

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Балашовский институт (филиал)**

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЗДУШНО-КОСМИЧЕСКИХ  
СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 к группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Комяк Эдуарда Васильевича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
доцент кафедры физической культуры  
и спорта, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Попов А.В.  
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.  
инициалы, фамилия

Балашов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Как известно, физическая подготовка в Вооруженных силах Российской Федерации, в том числе в Воздушно-космических силах (ВКС) является важной частью боевой и специальной подготовки, позволяющей военнослужащим успешно решать поставленные перед ними задачи. В этой связи физическая подготовка специальным образом регламентируется и организуется в соответствии со спецификой службы и является обязательной для всех военнослужащих ВКС.

Кроме того, содержание физической подготовки солдат и офицеров зависит от рода войск и соответствует специфике прохождения службы, боевым и тактическим задачам. Все это находит отражение в комплексе физических упражнений для личного состава, их интенсивности, времени и периодичности занятий, порядке организации.

Специфика физической подготовки в Воздушно-космических силах определяется такими задачами, как акцент на развитии силы, силовой выносливости, формирование устойчивости к укачиванию и вибрации. Это позволяет развить необходимые качества организма улучшающие физические показатели военнослужащих, позволяющих поддерживать длительную координацию внимание и работоспособность в условиях длительного выполнения боевых задач.

Практика показывает, что физическая подготовка личного состава ВКС решает и другие важные задачи, связанные с восстановлением после длительных перегрузок, полученных в полётах, позволяет сохранять хорошую физическую форму, положительно влияет на психологический микроклимат в коллективе, позволяет развивать такие профессионально значимые качества личности военнослужащего, как сдержанность, целеустремленность, настойчивость, коллективизм, взаимопомощь и многие другие.

Исследования физической подготовки, ее общих анатомо-физиологических основ, порядок организации и планирования, оценки результатов изучается в теории физического воспитания и спорта в трудах Е.А. Аркина, В.В. Гориневского, А.И. Быковой, П.Ф. Лесгафта, И.А. Метлова, А.В. Кенемана, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Г.П. Юрко.

Специфика организации физической подготовки в вооруженных силах РФ определяется нормативными документами, специальными приказами и методическими указаниями соответствующих военных ведомств.

Работы А.В. Бурикова, А.А. Горелова, А.А. Обвинцева и др. посвящены различным аспектам физической подготовки летного и нелетного состава, совершенствованию методики специальных комплексов упражнений, нацеленных на развитие физических качеств военнослужащих, внедрения в этот процесс инновационных педагогических технологий.

Однако в организации специальной физической подготовки остается ряд проблем, требующих научно-практической разработки. Как нам представляется, совершенствование комплекса занятий, направленных на воспитание координационных способностей позволит повысить качество физической подготовки военнослужащих ВКС РФ, в целом.

Таким образом, всё вышесказанное определяет актуальность данного исследования.

**Объект исследования** – процесс физической подготовки в российской армии.

**Предмет исследования** – специальная физическая подготовка в ВКС

**Цель исследования** – совершенствование специальной физической подготовки личного состава Воздушно-космических сил.

**Задачи:**

- 1) Дать характеристику физической подготовки.
- 2) Показать особенности физической подготовки в ВКС.

3) Разработать комплекс тренировочных упражнений, направленных на воспитание координационных способностей для военнослужащих ВКС.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение, планирование, моделирование тренировочных упражнений, проектирование комплекса упражнений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Физическая подготовка в Вооруженных силах Российской Федерации»** дано понятие физической подготовки, физических качеств, рассмотрена методика воспитания физических качеств, а также показаны особенности физической подготовки в Российской армии и ее влияние на боеспособность военнослужащих.

Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную (В.И. Лях).

Организация физической подготовки вне зависимости от возраста, пола и специфики деятельности физкультурников ставит перед собой, прежде всего, цели всестороннего развития физических качеств, укрепления функциональных возможностей и, в целом, улучшения деятельности всех систем организма, совершенствование координации в процессе мышечной деятельности.

Под физическими качествами понимаются различные стороны проявления двигательных возможностей индивида. К ним относятся сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (или координационные способности), которые формируются под воздействием занятий физической культурой, с учетом возрастных психолого-физиологических особенностей, связанных с ростом и развитием детского организма.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые качества проявляются в таких упражнениях как жим штанги, подтягивание, лазанье по канату, толкание ядра и прочее. В практике физической культуры и спорта для развития силы применяют упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, гири, штанги), упражнения с преодолением сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами (резина, эспандер), упражнения в висах и упорах, метание и толкание мячей.

Под быстротой понимается умение выполнять движения с максимальной возможной скоростью. В специальной литературе существует деление на быстроту движений (например, в беге – спринт) и быстроту двигательной реакции (старт в беге, плавании, игре и т. д.). Быстроту развивают упражнения в быстром темпе, старты, спринт, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий.

Развитию физического качества «быстрота» способствуют и упражнения, направленные на развитие силы. В этом случае важна правильность выполнения двигательного действия, верная техника выполнения упражнения в целом. Однако всё же на первый план выдвигается воспитание подвижности атлета, развития у него соответствующих процессов нервной деятельности.

Ловкость – это способность координировать движения, овладевать новыми двигательными навыками, умение быстро переключаться с одних движений на другие в зависимости от изменяющихся условий. Ловкость определяется накопленным двигательным опытом и наиболее ярко проявляется при выполнении сложных гимнастических упражнений, в спортивных играх, в лыжной подготовке и т.д. Для развития ловкости применяются упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, в

усложненных условиях, либо содержат элементы новизны и представляют координационную сложность.

Ловкость тесно связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью, которые и обуславливают ее развитие. Это качество проявляется в движениях неизвестных, сложных, требующих быстрого реагирования, ориентирования, безотлагательного принятия решения и его выполнения.

Под выносливостью понимается способность организма бороться с развивающимся утомлением во время физических нагрузок. Специалисты различают общую и специальную (скоростная, силовая, скоростно-силовая) выносливость.

Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению (бег на длинные дистанции, плавание, лыжные гонки, баскетбол).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению в условиях субмаксимальных по скорости нагрузках (бег на средние дистанции, спортивные игры).

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению в условиях довольно длительных нагрузок силового характера (круговая тренировка, гимнастика).

Скоростно-силовая выносливость – способность долгое время выполнять работу силового характера с максимально возможной скоростью.

Для развития различных видов выносливости специалисты применяют те физические упражнения, которые требуют умеренного напряжения, но выполняются длительное время (ходьба, ходьба с бегом, бег, лыжи, коньки, плавание, прыжки через скакалку, подвижные и спортивные игры).

Ещё одним физическим качеством является гибкость. Как физическое качество гибкость характеризуется способностью человека выполнять физические упражнения с большой или максимальной амплитудой, которая

определяется большой подвижностью в различных суставах и эластичностью связок и мышц.

Выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой за счет мышечных усилий, а под пассивной гибкостью понимается умение выполнять движения с максимальной амплитудой в результате воздействия внешней силы. Для воспитания гибкости применяют упражнения на растягивание, то есть упражнения с увеличенной амплитудой движения, упражнения у гимнастической стенки, прыжки, сгибания нижних конечностей к груди, наклоны вперед, в стороны, назад и т.п.

Упражнения, способствующие воспитанию гибкости, также укрепляют суставы, связки, повышают эластичность мышц, способность их к растягиванию. Помимо увеличения гибкости это также снижает риск получения различных травм.

Целью физической подготовки в Вооруженных силах является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Следовательно, физическая подготовка в войсках позволяет расширить диапазон максимально предельных возможностей организма военнослужащего для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов воинской деятельности.

Все требования к физическому состоянию личного состава различных видов Вооруженных сил могут быть сведены в две группы;

1. Общие требования к физическому состоянию всего личного состава армии и флота.
2. Специфические требования к физическому состоянию военнослужащих различных видов Вооруженных сил.

Поэтому и физическую подготовку необходимо разделять на общую, направленную на воспитание всех физических качеств, и специальную, направленную на воспитание физических качеств, необходимых в конкретных видах Вооруженных сил.

**Во второй главе «Специальная физическая подготовка в Воздушно-Космических силах Российской Федерации»** показаны особенности физической подготовки в Воздушно-Космических силах России и разработанный автором комплекс упражнений для воспитания координационных способностей военнослужащих Воздушно-космических сил.

Специфика деятельности по физической подготовке личного состава ВКС конкретизируется по возрастным категориям, на основании особенностей деятельности военнослужащего, в зависимости от военно-профессиональных функций, которые он выполняет, вида лётной техники и вооружений.

Специальными задачами физической подготовки в Воздушно-Космических силах для летного состава являются:

а) для курсантов, обучающихся на младших курсах военно-учебных заведений – общая физическая подготовка и воспитание физических качеств, связанных с оглаживаемой специальностью;

б) для курсантов, обучающихся на старших курсах военно-учебных заведений с учетом специфики военно-профессиональной подготовки:

— для истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации – развитие силы и координации;

— для дальней и военно-транспортной авиации – развитие выносливости, совершенствование вестибулярной устойчивости, развитие координации;

в) для военнослужащих летного состава:

— для истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации – планомерное совершенствование физических качеств выносливости, силы, координации, работа над развитием ориентации в пространстве;

— для дальней и военно-транспортной авиации – формирование и развитие физических качеств: выносливости, ловкости, нацеленность на поддержание работоспособности в течение длительного времени.

д) для военнослужащих нелетного состава авиационных воинских частей, подразделений связи и тыла, штабов, профессорско-преподавательского состава военно-учебных заведений – система занятий базируется на общей физической подготовке, выработке и развитии выносливости, ловкости, формирование стрессоустойчивости.

Разработанный нами комплекс упражнений для специальной физической подготовки военнослужащих ВКС включает две группы упражнений: первую группу составляют гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Во вторую группу входят специализированные упражнения на тренировку вестибулярной устойчивости. Это прыжки на батуте, вращения на стационарном гимнастическом колесе и упражнения на лопинге.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Физическая подготовка — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Оба эти вида важны для военнослужащих.

Общая физическая подготовка осуществляется посредством разнообразных физических упражнений, которые нацелены на воспитание и развитие физических качеств личности и при этом оказывают значительное

влияние на формирование положительных качеств человека и регулируют его психологическое состояние.

Специальной называется физическая подготовка, нацеленная на развитие физических способностей и качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности и достижения высоких результатов в различных видах спорта. Применительно к подготовке военнослужащих специальная физическая подготовка проходит в соответствии с военно-профессиональной деятельностью в зависимости от вида (рода) войск.

2. Рассматривая особенности физической подготовки военнослужащих ВКС, мы выяснили, что специфика деятельности по физической подготовке личного состава ВКС конкретизируется по возрастным категориям, на основании особенностей деятельности военнослужащего, в зависимости от военно-профессиональных функций, которые он выполняет, вида лётной техники и вооружений.

В работе представлена специфика физической подготовки военнослужащих ВКС на этапе обучения и в процессе их профессионального становления, она представлена также в зависимости от видов военно-профессиональной деятельности.

Главной особенностью физической подготовки военнослужащих ВКС является ее направленность на развитие ловкости как основного физического качества, необходимого в данном роде войск.

3. Разработанный нами комплекс физических упражнений для военнослужащих ВКС на развитие координационных качеств включает две группы упражнений: гимнастические (атлетическая подготовка) и специализированные (на выработку вестибулярной устойчивости).

Первая группа упражнений подбиралась с учетом того, что занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, и что ещё важнее – устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных

двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

Подобные упражнения должны проводиться на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на палубах кораблей, на тренажерных комплексах, на местности. В структуре занятия на выработку координационных качеств должны включаться следующие упражнения занятия по гимнастике и атлетической подготовке: упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

Вторая группа упражнений, специализированные (на выработку вестибулярной устойчивости). Для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на батуте, стационарном гимнастическом колесе, на лопинге.

Таким образом, с помощью специализированных упражнений на развитие координационных качеств можно разнообразить и существенно улучшить физическую подготовку военнослужащих Воздушно-космических сил РФ.