

DOI: 13.33310/2518-7813-2019-65-2-52-57

УДК 378:313

**Інна ГАЛІМСЬКА**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної та психофізіологічної підготовки

Льотної академії Національного авіаційного університету, м. Кропивницький, Україна

e-mail: volodymyrgalimskyi@gmail.com

## ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЛЬОТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*У сучасному суспільстві фізична культура і спорт посідають найважливіше місце в формуванні особистості студентської молоді. У статті розкрито валеологічні основи здорового способу життя та як валеологія пов'язана з професією авіафахівця. Визначено основні принципи та різні способи формування валеологічних знань, валеологічного світогляду, мотивації фізичного самовдосконалення курсантів, роль фізичного виховання у професійному та фізичному розвитку майбутніх авіаційних фахівців в льотних закладах освіти. Обґрунтовано необхідність застосування науково організаційних засад валеологічної освіти у фізичному вихованні, що базується на всебічно опрацьованій відповідній методології.*

*Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, формування здорового способу життя, самовдосконалення, мотивація, самовиховання, молодь.*

Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студенту реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ВНЗ; недостатній рівень грамотності з питань збереження та зміцнення здоров'я самих студентів, їхніх батьків, оточуючих, педагогів. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Викладене повною мірою стосується й проблеми підготовки фахівців цивільної авіації, здатних до виконання професійної діяльності у сучасних умовах зростання технічної оснащеності та інформаційної насиченості праці, збільшення

швидкості обробки інформації, необхідності прийняття рішень і виконання дій у нестандартних ситуаціях, вміння ставити і вирішувати неординарні практичні завдання. Такі умови діяльності висувають суттєві вимоги до фізичних, психологічних і психофізично значущих якостей особистості сучасного авіаційного фахівця, відповідно, й до сформованих валеологічних знань. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як важливий системоутворюючий фактор наукової організації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців цивільної авіації. Брак валеологічних знань, належної загальної та спеціальної фізичної підготовки призводить до різкого зниження їх працездатності, погіршення стану здоров'я і, як наслідок, ранньої професійної дискваліфікації.

Отже, мета статті – визначити роль фізичної культури у формуванні валеологічних знань курсантів льотних закладів; проаналізувати зміст валеологічних основ здорового способу життя, їх основних принципів та пріоритетів та важливість його засвоєння для майбутніх авіафахівців в процесі фізичного виховання у льотному вузі.

Для розв'язання протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання курсантів, студентів, в Україні проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені в фундаментальних працях М.М. Булатової, В.Л. Волкова, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, М.В. Дутчака, С.С. Єрмакова, С.М. Канішевського, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, А.В. Магльованого, М.О. Носко, Є.Н. Приступи, С.І. Присяжнюка, Р.Т. Раєвського, А.В. Цюся, Б.М. Шияна, Ю.М. Шкретія та ін.). Стратегія реалізації їх є очевидною, проте механізмів подальшо-

го впровадження відповідних результатів не передбачено. А відтак, є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях (В.Б. Базильчук, Т.І. Дмитрієнко, А.В. Домашенко, О.Т. Литвин, О.М. Мікула, В.Г. Шилько, В.С. Якимович та ін.]. Науковому дослідженню питання щодо фізичної підготовки у структурі професійної підготовки присвятили свої праці такі зарубіжні та вітчизняні науковці, як Б. Ашмарін, Д. Бойко, М. Віленський, Б. Ведмеденко, А. Домашенко, А. Дяченко, С. Канішевський, В. Мудрик, Г. Матукова та інші. Однак ці дослідження виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання курсантів ЛВНЗ.

Аналіз літературних джерел показав, що нині не існує комплексних досліджень, направлених на модернізацію методичної системи фізичного виховання курсантів ЛВНЗ.

Існуюча система фізичного виховання у льотній вищій школі націлена на вирішення тимчасових завдань. Причому формується вона лише як досягнення певного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості. В той же час у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті сказано: «... пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих – як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей», що є основою валеологічних знань [8].

Однак у нинішніх умовах, в результаті відсутності валеологічного світогляду спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді та всього населення загалом. Лише 15% дітей у нашій країні народжуються здоровими. Вступаючи до школи біля 80% дітей мають певні розлади здоров'я. Смертність стала перевищувати народжуваність, різко зменшується приріст населення, збільшується кількість спадкових хвороб, тощо – все це свідчить про зростання демографічної кризи в Україні. Певним чином це є наслідком погіршення медичного обслуговування населення але, як свідчать результати наукових досліджень, стан здоров'я населення, навіть у розвинених країнах Європи і Америки, лише на 10% залежить від рівня медичної допомоги. Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до валеологічних питань в освіті дітей та дорослих. Адже, стан здоров'я і творчі можливості людини як особистості на 50–70% залежить не від несприятливого зовнішнього середовища, а від неї самої, від розвитку і стилю життя, культури здоров'я загалом.

Варто також зауважити, що формування культури здоров'я розпочинається з моменту народження людини і триває все життя. На рівень її

розвитку впливає безліч факторів: родина, колектив, засоби масової інформації тощо. І тут, варто зазначити, що значну, якщо не основну, роль у цьому відіграють усі рівні навчально-виховних закладів і велика відповідальність за успішність процесу формування культури здоров'я фахівця лягає на ВНЗ. Звідси, ми можемо вважати, що головною метою валеологічної освіти в умовах ВНЗ є підготовка кваліфікованих фахівців з високим рівнем культури здоров'я, які мають відповідати соціальному замовленню і потребам нашого сьогодення [9].

Таким чином, інтенсифікація педагогічних технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного студента, ефективної його адаптації до навчальної діяльності. Проблема формування здоров'я стає важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для забезпечення дієвої співпраці медико-психолого-педагогічного персоналу ЛВНЗ здоров'я має сприйматися як засіб повсякденного життя, як позитивна концепція, що наголошує на соціальних і особистих ресурсах, а також на фізичних можливостях кожного курсанта. Про здоровий спосіб життя сучасної молоді висловлюють свою думку журналісти, священники, лікарі, педагоги, психологи, фізіологи, політики, державні діячі, вчені тощо. Проте у спеціальній літературі недостатньо систематизованих і науково обґрунтованих даних з питань методики формування здорового способу життя, особливо це стосується студентської молоді, особливо, майбутніх авіаційних фахівців. Щодо впровадження наукових даних до режиму життєдіяльності курсантів, то ця проблема постає ще більш гостро.

Збереження і зміцнення здоров'я курсантів сьогодні є невід'ємною складовою навчального процесу у ЛВНЗ України. Кожна система впровадження інноваційних педагогічних технологій у діяльність ЛВНЗ має нести відповідальність за здоров'я курсантів, рівень їх біологічної і соціальної та професійної адаптованості, забезпечувати індивідуальність та узгодженість у діяльності педагогів з медичним персоналом навчального закладу.

Перед кафедрами фізичного виховання ЛВНЗ стоїть завдання перетворити спосіб життя курсантів, характерний для значної частини студентської молоді, у здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я. Проблема формування здорового способу життя значною мірою пов'язана з рівнем культури курсантів та викладачів. Встановлено, що у курсантів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх осо-

бистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійною спрямованістю особистості курсанта, що підтверджує діалектичну єдність фізичної та інтелектуальної діяльності [6].

У зв'язку з цим необхідно більше уваги приділяти освітній роботі із курсантами як одному із засобів, що сприяє формуванню знань про здоровий спосіб життя, вибору засобів поліпшення здоров'я, профілактики захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, зменшення негативного впливу несприятливих екологічних чинників та шкідливих звичок.

Г.С. Івановою [3] експериментально доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у ЛВНЗ освіти можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення навчального матеріалу з валеології, та шляхом проведення самостійних занять фізичними вправами. Запропонована програма валеологічної освіти курсантів як складова навчального предмета «Фізичне виховання» передбачає формування у студентів знань, умінь і навичок з питань здорового способу життя, дбайливого ставлення до свого здоров'я, оволодіння засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Дана програма складена з урахуванням принципів послідовності, систематичності, доступності. Засоби, методи, форми та режими навантажень для самостійних фізкультурно-оздоровчих занять добираються з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів.

В освітній системі діє понад десяток авторських і рекомендованих Міністерством освіти і науки України програм з валеології, а також різних документів, що тією чи іншою мірою стосуються валеологічної освіти учнівської та студентської молоді. Аналіз програм і документів у тій їх частині, де йдеться про змістовну компоненту валеологічної освіти і виховання щодо збереження здоров'я, дає підстави стверджувати, що кожен компонент валеології має важливе практичне значення для системи фізичного виховання студентської молоді. Слід також зазначити, що, основними шляхами модернізації змісту валеологічної підготовки студентів є наповнення його відповідно до вимог концепцій державної фізкультурно-спортивної політики та безперервної валеологічної освіти в Україні, згідно програми з основ здоров'я і фізичної культури для загальноосвітніх закладів, професійно-прикладною спрямованістю процесу підготовки фахівця.

Розглядаючи державну політику в галузі фізичного виховання і спорту, яка реалізується через Цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», спостерігаємо принципові зміни у вимогах до підготовки фахівця у галузі

фізичної культури. Раніше в основу системи фізичного виховання населення було покладено прагнення досягти певного рівня фізичної підготовленості людини, а сьогодні, – це орієнтація на профілактику захворювань і реабілітацію після них, продовження активного життя і довголіття. Реалізація нової Концепції вимагає модернізації системи підготовки фахівців у галузі фізичної культури для вирішення основних завдань Програми: сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні; розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін у всіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтаціях населення України; забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку; виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

А основними напрямками реалізації цих завдань є: впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом; реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху, стимулювання створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів, які забезпечили б належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи; визначення та задоволення загальнодержавних і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах; підготовка нового покоління спеціалістів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту.

Система валеологічної освіти у фізичному вихованні повинна опиратися на те, що курсант є соматичною цілісністю, яка пов'язана з власним середовищем (біологічним, соціальним, природним) і зворотними зв'язками. Тому всі біо-, фізіо-, нейро- та електроявища істотно впливають на його енергію, активність, самопочуття і в кінцевому результаті на стан здоров'я.

Аналізуючи комплексний характер проблем валеології, створити нову систему збереження здоров'я у фізичному вихованні неможливо, якщо сучасній молоді не прищепити навиків турботи про власне здоров'я, здоров'я оточуючих та мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя.

Так, ОКХ бакалавра галузь знань «Транспорт і транспортна інфраструктура» напрям підготовки «Аеронавігація» за кваліфікаціями «Пілот (другий пілот)», «Диспетчер обслуговування повітряного руху», «Технік з аварійно-рятувальних робіт», містить таку соціально-особистісну компетенцію, як розуміння необхідності та дотримання норм здорового способу життя, зміст якої спрямований на формування лише загальних умінь, а саме: пропагувати і вести здоровий спосіб життя, фізично самовдосконалюватися, використовуючи надбання сучасної фізичної культури та спорту; розробляти здоровий режим роботи та відпочинку як особисто, так і для працівників підлеглого колективу і дотримуватись його, використовуючи чинне законодавство України; дозувати навантаження, уникати систематичної перевантаженості, розвивати власну стресовитривалість та зберігати трудову активність в екстремальних ситуаціях.

ОКХ спеціаліста за спеціальністю 7.100108 «Експлуатація літальних апаратів» напрям підготовки 1001 «Авіація та космонавтика» за кваліфікацією 3143 Пілот (другий пілот) визначає таку здатність вирішувати проблеми і задачі соціальної діяльності, як забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я, що полягає в умінні: використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності; використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності; використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам; застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я курсантів пов'язані з загальним обмеженням рухової активності, суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо), наявністю шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо), розумовим перевантаженням і стресами, забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання тощо. Найбільш швидкими, доступними і легкими способами розв'язання цієї проблеми в Україні є, перш за все, формування ставлення курсантів до власного способу життя.

Під здоровим способом життя слід розглядати форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які сприяють удосконаленню резервних спроможностей організму, успішному виконанню соціальних і професійних функцій, профілактиці найбільш поширених захворювань.

Головними напрямками валеологічної освіти в навчальних закладах усіх типів з урахуванням інтегративної концепції здоров'я в розбудові національної освіти в Україні є: систематично зміцнювати здоров'я; закласти основи теоретичних знань з питань культури здоров'я; зробити їх складовою частиною загального світогляду національно-свідомої особистості; сформувати розуміння і навички виконання практичних дій щодо психофізіологічної саморегуляції стану організму.

У той же час аналіз наукових літературних джерел показує, що існують різні тлумачення поняття «здоровий спосіб життя», але суть їх полягає в одному – збереженні і зміцненні здоров'я: «спосіб життєдіяльності, який відповідає генетично обумовленим типологічним особливостям даної людини, конкретним умовам її життя, направлений на формування, збереження та зміцнення здоров'я і на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя, на думку автора, є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я» (Е.Н. Вайнер [1]); «діяльність, спрямована на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей, як умови й передумови здійснення, розвитку інших сторін та аспектів способу життя». Не можна погодитися з таким твердженням автора, що «здоровий спосіб життя – це діяльність», тому що в даному тлумаченні не знаходять свого місця такі основні компоненти здорового способу життя, як побутові умови, активний відпочинок, раціональне харчування, загартуванням сонцем, повітрям і водою, відмова від шкідливих звичок тощо (Ю.М. Івасик [4]).

До найважливіших елементів, які дають сучасне тлумачення здорового способу життя, Є.О. Котов [5] включає: 1) раціональний індивідуальний режим життя, що сприяє здоров'ю (психічна активність, здорове харчування, належний духовний режим, особиста гігієна, відмова від куріння і зловживання алкоголем); 2) активну участь у формуванні соціальних відносин, що сприяють збереженню і розвитку особистості; 3) гігієнічну раціональну поведінку з урахуванням вимог навколишнього середовища; 4) свідому участь в організації умов праці, які сприяють збереженню здоров'я і підвищенню працездатності; 5) розумне ставлення до заходів з охорони здоров'я у разі захворювання. Виконання наведених автором складових здорового способу життя для студентської молоді України має певний практичний сенс, оскільки не потребує додаткових матеріальних затрат та часу.

Здоровий спосіб життя – це поведінка людини, яка відображає певну життєву позицію, направлену на збереження і зміцнення здоров'я, основана на виконанні норм, правил і вимог особистої і суспільної гігієни [7].

Тому у дослідженнях вітчизняних і закордонних науковців встановлено, що стан здоров'я великою мірою залежить від способу життя, чинників навколишнього середовища, спадковості та медичної охорони здоров'я.

Американські фахівці Р.С. Паффенбаргер і Е. Ольсен [10] подають такі компоненти здорового способу життя: регулярне триразове харчуван-

ня, щоденний сніданок, регулярна рухова активність середньої інтенсивності, повноцінний сон (7–8 годин), відмова від куріння, підтримка оптимальної маси тіла, невживання або обмежене вживання алкоголю. До цих компонентів вони ще додають додаткове вживання вітамінів А, С, Е і бета-каротину, зниження стресу й залучення до громадської діяльності. Все це дійсно так, але наведені рекомендації подаються для людей пенсійного віку. Даними авторами не розглядаються питання збереження здоров'я під час активної життєдіяльності (навчальної та трудової діяльності), їх рекомендації також не враховують соціально-економічних умов проживання людей інших країн.

Системний підхід до здоров'я дозволяє вважати фізичне виховання саме створюючим чинником здорового способу життя, індивідуального здоров'я курсантів, що є фундаментом процесу самовдосконалення, самореалізації і самотворення кожної особистості.

Підсумовуючи вищесказане, стає зрозумілим, що науково організаційні засади валеологічної освіти у фізичному вихованні становить всебічно опрацьована відповідна методологія. Вона, з одного боку, повинна базуватися на загальноприйнятому філософському науковому пізнанні, а з іншого боку – як застосування науково-методологічних підходів до вивчення кожного конкретного студента, так і до формування методичної системи навчального процесу у цілому та середовища, в якому вона функціонує.

### Список використаних джерел

1. Вайнер Э.Н. Валеология [учебник для вузов]. М.: «Флинта», «Наука», 2001. 416 с.
2. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів. Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов., Житомир: ДАЕУ, 2008. 104 с.
3. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, Волинський держ. ун-т, 2000. 21 с.
4. Івасик Ю.М. Школа на шляху до здорового способу життя // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. з валеології. К.: ІЗМН, 1997. С. 251–255.
5. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02. Луцьк, 2003. 178 с.
6. Макаров Р.Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава гражданской авиации. Учебное пособие. М.: Воздушный транспорт, 1990. 384 с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.: Академия, 2001. 320 с.
8. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. К.: Вид-во «Шкільний світ», 2001. 16 с.
9. Свирида В.С. Проблеми та значення валеологічної освіти курсантів морських навчальних закладів. // Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація: збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 25.04.2018 р. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 225–228.
10. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

### References

1. Vajner Э.Н. (2001). *Valeology'ya [uchebny'k dlya vuzov]*. [Valeology [textbook for high schools]]. Moscow [in Russian].
2. Gry'ban G.P. (2008). *Teorety'ko-metodologichni, psy'xologo-pedagogichni ta naukovо-valeologichni zasady' kompleksnogo i sy'stemnogo vy'rishennya zavdan' fizy'chnogo vy'xovannya studentiv*. [Theoretical and methodological, psychological and pedagogical and scientific and valedological principles of complex and systemic solution of the problems of physical education of students]. Zhy'tomy'r [in Ukrainian].

3. Ivanova G.Ye. (2000). *Opty'mizaciya fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty' v texnichny'x vy'shhy'x navchal'ny'x zakladax shlyaxom valeologichnoyi osvity' studentiv*. [Optimization of physical culture and health work in technical higher educational institutions through valeological education of students]. Lucz'k [in Ukrainian].
4. Ivasy'k Yu.M. (1997). *Shkola na shlyaxu do zdorovogo sposobu zhy'ttya*. [School is on the way to a healthy lifestyle]. Ky'yiv [in Ukrainian].
5. Kotov Ye.O. (2003). *Pidgotovka studentiv vy'shhy'x zakladiv osvity' do samostijny'x zanyat' fizy'chny'my' vpravamy'*. [Preparation of students of higher education institutions for self-employment with physical exercises]. Lucz'k [in Ukrainian].
6. Makarov R.N. (1990). *Osnovy formy'rovany'ya professy'nal'noj nadezhnosti' letnogo sostava grazhdanskoj avy'acy'u'*. [Fundamentals of the formation of professional reliability of the flight crew of civil aviation]. Moscow [in Russian].
7. Markov V.V. (2001). *Osnovy zdorovogo obraza zhy'zny' y' profy'lakty'ka boleznej*. [The basics of a healthy lifestyle and the prevention of diseases]. Moscow [in Russian].
8. *Nacional'na doktry'na rozvy'tku osvity' Ukrayiny' u XXI stolitti*. (2001) [The National Doctrine of the Development of Ukrainian Education in the 21st Century]. Ky'yiv [in Ukrainian].
9. Svy'ry'da V.S. (2018). *Problemy' ta znachennya valeologichnoyi osvity' kursantiv mors'ky'x navchal'ny'x zakladiv*. [Problems and values of valeological education of cadets of marine educational institutions]. Xerson [in Ukrainian].
10. Paffenbarger R.S. (1999). *Zdorovyj obraz zhy'zny'*. [Healthy lifestyle]. Ky'yiv [in Ukrainian].

### **Інна Галимская. Валеологическое воспитание курсантов летных учебных заведений средствами физической культуры и спорта**

*В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. В статье раскрыты валеологические основы здорового образа жизни и как валеология связана с профессией авиаспециалиста. Определены основные принципы и разные способы формирования валеологических знаний, валеологического мировоззрения, мотивации физического самоусовершенствования курсантов, роль физического воспитания в профессиональном и физическом развитии будущих авиационных специалистов в летных заведениях образования. Обоснована необходимость применения научно организационных принципов валеологического образования в физическом воспитании, которое базируется на всесторонне проработанной соответствующей методологии.*

*Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, физическое воспитание, формирование здорового образа жизни, самоусовершенствование, мотивация, самовоспитание, молодежь.*

### **Inna Galimska. Valeological education of students at Flight Higher Universities by means of physical culture and sports**

*In modern society, physical culture and sports occupy the most important place in the formation of students youth personality. The article describes the valeological foundations of healthy lifestyle and how valeology is related to aviation specialist's profession. The basic principles and various ways of valeological knowledge formation, valeological outlook, motivation of students' physical self-improvement, the role of physical education in the professional and physical development of future aviation specialists at Flight Higher Universities are determined. The necessity of application of scientific and organizational principles of valeological education in physical education based on comprehensively worked out appropriate methodology is substantiated.*

*Preserving and strengthening the students health today is an integral part of the educational process at Flight Higher Universities of Ukraine. Each system introduction of innovative pedagogical technologies into the activity of Flight Higher Universities should carry the students health responsibility, their level of biological, social and professional adaptability, to provide the individuality and consistency of the instructors' activities with medical personnel of the University. The task of physical education departments of Flight Higher Universities to transform the way of students' life, which is characteristic for a considerable part of student youth, in healthy, in a way that would not destroy, but strengthened health. The problem of a healthy lifestyle formation is largely associated with the level of students' and instructors' culture.*

*It is established that students need for physical self-improvement is formed more successful, the higher is the educational level, the degree of other needs, that is, the more formed their identity. A direct relationship was found between the formation of the need for physical self-improvement and the professional orientation of the students' personality, which confirms the dialectical unity of physical and intellectual activity.*

*In connection with this, it is necessary to pay more attention to educational work with students as one of the means that promote the formation of healthy lifestyle knowledge, the choice for improving health means, preventing diseases, ensuring a high level of physical development, reducing the negative impact of adverse environmental factors and bad habits. Optimization of health and fitness culture at Flight Higher Universities is possible through valeological education, which combines the study of educational material with valeology, and through independent physical exercise.*

*Key words: health, way of life, healthy lifestyle, physical education, formation of a healthy lifestyle, self-improvement, motivation, self-education, youth.*