

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОЛНЕЧНОГОРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Радумльский лицей-интернат»

**Тема научно-исследовательской работы: «Развитие физической подготовленности,
воспитанников кадетских корпусов.»**

Выполнил: ученик 7 «А» класса

Герасимов Степан

Содержание:

1. Введение
2. Цель, объект, предмет и задачи исследования
3. История развития кадетских корпусов
4. Преимущества физического образования в кадетских классах
5. Значение физической подготовки для кадетов
6. Особенности физической подготовки кадетов
7. Особенности оценки физической подготовленности кадетов
8. Методы и организация исследования
 1. Организация исследования
 2. Тестирование физической подготовки воспитанников 5 класса
 3. Рекомендации по формированию ЗОЖ
9. Актуальность и новизна
10. «Жгонка» - древнерусское комплексное упражнение
11. Анализ проделанной работы
12. Заключение
13. Список используемой литературы

1. Введение:

Эталоном кадета России является - гражданин Российской Федерации, успешно получивший полное кадетское воспитание и образование в КОО, соответствующий как личность предназначению и целям кадетского образования, и делающий успешную служебную карьеру в системе государственной военной, правоохранительной или гражданской службы. В условиях политических и социально-экономических преобразований современной России особое значение имеют вопросы по укреплению психического, духовного, физического здоровья человека, а также формирования здорового образа жизни. В нашей стране в настоящее время продолжают оставаться наиболее сложными состоянием здоровья населения и социально-демографическое положение.

Физическая подготовленность – уровень развития физических навыков, качеств, умений, которые необходимы для процесса успешного выполнения данного вида деятельности и отражает результат физической подготовки.

В кадетских классах физическая подготовка осуществляется на основе комплексной программы, которая включает в себя следующие упражнения и виды спорта: атлетическое двоеборье, зимний и летний полиатлон, рукопашный бой, наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2001).

Занятия по программе добровольной подготовки к военной службе – это одна из форм дополнительного образования. Они должны способствовать физическому развитию, укреплению и сохранению психического и соматического здоровья учащихся, повышению уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Физическое состояние учащихся считается интегральным показателем эффективности функционирования системы физической подготовки. Процесс мониторинга физического состояния учащихся позволяет получить нужную для принятия управленческих решений.

2. Цель – исследовать особенности физического воспитания в кадетском корпусе. Проследить динамику физического развитие учащихся 5 класса, после выполнения рекомендуемых комплексов упражнений, в сравнении с другими кадетами не участвующих в эксперименте.

Объект исследования - физическое воспитание, как учебный предмет в кадетском корпусе

Предмет исследования – физическое развитие воспитанников кадетских корпусов.

Исходя из поставленной цели работы, были определены следующие

задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу.
2. Раскрыть развитие физической подготовленности воспитанников кадетских классов.
3. Провести исследование по физической подготовленности среди воспитанников кадетских классов.
4. Изучить урок по физическому воспитанию кадет как основную форму организации занятий.
5. Выявить особенности форм физического воспитания кадет в общеобразовательной школе.
6. Рассмотреть систему работы в кадетских классах.
7. Сформулировать цели и задачи физического воспитания детей, обучающихся в кадетских классах

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизация и изучение опыта работы учителей физической культуры в кадетских классах.

Гипотеза: если мы проследим динамику физического развитие учащихся и определим степень физического развитие кадетов школы, то это позволит нам разработать рекомендации для учеников и педагогов при составлении индивидуальных программ гармоничного физического развития кадетов.

Теоретическая значимость: работа вносит существенный вклад в изучении физического развития воспитанников кадетских корпусов.

Практическая значимость: упражнения для определения физической подготовленности воспитанников кадетских корпусов могут применяться в общеобразовательных и военных учреждениях.

3.История развития кадетских корпусов

Развитие физической подготовленности учащихся кадетских корпусов

Как учебно-воспитательные заведения, кадетские корпуса ведут свое начало с 1653 года, когда непосредственно в Пруссии была учреждена школа подготовки дворянских детей к процессу несения военной службы. Слово кадет обозначает «малолетний».

Прусский король Фридрих 1 в 1716 году сформировал в Берлине роту кадет, а ее шефом назначил своего 14-летнего сына, будущего полководца Фридриха Великого. Именно эта дата служит днем рождения кадетских корпусов, которые существовали многие годы в России, Германии, Черногории, Японии. Военно-учебные заведения данного типа, но под другим своим названием существовали в Италии, Австро-Венгрии, Румынии, Турции.

В России первые кадетские корпуса образовались в 1782 году в Санкт-Петербурге. В 1743 году кадетский корпус был переименован в «Сухопутный шляхетский кадетский корпус», а в дальнейшем он стал именоваться первым Санкт-Петербургским кадетским корпусом.

При Екатерине II был открыт артиллерийский инженерный кадетский корпус, а в конце царствования Александра I уже числилось 3 кадетских корпуса.

В саму основу воспитания было положено суровое и порой жестокое отношение к воспитанникам. Кадеты размещались в тесных помещениях, широко использовались телесные наказания. Питание было скудным.

Император Николай I внес некоторые изменения в систему обучения и воспитания кадет.

В кадетских корпусах обучение строилось по «эвристической методе», т.е. на возбуждении у обучаемых интереса к изучаемому вопросу и побуждении их к сознательному познанию предмета. Это приучало воспитанников к самостоятельности, к рациональному мышлению. И надо сказать, что эта метода была принята на вооружение педагогами суворовских училищ.

Размещались кадетские корпуса в следующих городах: Москва, Петербург, Оренбург, Омск, Хабаровск, Ташкент, Псков, Вольск, Полтава, Владикавказ, Орел, Новочеркасск, Киев, Нижний Новгород, Воронеж, Варшава, Тифлис, Симбирск, Иркутск, Сумы, Одесса. В большинстве случаев суворовские училища в тех же городах, где были кадетские корпуса. И в этом прослеживается своеобразная преемственность. Дифференцировался набор воспитанников по территориальному признаку преимущественно детьми инвалидов войны, военнослужащих, погибших в боях кавалеров ордена святого Георгия и офицеров. Как учебные заведения, кадетские корпуса имели цель облегчить военнослужащим образование и воспитание их детей, считались самой первой ступенью к подготовке офицеров. В Кадетских корпусах обучали гражданских (судей, дипломатов, чиновников) и военных специалистов.

Главной целью физического воспитания было сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование телесных сил воспитанников, чтобы сделать их способными к перенесению трудной военной жизни и принимать все меры к постепенному утверждению в них основных начал воинской дисциплины и нравственных качеств, необходимых будущему офицеру.

Для системы совмещенного гражданского и военного образования в современных условиях российских реформ встала проблема установления оптимального соотношения между творческим поиском новых образовательных технологий и умеренным консерватизмом.

На сегодняшний день по всей России в кадетских школах, классах, корпусах педагоги-энтузиасты по новым технологиям и программам воспитывают и обучают молодых людей науке беречь свободу, достоинство и честь могучей России, защищать Родину.

4.Преимущества физического образования в кадетских классах

Уроки физической культуры построены так, чтобы все кадеты занимались прикладными вещами максимальное количество времени, а не просто выполняли различные программные упражнения. Они учатся помогать друг другу преодолевать себя, преодолевают различные полосы препятствий. В старших классах воспитанников обязательно обучают парашютному спорту. Согласно мнению учителей, каждый юноша должен учиться преодолевать всевозможные психологические барьеры.

Кадетское воспитание – это строго согласованная система формирования личности воспитанника с целью подготовки его к служению Отечеству.

Кадетское образование – это четко система предоставления воспитаннику необходимого объема знаний, воспитание у него умений и привития на данной основе навыков общественно-полезной деятельности, профессиональной ориентации с целью раннего определения его склонностей, способностей, а также правильному их использованию с большей отдачей обществу и государству.

Кадетское образование и воспитание реализуется в кадетских учебных заведениях.

С раннего возраста привитие чувства ответственности за товарищей, за свои поступки, беспрекословного подчинения требованиям и законам при возвышении и развитии чувства собственного достоинства. Юноша, с раннего возраста, привыкает к четкой организации своей деятельности. Склад его характера и ума становится организованным и дисциплинированным.

Учет умственных склонностей и психологических особенностей каждого воспитанника позволит в кадетском учебном классе организовать профессиональную подготовку и

целенаправленную ориентацию по различным направлениям и помочь воспитаннику правильно выбрать свой жизненный путь.

Преподаватели и воспитатели – это специально подготовленный и подобранный персонал, который осуществляет весь спектр необходимой учебно-воспитательной работы в данных учебных заведениях. В системе кадетского образования и воспитания действуют курсы подготовки учебно-воспитательного персонала.

Цель уроков физической культуры – научить учащихся творчески осмысливать образцы движений, в соответствии со своими индивидуальными способностями дополнять их с целью решения двигательных задач в разнообразных нестандартных ситуациях. Уроки физической культуры решают образовательную функцию.

Огромное значение в системе физкультурного образования воспитанников имеет проведение и организация спортивных мероприятий – спортивные фестивали, спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта. В процессе организации данных мероприятий рекомендуется применять по преимуществу учебный материал предмета «физическая культура», который достаточно хорошо освоен воспитанниками. Таких мероприятий в течение 1 года должно быть не больше 4-6, так как к каждому мероприятию должна быть проведена соответствующая техническая и физическая подготовка воспитанников, которая позволяет продемонстрировать им свои достижения.

В процессе этого формируются такие социально-значимые качества личности, как: коллективизм, уважение к окружающим, трудолюбие, осознание значимости занятий физической культурой, целеустремленность, творческая активность. Процесс внедрения в режим учебного дня регулярных занятий физическими упражнениями является важным условием для профилактики заболеваний подростков и детей. Их физической и умственной работоспособности, содействия их развитию в целом.

5. Значение физической подготовки для кадетов

Целью физической подготовки является укрепление здоровья, повышение функциональной готовности организма, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также достижение высоких спортивных результатов .

Физическую подготовку рассматривают как процесс, направленный на воспитание физических качеств и формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, которые способствуют всестороннему и гармоничному физическому развитию человека, стимулирует повышение общей работоспособности. Физическая подготовка способствует формированию навыков, которые будут необходимы человеку в любом виде деятельности. Физическая подготовка также составляет основу для специальной

физической подготовки, способствующей достижению высоких результатов в избранном виде спорта или трудовой деятельности.

Понятие «физическая подготовленность» в отличие от понятия «физическая подготовка» определяется как результат физической подготовки. Показатели физической подготовленности являются стандартизированными. Кроме того, увеличение количества тестов для оценки физической подготовленности определяет возможность свободы выбора тех упражнений, которые занимающемуся удаются лучше, в выполнении которых он может продемонстрировать большие успехи. Для такой оценки могут быть использованы контрольные нормативы по пяти физическим качествам, которые входят в проект федерального компонента Государственного образовательного стандарта.

Примерные тесты, отражающие уровень развития физических качеств:

- 1) быстрота (бег на 30, 60 или 100 м)
- 2) ловкость (подбрасывание теннисного мяча за 1 минуту вначале левой рукой, затем правой и одновременное подбрасывание двумя руками теннисных мячей с пробеганием дистанции 30 метров (оценивается количество раз), прыжки через скакалку);
- 3) Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе, приседания, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину, прыжок в длину с места);
- 4) выносливость (бег на 1000, 2000, 3000 м);
- 5) гибкость (наклон туловища вперед из основной стойки, стоя на возвышении, соединение рук, одна рука над плечом, другая за спиной, наклоны в стороны, руки вдоль туловища).

Главная цель физического воспитания представлена подготовкой здоровых и физически крепких молодых людей к будущей жизни. Особое внимание физическая подготовка уделяет закалке организма кадета, т.к. формирование основных качеств мужчины и война без физической подготовки невозможно. Только регулярные физические занятия позволяют выработать выносливость, силу и ловкость, сформировать гибкость, скоростные качества, чувство координации и равновесия.

В школе физическое воспитание представляет собой составную часть кадетского воспитания.

Кадеты являются постоянными участниками всех спортивных и военно-спортивных городских, районных, республиканских мероприятий.

В процессе занятия физической культурой у кадетов воспитываются следующие характерные навыки и качества:

- физическая выносливость, сила, ловкость и быстрота;

- навыки выполнения приемов нападения и самозащиты, преодоления препятствий,
- укрепление здоровья, закаливание, улучшение физической формы;
- смелость, решительность инициативность, уверенность в своих силах, настойчивость, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи.

Таким образом, физическая подготовка кадетов служит образовательным, воспитательным, развивающим целям и задачам сохранения и укрепления здоровья. Решение этих задач осуществляется в рамках профильно-ориентированной системы обучения, которая включает также специальную подготовку, имеющую отличия от обычной физической подготовки в классах общеобразовательных школ.

6. Особенности физической подготовки кадетов

Для физической подготовки в кадетских школах характерной особенностью является интеграция физкультурно-спортивной деятельности в систему кадетского образования.

Цель такой интеграции состоит в создании оптимальных условий возможности формирования у воспитанников кадетских школ потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физкультурой и спортом.

Уроки физкультуры строятся таким образом, чтобы максимальное количество времени кадеты могли заниматься прикладными вещами, а не просто выполнением тех или иных программных упражнений. В программу занятий обязательно включается преодоление полосы препятствий; даже обучение плаванию проводится таким образом, чтобы в дальнейшем кадеты могли не просто проплыть какое-то расстояние на время, а также ныранию, развязыванию веревок и перемещению предметов на глубине.

Кадетское образование также является четко регламентируемой системой предоставления воспитанникам необходимого объема знаний, формирования профессиональной ориентации (начального профессионального образования) с целью раннего определения его способностей и склонностей к военной службе. Кадетского образования осуществляется на базе начального или среднего общего образования.

Кадетское воспитание в соответствующих учебных заведениях имеет ряд отличительных особенностей.

С раннего возраста обучающимся в кадетских школах прививается чувство ответственности за свои поступки, ответственность за товарищей, беспрекословное подчинение законам и требованиям в сочетании с развитием и возвышением чувства собственного достоинства. С раннего возраста мальчиков приучают к четкой организации своей деятельности, дисциплинированности и ответственности.

Единые программы базового образования, сочетающиеся с четкой организованной системой самоподготовки и постоянным контролем уровня образования, способность незамедлительно реагировать на все недостатки и упущения, дают кадетам преимущества перехода от возраста к возрасту к более усложняющимся образовательным программам. В выпускных классах кадетских школ образование часто выходит на уровень образовательных программ гимназий и лицеев. Это, в свою очередь, позволяет определить профессиональную ориентацию воспитанников в старших классах, оказывает положительное влияние на выбор дальнейшего жизненного пути.

Физическое образование включает в себя не только гигиенический режим, но и физический труд. В школе кадеты изучают различные ремесла, занимаются ручным трудом, что способствует развитию координации, мелкой моторики, оказывают укрепляющее воздействие на здоровье.

Большое значение в деле физического воспитания отводится подвижным играм. Занятия физическими упражнениями проводятся ежедневно по 25-30 минут. В кадетских школах осуществляется обучение строевым приемам: основная стойка, сдваивание рядов, повороты, маршировка, несложные перестроения, бег в строю, которые занимают около 40 мин в день.

Весь уклад жизни кадетов, постоянное чередование занятий, умственного и физического труда способствуют оздоровлению учащихся. Врачебный контроль свидетельствует, что условия школьной жизни благоприятствует правильному физическому развитию детей.

Целью занятий физической культурой является обучение учащихся творческому осмыслению образцов движений (школы движений), дополнению их с целью решения двигательных задач в различных нестандартных ситуациях в соответствии со своими индивидуальными способностями. Уроки физической культуры решают свою истинную функцию – образовательную.

Большое значение в проведении занятий физической культурой отводится организации и проведению внеурочных форм занятий.

Внеурочные формы занятий по физической культуре и спорту могут быть реализованы в следующих направлениях:

- прикладная физическая подготовка;
- оздоровительная тренировка;
- профильная спортивная подготовка;

- физкультурно-оздоровительная деятельность в режиме дня (зарядки, физкультминутки, спортивно-массовые мероприятия, коррекционные и профилактические мероприятия, домашние занятия).

Особенностями построения оздоровительной тренировки являются системные воздействия на организм воспитанников: функциональное состояние, физическую кондицию, психическую сферу, которые осуществляются за счет применения упражнений различной направленности и их гармоничного сочетания. В процессе подготовки предусмотрено комплексное решение задач на стыке ценностей здорового образа жизни с этическим воспитанием красоты движений, самосовершенствованием, гармонией силы и духа.

Профильная спортивная подготовка предназначается для воспитанников, которые делают осознанный выбор занятия тем или иным видом спорта, через организацию учебно-тренировочных занятий, которые имеют целенаправленное тренирующее воздействие на функциональные системы организма, способствуют развитию двигательных способностей воспитанников, нацеленных на достижение в избранном виде спорта определенных высоких результатов.

Учебно-тренировочные занятия имеют высокий организационный и методический уровень и носят образовательный, воспитательный, развивающий характер. Учебно-тренировочного процесс ориентирован на достижение познавательных целей, побуждение к удовлетворению двигательных потребностей, развитие самостоятельности. Оптимальные средства тренировки и методические приемы подбираются с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Одна из организационных форм в данном направлении – «спортивный взвод», главной задачей которого является обеспечение качественного образования, формирование морально-волевых и патриотических черт личности, укрепления здоровья воспитанников. Для достижения этой цели производится оптимальная организация учебного и тренировочного процессов, увеличиваются объемы физкультурно-спортивных занятий, применяются современные педагогические и оздоровительные технологии.

Отличительная черта физкультурно-оздоровительной деятельности в режиме дня – его оздоровительная направленность, основными задачами которой являются:

- снижение негативного последствия учебной нагрузки;
- увеличение уровня ежедневной двигательной активности;
- обучение по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями основам знаний и умений.

Такие занятия способствуют не только развитию физических качеств, совершенствованию двигательных умений и навыков, но и решению достаточно широкого круга социально-педагогических задач:

- воспитание позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- становление характера воспитанника;
- выработка навыков самостоятельности;
- совершенствование социального развития юношей;
- создавать творческую дружескую атмосферу в коллективах.

В системе физкультурного образования воспитанников немаловажное значение отводится организации и проведению спортивных мероприятий – спортивных праздников, спортивных фестивалей, соревнований по различным видам спорта. Такие мероприятия способствуют формированию социально-значимых качеств личности – уважения к окружающим, чувства коллективизма, осознания значимости занятий физической культурой, трудолюбия, творческой активности, целеустремленности.

Важнейшим условием профилактики заболеваний детей и подростков, увеличения их умственной и физической работоспособности, содействия их развитию в целом является внедрение в режим учебного дня регулярных организованных занятий физическими упражнениями.

7. Особенности оценки физической подготовки кадетов

Системой физического воспитания в кадетских классах обеспечивается формирование таких ценностей, как физическое и психологическое благополучие, здоровье, спортивное совершенствование, развитие физических качеств, воспитание черт спортивного характера. Выполнение в условиях кадетского обучения столь многочисленных задач требует поиска средств, методов, новых путей взаимодействия, которые способны к усовершенствованию системы физического воспитания в кадетских учебных заведениях. Решение проблемы оптимизации занятий по физической подготовке определяется, прежде всего, имеющейся объективной информацией о состоянии физической подготовленности кадетов. Применительно к воспитанникам младших классов с этой целью могут быть использованы результаты вступительных экзаменов, для кадетов, которые обучаются в средних и старших классах, – результаты контрольных нормативов.

Особое значение занимают в системе физической подготовки кадетов текущие и промежуточные виды контролей, которые рассматриваются как показатели качественной характеристики уровня подготовленности кадетов. Своевременное прохождение контроля

показателей физической подготовки позволяет кадетам не только повышать эффективность обучения в дисциплине «Физическая культура», но и улучшать свои спортивные показатели.

Индивидуальная оценка уровня физической подготовленности кадетов определяется оценками, которые учащиеся получают за выполнение контрольных упражнений. Эти упражнения выполняются и оцениваются в соответствии с нормативами основополагающего документа по физической подготовке кадетов – «Наставления по физической подготовке и спорту.»

Физическая подготовка в кадетских классах осуществляется в двух направлениях:

1. занятия по государственным программам по физическому воспитанию для учебных заведений, с обязательным участием во время проведения спортивно-массовой работы в соревнованиях.

2. занятия по специальной физической подготовке по темам, которые предусматриваются программами дополнительного образования.

В процессе практических занятий специальной физической подготовкой учитывается начальный уровень физической подготовленности, который определяется по результатам тестирования на первом занятии. Содержание военно-прикладной физической подготовки включает в себя следующие виды физического воспитания: метание гранаты, преодоление препятствий, лыжная подготовка, плавание, гимнастика, рукопашный бой, игры, стрелковая подготовка.

В кадетские классы общеобразовательных школ принимаются как мальчики, так и девочки, чьи кандидатуры проходят оценку по следующим критериям:

- состояние здоровья.
- физическая форма. Одним из важнейших условий поступления абитуриентов в кадетский корпус является отличная физическая подготовка: ведь обучение в школе требует больших спортивных нагрузок.
- уровень образования.

В процессе занятий одновременно с изучением элементов отдельных видов специальной физической подготовки происходит совершенствование умений и навыков, приобретенных обучающимися на предыдущих занятиях по физическому воспитанию и строевой подготовке (строевые приемы, равнения, построения, передвижения, которые должны выполняться по командам и в порядке, определенном Строевым уставом Вооруженных Сил).

Таким образом, физическая подготовка кадетов отличается от физической подготовки обучающихся в обычных классах и имеет свои особенности и сложности.

8. Методы и организация исследования

1. Организация исследования

Цель исследования – изучить динамику показателей физической подготовленности кадетов 5 классов РКК.

Исследование проводилось в период с сентября 2022г. по ноябрь 2022 г. и проходило в 2 этапа.

На первом этапе (сентябрь 2022 г.) первично исследовался уровень развития физической подготовленности кадетов.

На втором этапе (октябрь 2022 г.) проводилось повторное исследование уровня развития физической подготовленности учащихся 5 класса, проводилась оценка динамики физической подготовленности, формулировались выводы.

2. Тестирование физической подготовленности.

1. Тестирование пятиклассников на предмет здорового образа жизни.

Чтобы определить, насколько пятиклассники знают, что такое ЗОЖ, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни, у кого есть проблемы и над чем надо задуматься и работать

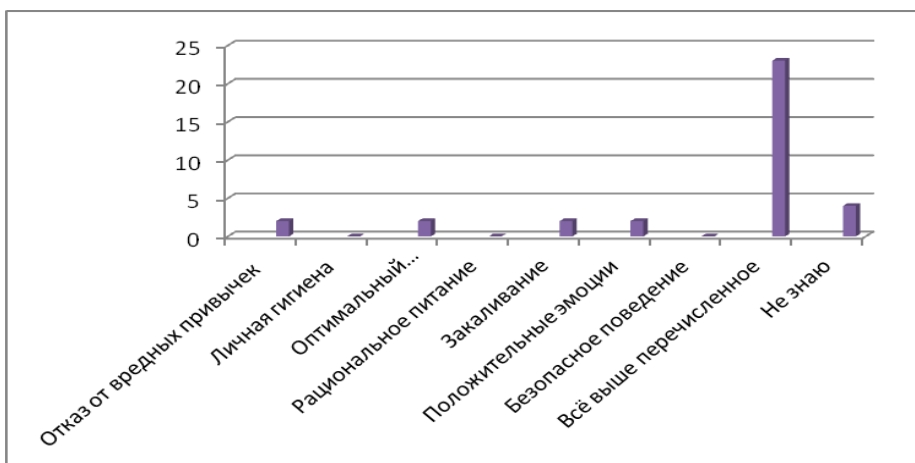
Тестирование было проведено среди 31 пятиклассника:

Вопрос 1 - занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма -да, занимаюсь ответило 13 человек, нет – 13 человек, не считаю нужным ответило 5 человека.

Вопрос 2- влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья -да ответило 22 человека, нет 10, затрудняюсь ответить -1 человек.

Вопрос 3 - на сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом- постоянно ответили 17 человек, от случая к случаю 10 человек и не занимаюсь ответили 4 человек

Вопрос 4 - что такое здоровый образ жизни? – 2 человека ответили, что это отказ от вредных привычек, 2 человека – оптимальный двигательный режим, 2 человека- закаливание, 1 человек- положительные эмоции, 1 человек – безопасное поведение, 19 человека – ответили, что это всё выше перечисленное, и не знают, что входит в понятие здорового образа жизни- 4 человека.



Анализ данной анкеты показал, что:

- Из 31 обучающихся активно занимаются спортом 17 человек
- Занимаются закаливанием из 31 человек 10
- Знают, что такое ЗОЖ 23 человека из 31 опрошенных

2. В тестировании приняли участие учащиеся 5 класса РКК. Для проведения тестирования физической подготовки всего было выбрано 5 двигательных тестов:

1. Бег на 30-60-100м.

Как только давалась команда «На старт!» ребятам необходимо было встать у стартовой линии и принять положение низкого старта. Команда «Марш!» сопровождалась зрительным сигналом. Преодолевая дистанцию тестируемым необходимо было следить затем, чтобы перед финишем их темп бега не снизился. На выполнение данного тестирования отводилось одна попытка. Время фиксировалось секундомером с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег на 300- 800 м.

Бег начинался с положения высокого старта. Фиксировалось время бега.

3. Прыжок в длину с места.

Для проведения прыжка в длину с места необходимо использовать не скользкую поверхность в спортивном зале. Для совершения прыжка, испытуемому необходимо встать носками к линии старта, при этом стопы должны быть расположены параллельно. Прыжок осуществляется одновременным отталкиванием обеих ног и взмахом рук, после того как они были отведены назад. Приземляется испытуемый на обе ноги. Измерение результатов производится рулеткой. Точность результата до одного сантиметра. Для

проведения данного тестирования было использовано две попытки. Стоит отметить, что до совершения прыжка отрывать ноги от пола была запрещено.

5. Подтягивание на перекладине.

Подтягивание на перекладине осуществлялось из положения виса хватом сверху на ширине плеч. При этом ноги не касались пола. Находясь в исходном положении, давалась команда можно. Сгибание рук необходимо было выполнить до такого положения, в котором подбородок пересекал бы перекладину. После чего испытуемый должен был выпрямить руки полностью и опуститься в исходное положение. Данное упражнение повторялось возможное количество раз. При этом, подтягиваться при помощи рывков и раскачивании было запрещено.

Таблица 1

Результаты тестирования физической подготовленности кадет 5 класса

Уровень	Количество кадетов	сентябрь	Количество кадетов	октябрь
	31	%	31	%
Высокий	9	25,0	15	44,1
Средний	20	55,6	15	44,1
Низкий	7	19,4	4	11,8

Как видно из таблицы высокий уровень физической подготовленности к концу месяца вырос на 19,1%, низкий уровень физической подготовленности снизился на 7,6%. Низкий уровень физической подготовленности был у по двум и более испытательных упражнений, то на конец месяца у кадета Низкий показатель остается только в подтягивании из виса. С данными кадетами проводится индивидуальная работа в неурочное время .

Это говорит, что выбранная работа по увеличению упражнений направленных на развитие скорости, силы, быстроты, выносливости и гибкости была мною подобрана правильно.

Все упражнения и дозировки подбирались согласно возрасту с учетом морфофункциональных предпосылок.

Для укрепления физического здоровья, повышения уровня физической подготовленности учащихся необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

а) физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм, стимулировать деятельность всех его систем;

б) физические нагрузки должны быть оптимальны для каждого возраста;

в) главное направление в развитии двигательных качеств должны быть: усиленное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакций, умеренное развитие выносливости, гибкости;

г) в методике работы необходимо соблюдать личностно-ориентированный подход.

Рекомендации по формированию здорового образа жизни.

- Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируйте здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.
- Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей невезучести, лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.
- Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность представляет нас против всего мира, сварливость и желчность провоцирует окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.
- Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать себя счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная учёба или работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и здоровье. Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил ЗОЖ, то жили бы не менее 100 лет.

10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов

1. Занимайся только приятной тебе работой;

2. Всегда имей собственную точку зрения;
3. Придерживайся правил рационального питания;
4. Откажись от вредных привычек;
5. Спи при температуре 17-18°C;
6. Относись ко всему с любовью и нежностью;
7. Занимайся активным умственным трудом;
8. Периодически употребляй сладости;
9. Почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. Занимайся физическим трудом.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

9. Актуальность и новизна данной работы

Мы знаем, что история циклична. И как показывает практика, история развития ЗОЖ тоже во многом повторяется. Многие упражнения, которые пользовались раньше популярностью, сейчас потеряли актуальность из-за того, что появились новые техники и технология выполнения упражнений, новые виды спорта, но есть древнее простейшее упражнение, которое полезно сейчас так же как и 100 лет назад. Это упражнение называется «Жгонка». Сейчас современный мир полон стрессов не только для взрослых, но и для детей. Каждый день все меняется, изменилась образовательная программа, она перемежается с огромным количеством дополнительных занятий. Действительно, к вечеру ребенок напряжен. Отсюда могут возникать проблемы со здоровьем. На самом деле говорят, что все проблемы от нервов, от неумения расслабляться. К сожалению, наш век способствует тому, что мы живем в постоянном напряжении. И такое упражнение как «Жгонка» актуально сейчас, как никогда и вспомнить его сейчас самое время.

10. Жгонка – комплексное упражнение. Очень простое древнерусское упражнение. Упражнение выполняется от 2 до 5 минут.

1. Разминание и оживление тела. Во время выполнения жгонки происходит расслабление и мягкое разминание всех частей тела. Равномерное наполнение всего тела движением, и придание телу необходимой упругости. С этой целью жгонка используется как разминочное упражнение, подготавливающее тело к физическим нагрузкам.

2. Оздоровительное. Во время жгонки, прорабатываются все группы мышц, позвоночник, суставы, внутренние органы. Происходит мягкая правка и восстановление

смещенных или поврежденных суставов, позвонков, внутренних органов. За счет плавных и расслабленных жгоночных движений происходит очищение тела от накопившихся напряжений. Улучшается общая подвижность тела, увеличивается упругость мышц. Улучшается перистальтика кишечника и восстанавливается процесс пищеварения. Восстанавливается естественное дыхание. Идет наполнение новыми силами жизни. Все вместе это способствует восстановлению и улучшению обмена веществ и работы всего организма в целом.

3. Техника выполнения Для этого, нужно встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, колени расслаблены и слегка подогнуты. Мысленно представить, что от вашей макушки в небо идет тонкая и прочная нить. Ощутите себя, как бы подвешенным на ней. Это позволит вам выставить свою осанку нужным образом.

Затем, мысленно представьте, как эта нить проходит сквозь ваше тело, соединяя макушку с центром промежности, и затем, уходит в землю. Получается некая ось, или спица, проходящая сквозь ваше тело. Это и есть Жгон. Ощутите себя, как бы посаженным на него. Таким образом, вы соедините в себе Небесный и Земной Огонь. Удерживая это состояние, начните медленно раскручивать руками свое тело из стороны в сторону. Представьте, что руки у вас, как веревки, прикрепленные к телу, а кисти рук, как гири, висящие на этих веревках. Начинайте медленно раскручивать эти гири вокруг жгона. Руки, постепенно раскручиваясь, начнут тянуть за собой тело, которое, продолжая движение рук, будет наматываться вокруг жгона то на одну, то на другую сторону. Так, все тело начнет попеременно то скручиваться, то раскручиваться в одну и другую стороны. Так выполняется внешняя, видимая часть жгонки. Внутренняя часть жгонки заключается во внутренней, невидимой работе, выполняемой во время внешнего упражнения. Это только называется внутренней работой, в действительности никакой работы тут нет. Есть только направление и удерживание внимания. В начале, внимание удерживается на видении и поддержании жгона. И какое-то время нужно выполнять жгонку, удерживая внимание только на нем. После того, как вы научитесь постоянно видеть и чувствовать в себе жгон, можно переходить к следующей ступени жгонки.

Три вида жгонки

Существует три вида жгонки – нижняя, средняя и верхняя. Они отличаются внешним выполнением, и символизируют три мира – нижний, средний и верхний. А так же три царства – Медное, Серебряное и Золотое. Царства Живы, Сердца и Софии. **Нижняя**

жгонка делается на уровне живота и солнечного сплетения. Руки во время ее исполнения разматываются так же на уровне живота и солнечного сплетения. Она прорабатывает в большей степени «живот» и всю нижнюю часть тела. **Средняя жгонка** делается на уровне груди и горла. Руки, во время ее выполнения разматываются на уровне плеч. Она прорабатывает всю «середку» и среднюю часть тела. **Верхняя жгонка** делается на уровне головы. Руки во время ее выполнения разматываются вокруг головы и над головой. Она прорабатывает «чело» и всю верхнюю часть тела. Начинать жгонку лучше всего с нижнего уровня. Затем, хорошо освоив нижнюю, можно переходить к средней, а затем и к верхней жгонке. Когда все три вида жгонки освоены, то, по большому счету, не важно какую из жгонок выполнять. Они все делаются одинаково, по одним принципам, и дают одинаковый эффект. Человек сам должен почувствовать какую из жгонок ему больше всего хочется выполнять в данный момент и сколько по времени. Этот вид жгонки ему и нужно делать. Но лучше всего делать последовательно все три жгонки начиная с нижней. Так равномерно прорабатываются и все отделы позвоночника, и все тело в целом.

11. Анализ проделанной работы

В ходе работы для осуществления цели и решения задач исследования изучил литературу по теме, провел повторные тестирование, определил степень физического развития. Дал оценку уровню физического развития учеников класса и сделал сравнительный анализ, проследив динамику физического развитие учащихся, после выполнения рекомендуемых комплексов упражнений. Исследования проводились в два этапа – с сентября 2022г. по ноябрь 2022г. В эксперименте приняло участие 31 воспитанник.

В процессе исследования поставленные задачи были решены. Для решения поставленных задач опирался на следующую гипотезу: если я прослежу динамику физического развитие учащихся 5 класса и определю степень физического развитие кадетов школы, то это позволит мне разработать рекомендации для учеников и педагогов при составлении индивидуальных программ гармоничного физического развития кадетов.

Проведенное исследование подтвердило актуальность, теоретическую и практическую значимость существующей проблемы.

Все учащиеся с удовольствием участвовали в экспериментах и с нетерпением ждали, когда я проведу обработку результатов. Я увидел, что смог заинтересовать своих товарищей. Они сравнивали свои результаты с результатами своих одноклассников, радовались, когда их показатели были лучше. Давал им рекомендации, как повысить свои показатели на нашем примере выполнения конкретных упражнений, которые по моей

рекомендации ученики класса выполняли в течение двух месяцев . И в дальнейшем собираюсь отслеживать результаты физического развития на протяжении нескольких лет.

Кадет – это звучит гордо! А легко ли быть кадетом?

Чувство патриотизма для каждого россиянина подвергается в данное время серьезным испытаниям. Изменилось Отечество – изменились и его идеалы. Пересматривается прошлое нашей Родины, тревожит и пугает неопределенностью наше будущее. В это сложное время возникла острая необходимость в патриотическом воспитании молодежи. Служение Родине - трудное ремесло: надо втянуться в него долгой выучкой и воспитать в себе личные качества: и телесные, и душевные; надо сродниться с оружием, одеждою, амуницией. В процессе обучения в кадетском классе у кадет воспитывается уважение к военной службе, к людям в военной форме, формируется правовая культура. Увеличивается среди них число выпускников, выбирающих целью в своей жизни служение Родине. Учет социального заказа общества к образованию и воспитанию, запросов родителей и потребностей учеников позволяет сделать вывод, что кадетское образование востребовано. Главная его задача – не только подготовка ребят к армии или военной профессии, а воспитание гражданина, развитие лидерских качеств у воспитанников, подготовка их к государственной службе. А что он выберет: военный или гражданский вуз – дело самого кадеты. 18 декабря 2020 года на всю жизнь останется и в моей памяти, я принял клятву кадеты. Это мой осознанный выбор, его я сделал сам и понимал куда иду. Здесь нас учат, прежде всего, дисциплинированности, ответственности и умению преодолевать любые трудности. Уже сегодня я могу с уверенностью сказать, что стать кадетом не сложно, а быть им – не легко. Будучи кадетом и командиром отделения , я понял, что на мне лежит большая ответственность не только за себя, но и за моих товарищей. Нас знает вся школа. Мы выделяемся в толпе своей военной формой, экипировкой. На нас смотрят младшие школьники. И мы должны всегда выглядеть здоровыми, подтянутыми, дисциплинированными. Нельзя опаздывать на утренние построения. После школы нужно оставаться на дополнительные занятия по военной подготовке. Мы не должны подводить друг друга. Должны быть всегда дружными, сплоченными. Мы должны везде и всюду успевать. Должны принимать участие в различных мероприятиях, хорошо учиться, заниматься спортом. Быть кадетом, я бы сказал, это очень ответственно. Звание кадеты ко многому нас обязывает. Кадеты - это элита образовательного учреждения. Поэтому нам, кадетам, всегда нужно быть на высоте, необходимо повышать уровень своих знаний и физической подготовки.

Заключение

В последние годы, в области физического воспитания и спорта, актуальными являются вопросы поиска инновационных методик обучения. Происходит это потому, что современная жизнь учащихся, особенно учащихся кадетских классов, наполнена широким спектром активности.

Роль физической культуры и спорта ещё более возрастает. Поэтому в своей работе я много рассказываю о важности ЗОЖ и спорта для молодежи и кадет в частности. Переизбыток информации, который сейчас валится на школьников, приводит к напряженному состоянию организма, которое плохо влияет на здоровье. Физические упражнения помогут вернуть баланс. Например «Жгонка», о которой я рассказываю в своей работе. Это древнее упражнение имеет большое значение для физического развития человека. Никогда не стоит забывать полезные практики и многовековую мудрость. Люди тысячелетиями накапливали знания, возможно стоит к ним вернуться и благодаря нам возродятся многовековые традиции ЗОЖ.

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научиться бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на мой взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Хочется, чтобы в будущем подрастающее поколение продолжало заботиться о своём здоровье.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и **модным становится быть здоровым.** Поэтому, мы - молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!!!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев М. Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры // ПЕДАГОГИКА. 2018. № 1. — С. 83-97.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. — М.: Академия, 2016. — С.134.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: Учебное пособие . — М.: ЮНИТИ, 2013. — С.211.
4. Беляев А. В. Кадетские корпуса: опыт корпоративного воспитания // ПЕДАГОГИКА. 2018. № 1. — С. 103-111.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. — М.: Здоровье, 2002. — С.56.
6. Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2014. — С.502.
7. Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов. — 5-е издание, исправленное и дополненное . — М. : Академия, 2015 . — С.281.
8. Грачев О. К. Физическая культура: Учеб. пособ. для мед. вузов. — М.: Март, 2015. — С.346.
9. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Учеб. пособ. — СПб. : Бизнес-пресса, 2016. — С.214.
10. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И. Методика проведения общероссийского мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов: Учебно-методическое пособие / ВГÀФК. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2014. — С.88.

11. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Академия, 2013. — С.201.

12. Евсеев С. П. Становление адаптивной физической культуры в России: страницы истории: науч.-теоретич. журн. 2016. № 9. — С. 12-14.

13. Зозуля С. Динамика основных показателей отрасли "Физическая культура и спорт": управление в сфере спорта: науч.-теоретич. журн. 2015. № 3. — С. 12-14.

14. История физической культуры и спорта / Ред. В. В. Столбов . — 2-е изд., доп. и перераб. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — С.155.

15. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. — М. : ФОРУМ, 2017 . — С.401.

