

9 октября 2009 года на 121 сессии МОК в Копенгагене 63 голосами «за», против 27 было решено включить гольф в программу Олимпийских игр 2016 в Рио-де-Жанейро.

**Выводы.** Анализ истории развития гольфа позволяет утверждать, что основной тенденцией развития современного гольфа является рост его популярности и существенный рост географии распространения. формирование организационных структур и коммерческая привлекательность для СМИ.

Включение гольфа в программу Игр Олимпиад будет способствовать популяризации гольфа среди широких верст населения.

#### **Литература**

1. Профессиональный спорт : [Учебник для студентов высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / Под общей ред. С.И.Гуськова, В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
2. [www.lpga.com](http://www.lpga.com)
3. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

### **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*

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 отдаёт предпочтение тем, кто ведёт 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, надёжностью 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. Нырание, прыжки в воду с вышки способствуют совершенствованию смелости, эмоциональной устойчивости, воли в достижении поставленной цели.

## СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Совгиря Татьяна Николаевна, старший преподаватель,  
Харун Елена Сергеевна, старший преподаватель,  
Хачатрян Виктория Викторовна, старший преподаватель,  
Национальный авиационный университет  
г. Киев*

**Аннотация.** В статье рассмотрена структура занятий по танцевальной аэробике в учебно-тренировочном процессе, а также ее интенсивность и влияние на организм студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** аэробика, физическая культура, структура, занятие, тренировочный процесс, программа.

**Abstract.** In the article the structure of classes in dance aerobics in the training process as well as its intensity and impact on the body of students.

**Index term:** aerobics, physical culture, structure, employment, training process, the program.

Аэробика как одна из современных оздоровительно-спортивных дисциплин уверенно вошла в систему физического воспитания и спорта. Появление танцевальной аэробики среди других средств физического воспитания была обусловлена ее эффективностью, привлекательностью и доступностью.

Возможность решения одновременно многих задач по физическому воспитанию еще и в современном музыкальном сопровождении открыла для людей новое направление оздоровления, формирования красивого телосложения и возможность участия в соревнованиях самого высокого ранга.

Слово «аэробика» применимо к различным видам двигательной активности, имеющих оздоровительную направленность, а определение его предложил известный американский врач Кеннет Купер. Происхождение этого слова идет от слова «аэробный», то есть с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу.

Так, танцевальная аэробика – это научно обоснованная оздоровительная программа развития выносливости, силы гибкости и координации, основанная на насыщении организма кислородом. Под термином «аэробика», как правило, понимают ее танцевальную и гимнастическую формы, которые представляют собой длительные движения циклического направления с участием крупных мышечных групп, исполняющие под музыкальное сопровождение текущим методом.