

6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя дет.сада. / Пензулаева Л. И. – М.: Просвещение, 1988. –143 с.
7. Развитие движений ребенка-дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М. И. Фонарева. М./ Фонарев М.И. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
8. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі (за програмами "Малюток", "Дитина", з досвіду роботи дошкільного навчального закладу комбінованого типу (ясла-садок) № 72 м. Кіровограда)/ Л. В. Сиділо, Л. В. Рабченко, Н. О. Дарзинська, Г.А. Лещенко. – Кіровоград: КП "Центрально-Українське видавництво", 2007. – 338 с.
9. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду./ Фомина А.И. – М.: Просвещение, 1974. – 192 с.
10. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. Для учащихся пед.уч-щ./ Хухлаева Д.В. – М.: Просвещение, 1984.- 208 с., ил.

Формирование координационных способностей будущих авиаспециалистов средствами футбола

С.Н. Таран, преподаватель кафедры физической и психофизиологической подготовки
Кировоградская летная академия Национального авиационного университета

В настоящее время проблема человеческого фактора в авиации обострилась вследствие несоответствия возможностей человека-оператора требованиям, предъявляемым ему в системе управления современной авиационной техникой. Эта проблема с каждым годом все больше осознается международным сообществом как наиболее приоритетная.

Согласно исследованиям Р.Н.Макарова, процесс физической подготовки занимает одно из ведущих мест в целостной системе профессиональной подготовки авиаспециалистов, а футбол, исходя из формируемых им качеств, что доказано целым рядом ученых (А.С. Ровный, Н.Н. Терентьева, А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин, Д. Альбрехт, Д. Брюгегеман и др.), является эффективным средством психофизиологической подготовки.

Формирование профессиональной надежности будущих авиационных специалистов, согласно имеющимся научным посылкам и исследованиям, предусматривает, прежде всего, интегративный процесс. Доказано, что качество надежности можно приобрести только в результате функционирования психологической, психофизиологической, летной, тренажерной, физической и специальной подготовки. Разумеется, что каждый из указанных видов подготовки имеет свои целевые установки по формированию блоков профессионально важных качеств, состояний, адаптационных механизмов, знаний, навыков, умений. Одним из главных качеств профессионального авиаспециалиста: наличие высокого уровня координационных способностей.

Под координационными способностями (КС) следует понимать психомоторные способности курсанта, которые обеспечивают ему формирование надежных параметров профессиональной деятельности.

Игра в футбол формирует целый комплекс координационных способностей, которые эффективно влияют на состояние адаптационных механизмов организма

курсантов к воздействию неблагоприятных факторов летной профессии и качественно повышают его уровень психофизиологической надежности.

При этом очень часто координационные способности путают с общефизическим качеством «ловкость». Ловкость – понятие общее и не слишком точное, не охватывающее всех способностей, обеспечивающих эффективную регуляцию и управление движениями. Человек может очень быстро осваивать гимнастические движения, а при овладении футбольными техническими элементами быть в числе последних. Отметим также и то, что объединяет эти понятия в процессе физической и психофизиологической подготовке курсантов летных ВУЗов[4]. Во-первых – КС как общее содержательно включены в структуру общефизического качества «Ловкость» и вместе обеспечивают общефизическую подготовленность курсанта; во-вторых – КС как особенное реализуемое в процессе физической подготовки способствует целенаправленному формированию тонкого мышечного чувства, способности к экстраполяции развития ситуации, пространственной ориентировки курсантов. Эти качества – суть специальной физической подготовки курсантов, а в футболе они же – суть готовности игрока к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий. Их объединяют центральные механизмы целевой точности в структуре психомоторики индивида. Развивая механизмы целевой точности, мы одновременно можем формировать специальную физическую подготовленность курсанта, и тонкость овладения мастерством эффективного управления, и регуляцию моторными действиями в футболе. Состояния развития координационных способностей курсанта в свою очередь будет зависеть от эффективности методики организации занятий по физической и психофизиологической подготовке в летных ВУЗах.

В специальной литературе описывается от 2-3 основных до 20 и более специфических КС, которые формируются игровыми упражнениями с мячом и двухсторонней игрой в футбол. Однако, мы кратко рассмотрим лишь 5 из них, которые по нашему мнению, наиболее эффективно влияют на состояние психофизиологической готовности курсанта к профессиональной деятельности и, которые являются базовыми для основных футбольных КС, исходя из данных специалистов в этой области.

Способность к перестроению и приспособлению двигательных действий. Чем большим двигательным опытом располагает курсант в игре, тем легче он выбирает соответствующий способ действия. Эта способность проявляется при определении способа ведения мяча, остановки, удара, обманных действий, отбора мяча, исходя из места и ситуации на поле; импровизации при исполнении обманных действий при игре 1 на 1; игры против соперников с разным уровнем подготовки и физическими качествами; адаптации с новыми партнерами; игре на различных позициях, тактических построениях, системах, на различных покрытиях полей и площадок при изменении погодных условий[1,86]. Для профессиональной деятельности будущих авиационных специалистов способность к перестроению и приспособлению двигательных действий предполагает способность курсанта к быстрому перестроению освоенных профессиональных навыков, переход от одних навыков к другим в соответствии с изменяющимися условиями профессиональной деятельности.

Способность к соединению (согласованию) движений. Здесь важно гармоничное соединение движений, выполняемых одновременно и последовательно различными частями тела с движением мяча, а также соединение разных двигательных действий в соответствующие комбинации (например, прием и остановка мяча – ведение – удар по воротам; отбор мяча – финт – передача мяча и т.п.). В профессиональной деятельности согласованность действий курсанта при выполнении учебно-профессиональных задач

играет существенную роль, особенно важен полученный опыт к соединению двигательных действий в определенный алгоритм при выполнении задач в нестандартных условиях летной деятельности.

Способность к ориентации в пространстве. Включает в себя: точное и быстрое восприятие ситуации на поле и выполнение двигательного действия в правильном направлении (например, ведение мяча в свободное пространство между защитниками, передача мяча «открывшемуся» партнеру, ориентация в каком положении находится партнер и соответствующая его месту нахождения и расположению соперников – передача и т.д. и т.п.). Высокий уровень пространственной ориентации позволяет курсанту адекватно оценивать учебную ситуацию, что является основой правильных действий при выполнении учебных полетов на тренажерах и самостоятельном полете [3, 16].

Способность к быстрому реагированию. Способность к быстрому реагированию – это более широкое понятие, чем собственно время реакции на сигнал. В футболе чаще всего работают сложные реакции, поскольку игрок вынужден реагировать на многие сигналы разными способами. К примеру, моментальный удар по воротам при отскоке мяча от штанги, защитника или ошибке голкипера, выпустившего мяч; ускорение к мячу после передачи партнера; незамедлительный переход к оборонительным действиям при потере мяча; обманное действие и моментальный удар по воротам в случае позиционной ошибки защитника; последовательно отраженные голкипером удары по воротам, которые наносят нападающие и т.д. В профессиональной деятельности способность к быстрому реагированию позволит курсанту оперативно реагировать на изменения нормативных параметров полета, состояний узлов и систем самолета. На тренажерах и тренажерных комплексах эта способность позволяет быстро реагировать на вводные, которые задает пилот-инструктор во время учебного полета и сформировать доминанту адекватной и своевременной оценки сложившейся ситуации, поиска правильного решения поставленной задачи.

Способность к равновесию. Футболист должен уметь удерживать равновесие своего тела во время ведения мяча при активном противодействии соперников, при единоборствах за мяч в воздухе, ударах ногой и головой слета, при обманных движениях и т.д. [1]. Для курсанта наибольшее значение имеет чувство равновесия как ключевого элемента вестибулярной устойчивости, особенно при выполнении полетного задания в особых условиях полета. Тренировка вестибулярной устойчивости наземными средствами, в частности футболом, способствует своевременному формированию у курсантов адаптационных механизмов к неблагоприятным факторам полета.

В целом координационные способности курсанта тренируемые футболом способствуют формированию у будущих авиаспециалистов надежного уровня выполнения профессиональных навыков как в обычных, так и в нестандартных условиях профессиональной деятельности. И все же, по мнению специалистов, для надежного выполнения профессиональных летных навыков особое значение имеет целый комплекс развитых профессионально значимых психофизиологических, психических и физических качеств. Таким образом, без должного внимания к развитию всех вышеназванных координационных способностей получить интегративный, как бы собранный, приспособительный результат весьма трудно, а в большинстве случаев практически невозможно. Поскольку, формирование тонких механизмов адаптации к условиям профессиональной деятельности сложно совмещать с информационным процессом конкретной задачи без должного уровня развития координационных способностей, особенно в экстремальных условиях полета.

Целенаправленне формування засобами футболу тонкого м'язового почуття, здатності до екстраполяції розвитку ситуації, просторової орієнтовки забезпечує високий рівень психофізіологічної надійності, реалізації професійних навичок в навчально-професійній діяльності курсантів-авіаспеціалістів.

Література:

1. Лях В. Координаційна тренувка в футболі / В. Лях, З. Вітковський – М.: Советський спорт, 2010. – 216 с.
2. Макаров Р.Н. Науково-педагогічні основи організації психофізіологічної підготовки льотної команди / Р.Н. Макаров. – М.1981.
3. Макаров Р.Н. Основи фізичної підготовки льотної команди громадянської авіації СРСР // Р.Н.Макаров, Н.Н.Драбатун, Э.С. Іванов., А.Л.Нужний – М.: Воздуш. транспорт. №5.-1989.- С.21.
4. Нечаєв В.І. Фізична підготовка курсантів льотних навчальних закладів засобами фізичної культури і спорту / В.І.Нечаєв – Кіровоград: ДЛАУ, 2006.-196с.

Корекційно-лікувальний вплив оздоровчої системи цигун на студентів ВНЗ

Р.К. Тараненко, завідувач кафедри здоров'я людини, фізичного виховання і спорту
Кіровоградський інститут розвитку людини Університету «Україна».

«Заняття даоїнь у сто разів (сильніше діють), аніж медитація та ліки, неможна не знати (цю систему), неможна не намагатись оволодіти нею...»
Чень Цзяшу
(із книги «Банальні речі про вирощування хвороб»)

Протягом тисячоліть методика цигун слугувала зміцненню здоров'я захисту від хвороб, подовженню життя, розвитку інтелекту і користувалися великою популярністю у народі. На Сході кажуть: *«Думка рухає ци, ци рухає кров»*. Цей вираз може служити постулатом для багатьох систем психофізичного тренування. Однією з них є даоський цигун, розроблений у Китаї в сиву давнину, який перетерпів численні ревізії, але дійшов до нашого часу, залишаючись великим одкровенням минулого. І це дійсно так: люди, які практикували нескладні на перший погляд вправи цигун змінювалися, набували дивовижних властивостей, екстрасенсорного сприйняття світу [4, 5, 6].

Китайський ієрогліф *«ци»*, що входить в слово *«цигун»*, означає *«повітря»*, *«газ»*, *«дихання»*. У традиційній китайській медицині це поняття значно ширше. В даному випадку під ним розуміють деяку умовну біологічну енергію – *ци*, яка включає в себе різні види енергії, у тому числі й повітря, яке ми вдихаємо.

Ієрогліф *«гун»* у терміні *«цигун»* означає той шлях, по якому іде кожна людина, котра вдосконалює свої знання та уміння. Це відстань, що відділяє Вас від уміння керувати своєю біологічною енергією. Таким чином *цигун* – це робота дихання, робота енергії. Поняття *«ци»* (японською – *кі*, на санскриті – *прана*) у культурі Китаю означає певну субстанцію, яка проявляється в п'яти першоелементах, від яких походить все, що існує: зірки, Земля, люди і т.д.