

*I. I. Галімська, к.п.н., доцент
ORCID ID: 0000-0003-0877-3991
Національний авіаційний університет; В. О. Галімський,
к. н. з фіз. вих. та спорту, доцент
ORCID ID: 0000-0002-5532-9036
Донецький державний університет внутрішніх справ
м. Кропивницький*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЗНАЧУЩИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПОНЯТТЯ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Фізкультура – це невід’ємна частина здорового життя. Вона являє собою вид фізичної активності, за допомогою якої людина зміцнює та відновлює свій організм, покращує здоров’я та зовнішні дані (худне, нарощує м’язову масу). Вона передбачає виконання різних фізичних вправ, але не вимагає дотримання суворих правил та участі у змаганнях [1].

Спорт – це систематична тренувальна діяльність, що дозволяє зміцнювати здоров’я, покращувати фізичний стан тіла, досягати високих результатів та перемог у змаганнях.

Мета роботи. Спорт ділиться на аматорський та професійний.

Професійний спорт передбачає регулярну роботу щодо покращення фізичних показників для досягнення перемог у змаганнях та здобуття матеріальної вигоди.

Аматорським спортом, згідно з Олімпійською хартією, займаються лише за власним бажанням, для задоволення та фізичного розвитку. Спортсмен-аматор не отримує від цього матеріального зиску.

Фізкультура – це помірні навантаження та відсутність правил щодо частоти тренувань. Професійний спорт – це високі фізичні навантаження, регулярні тренування, виконання окремих вправ кожного виду спортивної діяльності [2].

Результати та обговорення. Регулярна фізична активність позитивно позначається на психологічному і фізичному здоров’ї людини.

Фізкультура допомагає:

- зміцнювати опорно-руховий апарат. У процесі тренувань нарощується м’язова маса, кістки стають стійкими до навантажень, підвищується кількість кисню в організмі, збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів та міжхребцевих дисків;
- запобігати розвитку багатьох захворювань: остеопорозу, артрозу, остеохондрозу, міжхребцевої грижі, інфаркту, інсульту, депресії тощо;
- покращувати роботу серцево-судинної системи;
- оптимізувати роботу органів дихання;
- підвищити імунітет. Під час тренувань середня температура тіла збільшується, що призводить до загибелі шкідливих вірусів та бактерій. Також підвищується стійкість до деяких інфекційних захворювань;
- покращувати загальний стан організму. Завдяки виконанню фізичних вправ підвищується працездатність, якість сну, зростають швидкість рухів, витривалість, сила, нормалізується обмін речовин, покращується настрій;
- людина становиться красивішою та привабливішою. Фізично активна людина позбавляється зайвої ваги.

Біохакери, як ніхто інший, вже усвідомили важливість занять фізичною культурою. Наприклад, біогеронтолог та спортивний фізіолог Денис Варванець завдяки тренуванням, прийому спеціальних препаратів та корекції слабкої дихальної мускулатури покращив показник Vo_2Max (максимальне споживання кисню) з 37 до 61, що відповідає рівню кандидата у майстри спорту з бігу [3].

Професійний спорт: чому він може загрожувати здоров'ю?

«Великий спорт починається там, де закінчується турбота про здоров'я», - сказав Бертольд Брехт, німецький поет і драматург.

Пограничні навантаження професійних спортсменів справді можуть негативно позначатися на їхньому здоров'ї. Бажаючи досягти високих результатів, здобути перемогу на змаганнях і здобути визнання, вони виснажують себе регулярними тренуваннями і часто відчувають емоційну та фізичну напругу. Це призводить до передчасного старіння та розвитку різних захворювань.

У професійних спортсменів можуть виникнути такі проблеми зі здоров'ям:

– хвороби серця та судин. Регулярні тренування призводять до того, що серцевий м'яз розвивається настільки сильно, що може перекачувати 140-160 мл крові та скорочується зі швидкістю 180 ударів на хвилину. Через сильне навантаження серцево-судинна система швидко зношується, що і призводить до різних захворювань;

– травми. У деяких випадках отримані пошкодження можуть призводити до інвалідності або смерті;

– професійні хвороби. Плавці страждають від астми, гаймориту, синуситу, хвороб легень та вух; футболісти, гімнасти та фігуристи – від вторинного радикуліту та остеохондрозу; гірськолижники мають проблеми з колінними суглобами і т. д.; – стреси, депресії, психічні розлади.

Освіта у сфері фізичної культури забезпечує високий рівень мотивації та розвитку професійної самосвідомості, «Я» здобувача вищої освіти вписується в загальну систему його ціннісних орієнтацій, пов'язаних з усвідомленням цілей своєї майбутньої професійної діяльності та засобів, необхідних для їхнього конструктивного досягнення.

Процес фізкультурної освіти впливає на особистісні та психофізичні якості здобувачів вищої освіти, сприяє розвитку психологічних якостей: впевненості у собі, емоційної стійкості, твердості характеру, самоконтролю, активності у керівництві та проведенні фізкультурно-спортивних заходів [4, с. 2].

Сукупність психолого-педагогічних умов, що забезпечують активність здобувачів вищої освіти вузу до освіти у сфері фізичної культури:

– про це сформування знань та інтелектуальних здібностей здійснюється за законами функціонування системи, наявністю структурованості, взаємозв'язку, взаємообумовленості її основних елементів (інформаційного, інструментального, соціального);

– провідним елементом педагогічної технології виступає діагностично поставлена мета;

– взаємодія сукупності факторів соціально-психологічного, організаційнометодичного, психолого-педагогічного та духовноособистісного визначає впорядковану збалансованість процесу формування знань та інтелектуальних здібностей;

– зміст діяльності студентів представлено у вигляді системи вирішення пізнавальних та практичних завдань, особистісно-орієнтованих способів їх реалізації;

– забезпечується мотиваційна підтримка кожної дидактичної одиниці навчального матеріалу, дій та діяльності студентів [3, с. 7].

Отже, багато хто чув вираз «Спорт – запорука здоров'я». Щоб спорт справді приносив лише користь, не можна перевантажувати організм та тренуватися до втрати свідомості. Треба бути фізично активними, виконувати посильні вправи та отримувати від цього задоволення.

Список літератури

1. Олешко В. Г. Силові види спорту, К.: Олімпійська література, 2001, 288 с
2. Єрмоєнко, Е. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом. 2019.
3. Єрмоєнко, Е. А., Карасевич С. А. Бойовий хортинг у системі виховання фізичної культури та основ здоров'я учнівської і студентської молоді. 2020.
4. Рибалко, В. Б., Єрмоєнко, Е. А., Куцкір М. С. Фізична культура спортсмена бойового хортингу як провідний фактор здорового способу життя. 2021.

УДК 629.7.08:629.7.073 В. О. Красножон, к.пед.н., ст. викладач

ORCID ID: 0000-0002-9923-3933

Льотна академія Національного авіаційного університету І. О.

Сироїжка, зав. лабораторії

ORCID ID: 0000-0002-1933-8699

Льотна академія Національного авіаційного університету м.

Кропивницький

ЕКСПЛУАТАЦІЯ АВІАЦІЙНОЇ ТЕХНІКИ В РІЗНИХ КЛІМАТИЧНИХ УМОВАХ

Вступ. Експлуатаційна надійність та готовність до польоту сучасних літальних апаратів, окрім інших факторів, значною мірою залежить від кліматичних умов (температури, вологості, вітру, опадів, атмосферного тиску, сонячної радіації та ін.). Разом з тим покращення конструкцій літаків та їх обладнання, підвищення майстерності льотних екіпажів у пілотуванні та технічній експлуатації, застосування удосконалених посадочних систем суттєво зменшують цю залежність. Проте з атмосферними факторами поки що не можна не зважати. Чим краще льотний та технічний склад знає вплив метеоумов на літак та його політ, тим безпечніше проходитимуть польоти.

Мета роботи. Впровадження необхідності інформування інженерно-технічного складу про стан погоди в районі майбутніх польотів.

Результати та обговорення. Внаслідок згоряння великої кількості палива та великої витрати атмосферного повітря сучасні турбореактивні двигуни розвивають значну тягу. Наприклад, різні за потужністю ТРД витрачають від 50 до 120 кг. повітря за секунду (або від 60 до 150 м³/сек).

Отже, температура, тиск і вологість атмосферного повітря, що надходить у ТРД, безумовно, істотно впливає на їх характеристики, надійність, а також на ефективність та безпеку польотів.

Відомо, що зі зниженням температури через підвищення щільності атмосферного повітря тяга реактивного двигуна збільшується і, навпаки, зменшується з підвищенням температури. Так, зміна температури від -30° С до +30° С призводить до зменшення тяги на максимальному режимі до 42-45% і збільшення витрати палива до 10%. В результаті збільшуються довжина розбігу, злітна дистанція та утруднюється зліт літака з максимальною польотною вагою, погіршується скоропідйомність літака, зростає витрата палива.

Високі температури атмосферного повітря ще й зменшують запаси двигуна по помпажу (з його нижньої межі). Це може бути причиною закидання температури вище допустимої та погіршення прийомистості двигуна. Особливо небезпечно при обмеженій смугі зльоту та високих