

пов'язано з соціально-демографічними, економічними, культурними факторами. Вживають алкоголь більше чоловіки, ніж жінки. Рівень вживання алкоголю серед молоді є провісником рівня вживання в дорослому віці. Сукупний медико-соціальний ефект вживання алкоголю виражається в зростанні рівня загальної смертності.

Значною проблемою є вживання наркотичних речовин серед молоді. Ця проблема вимагає не тільки узгоджених дій усіх структур органів охорони здоров'я, а й консолідації усіх верств суспільства. Наслідки вживання наркотиків можна поділити на психосоціальні і медичні.

Профілактичні заходи щодо усунення негативних факторів ризику значно можуть знизити захворюваність та смертність від таких розповсюджених хвороб, як серцево-судинні та цереброваскулярні. Про це свідчать досягнення у зниженні частоти гострих ускладнень серцево-судинних захворювань і смертності від них при проведенні спеціальних наукових профілактичних програм на загальнонаціональному рівні. Всі зусилля медиків, педагогів, журналістів, телебачення, радіо повинні зосереджуватись на проблемах профілактики серцево-судинних захворювань, пропаганді здорового способу життя, підвищення рівня фізичної активності, оздоровлення харчування, підтримання нормальної маси тіла. Необхідно широко інформувати населення про здоров'я, фактори ризику, можливості їх корекції через зміни звичок і поведінки.

Изменение функционального состояния зрительного анализатора на занятиях спортивными играми и его роль в формировании профессиональных качеств будущих авиаспециалистов

С.Н. Таран, преподаватель,
Государственная лётная академия Украины

Деятельность современного авиаспециалиста протекает на высоком эмоциональном фоне. На отдельных этапах он работает на пределе человеческих возможностей. К тому же, реакция должна быть мгновенной.

Для успешного овладения профессиональными навыками должны быть хорошо развиты психофизиологические качества, без которых немыслима профессиональная деятельность авиаспециалиста, безопасность полётов, высокий уровень работоспособности. К таким качествам относятся: эмоциональная устойчивость; объем, распределение и переключение внимания; хорошая оперативная память и мышление; тонкое мышечное чувство и хорошая координация движений; способность экстраполировать развитие ситуации; пространственная ориентировка; быстрота двигательных реакций и точность движений; способность действовать в условиях лимита и дефицита времени; способность выполнять дополнительную работу на фоне основной; способность работать в высоком вынужденном темпе; способность к быстрому формированию сложных двигательных навыков; способность перестраивать структуру деятельности в зависимости от сложившейся ситуации.

Большую роль в развитии и становлении авиаспециалистов играет зрительный анализатор. Зрением воспринимается форма, величина, цвет предметов, их расположение в пространстве относительно друг друга, направление и расстояние, на

котором они находятся, движение предметов.

Учёные, исследуя роль зрительного анализатора, подчёркивали его особое значение в восприятии пространства. Трудami многих учёных и исследователей доказано, что функциональное состояние зрительного анализатора изменяется под влиянием различных физических упражнений. Вид спортивного занятия накладывает определённый отпечаток на функционирование зрительной системы.

Физическая подготовка положительно влияет на совершенствование функций зрительного анализатора и, в частности, было установлено, что систематические занятия спортивными играми улучшают остроту и поле зрения.

Под влиянием систематических занятий спортивными играми происходят существенные изменения в функциях анализаторов. Постоянный зрительный контроль за действиями игроков в команде, технически совершенное владение мячом в условиях единоборства с другими игроками, с обманными движениями, поворотами и т.д. представляют высокие требования к функциям зрительного анализатора. При выполнении спортивных упражнений, вследствие взаимодействия и одновременного функционирования зрительного анализатора с двигательным, кожным, слуховым и др. у занимающихся образуются сложные комплексы ощущений. Эти ощущения помогают осуществлять контроль за правильностью выполнения движений в процессе формирования двигательного навыка.

В последние годы появился целый ряд исследований, показывающий важность проблемы комплексности психофизиологических качеств. Установлено, что, обладая отдельными психофизиологическими качествами, даже полным набором этих качеств, курсант нередко оказывается в группе «слабых» по профессиональной подготовке. И, наоборот, курсанты с посредственными психофизиологическими данными во многих случаях добиваются значительных успехов в работе.

Среди средств, формирующих подобные психофизиологические качества, особое место занимает физическая подготовка и, прежде всего, спортивные игры. Согласно многим литературным источникам, комплекс адаптационных психофизиологических качеств формируют занятия футболом. В частности, такой комплекс включает: чередование и распределение различных временных и пространственных движений, усилий, зрительно-пространственная ориентировка и другое.

Материализация профессиональных навыков происходит успешнее, если создана для этого основа — адаптационные комплексы функциональных систем. Психофизиологические качества, сформированные на занятиях по физической подготовке, будут иметь значимую эффективность для успешного обучения в том случае, если они «принимают» структуру профессиональной деятельности как «совместную», т.е. профессиональная деятельность шлифует и подгоняет психофизиологические качества под авиационные навыки.

В свете этих теоретических концепций особую важность приобретает заблаговременное формирование функциональных комплексов психофизиологических качеств, адекватных профессиональной деятельности на занятиях по физической подготовке.

В основе специализированного восприятия у футболистов лежит анализ раздражений, поступающих в зрительный, мышечно-двигательный и осязательный анализаторы при работе с мячом. При занятиях футболом между зрительным и двигательным анализаторами существует тесная зависимость. Даже частичное ограничение зрения оказывает сбивающее воздействие на навык. Особенно четко это прослеживается в отношении двигательных навыков, сложных по структуре и

различных по усилиям (удар по мячу). Ученые, характеризуя технику ударов в футболе, сделали вывод, что прицельный удар требует чрезвычайной быстроты ориентировки, высокой подвижности нервных процессов в зрительно-двигательной системе занимающихся.

Наиболее полно изучено влияние физических упражнений, в частности, спортивных игр на зрительный анализатор в многочисленных работах ученых, где исследовались величины поля зрения, электрическая чувствительность зрительного анализатора, функциональное состояние двигательного аппарата, глубинное зрение и другие компоненты. Результаты исследований показали, что наибольшее изменение в деятельности зрительного анализатора наблюдается у представителей таких видов спорта, как бокс, фехтование и, особенно, в спортивных играх.

Особое значение имеет поле зрения, поскольку спортсмен должен в течение игры быть не только в курсе событий на поле, но и в известной степени предугадывать эти события и реагировать на них соответствующим образом. Именно игра в футбол совершенствует функцию зрительного анализатора.

Изучая изменение темповой адаптации у представителей 19 видов спорта, ученые отметили наилучшее её показатели у баскетболистов, теннисистов, волейболистов и футболистов.

В развитии положения о значении зрительного восприятия в игровой деятельности футболистов, прослеживается наличие прямой зависимости между величиной поля зрения и скоростью сложной двигательной реакции. Одним из условий овладения техникой и тактикой футбола является зрительная ориентировка. Особенности зрительного восприятия (периферического зрения) в футболе изучали многие исследователи. Они предлагают использовать специальные упражнения, направленные на развитие периферического зрения.

В течение тренировочного процесса ученые определили изменение глубинного зрения у старших юношей, занимающихся футболом, в сторону улучшения, что положительно сказалось на восприятии глубинных расстояний. Большое значение в степени технической подготовленности футболистов отводится быстрому переключению центрального зрения на периферическое. На сложность игровых действий, проявляющихся в различных тактических приёмах (переход от защиты к нападению, выбор наиболее правильных действий в игровых ситуациях и т.д.), влияют также степень развития периферического зрения игрока и умение ориентироваться.

Анализ литературы по футболу показал, что систематические занятия футболом оказывают мощное формирующее воздействие на состояние зрительного анализатора, который во многом определяет успех в профессионально летном обучении. Это приобретает особую значимость при занятиях футболом как средством формирования психофизиологических качеств на этапе построения первоначальных профессиональных навыков в авиационных профессиях.

Литература:

1. Березин А.А. - Спортсменам об органах чувств. «ФиС», М, 1987.
2. Граевская Н.Д. - Особенности воздействия занятий по футболу на организм спортсмена. «ФиС», М., 1989.
3. Медведев В.В. - Быстрота и точность зрительных восприятий в зависимости от состояния тренированности. М., 1997.
4. Макаров Р.Н. - Научно-педагогические основы организации психофизиологической подготовки летного состава. Методическое пособие. М., 1990.