**Военная подготовка выпускников основной школы.**

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма. Здоровый человек - это полноценный член общества, который отличается высоким уровнем физической и умственной работоспособности, хорошим самочувствием, внутренним душевным комфортом. Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Физическая подготовка воспитанников суворовских военных училищ, Нахимовского военно-морского училища и кадетских корпусов (далее - военно-учебных заведений) направлена на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, закаливание организма, повышение работоспособности, воспитание духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно-активную личность.

Физическая подготовка кадетов (далее - воспитанников) организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков), утренней физической зарядки и физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности. Она имеет развивающе-оздоровительную, образовательную, воспитательную и военно-прикладную направленность, соответствующую направленности физической подготовки вида Вооруженных Сил Российской Федерации.

Развивающе-оздоровительная направленность физической подготовки заключается в обеспечении оптимального уровня развития физических качеств и формировании двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, укреплении здоровья, всестороннем и гармоничном развитии опорно-двигательного аппарата, нормальном развитии всех систем организма и их функций, а также закаливании и повышении сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов.

Одним из главных направлений деятельности кадетского корпуса является подготовка старшеклассников к военной службе и к дальнейшему обучению в высших и средних военных учреждениях страны. Служба [в армии](https://www.kakprosto.ru/kak-904267-pochemu-v-armii-nevkusno-kormyat-) - важное событие в жизни каждого молодого [человека](https://www.kakprosto.ru/kak-897628-kto-takoy-melochnyy-chelovek-), достигшего восемнадцатилетнего возраста. Армия делает из юных [парней](https://www.kakprosto.ru/kak-842178-pochemu-vozrast-23-schitaetsya-perehodnym-vozrastom) самостоятельных и мужественных личностей. Подготовка к службе – это целый комплекс мероприятий, при выполнении которого каждый допризывник сможет соответствовать требованиям различных войск.

Подробнее в своем выступление я бы хотел остановится, на одном из способов подготовки к военной службе – зарядке.   
Зарядка является обязательным элементом, который ожидает юного воина в любом из войск, в котором ему бы ни довелось служить. Армейская зарядка длится не менее получаса и [состоит](https://www.kakprosto.ru/kak-877268-iz-kakih-chastey-sostoit-korabl) из трех неравнозначных частей, в совокупности составляющих единое целое.  
 В общем, зарядку можно разделить на:  
- разминочные упражнения (ходьба, переход на медленный бег, общеразвивающие упражнения для рук, ног);   
- энергичные упражнения (упражнения с отягощениями, на тренажерах и гимнастических снарядах, преодоление препятствий, [прыжки](https://www.kakprosto.ru/kak-888653-chto-takoe-troynoy-tulup-v-figurnom-katanii), кроссы различной протяженности, но не менее четырех километров);   
- завершение (медленный успокаивающий бег с переходом на ходьбу с дыхательными упражнениями и расслабление мышц).  
 Из вышесказанного вы можете заметить, что армейская зарядка требует хорошей физической подготовки, к таким нагрузкам должен быть готов каждый призывник.

Кадетский корпус считается учебным заведение с повышенными физическими нагрузками, которые должны благоприятно сказываться на здоровье кадет, на повышении их выносливости, спортивной подготовки. Если мы проанализируем результаты прохождения медицинской комиссии в местном военном комиссариате или при поступление кадет в военные учебные заведения, можно заметить большой процент не годных даже к военной службе, не говоря уже о повышенных требованиях к состоянию здоровья поступающих в высшее военные заведения, что негативно сказывается на имидже кадетского корпуса, не говоря уже о состояние кадет которые осознанного готовились поступать в военные учреждения. Следовательно, можно сделать вывод о том, что развивая физические способности обучающихся, проводя помимо уроков физической культуры и различных секций, полноценную зарядку мы предупредим развитие различных болезней не только опорно-двигательного аппарата, но и сможем повышать иммунитет обучающихся в целом.

Как и большинство воздействий на организм, утренняя гимнастика полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека.

Содержание вариантов зарядки

|  |
| --- |
|  |
| Варианты | Подготовительная часть (6-8 мин) | Основная часть  (18-22 мин) | Заключительная часть  (2-4 мин) |
| Первый (общеразвивающие упражнения) | Ходьба и медленный бег; физические упражнения в движении при передвижении к месту проведения основной части зарядки | Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц; физические упражнения вдвоем; ускоренное передвижение до 1500 м | Ходьба с физическими упражнениями для расслабления мышц и восстановление дыхания |
| Второй  (ускоренное передвижение) | Ходьба и медленный бег; физические упражнения в движении при передвижении к месту проведения основной части зарядки | Ускоренное передвижение до 2500 м | Ходьба с физическими упражнениями для расслабления мышц и восстановление дыхания |
| Третий  (подвижные и  спортивные игры) | Ходьба и медленный бег; физические упражнения в движении при передвижении к месту проведения основной части зарядки | Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; эстафеты | Ходьба с физическими упражнениями для расслабления мышц и восстановление дыхания |

Грамотное проведение зарядки позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в жизни современного человека. В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока..

Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела. В определенных физиологических пределах, повышение температуры тела является положительным фактором. При повышении температуры ускоряются процессы обмена веществ, интенсифицируется деятельность всех органов. В частности, увеличивается скорость передачи нервных импульсов, что в совокупности с другими изменениями облегчает процессы управления нервной системой различными функциями организма, увеличивает скорость и точность реакций, координацию движений, повышает все виды чувствительности, улучшает умственную работоспособность.

Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики:

* Упражнения на потягивание
* Различные виды ходьбы
* Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, приседания, выпады, вращения в суставах и др.)
* Упражнения на растягивание (на развитие гибкости)
* Бег трусцой и легкие прыжки
* Дыхательные упражнения.

*Гигиенические требования к организации занятий утренней зарядки.*

Для занятий утренней гимнастикой предпочтительнее одежда из натуральных материалов (например, из хлопковых тканей). Натуральные материалы не затрудняют процессы испарения пота с поверхности кожи, и одновременно обеспечивают задержку тепла, выделяемого организмом, способствуя его согреванию после сна.

Кроме того, одежда для занятий должна быть свободной, удобной, легкой, не стесняющей движения.

Если занятие проходит на улице, аналогичные требования предъявляются и к обуви. При занятии в помещении на теплом чистом полу, обувь можно не надевать. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением. При разработке комплекса утренней гимнастики необходимо учитывать следующие наиболее важные факторы:

* Состояние здоровья организма
* Общую физическую подготовленность организма
* Индивидуальные биологические ритмы организма

Состояние здоровья организма в существенной мере должно определять, какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики, с какой интенсивностью и длительностью их выполнять. В некоторых случаях занятия утренней гимнастикой противопоказаны. Однако противопоказания чаще всего носят временный характер. Обычно, наличие и характер того или иного заболевания не указывает на необходимость отказаться от утренней гимнастики, а требует внесения корректив в комплекс используемых средств.

Временные противопоказания для выполнения упражнений утренней гимнастики:

* Повышение температуры тела выше 37 С
* Острые периоды воспалительных заболеваний
* Внутренние кровотечения
* Заболевания, сопровождающиеся тяжелым состоянием организма и сильными болями
* Другие противопоказания, определяемые лечащим врачом или врачом лечебной физической культуры.

В остальных случаях выполнять утреннюю гимнастику не только можно, но и полезно. Больные люди могут включать в комплекс утренней зарядки упражнения лечебной физической культуры, что в существенной мере облегчает протекание процессов выздоровления.

Лицам, недавно перенесшим те или иные виды заболеваний (простудные, инфекционные и др.) следует на некоторое время (от двух недель до двух месяцев зависимости от характера заболевания и его тяжести) воздержаться от использования в зарядке закаливающих холодовых процедур

При хорошей переносимости утренних нагрузок тренированному человеку можно использовать в зарядке бег и даже силовые упражнения (подтягивания на перекладине, отжимания, упражнения с отягощениями и другие). При этом однако не следует допускать развития чрезмерного утомления. Даже тренированному человеку не стоит рассматривать зарядку как средство развития выносливости или силы.

*Заключение*

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни.

Зарядка в кадетском корпусе проводится через 10 мин после подъёма, длится около 15 мин. и включает в себя: бег, разминку на месте, подтягивание (у мальчиков). Беря в расчет ограниченность времени и другие факторы влияющие на данный процесс , можно говорит о необходимости совершенствования данного процесса.

Грамотно составленный комплекс утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека, и позволяют воспитанникам старших классов подготовить себя и свой организм к военной службе.