

УДК 796.071.4:629.7:614.8

DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-221-184-189

ЗАХАРОВА Оксана –

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри пошуку, рятування та
спеціальної фізичної підготовки
Української державної льотної академії
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8301-2060>
e-mail: sanusiazakharova@gmail.com

МАХНО Вікторія –

викладач кафедри екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу життя
Центральноукраїнського національного
технічного університету
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0736-7679>
e-mail: makhnovika0701@gmail.com

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

У статті висвітлено значення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх авіаційних фахівців для формування здоров'язберезжувальної компетентності. Зазначено, що сучасна цивільна авіація характеризується високими вимогами до фізичної, психофізіологічної та психоемоційної готовності персоналу, що безпосередньо впливає на безпеку польотів та ефективність авіаційного обслуговування.

Розглянуто актуальність інтеграції здоров'язберезжувального підходу в освітній процес студентів, який поєднує фізичну, психофізіологічну та професійно-орієнтовану підготовку. У наукових джерелах відзначається зростаюча увага до формування здоров'язберезжувальної компетентності, психофізіологічної стійкості та професійно-прикладного змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Обґрунтовано структуру та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для студентів спеціальності «Авіаційний транспорт», зокрема у межах освітньо-професійної програми «Аварійне обслуговування та безпека на авіаційному транспорті». У межах цієї структури підкреслено формування ключових компонентів здоров'язберезжувальної компетентності: когнітивного, операційно-діяльностного та ціннісно-мотиваційного, і показано, як через спеціальні фізичні вправи, психофізіологічні тренінги та адаптовані тренувальні комплекси реалізується їх формування.

Окрему увагу приділено практичним аспектам ППФП, включно з розвитком витривалості, сили, координації, сенсомоторних навичок, адаптацією до стресу, моделюванням надзвичайних ситуацій та відновлювальними методиками. Наголошено, що цей напрям фізичного виховання сприяє формуванню стійкої професійної готовності, безпечної поведінки та довготривалого збереження функціональної надійності у професійній діяльності авіаційного персоналу.

Окреслено перспективи подальших досліджень щодо інтеграції міждисциплінарних підходів, педагогічних та медико-біологічних методик у програми професійно-прикладної фізичної підготовки, що дозволить підвищити ефективність формування компетентності майбутніх авіаційних фахівців.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, здоров'язберезжувальна компетентність, авіаційна освіта, психофізіологічна готовність, стресостійкість, безпека польотів.

ZAKHAROVA Oksana –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Associate Professor of the Department of Physical Training,
Rehabilitation and Drone Racing
Ukrainian State Flight Academy
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8301-2060>
e-mail: sanusiazakharova@gmail.com

MAKHNO Viktoriya –

Lecturer of the Department of Ecology,
Environmental Protection and Healthy Lifestyle
Central Ukrainian National Technical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0736-7679>
e-mail: makhnovika0701@gmail.com

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE AVIATION SPECIALISTS AS A MEANS OF DEVELOPING HEALTH-PRESERVING COMPETENCE

The article highlights the significance of professionally-applied physical training of future aviation specialists for the development of health-preserving competence. It is noted that modern civil aviation imposes high demands on the physical, psychophysiological, and psycho-emotional readiness of personnel, which directly affects flight safety and the efficiency of aviation operations.

The relevance of integrating a health-preserving approach into the educational process for students is considered, combining physical, psychophysiological, and professionally-oriented training. Scientific sources indicate growing attention to the development of health-preserving competence, psychophysiological resilience, and the professionally-applied content of physical education in higher education institutions.

The structure and content of professionally-applied physical training (PAPT) for students of the "Aviation Transport" specialty are substantiated, particularly within the framework of the educational-professional program "Emergency Service and Aviation Safety." Within

this framework, the formation of key components of health-preserving competence – cognitive, operational-activity, and value-motivational – is emphasized, and it is demonstrated how these components are developed through specialized physical exercises, psychophysiological training, and adapted training complexes.

Special attention is given to practical aspects of PAPT, including the development of endurance, strength, coordination, sensorimotor skills, stress adaptation, simulation of emergency situations, and restorative techniques. It is emphasized that this direction of physical education contributes to the formation of stable professional readiness, safe behavior, and long-term maintenance of functional reliability in the professional activities of aviation personnel.

The article outlines prospects for further research on integrating interdisciplinary approaches, pedagogical methods, and biomedical techniques into professionally-applied physical training programs, which will enhance the effectiveness of competence development in future aviation specialists.

Key words: professionally-applied physical training, health-preserving competence, aviation education, psychophysiological readiness, stress tolerance, flight safety.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Сфера цивільної авіації характеризується високим рівнем регламентації та міжнародної стандартизації, що обумовлює підвищені вимоги до фізичної, психоемоційної та психофізіологічної готовності фахівців, які забезпечують безпеку польотів і стабільність функціонування галузі [3]. У цьому контексті підготовка студентів авіаційної галузі набуває не лише професійно-орієнтованого, а й виразного здоров'язбережувального змісту, оскільки рівень їх фізичного розвитку, стресостійкості та психофізіологічної надійності є ключовим чинником майбутньої професійної придатності.

Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі фізичної культури як інструмента забезпечення професійної надійності майбутніх авіаційних фахівців. Міжнародні стандарти, зокрема Додаток 1 до Конвенції про міжнародну цивільну авіацію (ICAO Annex 1 – «Personnel Licensing»), визначають вимоги до підтримання фізичної працездатності, когнітивної стабільності, психофізіологічної готовності льотного складу та диспетчерського персоналу.

Аналогічні положення імплементовано в українське законодавство та регуляторні документи, що підкреслює необхідність системної роботи зі здоров'ям майбутніх фахівців уже на етапі здобуття освіти. У цьому контексті фізична культура виступає не допоміжним, а ключовим елементом професійної підготовки та складовою формування здоров'язбережувальної компетентності студентів спеціальності «Авіаційний транспорт» – зокрема таких напрямів підготовки, як льотна експлуатація повітряних суден, управління повітряним рухом, технічне обслуговування авіаційної техніки та забезпечення авіаційної безпеки й аварійно-рятувального обслуговування.

Фізична підготовка у цивільній авіації виконує низку професійно-значущих функцій. Для пілотів вона забезпечує розвиток витривалості, координації та толерантності до гіпоксичних навантажень і просторових перевантажень. Для диспетчерів повітряного руху – підтримання високого рівня концентрації, швидкості сенсорних реакцій та здатності працювати в умовах інформаційного перевантаження. Для диспетчерів координаційних центрів пошуку і рятування важливою є стресостійкість, оперативність прийняття рішень, здатність зберігати психофізіологічну рівновагу в екстремальних умовах та витримувати тривалі періоди емоційної напруги. Для техніків з аварійно-рятувальних робіт – розвиток сили, швидкодію-силового якостей, витрива-

лості, спритності та вміння діяти ефективно у складних просторових і кліматичних умовах, що безпосередньо впливає на успішність виконання рятувальних операцій.

В умовах воєнного стану та соціально-політичної нестабільності в Україні, на тлі змішаної форми навчання, інтенсифікації навчального навантаження й малорухливого способу життя, зростають ризики функціональних порушень і передчасного зниження професійної готовності, що підсилює актуальність впровадження здоров'язбережувального підходу у професійну підготовку здобувачів освіти [6; 9].

У цьому контексті актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування структури й змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – майбутніх фахівців авіаційної галузі – як одного з ключових чинників формування їх здоров'язбережувальної компетентності у процесі здобуття освіти. Ця підготовка забезпечує розвиток психофізіологічних і функціональних характеристик, які визначають професійну надійність, безпечність діяльності та готовність до умов підвищеного ризику у сфері авіаційного транспорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, а також модернізації підходів до фізичного виховання майбутніх фахівців в закладах вищої освіти України досліджують Г. Грибан, Н. Завидівська, І. Іваній, С. Канишевський, Т. Дух, Л. Рибалко, І. Скидан та ін. Науковці підкреслюють, що актуальності набуває не стільки відмова від нормативно-орієнтованого підходу, скільки поглиблення професійно-прикладного змісту фізичної підготовки та посилення її здоров'язбережувального потенціалу з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей студентів і специфіки майбутньої професійної діяльності.

Значний внесок у розвиток теорії та методики здоров'язбережувальної освіти зробили Г. Безверхня, Н. Башавець, В. Білецька, С. Гаркуша, В. Долинська, Л. Рибалко та інші, обґрунтовуючи здоров'язбережувальну компетентність як інтегральний результат освітнього процесу.

У науковій праці [8] авторами підкреслюється, що формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту є ключовим чинником розвитку їхньої професійної готовності та особистісної самореалізації.

У сучасних дослідженнях зростає увага до психофізіологічної готовності та стресостійкості

здобувачів вищої освіти (А. Колодяжна, О. Марченко, Л. Мороз, С. Пухно, О. Сафін, М. Цимбалюк та ін.), а також до інтеграції професійно-прикладних засобів фізичного виховання в освітні програми (А. Волчинський, І. Іваній, Л. Пилипей, С. Гвоздецька та ін.). На доцільність використання спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній фізичній підготовці вказують Є. Захаріна та Т. Глоба.

Окремі аспекти фізичної підготовки майбутніх авіаційних фахівців досліджували С. Коваленко, Г. Лещенко, М. Рибалко, В. Пічурін, С. Мещеряков Н. Орленко та інші. Водночас педагогічні засади формування здоров'язбережувальної компетентності шляхом інтеграції професійно-прикладних фізичних навантажень у підготовку студентів спеціальності «Авіаційний транспорт» залишаються недостатньо вивченими, що вказує на наявність наукової прогалини та обумовлює потребу подальших досліджень для розробки адаптованих моделей і методик.

Мета наукової статті полягає у теоретичному обґрунтуванні професійно-прикладної фізичної підготовки як засобу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців авіаційної галузі та визначенні її значення у структурі сучасної фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів за спеціальністю «Авіаційний транспорт» визначається специфікою професійної діяльності майбутніх фахівців, зокрема льотної експлуатації, управління повітряним рухом, інженерно-технічного забезпечення, організаційно-управлінської діяльності та аварійно-рятувального обслуговування [3]. Її мета – розвиток психофізіологічної стійкості, витривалості та здатності ефективно функціонувати в умовах підвищених когнітивних і сенсомоторних навантажень, професійного ризику та дефіциту часу. Програми формуються за принципом професійної релевантності, обираючи засоби та методи, які безпосередньо відповідають вимогам майбутньої діяльності авіаційного персоналу.

Структурно ППФП містить декілька взаємопов'язаних блоків: фізичний (розвиток спеціальної витривалості, координації, сили дрібних м'язів, статичної та динамічної стійкості), психофізіологічний (формування швидкості сенсомоторних реакцій, здатність до розподілу та переключення уваги, стресостійкості), функціонально-діагностичний (самоконтроль, профілактика перевтоми, моніторинг адаптаційних реакцій організму) та відновно-профілактичний (засоби саморегуляції, дихальні техніки, нейропсихологічні вправи). Така структура дозволяє забезпечити цілісність підготовки та поєднання навичок фізичного і психофізіологічного самозабезпечення.

Навчальні заняття з ППФП, як правило, включають теоретичну (освітню) та практичну (тренувальну) складові. Теоретичний компонент охоплює питання безпеки життєдіяльності, авіаційної ергономіки, психофізіологічних ризиків професії, методів збереження працездатності та профілактики професійних захворювань. Практич-

на підготовка включає цільові комплекси вправ, спрямовані на підтримання оптимального рівня функціонального стану, тренування рухових реакцій, адаптацію до стрес-факторів та моделювання типових для авіаційної діяльності ситуацій (обмежений простір, сенсорне перенавантаження, робота в умовах дефіциту часу).

Ключовою особливістю ППФП майбутніх авіаційних фахівців є її компетентнісна спрямованість: результати навчання визначаються не лише показниками фізичного розвитку, а насамперед готовністю студента реалізовувати здоров'язбережувальну поведінку у професійних умовах. Структура програм передбачає поступовість: від базових фізіологічних адаптацій до високого рівня інтеграції когнітивних, сенсомоторних та поведінкових механізмів регуляції психофізіологічного стану. Таким чином, ППФП виступає системним інструментом професійного становлення майбутнього фахівця авіаційної галузі та формування його здатності до довготривалого збереження функціональної надійності в умовах професійного ризику. У цьому контексті простежується безпосередній взаємозв'язок між професійно-прикладною фізичною підготовкою та формуванням здоров'язбережувальної компетентності майбутніх авіаційних фахівців.

Здоров'язбережувальна компетентність належить до ключових, які мають бути сформовані у кожної особистості для забезпечення повноцінної життєдіяльності та життєтворчості. На думку більшості дослідників, вона передбачає здатність людини усвідомлювати, пояснювати та регулювати власний функціональний стан, поведінку й спосіб життя з метою збереження здоров'я, підтримання якості життя та гармонії з довкіллям [4; 8]. У ширшому розумінні ця компетентність охоплює вміння дбати про фізичне, психічне й соціальне благополуччя, розвивати особисту фізичну культуру та культуру здоров'я.

У науковій літературі існують різні трактування поняття «здоров'язбережувальна компетентність». На нашу думку, змістовим є визначення, запропоноване О. Мондич, згідно з яким воно розглядається як інтегральна якість особистості, що проявляється у здатності здійснювати здоров'язбережувальну діяльність і ґрунтується на поєднанні знань, умінь, навичок та ціннісних ставлень, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного благополуччя [4].

У підготовці авіаційних фахівців ця компетентність має особливе значення, адже професійна ефективність та безпека польотів безпосередньо залежать від рівня психофізіологічної стійкості, функціональної готовності та здатності до саморегуляції в умовах високої відповідальності та стресових навантажень.

Вважаємо, що структурно здоров'язбережувальна компетентність здобувачів освіти – майбутніх авіаційних фахівців – формується через такі взаємопов'язані компоненти:

- *когнітивний* – усвідомлення закономірностей функціонування власного організму, чинників ризику професійного здоров'я, методів

профілактики, самоконтролю та безпечної поведінки;

- *операційно-діяльнісний* – сформованість навичок застосування спеціальних фізичних і психофізіологічних вправ, алгоритмів самодіагностики та засобів регуляції функціонального стану в умовах професійного навантаження;

- *ціннісно-мотиваційний* – внутрішня готовність до підтримання професійного здоров'я, формування відповідального ставлення до власної працездатності, безпеки та функціональної надійності.

Професійно-прикладна фізична підготовка виступає ключовим механізмом інтеграції цих компонентів у освітній процес. Її освітньо-педагогічний потенціал полягає не лише у розвитку сили, витривалості чи координаційних здібностей, а передусім у поєднанні спеціальних фізичних навантажень із формуванням психофізіологічної готовності до дій в екстремальних умовах: швидкого прийняття рішень, збереження уваги, стійкості до стресу, оптимізації сенсомоторної реакції. Засоби ППФП, такі як тренування реакцій та просторової орієнтації, моделювання позаштатних ситуацій, вправи на адаптацію організму до кисневого боргу та гіпоксичних умов, відновлювальні технології, є ефективним інструментом формування операційно-діялісного компоненту здоров'язбережувальної компетентності.

Когнітивний компонент забезпечується через включення у зміст ППФП теоретичних блоків із психофізіології праці, авіаційної гігієни, технік самоконтролю, що дозволяє студентам усвідомлено співвідносити фізичні навантаження з професійними ризиками. Мотиваційно-ціннісний компонент активізується шляхом впровадження системи рефлексивної оцінки функціонального стану, розроблення персоналізованих планів фізичної підготовки, наставництва, а також використання цифрових засобів моніторингу, що сприяє візуалізації результатів та зміцненню внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Українські науковці (Т. Безверхня, Л. Білецька, Я. Рибалко, В. Сущенко та ін.) підкреслюють, що формування здоров'язбережувальної компетентності у системі вищої освіти має системний і практико-орієнтований характер, який передбачає єдність оздоровчої, профілактичної, корекційної та професійно-орієнтованої складових. У підготовці фахівців авіаційної галузі ця єдність реалізується через професійно-прикладну фізичну підготовку, яка інтегрує тренувальний процес із вимогами професійної придатності та норм аеронавігаційної безпеки, виступаючи таким чином дидактичною платформою для формування стійкої здоров'язбережувальної поведінки, професійної надійності та психофізіологічної готовності майбутніх авіаційних фахівців.

Професійно-прикладна фізична підготовка у системі підготовки студентів спеціальності «Авіаційний транспорт» є невід'ємною складовою формування не лише здоров'язбережувальної компетентності, а й професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей. Особливо це

стосується здобувачів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Аварійне обслуговування та безпека на авіаційному транспорті». Вона готує диспетчерів координаційних центрів пошуку і рятування, операторів технічних засобів контролю за безпекою та техніків з аварійно-рятувальних робіт. Для цієї категорії майбутніх фахівців така підготовка має виняткове значення, адже поєднує розвиток фізичних, психофізіологічних і стресостійких характеристик, необхідних для ефективного реагування в екстремальних умовах діяльності.

Відповідно до нормативних документів Міжнародної організації цивільної авіації (International Civil Aviation Organization, ICAO) та Державної авіаційної служби України, виконання польотів без аварійного обслуговування та пошуково-рятувального забезпечення забороняється [10]. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого формування у студентів відповідних фізичних, психофізіологічних та психологічних навичок, що забезпечують безпеку польотів та ефективність авіаційного обслуговування.

Умови праці аварійно-рятувальних підрозділів в авіації характеризуються підвищеним енергетичним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень, високим рівнем стресостійкості та дій в умовах обмеженого часу. Тому система ППФП повинна забезпечувати: розвиток силової та швидкодію-силової витривалості; тренування реакцій просторової орієнтації та сенсомоторної точності; розвиток статичної витривалості та здатності до тривалої роботи у спорядженні; підтримання високого рівня працездатності за умов теплового та психофізіологічного стресу (дим, вогонь, шум, обмежений зоровий контроль).

Для формування професійної готовності використовуються методи, що наближують навчальні умови до реальних ситуацій професійної діяльності. Найбільш ефективними є:

- високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ-модифіковані) для імітації пікових фізичних навантажень під час аварійно-рятувальних дій;

- функціонально-силові комплекси з використанням нестандартного обладнання (канати, манекени, переносні вантажі, штурмові гіри), що моделюють переміщення постраждалих та важкого авіаційного устаткування;

- координаційно-реактивне тренування (тести на швидкість ухвалення рішень, рухливі платформи, баланс-тренажери, тренажери сенсомоторної відповіді);

- методи психофізіологічного регулювання (дихальні техніки, вольова саморегуляція, відновлювальні протоколи після впливу стрес-факторів).

У систему навчання інтегруються такі групи вправ і засобів:

- прикладні силові вправи (перенесення «постраждалого», робота зі штурмовою мотузкою, транспортування вантажів);

- вправи на витривалість в умовах моделювання аварійних ситуацій (біг із перешкодами, переміщення в обмеженому просторі, марш-кидки);

- вправи на терморегуляторну стійкість та адаптацію (тренування в теплових умовах, у захисному спорядженні, з обмеженням вентиляції);
- сенсомоторні та когнітивні тренажери (VR-імітації евакуаційних дій, пристрої для тренування реакції);
- психофізіологічні комплекси, що поєднують фізичні вправи із засобами саморегуляції та контролю функціонального стану організму (біофідбек-технології, методики релаксації, відновні нейропсихічні цикли).

Таке спрямування дозволяє не лише розвинути загальні фізичні якості, а й трансформувати їх у стан професійної працездатності, що проявляється у підвищенні здатності до дій в умовах дефіциту часу; резистентності до професійного стресу; моторно-когнітивної узгодженості; автономної саморегуляції; готовності до дій у надзвичайних ситуаціях.

Таким чином, ППФП в авіаційних закладах вищої освіти, особливо в межах освітньо-професійної програми «Аварійне обслуговування та безпека на авіаційному транспорті», набуває функції не лише навчальної, але й превентивно-професійної, забезпечуючи формування стійкої психофізіологічної готовності до виконання службових обов'язків у складних та екстремальних умовах.

Як зазначає Г. Лещенко [2], серед багатьох навчальних дисциплін професійної підготовки, передбачених навчальним планом, особливе значення мають «Фізична та психофізіологічна підготовка» та «Спеціальна фізична та психофізіологічна підготовка». Викладання цих дисциплін для студентів за освітньо-професійною програмою «Аварійне обслуговування та безпека на авіаційному транспорті» в Українській державній льотній академії (м. Кропивницький) спрямоване на розвиток професійно важливих якостей та забезпечення професійного здоров'я авіаційних фахівців [5]. Ці дисципліни інтегрують загальнофізичну підготовку, спеціальні рухові навички та психофізіологічні тренінги, включаючи організаційно-методичні аспекти проведення занять та оцінку фонового рівня фізичної підготовки.

У межах дисциплін студенти опановують комплексний розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності та координації, а також вправи на сенсомоторну точність, просторову орієнтацію та швидкість ухвалення рішень. Заняття проводяться як індивідуально, так і в командних формах: ранкова зарядка, біг по пересічній місцевості, силові та функціональні комплекси. До програми також включають естафети, спортивні ігри та квести, що максимально наближують навчальні умови до реальних надзвичайних ситуацій.

Ці навчальні дисципліни спрямовані на формування ключових професійних компетентностей: здатності до саморегуляції психофізіологічного стану, прийняття обґрунтованих рішень в умовах високої складності, ефективної командної взаємодії та використання різних видів рухової активності для підтримки здорового способу життя. Такий комплексний підхід дозволяє трансформувати загальні фізичні якості у специ-

фічні професійні навички та характеристики, необхідні для ефективного виконання службових обов'язків у надзвичайних та екстремальних умовах авіаційної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розвідок наперед. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів авіаційних спеціальностей є невід'ємним складником професійної освіти, спрямованим на формування психофізіологічної стійкості, розвитку професійно значущих якостей і зміцнення здоров'язбережувальної компетентності. Ефективність підготовки майбутніх фахівців авіаційної галузі значною мірою визначається рівнем їх функціональної готовності, стресостійкості, здатності до саморегуляції та адаптації до екстремальних умов професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка забезпечує інтеграцію когнітивного, операційно-діяльнісного та ціннісно-мотиваційного компонентів здоров'язбережувальної компетентності, сприяє усвідомленню студентами зв'язку між власним фізичним станом і безпекою професійної діяльності, а також формує здатність підтримувати працездатність у стресованих умовах. Розроблені підходи до структури та змісту ППФП майбутніх авіаційних фахівців мають виразну прикладну спрямованість: включення тренувальних засобів, адаптованих до реальних умов професійної діяльності (аварійно-рятувальні дії, сенсомоторні реакції, робота у спорядженні, тренування толерантності до гіпоксії). Це дозволяє формувати у здобувачів освіти не лише високий рівень фізичної підготовленості, а й культуру здоров'язбереження як елемент професійної компетентності.

Подальші дослідження доцільно спрямовувати на розробку міждисциплінарних програм професійно-прикладної фізичної підготовки, які інтегрують педагогічні, медико-біологічні та інформаційно-аналітичні підходи до формування професійних компетентностей майбутніх авіаційних фахівців.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
2. Лещенко Г. А. Фізичне виховання майбутніх авіаційних фахівців заочної форми навчання у системі їх професійної підготовки. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні науки. №2 (33). 2023. С. 220–234.
3. Модернізація професійної підготовки майбутніх фахівців авіаційної галузі: монографія / кол. авторів; за ред. Т. С. Плачинда. Кропивницький: «Поліум», 2020. 428 с.
4. Мондич О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців – вчителів початкової школи. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2021. Випуск 56. С. 182–192.
5. Освітньо-професійна програма «Аварійне обслуговування та безпека на авіаційному транспорті» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 272 «Авіаційний транспорт» (2024). Кропивницький.

URL: https://usfa.edu.ua/images/docs/Sylabusy2024/Bakalavr/Katalog_OPP_NP/OPP_AOtABAT_bakalavr_2024_p.pdf (дата звернення: 31.10.2025)

6. Орленко Н.А., Скидан І.В., Гейченко С.П. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 68–70.*

7. Савченко Н.С. Самостійність у навчанні як провідний чинник професійного зростання майбутніх авіафахівців. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. Випуск 194. С. 56–62.*

8. Формування здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури та спорту. К. М. Ганчева, В. В. Бабаджанян та інші. *Вісник науки та освіти. №7(13). С. 449–459.*

9. Язловецька О.В., Бабенко А.Л. Сучасні виклики модернізації ФВ в ЗВО України. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2025. Випуск 219. С. 288–292.*

10. ICAO: офіційний вебсайт. URL: <https://www.icao.int/Pages/default.aspx> (дата звернення: 31.10.2025)

REFERENCES

1. Hvozdecka, S.V., Rybalko, P.F., Cherednichenko, S.V. (2017). Profesijno-prykladna fizychna pidhotovka: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia spetsialnosti 014 Serednia osvita (Fizychna kultura) [Professional and applied physical training: teaching guide for specialty 014 Secondary education (Physical culture)]. Sumy: FOP Tsoma S.P. 110 s. [in Ukrainian]

2. Leshchenko, H.A. (2023). Fizychnе vykhovannia maibutnikh aviatsiinykh fakhivtsiv zazochnoi formy navchannia u systemi yikh profesijnoi pidhotovky [Physical education of future aviation specialists of the correspondence form of study in the system of their professional training]. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prikordonnoyi sluzhby Ukrainy. Seriya: Pedahohichni nauky. №2(33). S. 220–234. [in Ukrainian]

3. Plachynda, T.S. (Ed.). (2020). Modernizatsiia profesijnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv aviatsiinoi haluzi: monohrafiia [Modernization of professional training of future aviation specialists: monograph]. Kropyvnytskyi: Polium. 428 s. [in Ukrainian]

4. Mondych, O.V. (2021). Formuvannia zdorovia-zberezhuuchoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv – vchyteliv pochatkovoi shkoly [Formation of health-preserving competence of future specialists – primary school teachers]. Naukovi visnyk Izmail'skoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Vyp. 56. S. 182–192. [in Ukrainian]

5. Osvitno-profesiina prohrama “Avariine obsluhovuvannia ta bezpeka na aviatsiinoi transporti” pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity za spetsialnistiu 272 “Aviatsiinyi transport” (2024). Kropyvnytskyi. URL: https://usfa.edu.ua/images/docs/Sylabusy2024/Bakalavr/Katalog_OPP_NP/OPP_AOtABAT_bakalavr_2024_p.pdf (Data zvernennia: 31.10.2025). [in Ukrainian]

6. Orlenko, N.A., Skydan, I.V., Heichenko, S.P. (2022). Fizychnе vykhovannia studentiv ZVO pid chas

viiskovykh dii v Ukraini [Physical education of higher education students during military operations in Ukraine]. Fizychnе vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: tezy dop. XVII mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii. Kyiv. S. 68–70. [in Ukrainian]

7. Savchenko, N.S. (2021). Samostiinist u navchanni yak providnyi chynnyk profesiinoho zrostannia maibutnikh aviatsii fakhivtsiv [Independence in learning as a leading factor of professional growth of future aviation specialists]. Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky. Vyp. 194. S. 56–62. Kropyvnytskyi: RVV CDPU im. V. Vynnychenka. [in Ukrainian]

8. Hancheva, K.M., Babadzhanian, V.V., et al. (b.r.). Formuvannia zdorovia-zberezhuuchoi kompetentnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy fizychnoi kultury ta sportu [Formation of health-preserving competence of higher education applicants by means of physical culture and sports]. Visnyk nauky ta osvity. №7(13). S. 449–459. [in Ukrainian]

9. Yazlovetska, O.V., Babenko, A.L. (2025). Suchasni vyklyky modernizatsii fizychnoho vykhovannia v ZVO Ukrainy [Modern challenges of modernization of physical education in Ukrainian higher education institutions]. Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky. Kropyvnytskyi: Tsentralno-ukrainskyi derzhavnyi universytet imeni Volodymyra Vynnychenka. Vyp. 219. S. 288–292. [in Ukrainian]

10. ICAO (n.d.). Oficiiniy veb-sait [Official website]. URL: <https://www.icao.int/Pages/default.aspx> (Data zvernennia: 31.10.2025). [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ЗАХАРОВА Оксана – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної підготовки, реабілітації та дрон-рейсингу Української державної льотної академії.

Наукові інтереси: фізична та психофізіологічна підготовка авіаційних фахівців, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності авіаційного фахівця.

МАХНО Вікторія Вікторівна – викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету.

Наукові інтереси: проблема формування здорового способу життя в умовах обмеження режиму навчання та досугу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ZAKHAROVA Oksana – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Training, Rehabilitation and Drone Racing of the Ukrainian State Flight Academy.

Scientific interests: physical and psychophysiological training of aviation specialists, formation of physical culture and health competence of an aviation specialist.

MAKHNO Viktoriya – Lecturer at the Department of Ecology, Environmental Protection and Healthy Lifestyle of the Central Ukrainian National Technical University.

Scientific interests: the problem of forming a healthy lifestyle in the conditions of limiting the mode of study and leisure.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2025 р.

Стаття прийнята до друку 02.10.2025 р.