

УДК 378.037: 656.7.071: 351.814.263.2 (045)

Н. А. Орленко
Національний авіаційний університет
доцент кафедри
спортивною підготовки

АНАЛІЗ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ПІЛОТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ АВІАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ

Анотація

Розглянуто вплив професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього пілота у системному підході до професійної діяльності як невід'ємної складової формування загальної та професійної культури особистості, що має забезпечити підвищення працездатності, збереження і зміцнення здоров'я та сприяти продовженню активного довголіття людини.

***Ключові слова:** фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, майбутні пілоти, професійна діяльність, фізична підготовленість.*

Актуальність дослідження

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою професійної діяльності найбільш органічно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до вибраної професійної діяльності майбутніх пілотів. Інакше кажучи, це процес навчання, що збагачує індивідуальний «фонд» професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність.

При цьому важливо, щоб майбутній фахівець був міцний тілом і духом, здатний свідомо примножувати потенціал держави, успішно самореалізовувати свої природні і набувати фізичні та духовні здібності й потенціал, активно розвивати їх.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється шляхом систематичних занять визначеними вправами, відповідними, у певній мірі,

вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку майбутнього пілота у процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і привів свого часу до особливого ставлення до професійно-прикладної фізичної підготовки, що вимагає підвищення рівня фізичних і психофізичних якостей майбутніх пілотів.

Метою дослідження є розгляд впливу ППФП на підготовку майбутніх пілотів, який полягає у формуванні цілого комплексу професійно-прикладних якостей особистості (колективізм, комунікабельність, прагнення до самореалізації та т. ін.) для розвитку професійно важливих якостей майбутніх пілотів.

Аналіз досліджень і публікацій

Науково доведено[1], якщо заняття з фізичного виховання проводити в обсязі 4-х практичних годин і 2-х годин самостійних занять на тиждень, то майбутні пілоти у процесі фізичної підготовки отримають більш широке та ґрунтовне 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. Крім того, якщо у процесі фізичної підготовки застосовуються вправи, спрямовані на формування професійних якостей – ця підготовка переходить у розряд професійно-прикладної фізичної підготовки .

Наведемо думки ряду дослідників з цього виду фізичної підготовки. Так, дослідник Ю. Антошків [1] розглядає ППФП як підсистему фізичного виховання, яка забезпечує формування й удосконалення тих якостей особистості, що мають істотне значення для конкретної майбутньої діяльності. О. Зарічанський [2] стверджує, що ППФП – спеціалізований

вид фізичного виховання, який спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості відповідно до вимог конкретного виду професійної діяльності. О. Коломієць [3] і Р. Римик [4] у своїх дослідженнях доводять, що ППФП представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, здійснюваний відповідно до особливостей обраної професії. В. Філінков [5] та С. Халайджі [6] вважають ППФП складовою частиною формування висококваліфікованих професіоналів, ефективним засобом забезпечення їхньої фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності та високопродуктивної праці в обраній галузі. Є. Церковна [7] розглядає ППФП як спеціально спрямоване та вибіркоче використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності, а О. Ярмошук [8] вважає, що ППФП формується разом із загальною фізичною підготовкою відповідно до виду праці.

Аналіз науково-дослідних і методичних робіт цих та інших авторів показує, що найбільш повне визначення поняття *«професійно-прикладна фізична підготовка»*, на нашу думку, може бути представлено у вигляді: *професійно-прикладна фізична підготовка являє собою динамічно розвиваючу професійно-орієнтовану складову системи фізичного виховання, яка формує певні прикладні знання, фізичні, психічні і спеціальні якості, уміння і навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.*

Дане визначення ППФП, відповідає виконанню соціального замовлення держави і суспільства на зміцнення здоров'я, загальнофізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів шляхом організації у ВНЗ авіаційного профілю навчальних і позанавчальних факультативних занять з обов'язковою реалізацією базового компонента, орієнтованого на оволодіння особистою фізичною культурою фахівця.

Для того, щоб науково обґрунтувати процес формування професійних якостей майбутніх спеціалістів засобами фізичного виховання у навчальному закладі, важливо чітко уявляти стан реальної життєдіяльності студентства, його способу життя. Яким спеціалістом стане нинішній студент – майбутній пілот залежить не лише від того, наскільки добре він учить, а й від уміння володіти здоровими життєвими навичками, від його буття взагалі. Вихованню саме цих навичок і сприяє фізичне виховання, а формування навичок ведення здорового способу життя у студентському віці є запорукою успішної професійної діяльності у майбутньому.

Використання вище викладених наробок наукових досліджень дозволило провести перевірку ефективності запропонованої авторської програми з фізичного виховання, яка передбачала фізичну підготовку протягом усього періоду навчання у ВНЗ (головним чином, у процесі фізичного виховання на навчальних заняттях та у позаурочний час).

На першому році навчання у першому семестрі заняття проводилися два рази на тиждень, починаючи з другого семестру, один раз на тиждень до кінця четвертого курсу, а на п'ятому курсі заняття з фізичного виховання проходили один раз на два тижні.

Навчальні заняття в експериментальних групах проводилися за новою розробленою нами програмою, яка включала:

- 1) *загальний курс*: загально-фізична підготовка (1 курс – 116 год.);
- 2) *розвиваючий курс*: загально-фізична підготовка та професійно-орієнтована фізична підготовка (2 курс – 151 год.);
- 3) *поглиблений курс*: загально-фізична підготовка та професійно-прикладна фізична підготовка (3–4 курси – 171 год.);

П'ятий курс був присвячений удосконаленню професійно-прикладної фізичної підготовки. З метою удосконалення системи ППФП майбутніх пілотів нами було здійснено зміни у структурі робочої

навчальної програми з фізичного виховання та психофізіологічної підготовки, в якій пропонувалося використання різних засобів фізичного виховання (фізичні вправи, тренажерні прилади, фактори особистої гігієни та психофізична підготовка) з метою розвитку значущих фізичних якостей, набуття певного арсеналу рухових умінь і навичок та подолання психологічного бар'єру щодо роботи в екстремальних умовах. Крім того, нами були введені факультативні заняття з плавання впродовж усього періоду навчання.

Для з'ясування рівня фізичної підготовленості майбутніх пілотів наприкінці кожного семестру упродовж всього експерименту проводилося тестування за контрольними вправами: біг 100 м, біг 3000 м, підтягування на перекладині у висі та стрибок у довжину з місця, результати якого були переведені в бали і представлені на рис. 1.

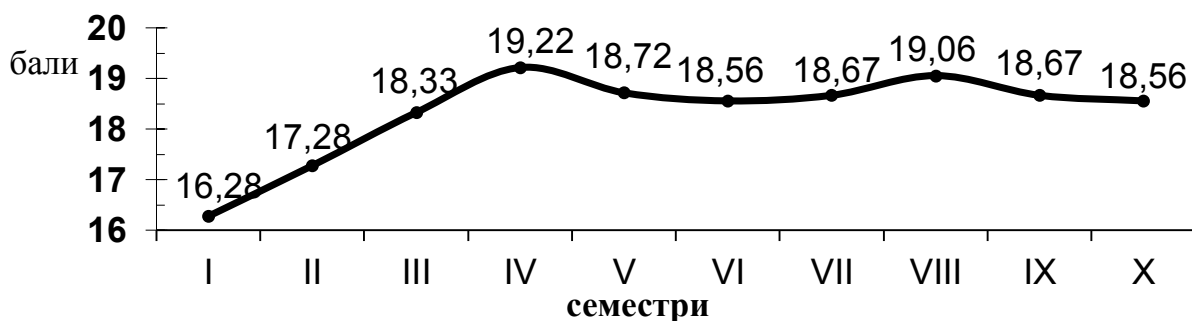


Рис. 1 Зміна показників рівня фізичної підготовленості у процесі навчання у студентів експериментальної групи

Аналіз результатів (рис. 1) показав, що найнижчий рівень фізичної підготовленості зафіксовано у I семестрі I курсу навчання. Упродовж II, III і IV семестрів відмічається достовірне покращення досліджуваного показника ($p > 0,05$).

На III курсі навчання показник рівня фізичної підготовленості має тенденцію дещо до зниження порівняно з II курсом, що обумовлено рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів (збільшення часу на льотну практику та зменшення рівня зовнішньої мотивації). Під час навчання на

IV курсі відбувається певне якісне покращення досліджуваного показника за рахунок збільшення рівня внутрішньої мотивації. На V курсі результати мають стабільну тенденцію, що пояснюється зменшенням навчальних годин для занять з фізичного виховання у майбутніх пілотів, напруженістю навчального процесу та переходом на більш самостійну підготовку.

На всіх курсах навчання показники рівня фізичної підготовленості можна охарактеризувати як середні, лише на II курсі вони досягають «вище середнього» рівня, що збігається з періодом проведення занять за напрямком «аеробіка». Таким чином, на нашу думку, загальна підготовка з напрямку «аеробіка» впливає на розвиток професійних якостей майбутніх пілотів у найбільшій мірі завдяки використанню з максимальної щільністю заняття і поєднанню у собі різних видів підготовки.

Згідно з розробленою авторською програмою, на I та II курсах навчання ми використовували аеробіку як засіб загальної підготовки, спрямований на розвиток таких важливих професійних якостей майбутніх пілотів, як витривалість, сила, гнучкість, координація рухів і таких психофізичних якостей, як увага, пам'ять, слух. Крім того, цінність аеробіки полягає в тому, що темп рухів та інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, використовуючи при цьому комплекс різних засобів, які позитивно впливають на організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають, переважно, на серцево-судинну систему; нахили і присідання – на руховий апарат; вправи, спрямовані на релаксацію – на центральну нервову систему; вправи в партері розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, бігові – витривалість, танцювальні – пластичність. Під впливом музики рухи стають чіткішими, ритмічними, координованими. Усе це, на нашу думку, є важливим у підготовці майбутніх пілотів у ВНЗ авіаційного профілю.

Музично-ритмічні рухи допомагають більш глибокому вивченню володіння своїм тілом, координування рухів, погоджуючи їх з рухами всієї

групи; навчають орієнтуватися у просторі, укріплюють основні види рухів, сприяють освоєнню елементів танцювальних рухів, причому, залежно від вибору засобів, заняття з аеробіки можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий або змішаний характер.

Контрольним тестом з аеробіки було виконання танцювальної комбінації на 64 рахунки (або більше), яка оцінювалась кількістю помилок при виконанні залікової комбінації. Для визначення рівня координації майбутніх пілотів у залежності від виконання різних елементів ставилися оцінки від 1 до 4 балів. Правильне одночасне виконання оцінювалось у 4 бали; неодноразове виконання з однією помилкою – 3 бали; неодноразове виконання з двома помилками – 2 бали, з трьома і більше помилками – 1 бал.

Динаміка результатів виконання танцювальної комбінації упродовж чотирьох семестрів показана на рис. 2, де видно, що, у першому семестрі, коли майбутні пілоти тільки почали займатися аеробікою, кількість помилок була досить високою. Так, без помилок виконало завдання лише 25% студентів, з однією помилкою – 22% студентів, з двома помилками – 38%, з трьома помилками – 15% студентів.

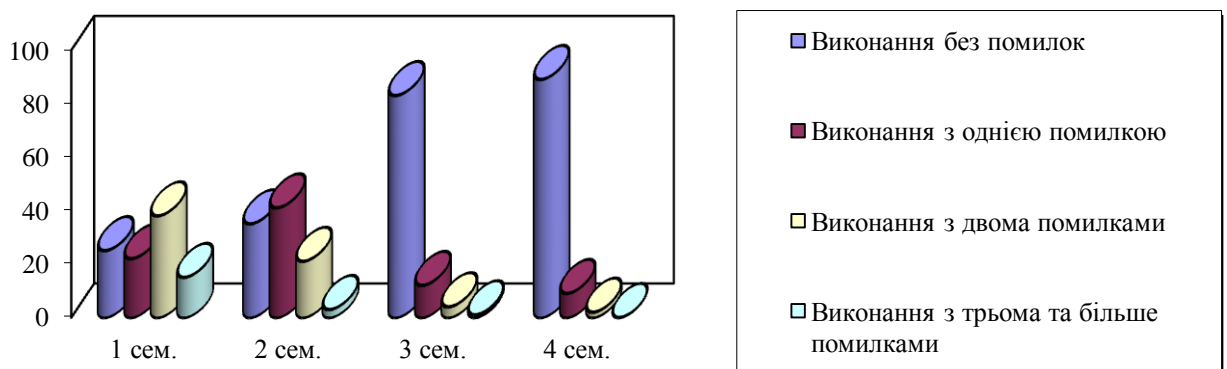


Рис. 2 Динаміка результатів виконання танцювальної комбінації майбутніми пілотами (%)

У третьому семестрі показники змінювались у кращому напрямку. Так, без помилок виконало 35% студентів, з однією помилкою – 41%, з двома помилками – 21% і з трьома помилками – лише 3% студентів.

Подальше застосування аеробіки у підготовці майбутніх пілотів на другому курсі показує покращення показників. Без помилок виконало 83% у третьому та 89% студентів у четвертому семестрах, з однією помилкою – 12% у третьому та 9% на четвертому семестрах, з двома помилками – 4% у третьому та лише 2% у четвертому семестрі, з трьома помилками – лише 1% у третьому семестрі.

Висновки

Таким чином, у нашому дослідженні було розглянуто вплив фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток професійних якостей майбутніх пілотів, де вагоме значення має раціональне співвідношення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток і вдосконалення важливих якостей, всебічну і спеціальну підготовку м'язових груп, загартування і запровадження засобів, що покращують стійкість організму до шкідливих, несприятливих професійно-виробничих впливів.

Все вищесказане дає підстави вважати, що удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах та використання засобів ППФП сприяє досягненню і підтриманню високої фізичної, психічної та розумової працездатності студентів-пілотів і є важливою складовою професійної освіти майбутніх пілотів.

Застосовані у статті методи наукового дослідження дозволили всебічно вивчити досліджуване питання і розробити рекомендації щодо ефективного здійснення ППФП у практиці фізичного виховання студентів ВНЗ всіх рівнів акредитації та учнів професійно-технічних училищ, що готують фахівців і кваліфікованих робітників для авіаційної галузі. Вони можуть також використовуватися при розробці програм і навчальних

посібників для представників інших професій з аналогічними нервово-психічними навантаженнями.

Аннотация

Рассмотрено влияние профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов в системном подходе к профессиональной деятельности как неотъемлемой составляющей формирования общей и профессиональной культуры личности, которая может обеспечить повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья, и будет содействовать продолжению активного долголетия человека.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, будущие пилоты, профессиональная деятельность.

Summary

Here we consider the influence of the general physical training of the future pilot on the system touch of the professional activity as the unseparate part of the general and professional personal culture, which must provide the increase of work capacity, the good state and strengthening of health. It is also favorable to active longevity.

Key words: physical education professional applied physical training, future pilots, professional activities.

Список використаних джерел

1. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Антошкін Юрій Михайлович. – Львів, 2006 – 164 с.
2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів ВНЗ освіти I–II рівня акредитації МВС України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Зарічанський Олег Анатолійович. – Тернопіль, 2002. – 165 с.
3. Коломієць О. Б. Педагогічне забезпечення культурологічної складової у підготовці студентів вищих технічних навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коломієць Олена Борисівна. – К., 2004. – 177 с.
4. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : дис. ... фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Римик Роман Васильович. – Львів, 2006. – 204 с.
5. Филинков В. И. Система профессионально-прикладной физической подготовки специалистов машиностроительной

промышленности: дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорта: 24.00.02 / Филинков Владимир Ильич. – Краматорск, 2003. – 178 с.

6. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд.наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Халайджі. – Львів, 2006. – 20 с.

7. Церковная Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка технических ВНЗ МЧС Украины на основе факторной структуры двигательной и психофизиологической подготовленности : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Церковная Елена Викторовна. – Х., 2007. – 182 с.

8. Ярмощук Е. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка женщин-военнослужащих: дис. ... канд. наук с физ. воспитания и спорта : 24.00.02 /Ярмощук Елена Александровна. – Л., 2002. – 155 с.

Орленко Наталія Анатоліївна
доцент кафедри спортивної підготовки
Національний авіаційний університет
м.Київ, вул. Ніжинська 12, кімн. 109.
тел. моб. 8-067-740-17-66, 8-063-176-51-32
natali7727@ukr.net