

# УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА В СИСТЕМЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Симоненков В.С.

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

В современной студенческой среде вновь становится актуальным хорошая физическая форма, совершенство тела с помощью различных видов спорта: пауэрлифтинга, армрестлинга, воркаута, плавания и пр. Использование утренней физической зарядки как элемента общефизической подготовки должно базироваться на заинтересованности студентов и новизне вводимых комплексов упражнений, которые оказались бы привлекательны для современной молодежи.

С общефизической подготовкой связано достижение физического совершенства - уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях и сферах общественной жизни [1].

Система мониторинга физического развития позволяет не только реально оценить своевременность и гармоничность физического развития, но и разрабатывать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности молодежи, например, с использованием утренней физической зарядки [2].

Утренняя физическая зарядка должна являться формой физической подготовки, обязательным элементом распорядка дня каждого студента. Физические упражнения, выполняемые после сна, способствуют быстрому приведению человека в бодрое состояние. В результате ежедневной физической тренировки обеспечивается повышение уровня функциональных возможностей организма, что приводит к эффективному развитию основных физических качеств студентов: выносливости, силы, быстроты и ловкости. На зарядке совершенствуются двигательные навыки в выполнении гимнастических упражнений и ускоренном передвижении на местности.

Утренняя физическая зарядка проводится по вариантам через 10 мин. после подъема и включает подготовительную, основную и заключительную части.

В содержание подготовительной части зарядки включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении.

Экспериментально доказано, что эффективность зарядки повышается, если применяются различные варианты физических упражнений, каждый из которых характеризуется определенной направленностью. Рациональное чередование этих вариантов в недельном цикле позволяет успешно решать не только общие, но и специальные задачи прикладной физической подготовленности студентов.

В конце зарядки проводится заключительная часть. Ее содержание составляют медленный бег, упражнения в глубоком дыхании и для

расслабления мышц.

Первый вариант (общеразвивающие упражнения) направлен на повышение физической подготовленности, укрепление организма и повышение функциональных возможностей студентов.

Второй вариант (ускоренное передвижение) преимущественно направлен на развитие общей выносливости и быстроты в действиях.

Третий вариант (комплексная тренировка) направлен на повышение уровня разносторонней физической подготовленности и включает упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах, упражнения с тяжестями, ходьбу, бег.

Студенты должны заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно, по одному, желательно группой.

Важно уяснить то обстоятельство, что тренировочный эффект от проведения того или иного варианта будет лишь в том случае, если объем и интенсивность физической нагрузки на зарядке будут соответствовать уровню подготовленности студентов и повышаться из месяца в месяц по мере улучшения их тренированности.

Эффективность проведения зарядки зависит от правильной последовательности выполнения упражнений, метода тренировки, рациональной плотности, объема и интенсивности физической нагрузки.

Для проведения подготовительной части зарядки по первому варианту студенты приступают к проведению ходьбы, бега и упражнений в движении.

Ходьбу и бег в начале зарядки целесообразно выполнять в умеренном темпе, постепенно подготавливая организм к более интенсивной нагрузке.

Начинать зарядку следует с ходьбы на дистанцию 50 - 100 м с постепенным ускорением и переходом на бег на дистанцию 300 - 400 м. Затем после перехода с бега на шаг выполняются упражнения в движении. Например, вращение вперед и назад рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам; повороты туловища влево и вправо, руки на поясе; ходьба выпадами с движением рук одна вверх, другая вниз; ходьба с наклонами; прыжки на одной и двух ногах и другие упражнения.

Содержанием основной части зарядки по первому варианту являются общеразвивающие и специальные упражнения, включающие повороты, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов, бег с поворотами, простейшие приемы рукопашного боя. Упражнения с партнером включают наклоны, повороты, приседания, перевороты через спину партнера, перетягивание и сталкивание друг друга. Общеразвивающие и специальные упражнения заканчиваются бегом на 1000 - 1500 м.

Возможен вариант построения основной части зарядки из двух-трех комплексов последовательно повторяющихся сочетаний общеразвивающих, специальных упражнений и упражнений с партнером с бегом на 500 - 1000 м.

Последовательность выполнения упражнений может быть такой.

Выполняются общеразвивающие упражнения: разгибание рук в стороны и отведение их назад до отказа; поочередное поднятие рук вверх; круговые движения прямых рук вперед и назад; наклоны вперед до касания земли

руками; повороты туловища, наклоненного вперед, руки в стороны до отказа влево и вправо; поочередные пружинистые выпады ног вперед; приседание с подниманием рук вперед; поочередное поднимание ног вперед до касания носками ног ладоней.

Выполняются упражнения с партнером в виде единоборства, для юношей, с включением действий на перетягивание и сталкивание партнера. Каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз в такой последовательности:

- сталкивание партнера плечом; перетягивание партнера в приседе;
- удержание падающего лицом вперед или спиной назад партнера;
- наклоны с партнером на спине;
- приседание с партнером на одной ноге, вторая нога в положении «угол»;
- приседание с партнером на плечах.

Выполнение упражнений заканчивается прыжками на месте в течение 20 - 30 с с разведением и сведением ног, подниманием и опусканием рук через стороны.

Обязательным условием проведения зарядки является быстрый переход от одного упражнения к другому. В конце основной части выполняются ходьба и бег. В целях круглогодичного поддержания у студентов высокого уровня общей выносливости дистанция 1000 м преодолевается в начальном периоде за 7 - 6 мин., в дальнейшем - за 6 - 5 мин.; дистанция 1500 м – вначале за 11-10 мин., затем за 9-8 мин.; дистанция 2 км - за 13 - 12 и 11 - 10 мин., соответственно.

Физическую нагрузку во время ходьбы и бега следует повышать постепенно. Это достигается увеличением дистанции и темпа ходьбы и бега; проведением бега с максимальной скоростью; увеличением количества повторений пробегания отрезков; усложнением маршрута для ходьбы и бега. Примерная последовательность в увеличении нагрузки при беге на 1000 - 1500 м может быть следующей. В течение первого месяца дистанцию 1000 м целесообразно пробегать с темпом 165 - 180 шагов в минуту. Затем переходить к чередованию бега в умеренном темпе на 400 м с ускорением на 600 м (180 - 200 шагов в минуту), чтобы через определенное время (к концу периода) перейти на ускоренный бег на всей дистанции.

Бег с максимальной скоростью следует включать в зарядку только тогда, когда в достаточной мере подготовлен к скоростному бегу. Количество ускорений (пробегание отрезков с высокой скоростью) при беге на 1500 м не должно превышать трех-четырёх (по 100 - 150 м каждое).

Усложнение условий ходьбы и бега достигается выбором маршрута на пересеченной местности с наличием естественных препятствий в виде небольших оврагов, канав (траншей), подъемов, спусков и т. п.

Темп выполнения упражнений вначале (первый месяц) медленный, а затем его следует увеличивать. После окончания основной части проводится заключительная часть зарядки. Основное ее назначение - приведение организма в относительно спокойное состояние.

В процессе заключительной части зарядки проводится медленный бег, постепенно переходящий в медленную ходьбу с темпом до 40 - 60 шагов в

минуту, затем выполняются упражнения в глубоком дыхании в медленном темпе на месте или во время ходьбы. В конце следует выполнить одно-два упражнения для расслабления мышц.

Организация зарядки по второму варианту сложнее, чем по первому.

Подготовительная и заключительная части в этом варианте проводятся так же, как и в предыдущем.

На зарядке по второму варианту применяются бег на скорость, тренировки в смешанном передвижении до 4 км или бег до 3 км. Вначале проводится тренировка в смешанном передвижении, на которой бег на 600 - 1000 м чередуется два-три раза с ходьбой на 200 - 300 м. Тренировка в непрерывном беге начинается с дистанции 2 км в конце первого месяца. В конце второго месяца дистанция увеличивается до 3 км и преодолевается за 19 - 17 мин., а в конце третьего месяца - за 17 - 16 мин.

В основной части целесообразно вначале провести специальные беговые упражнения как на месте, так и в движении. К ним относятся, например, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками. Все эти упражнения просты, не требуют разучивания. Целесообразно, чтобы дистанция, на которой выполняются специальные упражнения бега в пределах 15 - 25 м, заканчивалась переходом на бег с ускорением на 40 - 60 м.

На зарядке по третьему варианту выполняются упражнения в зависимости от подготовленности студентов, этапов обучения по дисциплине Физическая культура, наличия и состояния тренажерной базы. В содержание зарядки по третьему варианту рекомендуется включать упражнения на снарядах, на плоскостных и многокомплектных тренажерах, с тяжестями, ходьбу и бег. При этом в начале основной части целесообразно выполнять упражнения, требующие проявления ловкости и быстроты в действиях, затем силы и силовой выносливости, а затем общей выносливости.

На утренней физической зарядке объем нагрузки и интенсивность выполнения упражнений несколько ниже, чем на учебных занятиях. Частота пульса при проведении зарядки не должна превышать 160 уд./мин.

В процессе зарядки имеются хорошие условия для закаливания. Мощным средством закаливания являются естественные факторы – солнце, воздух и вода.

Закаливание – процесс систематической и постепенной тренировки организма к перенесению без вреда для здоровья постоянно изменяющихся условий погоды и других воздействий внешней среды.

Основная цель закаливания заключается в повышении общей стойкости организма, его сопротивляемости по отношению к любым колебаниям метеорологических условий, простудным и другим заболеваниям.

При закаливании необходимо соблюдать следующие требования:

- закаливание должно проводиться систематически и непрерывно;
- необходимо соблюдать постепенность в приучении организма к изменениям температуры воздуха и воды;
- начинать закаливание лучше в теплое время года, тогда легче соблюдать

постепенность и непрерывность;

- нельзя в начале закаливания допускать резкие переходы от одной температуры к другой;

- учитывать индивидуальные особенности каждого и проявлять осторожность на начальном этапе.

Закаливание воздухом сводится к умению студента переносить холод и жару.

Практически закаливание организма воздухом во время зарядки сводится к правильному подбору спортивной одежды в зависимости от температуры внешней среды. Необходимо отметить, что шаблона в установлении формы одежды не должно быть. Это зависит от степени физического развития и закаленности студентов, климатических и погодных условий. Только при умелом и правильном подходе можно успешно решить задачу закаливания.

Вода - прекрасное средство закаливания организма и укрепления здоровья человека.

Схематически и последовательно подвергая организм действию холодной воды, можно понизить возбудимость и чувствительность к низким температурам, при этом повышая способность организма к сопротивлению различным внешним влияниям.

Способов закаливания водой много: обтирание, обливание, душ и купание.

Обтирание применяется непосредственно после зарядки. При этом нужно соблюдать следующие правила:

- обтирание и обливание водой следует делать, будучи согретым;

- после водной процедуры тело надо вытереть полотенцем до покраснения кожи (прилива к ней крови) и появления чувства приятной теплоты;

- температура воды должна быть такой, какую организм переносит совершенно спокойно;

- увеличивать продолжительность обтирания и понижать температуру воды нужно постепенно.

Руководствуясь этими правилами, каждый студент может успешно проводить закаливание своего организма утром при умывании после зарядки. Водные процедуры нужно проводить в течение всего года - это самый простой и удобный способ приучения тела к холодной воде.

Выработка правильного дыхания. В жизнедеятельности организма большое значение имеет работа легких, особенно во время продолжительных физических нагрузок. Однако далеко не каждый студент умеет правильно дышать при физических нагрузках.

Ежедневное проведение на зарядке различных физических упражнений, особенно бега, создает большие возможности для развития легких, повышения их жизненной емкости и выработки навыков в правильном дыхании.

Дыхание должно быть ровным, ритмичным и глубоким, выдох - продолжительнее вдоха.

Особенно важно соблюдать это правило во время бега. Вдох и выдох при

беге делаются через определенное количество шагов, поэтому важно определить, как часто нужно дышать, чтобы дыхание было легким, найти «свое» дыхание.

Во время упражнений вдох должен совпадать, как правило, с моментом расширения грудной клетки, выдох - с ее сужением. Но при быстрых движениях распределение вдоха и выдоха безразлично, здесь важно сохранять равномерность, ритмичность дыхания. При движениях медленных, но связанных с сильным общим напряжением, вдох нужно делать по окончании напряжения, а во время усилия делать выдох. Нельзя задерживать дыхание во время выполнения упражнений, особенно на вдохе.

Вдох при беге и при выполнении других упражнениях, как правило, должен производиться через нос, а выдох - через рот. Это контролирует нагрузку на сердце и, кроме того, в холодное время предохраняет дыхательные пути от резкого охлаждения. Рот нужно держать полуоткрытым. Выдох делать, как бы дуть на свечу. Если дыхание через нос не дает нужного количества воздуха, то можно дополнительно вдыхать воздух через полуоткрытый рот.

Неблагополучная медико-демографическая ситуация, недостаточно эффективно действующая система организации первичной медицинской помощи, рост соматической заболеваемости, широкое распространение вредных привычек и социально-негативных явлений являются обоснованием для создания комплексов упражнений для общефизической подготовки и внедрения их в студенческую среду [3, 4].

Рациональное применение на зарядке оздоровительных сил природы (солнца, воздуха, воды) в сочетании с физическими упражнениями укрепляет здоровье студентов, способствует снижению простудных заболеваний, формирует специальные качества, то есть устойчивость организма к неблагоприятным климатогеографическим условиям и факторам учебной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Смагин, Н.И. *Общая физическая подготовка - фундамент здоровья / Н.И. Смагин // Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). - Пермь: Меркурий, 2013. - С. 129 - 132.*

2. Завьялов, А.И. *Совершенствование физического воспитания школьников: монография / А.И. Завьялов, В.Ю. Лебединский, Д.Г. Миндияшвили, И.И. Шикота. - Иркутск, 2007. - С. 179.*

3. Изаак, С.И. *Научное обеспечение мониторинга физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи / С.И. Изаак, В.А. Кабачков, А.Н. Тяпин // Опыт работы в субъектах РФ по осуществлению мониторинга состояния по физическому здоровью детей, подростков и молодежи: сб. науч. труд. - М., 2002. - С. 10 - 12.*

4. *Изаак, С.И. Антропологические аспекты мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации здоровья / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Валеопедagogические аспекты здоровьeформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: сб. материалов. - IIрос.науч.-практ. конф. - Екатеринбург, 2004. - С. 6 - 9.*