

## Спеціальна фізична підготовка, як ефективний засіб формування професійно важливих якостей авіадиспетчерів

**С.М. Таран**, викладач

*Кіровоградська льотна академія Національного авіаційного університету*

Рухова активність людини у навколишньому середовищі є основною умовою життєдіяльності організму. Послаблення рухових рефлексів, що забезпечують адаптацію організму, з віком веде до зменшення адекватного пристосування організму до зовнішнього середовища.

Водночас автоматизація та механізація фахової діяльності призводять до необхідності функціонування диспетчерського складу в умовах гіподинамії. Конфлікт, що виникає між різноманітними вимогами природи та адаптаційними можливостями людини, можна вирішити за допомогою рухової активності.

Діяльність диспетчера належить до числа найскладніших професій операторського профілю. Авіація, насамперед, вимагає від диспетчера надійності параметрів діяльності.

Ефективним засобом фізичної підготовки є спортивні ігри. Такі заняття спрямовані на розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили та спритності. Водночас, спортивні ігри найбільш успішно формують спеціальні психофізіологічні якості: просторове орієнтування, розподіл та перемикання уваги, оперативну пам'ять, мислення, тонке м'язове відчуття, швидкість реакції, вміння швидко змінювати рухові дії.

Особам, що прагнуть опанувати професією операторського профілю, необхідно знати, що фізичні вправи позитивно впливають не тільки на фізіологічні системи організму, забезпечуючи усталеність розумової працездатності як у простих, так і в складних умовах діяльності. Фізичні вправи та висока мотивована потреба до діяльності є основними чинниками високої працездатності.

Завдяки високому рівню саморегуляції людського організму фізичні вправи можуть принести користь у будь-якому, навіть критичному стані. Людина повинна пам'ятати, що м'язова активність - це біологічна потреба. Високий рівень працездатності людей, що займаються фізичними вправами, вказує на великі резервні можливості організму.

Високий рівень функціонування цілісної системи організму є важливою базою формування спеціальних адаптаційних механізмів, що забезпечують стійкість організму до несприятливих факторів, визначаючи значною мірою ефективність диспетчерської діяльності. В наш час розроблені засоби та методи фізичної підготовки з метою підвищення захисних сил організму.

Високий рівень витривалості, сформований в процесі фізичної підготовки, має ряд переваг перед витривалістю, що розвинута пасивним тренуванням. Це зумовлено тим, що в першому випадку організм адаптується до нестачі кисню при яскраво

виражених психофізичних реакціях на фоні втоми. У даному випадку тренується серцево-судинна та дихальна системи, більш чітко координується взаємодія усіх систем організму. В результаті, витрати організму стають оптимальними. При цьому формуються такі якості, як здатність організму протидіяти втомі, та фізичним труднощам. Зазначена обставина має велике значення для диспетчерського складу.

Нервово-психічна діяльність та м'язова система знаходяться в надмірній напрузі. Вміння управляти своєю поведінкою у даній ситуації значною мірою визначає рівень фахової майстерності.

Участь у спортивних змаганнях, почуття відповідальності за честь свого колективу та команди вдосконалює вміння керувати поведінкою у предстартовий і стартовий періоди. Тому диспетчерському складу рекомендується брати участь у командних змаганнях, де велику роль відіграють спортивні ігри.

Попередити зазначений несприятливий вплив і водночас підвищити працездатність диспетчера можна за допомогою загальної тренуваності організму, а також спеціальними фізичними вправами, спрямованими на зміцнення нервово-психічної сфери, розвиток морально-вольових якостей й стійкості організму до негативних факторів, що майже завжди виникають у екстремальних умовах фахової діяльності.

Психофізіологічна підготовка диспетчерського складу полягає у формуванні психофізіологічних якостей, що визначають успіх навчання диспетчера, стійкість організму до екстремальних чинників фахової діяльності, високий рівень працездатності і динамічного здоров'я.

Завданнями психофізіологічної підготовки є формування:

- емоційної стійкості;
- обсягу, розподілу, перемикання, підвищення уваги;
- вміння перебудовувати структуру діяльності згідно з ситуацією;
- вміння оцінювати відстань і швидкість;
- просторового орієнтування;
- підвищення розумової діяльності в екстремальних умовах;
- підвищення психомоторних та сенсомоторних компонентів діяльності в екстремальних умовах.

Під час навчання диспетчерського складу необхідно також знати можливості чуттєвого аналізатора зі сприйняття малих вимірів прискорення та відстані. Так, для людського ока прискорення стає суттєвим тільки тоді, коли воно досягає розміру 0,12-0,20 м/с, а зменшення або збільшення прискорення помічається при зміні його не менше, ніж на 5-10 % у порівнянні з початковим.

Одним з основних чинників, що визначають підготовленість диспетчерського складу, є його працездатність. Важливою особливістю людського організму є спроможність удосконалювати свої психофізіологічні якості. Це удосконалення здійснюється під впливом цілого комплексу заходів. Основними з них є:

- теоретичне навчання;
- тренування на тренажерах;
- фізична підготовка;
- польоти;
- психологічна підготовка;
- виховна робота;
- медичні огляди.

Теоретичне навчання формує та вдосконалює знання, навички й вміння. Мета

теоретичної підготовки полягає в тому, щоб будь-якому явищу, що зустрічається в роботі диспетчера, можна дати наукові, причинно зумовлені пояснення, і на підставі цього виконувати письмові дії. Якщо знання є джерелом формування навичок і вмінь, то тренування вдосконалюють механізм їхнього утворення та вольові процеси, підвищують психологічну стійкість до несприятливих чинників.

Розумове тренування підвищує кмітливість, швидкість аналітичних процесів, узагальнень, активізує діяльність оперативної пам'яті. Проміжне місце між розумовими та динамічними тренуваннями займають тренування на диспетчерських тренажерах.

Важливе місце в системі вдосконалення психофізіологічних можливостей диспетчера приділяється фізичній підготовці. Зараз розроблені наукові методи проведення загальної спеціальної фізичної підготовки для підвищення психофізіологічної стійкості диспетчера в особливо складних ситуаціях. Однією з важливих умов, від якої залежить успіх виконання завдань і безпеки польотів, є психологічний стан диспетчера. Зібраність, зосередженість підвищують психічний і фізіологічний тонус, активізують органи чуття, підвищують діяльність нервової, серцево-судинної системи, мобілізують резерви організму, створюють умови успішного виконання завдання.

Одним з ефективних засобів формування психологічних якостей курсанта-диспетчера є спеціальна фізична підготовка, і як її складова частина - спортивні ігри, що спрямовані на розвиток основних фізичних якостей: витривалості, швидкості; сили, спритності, гнучкості. Водночас спортивні ігри найбільш успішно формують спеціальні психофізіологічні якості: просторове орієнтування, розподіл і переключення уваги, оперативну пам'ять і мислення, надтонке м'язове чуття, швидкість реакції, вміння швидко перебудовувати рухові дії.

Однією із найважливіших якостей, що виховуються у грі, є виховання волі. При цьому сила волі характеризується цілим комплексом якостей: дисциплінованістю, цілеспрямованістю, сміливістю, рішучістю, завзятістю, самоконтролем тощо.

Отже, спортивні ігри є ефективним засобом у формуванні професійно важливих якостей у професії авіадиспетчера.

#### **Висновок.**

1. Спеціальна фізична підготовка розвиває основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, координацію рухів.

2. Специфіка спортивних ігор сприяє формуванню однієї з основних психологічних якостей - емоційної стійкості, уваги, оперативної пам'яті необхідної авіадиспетчеру, професіональному довголіттю.

3. Систематичні заняття сприяють підвищенню загального опору організму негативним впливам зовнішнього середовища.

#### **Література:**

1. Макаров Р.Н., Дроботун Н.Н., Иванов Э.С., Нужный А.А. Основы физической подготовки летного состава гражданской авиации. -М.: Воздушный транспорт, 1989.

2. Макаров Р.Н., Иванов Э.С. Динамическое здоровье. - Министерство ГА СССР - г. Черкассы, 1988.