

**Винокурова Ольга Егоровна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Васильев Антон Васильевич**

магистрант

Институт физической культуры и спорта

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОЙ ШКОЛЫ**

*Аннотация: в статье рассматриваются вопросы повышения уровня физической подготовки подрастающего поколения, особенно в контексте кадетского образования, где физическая подготовка является одним из важнейших аспектов обучения. Обоснованы направленность и содержание военно-прикладной физической подготовки воспитанников кадетской школы. Предложены мероприятия, способствующие повышению уровня физической подготовленности кадетов. Выявлены направления по улучшению системы физической подготовки кадетов на основе результатов эмпирического исследования и систематизации полученных данных.*

*Ключевые слова: кадетское образование, военно-прикладная физическая подготовка, кадеты, контроль физической подготовленности.*

### **Введение.**

Система физического воспитания в кадетских школах обеспечивает формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, развитие физических качеств, спортивное совершенствование, воспитание черт спортивного характера. На физическую подготовку в кадетских школах

возлагаются образовательные, воспитательные, развивающие и задачи по сохранению здоровья, особенно в контексте кадетского образования, где физическая подготовка является одним из важнейших аспектов обучения.

Кадетские школы формируют не только интеллектуальные, но и физические качества будущих защитников Отечества, готовя их к службе в силовых структурах и армии. В связи с этим возникает необходимость изучения и разработки эффективных методов физического воспитания, соответствующих современным требованиям и условиям. Данная статья направлена на исследование методов и подходов к совершенствованию физического воспитания юношей в условиях кадетской школы.

Цель исследования – изучить и проанализировать содержание военно-прикладного физического воспитания юношей и разработать рекомендации по совершенствованию.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе проведенного исследования была изучена эффективность работы Якутской кадетской школы-интерната на основе использования новых методик и технологий для совершенствования физических качеств: функциональных тренировок, кроссфита, информационных технологий для мониторинга, коллективных мероприятий по физическому развитию, командному сплочению.

Исследование проводилось на базе ГБОУ РС(Я) «Якутская кадетская школа-интернат».

Для выявления проблем и недостатков в действующей системе физического воспитания было проведено анкетирование среди преподавателей физической культуры, тренеров спортивных секций, офицеров воспитателей и учащихся кадетской школы. Анкетирование позволило собрать данные о восприятии участниками образовательного процесса существующих программ, выявить сильные и слабые стороны, а также определить ожидания и пожелания относительно улучшения физического воспитания. Всего участвовало 60 респондентов.

Вопрос: «Оцените эффективность текущей образовательной программы».

Очень эффективно – 20%.

Эффективно – 50%.

Среднеэффективно – 25%.

Малоэффективно – 5%.

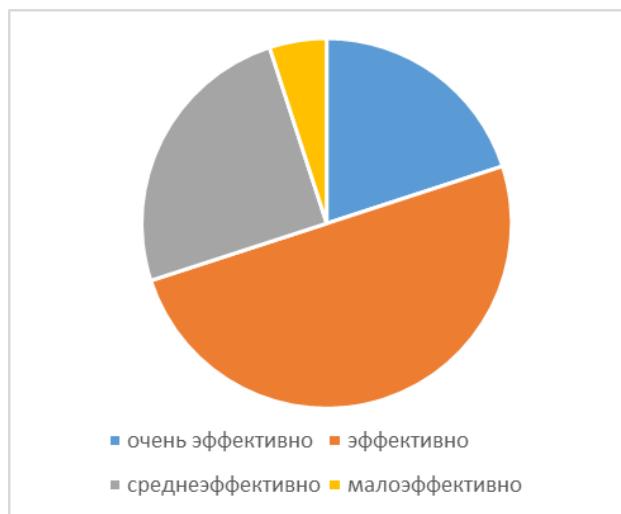


Рис. 1

Вопрос: «Необходимые изменения в программу физического воспитания:»

Интеграция инновационных методик и технологий – 80%.

Развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости – 75%.

Оптимизация учебного расписания – 30%.

Изменение технической базы – 15%.

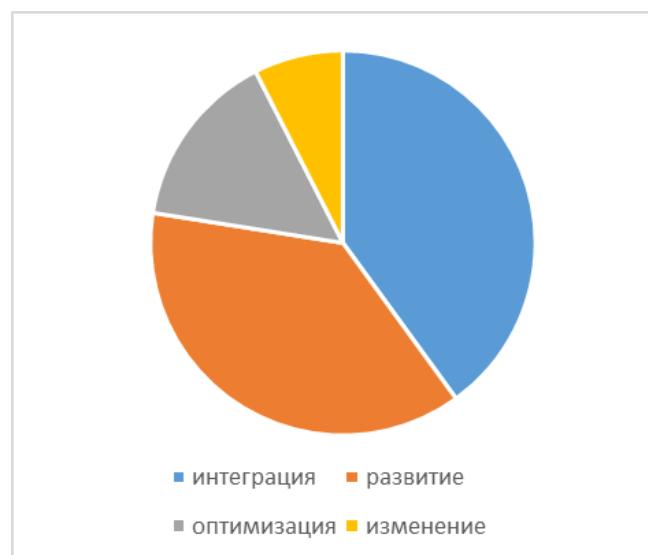


Рис. 2

Готовность учащихся посещать внеклассные мероприятия, направленные на физическое воспитание. Уровень заинтересованности (баллы от 1 до 10). (Рисунок 3).

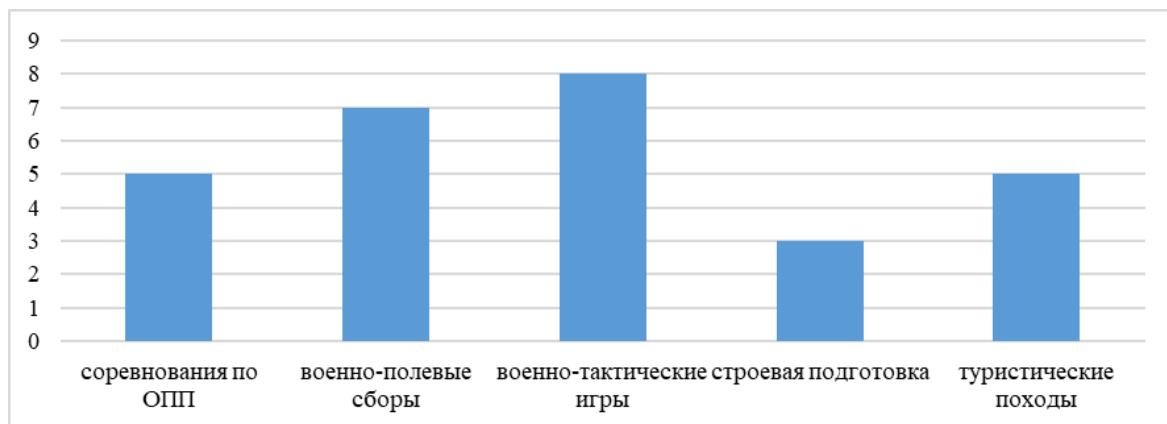


Рис. 3. Участие в мероприятиях вне класса

Описание: наиболее высокий интерес вызывает участие в военно-тактических играх (8 баллов), чуть ниже – военно-полевые сборы (7 баллов). Минимальная поддержка отмечается среди мероприятий по строевой подготовке (3 балла). Данний график показывает различия в предпочтениях учащихся и может служить ориентиром для планирования будущих инициатив.

В целом, учащиеся выразили желание видеть больше вариативности в выборе спортивных секций и кружков, а также указали на необходимость улучшения материально-технической базы для занятий.

Перед тем, как приступить к основному эксперименту, нами были собранные данные об исследуемой группе, конкретно результаты об общей физической и военно-прикладной подготовке. Мы провели сравнение среднего результата группы с нормативами оценивания упражнений, чтобы также во время контрольного испытания отследить динамику показателей. (Таблица 1).

## Таблица 1

## Результаты об общей физической и военно-прикладной подготовке

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка «5»	средний результат	оценка
Челночный бег 4*9 м	секунд	9,3	9,5	Хорошо
Бег 30 метров	секунд	4,7	4,5	Отлично
Бег 100 метров	секунд	14,4	13,5	Отлично
Бег 3000 метров	мин : сек	12:40	13:22	Хорошо
Прыжки в длину с места	см	220	236	Отлично
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	14	Отлично
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	43	Отлично
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12,4	Хорошо
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	кол-во раз	52	53	Отлично
Бег на лыжах 3 км	мин : сек	14:40	15:03	Хорошо
Прыжки на скакалке	кол-во раз	65	68	Отлично
Полоса препятствий	мин : сек	2:30	3:00	Хорошо
Бег 250 метров с нагрузкой 10 кг	мин : сек	1:00	1:28	Хорошо
Лазанье по канату 4 метра	секунд	8	9	Хорошо
Взрывной старт (перемещение из позиции лежа) 15 метров	секунд	2,5	2,53	Хорошо
Перемещение по-пластунски на расстоянии 30 метров	секунд	40	38	Отлично
Стрельба из пневматического ружья (расстояние 10 м)	попадания	9–10/10	6/10	Удовл.
Бросок учебной гранаты	м	40	38	Хорошо

На основании проведённого анализа основной образовательной программы школы по физическому воспитанию, а также исследования и оценки уровня физической подготовленности кадетов нами были предложены следующие мероприятия для повышения эффективности профессионально-прикладной подготовки.

1. Разработку специализированной программы внеурочной деятельности «Военно-прикладная физическая подготовка».
2. Обучение теоретическим основам, сочетание силовых и специальных тренировок с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовки. Это поможет избежать перегрузок и обеспечит оптимальный темп развития.

Этот пункт также подразумевал включение элементов спортивной психологии для укрепления мотивации и повышения эффективности тренировок. Так как динамика функционального потенциала организма может быть ограничена таким психологическим явлением, как «предел адаптации», при котором неизбежна дезадаптация. (Рисунок 3).

3. Обучение использования новых методик и технологий для совершенствования физических качеств: Функциональные тренировки, кроссфит, информационные технологии для мониторинга прогресса.

Таблица 2

## Рейтинг результатов, обучающихся

№ в рейтинге	ФИО	класс	Баллы (сумма кол-во повт-й в упр-ях)
1	Испытуемый №1	10	157
2	Испытуемый №2	11	154
3	Испытуемый №3	10	150
4	Испытуемый №4	9	148

Нами был разработан в таблицах онлайн дневник с отметками прогресса каждого учащегося и рейтинга лучших, где баллы – это сумма количества повторений в определенных упражнениях. Пример представлен в Таблице 2.

4. Лекции и коллективные мероприятия о значимости физической культуры в жизни юноши, будущего защитника Отечества: повышение мотивации и осознанного подхода к своему постоянному физическому развитию, командное сплочение.

## Заключение.

На основании вышерассмотренных аспектов проблемы актуальным для повышения уровня физической подготовки кадетов является.

1. Реализация программно-методического обеспечения совершенствования военно-физического воспитания юношей в условиях кадетской школы по внеурочной деятельности посредством увеличения количества спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, в том числе и с военно-прикладной направленностью.

2. Осуществление контроля физической подготовленности и посещаемости спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий будет способствовать повышению уровня физической подготовленности кадетов. На каждом этапе необходимо осуществлять подбор отдельных методов и средств организации физического воспитания, комплексно позволяющих решить проблему повышения уровня физической подготовленности в кадетских школах.

### ***Список литературы***

1. Горбунов Н.П. Влияние физической подготовки на психофизиологическое состояние кадет / Н.П. Горбунов // Вестник спортивной науки. – 2022. – №4. – С. 56–61.
2. Иванов Д.С. Сравнительный анализ физической подготовленности кадет и учащихся общеобразовательных школ / Д.С. Иванов, М.К. Смирнова // Педагогика и психология образования. – 2022. – №3. – С. 45–52.
3. Орлов В.А. Военно-спортивная подготовка в системе кадетского образования / В.А. Орлов // Военное образование. – 2021. – №6. – С. 88–93.
4. Семенов Л.А. Физическая культура и здоровье кадет / Л.А. Семенов // Здоровьесберегающее образование. – 2019. – №3. – С. 41–47.