

исполнительский анализ вокально-инструментальных произведений для детей. Доказана эффективность применения предложенных методов.

Ключевые слова: герменевтика, герменевтический подход, правила интерпретирования, концертмейстерские интерпретационные умения, методы обучения искусству.

SUMMARY

Petrenko M. Formation of the concertmasters' interpretive skills of the future musical art teachers from positions of the hermeneutical approach.

In the article theoretical and methodological aspects of forming of the concertmasters interpretive skills of students from the positions of the hermeneutical approach are revealed. This approach involves individually polyvariative interpretation of musical work, taking into account its contextual relations; the unity of objective and subjective, emotional and intellectual, retrospection and actualization in this process, as well as the personal artistic and creative experience of the subject.

Based on a retrospective review of the philosophical literature on hermeneutics the ideas of this science, which are important for our study are highlighted: the integrity of the understanding is provided by the interaction of objective and subjective, comprehension occurs in the interaction of rational (logical) and irrational procedures (intuition, prediction, empathy, sympathy), "text", as encoded in the signs meaning is a subject to interpretation, understanding is dialogical in nature (the dialogue of the present and the past; the author and the interpreter), the multiplicity of interpretations is objectively determined, the understanding is possible, provided the development and education of personality of the interpreter; the multiplicity of interpretations is objectively determined, the understanding is possible, provided the development and education of the personality of interpreter; the basic principles of hermeneutics – a retrospective study of the work, based on the reconstruction and rehabilitation of its meaning and significance; actualization of the work, which considers the modern cultural context.

Outlined rules of interpretation became the basis of development of pedagogical instrumentation of developing skills for creative processing of imagery of musical and ensemble samples. Art teaching methods, which provide the efficiency of formation of the ability to carry out educationally directed performing analysis of vocal and instrumental musical works for children are specified, in particular: the method of mastering the algorithm of performing analysis of vocal-instrumental works, the method of creating a "performance score" of the song, the method of verbalization content for works of art. The effectiveness of the proposed methods is proved. Require further study the issues of developing skills for creative processing of imagery musical-ensemble samples from the positions of the activity approach.

Key words: hermeneutics, hermeneutical approach, rules of interpretation, concertmasters' interpretive skills, art teaching methods.

УДК 796.011.3

Т. С. Плачинда

Кіровоградська льотна академія
Національного авіаційного університету

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ АВІАФАХІВЦІВ

У статті висвітлюється проблема професійного довголіття авіаційних фахівців, зокрема пілотів. Наводяться дані щодо ранньої дискваліфікації фахівців льотної галузі та найбільш поширені захворювання авіафахівців. Акцентується увага на ролі фізичного виховання під час навчання курсантів е льотних навчальних закладах і під час безпосереднього виконання професійних обов'язків пілотів.

Розкривається важливість формування психологічної та психофізіологічної готовності авіафахівців до професійної діяльності та професійного довголіття.

Ключові слова: професійне довголіття, авіафахівець, безпека польотів, психофізіологічна надійність, фізичні вправи, методи фізичної підготовки, спеціальна фізична підготовка, цивільна авіація.

Постановка проблеми. Цивільна авіація України стрімко встановлює повітряні мости з багатьма країнами світу. Європейська інтеграція є стратегічним пріоритетом для нашої держави, вже розроблено й ухвалено Національну програму інтеграції України до європейського союзу. Обраний шлях передбачає багато змін у всіх сферах, включаючи й професійну підготовку майбутніх фахівців цивільної авіації. Не дивлячись на науково-технічний прогрес та створення автоматизованих систем управління, головні функції належать людині-оператору, яка програмує, керує й контролює процеси.

У контексті безпеки польотів, професійні вищі школи несуть велику відповідальність за фахову підготовку авіафахівця. Адже випускники льотних навчальних закладів не завжди психологічно, фізично та психофізіологічно готові до виконання своїх професійних обов'язків. Недостатня професійна надійність фахівця призводить до браку в роботі, аваріям та катастрофам з його вини; відсутність достатнього рівня динамічного здоров'я проявляється в ранньому професійному зношенні авіафахівців.

Фізичне виховання все більше визнається важливим засобом, здатним забезпечити загальну та спеціальну готовність людини до виконання найважливіших соціально обумовлених функцій. У цілому воно спрямоване на використання всього, що сприяє повному розвиненню особистості, досягнення кожним фізичної досконалості, збереженню здоров'я та професійного довголіття.

Аналіз актуальних досліджень. Питання професійної підготовки майбутніх фахівців цивільної галузі актуалізували у своїх дослідженнях Д. В. Гандер [1], В. І. Євдокімов [2], О. М. Керницький [3], Р. М. Макаров [4], Є. В. Кміта [11], О. І. Москаленко [5], Н. А. Орленко [6], В. О. Понамаренко [9], Г. А. Пухальська [10], В. В. Ягупов [11] та ін. Науковці акцентували увагу на формуванні в курсантів льотних шкіл необхідних професійно важливих якостей. Та зважаючи на вимоги Міжнародної організації цивільної авіації (ICAO) і Європейського агентства з питань авіаційної безпеки (EASA) щодо підготовки майбутніх авіаційних фахівців, залишається актуальною проблема вдосконалення професійної підготовки курсантів льотних навчальних закладів України в контексті безпеки польотів.

Мета статті та завдання. Обґрунтувати важливість фізичного виховання під час професійної підготовки авіафахівців. Розкрити особливості фізичної підготовки в цивільній авіації та висвітлити методи загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я та психофізіологічна надійність організму багато в чому залежить від рівня фізичної підготовленості.

Крім того, динамічне здоров'я фахівця, як результат занять фізичними вправами, має пряме відношення до професійного довголіття та тривалості життя в цілому. Організовані (обов'язкові) заняття з фізичного виховання мають місце тільки в процесі навчання в навчальному закладі. Надалі в цьому питанні особистість надана сама собі. У даному контексті, актуалізується питання озброєння випускників льотних навчальних закладів методичними основами та практичними навичками організації самостійних занять фізичними вправами.

Рівень професійної надійності тісно пов'язаний з функціональною підготовленістю людини, де необхідно виділяти не тільки адекватні реакції організму на професійну діяльність, але й оптимальне протікання подальших функцій відновлення. При цьому слід урахувати, що механізми функцій відновлення формуються в процесі їх тренувань, по ходу компенсаторних реакцій після інтенсивних фізичних навантажень. Також встановлено, що рівень фізичної тренуваності операторів особливо складних систем управління визначає ступінь працездатності під час дії специфічних умов професійної діяльності. Дослідження [2; 4; 7] показали, що особи, які мають високий рівень фізичної підготовленості, легше переносять нервово-психічні перевантаження в процесі складної операторської діяльності.

Особливості фізичної підготовки в цивільній авіації зумовлені специфікою діяльності, вимогами основних документів щодо забезпечення безпеки польотів. Фізична підготовка забезпечує формування фізичних та психофізіологічних якостей, що необхідні для майбутньої професійної діяльності авіаційного фахівця.

Фізична підготовка поділяється на загально-фізичну та спеціальну [7]. Для вирішення задач *загальної фізичної підготовки* використовуються різні види фізичного впливу: ходьба, біг, гімнастика, лижна підготовка, плавання, спортивні ігри, туризм тощо. Загальна фізична підготовка формує загальнофізичні якості: витривалість, швидкість, гнучкість, силу, спритність.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, що необхідні під час майбутньої професійної діяльності, та підвищення психофізіологічної надійності організму. Спеціальна фізична підготовка включає: спортивні, рухливі та спеціальні ускладнені ігри та вправи. Окремі вправи легкої атлетики, гімнастики, акробатики, лижної підготовки та плавання. Вправи на тренувальній апаратурі для льотного складу, що виконуються за спеціальними методиками.

Для успішного вирішення професійної підготовки курсантів льотних навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання застосовуються загальні та спеціальні методи фізичної підготовки (табл. 1) [8]. Навчання фізичним вправам проводиться в суворій методичній послідовності, що включає: ознайомлення, розучування та тренування (вдосконалення).

Таблиця 1

Методи фізичної підготовки

Метод	Функціональна характеристика
I. Методи загальної фізичної підготовки	
1. Суворо регламентовані методи:	зумовлюють детермінацію структури, що визначається програмою дій, порядок повторень, дозування навантаження, інтервали праці та відпочинку. Передбачає використання технічних засобів, контроль за впливом вправ. Обумовлює організаційну основу, що включає місце проведення занять, шикування, поділ на групи тощо
- метод сполученого впливу	характеризується виконанням дій на фоні додаткових навантажень;
- метод вибіркового впливу	направлений на розвиток окремих функціональних властивостей організму;
- метод стандартно-повторюваної вправи	передбачає повторення вправ без суттєвих змін їх структури та параметрів навантаження;
- метод перемінної вправи	визначає спрямованість змін домінуючих факторів, стимулюючи побудову доцільних адаптаційних функціональних систем.
2. Рівномірний метод	у циклічному навантаженні визначає його рівень (40-60 % максимального) в аеробній зоні
3. Перемінний метод	визначає характер зміни навантаження перемінної інтенсивності в аеробно-анаеробній зоні
4. Інтервальний метод	визначає об'єм вправ, що повторюються та інтервали відпочинку
5. Ігровий метод	характеризує різноманітність способів, що застосовуються для досягнення цілі. Визначає параметри моделювання напружених міжособистісних і міжгрупових відносин. Обмежує можливість точного дозування навантаження
6. Змагальний метод	Визначає умови суперництва
II. Методи спеціальної фізичної підготовки	
1. Метод формування високого рівня працездатності	визначає фізичне навантаження в зоні тривалого функціонування основних життєзабезпечувальних систем організму різними засобами фізичної підготовки
2. Метод формування морально-вольових якостей	визначає характер умов проведення навчально-виховного процесу, структуру поведінки. Відображає адекватність умов для якостей, що формуються
3. Метод формування стійкості до гіпоксії	регламентує навантаження в аеробно-анаеробній зоні
4. Методи формування стійкості до перенавантажень, вестибулярної стійкості, просторової орієнтації	детермінують суворо регламентовану діяльність під час виконання спеціальних вправ, що пов'язані з кутовими прискореннями. Визначають структуру вправ на спеціальних знаряддях (у звичайних умовах і з обробкою специфічної інформації)
5. Методи формування емоційної стійкості, якості уваги, стійкості пам'яті в екстремальних умовах діяльності, здатність працювати в ліміті часу, вміння прогнозувати розвиток ситуації	моделюють умови фізичної діяльності, що адекватні до якостей, які формуються. Визначають характер інтелектуальної діяльності під час виконання фізичних вправ спеціальної направленості. Інтегрують інтелектуальну, емоційну, функціональну та психологічну структуру вправ

Методи фізичної підготовки – це моделі поведінки викладача та курсантів у досягненні мети фізичного виховання. Одні й ті самі засоби фізичної підготовки при різних методах можуть або призвести до досягнення прогнозованого результату, або навпаки.

Необхідно відзначити, що роль фізичної підготовки, як правило, недооцінюється авіаційними фахівцями навіть відносно розвитку і підтримки фізіологічних функцій. Але, регулярні фізичні заняття, включаючи щоденну ранкову зарядку, компенсують зрушення в організмі, викликані напругою польоту, знімають льотне стомлення, істотно підвищують можливості організму і, що особливо важливо для льотчика, стійкість до дії багатьох чинників зовнішнього середовища (прискорення, вібрації, угойдування, коливання температури й атмосферного тиску, порушення добового ритму при нічних польотах тощо). Тому, важливим є формування в майбутніх авіафахівців звички до систематичних занять фізичними вправами.

У самотійну форму фізичної підготовки виділяють фізичні вправи, що слугують вирішенню спеціальних задач в особливих умовах. Вони передбачаються у професійній діяльності авіафахівців під час зниження працездатності. Основною метою є підтримка працездатності під час виконання службових обов'язків. Так, *фізичні вправи під час тривалих польотів* спрямовані на підвищення працездатності членів екіпажу під час тривалих польотів та стійкості організму до гіподинамії, зміни температури, зниження барометричного тиску тощо. У результаті впливу вказаних негативних чинників збільшується час відповідних реакцій, уповільнюються розумові операції, притуплюється пам'ять, порушується розподіл і переключення уваги. Все це призводить до недбалості в роботі, зниженню критичності суджень, збільшенню помилкових дій.

Фізичні вправи підбираються з урахуванням тривалого перебуванні в умовах обмеженої рухливості та зниження рівня функціонування окремих систем і всього організму в цілому. Вправи повинні мати направленість на підвищення рівня функціонування організму, зниження загальної втоми, відновлення рухливості основних нервових процесів, ліквідацію застійних явищ у системах і органах, забезпечення активного відпочинку м'язових груп, що тривалий час знаходяться в статичній напрузі.

Вправи, що виконуються під час тривалих польотів, повинні створювати позитивний емоційний фон та не викликати надмірну втому. Рекомендовані вправи не повинні заважати виконанню професійних обов'язків.

Основні принципи підбору фізичних вправ:

- не повинні викликати надмірну втому й коммунювати втому, що викликана професійною діяльністю;
- повинні впливати всебічно на організм;
- повинні враховувати специфіку стомлення льотного складу (тривалість польоту, характер завдань, що вирішуються, тип літака тощо);

- не повинні заважати виконанню професійних функцій. Направлення та амплітуда рухів повинні відповідати геометричним розмірам робочого місця членів екіпажу;
- повинні бути простими та зручними для виконання на робочому місці;
- повинні легко запам'ятовуватися та просто вивчатися.

Ранкова фізична гімнастика під час польотів у першу зміну сприяє приведення організму протягом 10–12 хвилин після сну до робочого стану, створенню позитивного емоційного фону та бадьорого настрою. Разом із тим важливо пам'ятати, що виконання фізичних вправ при цьому не повинно займати більше 20 хвилин та чинити значне навантаження на організм, викликаючи тим самим відчуття втоми. Всі вправи виконуються в повільному та середньому темпі в поєднанні з глибоким рівномірним диханням і вправами на розслаблення м'язів. Закінчувати ранкову гігієнічну гімнастику слід водними процедурами.

Ранкова фізична гімнастика в дні польотів у другу зміну збільшується до 25–30 хвилин. Зміст зарядки складають вправи, що впливають більш глибоко на організм і викликають виражені фізіологічні реакції організму. У великому обсязі в даному випадку може бути використаний повільний біг.

Самостійні фізичні вправи після польотів є одним із засобів регулярного фізичного тренування. Основною метою фізичного тренування після польотів – покращення функціонального стану організму авіафахівця. Завдання даного тренування: зняття нервової напруги після польотів; нормалізація діяльності серцево-судинної та дихальної систем; надолуження рухового дефіциту всього організму та окремих м'язових груп, що знаходилися в стані тривалої гіподинамії; ліквідація застійних явищ у окремих органах і системах організму тощо. Комплекс необхідно підбирати з урахуванням їх різнобічного впливу на організм пілота. Основний зміст таких комплексів – ходьба, загально розвивальні вправи тощо.

Під час професійної підготовки майбутніх авіаційних фахівців у льотному навчальному закладі викладачам необхідно прищеплювати їм звичку до систематичних занять фізичними вправами, особливо це стосується періоду сесій. Адже саме під час заліково-екзаменаційних сесій підвищується розумове навантаження та психологічно-емоційний стан курсантів. Курсанти повинні розуміти роль фізичних вправ для професійного довголіття та їх призначення. Так, *ранкова фізична гімнастика в період сесій* має тренувальну спрямованість. У великому обсязі використовуються прискорення, кросовий біг у помірному темпі. Після виконання загальнорозвивальних вправ і вправ на спортивних спорудах у комплекс вправ можуть бути включені спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, футбол тощо), а також плавання. Після навантаження обов'язково треба виконати вправи на розслаблення та відновлення дихання. Взимку ранкова гімнастика може включати пересування на лижах.

Самостійні заняття в період сесій повинні проводитися не менше ніж 3 рази на тиждень тривалістю від 45 хв. до 1,5 години. Заняття повинні мати тренувальну спрямованість і включають загально розвивальні вправи, вправи на гімнастичних спорудах, спортивні ігри, кросову підготовку тощо. Взимку включають зимові види спорту (лижі, ковзани).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Сучасні проблеми професійної підготовки фахівця продиктовані, насамперед, людським чинником – унікальною складною проблемою, що фокусує соціально-політичні, морально-психологічні, економічні, медико-біологічні, етично-правові й інші аспекти науково-технічної революції. Комплексний характер проблем людського чинника вмотивовує доцільність пошуку шляхів модернізації професійної підготовки сучасного фахівця. Широка інтеграція педагогічного знання із суміжними науками є єдиним шляхом розв’язання глобальних проблем людського чинника.

Професійна діяльність у цивільній авіації вимагає цілого комплексу фізичних і психофізіологічних якостей, що визначають готовність авіафахівця виконати професійні завдання у звичайних умовах і під впливом різних стрес-чинників. Найбільш ефективно сприяє підвищенню можливостей організму авіаційного фахівця цілеспрямована фізична підготовка. Спеціальними вправами й методичними прийомами можна успішно формувати низку психофізіологічних і навіть психологічних якостей: швидкість дій, просторове орієнтування, здатність працювати в умовах нервової напруги, широту розподілу та швидкість переключення уваги, сміливість і рішучість, витримку й самовладання, наполегливість і завзятість тощо.

Подальший науковий пошук буде направлений на вдосконалення професійної підготовки майбутніх авіаційних фахівців у контексті безпеки польотів та в умовах євроінтеграції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гандер Д. В. Психология опасных профессий / Д. В. Гандер ; Междунар. акад. проблем человека в авиации и космонавтике, Науч.-исслед. испытат. центр авиац. медицины и воен. эргономики. – М. : Воентехиниздат, 2011. – 248 с.
2. Евдокимов В. И. Методы психофизиологической саморегуляции в летной практике : методические рекомендации / В. И. Евдокимов, Р. Н. Макаров, В. Л. Марищук. – Кировоград : КВЛУ ГА, 1998. – 88 с.
3. Керницький О. М. Методика формування психологічної готовності курсантів-льотчиків до льотної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання з технічних дисциплін» / О. М. Керницький ; Харківський інститут Військово-Повітряних сил імені Івана Кожедуба. – Харків, 2005. – 17 с.
4. Макаров Р. Н. Человеческий фактор. Авиационная психология и педагогика : справочник / Р. Н. Макаров. – М. : Издательство Международной академии проблем человека в авиации и космонавтике, 2002. – 490 с.
5. Москаленко О. І. Компоненти готовності авіаційних фахівців до виконання професійної діяльності / О. І. Москаленко // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2015. – Вип. 1. – С. 116–119.

6. Орленко Н. А. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх пілотів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. А. Орленко ; Інститут вищої освіти НАПН України. – К., 2010. – 20 с.

7. Основи фізичної та психофізіологічної підготовки майбутніх пілотів : навч.-метод. посібник / Г. А. Лещенко, Т. С. Плачинда, О. А. Редозубов та ін. – Кіровоград : Вид-во КЛА НАУ, 2013. – 188 с.

8. Плачинда Т. С. Професійна підготовка майбутніх авіаційних фахівців: зарубіжний і вітчизняний досвід та шляхи підвищення якості: монографія / Т. С. Плачинда. – Кіровоград : «Полімед – Сервіс», 2014. – 533 с.

9. Пономаренко В. А. Практическая психология: Проблемы безопасности летного труда / В. А. Пономаренко, Н. Д. Завалова. – М. : Наука, 1994. – 205 с.

10. Пухальська Г. А. Проблеми підготовки майбутніх пілотів цивільної авіації у вищому навчальному закладі / Г. А. Пухальська // Проблеми інженерно-педагогічної освіти : збірник наукових праць. – Харків : Українська інженерно-педагогічна академія (УІПА), 2006. – Вип. 14–15. – С. 129–135.

11. Ягупов В. В. Професійна комунікативна компетентність диспетчерів управління повітряним рухом: поняття, сутність і зміст [Електронний ресурс] / В. В. Ягупов, Є. В. Кміта. – Режим доступу :

http://www.rusnauka.com/4_SND_2013/Pedagogica/2_127258.doc.htm.

РЕЗЮМЕ

Плачинда Т. С. Физическое воспитание как составляющая профессиональной подготовки авиационных специалистов.

В статье акцентируется внимание на роли физической подготовки во время обучения курсантов в летных учебных заведениях и во время непосредственного выполнения профессиональных обязанностей пилотов. Раскрывается важность формирования психологической и психофизиологической готовности авиаспециалистов к профессиональной деятельности и профессионального долголетия. Приводятся общие и специальные методы физического воспитания. Дается характеристика физических упражнений, которые служат решению специальных задач в особых условиях.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, авиаспециалист, безопасность полетов, психофизиологическая надежность, физические упражнения, методы физической подготовки, специальная физическая подготовка, гражданская авиация.

SUMMARY

Plachynda T. Physical education as a component of aviation specialists' professional training.

The aim of the article is to ground the importance of physical education during aviation specialists' professional training. The article describes the peculiarities of physical training in civil aviation. The attention is focused on the role of physical training for cadets during studying in the flight education institutions and for pilots on duty. It reveals the importance of formation of aviation specialists' psychological and psycho-physiological readiness for professional work and career longevity.

It is stressed that physical training ensures formation of physical and psycho-physiological qualities necessary for future aviation specialists' professional activity. It highlights general and special methods of physical education, their brief characteristics are given. Physical training is divided into general and special. Different types of physical exercises are used to solve the problems of general physical training: walking, running, gymnastics, ski training, swimming, sports, tourism and others. General physical training

generates overall physical qualities: stamina, speed, flexibility, strength, agility. Special physical training is aimed at developing and improving the special qualities that are needed in the future professional activity, and increasing the reliability of psychophysiological organism. Special physical training includes sports, outdoor games, special complicated games and exercises. Some exercises are athletics, gymnastics, acrobatics, ski training and swimming. Exercises on fitness equipment for flight crew are performed using special methods. It is noted that it is important for students to adopt a habit of regular physical exercises. The self-development form of physical training involves exercises, which serve special purposes under special conditions. They are provided for aviation specialists who suffer performance impairment in the professional activity. The main objective is to maintain human performance while on duty. The exercises are selected taking into account long-term reduced mobility and functional degradation of individual systems and the whole organism. Exercises performed during long-haul flights should create a positive emotional background and should not cause excessive fatigue.

It is concluded that professional activity in civil aviation requires a whole range of physical and psycho-physiological characteristics that determine the aviation specialists' readiness to perform professional tasks under normal and stress conditions. Goal-oriented physical training is the most effective way to increase human performance of aviation professionals.

Key words: *professional longevity, aviation specialist, flight safety, psycho-physiological readiness, physical exercises, methods of physical training, special physical training, civil aviation.*