



УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА – ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФОРМ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ФСКН РОССИИ

MORNING EXERCISES - ONE OF THE MOST IMPORTANT FORMS
OF SPORTS ACTIVITIES IN RUSSIAN FDSCS SCHOOLS



© **Витковский Олег Анатольевич**

Oleg A. Vitkovskiy

кандидат педагогических наук, и. о. начальника кафедры № 5, Северо-Западный институт повышения квалификации ФСКН России.

PhD (Pedagogical), North-West Institution of Advanced Training of the Federal Drug Control Service of the Russian Federation.

✉ info@szipkfskn.ru

В статье раскрывается необходимость совершенствования методики организации и проведения утренних физических зарядок в учебных заведениях ФСКН России с учётом климатических и погодных условий.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические упражнения, здоровье.

Зарядка в системе физической подготовки учебных заведений ФСКН России занимает одно из главенствующих мест. Для достижения высокого уровня физической подготовки и хороших спортивных результатов первостепенное значение имеют регулярные физические тренировки. Регулярность – это основное требование к занятиям физическими упражнениями, без выполнения которого немислимы сколько-нибудь серьёзные успехи в физической подготовке и спорте. Зарядка полностью отвечает этому требованию, так как она проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней.

Выполняя во время зарядки различные упражнения, повторяя их с постепенным увеличением физической нагрузки, слушатели и курсанты изо дня в день повышают способность организма к физическим напряжениям, повышают свою тренированность [1].

Хорошо организованная и правильно проводимая в учебных заведениях ФСКН России физическая зарядка имеет большое значение в воспитании привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, к ежедневной физической тренировке.

Крепкое здоровье – это основа отличной физической подготовленности и высокой работоспособности. В учебных заведениях ФСКН России созданы все необходимые условия для укрепления

The author stresses the necessity of improved methods of organizing and conducting morning physical exercises in Russian Drug Control Service schools – taking into account the climatic and weather conditions.

Key words: physical exercises, fitness, health, physical training.

и сохранения здоровья, повышения уровня физической подготовленности. Укреплению здоровья во многом способствуют регулярные физические упражнения. Они оказывают всестороннее развитие на организм человека, улучшая работу всех его органов, и прежде всего центральной нервной системы. Укрепляются и развиваются мышцы, повышается их способность к длительной работе. Укрепляется и приучается к экономной работе сердце. Улучшается работа другого важнейшего органа – лёгких: ёмкость их увеличивается, дыхание делается глубоким, в результате чего организм лучше снабжается кислородом. Таким образом, под влиянием физических упражнений в организме происходят глубокие изменения, укрепляющие здоровье человека. Для того чтобы физические упражнения оказывали благотворное влияние, ими нужно заниматься регулярно. Занятия от случая к случаю никогда не дадут желаемого результата, а иногда могут принести даже вред [2]. Зарядка, проводимая ежедневно, позволяет успешно решать эту важнейшую задачу укрепления здоровья сотрудников ФСКН России.

Утренняя физическая зарядка (далее – УФЗ) проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут



после подъёма и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Её продолжительность составляет 30–50 минут. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительные части [3].

Проведение УФЗ планируется в масштабе учебного заведения ФСКН России на месяц. План проведения зарядки составляется начальником кафедры оперативно-боевой и физической подготовки и утверждается начальником института. При составлении плана должны быть учтены реальные возможности учебного заведения. В плане указывается, какие группы, в какие дни недели и по каким вариантам проводят утренние физические упражнения. Кроме того, в плане указываются: распределение времени зарядки при проведении её по тому или иному варианту, форма одежды для зарядки, а также нормы ходьбы и бега. Качество и эффективность зарядки зависят от подготовленности руководителей и их помощников. Поэтому для кафедры оперативно-боевой и физической подготовки очень важно правильно не только планировать варианты и контроль за качеством, но и организовывать подготовку и систематическое обучение этой категории сотрудников.

Подготовка руководителей и их помощников осуществляется путём проведения практического занятия (далее – ПЗ), инструкторско-методического занятия (далее – ИМЗ) и инструктажей. Занятия проводятся не чаще 2–3 раз в год, а инструктажи – в конце каждого месяца. Поэтому инструктажи – наиболее оперативная и действенная форма повышения методической подготовленности слушателей и курсантов, выполняющих роль руководителей зарядки. На них, как правило, подводятся итоги за месяц, устанавливается очерёдность вариантов проведения зарядки в различных подразделениях, с учётом предстоящих учебных задач, времени года, уточняются особенности содержания и методики их проведения. После инструктажа руководители зарядки восстанавливают в памяти соответствующие статьи регламентирующих данный процесс документов, методические разработки кафедры по вопросам проведения УФЗ, продумывают способы организации её и обсуждают их со своими помощниками [4].

На показательных занятиях демонстрируются организация и методика проведения различных вариантов зарядки, заранее отработанных с одним из лучших подразделений. На ИМЗ руководитель и их помощники, поочередно действуя то в роли обучающихся, то в роли обучаемых, отрабатывают наиболее сложные вопросы рассматриваемых вариантов зарядки.

Контроль за качеством организации проведения зарядки, соблюдением установленной формы одежды, готовностью мест проведения, состояния снарядов и препятствий, соответствием содержания планам зарядки, плотностью физической нагрузки и эмоциональностью проведения осуществляют различные должностные лица: оперативный дежурный, сотрудники кадровых подразделений, преподаватели кафедры оперативно-боевой и физической подготовки, специалисты-медики. Начальник кафедры периодически обобщает результаты контроля зарядки всеми должностными лицами, вносит соответствующие коррективы и принимает меры к их практической реализации.

Основными мероприятиями по организации УФЗ являются:

- составление плана проведения УФЗ;
- установление сигнала для начала и окончания УФЗ;
- выбор и закрепление мест за подразделениями для проведения УФЗ;
- разметка дистанции для ходьбы и бега;
- установление формы для УФЗ;
- проведение ИМЗ и ПЗ;
- контроль за проведением зарядки.

Зарядка начинается с выполнения упражнений в ходьбе и беге при передвижении учебных групп к месту её проведения. Далее выполняются упражнения, составляющие основное содержание запланированного варианта зарядки с последующим бегом до 1500 м. Заканчивается зарядка бегом и ходьбой с выполнением упражнений в глубоком дыхании.

Контроль УФЗ осуществляется ежедневно оперативным дежурным и периодически – сотрудниками кадровых подразделений, специалистами физической подготовки и медицинской службой.

Утренняя физическая зарядка достигнет своей цели лишь при условии методически правильного её проведения. Для правильного проведения зарядки необходимо, чтобы руководитель имел достаточные навыки и знания в этом вопросе. Только в этом случае зарядка будет отвечать своему назначению.

Руководящими документами по физической подготовке определён ряд общих методических требований к проведению УФЗ.

На зарядке упражнения выполняются в такой последовательности:

- ходьба и бег (включая передвижение к месту проведения упражнений);
- вольные и строевые упражнения;
- упражнения вдвоём, групповые и скоростные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и в поднимании тяжестей,



преодоление препятствий, плавание, бег на дистанцию до 3 км.

Исключение составляет проведение УФЗ в зимнее время при низкой температуре. В зимних условиях зарядка проводится путём двух–трёхкратного чередования ходьбы и бега с вольными упражнениями, упражнениями вдвоём, групповыми и скоростными упражнениями.

Варианты проведения зарядки чередуются между собой. Проведение зарядки по различным вариантам является необходимым условием разностороннего воздействия утренних физических упражнений на организм занимающихся. Чередование вариантов зарядки в неделю определяется месячным планом её проведения в учебных заведениях ФСКН России.

Изученные комплексы вольных упражнений систематически включаются в зарядку. Так, например, при выполнении на зарядке второго комплекса вольных упражнений периодически следует выполнять первый комплекс упражнений, а с переходом к третьему комплексу – периодически повторять второй. Можно практиковать выполнение в процессе одной зарядки нескольких комплексов, но только тогда, когда личный состав твёрдо будет знать комплексы вольных упражнений.

На зарядке разучиваются только вольные упражнения и упражнения вдвоём. Это значит, что все другие применяемые на зарядке упражнения могут включаться лишь после их освоения на занятиях по физической подготовке. Соблюдение этого методического требования очень важно. Зарядка является средством ежедневной физической тренировки слушателей и курсантов, поэтому нельзя превращать зарядку в обычные занятия, где происходит процесс обучения упражнениям. На зарядке должна проводиться тренировка путём многократного выполнения ранее изученных упражнений (приёмов, действий).

Примерные варианты утренней физической зарядки

Зарядка по первому варианту (вольные упражнения) имеет общеразвивающую направленность. После ходьбы и бега многократно, в нарастающем темпе, выполняются вольные упражнения для различных групп мышц.

Для повышения устойчивости к укачиванию включаются специальные вольные упражнения: вращение головой и туловищем; прыжки с поворотами на 180° и 360°; бег по внезапным командам с поворотами, кувырками, падениями на бок и на спину; имитация ударов ногами и руками.

Для первого варианта характерно синхронное выполнение упражнений вдвоём (наклонов, поворотов, приседаний) и противоборства (перетягивания, сгибания рук с умеренным сопротив-

лением, сталкивания). Упражнения, составляющие содержание зарядки, разучиваются, как правило, на учебных занятиях. Иногда обучение проводится непосредственно на зарядке, после чего упражнение многократно повторяется. Абсолютное большинство упражнений выполняются после показа его руководителем по командам: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение – начи-НАЙ».

В конце зарядки с целью развития выносливости и быстроты проводится бег. Дистанция бега специально размечается для каждого подразделения. Места для зарядки готовятся заранее и также закрепляются за подразделениями.

В условиях низких температур методика проведения УФЗ по первому варианту меняется. Для того чтобы слушатели не остывали, после каждого упражнения целесообразно выполнять ходьбу или бег на месте. В этом случае руководитель действует следующим образом: подаёт команду «СТОЙ», затем – «На месте шагом (бегом) – МАРШ» и показывает второе упражнение. Остановив слушателей, он обозначает шаг на месте и последовательно командует: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ», «Упражнение начи-НАЙ» и т. д.

Зарядка по второму варианту (упражнения на снарядах). Слушатели и курсанты при передвижении к гимнастическому городку также выполняют упражнения в ходьбе и беге. После перестроения на гимнастическом городке они выполняют разнообразные прыжки, лазание, упражнения на гимнастической конструкции, фигурных лестницах, гимнастических скамейках, с тяжестями, а затем – ходьбу и бег на дистанцию 1000–1500 м.

Для повышения плотности зарядки применяются многопролётные перекладыны, брусья, гимнастические скамейки, позволяющие выполнять упражнения одновременно всей группе. Обучаемые при этом располагаются в шеренгах против снарядов. Для выполнения прыжков группа строится в колонну по одному или по два (в зависимости от количества снарядов), а для выполнения упражнений с тяжестями, в лазании, на специальных снарядах делится на группы по количеству снарядов. Подъём переворотом, подъём силой, угол в упоре целесообразно выполнять с помощью, для чего слушатели (курсанты) предварительно рассчитываются на первые и вторые номера. Если форма зарядки групповая, то упражнения на отдельных видах выполняются под контролем старших, а смена мест осуществляется по командам руководителя, применяемым на учебных занятиях.

Для того чтобы выполнять упражнение одновременно всей группой, руководитель на снаряде отдаёт распоряжение: «Вис на пере-



кладине – исходное положение ПРИНЯТЬ». Затем командует: «Подтянуться – делай РАЗ», «Опуститься в вис – делай ДВА», «Упражнение начи-НАЙ», «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ».

Зарядка в зимнее время по второму варианту может проводиться до минус 10–12 градусов. В неё включаются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастических скамейках или с тяжестями. Все они, кроме упражнений на скамейках и с тяжестями, выполняются с помощью партнёра. В особенно холодные и ветреные дни рекомендуется у снарядов периодически выполнять ходьбу, бег или прыжки на месте.

Зарядка по третьему варианту (преодоление препятствий) проводится не менее двух раз в неделю (особенно в летнее время). Она способствует совершенствованию у слушателей (курсантов) наиболее важных физических качеств и прикладных навыков. При передвижении к месту проведения УФЗ слушатели (курсанты) выполняют несколько общеразвивающих упражнений. Время пребывания на учебной точке 6–7 мин, смена мест производится по команде руководителя.

В содержание зарядки включаются: преодоление отдельных препятствий, скоростной бег на 40–60 м с попутным преодолением участков полосы и всей полосы препятствий в соответствии с условиями контрольного упражнения, а также бег до 1000 м. Например: первая группа тренируется в скоростном беге на 40 м и в прыжках через ров 2–2,5 м; вторая – в преодолении лабиринта и забора «зацепом»; третья – в преодолении разрушенной лестницы и стенки высотой 1,1 м, прыжками, перелезанием и пролезанием. Помощник руководителя, уточнив задание, установив последовательность преодоления препятствий, дистанцию и скорость движения, организует тренировочную работу на местах. Для повышения физической нагрузки целесообразно организовать преодоление участков полосы в прямом и обратном направлениях.

С целью поддержания у слушателей (курсантов) высокого уровня общей тренированности во всех вариантах (кроме четвёртого) в начале периода обучения рекомендуется преодолевать: дистанцию 1000 м – за 5–6 мин, в дальнейшем – за 5–4 мин; 1500 м – соответственно за 10–9 мин и за 8–7 минут.

Проведение зарядки по третьему варианту зимой характеризуется наличием целого комплекса неблагоприятных факторов (мороза, сильного ветра, заснеженных и обледенелых участков полосы, отсутствия дневного освещения), отрицательно влияющих на организм занимающихся. Однако при умелой организации её комплексно решаются задачи как физического совершенствования, так и повышения психологической устойчивости и закалывания. Каждый

руководитель при этом должен учитывать следующие требования:

- упражнения для различных групп мышц выполнять только в движении с постепенным увеличением нагрузки;
- при преодолении препятствий потоком соблюдать увеличенные дистанции;
- тренировку в беге на дистанцию 40–60 м проводить состязательным методом;
- в содержание зарядки не включать передвижение по высокой и узкой опоре, а также преодоление высоких и широких препятствий прыжками;
- не допускать длительного простаивания занимающихся около препятствий.

Начальник кафедры оперативно-боевой и физической подготовки должен своевременно закрепить подразделения за всеми спортивными объектами, в том числе и за полосой препятствий, для поддержания постоянного порядка на них. Руководителям УФЗ накануне проведения следует проверить её освещение, наличие указателей, исправность препятствий, отсутствие льда и снега на местах отталкивания и приземления.

Зарядка по четвёртому варианту (ускоренное передвижение) проводится с целью развития и поддержания у слушателей (курсантов) высокого уровня физической выносливости. В её содержание включаются: бег на скорость на дистанции 50–60 м, эстафеты из положения лёжа или с высокого старта, тренировки в кроссах до 3000 м или в смешанном передвижении до 4000 м.

Вначале следует проводить тренировки в смешанном передвижении, повторяя 2–3 раза бег (600–1200 м) в чередовании с ходьбой (200–300 м). Далее смешанное передвижение заменяется кроссом на 2000 м и бегом на скорость. Дистанция 2000 м преодолевается вначале за 12–11 мин, а затем – за 10–9 мин. После проводится кросс на 3000 м и эстафетный бег или бег на скорость по 50–60 м. Дистанция 3000 м вначале преодолевается за 18–16 мин, в дальнейшем – за 16–15 мин. После выдвижения подразделения к месту проведения зарядки выполняются несколько общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе и комплексы вольных упражнений, и ряд специальных упражнений.

Смешанное передвижение целесообразно начинать с ходьбы на дистанцию не менее 100 м обычным шагом, с повышением темпа на последних метрах до 140–160 шагов в минуту.

При проведении скоростных пробежек и эстафет можно использовать строевой плац, футбольное поле или любую ровную площадку. Упражнения можно выполнять в составе учеб-



Таблица 1

Примерные планы утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть 2–4 (5–6) мин.	Основная часть 24–26 (40–42) мин.	Заключительная часть 2 (4) мин.
Первый – общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, упражнения вдвоём, специальные упражнения, простейшие приёмы рукопашного боя, бег на 1–1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания, расслабление мышц
Второй – ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50–100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания, расслабление мышц
Третий – комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1–1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания, расслабление мышц

ной группы шеренгами поточно с дистанцией 5–10 шагов, при этом интервалы между занимающимися не должны быть более 2–3 шагов. Маршрут кросса выбирается заранее, объявляется личному составу, размечается указками и освещается на период зимнего времени.

При установлении формы одежды для УФЗ необходимо учитывать не только температуру воздуха, но и климатические условия данного района, физическое развитие и закалённость слушателей (курсантов). Известно, что одна и та же температура в различных районах нашей страны переносится по-разному. Поэтому целесообразно иметь инструкцию по применению формы одежды на зарядке. Такая инструкция составляется начальником кафедры оперативно-боевой и физической подготовки и врачом с учётом местных условий и закалённости слушателей (курсантов). Руководствуясь этой инструкцией, начальник кафедры ОБ и ФП при составлении месячного плана проведения указывает и форму одежды. В зимних условиях установленная на

месяц форма одежды для зарядки в зависимости от состояния погоды может изменяться по указанию оперативного дежурного.

При проведении УФЗ в помещениях в зимних условиях при низкой температуре выполняются ходьба, бег и прыжки на месте. После этого проводятся общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, упражнения вдвоём, упражнения без предметов и с предметами (гантелями, гириями, эспандерами). Заканчивается зарядка ходьбой на месте и серией упражнений в глубоком дыхании или для расслабления мышц.

Таким образом, регулярная утренняя физическая зарядка является ценнейшим средством ежедневной физической тренировки слушателей и курсантов; она способствует повышению их разносторонней физической подготовки, укреплению здоровья и закаливанию организма, воспитывает привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Материалы поступили в редакцию 27.10.2014 г.

Библиографический список (References)

1. Коваленко А. М. Средства и методы интенсификации образовательного процесса курсантов военно-учебных заведений вузов МО РФ : материалы итоговой научн. конф. инст. за 2008 г. СПб. : ВИФК, 2008. 75 с.
2. Миронов В. В. Теоретические основы непрерывного военно-физкультурного образования: учебное пособие / В. В. Миронов, В. Г. Фёдоров. СПб. : ВИФК, 1997. 104 с.
3. Щёголев В. А. Воспитание воинских коллективов в системе физической подготовки: учебное пособие. Л. : Изд-во МО СССР, 1990. 169 с.
4. Щёголев В. А. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту : учебное пособие / В. А. Щёголев, М. Т. Лобжа. Л. : ВИФК, 1991. 146 с.

1. Kovalenko A. M. Means and methods of intensification of the educational process of students of military schools universities. *Materialy itogovoj nauchn. konf. inst. za 2008 g.* St. Petersburg, VIFK, 2008. 75 p.
2. Mironov V. V., Fjodorov V. G. Theoretical basis of continuous military and sports education. St. Petersburg, VIFK, 1997. 104 p.
3. Shhjogolev V. A. Parenting military groups in the system of physical training. Leningrad, *Izd-vo MO SSSR*, 1990. 169 p.
4. Shhjogolev V. A., Lobzha M. T. Methods of organizing and conducting military research on physical training and sports. Leningrad, VIFK, 1991. 146 p.