

– вивчення позитивного досвіду Збройних сил України в частині розробки методичних рекомендацій індивідуальної фізичної підготовки військовослужбовців за стандартами НАТО;

– створення типової програми з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, яка б передбачала спеціалізовані вправи, спрямовані на формування військово-прикладних навичок.

Список використаних джерел:

1. Тулінов В. С. Зміна підходів у підготовці майбутніх поліцейських крізь фокус військової тематики. *Актуальні питання адміністративного права та процесу*: матеріали всеукраїнської наукової конференції молодих вчених. м. Кропивницький, 02 грудня 2022 року. Кропивницький, 2022. С. 224-225.

2. Державний секретар МВС Інна Ящук провела робочу нараду щодо мовної підготовки в закладах вищої освіти відомства / Сайт Міністерства внутрішніх справ України. URL : <https://mvs.gov.ua/news/derzavnii-sekretar-mvs-inna-iashhuk-provela-robocuu-naradushhodo-movnoyi-pidgotovki-v-zakladax-vishhoi-osviti-vidomstva>.

3. Загуменна Ю. О. Підготовка персоналу сектору безпеки і оборони як основа забезпечення національної безпеки України. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фіз. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 61-63.

4. Про первинну військово-професійну підготовку: Лист Міністерства внутрішніх справ України від 09 вересня 2022 року № 26345/5/48-2022.

ШУМЕЙКО О. М.,

*старший викладач кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)*

ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТІ

Shumeiko O. M. Features of mechanisms of mental self-regulation in sports.

Keywords: Mental Self-Regulation, efficiency, target setting, motivation.

У сучасній психології спорту увага науковців та практиків з області психології та тренерської діяльності зосереджена на висвітленні проблематики та поглибленні знань з удосконалення механізмів психічної саморегуляції спортсменів [1-2]. Це актуально і для спорту досягнень, і для аматорського спорту та фізкультурного руху.

Отже, питання психічної саморегуляції у спорті завжди є одним із актуальних, однак, незважаючи на формування психологічної стабільності,

психічної надійності, психічної готовності, екстремальні умови можуть пред'явити психіці спортсмена додаткові та часом несподівані завдання, які нерідко перевищують можливості вже сформованих механізмів регуляції у певних екстремальних умовах. У цьому випадку в механізмах регуляції можуть статися раптові порушення та гальмування, що зрештою призведуть до неможливості ефективно керувати поведінкою та діяльністю в цих умовах. Тому стає необхідним включення додаткових механізмів стабілізації та регуляції психіки спортсмена, які б могли протистояти цим надмірним психічним навантаженням, а часто й перевантаженням. Вирішення такої задачі можливе шляхом використання засобів психічної саморегуляції.

Психічна саморегуляція – це регуляція різних станів, процесів, дій, що здійснюється самим організмом спортсмена за допомогою своєї психічної активності. За допомогою базових знань з психології та психофізіології спортсмен може самостійно вибудувати достатньо ефективний рівень психологічної саморегуляції, адже не кожен спортсмен має професійний супровід спортивного психолога. Головне завдання при переході на цей рівень регуляції – включення до процесу регуляції механізмів психологічного рівня (мотивів, цілей, емоцій). Через формування мотиваційних, емоційних, цільових установок забезпечується спрямована позитивна зміна та формування психологічних властивостей особистості з виходом на процес формування психологічно стійкої та стабільної особистості.

Ефективність формування системи установок забезпечується послідовним, поетапним включенням певних психологічних засобів впливу. Вихід на особистісний рівень регуляції проходить через три етапи: настановний, формуючий та закріплюючий. Завданням першого, настановного етапу є формування узагальнюючої установки (керівна установка), що забезпечує надалі реалізацію сформованих мотиваційних, емоційних установок: управляю собою та своєю психікою, а всі самонавіювання повністю реалізуються. Психофізіологічною основою створення та реалізації даної установки є стан повного м'язового розслаблення та максимального зосередження, психологічним фоном – триада: зосереджений, спокійний, впевнений у собі.

Процес формування та закріплення даної установки відбувається в процесі оволодіння та реалізації базових основ психічної саморегуляції при роботі на першому і другому рівні психорегуляції. Для створення даної установки використовується мотивоване (на початковій стадії) та імперативне (на заключній стадії) самонавіювання. Факторами, що забезпечують створення й реалізацію даної установки, є спрямовані зміни низки психофізіологічних процесів, що виникають під дією психологічної саморегуляції (частота серцевих скорочень, шкірного опору, уваги) і станів (відчуття відпочинку, виникнення стану спокою тощо). На наступному етапі відбувається процес формування мотиваційних та емоційних установок.

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.