

УДК 797.178:796.015 (045)

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-2.18>**Мельніков Андрій Вікторович**

доктор педагогічних наук, доцент  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID ID: 0000-0001-6039-1021

**Шинкарук Віктор Олександрович**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID ID: 0000-0002-1317-8225

**Літвінов Марк Олегович**

курсант факультету безпеки державного кордону 223 н-г  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID ID: 0009-0005-6161-5839

## **ЗНАЧЕННЯ ТА ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Фізичне виховання у військових закладах вищої освіти відіграє важливу роль у формуванні майбутніх військових спеціалістів. Це не лише забезпечує гарний фізичний стан, а й сприяє розвитку різноманітних аспектів особистості, що є ключовими для успішної військової служби.*

*Актуальність проблеми фізичного виховання у військових закладах освіти полягає в тому, що сучасні військові вимоги до курсантів включають не лише теоретичну підготовку, а й високий рівень фізичної готовності. У цьому контексті фізичне виховання стає неодмінною складовою частиною процесу навчання, оскільки від нього залежить здатність курсантів виконувати вимоги військової служби, а також загальний стан їх здоров'я та психоемоційний стан.*

*У статті розглянуто роль та вплив фізичного виховання на щоденне життя курсантів військових вищих навчальних закладів (ВВНЗ). Значення фізичної підготовки для курсантів визнається як ключовий фактор у формуванні їхніх фізичних, психологічних та вольових якостей, необхідних для успішної військової служби. Актуальність проблеми полягає в тому, що сучасне військове життя вимагає від майбутніх офіцерів не лише високого рівня теоретичних знань, а й міцного фізичного здоров'я та готовності до стресових ситуацій.*

*Проаналізовано вплив різноманітних аспектів фізичного виховання на курсантів, досліджено взаємозв'язок між фізичним здоров'ям та психічним станом особистості, підкреслено важливість занять спортом у підвищенні стресостійкості та самодисципліни. Також розглянуто роль спортивних досягнень у формуванні впевненості в собі та підвищенні самооцінки курсантів.*

*Детально проаналізовано фактор формування дисципліни та колективу через фізичне виховання. Розглядаються командні види спорту, які сприяють сполученості та взаємодії у групі, а також роль тренерського складу у вихованні військової дисципліни через спортивні тренування.*

*Крім того, в статті обговорено взаємодію фізичної та військової підготовки, вказано на важливість фізичного виховання для формування військових навичок та підвищення ефективності освітнього процесу.*

*Мета статті полягає в розгляді важливості фізичного виховання для курсантів військових закладів освіти. Ураховуючи особливості їх майбутньої професійної діяльності, обґрунтовано необхідність належного розвитку фізичних якостей, вольових та психологічних аспектів, а також їх вплив на формування дисципліни та підвищення професійної підготовки.*

*Розглянуто ключові аспекти, які підтверджують важливість фізичного виховання для курсантів військових вищих навчальних закладів.*

**Ключові слова:** *військова освіта, фізична підготовка, навчання курсантів, психологічна стійкість, вплив спорту, формування дисципліни, академічна успішність, командні види спорту, військові навички, ефективність навчання.*

**Вступ.** Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у формуванні повсякденного життя курсантів у військових вищих навчальних закладах (ВВНЗ). Крім загальноновизнаної важливості для здоров'я та фізичної підготовки, фізична освіта в цих установах служить багатограним цілям – від підвищення бойової готовності до сприяння дисципліні та товариському духу серед курсантів. У статті досліджено значення і глибокий вплив програм фізичного виховання на всебічний розвиток та регулярні активності курсантів у межах ВВНЗ. Аналізуючи різноманітні аспекти фізичного виховання в цьому контексті, можемо отримати уявлення про те, як ці програми сприяють загальній готовності та благополуччю майбутніх військових лідерів.

**Мета та завдання.** Метою статті є розгляд значення та впливу фізичного виховання на повсякденне життя курсантів у військових вищих навчальних закладах (ВВНЗ).

Основні завдання дослідження включають аналіз історії та розвитку фізичної підготовки у військових установах, вивчення програм і методик фізичного виховання, оцінювання впливу цих програм на фізичний стан, дисципліну та загальний розвиток курсантів.

**Методи дослідження.** Дослідження базуватиметься на комбінації кількох методологій, включаючи аналіз літературних джерел щодо історії та концепцій фізичної підготовки у військовому контексті. Також будуть використано інтерв'ю з курсантами та викладачами ВВНЗ для отримання персональних вражень та думок щодо ефективності програм фізичного виховання. Крім того, проведення анкетування серед курсантів для оцінювання їх ставлення до фізичної активності та її впливу на повсякденне життя також є важливим етапом дослідження.

Фізична підготовка є неодмінною складовою частиною успішної військової служби у військових вищих навчальних закладах. Вона сприяє формуванню та підтримці високого рівня загальної фізичної форми, необхідної для ефективного виконання військових завдань. Значення цього аспекту виходить далеко за межі лише забезпечення фізичного здоров'я.

Насамперед фізична підготовка у ВВНЗ готує курсантів до виконання фізичних вимог, які виникають під час військової служби. Це включає високу міцність, витривалість, швидкість, гнучкість та інші аспекти, необхідні для виконання різноманітних військових завдань – від змагань до бойових операцій. До того ж правильно спрямована фізична підготовка допомагає уникнути травм та зберегти оптимальний рівень здоров'я, що є критично важливим для служби в армії [1].

Крім того, фізична підготовка сприяє формуванню дисципліни, вольових якостей та командного духу в середовищі ВВНЗ. Тренування спільно з товаришами по роботі, виконання спортивних завдань, дотримання режиму фізичних навантажень – усе це сприяє формуванню військової дисципліни, взаємоповаги та згуртованості в групі.

Не менш важливим аспектом є вплив фізичної підготовки на психологічний стан та ментальну стійкість курсантів. Регулярні тренування підвищують рівень самоконтролю та допомагають краще реагувати на стресові ситуації, які можуть виникнути під час служби.

Заняття спортом у ВВНЗ мають величезний вплив на загальний стан здоров'я та фізичний розвиток курсантів, що є важливим для служби у військових силах. Регулярні фізичні вправи, тренування, спортивні змагання сприяють збільшенню міцності, витривалості, швидкості та гнучкості курсантів. Це дозволяє їм легше адаптуватися до фізичних вимог, які виникають під час військової служби [2].

Крім того, спорт стимулює підтримку оптимального стану здоров'я курсантів. Він сприяє поліпшенню кардіоваскулярної системи, розвитку м'язово-скелетної системи та підтримці імунітету. Це допомагає уникнути травм та хвороб, забезпечуючи курсантам необхідність фізичної стійкості та здатності до виконання військових завдань.

Фізичні тренування впливають не лише на фізичний, а й на психічний розвиток курсантів. Вони сприяють формуванню таких вольових якостей, як самодисципліна, самоконтроль та відповідальність. Тренування допомагають курсантам краще контролювати свої дії, вдосконалюючи навички концентрації та наполегливості. Взаємозв'язок між фізичним здоров'ям та психічним станом особистості є ключовим аспектом для розуміння загального благополуччя людини. Фізичне здоров'я та психічний стан взаємодіють та впливають одне на одне, утворюючи гармонійне функціонування організму [3].

Крім того, регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів – хімічних речовин, що відповідають за підвищений настрій та зниження стресу. Фізична активність сприяє поліпшенню сну, зниженню ризику депресії та тривоги, збільшує рівень самопочуття та загальну емоційну стабільність. Стрес, тривожність чи депресія можуть призвести до фізичних проблем, як-от безсоння, головні болі, проблеми з пам'яттю та концентрацією. Навпаки, психічна стійкість та позитивний стан розуму сприяють загальному здоров'ю, підвищують імунітет і здатність організму до саморегуляції [4].

Отже, невід'ємний взаємозв'язок між фізичним та психічним здоров'ям є важливим елементом для досягнення гармонії та повноцінного життя. Цей взаємозв'язок підкреслює необхідність збалансованого підходу до догляду як за фізичним, так і психічним здоров'ям. Тривалість і якість життя залежать від цілісного підходу до цих двох сфер організму, що допомагає досягти оптимальної якості життя та ефективності у виконанні різних завдань у повсякденному житті.

Спорт відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості та психологічної стійкості курсантів у військових вищих навчальних закладах. Під час навчання в такому серйозному середовищі, де вимоги до здобувачів вищої освіти можуть бути високими, стрес і навантаження часто відчуються надзвичайно сильно. Завдяки тренуванням та змаганням курсанти засвоюють методи релаксації, контролю за диханням та управління емоціями, що є корисним для вирішення труднощів і стресових ситуацій [5].

Спорт дозволяє курсантам відпочити від зусиль навчання, розвантажити свій розум та відновити енергію, а також зберігати позитивний настрій та підтримувати психологічну стійкість у важкі часи.

Крім того, спортивні змагання і тренування надають курсантам можливість розвивати ключові якості, як-от самодисципліна, вольова сила та концентрація, що є важливими й у навчанні, й вирішенні проблемних ситуацій під час служби.

Спортивні досягнення мають значний вплив на підвищення самооцінки та впевненості в собі, особливо в контексті курсантів ВВНЗ. Успіхи в спорті сприяють підвищенню самовизначення, розширенню границь можливостей та формуванню позитивного внутрішнього ставлення до себе.

Коли курсант досягає успіхів у спорті, це підсилює його внутрішню впевненість у своїх здібностях. Зусилля, вкладені в тренування і досягнення мети, сприяють формуванню внутрішньої переконаності у власних можливостях, що відображається на загальному відчутті власної цінності. Завдяки спортивним досягненням курсанти відчуються більш компетентними та здатними до досягнення цілей у будь-якій сфері життя. Вони починають позитивно сприймати власну особистість та підвищують рівень впевненості у власних силах, що є важливим для вирішення різних завдань у навчанні та службі [6].

Успіх у спорті також допомагає розвивати рівень самопідтримки та самоорганізації. Курсанти, які досягають високих результатів у спорті, вчаться впоратися з викликами, розвивати терпіння та вміння працювати над власними слабкостями. Це сприяє росту їхньої самодисципліни та відповідальності за свої дії.

Командні види спорту відіграють важливу роль у формуванні взаємодії та сполученості в групі курсантів ВВНЗ. Участь у таких видах спорту, як футбол, волейбол, регбі чи естафетні змагання, сприяє розвитку ключових аспектів командної роботи та взаємодії в колективі. У командному спорті курсанти навчаються працювати як єдиний організований механізм. Вони

вчаться спілкуватися, координувати дії та робити спільні зусилля для досягнення загальної мети. Це формує вміння слухати одне одного, враховувати думки та ідеї партнерів у команді, що є ключовим для успішної взаємодії в будь-якій ситуації [7].

Також у командних видах спорту виникає потреба в розвитку довіри між членами команди. Кожен курсант відчуває відповідальність перед своїми партнерами та розуміє, що його дії впливають на результат усієї команди. Це сприяє формуванню взаємодовіри і сприяє підвищенню сполученості в групі.

Крім того, участь у командних видах спорту сприяє розвитку лідерських якостей серед курсантів, що може бути корисним у майбутній військовій службі. Вони вчаться приймати важливі рішення в стресових ситуаціях, керувати командою та мотивувати одне одного до досягнення спільної мети.

Дотримання режиму фізичних занять є важливим складником формування дисциплінованого колективу у військових вищих навчальних закладах. Цей аспект є ключовим у процесі готування майбутніх офіцерів до військової служби, оскільки він сприяє не лише фізичній готовності, а й формує важливі воєнні якості та дисципліну.

Режим фізичних занять допомагає у встановленні чіткого графіка тренувань та зміцненні системи роботи колективу. Постійні тренування розвивають звичку до систематичної роботи, відповідальності та точності у виконанні завдань, що є важливими для успішної служби.

Крім того, дотримання режиму фізичних занять сприяє формуванню дисципліни в колективі. Регулярність тренувань вимагає від курсантів точності та пунктуальності, сприяє формуванню внутрішньої дисципліни та зобов'язань перед командою.

Важливо відзначити, що режим фізичних занять сприяє не лише формуванню фізичної сили та витривалості, а й розвитку психологічної стійкості та вольових якостей. Регулярні тренування навчають курсантів переборювати втому, розвивають вміння працювати в умовах стресу та навантаження, що важливо для служби в армії [8].

Тренерський склад ВВНЗ відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні військової дисципліни через фізичне виховання. Вони є ключовими посередниками між курсантами та реалізацією програми фізичного виховання, що сприяє не лише фізичній підготовці, а й формуванню основних цінностей військової служби.

Передусім тренери створюють навколишнє середовище, де виробляються воєнні якості, як-от відданість, самодисципліна та толерантність до стресу. Їхня роль у вихованні курсантів у напрямі підтримки жорсткого режиму, точності та відповідальності у виконанні завдань є важливою для формування військової дисципліни.

Крім того, тренери не лише надають технічні та фізичні знання, але й служать прикладом для наслідування. Їхні вчинки, ставлення до роботи та спортивний дух стають прикладом для курсантів, допомагаючи їм формувати справжній воєнний етикет та цінності в армійському колективі.

Тренери відіграють ключову роль у створенні сприятливої атмосфери для розвитку командного духу та взаємодії в колективі. Вони сприяють створенню командної спрямованості та відчуттю єдності, вчать курсантів ефективно працювати як команда, розвивають навички співпраці та взаємодії, що є важливими для виконання військових завдань та операцій в майбутньому.

Взаємодія між фізичною та військовою підготовкою відіграє важливу роль у підготовці курсантів ВВНЗ. Фізична підготовка є ключовим елементом у формуванні фізичної витривалості та загальної готовності, тоді як військова підготовка надає знань з військової техніки, тактики та стратегії.

Фізична підготовка допомагає курсантам досягти оптимальної фізичної форми, тренування з підвищення витривалості, сили та швидкості допомагають підготуватися до фізичних випробувань та різних ситуацій, які можуть виникнути під час служби.

З іншого боку, військова підготовка надає курсантам знання з тактики, зброї та воєнної стратегії, що робить їх готовими до виконання завдань на військовій службі. Ця підготовка допомагає розвивати стратегічне мислення, вміння приймати швидкі та помірковані рішення в складних умовах [9].



Взаємодія між фізичною та військовою підготовкою створює повноцінну базу для курсантів. Фізична готовність і сила сприяють виконанню вимог служби, тоді як військова підготовка надає знання та навички, необхідні для ефективності військової служби. Ця взаємодія забезпечує готовність до різних сценаріїв та завдань, з якими курсанти можуть стикнутися в майбутньому.

Отже, фізичні тренування відіграють ключову роль у формуванні важливих військових навичок у курсантів військових закладів освіти. Ці тренування не лише сприяють зміцненню фізичної підготовки, але й розвивають низку важливих навичок, необхідних для служби в армії. Узагальнімо роль фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ.

По-перше, фізичні тренування сприяють розвитку військової дисципліни та відповідальності. Режим тренувань, дотримання графіка та виконання вправ встановлюють стандарти та привчають курсантів до систематичності та точності, що є важливими в армійському житті.

По-друге, важливим аспектом є розвиток вольових якостей через фізичні навантаження. Тренування вимагає від курсантів волі, витривалості та вміння працювати під тиском, що розвиває стійкість до стресу та виробляє важливі навички для управління емоціями в будь-яких умовах.

Третій аспект полягає у формуванні комунікативних навичок. Фізичні тренування часто включають роботу в команді, спільні вправи та взаємодію. Це розвиває вміння спілкуватися, координувати дії та працювати як частина єдиного цілого, що є ключовим у військовому колективі [10].

Крім того, фізичні тренування сприяють розвитку стратегічного мислення та аналітичних здібностей. Вони вчать курсантів планувати свої дії, приймати швидкі та розумні рішення, що може бути вирішальним у військових сценаріях та завданнях.

Збалансоване фізичне виховання є необхідним елементом для підвищення ефективності освітнього процесу у військових вищих навчальних закладах. Його вплив на навчання виявляється у кількох аспектах, які сприяють розвитку курсантів та покращують їхній академічний успіх [11].

1. Фізичне виховання сприяє підвищенню рівня концентрації та уваги. Регулярні фізичні вправи покращують кровообіг та постачання кисню до мозку, що підвищує когнітивні функції та здатність до уважного сприйняття інформації, що є ключовими для навчання.

2. Підвищення рівня енергії та життєвого тону – фізичні вправи стимулюють виділення ендорфінів, що поліпшує настрій та збільшує робочу продуктивність. Курсанти, які займаються фізичними вправами, зазвичай мають більшу витривалість та стійкість до стресу, що сприяє їхній здатності ефективно виконувати навчальні завдання [12].

3. Третій аспект полягає у сприянні розвитку різноманітних навичок, які можуть бути корисними для навчання. Фізичні тренування формують самодисципліну, систематичність та вміння працювати в команді – властивості, які є важливими для успішного виконання навчальних завдань та розвитку професійних навичок [13].

4. Нарешті, фізичне виховання стимулює загальний фізичний розвиток, що може позитивно впливати на загальний стан здоров'я курсантів. Здоровий спосіб життя та фізичне благополуччя можуть підвищити стійкість до хвороб та знизити відсоток відсутності через недуги, що у свою чергу сприятиме підвищенню академічної успішності [14].

**Висновки.** Фізичне виховання виявляє суттєвий вплив на здобувачів вищої освіти у військових вищих навчальних закладах, забезпечуючи комплексний розвиток та формування не лише фізичної, а й психічної готовності до викликів служби. Основні тези статті підтверджують важливість цього аспекту в підготовці майбутніх офіцерів, оскільки вони несуть відповідальність за оборону країни та безпеку громадян.

Фізичне виховання у ВВНЗ є не лише засобом формування фізичних якостей, але й ключовим елементом для розвитку дисципліни, вольових якостей, командного духу та стресостійкості – складників, які необхідні в армійському колективі та в процесі виконання військових завдань.

Значення фізичного виховання для курсантів військових ЗВО полягає також у підготовці до різних викликів, з якими вони можуть стикнутися під час служби. Набуті навички, спритність, витривалість та здатність до швидкого реагування є важливими елементами успішної служби.

Щодо перспектив подальших досліджень у цій області важливо дослідити ефективність різних методик фізичного виховання та їх вплив на психоемоційний стан здобувачів освіти. Також варто дослідити можливості інтеграції сучасних технологій у процес фізичної підготовки для максимізації результативності та підвищення мотивації студентів до занять спортом [15].

Тож можна констатувати, що фізичне виховання курсантів ВВНЗ відіграє важливу роль у формуванні як фізичної підготовки, так і ключових воєнних якостей, які необхідні для успішної служби. Подальші дослідження в цій області сприятимуть удосконаленню підходів до фізичного виховання та підвищенню його ефективності в освітньому процесі військових ЗВО.

### Література:

1. Горбачова І.М., Сидорова Н.В. Фізичне виховання як складова процесу формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 32. С. 157–161.

2. Коваль В.В. Особливості організації фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2018. Вип. 295. С. 99–106.

3. Павлова Л.О. Стан та проблеми фізичного виховання в українських вищих військових навчальних закладах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць*. 2017. Вип. 3 (31). С. 94–99.

4. Рева О.В. Фізичне виховання майбутніх військових лідерів як фактор формування професійної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. Вип. 6 (90). С. 249–256.

5. Старченко В.О. Формування фізичної культури майбутнього офіцера як основа його професійної підготовки. *Науковий вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152. С. 119–123.

6. Трофимов І.В. Організаційно-методичні засади фізичного виховання майбутніх військових фахівців в умовах вищого військового навчального закладу. *Вісник Криворізького державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 34. С. 219–224.

7. Селюков В.С., Кушніренко Р.О., Константинов Д.В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338–340. URL: [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf) (дата звернення: 17.03.2019).

8. Про Національну поліцію : закон України від 02.07.2015 № 580-VIII / Верховна Рада (ВР) України. *База даних (БД) «Законодавство України»*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> (дата звернення: 17.03.2019).

9. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 р. : постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115 / ВР України. *БД «Законодавство України»*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п> (дата звернення: 17.03.2019).

10. Про вищу освіту : закон України від 01.07.2014 № 1556-VII / ВР України. *БД «Законодавство України»*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 17.03.2019).

11. Ведерніков В.А. Актуальні проблеми та інноваційні підходи до вдосконалення системи фізичної та спеціальної підготовки співробітників правоохоронних органів. *Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 10–11 груд. 2015 р.)*. Харків : ХДАФК, 2015. С. 140–143.

12. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 / ВР України. *БД «Законодавство України»*. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> (дата звернення: 17.03.2019).

13. Дубровський В.І. Валеологія. Здоровий спосіб життя. Київ, 1999. 560 с.

14. Типовий навчальний план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (галузь знань «Право», за спеціальністю «Право») : затв. міністром внутр. справ України 29 черв. 2015 р.

15. Карасевич С.А. Развитие теории физического воспитания. *Современные проблемы теории и практики физического воспитания, спортивных дисциплин и туризма* : зб. наук. пр. за матеріалами I міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 29 лют. 2016 р.). Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я.М., 2016. С. 77–83.

#### References:

1. Horbachova, I. M. & Sydorova, N. V. (2019). Fizychnе vykhovannia yak skladova protsesu formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy [Physical education as a component of the process of formation of professional competence of future officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Naukovyi visnyk Mizhnarodnoho humanitarnoho universytetu – Scientific Bulletin of the International Humanitarian University*, 32, 157–161 [in Ukrainian].

2. Koval, V. V. (2018). Osoblyvosti orhanizatsii fizychnoho vykhovannia kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv [Peculiarities of the organization of physical education of cadets of higher military educational institutions]. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu bioresursiv i pryrodokorystuvannia Ukrainy – Scientific bulletin of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine*, 295, 99–106 [in Ukrainian].

3. Pavlova, L. O. (2017). Stan ta problemy fizychnoho vykhovannia v ukrainskykh vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladakh [State and problems of physical education in Ukrainian higher military educational institutions]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: Zbirnyk naukovykh prats – Physical culture, sport and health of the nation: Collection of scientific papers*, 3 (31), 94–99 [in Ukrainian].

4. Reva, O. V. (2019). Fizychnе vykhovannia maibutnikh viiskovykh lideriv yak faktor formuvannia profesiinoi kompetentnosti [Physical education of future military leaders as a factor in the formation of professional competence]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 6 (90), 249–256 [in Ukrainian].

5. Starchenko, V. O. (2018). Formuvannia fizychnoi kultury maibutnoho ofitsera yak osnova yoho profesiinoi pidhotovky [Formation of the physical culture of the future officer as the basis of his professional training]. *Naukovyi visnyk Cherkaskoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Scientific bulletin of the Cherkasy University. Series: Pedagogical sciences*, 152, 119–123 [in Ukrainian].

6. Trofymov, I. V. (2017). Orhanizatsiino-metodychni zasady fizychnoho vykhovannia maibutnikh viiskovykh fakhivtsiv v umovakh vyshchoho viiskovoho navchalnoho zakladu [Organizational and methodological principles of physical training of future military specialists in the conditions of a higher military educational institution]. *Visnyk Kryvorizkoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky – Bulletin of Kryvorizk State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, 34, 219–224 [in Ukrainian].

7. Seliukov, V. S., Kushnirenko, R. O. & Konstantynov, D. V. (2018). Fizychnе vykhovannia yak napriam pidhotovky politseyskykh v Ukraini [Physical education as a direction of police training in Ukraine]. *Porivnialno-analitychne pravo – Comparative and analytical law*, 4, 338–340. Retrieved from [http://www.pap.in.ua/4\\_2018/100.pdf](http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf) [in Ukrainian].

8. Pro Natsionalnu politsiiu: zakon Ukrainy vid 02.07.2015 № 580-VIII [About the National Police: Law of Ukraine dated 02.07.2015 No. 580-VIII]. (2015, July 2). *Baza danykh (BD) "Zakonodavstvo Ukrainy". Verkhovna Rada (VR) Ukrainy – Database (DB) "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada (Verkhovna Rada) of Ukraine*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19> [in Ukrainian].

9. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 r.: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 01.03.2017 № 115 [On the approval of the State targeted social program for the development of physical culture and sports for the period until 2020: resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 01.03.2017 No. 115]. (2017, March 1). *BD "Zakonodavstvo Ukrainy". VR Ukrainy – DB "Legislation of Ukraine". Verkhovna Rada of Ukraine*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p> [in Ukrainian].

10. Pro vyshchu osvitu: zakon Ukrainy vid 01.07.2014 № 1556-VII [On higher education: Law of Ukraine dated 01.07.2014 No. 1556-VII]. (2014, July 1). *BD "Zakonodavstvo Ukrainy". VR*



Ukrainy – DB “Legislation of Ukraine”. Verkhovna Rada of Ukraine. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> [in Ukrainian].

11. Vedernikov, V. A. (2015). Aktualni problemy ta innovatsiini pidkhody do vdoskonalennia systemy fizychnoi ta spetsialnoi pidhotovky spivrobotnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Current problems and innovative approaches to improving the system of physical and special training of law enforcement officers]. Proceedings from *Fizychna kultura, sport ta zdorovia: materialy XV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Kharkiv, 10–11 hrud. 2015 r.) – Physical culture, sport and health: materials of the XV International. science and practice conf. (Kharkov, December 10–11, 2015)*. (pp. 140–143). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

12. Pro zatverdzhennia Polozhennia z orhanizatsii perevirky rivnia fizychnoi pidhotovlenosti kandydativ do vstupu na sluzhbu v Natsionalnu politsiiu Ukrainy: nakaz MVS Ukrainy vid 09.02.2016 № 90 [On the approval of the Regulation on the organization of checking the level of physical fitness of candidates to join the National Police of Ukraine: order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 09.02.2016 No. 90]. (2016, February 9). *BD “Zakonodavstvo Ukrainy”. VR Ukrainy – DB “Legislation of Ukraine”. Verkhovna Rada of Ukraine*. Retrieved from <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16> [in Ukrainian].

13. Dubrovskiy, V. I. (1999). *Valeolohiia. Zdorovyi sposib zhyttia [Valeology. Healthy Lifestyle]*. Kyiv [in Ukrainian].

14. Typovyi navchalnyi plan pidhotovky здобувачив ступеня vyshchoi osvity bakalavra (haluz znan “Pravo”, za spetsialnistiu “Pravo”): zatv. ministrom vnutr. sprav Ukrainy 29 cherv. 2015 r. [Standard curriculum for the preparation of bachelor’s degree holders (field of knowledge “Law”, specialty “Law”): approved. Minister of the Interior of Ukraine June 29 2015] (2015). [in Ukrainian].

15. Karasievych, S. A. (2016). Rozvytok teorii fizychnoho vykhovannia [Development of the theory of physical education]. Proceedings from *Suchasni problemy teorii ta praktyky fizychnoho vykhovannia, sportyvnykh dystsyplin i turyzmu: zb. nauk. pr. za materialamy I mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (m. Pereiaslav-Khmelnyskyi, 29 liut. 2016 r.) – Modern problems of the theory and practice of physical education, sports disciplines and tourism: coll. of science pr. based on the materials of the First International science and practice Internet Conf. (Pereiaslav-Khmelnyskyi, February 29, 2016)*. (pp. 77–83). Pereiaslav-Khmelnyskyi: FOP Dombrovska Ya. M. [in Ukrainian].

**Melnikov Andrey, Shynkaruk Victor, Litvinov Mark**

## **THE MEANING AND IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE EVERYDAY LIFE OF CADETS IN MILITARY HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**Abstract.** *Physical education in military educational institutions plays a crucial role in shaping future military professionals. It not only ensures good physical fitness but also contributes to the development of various aspects of personality essential for successful military service.*

*The relevance of physical education in military educational institutions lies in the contemporary military demands on cadets, which include not only theoretical knowledge but also a high level of physical readiness. In this context, physical education becomes an indispensable component of the learning process as it determines the ability of cadets to meet military service requirements and their overall health and emotional well-being.*

*This article examines the role and impact of physical education on the daily lives of cadets in military higher education institutions (MHEIs). The significance of physical fitness for cadets is identified as a pivotal factor in shaping their physical, psychological, and volitional qualities necessary for successful military service. The relevance of the issue is highlighted by the modern military life requiring future officers to possess not only high levels of theoretical knowledge but also robust physical health and readiness for stressful situations.*

*The article analyzes the influence of various aspects of physical education on cadets. It explores the correlation between physical health and the psychological state of individuals, emphasizing the importance of sports activities in enhancing stress resilience and self-discipline. Furthermore, it examines the role of sports achievements in boosting cadets’ self-confidence and self-esteem.*

*A detailed analysis is provided on the factors shaping discipline and teamwork through physical education. It delves into team sports, contributing to group cohesion and interaction, as well as the role of coaching staff in fostering military discipline through sports training.*



*Additionally, the article discusses the interaction between physical and military training, emphasizing the importance of physical education in developing military skills and enhancing the effectiveness of the educational process.*

*The goal of this article is to consider the significance of physical education for cadets in military educational institutions. Considering the specifics of their future professional activities, the necessity of adequate development of physical qualities, volitional, and psychological aspects is justified, along with its impact on discipline formation and professional training enhancement. The article explores key aspects that validate the importance of physical education for cadets in military higher education institutions.*

**Key words:** *military education, physical fitness, cadet training, psychological resilience, sports impact, discipline formation, academic performance, team sports, military skills, educational effectiveness.*