

## **ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ОСОБИСТОСТІ КУРСАНТА ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Для формування професійно важливих якостей авіаційного фахівця важливим є залучення студентської молоді на заняттях зі спеціальної фізичної та психофізіологічної підготовки до ігрової діяльності.

Саме в ігровій діяльності об'єктивно поєднуються два дуже важливих фактори: з одного боку, курсанти(студенти) включаються в практичну діяльність, розвиваються фізично, звикають самостійно діяти, з іншого боку – отримують моральне і естетичне задоволення від цієї діяльності, поглиблюють пізнання навколишнього середовища. Все це сприяє вихованню особистості в цілому. Таким чином, гра є одним з комплексних засобів виховання. Вона спрямована на всебічну фізичну підготовленість, вдосконалення функцій організму, рис характеру тощо.

Найбільш поширеними ігровими видами спорту серед студентської молоді є волейбол, баскетбол і футбол.

Футбол є універсальний засобом формування психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців, їх всебічного фізичного розвитку. Гра в футбол формує цілий комплекс професійно важливих фізичних, психічних і психофізіологічних якостей курсанта, серед яких особливе місце займають: візуально-просторова орієнтування, тонке м'язове почуття, перемикання однієї дії на іншу, стійкість вестибулярного апарату, екстраполяцію розвитку ситуації.

Фахівці підкреслюють, що без цього комплексу якостей неможливо якісно підготувати професіонала цивільної авіації, здатного вирішувати поставлені завдання в екстремальних та очікуваних умовах професійної діяльності.

Гра в футбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. В процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників.

Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими зупинками і ігровими рухами в повільному темпі. Заняття футболом роблять позитивний вплив на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Приблизно до 30% від загального часу гри в футбол доводиться на максимальну активність гравців. В середньому під час заняття футболом курсант долає близько 3–5 км. і здійснює близько 40 швидкісних ривків. Режим фізичного навантаження на таких заняттях коливається в досить широких межах: від аеробного (кисневого) (під час спокійних перебіжок і заняття місця на майданчику для гри), до анаеробного-алактатного (під час швидких ривків до воріт суперника), що підсилює формувальний ефект заняття з фізичної підготовки в цілому і заняття футболом, зокрема, у вирішенні проблем психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців.

Слід вказати і на той факт, що фізичне навантаження, яке виконує курсант під час гри в футбол, є важливим фактором для зміцнення і поліпшення його фізіологічного стану серцево-судинної системи.

Різноманітні ігрові ситуації вимагають від учасників гри загальних і спеціальних якостей, великого арсеналу рухових умінь і навичок, а головне – реалізації здатності курсанта до самостійних рішень як прогнозованих, так і випадкових ситуацій. Заняття футболом сприяють розвитку у курсантів самовладання, підвищеної витримки, ініціативності та креативності мислення, сміливості і рішучості.

Мотивовані заняття футболом сприяють формуванню у курсантів самостійності, наполегливості і цілеспрямованості. В процесі гри реалізація цих особистісних здібностей сприяє значному підвищенню рівня фізичної та психофізіологічної підготовленості курсанта, що надає неоціненне позитивний вплив на його динамічне здоров'я і професійне довголіття.

При правильній організації занять з фізичної та психофізіологічної підготовки з домінуванням вправ з м'ячем і двосторонньою грою в футбол, відкриваються великі можливості для ефективного оздоровчого впливу на організм курсанта. В процесі гри курсант проявляє рухову активність, при цьому гарне тренування отримують органи дихального апарату, залози внутрішньої секреції і навіть травна система. Особливо важливу роль при організації рухів грають багато ланок нервової системи, оскільки вони постійно контролюють і регулюють активність органів того чи іншого апарату. Заняття футболом в такому контексті сприяють значному розширенню меж периферичного зору, що робить позитивний вплив на швидкість і точність зорового сприйняття.

Саме тому, футбол потрібно розглядати як універсальний засіб формування психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців, який в широкому спектрі впливає на адаптаційні системи організму і задовольняє природну потребу людини в різноманітних рухах. Як бачимо, всі якості, які формуються при грі в футбол, без сумнівів, допоможуть і в підготовці авіаційних фахівців високої кваліфікації.

Другим популярним видом спортивних ігор є баскетбол. Ця гра має багато шанувальників як серед тих, хто займався раніше і захоплюється зараз, так і серед людей, яким подобається баскетбол за динамічність, азарт спортивної боротьби конкуруючих команд, легкість та невимушеність володіння гравцями м'ячем при виконанні прийомів гри в складних ігрових ситуаціях. Видовищність ігри, безсумнівно, підвищують незвичайні правила гри і розміщення корзини високо над майданчиком. Баскетбол, має столітній шлях розвитку, в останні 30–40 років невпізнанно змінився порівняно з першим п'ятдесятиріччям свого існування. Підвищилася технічна підготовка гравців за рахунок розширення арсеналу прийомів гри і поліпшення виконавської майстерності. У всіх аспектах зріс атлетизм спортсменів і динамізм самої гри.

Баскетбол сприяє виконанню багатьох завдань при підготовці майбутніх авіаційних фахівців. До таких завдань можна віднести: поліпшення та укріплення здоров'я на заняттях з баскетболу; поліпшення особистісних якостей людини (формування обов'язку, наполегливості, особиста відповідальність в групі, командна робота, формування поваги до правил та інших осіб); розвиток психологічних якостей (розвиток пізнавальних якостей, контроль сприйняття, впевненість в собі, самоконтроль тощо).

Баскетбол, саме той вид спорту, який розвиває у людини безліч різних рухових здібностей. В процесі гри в баскетбол, розвиваються рухові (фізичні) здібності: швидкісні; швидкісно-силові (ривки, стрибки з м'ячем і без м'яча, кидки і передачі); витривалість (тривале виконання вправ з м'ячем і без м'яча з різною, часто з високою швидкістю). Система фізичних вправ, заснованих на баскетболі, також робить багатобічний вплив на розвиток психічних процесів в організмі курсанта (студента). Баскетбол покращує сприйняття, увагу, пам'ять, розвиває уяву і мислення, що є основою для якісного сприйняття і дотримання правил, і умов як самих вправ, так і гри, узгодження дій як індивідуального гравця, так і всіх команди в цілому.

Основу баскетболу складають прості природні рухи – стрибки, біг, передачі і кидки. Такі прийоми є легкими для сприйняття. Під час гри кожен гравець прагне перевершити свого суперника швидкістю своїх дій, які спрямовані на досягнення перемоги. Гра привчає гравців максимально мобілізувати свої сили і можливості, долати труднощі, що виникають під час гри, діяти з максимальною напруженою фізичних і

моральних сил. Всі ці фактори сприяють вихованню у молодих людей рішучості, наполегливості і цілеспрямованості.

Під час занять баскетболом спостерігається збільшення фізичної витривалості, спритності, поліпшення координації. Гравці вчаться працювати

Баскетбол покращує сприйняття, увагу, пам'ять, розвиває уяву і мислення, що є основою для якісного сприйняття і дотримання правил, і умов як самих вправ, так і гри, узгодження дій як індивідуального гравця, так і всіх команди в цілому, привчає долати труднощі з максимальною напругою фізичних і моральних сил – усі ці фактори сприяють до рішучості, наполегливості та цілеспрямованості, що є досить важливо для майбутнього авіаційного фахівця.

Волейбол є одним із універсальних засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання. Одним з головних достоїнств гри у волейбол є можливість його використання для розвитку фізичних якостей і на їх основі – рухових здібностей. Як один із видів спортивних ігор грає велику роль у системі фізичного виховання, сприяючи усебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність техніко-тактичних прийомів гри з виникненням незлічених комбінацій, яскравий прояв швидко-силових здібностей, спритності, спеціальної витривалості, багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю.

Гра у волейбол потребує від фізичних можливостей максимального прояву, вольових зусиль і уміння користуватися надбаними навичками. Висока динамічність, емоційність та інші її особливості пред'являють великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри. Актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки студентської молоді є очевидною.

Сучасний волейбол – це атлетична гра, яка пред'являє до гравців високі вимоги до їх рухових здібностей та до їх функціональних можливостей. У грі безліч технічних прийомів, раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів. Це вимагає від волейболіста всебічного розвитку фізичних якостей. Досконале оволодіння технікою гри можливо при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей. Під час гри у волейбол розвиваються витривалість, швидкість і спритність; підвищується емоційність, прищеплюється інтерес до фізичних вправ, спорту; виховується почуття колективізму, організованість, дисципліна, вміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу та інші якості. Волейбол має важливе значення і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Таким чином, можна зробити висновки, що спортивні ігри мають велике виховне значення, всебічно розвивають студентську молоді. Спортивні ігри необхідно ретельно підбирати відповідно до мети заняття, їх розумне, доцільне й постійне застосування дозволить викладачеві урізноманітнити заняття, підвищити його емоційність та щільність, сформувані потрібні фізичні якості, потрібні майбутнім фахівцям. Все вище викладене доводить, що фізична підготовка студентської молоді з використанням спортивних ігор є активним методом здійснення їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової соціалізації.