Физическая подготовка курсантов во время внеурочной деятельности

Аннотация: В статье приводятся весомые аргументы почему нужно проводить ежедневные внеурочные физические занятия курсантам, как правильно подобрать упражнения и примерный план проведения самостоятельных занятий на неделю.

Abstract: The article presents weighty arguments why it is necessary to conduct daily extracurricular physical activities for students, how to choose the right exercises and an approximate plan for self-study for a week.

Ключевые слова: физическая подготовка; внеурочная деятельность; курсанты; упражнения

Keywords: physical training; extracurricular activities; cadets; exercises

УДК 796.078

На сегодняшний день физическая подготовка и здоровый образ жизни являются главным приоритетом в обществе, а в военных учреждениях всегда на первом плане. Для того, чтобы быть здоровым и нести качественную службу необходимо регулярно заниматься физическими нагрузками помимо обязательных специальных подготовок в курсе обучения военного института.

Спорт – это то, что актуально в любое время. Так как знания, умения и навыки по физической культуре закладываются поэтапно, то уже с младшего школьного возраста приобщают детей к активному занятию спортом и описывают многочисленные положительные факты по здоровому образу жизни. Физическая подготовка – это основа оздоровительной деятельности и психологического здоровья. Занятия физическими упражнениями играют огромную роль в работоспособности курсантов.

Целью данной статьи является помощь курсантам военных институтов в составлении индивидуальных планов по внеурочной физической подготовке, в выборе эффективных упражнений для повышения качества здоровья, как психологического, так и физического.

Ежедневно курсанты испытывают умственную нагрузку, но у них есть около 12 внеурочных часов в неделю, которые нужно использовать для занятий спортом, чтобы улучшить уровень физической подготовки. К сожалению данное время используется малоэффективно, так как курсанты готовятся к занятиям на следующий учебный день. Отсюда отсутствие достаточного двигательного режима.

Для решения данной проблемы курсанту нужно включить в свой распорядок дня внеурочную физическую подготовку. Ученые считают, что постоянные внеурочные задания по физической культуре являются разгрузкой курсантов, абстрагированием от умственной работы на физическую. Такие задания снимают усталость, напряжение, повышают жизненный тонус и работоспособность.

Выбор физических упражнений для внеурочной подготовки курсантами строится по следующим соображениям:

1) упражнения с оздоровительной частью организма;

2) разнообразные формы выполнения (групповые, парные);

3) легкость и доступность;

4) развитие физических качеств.

Основу всех упражнений должны составлять аэробные упражнения. Они больше всего эффективны для здоровья. При систематическом выполнении (3–4 нед. 40–45 мин.) возникает тренировочный эффект.

На выбор физических упражнений для внеурочной подготовки курсантами влияют различные факторы. В первую очередь это поставленная цель самого курсанта, физическое и эмоциональное состояние. Если нужно улучшить ЦНС, то акцент необходимо делать на аэробные упражнения. Так же если стоит задача избавиться от лишнего веса, то упражнения должны быть более продолжительными, но при этом нужно соблюдать правильное питание.

Имеется большое разнообразие форм внеурочных спортивных занятий. Это, например : утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физ. минуты в режиме рабочего и учебного дня.

Основная задача курсанта состоит в том, чтобы в течение недели набрать необходимое количество упражнений или километража. Такой набор упражнений нужно рассматривать как минимальный во внеурочные подготовки. В соответствие с возрастом и подготовленностью курсанта объём нагрузки должен постоянно увеличиваться, а интенсивность постепенно снижаться. Важно, чтобы упражнения в комплексе были подобраны на различные мышечные группы.

Исходя из требований недельного двигательного режима, комплекс может быть построен по такому принципу:

Понедельник: 1) Разминка; 2) Бег 5000м; 3) Заминка.

Вторник: 1) Разминка; 2) Подтягивания на перекладине 6 подходов по 10 раз; 3) Отжимания 6 подходов по 15 раз; 4) Заминка.

Среда: 1) Разминка; 2) Бег 6000м; 3) Заминка.

Четверг: 1) Разминка;2) «Лесенка»; 3) Отжимания на брусьях 6 подходов по 10 раз; 4) Заминка

Пятница: 1) Разминка; 2) Бег 7000м.; 3) Заминка

Воскресенье: 1) Разминка; 2) Равномерный бег 1 час; 3) Заминка

Таким образом, самостоятельные упражнения по физическому труду должны осуществляться, в первую очередь, с целью снятия у курсантов умственного утомления. Именно поэтому главным запасом повышения спортивного режима курсантов могут и должны быть регулярные самостоятельные занятия по физической подготовке, которые связаны с основной учебной и внеучебной деятельность по физическому воспитанию.

Библиографический список:

1. Гмызина. Г. Н. Формирование культуры самоорганизации учебно — познавательной деятельности курсантов военных вузов: дис. Канд. пед. наук. Ульяновск, 2009.

2. Журвлев Е. П. Секреты здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Орешин Ю. А. К здоровью через физкультуру. — М. Физкультура и спорт, 1999.