

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Е.А. Чумила, Д.М. Булыга, А.С. Тиханович

*Государственное учреждение образования «Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»*

Утренняя физическая зарядка – это, прежде всего, забота о человеке и его здоровье. Разумное применение методических подходов при организации утренней физической зарядки имеет положительное эмоциональное воздействие на человека, а также способствует формированию необходимых физических и психологических качеств.

Цель статьи – обоснование необходимости использования методических подходов и принципов при организации утренней физической зарядки.

Материал и методы. *Исследования проводились среди обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, осваивающих программу 1 ступени высшего образования по специальностям «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций» и «Техносферная безопасность». Методы: анализ, обобщение и систематизация, беседа, интервьюирование, педагогическое наблюдение.*

Результаты и их обсуждение. *В статье рассматриваются методические основы организации утренней физической зарядки как составной части общей физической подготовки и стимулятора функциональных систем организма, позволяющие физически и психологически подготовить обучающихся к действиям в сложных ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности. Отдельное внимание отведено решению задач в процессе использования утренней физической зарядки и воздействию ее компонентов на организм обучающихся. Представлены комплексы упражнений, применяемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия и направленные на развитие основных групп мышц и различных физических качеств. Описано воздействие утренней физической зарядки на показатели двигательной и интеллектуальной деятельности обучающихся.*

Заключение. *Использование педагогических методов исследования позволило разработать методические рекомендации по организации утренней физической зарядки, направленные на формирование профессионально значимых качеств обучающихся учебных заведений силовых структур.*

Ключевые слова: *методика, обучающиеся, утренняя физическая зарядка, физическая подготовка, физические упражнения.*

METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF MORNING PHYSICAL EXERCISES WITH THE REPUBLIC OF BELARUS POWER STRUCTURES UNIVERSITY STUDENTS

Y.A. Chumila, D.M. Bulyga, A.S. Tikhanovich

*State Educational Establishemnt “The University of Civil Protection
of the Ministry for Emergency Situations of the Republic of Belarus”*

Morning exercises are first of all taking care of the man’s heath. Reasonable use of methodological approaches in setting up morning exercises has positive emotional impact on the person; it also provides shaping the necessary physical and psychological qualities.

The purpose of the article is to rationale the need to use methodological approaches and principles in organizing morning physical exercises.

Material and methods. *The studies were conducted among students of the University of Civil Protection of the Ministry for Emergency Situations of the Republic of Belarus, who do the program of the 1st stage of higher education Prevention and Liquidation of Emergency Situations and Technosphere Safety. To study this problem, we used the following research methods: analysis, generalization and systematization, conversation, interviewing, pedagogical observation.*

Findings and their discussion. *The article discusses the methodological foundations of organizing morning physical exercises as an integral part of the general physical training and stimulator of the functional systems of the organism, which allow physically and psychologically training students for actions in difficult situations that arise in the process of their professional activity. Special attention is paid to solving problems in the process of using morning physical exercises and the effects of its components on the students’ organisms. Complexes of exercises that are used in the*

preparatory, main and final parts of the lesson and aimed at the development of the main muscle groups and various physical qualities are presented. Morning physical exercise effect on the indicators of motor and intellectual activities of students is described.

Conclusion. *The use of pedagogical research methods made it possible to develop methodological guidelines on the organization of morning physical exercise aimed at the formation of professionally significant qualities of students of power structures educational establishments.*

Key words: *methodology, students, morning physical exercises, physical fitness, exercises.*

Процесс обучения в учебных заведениях силовых структур Республики Беларусь для обучающихся 1 ступени высшего образования характеризуется необходимостью усвоения большого объема научно-технической информации, периодическими дежурствами в составе суточного наряда и дежурной смены, выполнением различного рода хозяйственных работ, а также активным участием каждого обучающегося в общественной жизни учреждения образования, что, в свою очередь, требует от обучающихся большого умственного напряжения и повышенной затраты физических сил.

Анализ научно-методической литературы, а также многолетний практический опыт преподавательского состава кафедр физкультурно-спортивного профиля свидетельствует о том, что работоспособность обучающихся к старшим курсам снижается. Одним из основных факторов снижения работоспособности является недостаток движений, выполняемых обучающимся в течение дня, недели и месяца. Наличие в учебных программах двухразовых занятий в неделю по физической подготовке при относительно малом объеме нагрузки, а также длительные перерывы в образовательном процессе, связанные с зимними и летними каникулярными отпусками, экзаменационными сессиями, учебными и производственными практиками, не создают должных условий для последовательного функционального совершенствования нервно-мышечного аппарата человека и энергетического обеспечения функций организма. Следовательно, для восполнения дефицита в систематическом выполнении физических упражнений особая роль должна отводиться методическим основам организации утренней физической зарядки, что позволит ускорить процесс физического совершенствования и увеличит работоспособность организма.

Цель статьи – обоснование необходимости использования методических подходов и принципов при организации утренней физической зарядки.

Материал и методы. Для участия в исследовании привлекались обучающиеся I–IV курсов Университета гражданской защиты МЧС Беларуси, средний возраст которых составил 19 лет. Обучающиеся последовательно в течение 5 дней выполняли комплексы упражнений, составляющих основу утренней физической зарядки. Для определения воздействия физической нагрузки на организм обучающихся нами использовались кардиомониторы POLAR – RS 400.

В ходе проведения бесед и анкетного опроса анализу подвергались вопросы, касающиеся организации и проведения занятий по дисциплинам спортивного блока, оценивалась удовлетворенность качеством проведения утренней физической зарядки. Особое внимание уделялось мнениям обучающихся по улучшению образовательного процесса.

Использование метода педагогического наблюдения, основанного на систематизации теоретических и практических данных, позволило выработать методические подходы к организации утренней физической зарядки.

Результаты и их обсуждение. Являясь составной частью общей физической подготовки и стимулятором функциональных систем организма, утренняя физическая зарядка проводится в целях систематического развития основных физических качеств и направлена на сохранение здоровья, обеспечение нормальной деятельности всех систем организма.

В системе подготовки специалистов МЧС Республики Беларусь утренняя физическая зарядка способствует решению следующих задач:

- охрана и улучшение здоровья;
- повышение жизненных сил организма и обеспечение его правильного функционирования;
- повышение жизненного тонуса;
- обеспечение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- развитие потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование привычки ведения здорового образа жизни.

Решение указанных задач, в свою очередь, позволит физически и психологически подготовить обучающихся к действиям в сложных ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности [1; 2].

Во время сна центральная нервная система обучающихся находится в состоянии своеобразного отдыха от активной дневной двигательной деятельности, при этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме (замедляется ритм дыхания и уменьшается частота сердечных сокращений, уменьшается доминирующая частота биоэлектрической активности мозга и мышц, снижается давление крови в сосудах, доставляющих ее к рабочим органам, а также существенно снижается возбудимость нервных центров).

После пробуждения плавно повышается возбудимость отделов центральной нервной системы и функциональная активность различных органов. В этот момент обучающийся, как правило, находится в сонном, вялом состоянии, иногда с проявлением внешних признаков раздражительности, при этом, соответственно, его работоспособность остается сниженной по сравнению с естественной. Подобный процесс может быть достаточно продолжительным, что сказывается на общем самочувствии [1; 3].

Воздействие утренней физической зарядки тонизирует организм, активизирует основные процессы жизнедеятельности, повышает внимание обучающихся и дисциплинирует их. Системное использование элементов утренней зарядки обеспечивает выполнение функций мышечной системы, препятствует процессу функциональных расстройств центральной нервной системы, способствует ритмичному нагнетанию крови в сосуды кругов кровообращения.

Для обучающихся учебных заведений силовых структур Республики Беларусь утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня и проводится непосредственно после подъема.

Особое место в содержании программы зарядки, а также в системе физического воспитания в целом занимают общеразвивающие упражнения, охватывающие основные группы мышц. При этом нагрузка должна быть умеренной [3; 4].

Во время проведения утренней зарядки рекомендуется использовать физические упражнения, ранее изученные в ходе практических занятий по дисциплинам «Физическая подготовка», «Физическая культура», «Профессионально-прикладная физическая подготовка». При этом применение физических упражнений должно осуществляться с учетом общих и специальных задач физической подготовки, погодных условий, материальной базы и особенностей прикладной подготовки обучающихся. Кроме того, подбор физических упражнений, используемых при проведении утренней физической зарядки, должен способствовать развитию физических качеств, необходимых будущим офицерам как при исполнении служебных обязанностей, так и в повседневной жизни.

В соответствии с распорядком дня утренняя физическая зарядка с обучающимися учебных заведений силовых структур Республики Беларусь проводится ежедневно (кроме выходных и праздничных дней) в течение 30 минут [2; 5].

Форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от погодных условий (табл. 1).

Таблица

Форма одежды на утреннюю физическую зарядку, установленная для обучающихся учебных заведений МЧС Республики Беларусь

Форма одежды № 1 (при температуре воздуха +15 градусов и выше)	Форма одежды № 2 (при температуре воздуха от +10 до +15 градусов)	Форма одежды № 3 (при температуре воздуха от +10 до 0 градусов)	Форма одежды № 4 (при температуре воздуха от 0 до -10 градусов)
голый торс, спортивные трусы (шорты, брюки), спортивная обувь	майка, спортивные брюки, спортивная обувь	спортивный костюм, спортивная обувь	спортивный костюм, спортивная обувь, перчатки, спортивная шапочка

Примечание: при температуре воздуха ниже 10 градусов либо при других неблагоприятных погодных условиях утренняя физическая зарядка проводится в помещении.

На основании анализа мнений ведущих специалистов в области физической культуры и спорта было установлено, что эффективность зарядки зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения физических упражнений. Упражнения необходимо выполнять в определенной последовательности, переходить от простых к более сложным. Чтобы не навредить основным жизненно важным системам организма, плавно включаемся в привычный рабочий ритм жизни обучающегося после режима сна, не стоит начинать с тяжелых упражнений. Объем нагрузки и ее интенсивность должны быть значительно ниже, чем в дневных тренировках.

Утренняя физическая зарядка должна включать подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительную часть рекомендуется включать упражнения, готовящие организм обучающихся к более координированным движениям, сложным и интенсивным нагрузкам, такие как медленная ходьба, ходьба с различными вариациями положения стопы, а также упражнения на растяжку мышц, наклоны головы, «мель-

ница», вращение плечами, маховые движения рук и ног, наклоны вперед и в стороны, скручивания, приседания на носочках и на всю стопу, бег на месте, бег низкой интенсивности.

После подготовки организма к нагрузке следует переходить к основной части утренней физической зарядки. Здесь можно рассмотреть выполнение различных физических упражнений: бег умеренной интенсивности; комплексы упражнений на высокой перекладине; бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра; сгибание-разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; прохождение рукохода; выпады на каждую ногу; выпрыгивания из упора присев; прыжки в стороны; комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса [6].

В ходе проведения основной части утренней физической зарядки с обучающимися университета рекомендуется выполнять комплексы вольных упражнений на 16 счетов, состоящие из упражнений умеренной нагрузки и охватывающие основную группу мышц, которые чередуются между собой в течение недели, месяца (рис. 1–2).

В заключительной части необходимо включить дыхательные упражнения, направленные на восстановление функциональных систем организма. Эта часть зарядки предназначена для плавного перехода из возбужденного состояния в рабочее. Главными задачами заключительной части являются постепенное уменьшение напряжения и нормализация работы всех органов и систем организма (в частности дыхательной и сердечно-сосудистой систем). Данный результат получается, если включить легкий бег, упражнения на восстановление и успокоение дыхания. Все действия в этой части должны занимать максимум до пяти или семи минут.

Ходьба и бег – неотъемлемые и главные элементы, содержащиеся в зарядке при любом возможном варианте ее проведения. Зарядку следует начинать с ходьбы с постепенным переходом на бег и заканчивать точно так же, но в обратной последовательности. Общую выносливость у курсантов можно развивать беговыми упражнениями, используемыми в основной части зарядки. В первую очередь, это будут специальные разминочные беговые упражнения на дистанциях от тридцати до сорока метров, такие как бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки и т.п., а также бег на средние дистанции (от одного до трех километров), как правило, в невысоком темпе.



Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1



Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

Общеразвивающие упражнения следует выполнять в основной части зарядки после разминочного бега, они могут проводиться как на месте, так и в движении. Общеразвивающие упражнения, а также их комплексы предусмотрены для разминки организма и включения в работу всех мышечных групп и суставов.

Согласно общепринятым методикам последовательность выполнения общеразвивающих упражнений предусматривает плавное нарастание нагрузки. Сперва уделяется внимание более мелким мышечным группам, а уже в конце – очередь более крупных. Зачастую принято начинать разминочные упражнения с головы (а именно мышц шеи), двигаясь вниз, к конечностям, заканчивая мышцами рук и ног.

Специально-подготовительные упражнения выполняются после разминки в основной части утренней зарядки. Эти упражнения нужны для более успешного развития силы, быстроты, гибкости и выносливости у курсантов.

Специально-подготовительные упражнения могут выполняться как на месте, так и в движении и служат для подготовки организма к основной работе различного характера и степени тяжести. Они включают в себя разнообразные беговые и прыжковые упражнения, специальные упражнения на силу (на гимнастических снарядах, с отягощениями и т.д.), упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов [1; 3; 5; 7].

Зарядка, учитывая все многообразие упражнений, должна иметь общеразвивающий характер, в равной степени воздействовать на все группы мышц и быть направленной на развитие различных физических качеств, при этом не должна вызывать переутомления. Ведь суть утренней зарядки в том, чтобы оздоравливать, вызывая повышение работоспособности человека, а средство достижения этой цели – развитие физических качеств человека и повышение его функциональных возможностей.

Физические упражнения должны быть доступными и соответствовать уровню физической подготовленности, полу, оказывать всестороннее воздействие на обучающихся.

В зависимости от методической направленности упражнений все они, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие силу, гибкость, быстроту движений, координационные способности, выносливость.

Заключение. Утренняя физическая зарядка является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья. Благодаря регулярному выполнению физических упражнений во время утренней физической зарядки значительно снижается уровень заболеваемости, улучшаются показатели двигательной и интеллектуальной деятельности. Кроме того, утренняя зарядка в учебных заведениях силовых структур является обязательным элементом системы подготовки специалистов силового блока Республики Беларусь, способствует дисциплинированности, упорядочению ежедневной деятельности обучающихся, воспитанию выдержки, силы воли и, как следствие, отражается на чертах характера и адаптации в социуме [2; 6].

В то же время в сочетании с учебными занятиями по дисциплинам физкультурно-спортивной направленности и при условии соблюдения основных методических принципов и подходов утренняя физическая зарядка – хорошее средство подготовки здоровых и физически развитых специалистов системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, Б.В. Утренняя физическая зарядка: метод. рекомендации / Б.В. Кузнецов. – Воронеж: ВИ ГПС МЧС России, 2009. – 20 с.
2. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.
3. Анатомия человека: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. М.Ф. Иваницкого. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с.
4. Пашченко, А.Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А.Ю. Пашченко, Н.А. Самоловов, Н.В. Самоловова // Мир науки. – 2016. – Т. 4, № 4. – С. 16–24.
5. Съёмова, С.Г. Особенности физической подготовленности студентов в вузе / С.Г. Съёмова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 3. – С. 28–32.
6. Физическая культура: учеб. пособие / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск: КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 336 с.
7. Чумила, Е.А. Использование физических упражнений СДК «Атлет» для подготовки будущих спасателей к профессиональной деятельности / Е.А. Чумила [и др.] // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. – 2019. – Т. 3, № 3. – С. 344–351.

REFERENCES

1. Kuznetsov B.V. *Utrenniaya fizicheskaya zariadka. Metodicheskiye rekomendatsii* [Morning Exercises: Methodological Guidelines], Voronezh: VI GPS MChS Rossii, 2009, 20 p.
2. *Ob organizatsii fizicheskoi i pozharnoi avariyno-spatatelnoi podgotovki v organakh i podrazdeleniyakh po chrezvychainym situatsiyam Respubliki Belarus: Prikaz MChS Respubliki Belarus ot 22.01.2018 g., No 27* [On the Organization of Physical and Fire Emergency Rescue Training in the Bodies and Units for Emergency Situations of the Republic of Belarus: Order of the Ministry of Emergencies of the Republic of Belarus of January 22, 2018, No. 27], Minsk, 2018, 80 p.
3. Ivanitsky M.F. *Anatomiya cheloveka: uchebnyy dlia in.tov fiz. kult.* [Human Anatomy: Physical Training University Textbook], M.: Olympia, 2008, 624 p.
4. Pashchenko A.Y., Samolovov N.A., Samolovova N.V. *Mir nauki* [World of Science], 2016, 4(4), pp. 16–24.
5. Syomova S.G. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Training. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2018, 3(3), pp. 28–32.
6. Chumila E.A. *Fizicheskaya kultura: ucheb. posobiye* [Physical Education: Textbook], Minsk: KII MChS Resp. Belarus, 2013, 336 p.
7. Chumila E.A. *Vestnik Universiteta grazhdanskoj zashchity MChS Belarusi* [Bulletin of the University of Civil Protection of the Ministry of Emergencies of Belarus], 2019, 3(3), pp. 344–351.

Поступила в редакцию 23.01.2020

Адрес для корреспонденции: e-mail: cchhuumm@mail.ru – Чумило Е.А.