

Мотивація є не лише найважливішим психологічним рушієм у спортивній діяльності, а й найважливішим фактором стабільності та ефективності діяльності людини в повсякденному житті. Ця закономірність особливо яскраво проявляється в екстремальних умовах діяльності, коли необхідно долати психологічні та фізичні бар'єри (втома, страх, хвилювання тощо). Мотивація формується на основі чітко позначених і пов'язаних одна з одною цілей, тому постановка реальних і досяжних (але не легких) цілей з поступовим збільшенням їх складності і є визначальним при формуванні мотиваційних установок.

Цілепокладання дає можливість не тільки досягати успіху в певному виді діяльності, а й планувати особистісний саморозвиток. Набір засобів, що використовуються при формуванні даних установок, досить великий. Постановка мети починається з аналізу, коли визначаються проблеми, які необхідно вирішити, щоб реалізувати цю мету (наприклад формування установки на самоконтроль, емоційну стійкість при діяльності в екстремальних умовах). Аналізуються найважчі ситуації, де самоконтроль недостатній. Формування цільової установки (наприклад, стійкий самоконтроль в екстремальних ситуаціях) починається з аналізу проблем, які ускладнюють формування цієї установки (наприклад, страх помилки, значне психічне напруження, відповідальність за виконання діяльності в цих умовах тощо). Наступний етап – включення у процес формування самопереконавання – навіювання з виходом на самонаказ. Коли ми говоримо про самопереконавання, ми використовуємо низку об'єктивних доказів, які потрібні для того, щоб переконати спортсмена в можливості реального виконання поставлених перед собою завдань та їх осяжність у видимій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту. Навчально-методичний посібник. Суми, 2016, 204 с.
2. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. Київ, 2012, 272 с.

ЧОБОТЬКО І. І.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)*

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ

Chobotko I. I. The role of special physical training in law enforcement activities.

Keywords: special physical training, law enforcement activities.

Кожна професія диктує свій рівень розвитку розумових, психічних і фізичних якостей, перелік професійно-прикладних умінь і навичок. Тому, якщо людина готується до професії інженера, йому необхідна спеціальна фізична підготовка одного змісту, а майбутньому менеджеру і економісту – іншого. Ці відмінності відображені в цілях і завданнях спеціальної фізичної підготовки як розділу навчальної дисципліни «Фізична культура» [1].

Можливість цих занять є в навчальний і вільний час. Головна мета спеціальної фізичної підготовки – це сприяти зміцненню здоров'я і збільшення ефективності роботи правоохоронця [2]. Ефективність роботи може бути збільшена через розширення фізіологічно допустимих меж її інтенсивності, а також через збільшення індивідуальної продуктивності, на рівень якої фізична підготовленість також надає певний вплив [3]. Отже, мета і завдання спеціальної фізичної підготовки обумовлені в першу чергу вимогами, що пред'являються конкретною професією правоохоронців.

Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати фізичні здібності, формувати і покращувати рухові навички, виховати необхідні морально-вольові якості, збільшувати опір організму до негативного впливу особливих умов професійної діяльності. Цілі і завдання спеціальної фізичної підготовки засновані на послідовному втіленні основних принципів методики фізичного виховання, які конкретизуються щодо особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійної освіти і діяльності.

Ця інформація наводиться для розуміння послідовності вирішення педагогічних завдань в тижневому циклі. Відносно спеціальної фізичної підготовки ці загальні дані потребують поясненні. Така зв'язаність всіх видів підготовки передбачає усунення дисбалансу і оптимізує зв'язок всіх видів підготовки. Безсумнівно, існують інші різновиди побудови тренувальних навантажень [3].

Певна послідовність побудови занять на всіх етапах підготовки сприяє послідовному розвитку всіх необхідних якостей. Організм правоохоронця активно реагує на навантаження, пристосовуючи свої системи функціонально. Характер навантаження відповідає поступовому розвитку певних рухових якостей, і, підбираючи засоби швидко-силової спрямованості, потрібно пам'ятати, що такі вправи повинні наближати специфіку роботи м'язів до умов змагальної діяльності. Якщо бути конкретніше, то необхідно розвиток всіх фізичних якостей правоохоронця, а також його витривалості, але за допомогою спеціальних вправ [4].

У зв'язку з цим на цьому етапі необхідно поділ всіх засобів згідно тренувальних навантажень, які розвивають і підтримують фізичний стан правоохоронців. Якщо робота буде проходити з середньою інтенсивністю, то вона не буде навантажувати правоохоронця і в той же час не буде забезпечувати його відновлення.

У сучасному світі люди все більше і більше звертаються до фізичної культури з метою поправити своє здоров'я, підвищити життєвий тонус і

просто добре відпочити. Існує різні види спорту, починаючи займатися ними, багато хто забуває, який вплив надає те, як правильно вибрати потрібний вид для кожного, які вправи підібрати для розвитку тієї чи іншої групи м'язів, також все забувають і про систематичності [5]. Наприклад, відновленням і підтриманням форми молоді люди займаються в основному перед влітку, сезоном відпусток, пляжами і т.д. Також мало хто знає про те, які навантаження відчуває організм і як підібрати таку систему тренувань, навантажень, щоб домогтися вищих досягнень. Для того щоб серце було здоровим, а тіло сильним, потрібна регулярне фізичне навантаження. Фізичні вправи покращують настрій, підвищують м'язовий тонус, підтримують гнучкість хребта і допомагають запобігти хворобам.

Список використаних джерел:

1. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*. 2020. С. 35-37.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Застосування методів інноваційного навчання у сфері підготовки здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави»*. 2020. С. 290-291.
3. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 2021. С. 203-205.
4. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Правові основи виховання фахівців у сфері правоохоронної діяльності в процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: Доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*, 25 лютого 2021 року, ДДУВС. С. 72-74.
5. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 2021. С. 203-205.