

Досинчук М.

здобувач вищої освіти 1-го курсу
ННІ права та підготовки фахівців
для підрозділів
Національної поліції

Порохнявий А.

викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Психологічні фактори відіграють першочергову роль у ефективності спеціальної фізичної підготовки, впливаючи на мотивацію, увагу, ставлення до тренувань та самопідтримку спортсменів, що визначає успішність досягнення спортивних цілей та результатів.

Психологічні аспекти займають важливе місце в спортивній підготовці та можуть значно впливати на результативність тренувань та спортивних досягнень. Спеціальна фізична підготовка передбачає не лише фізичні навички та техніку виконання вправ, але й психологічну підготовку, яка спрямована на покращення психічних процесів та внутрішніх станів спортсменів для досягнення найкращих результатів у спорті.

Одним із ключових аспектів психологічної підготовки є мотивація. Вона визначає напрям та інтенсивність зусиль спортсменів у процесі тренувань. Може бути зовнішньою, пов'язаною з бажанням отримати зовнішню винагороду (перемога чи визнання), або внутрішньою, коли спортсмен відчуває внутрішню задоволеність від самого процесу занять. Важливою є не лише сама наявність мотивації, але й її стійкість та надійність. Спеціальний тренер може використовувати різні психологічні методи для збудження та підтримки мотивації спортсменів, що є важливим фактором ефективності фізичної підготовки [1, с. 84].

Ще одним важливим психологічним фактором є увага. Вона впливає на здатність спортсмена концентруватися на виконанні вправ, реагувати на зовнішні подразники та вирішувати різні завдання у тренуваннях. Високий рівень уваги допомагає уникати помилок, підвищує точність виконання рухів та забезпечує кращий контроль над фізичними діями. Тренер може використовувати різні методи для підвищення рівня уваги спортсменів, такі як концентраційні вправи, використання спеціальної техніки дихання та релаксації.

До інших психологічних факторів, які можуть впливати на ефективність спеціальної фізичної підготовки, входять ставлення до тренувань та самопідтримка. Ставлення до тренувань визначається уявленнями та переконаннями спортсмена про значення та користь фізичних занять. Позитивне ставлення може підвищити ефективність тренувань та сприяти досягненню бажаних результатів. Самопідтримка включає в себе віру у власні можливості, вміння подолати труднощі та відновитися після невдач. Це важливий аспект психологічної стійкості, яка допомагає спортсменам подолати труднощі та досягти успіху у високорівневих змаганнях [2, с. 44].

У цілому психологічні фактори впливають на ефективність спеціальної фізичної підготовки, визначаючи мотивацію, увагу, ставлення до тренувань та самопідтримку спортсменів. Подолання психологічних перешкод та забезпечення психологічного комфорту є важливим завданням тренера для досягнення максимальних результатів у спорті.

Психологічні фактори відіграють вирішальну роль у підготовці спортсменів, оскільки фізичні навички та потенціал можуть бути не використані повністю без належного психологічного налаштування. Для досягнення високих результатів у спорті необхідне добре психічне здоров'я та стійкість до стресів. Тому психологічна підготовка має важливе значення на усіх етапах підготовки спортсменів, починаючи від планування тренувального процесу та завершуючи участю у великих змаганнях.

Одним із важливих аспектів психологічної підготовки є управління стресом. Спортсмени зіштовхуються зі значними навантаженнями та стресом під час тренувань, змагань та підготовки до них. Вміння ефективно управляти стресом допомагає спортсменам залишатися концентрованими та впевненими у собі під час важких ситуацій. Техніки релаксації, дихальні вправи та психологічні методи можуть бути ефективними інструментами для зменшення рівня стресу та підвищення психологічної стійкості спортсменів [3, с. 56].

Крім того, важливим аспектом є розвиток позитивного мислення та самопідтримки. Позитивне мислення допомагає спортсменам перебороти внутрішні сумніви та негативні емоції, що можуть виникнути під час тренувань або змагань. Самопідтримка важлива для підтримки власної мотивації та віри в свої можливості навіть у найскладніших ситуаціях. Тренер може стимулювати розвиток цих якостей, використовуючи позитивну підсилювальну психологічну підтримку.

Також важливим аспектом психологічної підготовки є розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни. Внутрішня мотивація, порівняно із зовнішньою, є більш стійкою та тривалою, оскільки вона базується на внутрішніх цінностях та особистих цілях. Розвиток самодисципліни допомагає спортсменам зберігати фокус на своїх цілях та виконувати необхідні завдання навіть у важких умовах. «Можна лише констатувати той факт, що завдяки спільному впливу низки факторів, серед яких є й спорт, у

дівчат, які займаються акробатикою, на відміну від осіб, що не займаються спортом, психологічні процеси протікають переважно до андрогінного типу з ухилом у маскулінний бік» [4, с. 39].

Отже, психологічні фактори мають значний вплив на ефективність спеціальної фізичної підготовки, визначаючи мотивацію, увагу, ставлення до тренувань та самопідтримку спортсменів. Тренерам та спортсменам слід приділяти належну увагу розвитку цих аспектів для досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Немов Р. С., Ханін Ю. В. Психологія спорту. *Науковий вісник*. Київ: Олімпія. 2004. 480 с. (дата звернення: 02.04.2024). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.
2. Гуцуляк В. М., Бондарчук О. В. Вплив психологічних факторів на показники фізичної підготовленості курсантів різного фізичного стану. *Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2017. 43-48 с. (дата звернення: 02.04.2024). URL : <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/viewFile/816/785>.
3. Єрмаков С. С., Іващенко О. О. Вплив психологічних факторів на ефективність формування фізичної підготовленості військовослужбовців з різними рівнями фізичного стану. *Вісник спортивної науки Придніпров'я*. 2020. 55-60 с. (дата звернення: 02.04.2024). URL: <https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/viewFile/816/785>.
4. Н. В. Бачинська, А. В. Порохнявий, В. І. Рогальський. Особливості формування психологічних ознак маскулінності та фемінінності спортсменів (на прикладі спортивної акробатики). Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова. 2024. 37-40 с. (дата звернення: 02.04.2024). URL: <http://enpuir.npu.edu.ua>.

Карпачов Д.

курсант 2 курсу ННІ права
та підготовки фахівців підрозділів
Національної поліції

Анісімов Д.

викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософії з права

ОСОБЛИВОСТІ ХОРТИНГУ ЯК ВИДУ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Хортинг, який є одним із видів спортивних єдиноборств, створено в Україні, а саме на основі традицій острова Хортиця, де колись розташовувалася Запорозька Січ. Цей вид спорту поєднує в собі не лише