

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩІЙ ШКОЛІ ЯК ОРГАНІЧНА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ АВІАФАХІВЦІВ

Н. ОРЛЕНКО, Н. ТУРЧИНА, В. ІВАХІН

*Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна, e-mail: natali7727@ukr.net*

**Анотація.** У статті розглянуто вплив фізичної підготовки на професійну діяльність майбутніх авіаційних фахівців, яким важливо приділяти увагу вимогам сучасного стану розвитку суспільства до формування особистості фізично досконалої, здатної ефективно і творчо розв'язувати практичні завдання у професійній діяльності та побуті. З'ясовано, що загальна фізична підготовка є основним, базовим видом фізичного виховання, яка реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, а також визначає рівень і темпи розвитку основних рухових здібностей людини. Доведено позитивний вплив регулярних занять з фізичного виховання на високу працездатність та професійне довголіття.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовка, професійні якості, майбутні авіафахівці, працездатність.

**Актуальність дослідження.** Проблема фізичної підготовки людини сьогодні стає однією з найважливіших проблем у професійній діяльності. Психофізіологічне забезпечення діяльності в умовах, що змінюються, формування нових екологічних відносин у такому середовищі, пов'язані з використанням різних технологічних процесів. Розвиток і мобілізація захисту організму від негативних факторів не тільки зовнішнього, але й внутрішнього походження, компенсація порушень у результаті патологічного процесу зв'язків і регуляцій та прогнозування характеристик трудової діяльності й життєдіяльності людини не можна розв'язати без знання психофізіологічної природи та механізмів адаптаційних процесів особистості [1].

Актуальність дослідження фізичної підготовки авіаційних фахівців у майбутній професійній діяльності в сучасних умовах зумовлені необхідністю подолання суперечностей, які виникають між вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх авіаційних фахівців та їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня; процесами демократизації, гуманізації психологічної науки і практики щодо забезпечення відповідної фізичної підготовки та їх відображенням у професійній підготовці майбутніх авіаційних фахівців; потребами педагогічної науки і практики в урахуванні становлення й розвитку вітчизняної системи професійної підготовки авіаційних фахівців та їх недостатнім осмисленням і узагальненням в психолого-педагогічній науці; масовістю підготовки майбутніх авіаційних фахівців засобами фізичного виховання, отриманого за допомогою сучасних технологій, і умовами для її застосування в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу.

Так, фізичне виховання у вищих навчальних закладах України як органічна частина всього навчально-виховного процесу покликана підтримувати високу працездатність студентів упродовж навчання, сприяючи успішному навчанню та ефективній професійній діяльності. При цьому важливо, щоб майбутній фахівець був міцний тілом і духом, здатний свідомо примножувати потенціал держави, успішно самореалізовувати свої природні й набувати фізичних та духовних здібностей й потенціалу, активно розвивати їх.

**Мета дослідження** – розглянути вплив фізичної підготовки на професійну діяльність майбутніх авіаційних фахівців.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення досвіду роботи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Важливим чинником, який визначає особливості професійної діяльності в сучасній діяльності авіаційного фахівця, є зміни, які відбуваються в сучасному житті під впливом науково-технічного прогресу, підвищення інтенсивності про-

фесійної діяльності. Різке зростання технічної оснащеності та інформаційної насиченості праці, збільшення швидкості обробки інформації, прийняття рішень та виконання дій, відсутність у багатьох випадках прямого контакту з технікою, зростання значущості результату від кожного окремого рішення та практичної дії, необхідність тривалий час знаходитися у високій ступені готовності, здатності раптово, в лічені секунди, опинитися в зоні дій, призвела до психологічно значущих змін у змісті професійної діяльності сучасного авіафахівця.

Тому роль фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) особливо зростає в сучасних умовах, коли напружене навчання й розвиток науки значно підвищують вимоги до фізичної підготовленості студентів, їх здатності засвоювати нові знання. Систематичні заняття з фізичним вихованням, на нашу думку, є важливим засобом зміцнення здоров'я студентів, активного відпочинку і збереження на довгий час працездатності.

У сучасній літературі фізичне виховання дослідники розглядають у різних аспектах. Так, дослідник В. Білогур проводив дослідження з теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1], А. Домашенко – організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України [4], Н. Завидівська [3] – професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів.

З метою підтримки високої професійної працездатності і збереження здоров'я майбутніх авіафахівців, на думку Р. Макарова, «варто розробити спеціальні вимоги, які б дозволяли визначати рівень розвитку психофізіологічних якостей пілота на заняттях з фізичної підготовки. Наявні нормативні оцінки по різних розділах фізичної підготовки недостатньо повно відбивають фактичну підготовленість членів екіпажів до виконання польотних завдань» [5].

На нашу думку, на сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально зумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичного виховання потребує оптимальної організації спеціалізованого педагогічного процесу. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: 1) недостатня кількість занять за навчальним планом; 2) низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами; 3) низький рівень використання технічних засобів під час навчальних занять; 4) недостатнє фінансове забезпечення; 5) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах.

Таким чином, метою фізичного виховання майбутніх пілотів у вищих технічних навчальних закладах ВНЗ авіаційного профілю є «формування фізичної та психофізичної надійності організму до професійної діяльності, а також фізичної, духовної та професійної культури, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно і довготерміново реалізуються у здоровому способі життя, а також здатності застосовувати її у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній та у професійній діяльності» [6]. Основним принципом фізичного виховання стає принцип відповідності застосованих форм, засобів і методів підготовки з урахуванням вікових особливостей організму особистості майбутнього пілота та загальної фізичної підготовленості.

Так, загальна фізична підготовка є основним, базовим видом фізичного виховання, що реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, її зміст, засоби, методи та форми організації занять передбачають створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності (професійної, побутової тощо) людей у процесі життя.

Загальна фізична підготовка не лише створює передумови, а й визначає рівень і темпи розвитку основних рухових здібностей людини: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Тому завданнями загальної фізичної підготовки є такі:

- зміцнення здоров'я, протидія негативному впливу на людину умов життя, побуту, трудової діяльності, процесів старіння;
- забезпечення всебічного і гармонійного фізичного розвитку людини;
- створення бази для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності.

Ураховуючи основну мету та принципи фізичного виховання, у процесі фізичної підготовки майбутніх пілотів, згідно з «Керівництвом з фізичної підготовки льотного складу авіа-підприємств та курсантів льотних училищ цивільної авіації», вирішують завдання загального та спеціального характеру.

Так, загальними завданнями фізичної підготовки льотного складу є [6]: розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей особистості: сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості; зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності, загартовування організму, продовження професійного довголіття; формування й удосконалення життєво важливих умінь, навичок і набуття знань; формування й удосконалення морально-вольових якостей особистості; підвищення стійкості організму до захворювань і несприятливих впливів зовнішнього середовища; потреба та переконання у необхідності самостійних занять фізичними вправами і спортом [6].

Спеціальні завдання фізичної підготовки льотного складу, ураховуючи специфіку професійної діяльності та період професійного вдосконалювання, [6]: формування емоційної стійкості, здатності зберігати стійкість психічних і психофізичних процесів, рухових дій в умовах емоційного впливу; розвиток і вдосконалення функцій уваги (розподілу, переведення, зосередження, обсягу), короткочасної та оперативної пам'яті; формування тонкого рухового відчуття, координації рухів, здатності змінити їх структуру залежно від інформації, що надходить; розвиток і вдосконалення вестибулярної стійкості, просторового орієнтування; формування здатності прогнозувати розвиток ситуації, оцінювати відстань і швидкість; формування стійкості організму до перевантажень.

Крім того, спеціальні завдання фізичної підготовки льотного складу передбачають: підтримку й удосконалювання психофізіологічних якостей, передбачених для майбутніх пілотів; формування стійкості організму до гіпоксії та дихання в умовах надлишкового тиску; удосконалення стійкості до несприятливого впливу обмеженої рухової активності та монотонності; розвиток і вдосконалення силової й статичної витривалості; формування й удосконалення прикладних рухових навичок, навичок виживання у складних умовах середовища.

Ураховуючи, що режим рухової активності осіб студентського віку повинен становити не менше ніж 6 годин на тиждень, зменшення обсягу фізичного навантаження до 2-х годин на тиждень не тільки нічого не дає для зміцнення здоров'я молодій людині, а здебільшого є навіть шкідливим, бо знижує адаптаційні процеси організму до фізичних і психічних навантажень [3]. Таким чином, наявна система фізичного виховання, на жаль, не завжди дає змогу повністю вирішити поставлені завдання.

На нашу думку, якщо заняття з фізичного виховання проводити обсягом 4 практичні години і 2 години самостійних занять на тиждень, то майбутні пілоти у процесі фізичної підготовки отримають широке коло знань з фізичного виховання, професійно-прикладної фізичної підготовки, соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного та методичного змісту, що робить процес занять фізичними вправами більш осмисленим і результативним. Окрім того, якщо у процесі фізичної підготовки застосовуються вправи, спрямовані на формування професійних якостей, то така підготовка переходить до розряду професійно-прикладної фізичної підготовки.

Численні дослідження, проведені фахівцями [1, 3, 5], доводять позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом під час праці і відпочинку на працездатність і продуктивність праці. У тих фахівців, які регулярно займаються фізичною культурою і спортом, рівень функціональних можливостей, фізична й емоційна стійкість, координація рухів значно вищі за середніх показників. Крім того, вони володіють більшою працьовитістю, здатністю до тривалого збереження оптимального темпу, швидкістю й економічністю робочих рухів.

Звідси випливає, що фізичне виховання, на нашу думку, повинно посідати в навчально-виховному процесі закладів освіти належне місце, бо хвора чи недостатньо фізично розвинута людина не здатна ефективно набувати знань та вмінь.

**Висновки.** Фізичне виховання у вищій школі як невід'ємна складова формування загальної та професійної культури особистості є, відповідно до вимог часу, одним із найважливіших компонентів формування майбутніх фахівців, що має забезпечити здоровий спосіб життя, підвищення рівня працездатності, збереження і зміцнення здоров'я та сприяти продовженню активного довголіття людини. Саме тому основною метою загальної фізичної підготовки в НАУ є сприяння більш успішному адаптуванню студентів до навчання у вишах, формування засобами фізичного виховання професійно важливих якостей та навичок у майбутніх фахівців авіаційного профілю в їх професійній діяльності.

При цьому, на наш погляд, у період формування професійно значущих фізичних якостей у студентів авіаційних вищих навчальних закладів повинно приділятися, насамперед, достатньо уваги акцентованому вихованню тих якостей, які відстають у своєму розвитку, з одного боку, а з другого – тих, котрі пов'язані зі специфікою майбутньої професійної діяльності і мають важливе значення для підвищення продуктивності праці.

На нашу думку, професійна підготовка майбутніх авіаційних фахівців буде більш ефективною, якщо теоретико-методичні засади професійної підготовки відповідного напрямку будуть побудовані на оволодінні певними фізичними якостями, важливими для цієї професії; технології їх реалізації будуть зорієнтовані на побудову індивідуальних траєкторій розвитку студентів ВНЗ, задоволення індивідуальних освітніх потреб та стимулювання їх зростання з прагненням особистості майбутнього фахівця до самовизначення, самореалізації та професійної самоактуалізації упродовж життя.

### Список літератури

1. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Білогур Влада Євгенівна. – Рівне, 2002. – 157 с.
2. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Домашенко Анатолій Васильович. – Київ, 2003. – 152 с.
3. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Завидівська Наталія Назарівна. – Львів, 2002. – 168 с.
4. Куроченко І. Фізична культура і спорт : Інформ.-метод. довідник з питань фіз. культури і спорту / І. Куроченко. – Київ, 2004. – 1184 с.
5. Макаров Р. Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава : учеб. пособие / Р. Н. Макаров, Н. Н. Дроботун, Э. С. Иванов, А. А. Нужный. – Москва : Воздушный транспорт, 1990. – 438 с.
6. Руководство по физической подготовке летного состава авиапредприятий и курсантов летных училищ гражданской авиации (РФП ЛС ГА–83). – Москва : Воздушный транспорт, 1983. – 151 с.
7. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Шиян Богдан Михайлович ; Інститут педагогіки і психології професійної освіти. – Київ, 1997. – 50 с.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ КАК ОРГАНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА БУДУЩИХ АВИАСПЕЦИАЛИСТОВ****Н. ОРЛЕНКО, Н. ТУРЧИНА, В. ИВАХИН***Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина, e-mail: natali7727@ukr.net*

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние физической подготовки на профессиональную деятельность будущих авиационных специалистов, которым важно уделять внимание требованиям современного состояния развития общества к формированию личности физически совершенной, способной эффективно и творчески решать практические задачи в профессиональной деятельности и быту. Установлено, что общая физическая подготовка является основным, базовым видом физического воспитания, реализует общую подготовительную направленность системы физического воспитания в целом, а также определяет уровень и темпы развития основных двигательных способностей человека. Доказано положительное влияние регулярных занятий по физическому воспитанию на высокую работоспособность и профессиональное долголетие.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическая подготовка, профессиональные качества, будущие авиаспециалисты, работоспособность.

**PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATION AS AN INTEGRAL PART  
OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF FUTURE AVIATION EXPERT****N. ORLENKO, N. TURCHINA, V. IVAHIN***National Aviation University, Kyiv, Ukraine, e-mail: natali7727@ukr.net*

**Abstract.** In the article the influence of physical training on professional activities of future aviation experts to whom it is important to pay attention to the requirements of the present state of society to the formation of the person physically perfect, able to effectively and creatively solve practical problems in professional activity and everyday life. It was found that general physical preparation is essential, basic kind of physical training, which implements the general preparatory orientation of physical education as a whole, as well as determine the level and pace of development of basic motor abilities. Has proven positive effects of regular physical education classes for high performance and professional.

**Keywords:** physical education, physical training, professional skills, future aviation experts, efficiency.