

СЕКЦІЯ 10

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА СПОРТ

Керівники секції: к.фіз.вих. доцент полковник Кирпенко В.М.
Секретар секції: к.педаг.н. доцент працівник ЗС України Попов Ф.І.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЬОТНОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФРАНЦІЇ

*С.В. Блащук; В.В.Золочевський, к.п.н., доц.
Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба*

Воєнною доктриною України одним з головних пріоритетних напрямків визначено досягнення до 2020 року повної сумісності ЗС України з відповідними силами держав-членів НАТО. Що актуалізує необхідність вивчення досвіду організації фізичної підготовки в арміях провідних країн НАТО.

Розглянемо особливості фізичної підготовки льотного складу армії провідних країн НАТО на прикладі збройних сил Франції.

Підготовка майбутніх військових льотчиків починається з жорсткого відбору, який включає: виконання комплексів спеціальних вправ на дихальну систему, попереднє проходження тижневого скаутського випробування, проходження первинної та додаткової смуги перешкод на точність виконання, заповненого марафонського квитка з помітками про два забіги по 10 км.

Після відбору фізичне гартування льотчики проходять у таборах за спецкурсами підготовки, які називаються "голка".

Первинне навчання з фізичної підготовки називається "Фіоя", яке включає 9 "голок" і триває три місяці. Потім протягом 5 тижнів йде розвиток професійно-важливих навичок "Самільер", який складається з двох "стожів", це повторювана система "голок", що взаємозамінюються.

Особливістю фізичного тренування французьких льотчиків є щоденне виконання бігу на довгі дистанції (7-10 км), що свідчить про переважну спрямованість фізичної підготовки льотного складу збройних сил Франції на розвиток загальної витривалості, стійкості до кисневого голодування та перенесення тривалих психофізичних навантажень.

CROSSFIT AS ELEMENT OF THE PHYSICAL TRAINING OF FEMALE SERVICEMEN

*A. Polianska
Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University*

In the army, physical training of personnel is an integral part of physical education and overall combat training of troops.

Every year, women's interest in service in the Armed Forces, the National Guard and other law enforcement agencies increases, which implies excellent physical training for

service. However, the structure and methodology of physical training is based on the principles of physical education of male servicemen.

CrossFit is a branded fitness technique created by Greg Glasman in 2000. Crossfit training is promoted both as a philosophy of physical exercise and as a competitive sport; These include elements of high intensity interval training, weightlifting, powerlifting, gymnastics, weight training and other exercises. Also, the system of crossfit is a relatively new system of physical training, which is used in the preparation of NATO military countries and gains genuine mass among ATO fighters.

The system is based on the alternation of various basic exercises from various kinds of sports from weightlifting to gymnastics. Such training is not feasible for everyone. Dynamic approaches greatly deplete athletes and do not require any endurance. However, to be the best in the crossfit, to have strength and speed is not enough.

Analyzing the process of physical education for female students of the KNAFU, it is possible to assume that physical training with the use of a crossfit can diversify the training process, improve the functionality of the organism and motivate them for self-development and comprehensive improvement.

Application of the crossfit into the program of physical training of female students of KNAFU greatly optimizes the system of physical education and will provide a high effect in military and military-professional activities in modern conditions.

ОСОБЛИВОСТІ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РТВ ППО (ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ОПЕРАТОРІВ)

*В.М. Вікнянський, к.педаг.н., доц.; В.Ю. Добрев ; А.В. Ковтун
Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба*

Актуальність роботи підтверджуємо дослідженнями праці військовослужбовців-операторів чергових змін командних пунктів частин ПС ЗСУ. Встановлено, що до несення бойового чергування залучаються спеціалісти, праця яких переважно розподіляється на два типи: розумова, праця сенсорного типу, а також розумова праця сенсомоторного типу. Мета роботи полягає в підвищенні працездатності військовослужбовців операторського складу засобами фізичної підготовки. Проведенні дослідження показали, що для покращення працездатності роботи військовослужбовця-оператора потрібно створити всі необхідні умови для його якісної служби в процесі несення бойового чергування, та ефективної праці сенсомоторного типу. Формування коректного управління військовою діяльністю фахівців РТВ з боку командирів з метою ефективності праці оператора. В результаті проведеного теоретичного дослідження виявлена певна невідповідність перечня діючих військово-прикладних вправ (ТНФП-2014) спеціальними задачам військовослужбовців розглянутих спеціальностей. Так встановлена відсутність вправ в програмі підготовки: для формування здатності до збереження професійної працездатності в умовах гіподенамії; для розвитку стійкості до гальмування у ЦНС. Потрібна розробка, обґрунтування та апробація необхідних військово-прикладних вправ у наступних розділах НДР "БАРС" ПС.

ПІДГОТОВКА ЛЬОТЧИКІВ ДО ПОДОЛАННЯ ПІЛОТАЖНИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ У ПОЛЬОТІ

*Ю.Г. Адаменко; Ф.І. Попов, к.педаг.н., доц.
Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба*

Професійна підготовка льотного складу – складний і багатогранний процес навчання, що належить до тих компонентів авіаційної системи, у яких приховується велика кількість небезпечних факторів, своєчасне виявлення яких становить сутність безпеки польотів через удосконалення індивідуального фізичного тренування курсантів-льотчиків. Серед цих небезпечних факторів особливо небезпечними є пілотажні перевантаження. Перевантаження – це, по-суті, дія прискорення на організм льотчика. Як вже показала практика, для подолання пілотажних перевантажень необхідне міцне здоров'я відмінна фізична підготовка льотного складу, а це, в свою чергу, досягається лише шляхом важких та наполегливих тренувань. Підготовка льотного складу до подолання перевантажень включає у себе декілька етапів: теоретична підготовка, навчання і тренування у виконанні захисних м'язових і дихальних протиперевантажувальних прийомів, проведення спеціальної фізичної підготовки, навчання експлуатації нового штатного протиперевантажувального спорядження, теоретичну і практичну підготовку по заходам безпеки при впливі великих за величиною, тривалості та швидкості наростання перевантажень.

ІНТЕГРАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗС УКРАЇНИ

*С.В. Лакиза; С.В. Палевич
Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба*

Досвід локальних війн та конфліктів підтверджує, що успішне ведення бойових дій військами ЗС України у значній мірі визначається рівнем підготовки особового складу до виконання своїх функціональних обов'язків у складних умовах. Бойова майстерність військовослужбовців визначається насамперед ступенем володіння ввіреною їм бойовою технікою та зброєю в різноманітних умовах сучасних бойових дій.

Фізична підготовка є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід'ємною частиною військового навчання та виховання особового складу ЗС України. Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до бойової діяльності, до оволодіння зброєю і бойовою технікою та ефективного їх використання, до витримування фізичних навантажень, нервово-психічних напружень в екстремальних ситуаціях, а також сприяти вирішенню завдань навчання та виховання.

В теперішній час розроблений ряд спеціальних фізичних вправ, які дозволяють з достатньою ступеню точності вивчати і оцінювати рівень розвитку координації руху, швидкості і точності реакції і відповідних дій, спосіб просторового орієнтування, стійкості до заколихування та інших якостей.

Високий рівень фізичної підготовленості дозволяє значно підвищити стійкість психічних процесів і властивостей, і забезпечити в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень підвищену розумову працездатність військовослужбовців.

ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЬОТНИМ СКЛАДОМ

О.О. Лизгуба; Ж.О. Цимбалюк, к.наук фіз. вих., доц.

Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба

Тісний взаємозв'язок м'язів і психіки лежить в основі психорегулюючого тренування. Досконале володіння прийомami психофізіологічної саморегуляції льотним складом – це необхідна вимога інтересів безпеки польотів, професійного вдосконалення.

Вміння довільно повністю розслабляти м'язи, встановлювати спокійний ритм дихання, що зменшує частоту пульсу, знижує артеріальний тиск і інші вегетативні реакції, є необхідною умовою успішної боротьби з напруженістю як на землі, так і в повітрі. Воно може успішно вдосконалюватися в процесах спеціальної та індивідуальної фізичної підготовки.

В програму змагань з аеронавтичного багатоборства входить проходження баскетбольного тесту, який складається з чотирьох вправ. Вправа № 4 "Релаксація": учасники виконують 20 штрафних кидків протягом 4 хвилин. Перші 10 кидків виконуються з обов'язковим торканням м'яча по щиту, а останні 10 – без торкання щита. Вправа закінчується або після того як 20-й м'яч кинутий, або по команді "СТОП" по закінченню 4 хвилин. Якщо учасник кинув м'яч і потрапив в корзину під час команди "СТОП" – результат зараховується.

Під час виконання вправи багатоборець повинен чітко контролювати напруження та розслаблення м'язів кисті, контролювати ритм дихання. Ця вправа може використовуватися курсантами льотних закладів з метою швидкого приведення організму в стан спокою після фізичних та психічних навантажень.

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Р.В. Поліщук; О.Г. Піддубний, к. наук фіз. вих., доц.

Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба

Введення в дію нової Концепції підготовки Збройних Сил України актуалізує проблему розроблення ефективних механізмів реалізації бойового досвіду під час підготовки військових фахівців. Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про різні підходи до вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичної підготовки, але майже всі автори визначають, що недостатнє використання в системі навчання військовослужбовців передових психолого-педагогічних концепцій стримує подальшу розробку актуальних проблем підготовки військовослужбовців.

Одним з найефективніших засобів досягнення ефективності в засвоєнні наукових і професійних понять є формування систем знань, пов'язаних з

комплексним використанням понять з суміжних дисциплін, а також ряду загальновійськових дисциплін.

Для об'єктивної оцінки фізичної підготовленості особового складу до професійної діяльності в умовах впливу навантажень необхідно періодично зіставляти фізичну підготовленість і бойову ефективність як окремих військовослужбовців, так і цілих підрозділів, і на цій основі вносити корективи в рівень нормативних вимог. Удосконалення системи фізичної підготовки можливо через впровадження концепції студентоцентрованого навчання, в основу якої покладені процеси стандартизації результатів навчання, інтеграція елементів бойової підготовки в єдину комплексну систему навчання на базі спеціальної фізичної підготовки.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ВЕСТИБЮЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЛЬОТЧИКІВ

*Е.С. Пінчук; Ф.І. Попов, к.педаг.н., доц.; О.К. Одінаєв, к.педаг.н., доц.
Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба*

У роботі розглянуто причини виникнення "повітряної хвороби", а також надано практичні рекомендації по організації фізичної підготовки льотного складу для коригування та нівелювання негативного впливу на організм впливу невеликих за часом і величиною прискорень. Для осіб, що мають підвищену збудливість вестибулярного апарату, вправи для зниження вестибулярної збудливості можуть бути використані в заняттях з фізичної підготовки або в індивідуальному фізичному тренуванні.

Для підвищення стійкості до закачування використовуються вправи, виконання яких супроводжується кутовими прискореннями і вправи, пов'язані з прямолінійним прискоренням. Фізичні вправи при правильній методичній організації благочинно впливають на утримання ваги тіла і на загальний стан організму і вищу сферу діяльності – психіку людини, випрацювання моральних і вольових якостей, і, відповідно, на формування особистості льотчика.

Особливу увагу приділено спеціальним фізичним вправам як засобу для підвищення стійкості вестибулярного апарату у льотного складу та наданню методичних рекомендацій по застосуванню фізичних вправ для вирішення цієї проблеми.