

**ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК СКЛАДОВА  
ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ  
МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ**

**Н.Орленко**

**Анотація**

*Розглянуто значення загальної 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 сприяння продовженню активного довголіття людини.*

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

**Актуальність дослідження**

Дослідження психолого-педагогічних аспектів впливу фізичної підготовленості на безпеку польоту визначається соціальною та практично значущою проблемою самовдосконалення психофізіологічного та фізичного здоров'я авіаційного фахівця та його самореалізації в професійної діяльності.

Загальновідомо що фізична підготовка, як складова системи професійної підготовки майбутніх льотчиків і льотне довголіття, тісно пов'язані між собою. Так, низький рівень фізичної підготовки та незначна кількість практичних годин з фізичного виховання негативно впливають на професійне довголіття майбутніх авіаційних фахівців.

Саме тому за останні роки спостерігається закономірна тенденція до різкого зниження працездатності майбутніх авіафахівців, погіршення

стану їхнього здоров'я і, як результат, рання професійна дискваліфікація.

Таким чином, проблема загальної фізичної підготовки майбутніх авіаційних фахівців сьогодні стає однією з найважливіших проблем в професійній діяльності майбутніх авіафахівців.

**Метою нашого дослідження** є аналіз психолого-педагогічних умов підвищення рівня загальної фізичної підготовки майбутніх авіаційних фахівців у вищих навчальних закладах авіаційного профілю.

### **Аналіз досліджень і публікацій**

Важливим фактором, який визначає особливості професійної діяльності в сучасній діяльності авіаційного фахівця, є зміни, які відбуваються у сучасному житті під впливом науково-технічного прогресу, підвищення інтенсивності професійної 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 ряду 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 і 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.

Крім того, на протязі останніх років різко зросло число випадків погіршення працездатності льотного складу через підвищену вестибулярну

чутливість (до 33,4% випадків). Відзначено також, що більшість помилкових дій у польоті пов'язано з порушеннями стійкості розумових операцій (до 80% випадків), що говорить про низьку загальну фізичну підготовку.

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» [3, с. 16-17].

Так, сучасні проблеми здоров'я студентської молоді ще більш загострились у несприятливих економічних і екологічних умовах України, яка в значній мірі потерпіла внаслідок аварії на ЧАЕС. За даними В. Базильчук, на здоров'я людини впливають різні фактори: приблизно на 50% з них залежить від способу життя, на 20% – від стану навколишнього середовища і лише на 8,5% – від суто медичних факторів [1, с. 22].

Крім того, обмеження рухової активності студентської молоді, в останній час, призвело до зниження функціональних можливостей організму людини. Синдром або гіпокінетична хвороба – це комплекс функціональних та органічних змін і хворобливих симптомів, які розвиваються в результаті неузгодженості діяльності окремих систем та організму в цілому із навколишнім середовищем.

Значна кількість експертів [1, 2, 3, 4] вважає, що фізичне виховання, здійснюване сьогодні у ВНЗ, у найближчі 10-15 років і особливо у віддаленому майбутньому, може забезпечувати психофізичну надійність фахівців вищої кваліфікації [2, с. 55].

На нашу думку, на сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально обумовлених

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 обумовлено рядом 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.

З метою сприяння задоволенню потреб суспільства у досягненні оптимуму фізкультурної освіти, стану психічного та фізичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості підростаючого покоління Міністерством освіти розроблено нові програми з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл і ВНЗ. Вони пропонують для дітей і молоді навчальний пріоритетний матеріал, вправи для обов'язкового повторення і домашні завдання, контрольні навчальні нормативи та вимоги, орієнтовні комплексні тести оцінки стану фізичної підготовленості.

На основі цих програм Б. Шиян [4] пропонує в якості концептуальних положень формування національної системи фізичного виховання наступні:

- ідеологія системи фізичного виховання дітей і молоді має відображати загальнолюдські гуманістичні цінності, будуватися на національних засадах;

- шкільна і фізична культура у ВНЗ бути певною цінністю для кожної конкретної особистості;

- навчально-виховний процес повинен забезпечувати досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти;

- зміст фізичного виховання являти собою взаємозв'язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності та способи спортивної діяльності;

– національна система фізичного виховання важливо базувати на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичних можливостей особистості;

– визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичного виховання бути забезпечення на заняттях взаємної поваги, співпраці викладача й студентської молоді.

Загалом нові законодавчі акти та програми є значним кроком вперед в удосконаленні системи фізичного виховання. Водночас залишається проблема їх виконання, а також факт недостатньої фахової підготовки викладачів, теоретично-методичного і матеріального забезпечення фізичного виховання, недооцінка ролі фізичного виховання як основного чинника, який зміцнює здоров'я формує інтереси, світогляд майбутніх фахівців.

Звідси витікає, що фізична культура, на нашу думку, повинна посідати в навчально-виховному процесі закладів освіти належне місце, бо хвора чи недостатньо фізично розвинута людина не здатна ефективно набувати знання та вміння.

Таким чином, підвищення рівня загальної фізичної підготовки авіаційних фахівців буде відбуватися ефективно, якщо навчальний процес з фізичного виховання буде побудований з урахуванням наступних психолого-педагогічних умов:

– формування фізичних якостей майбутніх авіаційних фахівців шляхом спеціальних професійно-орієнтованих фізичних вправ;

– зміцнення нервово-психічно сфери за допомогою відповідних психологічних методик та психофізіологічних тренінгів;

– розвиток морально-вольових якостей і стійкості до негативних моментів за допомогою фізичних вправ на межі можливого або у змагальній формі.

### **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 у НАУ є сприяння більш успішному адаптуванню студентів до навчання у ВНЗ, формування засобами фізичного виховання професійно важливих якостей та навичок у майбутніх фахівців авіаційного профілю в їх професійній діяльності.

При цьому, на наш погляд, в 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 іншого – 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, необхідними для цієї професії; технології їх реалізації будуть зорієнтовані на побудову індивідуальних траєкторій розвитку студентів ВНЗ, задоволення індивідуальних освітніх потреб та стимулювання їх зростання з опорою на прагнення особистості майбутнього фахівця до самовизначення, самореалізації та професійної самоактуалізації упродовж життя.

#### **Аннотація**

*Рассмотрено значение общей физической подготовки будущих пилотов в системном подходе к профессиональной деятельности как неотъемлемой составной 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, физическая подготовка, физическая культура, будущие авиаспециалистов, работоспособность.*

### **Summary**

*Author considers the general physical training future pilots in a systems approach to the profession as an integral form of general and professional culture of the individual, which can provide increased performance, preservation and promotion of health, and contribute to the continuation of active human longevity.*

**Key words:** *physical education, physical education, physical education, future aviation professionals, performance.*

### **Список використаних джерел**

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Л., 2004. – 165 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. – К., 2003. – 152 с.

3. Макаров Р. Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава: учеб. пособие / Р. Н. Макаров., Н. Н. Дроботун, Э. С. Иванов, А. А. Нужный. – М.: Воздушный транспорт, 1990. – 438 с.

4. 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. – К., 1997. – 50 с.

## **Авторська довідка**

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