

Фізична підготовка як засіб формування спеціальних психофізіологічних якостей спеціаліста

*А.В. Іщенко, викладач
Кіровоградської льотної академії НАУ*

Професійна діяльність авіафахівців сьогодення висуває підвищені вимоги до рівня фізичної підготовки людини. Дослідженнями доведено, що особи, які мають високий рівень фізичного тренування, більш успішно, з меншими затратами освоюють льотні професії. Високий рівень фізичної підготовки є фактором, що визначає рівень загальної та спеціальної працездатності авіафахівців, стану динамічного здоров'я, які мають пряме відношення до професійного довголіття.

Тому в основі надійності професійних знань, навичок та умінь є високий рівень розвитку специфічних психологічних, психофізіологічних якостей, які формуються в процесі вивчення у льотному училищі комплексних засобів, одним з яких важливе значення має фізична підготовка.

Сучасні вимоги до професійної діяльності авіафахівця потребують пошуку нових шляхів, форм, методів та засобів в підготовці курсантів. Недостатньо розвинуті психофізіологічні якості (емоційна стійкість, координація руху, стійкість до перевантажень, вестибулярна стійкість та інші) є головними перешкодами успішного освоєння курсантами програми навчання льотним спеціальностям.

Чисельні експериментальні наукові дослідження довели високу ефективність засобів фізичної підготовки в справі формування у курсантів академії таких професійно важливих психофізіологічних якостей, як емоційна стійкість, розподіл та переключення уваги; умінь працювати у високому примусовому темпі і виконувати додаткову роботу на фоні основної діяльності; стійкість до укачування, напруженості і ряд ін. Льотні професії ставлять до організму курсанта підвищені вимоги, внаслідок цього цілеспрямовані заняття фізичною підготовкою дозволяють не тільки покращити стан здоров'я і емоційний тонус, а й розвиток професійно важливих психофізіологічних якостей.

Навантаження сучасного курсанта під час освоєння льотних спеціальностей потребує одночасно стійкості до вестибулярних * подразнень, розподілу та перемикавання уваги рухових актів у відповідності з закодованою інформацією, яка надходить і т. ін. Все це представляє єдину нерозривну просторово-часову структуру професійної діяльності, яка потребує адекватних засобів, форм та методів підготовки.

Проблема психологічної готовності льотного складу є головною складовою безпеки польотів, професійної надійності.

Зовнішній діяльності пілота (керуючим впливам) завжди передують внутрішня й надзвичайно складна психологічна діяльність (прогноз й оцінка розвитку ситуації, прийняття рішення, вибори, аналіз способів дії). Психологічна підготовка льотного складу цивільної авіації являє собою комплекс навчально-виховних заходів, направлених на формування його надійності в льотній роботі, готовності успішно виконувати професійну льотну діяльність, у тому числі в різних складних екстремальних умовах, а також сприятливому зміцненню високих моральних особистісних якостей, дисциплінованості, організованості.

У зв'язку з великою розумовою діяльністю необхідно чередувати розумову працю з фізичними навантаженнями. Можна лише умовно говорити про поділ розумової й фізичної праці, тому що саме по собі розумове стомлення супроводжується одночасним зниженням працездатності. Розумова діяльність супроводжується й

іншими особливостями, що мають безпосереднє відношення до патологічних порушень в організмі. В результаті тривалих і напружених занять розумовою працею при недостатній рухливості спостерігається послаблення функціонального стану серцево-судинної й дихальної системи організму, порушення обміну речовин, ослаблення гормональної діяльності й т.п. Тому нерухливість – антифізіологічна. У людей, що займаються систематичними фізичними навантаженнями, набагато рідше виникають психічні зриви, ніж у людей, котрі ведуть малорухливий спосіб життя.

Встановлено, що мікропаузи фізіологічно необхідні для відновлення ритму трудової діяльності, а робота без них знижує працездатність у 2-2,5 рази.

Зняття м'язової й емоційної напруги, створення емоційної рівноваги, стабілізація судинно-вегетативних відхилень - це необхідна умова подолання несприятливих наслідків дії негативних емоцій не тільки у хворої, а й у здорової людини.

Відомо, що емоційна напруга часто знімається простим вираженням емоцій. У деяких випадках відпочинком, своєрідною розрядкою, спортивними заходами, риболовлею, полюванням, прогулянками.

Психічна саморегуляція приводить до виникнення спокою, поліпшує точність рухів, знімає психічну напругу, підсилює самоконтроль. З її допомогою регулюється тонус м'язів, вегетативні функції організму знижують психічну напругу, підвищують якість розумової діяльності.

В наш час інтенсифікація навчання, викликана вимогами науково-технічного прогресу, пошуки нових методів навчання обумовили жвавий інтерес до проблем психології й психогієни розумової праці курсанта. Перед навчальними закладами постають складні завдання виховання гармонійно розвиненої людини, яка б не тільки засвоїла навички розумової праці, а й, опановуючи потрібні знання в умовах дефіциту часу й підвищення інформаційних навантажень, формувалася б здоровою духовно й фізично. Відомо, що стан здоров'я й працездатність людини визначаються не тільки фізичною, а й психофізіологічною тренуваністю, умінням свідомо управляти станом свого організму, настроєм, своїми емоціями.

Література:

1. Дагадан М.Е. Науково-педагогічні основи організації психофізіологічної підготовки льотного складу.- М., 1981.- 42с.
2. Макаров Р.М. Педагогічні основи системи психічної і психофізіологічної підготовки (1972 - 2006).
3. Макаров Р.М., Фурдуй Я.О. Научные основы физической подготовки лётного состава. – М., 2007. – 143с.
4. Нечаев В.І. Формування професійно важливих психофізіологічних якостей у курсантів, які навчаються авіаційним спеціальностям: комплекс вправ.- Кіровоград: ДЛАУ, 2003. – 81с.