

CHAPTER «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT»

PHYSICAL AND HEALTH COMPETENCE AS A SYNERGETIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL RELIABILITY FOR FUTURE PILOTS

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СИНЕРГЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ

Mykola Piven¹

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-190-9-15>

Abstract. One of the possible solutions to the problem of psychophysiological reliability development for cadets during flight practice in flight educational establishments is competence-oriented physical and psychophysiological training. It is one of the creative forms in physical culture and health competencies development. It is a technology of educational activity transfer to the mode of personal development when the cadet becomes the subject of educational activity, the subject of integration into psychological and pedagogical knowledge to solve the outlined tasks. The concept of physical culture and health competence of future pilots, its structure, essence, pedagogical conditions of its effective development, control and assessment are substantiated in this work. Physical culture and health competence is a complex holistic neoplasm of personality, which reflects his/her knowledge, motives, preferences, interests, skills, abilities, program of values, attitude to physical and psychophysiological training; his/her readiness for effective self-realization (self-manifestation) in physical culture and his/her ability for dynamic and continuous professional

¹ Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of Physical and Psychophysiological Training Department,
Flight Academy of the National Aviation University, Kropyvnytskyi, Ukraine

and personal self-development, realizing the importance of the subject and the result of amateur activities. Physical training and health-improving competencies are a range of issues from the competency-organized physical and psychophysiological training process, in which the future pilots must be well aware, have knowledge and experience of self-organization of physical culture activities. The general and special physical culture and improving competences are defined in the article; *general* – is a range of issues that form the basis of a healthy lifestyle, physical activity and general physical training; *special* – is a range of issues that form the basis of psychophysiological reliability development, psychological readiness of the cadets for flight activities and the arsenal for self-taught training.

Physical culture and health competencies development during physical and psychophysiological training classes is carried out on the basis of general methodological and didactic principles; technology of step-by-step forming of outlined competencies; system-functional technology of physical culture activity management (self-management); technologies of interactive learning; forms of system organization in theoretical, methodical and practical training, which can optimally provide a competence result in the psychophysiological reliability development for future pilots. At the same time, special attention is paid to the forming of motivational and value attitude of cadets to classes of physical and psychophysiological training and to the creation of conditions for constructive independent physical activity when the cadet takes responsibility for the results achieved. The method of level complex assessment of general and special components development in physical culture and health competence, cadets' independence and motivation, their state of health, psychophysiological reliability and psychological readiness for the future profession has been implemented.

Вступ

Останнім часом новим імпульсом модернізації професійної освіти стало запровадження компетентнісного підходу як методологічного підґрунтя, яке дозволить усвідомити всю повноту і цілісність інтеграційних установок у льотній підготовці майбутніх авіаційних фахівців та довести їх гуманістичне спрямування до логічного результату – розвиток особистості курсанта із сформованими професійними та особистісними компетенціями [1]. Саме тому проблема формування профе-

сійної надійності курсантів льотних закладах вищої освіти (ЗВО) у контексті компетентнісного підходу виходить сьогодні на рівень пріоритетних в авіаційній галузі і вищій школі, зокрема. Інтерес до феномену «психофізіологічна надійність» як до дидактичного конструкту якісної професійної освіти пояснюється розробкою проблем психологічної готовності курсантів-пілотів до льотної діяльності [2]. Аналіз літературних джерел свідчить, що якісна професійна підготовка забезпечує формування у майбутніх фахівців синергетичної системи ключових, загальнопрофесійних, спеціалізованих і вузькоспеціалізованих компетентностей для ефективного здійснення льотної діяльності на основі нових аксіологічних орієнтирів, що відображають сучасні тенденції в професійній освіті [3; 4]. В умовах сьогодення вища школа інтенсивно напрацьовує методику особистісно орієнтованої освіти для забезпечення якості навчального процесу в льотних ЗВО [1; 5].

Мета дослідження – розкрити значення компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки для системи професійної освіти майбутніх авіаційних фахівців, уточнити сутність фізкультурно-оздоровчих компетентностей і визначити умови ефективного формування психофізіологічної надійності курсантів-пілотів в умовах інтеграції міжпредметних знань.

1. Компетентнісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка

Широке коло наукових досліджень і багатолітня практика системної організації фізичної підготовки свідчить, що одним з можливих вирішень надзвичайно актуальної для льотної практики проблеми формування психофізіологічної надійності курсантів льотного ЗВО є компетентнісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка (Ф і ПФП). Вона ґрунтується на особистісних і професійних мотивах закріплення значущості засобів фізичної підготовки для формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку. За таких умов фізична підготовка курсантів може досягати своєї мети в такій мірі, в якій вона створює ситуацію затребуваності особистості, її творчих сил в навчальній діяльності. Оскільки компетентнісно орієнтована Ф і ПФП, згідно такого тлумачення, є однією із форм творчого способу формування фізкультурно-оздоровчих компе-

тентностей, то її правомірно вважати технологією переводу навчальної діяльності в режим особистісного розвитку, в режим, коли курсант стає суб'єктом навчальної діяльності, суб'єктом інтеграції психолого-педагогічних знань для рішення окреслених завдань [5; 6].

Цілком обґрунтованою з цих позицій є думка про те, що у ході навчальної діяльності професійний й особистісний саморозвиток переходить від розрізнених процесів і систем до цілісного утворення – системи самотворення особистості [7; 8; 9]. Це дозволяє відкрити доступ до внутрішніх психологічних і психофізіологічних ресурсів особистості, полегшити використання того невичерпного багатства – джерела творчих здібностей і внутрішньої цілісності, яке закладене у внутрішньому світі курсанта. Фізкультурно – оздоровчі компетентності як інструмент інтеграції міжпредметних знань необхідні й для того, щоб усунути «розщеплення» логіки і емоцій, розуму і тіла.

Найбільш важливими з точки зору необхідності формування психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців, їх професійного й особистісного саморозвитку є безумовно питання організації активної вмотивованої участі курсантів-пілотів у компетентнісному навчанні з Ф і ПФП. Вона має бути організована таким чином, щоб курсант-пілот усвідомлював значимість як планових, так і самостійно організованих занять для особистісного розвитку.

2. Педагогічні умови формування психофізіологічної надійності курсантів-пілотів

Беручи за основу підхід [10; 11; 12], відповідно до якого вміння – це засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, що забезпечується сукупністю педагогічних умов, визначаємо загальні чинники впливу на ефективність компетентнісно орієнтованої Ф і ПФП у формуванні психофізіологічної надійності курсантів-пілотів:

– конструювання змісту занять з фізичної підготовки необхідно здійснювати таким чином, щоб він був достатнім для формування окремих фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх елементів з одного боку, з іншого – оптимізованим з точки зору часу для організації активної навчальної діяльності курсантів на заняттях і поза ними з опанування тих чи інших елементів окреслених компетентностей та психофізіологічної надійності;

– організація Ф і ПФП курсантів-пілотів здійснюється з дотриманням технології поетапного формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та технології саморегуляції фізкультурною самодіяльністю курсанта, яка містить обов'язкові складові як для викладача, так і для курсанта (суб'єкти навчальної діяльності);

– запровадження інтерактивного навчання, зокрема, прийомів, методів і форм організації активної теоретико-методичної і практичної підготовки, що можуть оптимально забезпечити компетентнісний результат у формуванні психофізіологічної надійності курсантів-пілотів;

– приділення спеціальної уваги формуванню мотиваційного-ціннісного ставлення курсантів до планових занять Ф і ПФП та створенню умов для конструктивної самостійної фізкультурної діяльності коли курсант бере на себе відповідальність за досягнуті результати;

– обов'язкове врахування у процесі занять фізичною підготовкою комплексного оцінювання рівня розвитку загальних і спеціальних компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей, самостійності й вмотивованості курсантів, їх стану здоров'я, психофізіологічної надійності та психологічної готовності до майбутньої професії;

– створення сприятливого навчального середовища, позитивної психологічної атмосфери на заняттях.

Зауважимо на кількох важливих моментах. Компетентісно орієнтована Ф і ПФП спрямована на оволодіння усім спектром фізкультурно-оздоровчих компетентностей, однак досягнення цієї мети є можливим за умов наявності в особі потреби у постійному самовдосконаленні, сенсу самотворення й конструктивно-перетворювальної сили, яка здатна трансформувати фізкультурно-оздоровчі впливи для якнайповнішої актуалізації й реалізації індивідуальних потенційних можливостей курсанта в навчальній діяльності, і на цій основі визначити свій алгоритм розвитку психофізіологічної надійності, зреалізувати найважливіші особистісні смисли, цінності й мотиви в регулярних заняттях фізичними вправами. Очевидно, що для рішення цих важливих завдань на заняттях Ф і ПФП курсанту необхідні:

– знання з основ здорового способу життя, основ фізичної і психофізіологічної підготовки. Зрозуміло, що окреслені знання навряд чи можливо засвоїти, звертаючись до теорії системної організації Ф і ПФП побіжно, чи принагідно. Не досягнемо бажаного результату й

за умови надмірного використання наукової інформації. Лише послідовно-акцентований спосіб подачі необхідної конкретної інформації служить перспективним підґрунтям для свідомого й надійного засвоєння окреслених знань. Йдеться не лише про передачу інформації від викладача до курсанта та й про забезпечення умов для розвитку і формування здібності курсанта до самостійного пошуку відповідних знань, уміння відсіяти від непотрібних та перевести їх у досвід власної фізкультурної діяльності;

– уміння бути суб'єктом навчальної діяльності та суб'єктом самостворення на заняттях з Ф і ПФП. Це уміння на перетворюючому рівні навчальної діяльності дозволяє виділити курсанта як системоутворюючого ядра, який постійно об'єднує і розділяє, інтегрує й диференціює в своєму віртуальному освітньому просторі навчальний матеріал компетентісно орієнтованої Ф і ПФП в її системності й цілісності, відкритості процесам професійного й особистісного саморозвитку;

– ціннісні орієнтації в теорії і практиці компетентісно орієнтованої Ф і ПФП. Вони є основою суб'єктної позиції курсанта в навчальній діяльності та визначають, чи буде він діяти у тій чи іншій ситуації, наскільки рішуче, послідовно, відповідально. Власне, цінності, виконуючи функцію стимулів, створюють умови для реалізації активності курсанта на заняттях. Джерелом окресленого самостворення є специфічні для фізкультурної діяльності потреби, насамперед – постійне фізичне та особистісне самовдосконалення. Саме Ф і ПФП як навчальна дисципліна створює основне підґрунтя для формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота загального і спеціального напрямку. Окрім цього, під її впливом та під впливом власних потреб формуються мотиви, стимули, які курсант усвідомлює у вигляді різноманітних інтересів до формувальних можливостей засобів фізичної підготовки. Стійкий розвинений інтерес сприяє розвитку певної спрямованості особистості, яку часто пов'язують з психологічною установкою на фізкультурну діяльність, способом реагування, готовністю тощо. Наявність установки особистості сприяє виникненню у неї емоційно-ціннісного ставлення до регулярних занять фізичними вправами. Таким чином, заняття набувають у свідомості курсанта статусу цінності, переконань і завершуються утворенням відносно стійких моделей фізкультурної самодіяльності, зокрема з роз-

витку психофізіологічної надійності й психологічної готовності до майбутньої професії;

– відбір та відповідне структурування програмного змісту фізичної підготовки з урахуванням психологічного механізму формування позитивного ставлення курсанта до планових занять. Тобто, треба включати до змісту занять факти про те, якими були потреби, мотиви, інтереси авіаційних фахівців, які створили такі цінності і прагнули втілити їх у льотну діяльність; як вони ставились до занять фізичними вправами і спортом; як діяли в штатній чи позаштатній ситуаціях льотної діяльності, спираючись на власний фізичний розвиток і здоров'я;

– рефлексивність змісту занять з фізичної підготовки має створювати умови для усвідомлення курсантами способів та результатів власної навчальної діяльності у процесі розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Так, результати такої роботи не будуть якісними, якщо планові заняття своїм змістом не створюють умов для усвідомлення курсантами формувальних впливів засобів фізичної підготовки у формуванні психофізіологічної надійності, досвіду застосування певних методик і технік, творчого та емоційно-ціннісного спрямування конкретного заняття. Виходячи з таких міркувань щодо рефлексивності змісту, необхідним є комплексний підхід до оцінювання фізичної і психофізіологічної готовності курсантів-пілотів. Вся система оцінювання має бути орієнтована, з одного боку, на усвідомлення курсантом змісту заняття, а з іншого – на послідовну рефлексію власних здобутків, адекватного оцінювання особистісних перевершувань в розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку, збагачення досвіду застосування методичного арсеналу, оцінки внутрішніх станів (симпатія, натхнення, схвалення, зацікавленість, відданість тощо). Але насправді, якщо ми говоримо про розвиток особистості курсанта й компетентнісний підхід до організації Ф і ПФП, то маємо думати про моніторинг якості оцінки отриманих результатів. Крім того, мусимо чітко уявляти, якою є мета нашого оцінювання. У разі, якщо нашою метою є стимулювання курсанта до саморозвитку, тоді ми навіть не будемо оцінювати його самі — потрібно підібрати такі контрольні вправи, тести, опитувальники, що дозволять, залучити його до самооцінювання. Що для нас є показником досягнення бажаного результату на заняття з Ф і ПФП?

Якщо дійсно ми дбаємо про розвиток у курсанта фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку, про розвиток психофізіологічної надійності, його особистості й конструктивної самодіяльності ми повинні чітко знати що буде оцінюватись на заняттях та яким чином. Загальновідомо, що оцінювання має бути відкритим, абсолютно ясным і прозорим, тоді воно стимулює до саморозвитку. Тобто, курсант разом з викладачем оцінюють не відповідність отриманого показника до контрольного нормативу, а рівень зростання (покращення) конкретного показника, шляхом порівняння показників – фонового з поточним. Відсоток зростання показника буде свідчити про певний рівень розвитку в курсанта окресленої компетентності: початковий, достатній, зразковий.

3. Принципи конструювання компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки

Формування в курсантів-пілотів фізкультурно-оздоровчих компетентностей на заняттях з Ф і ПФП потребує виділення та реалізації загальнометодологічних та дидактичних принципів. Принципи гуманізації, системності, цілісності, індивідуалізації і диференціації створюють вихідні дидактичні вимоги до фізичної підготовки та забезпечують загальнометодологічні орієнтири ефективності формування в курсантів-пілотів фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку. Дидактичні принципи створюють методологічну основу для конструювання процесу компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки. Серед них виділяємо:

1) принцип готовності до конструювання й організації компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки: фізичний розвиток курсанта-пілота і його успішність у формуванні психофізіологічної надійності залежить від того, наскільки він володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями і конструктивно готовий забезпечити самоорганізацію навчальної діяльності. Тут готовність виступає як діалектична єдність психічного стану, фізичних якостей й особистісних здібностей, спрямованих на творчий саморозвиток, самоперевершування себе самого на заняттях Ф і ПФП, з одного боку, з другого – здатність особистості до організації власної фізкультурної діяльності, її конструювання, коли курсант ставить перед собою мету,

оцінює дії та перспективну оцінку спроектованої фізичної активності, накреслює прийнятні шляхи і методи її досягнення;

2) принцип неперервного розвитку основ конструювання і формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей: конструювання процесу розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку є безперервним. Саморух курсанта-пілота на заняттях з Ф і ПФП здійснюється разом з удосконаленням його фізкультурно-оздоровчої компетентності і розвитком навичок конструювання власної фізкультурної активності;

3) принцип конструктивної взаємодії суб'єктів навчальної діяльності: вихід за власне «Я» і прийняття інших учасників педагогічного процесу як суб'єктів, здатних до творчого саморозвитку сприяє формуванню якісно нової метаіндивідуальної позиції особистості курсанта – творчої взаємодії, де суб'єкти безупинно діляться один з одним досвідом «самоперевершування» (термін В. Татенка), «самодіяльності» і, таким чином, сприяють усвідомленню алгоритму саморозвитку – відкритості курсанта до діалогу, а відтак і до нових способів взаємодії з викладачем і одногрупниками, до нових способів саморуху на заняттях фізичною підготовкою, до нових способів самоперевершування в фізкультурній діяльності;

4) принцип суб'єктивування міжпредметних ресурсів компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки: інтеграція компетентнісно орієнтованої Ф і ПФП з навчальними дисциплінами «Основи педагогіки і професійної підготовки» та «Психологія» є специфічним механізмом синергетичної організації інтегрального професійно-освітнього простору як мета-форми закріплення в навчальній діяльності значущості для майбутніх авіаційних фахівців предметно-дисциплінарних сенсів з погляду реалій їх готовності до професійного і особистісного саморозвитку. Власний синергетизм курсанта розуміється як система синергетичного порядку, яка діє за «принципом створення» (І. Єршова-Бабенко) внутрішніх чинників. Ці чинники утворюються у внутрішньому плані діяльності особистості і сприяють прояву суб'єктних функцій курсанта в навчальній діяльності. Тут курсант виступає як суб'єкт міжпредметної інтеграції, спрямованої на вироблення суб'єктивного образу самостійної навчальної діяльності (суб'єктивування). Цей образ включає в себе певний алго-

ритм саморуку курсанта в навчальній діяльності. Для курсанта вона набуває особистісного сенсу і зумовлює його активно діяти, проявляти суб'єктні здібності в навчальній діяльності;

5) принцип самотворення: передбачає не тільки реалізацію бажання курсанта самореалізуватися, але й самопричинно і відповідально діяти у напрямі реалізації власної суб'єктності на заняттях з фізичної і психофізіологічної підготовки; визначає освітній простір прояву самостійного активного оперування дидактичними знаннями, уміннями і навичками фізкультурної діяльності й особистісного самотворення при систематичних, стійких, вольових зусиллях, спрямованих на досягнення конкретної мети фізичного вдосконалення, усвідомлення пошуку ефективних засобів для її здійснення;

6) принцип елективності: передбачає надання курсантам на заняттях з фізичної і психофізіологічної підготовки певної свободи вибору цілей, форм, засобів, прийомів і місць занять;

7) принцип диверсифікації: особистість курсанта і його фізкультурно-оздоровчі компетентності розвиваються, як в процесі планових занять фізичною і психофізіологічною підготовкою (за розкладом), так і в режимі самоорганізації. При цьому виділяємо два вектори розвитку, перший – за змістом програми з Ф і ПФП, другий – за власним досвідом самоорганізації фізкультурної діяльності. Другий вектор є провідним, оскільки конструє власний спосіб розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей, спосіб їх існування, функціонування. Перший вектор дозволяє курсанту збагатити свій теоретико-методичний інструментарій орієнтації в фізкультурній діяльності, в технологічних методах і прийомах організації фізкультурної діяльності. Другий вектор дозволяє курсанту виокремити теоретико-методичний інструментарій, який відповідає логіці власного фізичного розвитку та творчій взаємодії формувальних орієнтирів обох векторів розвитку;

8) принцип автономності: під автономністю курсанта розуміється не тільки проведення самостійної роботи з фізичної і психофізіологічної підготовки за змістом навчальних програм, а й самоорганізацію свого навчання, тобто здатність курсанта нести в собі феномен розвитку, бути автодидактом власної діяльності [13]. Сутність цього принципу полягає у здатності курсанта утримувати в собі логіку власно створеного суб'єктно розвивального простору, який постійно зміню-

ється і, певною мірою, являється часткою динамічного процесу фізичної і психофізіологічної підготовки. У такому разі акт розвитку здійснюється лише за умов, коли курсант буде фіксувати, рефлексувати й перетворювати самозміни в арсенал нового досвіду розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей та збагачувати власний потенціал професійного й особистісного саморозвитку. В момент рефлексивної фіксації самозмін курсант переживає своє майбутнє як новий стан, що збагачує його досвід самотворення. В цьому плані автономність курсанта являється важливою умовою, яка забезпечує трансформувальний вплив на особистість і, яка робить процес професійного й особистісного саморозвитку на регулярних заняттях фізичними вправами змістовним, конструктивним і цілісним.

Отже, заняття з Ф і ПФП – це простір становлення особистісної навички, який виявляється не абстракцією, а станом, актуальною складовою буття курсанта. Цей стан дозволяє курсантам усвідомити значення кожного заняття у формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності, ознайомитися з змістом кожного етапу означеного процесу, відчуті незворотні зміни у внутрішній кар'єрі, коли курсант відчув продуктивність фізичних вправ, побачив систему, яка добре працює в розвитку їх психофізіологічної надійності й психологічної готовності до льотної професії, в самоорганізації фізкультурної діяльності, в професійному й особистому самотворенні, і яку можна використовувати у стосунках з однокласниками і викладачами. Заняття з Ф і ПФП – це майданчик спільної співпраці курсантів і викладача на шляху до переходу від підсвідомої та стихійної організації власної фізкультурної діяльності до творчого самоперетворення в спільно організованій навчальній діяльності. І фізкультурно-оздоровча компетентність в цьому випадку виконує роль містка перебудови мотиву власної фізичної активності в цілі внутрішньої кар'єри. «Людина, яка досягла успіху у внутрішній кар'єрі, наголошує В. Курінський, – буде успішною ззовні» [13, с. 356].

Зазначимо, з огляду на важливий контекст проблеми розвитку психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців, ще раз зупинимося на необхідності позитивної мотивації курсантів до занять Ф і ПФП. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної підготовки не формується спонтанно й не успадковується. Воно набувається особистістю в процесі суб'єктивного самої навчальної діяльно-

сті й ефективно розвивається при освоєнні знань, навичок, умінь та при набуванні творчого досвіду, пов'язаного із проявом ініціативи й активності в навчальній діяльності, в самоорганізації фізкультурної діяльності. Що мотивує курсанта до занять Ф і ПФП? Дослідженнями встановлено [5], що головним мотиватором до занять є його зміст, який сприймається курсантами-пілотами органічною часткою розгортання процесу становлення внутрішньої кар'єри особистості, яка є водночас гарантом його професійного зростання. Саме зміст занять дозволяє курсантам зрозуміти, що для їх внутрішньої кар'єри фізкультурно-оздоровчі компетентності є тим необхідним інструментарієм, що уможливило професійне й особистісне самотворення в навчальній діяльності. Внутрішня кар'єра особистості є підставою для того, щоб курсант став професіоналом льотної справи, тобто збувся ззовні. Узагальнено можна сказати що провідним завданням занять є створення таких умов, за якими розпочинається відкриття кожним курсантом в собі автодидакта, який споглядає за своїм внутрішнім життям, відчуває внутрішню логіку становлення навички особистісного розвитку за допомогою усвідомлення асоціативних потоків, структур, станів, що плінуть спонтанно, а також використання порівнянь, самоаналізу, створенням власного образу фізкультурної діяльності. Цей образ наповнюється навичками, дією, фізкультурно-оздоровчим потенціалом для власного особистісного й професійного самотворення. Момент самотворення майбутнього авіаційного фахівця здійснюється на тріадній основі як перехід із індивідуальної форми вихідного рівня розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей через спільну мета-форму компетентісного навчання в індивідуальну форму вищого рівня професійного й особистісного саморозвитку. В акті самотворення курсант використовує власну фізкультурно-оздоровчу компетентність як інструмент подолання, перевершування в собі зовнішніх і внутрішніх меж, як спосіб перетворення стихійної фізичної активності в алгоритм творчої фізкультурної самодіяльності.

Оскільки, саме заняття з Ф і ПФП являються провідним мотиватором особистісного сенсу в фізкультурній діяльності курсанта-пілота вкрай важливо організувати педагогічний процес з орієнтацією на особистість кожного курсанта, що вимагає від викладача постійного пошуку нових сучасних засобів та методів компетентісного навчання

з дисципліни з урахуванням їхніх інтересів та вподобань. На сьогодні в системі компетентнісно орієнтованій Ф і ПФП майбутніх авіаційних фахівців використовуються три групи методів: перша – спрямована на освоєння знань з теорії Ф і ПФП, з основ здорового способу життя й рухової активності; друга – спрямована на розвиток загальних і спеціальних, професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей; третя – спрямована на розвиток автодидактичних навичок. Звісно, що формування у курсантів-пілотів фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку здійснюється на основі поєднання як традиційних методів фізичної підготовки, так і активних методів самоорганізації занять фізичними вправами, а також інноваційних технологій, особливо в умовах сьогодення (дистанційні технології). Особливе місце в методичному арсеналі формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей належить автодидактичним прийомам і способам саморозвитку курсанта. Власне, досвід самоучіння курсанта – це довготривалий, динамічний, гнучкий і багатовекторний процес створення особистісного дидактичного арсеналу самотворення в навчальній діяльності. Набутий курсантом досвід самотворення формує певне «русло» найбільш ефективних автодидактичних прийомів, що стабілізує зміст саморуку курсанта на заняттях фізичними вправами, забезпечує психологічну єдність внутрішнього стану особистості, співвідносить індивідуальні можливості та стани курсанта з завданнями, які стоять перед ним.

4. Поняття, сутність та структура фізкультурно-оздоровчої компетентності

Безумовно, коли ми розкриваємо перед курсантами на конкретних прикладах цінність і сутність автодидактичних прийомів, привчаємо їх до думки про самотворення власної особистості засобами Ф і ПФП важливо усвідомлювати ключові поняття компетентнісного навчання як рушійної сили в формуванні свідомого й креативного ставлення до регулярних занять фізичними вправами. Саме з вищевикладених позицій ми розуміємо фізкультурно-оздоровчу компетентність курсанта – пілота як складне цілісне новоутворення особистості, що відображає її знання, мотиви, уподобання, інтереси, уміння, навички, програму дій, систему цінностей, ставлення до фізичної і психофізіологічної

підготовки, її готовність до ефективної самореалізації (самопрояву) в фізкультурній діяльності та її здатність до динамічного і неперервного професійного й особистісного саморозвитку, усвідомлюючи при цьому значущість предмету і результату самодіяльності.

Фізкультурно-оздоровчі компетенції – це коло питань з компетентнісно організованої Ф і ПФП, стосовно яких курсант-пілот повинен бути добре обізнаний, володіти знаннями і досвідом самоорганізації фізкультурної діяльності. Виділяємо загальні і спеціальні фізкультурно-оздоровчі компетенції: загальні – це коло питань, які складають основу здорового способу життя, фізичної активності та загальної фізичної підготовки; спеціальні – це коло питань, які складають основу формування психофізіологічної надійності, психологічної готовності курсанта до льотної діяльності та арсеналу автодидактичного навчання. Необхідність створення умов для формування фізкультурно-оздоровчої компетентності курсанта – пілота актуалізує виокремлення певних компетенцій (компонентів) в структурі фізкультурно-оздоровчої компетентності, які носять не тільки предметно-направлений але й суб'єктно орієнтовний характер: мотиваційно – цільова компетенція, компетенція теоретичного та методичного забезпечення загального та спеціального напрямку фізичної підготовки, автодидактична, рефлексивна, вольова та креативна компетенції.

Мотиваційно-цільова компетенція – це мотиваційно-ціннісне ставлення курсанта до фізичної підготовки, усвідомлене самовизначення на здоровий спосіб життя, фізичний саморозвиток, на самоперевершування себе самого в досягненні цілей фізичного вдосконалення, на потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, в оволодінні системою практичних навичок, що забезпечують психофізіологічну надійність та психологічну готовність до майбутньої професії, в оволодінні методикою і технологією самоуправління фізкультурною діяльністю. Мотиваційно – цільова компетенція є специфічним механізмом закріплення в навчальній діяльності значущості фізичних вправ для майбутніх авіаційних фахівців з погляду реалій їх готовності до професійного і особистісного саморозвитку.

Компетенція теоретичного та методичного забезпечення загального та спеціального напрямку фізичної підготовки – забезпечує оволодіння курсантами понятійно-термінологічним апаратом методики

системної організації фізичної і психофізіологічної підготовки, особистісно орієнтованим вибором коригуючої фізичної підготовки, що спрямована на розвиток недостатньо розвинутих фізичних, психологічних та психофізіологічних якостей, системою методичного інструментарію фізичної і психофізіологічної підготовки (формами, методами, засобами й ін.) з метою самостійного вдосконалення стану психофізіологічної надійності й психологічної готовності до льотної професії; презентує фізкультурну і психолого-педагогічну освіченість та озброєність особистості курсанта навичками здорового способу життя і вдосконалення ресурсів власного організму.

Автодидактична компетенція – самоорганізація розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності, здатність нести в собі феномен розвитку, бути суб'єктом самотворення в навчальній діяльності, розвивати в собі навичку фіксувати, рефлексувати й перетворювати самозміни в арсенал нового досвіду фізкультурної діяльності; самокерівництво у вигляді «внутрішнього лідера» [13]. Автономність курсанта являється важливою умовою, яка забезпечує трансформувальний вплив на особистість і, яка робить процес професійного й особистісного саморозвитку змістовним, конструктивним і цілісним.

Рефлексивна компетенція – взаємопов'язані й взаємозалежні аналітико-прогностичні вміння забезпечення перспектив розвитку професійного довголіття й динамічного здоров'я, а також прогнозів продуктивності самостійних занять фізичними вправами, подолання особистісних і професійних криз, усвідомлення власних ресурсів.

Вольова компетенція – визначає рівень розвитку вольових якостей та навичок подолання перешкод на шляху до вибраної мети, мобілізує особистісний потенціал на виконання прийнятих завдань і програм розвитку психофізіологічної надійності та фізичного вдосконалення.

Креативна компетенція – складається з творчих умінь особистості курсанта, які забезпечують якісні самозміни в стані здоров'я і професійного довголіття, суттєво впливає на цілісність внутрішнього світу особистості, її духовну складову, концентрує її відповідальність в процесі особистісного та професійного зростання.

Тож, виходячи з вищевикладеного можна сказати, що фізкультурно-оздоровчі компетентності забезпечують максимальну затребуваність особистісного потенціалу та сприяють формуванню психофізі-

ологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців. Для нас важлива вихідна методологічна позиція щодо саморуку особистості в навчальній діяльності де фізкультурно-оздоровчі компетентності виступають в якості механізму самотворення особистості, її здатності вибудувати свій внутрішній світ таким чином, щоб особистісні протиріччя і смисли у фізичній і психофізіологічній підготовці ставали рушійною силою професійного та особистісного саморозвитку, провідною властивістю суб'єктності курсанта. Тут фізкультурно-оздоровчі компетентності загального і спеціального напрямку виступають як невід'ємний атрибут формування психофізіологічної надійності, який розвивається на основі синергетичної організації та в умовах внутрішньої свободи та особистісної відповідальності.

5. Етапи формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей

Відповідно до структурної побудови фізкультурно-оздоровчих компетентностей та цілей виділяємо наступні етапи їх формування: перший – діагностичний; другий – мотиваційно-цільовий; третій – теоретико-практичний; четвертий – автономний.

Діагностичний етап передбачає оцінку рівня сформованості типу мотивації до регулярних занять фізичними вправами та окремим видом спорту (внутрішній, зовнішній, амотиваційний), оцінку фонового рівня розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей (контрольні вправи оцінки рівня розвитку навичок рефлексії, креативності і особистісних здібностей (комплексний опитувальник).

Мотиваційно-цільовий етап – формування інтересу до регулярних занять фізичною і психофізіологічною підготовкою, створення арсеналу сукупності знань про сутність і зміст фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх значення для розвитку психофізіологічної надійності; мотивація до професійного та особистісного саморозвитку в окресленому аспекті. Цей етап реалізується в процесі фізичної і психофізіологічної підготовки через механізми цілепокладання, мотивації (самотивації) і самовизначення. Націленість курсанта на власне професійне й особистісне зростання в навчальній діяльності є ідеальним моментом мотивації курсанта до самотворення, до реалізації трансцендентної сутності креативного мислення особистості, до моделювання

метаформи синергетичної організації регулярними заняттями фізичними вправами [6]. Власне, мотиваційний компонент в системі компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки відображає ставлення курсанта до регулярних занять фізичними вправами, що виражається в цільових установках. До складу мотиваційного компоненту входить потреба у формуванні психофізіологічної надійності й психологічної готовності до майбутньої діяльності, динамічного здоров'я та професійного довголіття; прагнення до фізичного і спортивного вдосконалення; інтерес до технологій і методик професійного й особистісного саморозвитку, рекреаційні техніки; інновації в формуванні здорового способу життя, підвищенні рівня фізичної підготовленості, функціональної працездатності та рухової активності. В системі компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей передбачає взаємообумовленість та взаємодоповнюваність усіх елементів навчально-виховного процесу та ядром його стає не просто вмотивований курсант, а курсант – творець, який в своєму творенні спирається на смислоконструювальні основи відкритої особистості (за К. Делокаровим), та базові потреби – відчувати себе компетентним, здатним до самодетермінації і значущих відносинам (за Е. Дісі, Р. Раян). В результаті чого, власні конструктивно-перетворювальні сили збагачуються «живим особистісним знанням» (за В. Зінченко) та індивідуальним духовним досвідом суб'єкта самотворення (за В. Татенко). І в цьому є сутність провідної цінності в регулярних заняттях фізичними вправами. Сукупність особистісно значущих і цінних прагнень, ідеалів, переконань, поглядів, ставлень до результатів фізичного вдосконалення, до системи Ф і ПФП в льотному ЗВО в цілому; розуміння фізкультурно-оздоровчих компетентностей як одних з провідних професійних і соціальних цінностей дозволяє говорити про готовність курсанта-пілота до саморуку в навчальній діяльності, про здатність проявляти в ній свою самостійність, адекватно співвідносити свої інтенції й потенції з характером і складністю визначеного завдання, вибирати арсенал його рішення, бути готовим нести відповідальність за свої дії.

Теоретико-практичний етап – формується система знань із психолого-педагогічних і спеціальних дисциплін за допомогою відповідних педагогічних методів і прийомів; курсанти навчаються ефективно

використовувати отримані теоретичні знання для розв'язання окреслених завдань; створюється основа з формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку фізичної підготовки; спрямований на оволодіння понятійно-термінологічним апаратом методики системної організації фізичної і психофізіологічної підготовки, зокрема, особистісно орієнтованим вибором коригуючої фізичної підготовки, що спрямована на розвиток недостатньо розвинутих фізичних, психологічних та психофізіологічних якостей; оволодіння системою методичного інструментарію самостійної роботи (форми, методи, засоби й ін.) з метою вдосконалення стану психофізіологічної надійності й психологічної готовності до льотної професії. Етап презентує фізкультурну і психолого-педагогічну освіченість та озброєність особистості курсанта навичками здорового способу життя і вдосконалення фізіологічних ресурсів власного організму.

Автономний етап – спрямований на якісні самозміни в стані здоров'я і професійного довголіття, на самокерівництво у вигляді «внутрішнього лідера» (за В. Курінським), на розвиток впевненості у власних внутрішніх силах, що суттєво впливає на цілісність внутрішнього світу особистості, її духовну складову, концентрує її відповідальність в процесі особистісного та професійного зростання, на творчу еволюцію своєї особистості засобами фізичної підготовки та формування відповідного алгоритму. Саме алгоритм автономної навчальної діяльності курсанта забезпечує саморегуляцію розвитку окреслених компетенцій і внутрішніми процесами. Завдяки алгоритму курсант відчуває владність над своїми здібностями й особливостями психіки, власну компетентність в самоорганізації фізкультурної діяльності і самотворенні, формує, так зване, алгоритмічне мислення. Створення алгоритму та застосування його як інструмента формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей сприяє технологічності самонавчання.

6. Технологія саморегуляції фізкультурною діяльністю

Саморегуляція навчальної діяльності розуміється нами як системно-організований план внутрішньої діяльності особистості курсанта по ініціації, побудові, підтримці і управлінню фізкультурною діяльністю. Спираючись на структурно-функціональну модель саморегуляції діяльності і поведінки, яка обґрунтована О. Конопкіним [14],

і основи конструктивності особистості Н. Шаталової [15] можна визначити функціональні ланки, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції фізкультурною діяльністю курсанта. До них відносяться:

– цілепокладання: ця ланка виконує загальну системостворюючу функцію. Процес саморегуляції створюється для досягнення конкретної навчальної мети фізичної активності в тому її вигляді, у якому вона усвідомлена курсантом;

– суб'єктивна модель значущих психолого–педагогічних умов: відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов фізкультурної діяльності, облік яких сам курсант вважає за необхідне для успішного рішення окресленої мети фізичної активності. Така модель комплексу умов і її динаміки несе функцію джерела інформації, на підставі якої курсант здійснює програмування власної фізкультурної діяльності;

– програма виконавських дій: курсант здійснює регуляторну функцію побудови, створення конкретної програми виконавських дій щодо запланованої фізичної активності. Така програма являється інформаційним утворенням, яке визначає характер, послідовність, способи і інші (зокрема, динамічні) характеристики дій, спрямованих на досягнення окресленої мети фізичної активності в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значущі, як підґрунтя для програми фізкультурної самодіяльності;

– система суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критерії успішності): являється функціональною ланкою, специфічною саме для регуляції фізкультурної діяльності. Вона несе функцію конкретизації і уточнення мети фізичної активності. Курсант долає вихідну (початкову) інформаційну невизначеність окресленої мети, створює власні критерії оцінки результату, відповідно до свого суб'єктивного розуміння прийнятої мети;

– контроль і оцінка реальних результатів: це регуляторна ланка, що несе функцію оцінки поточних і кінцевих результатів щодо системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху. Вона забезпечує інформацію про ступінь відповідності (або розбіжностей) між фоновими показниками фізкультурної діяльності, її етапними і кінцевими результатами;

– коригування: специфіка реалізації цієї функції полягає у корекції власних виконавських дій в процесі фізкультурної діяльності.

Всі ланки регуляторного процесу, які є психологічними утвореннями особистості курсанта, системно взаємопов'язані і отримують свою змістовну і функціональну визначеність лише в структурі цілісного процесу саморегуляції фізкультурною діяльністю.

Висновки

Отже, компетентісно орієнтована фізична і психофізіологічна підготовка – це дієвий чинник формування особистості курсанта. Водночас, це й певною мірою реалізація психофізіологічних механізмів адекватної адаптації організму курсанта до випробувань в небезпечній професії. Від того наскільки його організм буде здатний витримувати впливи середовища, активно оперувати внутрішніми умовами, настільки він буде готовий ефективно виконувати професійні завдання. Здатність мислити навчальну діяльність з дисципліни Ф і ПФП як конструктивно-перетворювальну силу, яка мотивує курсанта до фізичної активності і, яка співвідноситься із його фізкультурно-оздоровчими компетентностями та дає можливість вивільнити природне бажання людини до вдосконалення, з одного боку, з другого – яка створює умови для перетворення окреслених компетентностей із скарбниці знань на інструмент особистісного самотворення. Компетентісно орієнтована Ф і ПФП у ході конструктивної діяльності переходить від розрізнених процесів і систем до цілісного утворення з синергетичною єдністю й визначеністю структурних елементів. При цьому саме фізкультурно-оздоровчі компетентності дозволяють відкрити доступ до внутрішніх психологічних і фізіологічних ресурсів курсанта-пілота для ефективного формування психофізіологічної надійності й психологічної готовності до льотної професії, для реалізації його здатності вибудовувати свій внутрішній світ таким чином, щоб особистісні протиріччя і смисли у фізкультурній діяльності ставали рушійною силою професійного та особистісного саморозвитку. Важливо наголосити, що дуже часто саме фізкультурно – оздоровчі компетентності, спираючись на інтегративний характер свого арсеналу і вироблений алгоритм без надмірної інтелектуалізації представляють собою надійний засіб до оволодіння курсантом внутрішньою цілісністю, допереживання відчуття наповненості смыслом власної фізкультурної діяльності. Разом з тим, треба

визнати, що процес Ф і ПФП потребує зламу певних стереотипів як у плануванні занять, так і в оцінюванні індивідуальних досягнень у розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсантів-пілотів. Все це потребує відповідної практики і конструктивних теоретичних напрацювань.

Список літератури:

1. Байнетов С.Д., Кодола В.Г. Проблемы профессиональной компетентности авиационного персонала в вопросах безопасности полетов. *Вестник МНАПЧАК*. 2007. №1(24). С. 6–16.
2. Макаров Р.Н., Фурдуй Я.О. Научные основы физической подготовки летного состава. Москва, 2007. 920 с.
3. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки летного состава / Под ред. В.А. Пономаренко, Д.В. Гандер. Москва : КОД, 2000. 340 с.
4. Лузік Е.В. Три іпостасі вищої технічної освіти в інформатизації майбутнього суспільства. *Вісник НАУ*. Вид-во «НАУ друк». 2009. С. 4–8.
5. Півень М.І. Психолого-педагогічна компетентність курсанта. Кіровоград : КЛА НАУ, 2014. 214 с.
6. Пивень Н.И., Ищенко А.В. Специальная физическая и психофизиологическая подготовка курсантов-пилотов. Кировоград, 2016. 248 с.
7. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за ред. В.О. Татенка. Київ : Либідь, 2006. 360 с.
8. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга II. Изд-во КГУ. 1996. 316 с.
9. Кудрявцев В.Т. Выбор и надситуативность в творческом процессе: опыт логико-психологического анализа проблемы. *Психол. журнал*. 1997. Т. 18. № 1. С. 16–30.
10. Вознюк А.В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности : монография / под ред. А.А. Дубасенюк. Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.
11. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навчальний посібник / за заг. ред. А.Г. Чічкова. Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. 230 с.
12. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.
13. Курінський О.В. Українська постпсихологічна дидактика : лекції. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 484 с.
14. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности: активность и развитие личности. Москва, 1989. С. 35–43.
15. Шаталова Н.П. Азбука конструктивного обучения : монография. Красноярск : ООО «Научно-инновационный центр», 2011. 204 с.

References:

1. Baynetov S.D., Kodola V.G. (2007). Problemy professional'noy kompetentnosti aviatsionnogo personala v voprosakh bezopasnosti poletov [Problems of the professional competence of aviation personnel in matters of flight safety]. *Vestnik MNAPChAK*, no. 1(24), pp. 6–16.
2. Makarov R.N., Furdyy Ya.O. (2007). *Nauchnye osnovy fizicheskoy podgotovki letnogo sostava* [Scientific foundations of the physical training of flight personnel]. Moscow. (in Russian)
3. Ponomarenko V.A., Gander D.V. (2000). *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy professional'noy podgotovki letnogo sostava* [Psychological and pedagogical foundations of professional training of flight personnel]. Moscow: KOD. (in Russian)
4. Luzik E.V. (2009). Try ipostasi vyshchoi tekhnichnoi osvity v informatyzatsii maibutnoho suspilstva [Three incarnations of higher technical education in the informatization of the future society]. *Visnyk NAU. Vyd-vo «NAU druk»*, pp. 4–8.
5. Piven M.I. (2014). *Psikhologo-pedahohichna kompetentnist kursanta* [Psychological and pedagogical competence of a cadet]. Kirovohrad: KLA NAU. (in Ukrainian)
6. Piven' N.I., Ishchenko A.V. (2016). *Spetsial'naya fizicheskaya i psikhofiziologicheskaya podgotovka kursantov-pilotov* [Special physical and psychophysiological training of cadets-pilots]. Kirovograd. (in Ukrainian)
7. Tatenko V.O. (2006). Liudyna. Subiekt. Vchynok: *Filosofsko-psychologichni studii* [Man. Subject. Act: Philosophical and psychological studies]. Kyiv: Lybid. (in Ukrainian)
8. Andreev V.I. (1996). *Pedagogika tvorcheskogo samorazvitiya. Innovatsionny kurs* [Pedagogy of creative self-development. An innovative course], vol. II. Izd-vo KGU. (in Russian)
9. Kudryavtsev V.T. (1997). Vybory i nadsituativnost' v tvorcheskom protsesse: opyt logiko-psikhologicheskogo analiza problem [Choice and oversituativity in the creative process: the experience of logical and psychological analysis of the problem]. *Psikholog. zhurnal*, vol. 18, no. 1, pp. 16–30.
10. Voznyuk A.V. (2013). *Integral'naya kontseptsiya somaticheskogo i dukhovnogo zdorov'ya lichnosti: monografiya* [Integral concept of somatic and spiritual health of a person: monograph.]. Zhitomir: Izd-vo ZhGU im. I. Franko. (in Ukrainian)
11. Prykhodko V.V. (2004). *Kreatyvna valeolohiia. Kontseptsii i pedahohichna tekhnolohiia formuvannya tekhnichnykh i humanitarnykh spetsialnostei yak budivnychykh vlasnoho zdorovia* [Creative valeology. Concept and pedagogical technology for the formulation of technical and humanitarian specialties as personnel health builders]. Dnipropetrovsk: Nats. hirnychy un-t. (in Ukrainian)
12. Kanishevskiy S.M. (1999). *Naukovo-metodychni ta orhanizatsiini osnovy fizychnoho samovdoskonalennia studentstva* [Scientific-methodical and organizing bases of physical self-improvement students]. Kyiv: IZMN. (in Ukrainian)
13. Kurinskyi O.V. (2006). *Ukrainska postpsychologichna dydaktyka: Lektsii* [Ukrainian postpsychological didactics: Lectures]. Kyiv: ZAT «Vipol». (in Ukrainian)

Chapter «Physical education and sport»

14. Konopkin O.A. (1989). Funktsional'naya struktura samoregulyatsii deyatelnosti i povedeniya. *Psikhologiya lichnosti: aktivnost' i razvitie lichnosti* [The functional structure of self-regulation of activity and behavior]. Moscow, pp. 35–43.

15. Shatalova N.P. (2011). *Azbuka konstruktivnogo obucheniya: monografiya* [The ABC of Constructive Learning: monograph]. Krasnoyarsk: OOO Nauchno-innovatsionnyy tsentr. (in Russian)