

УДК 796.01 (082)
ББК Ч 511.0 я 431
П 78

Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 7 марта 2013 г. / ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2013. – С. 324-326.

ПЛАВАНИЕ КАК ОДНО ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БУДУЩИХ ПИЛОТОВ

*Орленко Наталья Анатольевна,
кандидат педагогических наук, доцент,
Канишевская Наталья Борисовна, старший преподаватель,
Русецкий Сергей Александрович, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет
г. Киев*

Аннотация.

В статье рассмотрены цели и задачи физической подготовки будущих пилотов в процессе обучения. Особое внимание уделяется профессионально-прикладной физической подготовке, где плавание является одной из составляющих этой подготовки. Доказано, что плавание положительно влияет на формирование профессиональных навыков будущих пилотов.

Ключевые слова: плавание, будущие пилоты, физическая подготовка, умения, навыки.

Abstract.

The article describes the aims and objectives of physical training future pilots in training. Special attention is paid to professional-applied physical training, where swimming is one of the components of this preparation. Proved that swimming has a positive effect on the development of professional skills of future pilots.

Index terms: swimming, future pilots, physical training, skills.

Профессиональная деятельность будущих пилотов определяется двумя главными аспектами, которые требуют постоянного совершенствования и поддержки в оптимальном режиме, – это уровень квалификации и здоровья.

Современный рынок труда за относительно одинаковыми профессиональными возможностями отдает предпочтение тем, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно занимается физическими упражнениями, мало болеет и, соответственно, более творчески и энергично работает. Все больше успешных студентов понимают важность физической культуры и здорового образа жизни для своего профессионального долголетия.

Специфика профессиональной деятельности пилотов обуславливается значительным увеличением интенсивности полетов, что требует от них хорошей физической подготовленности и крепкого здоровья. Как показывает статистика, за последние годы наблюдается закономерная тенденция к резкому снижению работоспособности пилотов, ухудшению состояния их здоровья и, как результат, ранней профессиональной дисквалификации. В связи с этим уровень развития физических и психофизических качеств будущих авиационных специалистов требует проведения комплекса мероприятий по его совершенствованию, а в ряде случаев и к формированию качеств, определяющих успешное овладение летной специальностью, надежностью профессиональных знаний, навыков и умений, высоким уровнем работоспособности и сохранением профессионального долголетия.

Целью преподавания дисциплины «Физическое воспитание и психофизическая подготовка» для будущих пилотов является:

- формирование двигательных умений и навыков, способствующих овладению профессией и развитием профессионально значимых способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической

подготовки.

Основными задачами изучения учебной дисциплины являются:

- усвоения спортивно-технических умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма, развитие и совершенствование физических способностей и качеств; повышение уровня физической подготовки, функциональной подготовленности и работоспособности студентов как факторов социокультурного бытия будущего специалиста;

- получение знаний по основам теории, методики и практическим занятиям по физическому воспитанию;

- развитие профессиональных качеств в начале обучения и совершенствование умений и навыков по физическому воспитанию на протяжении учебы в вузе, который является составной квалификационной характеристики выпускника;

- формирование профессиональных качеств и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности путем развития специальных профессионально значимых физических и психофизических качеств, навыков и умений и, в целом, способствовать успешному обучению и профессиональному становлению будущих пилотов;

- воспитание потребности в физическом совершенствовании и систематических занятиях физическими упражнениями (осознание жизненно необходимой потребности – кинезофилия в регулярной оптимально сбалансированной двигательной активности);

- укрепление здоровья, повышение уровня жизнедеятельности, повышение сопротивляемости организма к воздействию негативных факторов окружающей среды путем регулярных занятий физическим воспитанием.

В процессе профессионального образования будущих пилотов НАУ

плавание является одной из составных частей дисциплины «Физическое воспитание и психофизическая подготовка», которая проводится на 4-м курсе обучения в VII и VIII семестрах. Преподавателям предлагается использовать плавание как факультативное занятие на протяжении всего периода обучения.

Уделяя внимание профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) (как одной из составляющих физической подготовки), можно повысить уровень профессиональной подготовки пилотов и обеспечить физическую и психофизическую готовность к выполнению видов работ, характерных для их профессиональной деятельности. Как одна из составляющих ППФП будущих пилотов является плавание, которое имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья будущих пилотов. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В условиях длительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, возрастает сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды.

В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно, прежде всего, рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д. Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца значительно способствует этому. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких.

Для будущих пилотов плавание помогает осуществлять направленное воздействие на формирование навыков преодоления водных преград вплавь, выполнения прыжков в воду, оказания помощи утопающим; воспитание выдержки и самообладания, а также развития выносливости, ловкости, специальных психофизиологических качеств: пространственной ориентировки,

устойчивости к дыханию под избыточным давлением, устойчивости к гипоксии и др. Ныряние, прыжки в воду с вышки способствуют совершенствованию смелости, эмоциональной устойчивости, воли в достижении поставленной цели.