

Міністерство освіти і науки України  
Національний авіаційний університет  
у партнерстві з

*Тбіліським державним університетом імені Іване Джавахішвілі, м. Тбілісі, Грузія*

*Горійським державним навчальним університетом, м. Горі, Грузія*

*Академією технічно-гуманістичною, м. Бельско-Бяла, Республіка Польща*

*Жешувським університетом, м. Жешув, Республіка Польща*

*Вищою державною школою імені Яна Гродка, м. Санок, Республіка Польща*

*Поморською академією, м. Слупськ, Польща*

*Холі Кросс Коледжем Нотр Дам, Індіана, США*

*Університетом Хучжоу, КНР*

*Установою освіти «Брестський державний університет*

*імені О.С. Пушкіна», м. Брест, Республіка Білорусь*

*Преішівським університетом, м. Преішів, Республіка Словаччина*

*Льотною академією Національного авіаційного університету, м. Кропивницький*

*Глухівським національним педагогічним університетом імені Олександра Довженка, м. Глухів*

*Харківським національним університетом Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків*

*Уманським державним педагогічним університетом імені Павла Тичини, м. Умань*

*Державним вищим навчальним закладом*

*«Національний лісотехнічний університет України», м. Львів*

*Львівським національним університетом імені Івана Франка, м. Львів*

*КЗВО «Барський гуманітарно-педагогічний коледж*

*імені Михайла Грушевського», м. Бар, Вінницька область*



## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Київ 2021

**Актуальні проблеми вищої професійної освіти: збірник наукових праць / за загальною редакцією Л.В. Барановської. - К.: НАУ, 2021. – 100 с.**

*Збірник містить наукові праці учасників ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з проблем вищої професійної освіти, зорганізованої науково-педагогічними працівниками кафедри педагогіки та психології професійної освіти Національного авіаційного університету в тісному партнерстві з провідними вітчизняними і закордонними закладами вищої освіти (м. Київ, Україна, 23 квітня 2021 року).*

Технічний редактор: **В.О. Рахманов**

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (протокол № 2 від 11 квітня 2021 року).*

## ЗМІСТ

<i>Victoria Akmal'dinova</i> READINESS OF FUTURE AIR TRANSPORT TECHNOLOGIES ENGINEERS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY: STRUCTURE COMPONENTS .....	5
<i>Олександра Алпатова</i> ПРИВАБЛИВІСТЬ НАВЧАННЯ У ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ЯК ОДИН ІЗ ПОКАЗНИКІВ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ СТУДЕНТСЬКОЇ ГРУПИ.....	6
<i>Сергій Балакін</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ТРАЕКТОРІЇ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ НА КАФЕДРІ ВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	7
<i>Лілія Барановська</i> ПРОБЛЕМИ ВСТАНОВЛЕННЯ ОСВІТНЬОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗА ВИКОРИСТАННЯ ЗМІШАНОЇ ТА ДИСТАНЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЙ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ.....	8
<i>Олександр Барно</i> НОВІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
<i>Тетяна Бикова</i> УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
<i>Марина Білоцерковець</i> ПОДОЛАННЯ СТЕРЕОТИПІВ У МІЖКУЛЬТУРНОМУ СПІЛКУВАННІ СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ВИВЧЕННЯ І ПОРІВНЯННЯ ІДІОМ НА ЗАНЯТТЯХ З ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	12
<i>Ольга Біляковська</i> QUALITY EDUCATION: PHENOMENON OF NOTION.....	13
<i>Наталія Вінарчук</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	14
<i>Людмила Герасименко, Світлана Муравська</i> МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ.....	15
<i>Nataliia Glushanytsia</i> BLENDED LANGUAGE LEARNING .....	17
<i>Оксана Гриджук</i> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТУДЕНТІВ ДО ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УКРАЇНСЬКА МОВА ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ».....	18
<i>Ігор Данилюк</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЯК МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ КЕРІВНИКІВ.....	19
<i>Ольга Данилова</i> ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ ЯК ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПЕДАГОГІЦІ.....	21
<i>Олена Дацун</i> ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ МОРСЬКИХ КАМІНЦІВ ЯК МАТЕРІАЛУ ДЛЯ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	22
<i>Ірина Денис</i> ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ АНТРОПОНІМІКИ У КУРСІ «УКРАЇНСЬКА МОВА (ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ)» ДЛЯ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО ЛІСОТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ.....	22
<i>Ольга Дробот</i> ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ОПЕРАТОРА КОНТАКТНОГО ЦЕНТРУ.....	24
<i>Ірина Дроздова</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ОСВІТНЬО-ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА.....	25
<i>Тетяна Дудка</i> СТРУКТУРОТВОРЧИЙ ХАРАКТЕР КРОС-КУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КРИЗЬ ПРИЗМУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	26
<i>Галина Євсєєва, Сергій Шатов</i> ПРОФЕСІЙНА СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОЇ-НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ЕЛІТИ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ СУСПІЛЬСТВА.....	28
<i>Артем Зайка</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАЙСТРІВ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПРОФІЛЮ.....	29
<i>Алла Заслужєна</i> ФОРМУВАННЯ ПОЛІКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ.....	30
<i>Олег Зарічанський</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ КОМПЕТЕНТІСНОГО ПІДХОДУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ОФІЦЕРІВ-ЛІДЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....	32
<i>Максим Жуковський</i> ВИКОРИСТАННЯ ІМІТАЦІЙНО-ІГРОВОГО НАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ.....	33
<i>Наталія Журавель</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	34
<i>Аліна Квітка</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	35
<i>Василь Ковальчук</i> СТВОРЕННЯ СЕРЕДОВИЩА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	36
<i>Юрій Козловський, Ірина Козловська, Оксана Білик</i> GENESIS OF EDUCATIONAL INTEGROLOGY .....	37
<i>Анжеліка Кокарева</i> ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ЗВО.....	38
<i>Тетяна Кочубей</i> ТЕХНОЛОГІЗАЦІЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО РОБОТИ З ЖІНКАМИ, ЯКІ ЗВІЛЬНЯЮТЬСЯ З МІСЦЬ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ.....	39
<i>Анатолій Кучер</i> ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ ДО УПРАВЛІННЯ ЕКОЛОГІЧНИМИ ПРОЄКТАМИ.....	40
<i>Ірина Лабаз</i> ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ПОШУКУ РОБОТИ ОСОБАМИ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ.....	42
<i>Тетяна Лаврухіна</i> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТА ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	44
<i>Наталія Ладобубець, Леся Хоменко-Семенова</i> ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК І ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ В ОСВІТНЬО-ІНФОРМАЦІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВТО.....	45
<i>Zinaida Levchuk</i> MULTICULTURAL EDUCATIONAL SETTING OF THE UNIVERSITY AS A FACTOR FOR TRAINING FUTURE PROFESSIONALS .....	46
<i>Наталія Литвинчук</i> ЗДАТНІСТЬ ДО ЕМПАТІЇ ЯК КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.....	47
<i>Олена Лопатюк</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ХОДЬБИ ТА БІГУ.....	49
<i>Ельвіра Лузік, Наталія Демченко</i> ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА ЯК СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ .....	50
<i>David Lutz</i> POSITIVE AND NORMATIVE PROFESSIONAL EDUCATION.....	52
<i>Юлія Мазуренко</i> ВПРАВИ НА АКТИВНУ ВЗАЄМОДІЮ У НАВЧАННІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ІНЖЕНЕРІВ-МЕХАНІКІВ.....	53
<i>Інна Маринченко</i> РОЗВИТОК ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ В КОНТЕКСТІ НАДБАНЬ ТЕОРІЇ ПОКОЛІНЬ.....	54
<i>Надія Мартиненко</i> РОЗВИТОК МІЖКУЛЬТУРНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ	

Проведене дослідження доводить необхідність приділяти більше уваги розвитку емпатичних здібностей при викладанні навчальних дисциплін, у виховному процесі. Внаслідок цього, на наш погляд, актуальним залишається вивчення чинників розвитку емпатії, методів і засобів її актуалізації для забезпечення успішної фахової підготовки студентів – практичних психологів.

**Олена Лопатюк**  
кандидат педагогічних наук,  
Львівська академія Національного  
авіаційного університету, м. Кропивницький

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ХОДЬБИ ТА БІГУ

*The article reveals the importance of walking and running for the health of flight academy students. Approximate plans for independent running are given. Intensity regimens for running are recommended depending on one's well-being and heart rate. The guidelines for training, methods and means of cross country running are considered.*

Найбільш доступними і корисними засобами фізичного тренування є ходьба і біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, сухожиль, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовки та тренованості організму. Ефективність впливу ходьби на організм студента залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. Перед тренуванням необхідно зробити коротку розминку. Збільшення дистанції і швидкості ходьби має наростати поступово (табл. 1).

**Таблиця 1**

**Орієнтовна величина дистанції і часу, що витрачається на ходьбу на початковому етапі**

Дні тренувань	Дистанція, км	Середній час на 1 км шляху, хв	Тривалість тренування, хв
1–4	2	15	30
5–7	3	15	45
8–9	3	13	39
10–12	4	13	52
13–15	4	12	48
16–18	5	12	60
19–21	5	10	50
22–24	6	12	72
24–25	6	10	60
26–27	7	10	70
28–30	8	10	80

При визначенні фізичного навантаження слід враховувати ЧСС (пульс) (табл. 2). Пульс підраховується в процесі короткочасних зупинок під час ходьби і відразу після закінчення тренування. Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5–10 хв ходьби ЧСС була на 10–15 ударів/хв менше від зазначеної в таблиці. Через 8–10 хв після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, який був до тренування.

При хорошому самопочутті і вільному виконанні тренувальних навантажень з ходьби можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження і дає можливість контролювати її в суворій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями. Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою і при наявності хорошого самопочуття можна переходити до безперервного бігу.

**Таблиця 2**

**Визначення оптимальної інтенсивності ходьби за ЧСС, ударів/хв.**

Час ходьби, хв	ЧСС для чоловіків (для жінок – на 6 ударів/хв більше)	
	Студенти 1–4 курсів	
30	145–155	
60	140–150	
90	135–145	
120	130–140	

Біг – найефективніший засіб зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної готовності майбутніх авіаційних фахівців. Існує чимало засобів зміцнення серцево-судинної системи, з-поміж яких виокремлюється оздоровчий біг. На початковому етапі підготовки студентів при систематичному тренуванні рекомендована тривалість бігу наведена в таблиці (табл. 3).

**Таблиця 3**

**Орієнтовна тривалість безперервного бігу в одному занятті на початковому етапі підготовки**

Стать	Вік, років	Тривалість бігу за місяцями, хв			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5	6
Юнаки	до 25	10	13	16	20
Дівчата	до 25	6	9	12	15

Можна рекомендувати такі режими інтенсивності при бігу за самопочуттям і ЧСС. Вибір тривалості бігу залежить від підготовки того, хто займається.

*Режим I.* Зона комфортна. Використовується як основний режим для першокурсників. Легкий рівномірний біг від 20 до 30 хв при пульсі 120–130 ударів за хв. Для початківців бігунів це основний і єдиний спосіб тренування. Студент відчуває приємне тепло, ноги працюють легко й вільно, подих здійснюється через ніс, бігун без затруднень підтримує обрану швидкість, йому ніщо не заважає, виникає бажання бігти швидше. ЧСС відразу після бігу 20–22, через 1 хв 13–15 ударів за 10с.

*Режим II.* Зона комфорту і малих зусиль. Для студентів другого курсу, бігунів зі стажем. Рівномірний біг по відносно рівній трасі від 40 до 60 хв при пульсі 132–144 ударів/хв. Бігун відчуває приємне тепло, ноги продовжують працювати легко і вільно, подих

глибокий, змішаний: через ніс і рот, заважає легка втома, швидкість бігу зберігається з невеликим зусиллям. ЧСС відразу після бігу 24–26, через 1 хв 18–20 ударів за 10 с.

*Режим III.* Зона оптимальних фізичних навантажень. Для старшокурсників. Кросовий біг від 30 до 90 хвилин при пульсі 144–156 ударів/хв. Бігуну жарко, дещо важчають ноги, особливо стегна, при диханні не вистачає повітря на вдиху, зникла легкість, важко утримувати темп, швидкість зберігається напругою волі. ЧСС відразу після бігу 26–28, через 1 хв 23–26 ударів за 10 с.

Основний, якщо не єдиний метод тренування в оздоровчому бігу – рівномірний (або рівномірно прискорений) метод, розвиток якого пов'язують з іменем А. Лідьярда. Його суть полягає в тому, що вся дистанція проходиться в рівному темпі з постійною швидкістю. Початківці бігуни як підготовчий засіб можуть застосовувати чергування ходьби і бігу. Наприклад, 50 м бігу і 150 м ходьби, потім 100 м бігу і 100 м ходьби. Відрізки бігу повинні збільшуватися мимоволі, природним шляхом, до тих пір, поки біг не стане безперервним.

Заняття починається з розминки тривалістю 10–15 хв. Вона необхідна для того, щоб «розігріти» м'язи, підготувати організм до майбутнього навантаження, запобігти травмам. Починаючи біг, важливо дотримуватися найголовнішої умови: темп бігу повинен бути невисоким і рівномірним, біг приносить задоволення, «м'язову радість». Якщо навантаження занадто високе і швидко настає стомлення, слід знижувати темп або дещо скорочувати його тривалість. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, природним, проте не напруженим. Це автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп. Це абсолютно індивідуальне поняття – швидкість, яка підходить тільки вам і нікому більше. Свій темп зазвичай виробляється протягом двох-трьох місяців занять і потім зберігається тривалий час.

#### *Принципи тренування:*

– найважливіший принцип тренування, особливо на перших порах – бігати одному – інакше неможливо визначити оптимальну швидкість бігу та отримати задоволення. Стан здоров'я, вік, фізична підготовка та інші індивідуальні особливості бігунів настільки різні, що неможливо дібрати загальну оптимальну швидкість навіть для двох осіб.

– принцип бадьорого стану означає, що навантаження, особливо на початку занять, не повинне викликати вираженого стомлення і зниження працездатності. Відчуття втоми, сонливості вдень – пряма ознака того, що навантаження варто зменшити.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна за ЧСС. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається частота пульсу в перші 10 секунд після закінчення бігу, розраховується на 1 хв і приймається за 100%. Хорошою реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв на 20%, через 3 хв – на 30%, через 5 хв – на 50 %, через 10 хв – на 70–75% (відпочинок у вигляді повільної ходьби). Для зміцнення здоров'я і підтримки гарної фізичної підготовки досить бігати щодня по 3–4 км або протягом 20–30 хв. Найбільш важливий не обсяг роботи, а регулярність занять.

Крос – це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, чагарнику та інших перешкод. Він прищеплює здатність орієнтуватися і швидко пересуватися на великі відстані незнайомою місцевістю, долати природні перешкоди, уміння правильно оцінити й розподілити свої сили. Місцем для занять може бути ліс або лісопаркова зона. Щоб визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, можна скористатися рекомендаціями з ходьби та бігу.

Кросову підготовку можна проводити різними методами: рівномірним, повторним, інтервальним, змагальним тощо.

#### *Засоби кросової підготовки:*

- рівномірний біг протягом 10хв, 15хв, 20хв;
- біг з помірною швидкістю (3хв–400м);
- біг з середньою швидкістю 1000м за 6 хв.

В протипагу монотонним видам бігу, рівномірного і повторного, одним із засобів розвитку витривалості, можна рекомендувати один з видів перемінного бігу – фартлек («гра швидкостей»). Він менше діє на психіку людей і доступний для всіх. Його можна застосовувати на стадіоні, на майданчику, в парку, в спортивній залі. Основна ідея фартлеку — чергування довжини відрізків, які долаються в різному темпі і з різною швидкістю (наприклад 100м в максимальному темпі через 300м – у середньому, загальна дистанція 1200м). Застосування кожного варіанту залежить від віку, індивідуальних можливостей і підготовленості.

*Ельвіра Лузік*

*доктор педагогічних наук, професор,*

*завідувач кафедри педагогіки та психології професійної освіти,*

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

*Наталія Демченко*

*старший викладач,*

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

## **ПРОФЕСІЙНА КУЛЬТУРА ЯК СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ**

*The authors of the article thoroughly analyze professional culture as an essential characteristic of the professional activity of an aviation specialist, which reflects the individual mental properties of the personality, which is formed and develops during life in the system of continuous education and the process of professional activity and determines the ability to make optimal decisions in unpredictable professional situations.*

Євроінтеграційні процеси нашої країни в багатьох сферах життя поступово змінюють культурні та соціальні пріоритети повсякденної життєдіяльності, спонукають до внутрішніх змін, мотивів вибору і механізмів здійснення професійної діяльності українців. Одним із багатьох чинників і процесів, які впливають на професійну поведінку людини, є професійна культура, тобто надзвичайно важливого значення набуває проблема формування та розвитку професійної культури сучасного фахівця, яка є не тільки обов'язковим елементом професіоналізму, що ґрунтується на загальній культурі людини та її духовності, а й передбачає такий розвиток професійної компетентності фахівця у сфері його діяльності, який підносить цю діяльність та її результати до рівня основних життєвих цінностей, формуючи, при цьому, почуття власної гідності та особистої відповідальності перед іншими людьми за результати своєї діяльності та можливі наслідки технічних чи управлінських рішень.

Виходячи з того, що професійна культура фахівця є неодмінною особистісною характеристикою, яка виражає міру розвитку потреб і здібностей людини у їх професійній діяльності, ми приходимо до висновку, що професійна культура фахівця формується і розвивається не тільки в процесі освіти, будучи пов'язаною із саморегуляцією та взаємодією в соціальному середовищі, а й з системою навчально-пізнавальної та професійної діяльності, яка є основною формою активності людини та головною умовою її розвитку. Це дає нам підстави розглядати професійну культуру фахівця як багатовекторне явище у полікультурному просторі, зміст якої обов'язково враховує суб'єктивний досвід особистості, а саме, її ціннісні орієнтації, когнітивну мобільність та морально-вольові якості; певну ступінь оволодіння професією; як соціально-культурне явище, що має складну структуру, котра включає предмет, засоби для вирішення професійних завдань і результат професійної діяльності.

На думку вченої В.А. Семиченко (2007), з-поміж компонентів професійної культури можна виділити: формування наукового світогляду, оволодіння складними прийомами роботи, професіоналізацію мислення, формування індивідуального стилю діяльності, оптимізацію індивідуальної системи життєвих та професійних цінностей, засвоєння творчого підходу до вирішення пізнавальних і практичних завдань, формування стійкої професійної позиції тощо.