

Список використаних джерел

1. Маннапова К. Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
2. Шинкаренко І. О. Психічне здоров'я особистості як складова національної безпеки України. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: IV Міжнар. наук.-практ. конф.*, Дніпро: ДДУВС, 2020. С. 64–66.
3. Шинкаренко І. О. Психологічні проблеми відчуження людини від природи: сучасні реалії. Проблема формування громадського суспільства в Україні: виклики та колізії: матеріали Всеук. наук.-практ. конф. Дніпро, 2020. С. 131–133.
4. Соціально-психологічні проблеми особистості. URL: https://pidru4niki.com/1228112839094/psihologiya/sotsialno-psihologichni_problemi_osobistosti (дата звернення: 02.04.2023).

Дар'я Ворона

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Спеціальна фізична підготовка є необхідним елементом формування фізичної, психологічної та соціальної готовності людини до повсякденного життя, спілкування в суспільстві та участі в спортивних змаганнях. Покращення здоров'я та зменшення ризику виникнення різноманітних захворювань, зокрема серцево-судинних та респіраторних, завдяки регулярній фізичній активності, яка сприяє покращенню роботи органів та систем організму. Розвиток рухових навичок та координації рухів, що дозволяє людині здобувати більшу самостійність та підвищувати рівень мобільності. Підвищення рівня соціальної активності та інтеграції в суспільство завдяки можливості участі у спортивних змаганнях та інших соціальних подіях, що сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та оточуючих. Підвищення рівня самооцінки та самовизначення, що сприяє формуванню позитивного іміджу себе та здатності до досягнення поставлених цілей.

Отже, спеціальна фізична підготовка є важливим елементом формування фізичної, психологічної та соціальної готовності людини до повсякденного життя. Фізичний розвиток є дуже важливим для правоохоронних органів, так як вони забезпечують правопорядок та захищають громадян від злочинів. Особи, які працюють у правоохоронних органах, повинні бути готові до фізичних навантажень та стресових ситуацій, які можуть виникнути під час виконання своїх обов'язків. Основні причини, чому фізичний розвиток є важливим для правоохоронців,

можуть бути такі як: вправність у фізичних вправах та наявність високого рівня фізичної підготовки допомагає забезпечити здоров'я та стійкість до стресу. Це особливо важливо для правоохоронців, які повинні працювати в небезпечних ситуаціях та бути готовими до втручання у будь-який момент [1, с. 98].

Фізично розвинені правоохоронці можуть виступати у якості сили порядку та захисту громади. Вони повинні бути готові до захисту інших людей та захисту себе від небезпечних ситуацій. Фізично розвинені правоохоронці можуть бути більш ефективними та продуктивними у своїй роботі. Вони можуть бути більш витривалими, мають більше енергії та вміють краще працювати в команді. Фізична підготовка може зменшити ризик травматичних пошкоджень та інших захворювань, пов'язаних з неактивним способом життя. Правоохоронці, які мають сильне тіло та хорошу фізичну форму, можуть бути менш вразливими до ризиків, пов'язаних з їх роботою, таких як важкі фізичні навантаження, біг за злочинцем чи потенційно небезпечні ситуації. Фізична активність також може позитивно впливати на ментальне здоров'я. Вправи та тренування можуть допомогти зменшити рівень стресу, покращити настрій та збільшити рівень енергії. Правоохоронці, які мають досвід у фізичному тренуванні, можуть вдосконалювати свої навички та вміння. Наприклад, правильне дихання, підвищення швидкості руху, краще управління власним тілом та інші навички можуть допомогти у покращенні професійної діяльності. У загальному, правоохоронці, які розуміють важливість фізичного розвитку, можуть бути більш ефективними та продуктивними у своїй роботі, більш стійкими до стресу та менш вразливими до ризиків. Тому, включення спеціальних фізичних вправ та тренувань у підготовку правоохоронців є дуже важливим. Покращення співпраці: фізичні тренування можуть стати прекрасним способом покращення співпраці між правоохоронцями. Командні види спорту, такі як футбол, баскетбол чи волейбол, можуть допомогти збільшити довіру та сприятливу атмосферу в колективі. Правоохоронці, які піклуються про своє здоров'я та фізичну форму, можуть стати прикладом для громадян. Вони можуть спонукати громадян до більш активного способу життя та сприяти популяризації здорового способу життя. Фізична підготовка може стати важливою складовою професійного розвитку правоохоронців. Якщо правоохоронець може довести, що він добре підготовлений фізично, то це може позитивно вплинути на його кар'єру та відкривати нові можливості. Фізичні тренування можуть допомогти у попередженні різних хвороб та захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння. Тому, правоохоронці, які мають добре розвинену фізичну форму, можуть мати менше проблем зі здоров'ям та бути більш продуктивними в роботі. Усі ці фактори підтверджують важливість фізичної підготовки для правоохоронців. Регулярні фізичні тренування та спеціальна фізична

підготовка можуть допомогти правоохоронцям стати ефективнішими у своїй роботі, більш стійкими до стресу та менш вразливими до травм. Вони також можуть позитивно вплинути на загальне здоров'я та самопочуття правоохоронців, що є важливим для забезпечення ефективної роботи та довготривалої кар'єри. Однак, важливо також пам'ятати, що фізична підготовка повинна бути відповідною до вимог роботи правоохоронця [2, с. 216]. Це означає, що необхідно враховувати специфіку роботи та її вимоги до фізичної підготовки. Наприклад, правоохоронці, які працюють у спеціальних підрозділах, можуть потребувати більш інтенсивної та специфічної підготовки. У підсумку, фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної діяльності правоохоронців. Регулярні фізичні тренування можуть допомогти зберегти життя правоохоронців та забезпечити успішну кар'єру в цій важливій сфері діяльності. Окрім того, фізична підготовка може допомогти правоохоронцям зберігати належну форму та виконувати свої обов'язки у важких умовах. Наприклад, у разі потреби вони можуть бути здатні бігти, стрибати, підтягуватися, маневрувати та робити інші фізично вимогливі дії. Крім того, фізична підготовка може покращити психологічний стан правоохоронців та забезпечити їм засоби для боротьби зі стресом. Регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, які зменшують рівень стресу та покращують настрій. Це може бути особливо важливим у випадку роботи правоохоронців у небезпечних ситуаціях, коли зниження рівня стресу може бути критично важливим для збереження життя. Крім того, фізична підготовка може допомогти зменшити ризик травм та захворювань серед правоохоронців. Правильно спланована та відповідна до вимог роботи фізична підготовка може покращити рівень фізичної підготовки та забезпечити необхідну м'язову тонус та гнучкість, що може зменшити ризик отримання травм внаслідок недостатньої фізичної підготовки. Отже, можна зробити висновок, що фізична підготовка є важливим елементом професійної підготовки правоохоронців. Вона допомагає підтримувати належну фізичну форму, покращує ефективність роботи та стійкість до стресу, зменшує ризик травм та сприяє збереженню загального стану здоров'я [3, с. 338]. Також слід зазначити, що фізична підготовка правоохоронців не має бути обмежена лише виконанням нормативів фізичної підготовки. Вона має включати в себе різні види фізичної активності, які сприяють розвитку різних груп м'язів, збільшенню витривалості та сили, розвитку координації та реакції. Крім того, важливо звернути увагу на правильне харчування та відпочинок, які є важливими елементами забезпечення належної фізичної форми. Також не слід забувати, що правоохоронці повинні дотримуватися правил безпеки при виконанні фізичних вправ та уникати надмірної фізичної активності, яка може призвести до травм та інших проблем зі здоров'ям. У підсумку, можна сказати, що фізична підготовка має велике значення для

правоохоронців, тому її не слід знецінювати та обов'язково повинні забезпечуватися необхідні умови для її проведення та розвитку. Враховуючи важливість цього аспекту професійної підготовки, можна стверджувати, що правоохоронці, які мають належну фізичну форму, можуть бути більш ефективними виконавцями своїх обов'язків та впевнено діяти в будь-яких важких ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П., 2019. – 98 с.
2. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад.: Дакал Н. А., Хіміч І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 216 с.
3. Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсєєва. – Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. – 338 с.

Зоряна Герасимюк

БЛОКИ 3. ДЬЕНЕША ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ЛОГІКО-МАТЕМАТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Дошкільна освіта є першою ланкою у неперервній системі освіти. Від старту, який буде дано дитині, помітною мірою залежатимуть якість та динаміка особистісного розвитку, життєва позиція, світогляд дорослої людини. Зважаючи на це слід організовувати такі умови, які сприятимуть особистісному становленню та творчій самореалізації кожної дитини, формування її життєвої компетенції.

Сьогочасні діти потребують запровадження в роботу з ними нових актуальних підходів до освітнього процесу, які б сприяли розвитку логічного мислення, математичних вмінь, активного словника, пам'яті, уваги, уяви, спостережливості та інших психічних процесів. Зазначене дозволить підвищити рівень загальної розвиненості дитини та суттєво спростить адаптаційний період в початковій школі.

Математичний розвиток дитини дошкільного віку, як складова розумового, залежить не тільки від змісту навчання, але і від форм, методів та засобів подачі нового навчального матеріалу. Збагаченню змісту та методів навчання дітей дошкільного віку елементів математики сприяє використання інноваційних матеріалів, зокрема блоків Золтана Дьенеша.