

Тренин Юрий Петрович, преподаватель кафедры физической подготовки филиал Военно-научного учебного центра Военно-воздушных Сил "Военно-воздушная академия имени Ю.А. Гагарина и Н.Е. Жуковского", г. Сызрань

Туртумашев Александр Евгеньевич, преподаватель кафедры физической подготовки филиал Военно-научного учебного центра Военно-воздушных Сил "Военно-воздушная академия имени Ю.А. Гагарина и Н.Е. Жуковского", г. Сызрань

РОЛЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ АВИАЦИОННЫХ УЧИЛИЩ

Аннотация: Данная статья посвящена рассмотрению актуальности использования лыжного спорта в подготовке будущих эксплуататоров авиационных комплексов. В связи с тем, что для них необходимо развитие специальных физических качеств. Рассматривается влияние данного спорта на организм, развитие физических качеств и приобретения военно-прикладных навыков. В работе приводятся как преимущества и недостатки, так и особенности организации, для того чтобы читатель смог составить своё мнение по данному вопросу. Авторы принимают непосредственное участие в работе с курсантами и делятся этим опытом.

Ключевые слова: Физическая подготовка, лыжный спорт, военнослужащие, работоспособность, летная работа.

Abstract: This article is devoted to the consideration of the relevance of the use of skiing in the training of future operators of aviation systems. Due to the fact that they need the development of special physical qualities. The influence of this sport on the body, the development of physical qualities and the acquisition of military-applied skills is considered. The paper presents both the advantages and

disadvantages, as well as the features of the organization, so that the reader can form an opinion on this issue. The authors take a direct part in working with cadets and share this experience.

Key words: skiing, cadets, aviation, military.

Самый популярный вид зимнего спорта во всем мире доступный, полезный и связанный с природой является лыжный, известный еще с древности. Сам факт появления специального изделия, с помощью которого можно было бы намного быстрее перемещаться по заснеженной местности, был ответом человека на неблагоприятные внешние условия. Первые подобные изделия начали появляться, в заснеженных районах обитания и изначально были ступающего типа. В дальнейшем данный вид спорта получил широкое развитие. В 1733 году в Норвегии было издано первое наставление по лыжной подготовке для военнослужащих, имевшее спортивный уклон. Уже в 1767 году были проведены первые в истории соревнования по лыжному спорту. Проследив, историю этого явления, можно с уверенностью сказать, что лыжный спорт является один из самых доступных и находящихся в непосредственной близости с природой спортом.

Лыжный спорт представляет собой совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и д.р. Лыжный спорт занимает особую нишу в вооруженных силах. Ежегодно проводится большое количество соревнований, такие как Чемпионаты Вооруженных Сил, Спартакиады Военных Вузов, Чемпионаты Военно-Космических сил, а также соревнования городского и областного уровня, где выступают команды военных училищ. Данные соревнования включают в себя лыжные гонки, гонки лыжных патрулей, биатлон и т.д. Нормативы по лыжному спорту также были добавлены во вновь возродившийся спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" [1, с. 366].

В настоящее время формирование навыка передвижения по пересеченной местности на лыжах является одной из задач физической подготовки. Опыт применения лыж в боевых действиях представляет нам немало фактов, позволяющих сделать вывод о важности и эффективности данного способа передвижения воинских формирований. Где не используются другие образцы техники из-за их недоступности и неспособности длительно преодолевать тяжелые заснеженные препятствия. Стоит упомянуть, что биатлон истоками упирается именно в лыжные патрули. В большинстве районах нашей страны, где зима снежная и продолжительная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и подготовки военнослужащих. Вследствие этого умение быстро передвигаться на лыжах поможет выполнить боевую задачу или спасти жизнь военнослужащему, попавшему в непредвиденные условия, связанные с погодными условиями в зимний период [2, с. 815].

Лыжи относятся к циклическим видам спорта, также как бег или плавание и занимают отдельный раздел физической подготовки. Данные навыки осваиваются, и совершенствуются путём их регулярного повторения. С целью хранения лыж, на территории воинской части должно присутствовать специальное место, «Лыжехранилище». Развитие бега на лыжах может происходить в качестве попутной тренировки, например, в процессе перемещения учебной группы к месту занятий. Занятие по лыжной подготовке проводится в течение двух учебных часов, при соблюдении соответствующих климатических условий (температура воздуха, ветер). Перед проведением занятия по лыжной подготовке, преподаватель обязан проверить наличие и исправность лыжного инвентаря, и соответствие погодным условиям формы одежды, проведение инструктажа по технике безопасности, назначение направляющих и замыкающих из числа наиболее подготовленных курсантов. От преподавателя во время проведения занятия требуется контроль за всеми обучаемыми, выявить слабо подготовленных курсантов и отведение для них отдельной лыжни в виде малого учебного круга, а также оказание помощи при

первых признаках ухудшения самочувствия и признаков обморожения. Для совершенствования командно-методических навыков допустимо привлечь курсантов старших курсов для проведения лыжной подготовки по время спортивно-массовой работы.

Актуальность лыжной подготовки в авиационном училище объясняется рядом причин:

во-первых, для будущего вертолётчика огромную роль играет совершенствование биомеханики движений, которое происходит во время бега на лыжах, так как это развивает способность, развивает способность переносить механические и статические раздражения, возникающие в результате равнонаправленных перемещений в пространстве;

во-вторых, необходимо также заметить, что лыжная тренировка сжигает от 500 до 1200 килокалорий в зависимости от техники и скорости. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что лыжные прогулки помогают избавиться от лишнего веса эффективнее, чем плавание или бег;

в-третьих, лётчику постоянно необходимо поддерживать внимание и быстроту реакции при преодолении спусков, при неожиданно возникающих препятствиях и поворотах на них, что отлично тренируют ловкость и координацию движений с проявлением точности и быстроты движений в изменяющихся условиях, где приходится постоянно держать мозг в ментальном тоне;

Занятия на лыжах также способствуют повышению срока нахождения на лётной работе. При перемещении на лыжах, организм обеспечивает адаптацию к низким температурам, что повышает иммунитет и препятствует развитию заболеваний. Это имеет особенную актуальность для лётного состава. Повышение метаболизма, происходящее, при активных лыжных тренировках противодействует старению. Солнечные лучи, свежий воздух и другие составляющие окружающей среды тоже являются важным средством повышения работоспособности человека и укрепляют его нервную систему. Формирование у курсантов навыков практического использования

естественных сил природы на занятиях в повседневной жизни – является одной из главных задач физического воспитания война. Благоприятная окружающая среда вызывает у курсантов ощущение бодрости и жизнерадостности, что позволяет подготовить занимающихся к общественно-полезной деятельности, развить их духовные и физические качества, а также развивает устойчивость как воздействию таких неспецифических нагрузок как вибрация, тряска, невесомость и т.д. Важным условием в применении природных сил во время тренировки курсантов на лыжах являются их системность и комплексное применение. При дозировке должен учитываться режим работы курсантов, их особенности и характер педагогических задач.

При неправильной организации лыжной подготовки возможных случаи получения травм курсантами, которые неблагоприятно сказываются на их здоровье. Преобладающее число травм относится к ранениям, ушибам и растяжениям связок. Локализованы они в основном в районе нижних конечностей. К факторам, влияющим, на травматизм в лыжном спорте относится неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий. Основной причиной этого является отсутствие индивидуального подхода к каждому курсанту, нерегулярность тренировок и резкое увеличение нагрузки. Поэтому организатору следует грамотно подходить к планированию занятия и проводить подготовительную часть занятия в достаточном объеме.

Заболевания же происходят из-за несоблюдения военнослужащими формы одежды или чрезмерно большое время нахождения на холодном воздухе. Столкновение с неблагоприятными метеорологическими условиями: снегопадом, сильным ветром, низкой температурой, способствуют простудным заболеваниям, обморожению или возникновению дефектов трассы. Из сказанного выше следует, что занимающимся курсантам необходимо подбирать одежду, соответствующую погоде и при необходимости использовать защитные приспособления. Травмы в основном получают обучаемые, имеющие слабую физическую подготовку и пренебрегающие к элементарным мерам безопасности, поэтому чтобы минимизировать риск получения синяков и

ссадин, следует проводить занятия на простых отрезках местности без сложных рельефных условий. Тем не менее, лыжный спорт считается значительно менее травмоопасным, чем спортивные игры, единоборства и гимнастика, используемые в вооруженных силах [3, с. 512].

Таким образом, лыжная подготовка однозначно способствует развитию в курсанте авиационного училища специальных качеств будущего лётчика. Физическая нагрузка при занятиях лыжной подготовкой легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. В следствии этого, лыжи рекомендованы, как средство воспитания, морально-волевых качеств, тренирует способности преодолевать трудности, приучает к трудолюбию, воспитывает смелость и настойчивость, а также участвует в физическом воспитании военнослужащих и повышения их уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных мышечных групп в условиях пониженных температур, заметно повышает сопротивляемость организма и положительно сказывается на общей работоспособности курсантов летных училищ. Помимо этого, после бега на лыжах большая часть обучаемых испытывает ощущение радости и эйфории, что помогает курсанту перенести тяжести военной службы и способствует сплочению воинских коллективов. Конечно, в настоящее время с появлением различных технических усовершенствований и высокоточного оружия актуальность использования передвижения на лыжах в вооруженных силах как средства выполнения тактических задач снижается. Лыжный спорт продолжает способствовать физическому развитию будущего лётчика и его успешному овладению новейшими образцами авиационной техники.

Библиографический список:

1. Аграновский М. А. Лыжный спорт: Учеб. для студентов физической культуры. – М., 1980 - 366 с.
2. Головина Л. Л. Физиологическая характеристика лыжного спорта. – М., 1981 - 815 с.

3. Добровольский В. К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. М., 1967. - 512 с.