

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ  
И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С ВОСПИТАННИКАМИ КАДЕТСКИХ УЧИЛИЩ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 418 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Василенко Александра Владимировича

**Научный руководитель**

доцент

\_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

В наше время одной из наиболее актуальных проблем стало повышение уровня здоровья населения страны, сохранение ценностей высокой социальной, технической, нравственной, духовной и физической культуры, формирование у людей высоких морально-нравственных и других качеств, воспитание преданных своему государству граждан, достойно выполняющих долг перед своим Отечеством. Пик естественного развития приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте; он также считается наиболее благоприятным и для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам.

В Российской Федерации насчитывается 20 военно-учебных заведений среднего профессионального образования. На примере данной работы хотелось отметить особенности проведения занятия по гимнастике и атлетической подготовке в суворовских военных училищах, президентских кадетских училищах и кадетских корпусах.

**Объект исследования:** средства и методы проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке.

**Предмет исследования:** особенности проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке с кадетами различных возрастных групп.

**Цель работы:** изучить особенности проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке с обучающимися кадетских корпусов.

**Гипотезой** стало предположение, что систематический анализ структуры и содержания занятий и контроль за динамикой физической подготовленностью учащихся повысит уровень физической подготовленности кадетов и даст возможность более рационально распределить уровень нагрузки в соответствии с возможностями каждого занимающегося.

**Задачи:** - изучить направленность, структуру и особенности занятий по гимнастике и атлетической подготовке для воспитанников кадетских корпусов различных возрастных групп; - изучить деятельность преподавателя кафедры физической подготовки по организации и проведению занятий по гимнастике и атлетической подготовке.

- **Методы исследования:** изучение и обобщение данных литературы по исследуемой проблеме; моделирование; наблюдение; эксперимент; анализ полученных результатов.

- 

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Исследовательская работа проводилась на базе Нахимовского военно-морского училища. К исследованию привлекались кадеты различных курсов. Исследования проводились в три этапа.

Первый этап включал в себя изучение состояния вопроса по литературным источникам, влияние занятий гимнастикой на повышение уровня физической подготовленности, анализировалась влияние действующей системы физического воспитания на повышение физической подготовленности кадетов.

На втором этапе проводились анкетирование, собеседование, изучались результаты выполнения упражнений по разделу гимнастика и атлетическая подготовка; разрабатывался план проведения занятия (урока) по гимнастике и атлетической подготовке. Тренировочные занятия (уроки) со слабоподготовленными кадетами проводились с использованием принципа групповой индивидуализации. Суть его состоит в том, что подготовительная и заключительная части занятия проводятся со всеми занимающимися, а основная организуется по небольшим группам кадетов, имеющих одинаковый уровень физической подготовленности, т.е. физическая нагрузка, дается и регулируется, исходя из уровня физической подготовленности занимающихся в конкретной группе.

На заключительном этапе был проведен анализ результатов исследования и обобщение материала, его доработка и оформление работы.

При выборе методов исследования определяющим являлось то, что они позволяли получать достаточную информацию, необходимую для решения задач данной работы. Физическая подготовленность, функциональное состояние и работоспособность кадетов являлись основными показателями, по которым судили о переносимости нагрузок, об адаптационных возможностях организма, о воздействии той или иной методики проведения занятий на развитие и совершенствование физических качеств у обучающихся.

Физическая подготовленность оценивалась по результатам выполнения упражнений из раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка».

Показателями функционального состояния служили характеристики изменения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, степень утомления ОДА.

Опросы, анкетирование проводились, по вопросам занятий из раздела по гимнастике и атлетической подготовке, по организации и проведению соревнований по упражнениям из раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка», организации учебного процесса, состояния материальной базы для проведения занятий. В ходе опроса устанавливались наиболее эффективные методики проведения занятий, методы развития физических качеств и прикладных навыков.

### **Результаты эксперимента**

По результатам исследований выяснилось, что существуют перспективы по увеличению перечня упражнений по разделу гимнастика и атлетическая подготовка. Пользуясь данными эксперимента, литературой для подсчета средних показателей и градации выставления оценок по показателям физической подготовленности даны рекомендации на

расширение количества упражнений: на силу, комплексных упражнений, упражнений на гибкость, комплексных акробатических упражнений.

Во время проведения эксперимента осуществлялся контроль функционального состояния организма занимающихся, которые показали адекватную реакцию организма на данную нагрузку (ЧСС в среднем 140 – 160 уд/мин) наибольшие показатели при выполнении упражнений с тяжестями (рывок и толчок гири 16-24кг), что свидетельствует об успешности применения данных упражнений:

*Атлетическая подготовка (приемлемо для наиболее подготовленных):*

- в 10 классе толчок двух гирь весом 16кг;
- в 10 классе толчок одной гири весом 16кг по длинному циклу;
- в 11 классе толчок одной гири весом 24кг;
- в 11 классе толчок гири весом 24кг по длинному циклу.

*Комплексное упражнение:*

- комбинированное силовое упражнение для 5 – 11 классов (выполнить 10 раз сгибание, разгибание рук в упоре лежа, встать, выполнить 20 приседаний, сесть, выполнить 10 раз наклон туловища из положения лежа на спине, встать пробежать 10м.

*Упражнения на гибкость для 6 – 11 классов:*

- «Гимнастический мостик» для 6 – 8 классов из положения лежа.

(И.П. - лежа на спине руки согнуты назад у головы в упор, ноги согнуты в коленях в упор подняться на гимнастический мостик остаться в закреплённом положении).

- «Гимнастический мостик» для 9 – 11 классов из положения стоя.

(И.П. – ноги на ширине плеч руки на пояс, опуститься в гимнастический мостик, зафиксировать положение «гимнастического мостика», выполняя толчок руками, встать, принять исходное положение строевая стойка).

*Комплексное акробатическое упражнение:*

- Комплексное акробатическое упражнение №2 (И.П. – строевая стойка, пробежать 10м, выполнить два кувырка вперед, принять упор присев, выполнить два кувырка назад, встать, выполнить поворот на 180° пробежать 10м.

**Оценка уровня физической подготовленности.** По оценке уровня физической подготовленности кадетов мы выяснили, что необходимо особое внимание уделить на развитие силы и силовой выносливости, для того чтобы улучшить результаты упражнений № 3, 4, 5, 6, 7.

На примере недельного плана были даны рекомендации по развитию силы и силовой выносливости в часы самостоятельной подготовки для тренировки упражнения №3 подтягивание на перекладине.

После применения данного комплекса тренировок через 3 недели средние показатели (процентный уровень) по упражнению № 3 (подтягивание на перекладине улучшились).

Экспериментальная группа (10 класс)

Группа 101

Возраст 16 – 17 лет

Количество – 24чел.

Исходный уровень (7.02.2013г):

- «отлично и хорошо» - 25 % 6чел

- «удовлетворительно» - 63 % 15чел

- «неудовлетворительно» - 12 % 3чел

Результаты после применения данного комплекса (8.03.2013г):

- «отлично и хорошо» - 29 % 7чел

- «удовлетворительно» - 67 % 16чел

- «неудовлетворительно» - 4 % 1 чел

Заметно незначительное изменение.

Следует обратить внимание на индивидуальный подход для наиболее рационального решения задач физической подготовки. С учетом того, что из

возможных 12 занятий в качестве самостоятельной физической тренировки было организовано и проведено только 7, замечен положительный результат, но данный комплекс подходит только для слабоподготовленных обучаемых.

Во время дополнительных учебно-тренировочных занятий осуществлялся контроль функционального состояния организма занимающихся, которые показали адекватную реакцию организма на данную нагрузку (ЧСС в среднем 130 – 150 уд/мин), что свидетельствует об успешности применения данного комплекса для развития физического качества – «сила».

Также были разработаны «Примерные планы» проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке. На примере данных планов были проведены занятия с кадетами Нахимовского военно-морского училища.

Необходимо обратить внимание на повышение дисциплины на занятиях (особенно в 5 – 6 классах). Из этого следует вопросы, касающиеся правильности применения педагогических принципов (физического воспитания личности в коллективе) при построении учебно-тренировочных занятий в разных группах. Должен соблюдаться немаловажный принцип комплексности (подростки быстро утомляются при однообразной деятельности). В связи с этим целесообразно чаще изменять характер и содержание занятий, которые являются мощным стимулом для создания благоприятной обстановки (проведение занятий с использованием подвижных игр). На занятиях по «Физической подготовке» подвижные игры, в качестве поощрения, будут одобрены всегда.

Так же следует сказать, что одним из направлений активизации двигательных действий у младших классов является выполнение упражнений под дидактические рассказы. Преподаватель рассказывает какой-то сюжет, а обучаемые пытаются воспроизвести все ситуации в действии.

У детей среднего школьного возраста необходимо формировать знания о личной гигиене, вырабатывать правильное представление о приемах самоконтроля, адекватной оценки собственных возможностей, и наиболее

важной задачей является выработка привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями.

В старших классах занятия по физической культуре должны проводиться отдельно. У старших классов проявляется достаточно высокая волевая активность, однако у девушек снижается смелость, что может создавать некоторые трудности при обучении новым физическим упражнениям. Доля игрового метода проведения занятий сокращается, а соревновательного увеличивается.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе работы нами были изучены направленность, содержание и структура, а также особенности физиологического развития кадетов различных возрастных групп на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке для воспитанников кадетских корпусов.

Физические качества и функциональные возможности можно эффективно развивать именно в школьном возрасте; кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в различных измененных условиях двигательной деятельности.

Физическая активность в период созревания организма помогает решать важные общевоспитательные задачи.

Нами была проанализирована деятельность преподавателя кафедры физической подготовки по организации и проведению занятий по гимнастике и атлетической подготовке. По итогам проведенной работы мы сделали вывод о необходимости разработки ряда методических материалов, которые могли бы способствовать совершенствованию физической подготовки учащихся кадетских училищ, например



- рассмотрение вопросов изменения программы дисциплины «Физическая подготовка» по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка» для воспитанников Суворовских военных училищ, Президентских кадетских училищ и кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации, в том числе рассмотрение вопросов разработки отдельной программы по проведению учебно-тренировочных занятий по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка» с кадетами женского пола;

- разработка с учетом обобщенного опыта учебно-методического материала по проведению занятий по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка» для преподавателя в зависимости от года обучения (5 – 11 класс), в зависимости от пола, в зависимости от задач в основной части занятия (обучение, совершенствование), в зависимости от вида занятия (предметное, комплексное);

- методические рекомендации (разработки, указания) для преподавателя по проведению занятий по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка»;

- методические разработки по развитию и совершенствованию общих и специальных физических качеств на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке у воспитанников Суворовских военных училищ, Президентских кадетских училищ и кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации средствами «Гимнастики и атлетической подготовки».

А также разработка планов проведения (дополнительных) учебно-тренировочных занятий по разделу «Гимнастика и атлетическая подготовка» со слабоуспевающими кадетами и разработка предложений по совершенствованию учебно-материальной базы в кадетских корпусах.