

---

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ

**Селитреникова Татьяна Анатольевна,**

доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры, Военный институт физической культуры  
Россия, г. Санкт-Петербург  
Ser.selitrenikoff@yandex.ru

**Спатаева Марина Халибиллаевна,**

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Военный институт физической культуры  
Россия, г. Санкт-Петербург  
spataeva@mail.ru

**Носов Сергей Викторович,**

соискатель, Военный институт физической культуры, филиал Военного-учебного научного центра военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» в г. Сызрани  
Россия, г. Санкт-Петербург  
av\_i\_do@mail.ru

### Аннотация

---

Статья посвящена педагогическому сопровождению физической подготовки курсантов авиационного профиля в период адаптации к обучению. Раскрыты трудности начального этапа военного образования, связанные с учебной, служебной и двигательной нагрузкой. Описаны направления диагностики, нормирования нагрузки, индивидуализации занятий и профилактики перенапряжения. Цель работы – определить педагогические условия, при которых физическая подготовка способствует профессиональному становлению курсанта.

---

**Ключевые слова:** курсанты, авиационный профиль, физическая подготовка.

---

## PEDAGOGICAL SUPPORT FOR PHYSICAL TRAINING OF AVIATION CADETS DURING THE ADAPTATION PERIOD

**Tatyana A. Selitrenikova,**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Health and Adaptive Physical Culture, Military Institute of Physical Culture  
Russia, St. Petersburg  
Ser.selitrenikoff@yandex.ru

**Marina Kh. Spataeva,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Culture, Military Institute of Physical Culture  
Russia, St. Petersburg  
spataeva@mail.ru

**Sergey V. Nosov,**

applicant, Military Institute of Physical Culture, Branch of the Military Educational Scientific Center of the Air Force «Air Force Academy named of the N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin» in Syzran  
Russia, St. Petersburg  
av\_i\_do@mail.ru

---

**ABSTRACT**

---

This article is devoted to pedagogical support for the physical training of aviation cadets during their adaptation period. The difficulties of the initial stage of military education related to academic, service, and physical workload are explored. The article describes approaches to diagnosis, workload regulation, individualization of classes, and prevention of overexertion. The aim of this study is to determine the pedagogical conditions under which physical training contributes to the professional development of cadets.

---

**Keywords:** cadets, aviation profile, physical training.

---

Педагогическое сопровождение физической подготовки курсантов авиационного профиля в период адаптации целесообразно рассматривать как систему действий преподавателя, командира подразделения и самого курсанта, направленную на постепенное включение обучающегося в режим физической, учебной и служебной нагрузки. Система строится вокруг управляемого перехода от исходного уровня подготовленности к устойчивому освоению требований военного авиационного вуза. В этом отношении физическая подготовка выступает как учебной дисциплиной, так и средством формирования режима, дисциплины тела, навыков самоконтроля и готовности действовать в условиях утомления [1].

Начальный период обучения отличается тем, что курсант сталкивается с несколькими линиями напряжения одновременно. Первая связана с изменением бытового и служебного распорядка: подъем, построения, занятия, наряды, самостоятельная работа и ограниченное время восстановления требуют быстрой перестройки привычного ритма. Вторая линия связана с физической нагрузкой: даже при наличии спортивного опыта курсант не всегда готов к сочетанию строевой, общефизической, специальной и повседневной двигательной активности. Третья линия проявляется в учебно-профессиональной сфере, где будущий авиационный специалист рано осваивает ответственность, точность, подчинение регламенту и работу в коллективе [5]. Поэтому сопровождение физической подготовки требует педагогически выверенного распределения требований.

Диагностический этап сопровождения начинается с определения исходного состояния курсанта. Значение имеют результаты вступительных испытаний, данные

текущего контроля, сведения о спортивном опыте, признаки утомляемости, устойчивость к монотонной работе, способность восстанавливаться после интенсивных занятий. Диагностика состоит в том, чтобы определить, какой вид педагогической помощи нужен курсанту: коррекция техники выполнения упражнений, постепенное развитие выносливости, укрепление мышечного корсета, работа над координацией, поддержка мотивации или обучение самоконтролю. В работах по сопровождению адаптации курсантов диагностический этап выделяется как исходная основа последующих педагогических действий [2], и эта логика продуктивна для физической подготовки авиационного профиля. В частности, педагогическое сопровождение будущих офицеров в начальный период освоения ими учебно-профессиональной деятельности осуществляется последовательно и включает в себя диагностический и преобразовательный этапы. На первом, диагностическом, этапе осуществляется комплексная диагностика адаптированности курсантов-первокурсников. На втором, преобразовательном, этапе педагогическое сопровождение адаптации курсантов организуется с учётом выделенных составляющих адаптационного процесса.

Преобразующий этап связан с построением индивидуально-групповой траектории физической подготовки. В условиях военного вуза полная индивидуализация занятий затруднена, поскольку обучение организовано по подразделениям и подчинено расписанию. Тем не менее педагогическое сопровождение позволяет дифференцировать объём самостоятельной работы, темп освоения отдельных упражнений, характер восстановительных рекомендаций и формы контроля. Для курсантов с низким уровнем выносливости первоочередное значение получает постепенное увеличение аэробной нагрузки. Для обучающихся с хорошей общей подготовкой, но слабой координацией, продуктивнее упражнения на равновесие, точность движений, смену положения тела и ориентацию в пространстве. Для авиационного профиля такая дифференциация особенно значима, поскольку будущая деятельность требует согласованности двигательных, сенсорных и волевых реакций.

Физическая подготовка курсантов авиационного профиля в период адаптации должна соединять общефизический, специальный, корригирующий и психофизиологический компоненты. Общефизический компонент обеспечивает базовую выносливость, силу, быстроту и гибкость. Без него дальнейшая специальная работа утрачивает опору. Специальный компонент ориентирован на качества, связанные с авиационной деятельностью: координацию, устойчивость позы, переносимость ускорений, способность быстро переключаться между двигательными действиями, сохранять точность при утомлении. Корригирующий компонент направлен на профилактику мышечных дисбалансов, перегрузки позвоночника, нарушений осанки и нерациональной техники выполнения упражнений. Психофизиологический компонент связан с саморегуляцией дыхания, контролем напряжения, сохранением внимания и снижением эмоционального возбуждения перед контрольными испытаниями.

В исследовании П.Н. Приходько и соавторов утверждается, что традиционные методы физического воспитания не в полной мере соответствуют современному уровню подготовки военных авиационных специалистов, что отрицательно сказывается на выполнении боевых задач. Авторы считают, что одним из приоритетных направлений повышения эффективности образовательного процесса военного авиационного вуза является личностно-профессиональное саморазвитие курсантов в процессе физического воспитания [4]. Следовательно, сопровождение физической подготовки должно формировать у первокурсника понимание связи между тренировкой и будущей профессией. Когда курсант видит в занятиях лишь нормативную обязанность, мотивация остается внешней. Когда преподаватель связывает упражнения с профессиональными

ситуациями – сохранением работоспособности в полете, действиями при дефиците времени, устойчивостью к перегрузке, точностью движений при усталости, – физическая подготовка приобретает профессиональный смысл.

В начальный период обучения резкое увеличение объема нагрузки способно усилить адаптационные трудности, вызвать устойчивую усталость и снизить учебную продуктивность. Исследования по проблеме нормирования двигательной активности курсантов в военном авиационном училище летчиков указывают на потребность в мониторинге состояния психомоторных и психофизиологических кондиций курсантов-девушек, будущих пилотов военной авиации, и сопоставления этих данных с нормативными требованиями к профессии военного летчика [3]. Эти положения позволяют рассматривать нагрузку как управляемый педагогический ресурс. Ее объем, интенсивность и частота должны соотноситься с недельной учебной плотностью, периодами контрольных мероприятий, нарядными, состоянием здоровья и динамикой восстановления.

Педагогическое сопровождение предполагает постоянную обратную связь. Преподаватель физической подготовки получает информацию из нормативных результатов, и из наблюдения за техникой, поведением курсанта на занятии, скоростью восстановления, отношением к групповым упражнениям, готовностью выполнять самостоятельные задания. Командир подразделения видит дисциплинарную, бытовую и служебную сторону адаптации. Медицинская служба фиксирует ограничения и признаки перенапряжения. При согласовании этих сведений физическая подготовка становится более безопасной и точной. Без такого обмена данные остаются разрозненными: преподаватель видит нагрузку на занятии, командир – поведение в подразделении, сам курсант – субъективную усталость, но педагогическое решение не складывается.

Важнейшая педагогическая задача состоит в том, чтобы перевести контроль из режима наказания в режим развития. Нормативная проверка в военном вузе неизбежна, но в адаптационный период ее следует соединять с текущим сопровождением: разъяснением ошибок, показом техники, промежуточными целями, сравнением курсанта с его собственным исходным уровнем. Подход снижает риск психологического отторжения физической подготовки у тех, кто пришел с недостаточной базой. В противном случае курсант начинает воспринимать занятие как угрозу оценке и статусу в группе, а это усиливает тревожность и снижает качество двигательного обучения.

Групповая форма занятий обладает самостоятельным адаптационным потенциалом. Совместное выполнение упражнений, парная страховка, командные задания и учебные соревнования ускоряют включение первокурсника в подразделение. При этом соревновательность требует педагогической меры. Если она строится только на сравнении сильных и слабых, группа закрепляет неравенство. Если преподаватель использует соревнование как средство взаимной поддержки и роста, курсантский коллектив становится фактором адаптации. Данный вывод согласуется с представлением о физической подготовке как части образовательной системы, где эффективность физических упражнений коллективного характера определяется их содержательной направленностью, которая выступает основанием для установления и поддержания необходимых для решения профессиональных задач внутри коллективных отношений [1].

Для авиационного профиля существенное значение имеет раннее развитие самоконтроля. Курсант должен уметь различать рабочее утомление и признаки перегрузки, контролировать дыхание, оценивать восстановление, соблюдать технику безопасности, понимать значение сна и питания для физической работоспособности. Эти умения формируются через краткие инструктажи, дневники самонаблюдения, объяснение тренировочных целей и регулярные педагогические беседы. Самоконтроль усиливает ответственность самого курсанта за подготовку. В дальнейшем эта способность переходит в

профессиональную сферу, где авиационный специалист обязан точно оценивать собственное функциональное состояние.

Содержание сопровождения физической подготовки в период адаптации целесообразно выстраивать поэтапно. На первом этапе преобладают диагностика, обучение технике базовых упражнений, нормализация режима восстановления и снятие избыточной тревожности перед нормативами. На втором этапе увеличивается доля специальной направленности: упражнения на координацию, равновесие, быстроту реакции, устойчивость внимания при физическом утомлении. На третьем этапе физическая подготовка связывается с учебно-профессиональными ситуациями авиационного профиля: действиями в условиях ограничения времени, точностью движений после нагрузки, сохранением работоспособности при комбинированных заданиях.

Итак, для эффективности педагогического сопровождения показательны устойчивость посещения занятий, снижение количества срывов на контрольных упражнениях, рост самостоятельности, более спокойное отношение к нормативной проверке, осознанное выполнение восстановительных рекомендаций, улучшение группового взаимодействия.

#### Список литературы:

1. Буриков А. В. Физическая подготовка курсантов как составная часть образовательного процесса // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 11 (137). С. 1–6. DOI: 10.23670/IRJ.2023.137.13.
2. Воскрекасенко О. А., Сергеева С. В. Педагогическое сопровождение адаптации курсантов в условиях военного вуза // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2024. Т. 13, № 3. С. 213–224. DOI: 10.18500/2304-9790-2024-13-3-213-224.
3. Горелов А. А., Киселёв А. О., Парамзин В. Б., Курамшин Ю. Ф. Об актуализации проблемы нормирования двигательной активности курсантов женского пола в процессе начальной адаптации к жизнедеятельности в военном авиационном училище лётчиков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2026. № 2. С. 12–19. DOI: 10.5930/1994-4683-2026-2-12-19.
4. Приходько П. Н., Казаков Р. Ю., Туртумашев А. Е., Федюк Н. С., Марьин А. А. Личностно-профессиональное саморазвитие курсантов военных авиационных вузов в процессе физического воспитания // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 4. С. 67–72.
5. Саенко Л. А., Цыганков Д. С. Специфика адаптации курсантов к обучению и профессиональной деятельности в военном вузе // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2022. № 2 (89). С. 193–197. DOI: 10.37493/2307-907X.2022.2.24.

#### References:

1. Burikov A. V. Physical Fitness of Cadets as an Integral Part of the Educational Process // International Research Journal. 2023. No. 11 (137). DOI: 10.23670/IRJ.2023.137.13.
2. Voskrekasenko O. A., Sergeeva S. V. Pedagogical Support for Cadets' Adaptation in a Military University // Bulletin of Saratov University. New Series. Series: Acmeology of

Education. *Developmental Psychology*. 2024. Vol. 13, No. 3. pp. 213–224. DOI: 10.18500/2304-9790-2024-13-3-213-224.

3. Gorelov A. A., Kiselev A. O., Paramzin V. B., Kuramshin Yu. F. On Updating the Problem of Standardizing the Physical Activity of Female Cadets during Initial Adaptation to Life at the Military Aviation Pilot School // *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*. 2026. No. 2. pp. 12–19. DOI: 10.5930/1994-4683-2026-2-12-19.
4. Prikhodko P. N., Kazakov R. Yu., Turtumashev A. E., Fedjuk N. S., Maryin A. A. Personal and Professional Self-Development of Cadets of Military Aviation Universities in the Process of Physical Education // *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*. 2024. No. 4. pp. 67–72.
5. Saenko L. A., Tsygankov D. S. Specifics of Cadets' Adaptation to Education and Professional Activities at a Military University // *Bulletin of the North Caucasus Federal University*. 2022. No. 2 (89). Pp. 193–197. DOI: 10.37493/2307-907X.2022.2.24.