное троеборье способствует развитию лидерских качеств и уверенности в своих силах, что является важным аспектом в процессе социализации молодежи.

При внедрении и использовании средств горного троеборья у учащихся будут развиваться физические качества, такие как:

Быстрота - способность выполнять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервных процессов. При прибывание в горной местности необходима скорость действий при работе с веревкой при передвижении по местности, где требуется использование лазания, быстрота в организации страховки, преодолении локальных препятствий, и, конечно же, "взрывная" скорость, без которой невозможно быстро задержать товарища в случае его падения.

В скалолазании быстрота является одним из главных элементов, которая развивается специальными упражнениями развивающие скоростные способности: лазание знакомой легкой трассы на максимальную скорость, скоростные эстафеты в виде преодоления легких трасс.

Ловкость – способность справится с любой возникшей задачей. Например, при скалолазании ловкость очень важна, чтобы быстро пройти участок горной местности нужно обладать не только силой, но и достаточной ловкостью. Также при преодолении горных рельефов приходится резко принимать решения, где нужна быстрая реакция и ловкость, чтобы не травмироваться. Для тренировки ловкости и равновесия применили такие упражнения, как ходьба по узкой опоре; приседание на одной ноге – удерживать равновесие, сидя на носке.

Координация – это возможность выполнять плавные, точные
и контролируемые движения за счет правильного взаимодействия мышц, что очень важную роль играет в подготовке военнослужащих к выполнению задач в горной и высокогорной местности. Необходимо уметь выполнять любые движения так, чтобы одни мышцы напряглись, а другие расслабились, в скалолазании и в горной местности явно наблюдается. Для развития координации в содержание методики подготовки вошли следующие упражнения: кувырки вперед и назад, вращение вокруг своей оси, упражнения на стационарном колесе.

Таким образом, учащиеся довузовских организаций МО РФ будут всесторонне развитыми, если будут максимально использовать упражнения из предлагаемой нами содержания методики подготовки в тренировочном процессе в часы учебных занятий и спортивно-массовой работы.

На развитие скорости, выносливости и скоростной выносливости:

* все методы тренировки;
* прыжково-беговая тренировка;
* бег по пересечённой местности в спортивной форме;
* бег в форме.

Общая физическая подготовка включила в себя тренировку по круговому методу, нагрузку увеличивали постепенно с применением отягощений:

* вис на перекладине открытым хватом;
* развитие мышц кора;
* пресс;
* тест Купера.

Упражнения на развитие координации и ловкости:

* вращение вокруг своей оси;
* кувырки вперед и назад;
* ходьба на руках;
* приседание на одной на ноге;
* ходьба по узкой опоре.

Упражнения на развитие специальных навыков:

* лазание на скорость и трудность;
* отработка элементов парного лазания (связок);
* отработка элементов горной полосы препятствий.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Таким образом, физическая культура в довузовских общеобразовательных организациях, основанная на использовании средств горного троеборья, представляет собой эффективный способ формирования физической и горной подготовки учащихся. Внедрение этого вида спорта в образовательный процесс способствует не только улучшению физической подготовки, но и развитию личностных качеств, необходимых для успешной жизни в современном обществе. Горное троеборье открывает перед школьниками новые горизонты, позволяя им стать более уверенными, ответственными и целеустремленными личностями.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Кузенков, С. А. Анализ отечественного и зарубежного опыта подготовки военных специалистов по горной подготовке / С.А. Кузенков, Т.А. Темирханов, С.А. Скворцов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 107–111.
2. Кузенков, С.А. Горная подготовка как основной предмет боевой подготовки и учебная дисциплина в вузах Министерства обороны Российской Федерации на современном этапе / С.А. Кузенков, С.В. Левин, С.А. Скворцов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.
– № 2. – С. 144–148.
3. Кузенков, С.А. О структуре подготовки военных специалистов в Вооруженных силах Российской Федерации, привлекаемых к выполнению задач в горной местности и пути ее совершенствования / С.А. Кузенков, Т.А. Темирханов, С.А. Скворцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 177–182.
4. Пашута, В.Л. Факторы, определяющие необходимость использования специального снаряжения для обучения военнослужащих ведению боевых действий / В.Л. Пашута, А.П. Греков // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 113–116.