

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).33)
УДК 37.035

Петрушин Д.В.,
orcid.org/0000-0001-9207-0804
к.фіз.вих., доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (Україна)

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

У статті розглядається важливість одного з найголовніших завдань суспільства – збереження здоров'я сучасної молоді за рахунок формування принципів здорового способу життя. У ЗВО із специфічними умовами навчання головною метою занять фізичної підготовки є розвиток та вдосконалення рухових умінь і навичок, спеціальних фізичних якостей та здібностей майбутніх поліцейських з урахуванням специфіки професійної діяльності. Але якісне використання професійних знань та умінь може бути тільки при наявності повноцінного стану здоров'я, високої працездатності майбутніх правоохоронців, що можливе за умов регулярних та якісно організованих занять фізичним вихованням та спортом. Мета. Визначення загальних принципів, форм та особливостей навчально-виховного процесу у формуванні навиків здорового способу життя майбутніх правоохоронців у ЗВО із специфічними умовами навчання за допомогою засобів фізичного виховання та спорту. Розроблено основні положення методологічних складових формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців. Таким чином, для здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання, важливими складовими являються не тільки володіння певними професійними якостями й вміннями, але й наявність міцного здоров'я.

Ключові слова: правоохоронці, здоров'я, спосіб життя, фізичне виховання.

Petrushyn Dmytro. General provisions for the formation of a healthy lifestyle of future law enforcement officers.

The article considers the importance of one of the most important tasks of society, namely the preservation of the health of modern youth at the expense of the tasks of forming the principles of a healthy lifestyle, the level of which determines the primary human values. The concept of a healthy lifestyle is the provision of a long healthy, active life, well-being in the social and psychological sense. In vocational schools with specific conditions of study, the main purpose of physical training classes is the development and improvement of motor skills and abilities, special physical qualities and abilities of future police officers, taking into account the specifics of their professional activity. But the high-quality use of professional knowledge and skills can only be in the presence of a full state of health, high work capacity of future law enforcement officers, and this is possible only under the conditions of regular and well-organized classes in physical education and sports. The purpose of the article. Determination of the general principles, forms and features of the educational process in the formation of healthy lifestyle skills of future law enforcement officers in higher education institutions with specific training conditions using physical education and sports (using the example of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs). Tasks of the research: 1. Study of the needs of future law enforcement officers in the field of physical education and sports. 2. Determination of general means of physical education and sports for the formation of a healthy lifestyle. 3. Justification of the content of the educational and educational process of higher education graduates with specific learning conditions for the formation of a healthy lifestyle. The main provisions of the methodological components of the formation of a healthy lifestyle of future law enforcement officers have been developed: motives in the formation of a healthy lifestyle, specific principles, means and forms of physical education and sports, the work of mass media and promotion of physical education and sports, active mass sports and physical culture and health activities. Thus, for today's youth of a certain category, which includes higher education graduates with specific learning conditions, important components are not only the possession of certain professional qualities and skills, but also the presence of good health.

Keywords: law enforcement officers, health, lifestyle, physical education.

Постановка проблеми. На сучасному етапі питання підвищення фізичного потенціалу молоді стає здебільшого першочерговим, зокрема здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання. Це пояснюється процесом зміни та зростання навантажень, їхнього специфічного характеру на молодий організм, а також збільшенням проблем військового, екологічного, технологічного та психологічного характеру, які можуть негативно впливати на здоров'я [7, с. 345; 8, с. 96].

Одним з найголовніших завдань суспільства є збереження цього здоров'я за рахунок формування принципів здорового способу життя, рівень якого визначає першочергові людські цінності. Поняття здорового способу життя представляє собою забезпечення тривалого здорового, активного життя, благополуччя у соціальному та психологічному сенсах [2, с. 16].

Основою здорового способу життя є систематичні заняття фізичними вправами й спортом задля розвитку фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та негативних вікових змін. Для специфічної групи молоді, як здобувачі ЗВО із специфічними умовами навчання, першочерговим є не тільки набуття професійних умінь та навичок, а й рішення провідних завдань формування здорового способу життя засобами фізичного виховання та спорту на високому рівні [4, с. 222].

У ЗВО із специфічними умовами навчання головною метою занять фізичної підготовки є розвиток та вдосконалення рухових умінь і навичок, спеціальних фізичних якостей та здібностей майбутніх поліцейських з урахуванням специфіки їх професійної діяльності. Але якісне використання професійних знань та умінь може бути тільки при наявності повноцінного стану здоров'я, високої працездатності майбутніх правоохоронців, а це можливе лише за умов як регулярних, так й якісно організованих занять фізичним вихованням та спортом.

Аналіз літературних джерел. Питання здорового способу життя курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання розглядалися у роботах Белкової Т. О. (2022), Марченко О. Г. (2022) [2, с. 16; 6, с. 232]. Зубченко Л.В. розглянуто напрямки використання здоров'язбережувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я курсантів та курсанток (2022) [4, с. с. 222]. Мартишко А.Ю. (2022) вивчалися питання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій під час професійного навчання працівників Національної поліції [5, с. 229] тощо.

Таким чином, інтерес та актуальність питань здорового способу життя майбутніх правоохоронців на сучасному етапі не вщухає та залишається актуальним, що стало метою наших досліджень.

Мета статті (постановка завдань). Визначення загальних принципів, форм та особливостей навчально-виховного процесу у формуванні навиків здорового способу життя майбутніх правоохоронців у ЗВО із специфічними умовами навчання за допомогою засобів фізичного виховання та спорту (на прикладі Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ).

Завдання дослідження: 1. Вивчення потреб майбутніх правоохоронців у сфері фізичного виховання та спорту. 2. Визначення загальних засобів фізичного виховання та спорту для формування здорового способу життя. 3. Обґрунтування змісту навчально-виховного процесу здобувачів ЗВО із специфічними умовами навчання для формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція, моделювання, бесіда, анкетування, спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, майбутній правоохоронець повинен володіти не тільки навичками професійної підготовки, але й хорошим здоров'ям. Фізичне виховання та спорт у цьому контексті являються найважливішими складовими для забезпечення достатнього рівня функціонального стану організму майбутніх правоохоронців, формування особових професійних якостей, інтелектуальних здібностей та психічної стійкості [3, с. 19; 9, с. 84].

До системи фізичної підготовки у ЗВО із специфічними умовами навчання належать наступні складові [8, с. 96]:

- загальна та спеціальна фізична підготовка,
- тактика самозахисту та особистої безпеки,
- масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття.

Для майбутніх правоохоронців рішення специфічних задач формування здорового способу життя засобами фізичного виховання та спорту вкрай важливе, де різноманітні спортивні, фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють розвитку вольових якостей, цілеспрямованості, рішучості, а також виступають у боротьбі зі шкідливими звичками.

У зв'язку з тим, що фізичне виховання та спорт являються провідними у формуванні здорового способу життя, представимо загальні етапи навчання (табл. 1).

Табл. 1

Етапи навчання з фізичної підготовки майбутніх поліцейських

з/п	Складові фізичної підготовки	Мета, завдання
.	Рухові якості та навички	Необхідні у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій
.	Витривалість, швидкість, силові здібності	Забезпечення можливості переслідування правопорушника, а також перевагу в силовому протистоянні при затриманні (включно з подоланням природних й штучних перешкод)
.	Контроль та навички самоконтролю за станом здоров'я	Регулярні спостереження за особистим станом здоров'я, фізичного розвитку, а також впливу фізичних вправ на організм
.	Практичні навички застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу	<ul style="list-style-type: none"> • об'єктивна оцінка ризиків, поведінки особи, чинники, що впливають на ситуацію; • розуміння психологічних аспектів, використання технік безпеки

Процеси формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців мають специфічність. Фізичне виховання та спорт являються одним із важливих компонентів для повноцінного розвитку особистості майбутніх правоохоронців, а також сприяють позитивній психологічній складовій їх особистості [6, с. 232; 10, с. 205].

Засоби масової інформації мають певні привілеї у цьому напрямку та виступають у якості управління та інформування про здоровий спосіб життя молоді. Також важливим завданням є формування якостей у напрямку стійкого інтересу до занять фізичним вихованням та спортом, духовних потреб, самоорганізації тощо.

Грамотно та систематично побудована діяльність в навчально-виховному процесі у ЗВО із специфічними умовами навчання, яка спрямована на пропаганду фізичного виховання та спорту, впровадженні різноманітних, цікавих, новітніх форм фізкультурно-оздоровчої діяльності має на меті сприяння адаптації до професійної діяльності. Також це прискорить час оволодіння спеціальними навичками та уміннями для досягнення потенційного інтелектуального рівня кожної особистості, повноцінного психічного здоров'я, духовних та моральних якостей.

Представляємо загальне положення методологічних складових формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, які було нами доповнено та розширено під специфіку навчально-виховного процесу вищезазначеного ЗВО (табл. 2).

Табл. 2

Основні положення методологічних складових формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців

з/п	Зміст	Завдання
.	Мотиви у формуванні здорового способу життя	<ul style="list-style-type: none"> активний відпочинок, якісно спланована та побудована фізична активність (як елементи та умови здорового способу життя); задоволення від занять фізичним вихованням та спортом
.	Специфічні принципи	<ul style="list-style-type: none"> свідоме розуміння у необхідності та важливості формування здорового способу життя, врахування індивідуальних особливостей майбутніх правоохоронців; розробка індивідуальних програм (профілактичних, психолого-педагогічних, рекреаційних), навчання прийомів самоконтролю; використання засобів масової інформації, регулярне проведення моніторингу стану фізичної підготовки та рівня фізичного й психологічного здоров'я
.	Засоби та форми фізичного виховання та спорту	<ul style="list-style-type: none"> фізичні вправи загального впливу; фізичні вправи спеціального характеру; форми роботи (індивідуальні, самостійні, колективні)
.	Робота засобів масової інформації та пропаганди фізичного виховання та спорту	Спеціальна науково-методична література, популярні телепередачі, журнали, спортивні канали тощо
.	Активна спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча діяльність	Активне залучення та адекватна мотивація майбутніх правоохоронців до участі у різноманітних спортивно-оздоровчих заходах

Висновки. 1. У зв'язку з тим, що процес навчання у закладі вищої освіти із специфічними умовами навчання є за тривалістю достатнім та сприятливим для формування здорового способу життя, засоби фізичного виховання та спорту у системі навчально-виховної роботи являються доцільними та важливими у позитивній динаміці розвитку цього оздоровчого спортивно-виховного напрямку. 2. Майбутні правоохоронці повинні відрізнятись не лише високим рівнем певних професійних якостей, але й міцним здоров'ям. 3. Для формування здорового способу життя майбутніх правоохоронців, вивчення ціннісних орієнтацій, мотивацій та потреб у сфері фізичного виховання та спорту є важливим та провідним. 4. Використання фізкультурно-спортивної діяльності сприяє вдосконаленню рухових, функціональних можливостей майбутніх правоохоронців для формування необхідних у майбутньому професійно важливих вмінь та навичок. 5. Формування потреб у здоровому способі життя майбутніх правоохоронців повинно стояти на меті навчально-виховного процесу у ЗВО із специфічними умовами навчання. 6. У процесі фізичного виховання та занять спортом необхідно враховувати особисті пізнавальні, комунікативні, творчі, духовні потреби майбутніх правоохоронців.

Перспективи подальших досліджень полягають у експериментальній перевірці впровадження технології здорового способу життя у навчально-виховний процес майбутніх правоохоронців.

Література:

- Агапов Р. А., Пекарський С. П. Фізична підготовка здобувачів закладів вищої освіти системи МВС України. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, 2022. С. 7.
- Белкова Т. О. Науково-методичні засади формування здорового способу життя у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, 2022. С. 16.
- Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: *навч. посіб.* Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
- Зубченко Л. В. Використання здоров'язбережувальних технологій для зміцнення фізичного здоров'я курсантів та курсанток. *Науково-методичні засади формування здорового способу життя у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, 2022. С. 222.
- Мартишко А.Ю. Реалізація сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій під час професійного навчання працівників Національної поліції. *Науково-методичні засади формування здорового способу життя у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, С. 229.

6. Марченко О. Г. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як передумова фізичної та психологічної готовності правоохоронців до якісного виконання завдань професійної діяльності. *Науково-методичні засади формування здорового способу життя у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, С. 232.

7. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Пожидаєв М.Ю. *Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи крос фіт. Молодий вчений*. 2019. № 2(2). С. 345-348.

8. Моргунов О.О., Ярещенко О.А. *Актуальні підходи у підготовці майбутніх працівників національної поліції України до застосування заходів поліцейського примусу. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018/2018. С. 96.

9. Сухомлин В. Р., Богуславський В. В. *Роль і місце спеціальної фізичної підготовки курсантів системи МВС в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми фізичної підготовки працівників Національної поліції в умовах воєнного стану: матеріали Регіональної науково-практичної конференції молодих вчених (в авторській редакції)*, (м. Кропивницький, 16 вересня 2022 року). Кропивницький, 2022. С. 84.

10. Ярещенко О. А. Реалізація дидактичних принципів у процесі індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки правоохоронців МВС України. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. тез V (Інтернет) наук.-метод. конф.* Харків: Акад. ВВ МВС України, 2011. Вип. 5. С. 205–208.

Reference

1. Agapov R.A., Pekarskyi S.P. (2022). Physical training of applicants of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Actual problems of the physical training of National Police officers under martial law: materials of the Regional scientific and practical conference of young scientists (in the author's edition)*, (Kropyvnytskyi, September 16, 2022). Kropyvnytskyi. P. 7.

2. Belkova T. O. (2022). Scientific and methodological principles of healthy lifestyle formation in cadets of higher education institutions with specific learning conditions. *Actual problems of the physical training of National Police officers under martial law: materials of the Regional scientific and practical conference of young scientists (in the author's edition)*, (Kropyvnytskyi, September 16, 2022). Kropyvnytskyi. P. 16.

3. Didkovskii V.A., Bondarenko V.V., Kuzenkov O.V. (2019). Physical training of employees of the National Police of Ukraine: *training. manual*. Kyiv: National. Acad. internal cases, FOP Kandyba T.P. 98 p.

4. Zubchenko L.V. (2022). The use of health-saving technologies to strengthen the physical health of male and female cadets. *Scientific and methodological principles of healthy lifestyle formation in cadets of higher education institutions with specific study conditions. Actual problems of the physical training of National Police officers under martial law: materials of the Regional scientific and practical conference of young scientists (in the author's edition)*, (Kropyvnytskyi, September 16, 2022). Kropyvnytskyi. P. 222.

5. Martyshko A.Yu. (2022). Implementation of modern physical culture and health technologies during professional training of National Police employees. *Scientific and methodological principles of healthy lifestyle formation in cadets of higher education institutions with specific study conditions. Actual problems of the physical training of National Police officers under martial law: materials of the Regional scientific and practical conference of young scientists (in the author's edition)*, (Kropyvnytskyi, September 16, 2022). Kropyvnytskyi, p. 229.

6. Marchenko O.G. (2022). Health-preserving educational environment as a prerequisite for the physical and psychological readiness of law enforcement officers for the high-quality performance of professional tasks. *Scientific and methodological principles of healthy lifestyle formation in cadets of higher education institutions with specific study conditions. Actual problems of the physical training of National Police officers under martial law: materials of the Regional scientific and practical conference of young scientists (in the author's edition)*, (Kropyvnytskyi, September 16, 2022). Kropyvnytskyi, p. 232.

7. Petrushyn D.V., Anisimov D.O., Pozhidayev M.Yu. (2019). Methodology for the development of special physical qualities of cadets of higher education institutions of the National Police of Ukraine using the cross fit system. *A young scientist*. №. 2(2). P. 345-348.

8. Morgunov O.O., Yareshchenko O.A. (2018). Current approaches in training future employees of the National Police of Ukraine for the use of police coercion measures. *Training of police officers in the conditions of reforming the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine*. Kharkiv. P. 96.

9. Sukhomlyn V.R., Boguslavskiy V.V. (2022). The role and place of special physical training of cadets of the Ministry of Internal Affairs in the conditions of martial law. *Actual problems of the physical training of National Police officers under martial law: materials of the Regional scientific and practical conference of young scientists (in the author's edition)*, (Kropyvnytskyi, September 16, 2022). Kropyvnytskyi. P. 84.

10. Yareshchenko O. A. (2011). Implementation of didactic principles in the process of individualization of special physical training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. *Actual problems of the development of traditional and oriental martial arts: coll. theses V (Internet) science and method. conf.* Kharkiv: Acad. Internal Affairs Ministry of Ukraine. Vol. 5. P. 205–208.