

УЗ (4Укр)
J-60

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ
ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ
КУРСАНТІВ-ЛЬОТЧИКІВ



Харків
2017

U4(4чкр)
J-60

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЛЬОТЧИКІВ

Навчально-методичний посібник
з навчальної дисципліни
“Фізичне виховання, спеціальна фізична
підготовка та спорт”



Харків
2017



УДК 355.233.2:796 (075.8)
ББК Ц4 (4 укр) 361.12 я7
I-60

Рекомендовано до друку вченою
радою Харківського національного
університету Повітряних Сил
(протокол №20 від 22.11.2016)

Авторський колектив: В. М. Кирпенко, Ф. І. Попов, О. К. Одінаєв,
А. В. Яцун, О. А. Ткачук.

Рецензенти: О. Г. Піддубний, кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент;
Ж. О. Цимбалюк, кандидат наук з фізичного виховання і
спорту.

Індивідуальне фізичне тренування вестибулярної стійкості
I-60 курсантів-льотчиків: навчально-методичний посібник /
В. М. Кирпенко, Ф. І. Попов, О. К. Одінаєв та ін. – Х. : ХНУПС,
2017. – 48 с.

Розглянуті питання організації та проведення індивідуального фізичного тренування з урахуванням досвіду учасників АТО для підвищення вестибулярної стійкості та координації рухів курсантів-льотчиків безпосередньо перед польотом, після польотів, самостійної підготовки, а також виконання комплексу фізичних вправ під час відпустки.

Містить відомості з теорії та методики розвитку вестибулярної стійкості курсантів, пропонуються комплекси фізичних вправ для самостійних занять. Програма курсу, розрахована на п'ять років навчання, може бути корисною викладачам, командирам підрозділів, льотчикам-інструкторам, а також курсантам льотних спеціальностей ВВНЗ для організації індивідуальних фізичних тренувань з дисципліни "Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт".

УДК 355.233.2:796 (075.8)
ББК Ц4 (4 укр) 361.12 я7

© Кирпенко В. М., Попов Ф. І.,
Одінаєв О. К., Яцун А. В.,
Ткачук О. А., 2017

© Харківський національний
університет Повітряних Сил
імені Івана Кожедуба, 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	8
1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ	9
2. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА КОРОТКА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЬОТЧИКА.....	21
3. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ.....	26
3.1. Методи психологічної саморегуляції.....	26
3.2. Аутогенне тренування.....	27
4. ЗМІСТ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ.....	30
4.1. Індивідуальні заняття безпосередньо перед вильотом.....	30
4.2. Індивідуальні заняття безпосередньо після польоту	31
4.3. Індивідуальні заняття фізичною підготовкою у дні, вільні від польотів.....	33
5. ЗАПОБІГАННЯ ВИПАДКАМ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	43
ЛІТЕРАТУРА	44