

**ББК 75.1**

**А 43**

**Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях:** сборник научных трудов / под науч.ред.канд.мед.наук, доц. Т.И.Волковой. – Чебоксары : ЧИЭМ СПбГПУ, 2012. – С. 105-108.

**Орленко Н. А., Еременко В.Г.,  
Свирская Т. Ф.  
Национальный авиационный  
университет**

### **Интегративная физическая подготовка в процессе профессионального образования будущих пилотов**

Как известно, профессия пилота относится к наиболее сложным видам современного авиационного труда. Выдающийся летчик-испытатель М. Галлай утверждал, что «летчик тратит в каждом полете гораздо больше нервных и физических сил, чем другой человек в любом виде человеческой деятельности. Именно поэтому он должен иметь не только совершенное состояние здоровья и нервов, но и быть высококвалифицированным специалистом». По мнению исследователя П. Онопченко, «даже выполнение простых элементов полета требует от летчика сообщения напряженной умственной деятельности, быстрого анализа большого объема разнообразной информации и принятия верных решений, связанных с координацией движений по управлению самолетом в условиях, которые постоянно меняются».

На современном этапе развития общества физическое совершенство определяется как оптимальный уровень всесторонней двигательной подготовленности человека, которая необходима ему в сфере социально-обусловленных видов деятельности. Достижения физического совершенства человека средствами физического воспитания требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. Однако в организации оздоровительно-спортивной работы с молодежью, которая учится, можно отметить ряд существенных недостатков: малый объем учебного

времени, отведенного на обязательные занятия физической культурой; незначительное количество занятий физическими упражнениями в режиме дня; профессиональная некомпетентность педагогов в сфере физической культуры и спорта; несоответствие действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта; крайне неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение организации физкультурной работы со студенческой молодежью.

Внедрение профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в практику физического воспитания студентов технических авиационных заведений, на наш взгляд, создает предпосылки для сокращения сроков профессиональной адаптации, повышения профессионального мастерства, достижения высокой профессиональной работоспособности и производительности труда; эффективно способствует укреплению здоровья, повышению устойчивости к заболеваниям и снижению травматизма. Опыт показывает, что ППФП может и должна осуществляться только тогда, когда молодые люди уже выбрали для себя профессию, а, следовательно, и специальное учебное заведение.

В целях совершенствования системы ППФП нами были внесены изменения в структуру рабочей учебной программы по физической подготовке; использовались различные средства физического воспитания с целью развития профессионально важных качеств, приобретение определенного арсенала двигательных умений, навыков и преодоления психологического барьера по работе в экстремальных условиях.

Физическая подготовка будущих пилотов осуществляется с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и предусматривает: общую физическую подготовку на первом курсе – общая физическая подготовка (3,2 Gr), которая включает в себя: легкую атлетику, аэробику и общую силовую подготовку, направленную на формирование выносливости,

силы, гибкости, координации и ловкости, а также специальную физическую подготовку – плавание (факультативно).

На втором курсе – профессионально-ориентированная физическая подготовка (4,2 Gr) включает сочетание занятий общей физической подготовки со специальной профессионально-ориентированной физической подготовкой, направленной на развитие выносливости, силы, гибкости и ловкости, скоростно-силовой подготовки, а также координации, внимания, памяти, слуха с помощью легкой атлетики, аэробики, общей силовой подготовки и плавания.

На третьем и четвертом курсах – профессионально-прикладная физическая подготовка (4,75 Gr). Занятия проводятся в сочетании общей физической подготовкой со специальной профессионально-прикладной физической подготовки, направленных на совершенствование выносливости, силы, гибкости и ловкости, скоростно-силовой подготовки, координации, внимания, а также развитие умений работать в команде и принимать решения за ограниченное время. Для этого используются средства легкой атлетики, общей силовой подготовки, футбола, баскетбола, настольного тенниса, а также элементы парусного спорта, водного поло и плавания.

На пятом курсе в процессе совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки (1,8 Gr) проводятся занятия по легкой атлетики, общей силовой подготовке, футболу и настольному теннису, которые направлены на совершенствование профессиональных качеств будущих пилотов.

По результатам исследования нами было доказано, что интегративная физическая подготовка эффективнее способствует формированию профессионально важных физических и психофизических качеств будущих пилотов, если в структуру и содержание учебной программы по физическому воспитанию специалистов летных специальностей ввести: – занятия по аэробике, которые оптимально, на наш взгляд, формируют такие физические качества будущих пилотов как: выносливость, силу, ловкость,

координацию, а также психофизические характеристики: внимание, память и слух;

- факультативные занятия по плаванию, которые способствуют формированию вестибулярного аппарата, координации и волевых качеств;

- элементы парусного спорта, формирующие ловкость, выносливость, координацию движений, умение прогнозировать развитие событий и работать в экстремальных условиях в команде.

Особенностями проведения занятий по физическому воспитанию является включение в этот раздел таких видов подготовки как: аэробика, плавание и элементы парусного спорта (которые отсутствуют в существующем учебном плане).

Таким образом, можно утверждать, что физическое совершенствование личности гарантирует уровень здоровья, физического развития, психологических и физических возможностей, которые являются фундаментом ее активной, творческой, общественно значимой деятельности без моральных и психологических затрат; усиливает адаптационные возможности организма, определяет возможность полностью и эффективно реализовать свои физические потребности в двигательных действиях.