

Королёв Сергей Анатольевич

канд. пед. наук, профессор, методист учебного отдела
Севастопольское президентское кадетское училище (филиал)
ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище МО РФ»

г. Севастополь

УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА КАК ПРЕДМЕТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье представлены методические рекомендации для проведения утренней физической зарядки круглогодично на открытом воздухе в Южном Федеральном округе, разработанные на основании требований к распорядку дня для обучающихся в нахимовских военно-морских училищах Министерства обороны Российской Федерации. Автором отмечено, что методические рекомендации носят практическую направленность. Они могут применяться на учебных занятиях по физической культуре. Предназначены для преподавателей физической культуры и педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности довузовских образовательных организаций министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, физическая подготовка, выносливость, систематичность, нагрузка, температурный режим, распорядок дня, работоспособность организма, закаливающий эффект, система дыхания, нахимовцы.

Физические упражнения и спорт не только укрепляют те или иные органы, но и содействуют умственному развитию человека.

Н.А. Семашко

Преподаватель, обладающий современными педагогическими навыками, в тесном сотрудничестве с обучающимися и их родителями, медицинским персоналом и воспитателями, планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является предоставление нахимовцам возможности поддерживать хорошее здоровье во время обучения в училище, обеспечивать необходимые знания, навыки и умения для здорового образа жизни, а также научить их применять эти знания в повседневной жизни. Показатель, который отличает все безопасные для здоровья образовательные технологии – регулярная диагностика состояния учащихся и отслеживание основных параметров развития организма с течением времени (начало и конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Главные задачи, которые решаются с помощью физических упражнений утренней зарядки:

- устранить некоторые последствия сна (отеки, вялость, сонливость и т. д.);
- повысить тонус нервной системы;
- усиление работы основных систем организма (сердечно-сосудистых, дыхательных, эндокринных желез и др.).

Наиболее подходящие упражнения для утренней зарядки:

- упражнения-потягивания;
- разные виды ходьбы;
- общеразвивающие упражнения (изгибы, приседания, выпады, вращение в суставах и т. д.);
- упражнения на растяжку (для развития гибкости);
- танцевальные движения;
- бег и легкие прыжки;
- дыхательные упражнения.

Таблица 1.

План проведения утренней физической зарядки
в филиале НВМУ в г. Севастополе

Варианты утренней физической зарядки	Подготовительная часть – 3 мин	Основная часть – 15 мин	Заключительная часть – 2 мин
Вариант №1 Ускоренное передвижение	Ходьба (100 м), бег (200 м), общеразвивающие	Равномерный непрерывный длительный бег	Ходьба с упражнениями на восстановление

	упражнения в движении		дыхания и расслабление мышц
Вариант №2 Кроссфит (УФЗ проводится в подразделении)	Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 с), общеразвивающие упражнения на месте	Комплексы №1, 2, 3	Упражнения на растяжку, восстановление дыхания и расслабление мышц
Вариант №3 Прогулка	-	Ходьба в составе подразделения	-

Система тренировок кроссфит включает функциональные упражнения с высокой интенсивностью. Занятия направлены на развитие силы и выносливости, их часто выбирают для того, чтобы добиться рельефного тела. Также во многих странах кроссфит входит в систему подготовки военных, полицейских, сотрудников охраны и спасателей.

С английского *crossfit* дословно переводится как «перекрестный фитнес». Название отражает суть направления: в кроссфите соединены упражнения из разных видов спорта, таких как аэробика, легкая и тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, гимнастика.

Одна тренировка состоит из нескольких кругов, комплекс упражнений нужно повторить несколько раз. Длительность занятия – от 15 до 60 минут.

Для нахимовцев преподавателями физической культуры разработаны комплексы №1–3.

Таблица 2

Комплекс кроссфита №1 (для нахимовцев 1 и 2 учебных курсов)

№ п/п	Наименование упражнения	Количество повторений	Примечание
1.	Приседания	15	Исходное положение – руки за голову
2.	Наклоны туловища вперед	15	Исходное положение – ноги вместе. При наклоне коснуться ладонями поверхности пола
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	-
4.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине	15	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки за голову

5.	Наклоны в парах	10 (каждый в паре)	Исходное положение – стоя спиной друг к другу руки сцеплены в локтях в замок. Поочередно выполнить наклон вперед с партнером на спине
Выполнить 4 круга повторений. Отдых между кругами до 1 минуты.			

Перед началом выполнения зарядки нахимовцы самостоятельно в течение одной минуты выполняют бег на месте и общеразвивающие упражнения. Все упражнения комплекса выполняются под счет воспитателя или старшины класса.

Таблица 3

Комплекс кроссфита №2 (для нахимовцев 3 и 4 учебных курсов)

№ п/п	Наименование упражнения	Количество повторений	Примечание
1.	Приседания	15	Исходное положение – руки за голову
2.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине	15	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки за голову
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	-
4.	Выпады на правую и левую ногу	10 (каждой ногой)	Исходное положение – стоя руки за голову
5.	Упражнение упор присев – упор лежа	15	Исходное положение – упор присев
6.	Упражнение «Планка»	30 сек.	Исходное положение – упор лежа на предплечьях. Упражнение выполняется в статическом положении
Выполнить 4 круга повторений. Отдых между кругами до 1 минуты. Отдых между упражнениями отсутствует			

Таблица 4

Комплекс кроссфита №3 (для нахимовцев 5, 6 и 7 учебных курсов)

№ п/п	Наименование упражнения	Количество повторений	Примечание
1.	Приседания	20	Исходное положение – руки за голову
2.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине	20	Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, руки за голову

3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	Предпочтительно менять способ постановки рук на пол (на ладонях узким и широким упором, на кулаках, треугольником)
4.	Выпады на правую и левую ногу	15	Исходное положение – стоя руки за голову.
5.	Упражнение упор присев – упор лежа	20	Исходное положение – упор присев
6.	Упражнение «Планка»	1 мин	Исходное положение – упор лежа на предплечьях. Упражнение выполняется в статическом положении
Выполнить 4 круга повторений. Отдых между кругами до 1 минуты. Отдых между упражнениями отсутствует.			

После пробуждения организм не может работать при полной нагрузке, так как возбудимость центральной нервной системы снижается, наблюдаются вялость и сонливость, а работоспособность имеет тенденцию к некоторому снижению. По мере постепенного выполнения утренних упражнений нахимовцы заметили прилив сил и активности. Они утратили чувство сонливости, вялости, слабости, повышения умственной и физической работоспособности, активности, настроения и самочувствия. Это объясняется тем, что утренняя зарядка активизирует дыхание и кровообращение, усиливает лимфоток, способствует перфузии интерстициальной жидкости и увеличивает венозный кровоток. что обеспечивает устранение скопления и отека, которые часто развиваются во время сна, и предотвращает застой в мягких тканях и внутренних органах.

В результате повышается устойчивость нахимовцев к различным заболеваниям и напряжениям, укрепляется иммунитет, что особенно важно для растущего и развивающегося организма обучающихся.

Утренняя зарядка значительно улучшает настроение и укрепляет нервную систему. Исследования ученых из разных стран показали, что люди, которые утром занимаются зарядкой, испытывают меньше депрессии и стресса, отличаются гораздо большей выносливостью, чем другие. Правильная организация помогает с самодисциплиной, повышает тонус и создает возможность для активного образа жизни [4].

Таким образом, под воздействием утренних физических упражнений улучшается структура и деятельность всех органов и систем человека, что естественным образом укрепляет его здоровье. Регулярные утренние упражнения имеют исключительно положительный эффект. Нахимовцы, которые регулярно выполняют утреннюю зарядку активно приобщаются к систематическим занятиям спортом в секциях школы и города, к здоровому образу жизни в целом.

Список литературы

1. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации. (Приказ Министра обороны Российской Федерации №352 от 30 октября 2004 г.).

2. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации» (Приказ Министра обороны Российской Федерации №230 от 20 апреля 2023 г.).

3. «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации №3081-р от 24 ноября 2020 г.).

4. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движения школьников: монография / С.А. Баранцев. – М.: Советский спорт, 2014. – 304 с. EDN UMFFFFI

5. Варфоломеева Э.С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учебное пособие / Э.С. Варфоломеева. – М.: Флинта, 2017. – 155 с.

6. Гришина И.И. Здоровьесберегающие технологии в рамках реализации ФГОС / И.И. Гришина, Н.Г. Кондакова, Р.И. Лебедева [и др.] // Образование и воспитание. – 2017. – №3. – С. 17–19. EDN YRULOD

7. Крылова М.А. Анализ современных здоровьесберегающих технологий в школьном образовании / М.А. Крылова // Научное сообщество студентов XXI

столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. – №7 (44).

8. Махов С.Ю. Теория и методика физической культуры / С.Ю. Махов. – М.: Лит.рес, 2020. – 161 с.

9. Багиров В.В. Утренняя физическая зарядка как предмет здоровьесберегающих технологий / В.В. Багиров [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://almanah.su/tpost/jdor63vzm1-bagirov-vv-utrennyaya-fizicheskaya-zarya> (дата обращения: 01.10.2024).