

Спортивні ігри – ефективний засіб розвитку професійно-важливих якостей льотного складу

Попов Ф. І., Кирпенко В. М., Золочевський В. В., Одінаєв О. К.
*Харківський національний університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба*

Анотація. В даній статі розглядаються практичні рекомендації щодо організації спеціальної фізичної підготовки льотного складу для розвитку професійно-важливих якостей засобами спортивних ігор.

Ключові слова: льотний склад, фізична підготовка, спортивні ігри.

Діяльність людини в спортивних іграх по психофізіологічним характеристикам близька к операторській, що виражається в необхідності швидко аналізувати зміну ситуації, приймати рішення, чітко його реалізувати. Встановлено, що особи які займаються спортивними іграми, в складних ситуаціях приймають правильне рішення швидше ніж нетреновані особи.

На основі статистичного аналізу встановлено, що успішність льотної діяльності достовірно залежить від спеціалізації льотчика в певному виді спорту. Кращі показники відмічені у льотчиків які займалися спортивними іграми. Це обумовлено тим, що в результаті занять спортивними іграми підвищується рухливість основних нервових процесів гальмування і збудження, а також їх урівноваженість, що є визначальною умовою прояву таких якостей, як здатність діяти в ліміті й дефіциті часу, вимірювати структуру рухомих актів.

Разом з тим слід відмітити той факт, що дії гравців в спортивних іграх стереотипні використовуються декілька основних елементів гри і тактичних прийомів на протязі всієї гри, що само по собі не відповідає особливостям професійної діяльності льотного складу. В наслідок цього для розвитку вказаних якостей представляється перспективним використання ускладнених варіантів гри з м'ячем, естафет, вправ, вимагаючи обробки додаткової інформації, екстраполювання розвитку ситуацій, зміни структури рухових актів.

Вдосконалення емоційної стійкості, функцій уваги, пам'яті. Можливості діяти в ліміті та дефіциті часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуації.

Баскетбол:

- гра по звичайним правилам;
- гра по спрощеним правилам (двома м'ячами);

- гра зі зміною правил ведення м'яча(тільки лівою, правою рукою) по умовному зоровому сигналу керівника;
 - естафети з обведенням стійок, ведення і кидками м'яча, характер яких визначається зоровими сигналами;
 - передача двох, трьох м'ячів і різного роду пересування в групі.
- Волейбол:
- гра по звичайним правилам;
 - гра через замкнуту сітку з додатковою передачею м'яча в середині кожної команди.

Вправи на стаціонарному та рухомому гімнастичному колесі: оберти вперед, назад, праворуч, ліворуч. Оберти з обробленням додаткової інформації, яку дає керівник.

Успішність льотного навчання, високий рівень надійності сформованих професійних навичок при відмовах пілотажно-навігаційних приладів і ряду систем літака, а також успішне переучування на бойові літаки залежать від комплексу психофізіологічних якостей, що визначають адаптаційні можливості організму до умов діяльності пілота (Попов, Кирпенко, & Одінаєв, 2017).

Великі можливості в удосконаленні функцій уваги, здатності діяти в умовах дефіциту часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуації мають спортивні ігри.

Успіх льотного навчання, високий рівень надійності сформованих професійних навичок про відмові пілотажно-навігаційних приладів і раду систем літака, а також успішне перенавчання залежать від комплексу психофізіологічних якостей, визначаючих адаптаційні можливості організму до умов діяльності льотчика.

Великі можливості в вдосконаленні функцій уваги, здатності діяти в умовах дефіциту часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполювати розвиток ситуації мають спортивні ігри.

Ігри за звичайними або спрощеними правилами без обмежень слід проводити на початку і в кінці основної частини занять. При проведенні занять слід враховувати велику нервово-емоційну напруженість гравців під час гри з використанням обмежень, ігрових вправ з ускладненнями. Внаслідок цього керівник повинен строго дозувати емоційне навантаження, особливо на перших заняттях (Макаров, & Фурдуй, 2007).

Доцільні різні варіанти комплексування занять. Однак при цьому слід враховувати ту обставину, що для формування психофізіологічних якостей необхідно застосовувати один із засобів теми в якості основного, а інші можуть бути додатковими. Так, наприклад, на початку заняття можна застосувати гру в баскетбол за звичайними правилами, потім спеціальну психофізіологічну підготовку з елементами гри в баскетбол, настільний теніс або інші засоби, а на

закінчення – гру в волейбол без обмежень за звичайними правилами (Макаров, 1990).

Оберти на гімнастичному (стаціонарному і рухомому) колесі виробляються з вирішенням певних завдань. На тлі кутових прискорень і труднощі просторового орієнтування пілотові слід визначити, наприклад, кількість і колір прапорців в піднятою викладачем руці. Бажано мати набір прапорців з шести і більше кольорів. Завдання можна ускладнювати скороченням часу зчитування інформації, вирішенням математичних прикладів. Як джерело специфічної інформації доцільно використовувати макети приладів повітряного судна. Керівник встановлює макет на відстані 4-5 м в зоні видимості при виконанні оборотів. Доповідь показань приладів повинен здійснюватися у встановлені інтервали часу. Психофізіологічна підготовка на гімнастичних колесах включається в основну частину занять і комплексується зі спортивними іграми. При використанні зазначених коштів підготовки та методичних прийомів у осіб льотного складу формуються адаптаційні механізми функцій уваги і пам'яті. Високий емоційний фон занять, ускладнені варіанти виконання вправ при високій швидкості реакцій, вибір діяльності в залежності від певних ситуацій формують емоційну стійкість, здатність в жорсткі тимчасові інтервали змінювати структуру рухових актів, виходячи з ситуації, що обстановки і відповідно до надходять сигналом, екстраполювати подальший хід розвитку ситуації. Таким чином, формується цілий комплекс психофізіологічних якостей і механізмів, що визначають як успіх льотного навчання, так і надійність сформованих професійних навичок пілота (Попов, Кирпенко, & Одінаєв, 2017).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Макаров, Р. Н. (1990). *Основы формирования профессиональной надежности летного состава: учебное пособие*. М.: Воздушный транспорт.
- Макаров, Р. Н., & Фурдуй, Я. О. (2007). *Научные основы физической подготовки летного состава*. М.
- Попов, Ф. И., Кирпенко, В. М., & Одінаєв, О. К. (2017). *Індивідуальне фізичне тренування вестибулярної стійкості курсантів-льотчиків: навч.-метод. посіб.* Х.: ХНУПС.

Відомості про авторів

Попов Федір Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

E-mail: zol_v_v@ukr.net

Кирпенко Віталій Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

E-mail: vital1973fp@gmail.com

Золочевський Віталій Вікторович

кандидат педагогічних наук, доцент

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Одінаєв Олег Камалович

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Поступила до редакції 10.01.2018