

Коробкова О.

курсантка 2 курсу факультету
підготовки фахівців
для підрозділів
превентивної діяльності

Богуславський В.

завідувач кафедри спеціальної
фізичної підготовки Дніпровського
державного університету
внутрішніх справ, кандидат
юридичних наук, доцент

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПІДТРИМЦІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У сучасному світі, де стрес та фізичне навантаження зростають, питання фізичного та психічного здоров'я стають дедалі важливішим, особливо для студентів вищих навчальних закладів. Курсанти, які отримують військову або цивільну освіту в таких закладах, отримують великий фізичний та психічний тиск. У таких умовах фізичне виховання стає ключовим фактором для забезпечення оптимального стану здоров'я курсантів.

Фізичне виховання включає в себе різноманітні види фізичної активності, такі як спорт, фізичні вправи та тренування. Ці заняття сприяють зміцненню м'язів, поліпшенню дихальної та серцево-судинної систем, а також підвищенню загальної витривалості організму. Важливою частиною фізичного виховання є також правильне харчування та відпочинок, що допомагають забезпечити ефективне відновлення після фізичних навантажень. Фізична активність має також великий вплив на психічне здоров'я. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів – речовин, які зменшують рівень стресу та покращують настрій. Крім того, фізична активність допомагає покращити якість сну, знизити ризик розвитку депресії та зміцнити психічну стійкість до стресових ситуацій [1, с. 27].

Для курсантів у вищих навчальних закладах фізичне виховання має особливе значення. Вони стикаються зі значними фізичними та психічними навантаженнями, пов'язаними як з академічною, так і з мілітарною підготовкою. Регулярні заняття спортом, фізичними вправами та тренуваннями допомагають забезпечити оптимальний рівень фізичного здоров'я курсантів, а також знижують ризик виникнення стресових ситуацій та психічних розладів [2, с. 3].

Фізичне виховання відіграє невід'ємну роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я курсантів у вищих навчальних закладах. Регулярні

фізичні заняття сприяють зміцненню організму, покращенню настрою та зниженню рівня стресу. Тому важливо забезпечити належні умови для здійснення фізичної активності серед курсантів, щоб забезпечити їхнє здоров'я та успішне виконання навчальних та службових обов'язків [4, с. 58].

Сучасний світ вимагає від поліцейських не лише високої професійної майстерності, але й відмінної фізичної підготовки та психічної стійкості. У цьому контексті спортивні ігри, зокрема, футбол та баскетбол, є незамінними інструментами комплексного виховання й підготовки майбутніх поліцейських.

Футбол та баскетбол є найпопулярнішими видами спортивних ігор, які відомі своєю динамічністю та спортивною боротьбою. Ці ігри виховують колективізм, наполегливість, рішучість, увагу та швидкість мислення. Крім того, вони сприяють розвитку командного духу та прагненню до перемоги, що є важливими якостями для майбутніх представників правоохоронних органів. Футбол та баскетбол вимагають від гравців високого рівня фізичної підготовки, яка включає в себе силу, швидкість, витривалість та спритність. Ці види спорту сприяють загальному зміцненню організму та покращенню працездатності [3, с. 5].

Гра у футбол та баскетбол також сприяє розвитку психічної стійкості та формує навички управління емоціями. Гравці навчаються швидко реагувати на змінні ситуації та приймати обґрунтовані рішення під час гри. Футбол та баскетбол є не лише ефективними засобами фізичної підготовки, а й потужними інструментами виховання майбутніх поліцейських. Ці ігри сприяють розвитку не лише фізичних якостей, але й психічної стійкості, колективізму та вміння працювати в команді. Тож використання футболу та баскетболу у системі фізичної підготовки вищих навчальних закладів з підготовки поліцейських є доречним та доцільним кроком у формуванні кваліфікованих фахівців у сфері правоохоронної діяльності [1, с. 46].

Для курсантів у вищих навчальних закладах фізичне виховання стає вирішальним для забезпечення оптимального рівня фізичного та психічного здоров'я. Правильно організовані тренування та заняття спортом допомагають покращити фізичну форму, зміцнити імунну систему, знизити ризик травм та хронічних захворювань, а також підвищити рівень енергії та витривалості. Заняття спортом також сприяють формуванню дисципліни, відповідальності та командного духу, що є важливими якостями для подальшої служби.

Фізичне виховання є необхідним компонентом у підтримці фізичного та психічного здоров'я курсантів у вищих навчальних закладах. Регулярні заняття спортом та фізичними вправами сприяють загальному підтриманню фізичної форми, зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Тому важливо забезпечити належні умови для здійснення фізичної активності серед курсантів, щоб забезпечити їхнє здоров'я та успішне виконання навчальних та службових обов'язків.

Список використаних джерел:

1. Анісімов, Дмитро. Роль спортивних ігор у вихованні професійних якостей курсантів. *Молодий вчений*. 2021. С. 104-106.
2. Бадьора С. М., Єрмоєнко Е. А., Тішин А. В. Методи психічної саморегуляції співробітників правоохоронних органів у системі бойового хортингу. 2020. С. 97.
3. Єрмоєнко Е. А. Педагогічні принципи формування професійно-прикладних здібностей курсантів і співробітників державних правоохоронних структур у процесі занять хортингом. 2018. С. 43.
4. Юськів, С. М., Юськів С. Н. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. 2019. С. 47.

Кравченко В.

курсант 1-го курсу ННІ права
та підготовки фахівців для
підрозділів Національної поліції

Казначесв Д.

доцент кафедри ТСП
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Пріоритетом у сучасній державній політиці має бути фізичне здоров'я, якість життя та освіченість населення. Це насамперед стосується студентської молоді. Фізична культура, яку викладали у закладах вищої освіти, до останнього часу була представлена як навчальна дисципліна та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Будучи складовою загальної культури та професійної підготовки студента протягом усього періоду навчання, фізична культура повинна входити обов'язковою дисципліною до гуманітарного компонента освіти, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних та фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість. Розуміння фізичної культури особистості студента як цінності може стати дієвим чинником формування резервів різних видів фізичної культури, формування прогресивних тенденцій у розвитку суспільної думки та потреб у освоєнні цінностей фізичної культури як виду культури майбутнього фахівця.

Ефективність професійної діяльності в умовах стресових навантажень багато в чому визначається рівнем розвитку загальної статичної, силової та