

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2024.06.93>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: ЯК ЗМІЦНИТИ МОТИВАЦІЮ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ

Кириченко А.В.,*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ***Петренко С.П.,***старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ,
капітан поліції***Васецька А.В.,***курсантка другого курсу
факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування
Національної поліції України
Дніпровського державного університету внутрішніх справ*

Кириченко А.В., Петренко С.П., Васецька А.В. Психологічні аспекти спеціальної фізичної підготовки: як зміцнити мотивацію та впевненість.

У статті досліджено психологічні аспекти спеціальної фізичної підготовки, зокрема методи зміцнення мотивації та впевненості у співробітників правоохоронних органів та інших силових структур. Розглянуто сучасні підходи до розвитку особистої мотивації в рамках фізичної підготовки, яка є критично важливою для виконання службових обов'язків. Підвищення рівня фізичної готовності нерозривно пов'язане з психологічними факторами, такими як впевненість у власних силах, стресостійкість та здатність справлятися з психологічними навантаженнями.

Основну увагу приділено розгляду ефективних методів формування стійкої мотивації та самоконтролю, таких як постановка досяжних цілей, використання позитивного підкріплення та навчання через симуляцію реальних сценаріїв. Також вивчено роль групової підтримки та взаємодії в команді у підвищенні рівня впевненості. Показано, що формування мотивації та впевненості є важливим елементом спеціальної фізичної підготовки, яка повинна забезпечувати співробітників необхідними ресурсами для успішного виконання завдань в умовах високого ризику.

Додатково висвітлюються рекомендації з розвитку психологічної стійкості та самодисципліни, які сприяють підвищенню загальної ефективності та зниженню ризиків під час виконання службових обов'язків.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) відіграє ключову роль у досягненні високих спор-

тивних результатів, підтримці фізичного стану військових, рятувальників та інших професій, які потребують високого рівня фізичної витривалості та сили. Проте, окрім фізичної складової, не менш важливими є психологічні аспекти, що впливають на ефективність підготовки.

Мотивація є одним із найважливіших психологічних чинників у СФП. Вона визначає бажання індивіда займатися, долати труднощі і досягати поставлених цілей. Для зміцнення мотивації важливо формувати чіткі цілі, які розподіляються на короткострокові та довгострокові етапи; використовувати позитивне підкріплення та підтримувати зворотний зв'язок між зусиллями та результатами; створювати різноманітність у тренуваннях, щоб уникнути одноманітності і втоми; залучати до роботи над психічною стійкістю, яка допомагає долати психологічні бар'єри.

Слід зазначити, що впевненість у своїх силах є ще одним важливим фактором, що допомагає досягати високих результатів у СФП. Вона розвивається через поступове підвищення рівня складності вправ, що дозволяє учасникам відчувати прогрес; використання методів візуалізації, коли спортсмен або військовий уявляє успішне виконання завдань; підтримку з боку тренера та колег, що створює позитивне середовище для зростання; роботу з психологом або тренером для подолання страхів і тривоги, що можуть знижувати впевненість.

Отже, інтеграція психологічних методик у спеціальну фізичну підготовку дозволяє не лише підвищити фізичні показники, але й зміцнити мотивацію та впевненість, що сприяє досягненню поставлених завдань на більш високому рівні.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, мотивація, психологічні аспекти, впевненість, інтеграція.

Kyrychenko A. V., Petrenko S.P., Vatska A.V. Psychological aspects of special physical training: how to strengthen motivation and confidence.

The article examines the psychological aspects of special physical training, including methods of strengthening motivation and confidence among law enforcement officers and other law enforcement agencies. Modern approaches to the development of personal motivation within the framework of physical training, which is critically important for the performance of official duties, are considered. Increasing the level of physical fitness is inextricably linked to psychological factors, such as self-confidence, stress resistance, and the ability to cope with psychological stress.

The focus is on effective methods of building sustainable motivation and self-control, such as setting achievable goals, using positive reinforcement, and learning through simulation of real scenarios. The role of group support and team interaction in increasing the level of confidence was also studied. It is shown that the formation of motivation and confidence is an important element of special physical training, which should provide employees with the necessary resources for successful performance of tasks in high-risk conditions.

Recommendations for the development of psychological stability and self-discipline, which contribute to increasing overall efficiency and reducing risks during the performance of official duties, are additionally highlighted.

Special physical training (SFP) plays a key role in achieving high sports results, maintaining the physical condition of soldiers, rescuers and other professions that require a high level of physical endurance and strength. However, in addition to the physical component, psychological aspects affecting the effectiveness of training are no less important.

Motivation is one of the most important psychological factors in SFP. It determines the individual's desire to work, overcome difficulties and achieve set goals. To strengthen motivation, it is important to form clear goals that are divided into short-term and long-term stages; use positive reinforcement and maintain feedback between effort and results; create variety in training to avoid monotony and fatigue; engage in work on mental stability, which helps to overcome psychological barriers.

It should be noted that confidence in one's own abilities is another important factor that helps to achieve high results in SFP. It develops

due to a gradual increase in the level of difficulty of exercises, which allows participants to feel progress; the use of visualization methods, when an athlete or military person imagines the successful completion of tasks; support from the coach and colleagues, which creates a positive environment for growth; working with a psychologist or coach to overcome fears and anxieties that can lower confidence.

Therefore, the integration of psychological methods into special physical training allows not only to increase physical performance, but also to strengthen motivation and confidence, which contributes to the achievement of set tasks at a higher level.

Key words: special physical training, motivation, psychological aspects, confidence, integration.

Постановка проблеми: Спеціальна фізична підготовка (СФП) є важливим елементом у професійній діяльності військовослужбовців, спортсменів, рятувальників, правоохоронців та інших категорій, які потребують високої фізичної і психологічної готовності до екстремальних умов. Проте, попри важливість фізичної складової, психологічні чинники, зокрема мотивація та впевненість, відіграють не менш значну роль у досягненні успіху в СФП. Проблематика даної тематики полягає в тому, що недостатня увага до психологічної підготовки може призвести до зниження результативності, втрати мотивації та виникнення психологічного виснаження. У сучасному підході до підготовки акцент робиться на розвитку саме цих аспектів, щоб забезпечити не лише фізичну витривалість, але й психологічну стійкість. У зв'язку з цим постає питання комплексної взаємодії фізичних та психологічних аспектів підготовки, що дозволяє не лише вдосконалювати фізичні показники, але й вирішувати проблеми мотивації та впевненості, які є важливими для виконання завдань у напружених та екстремальних умовах.

Аналіз публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми. Дослідження психологічних проблемних аспектів спеціальної фізичної підготовки здійснювали у своїх працях: Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Волков М.С., Порохнявий А.В.

Автори ставлять собі за мету розглянути психологічні аспекти спеціальної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. Спеціальна фізична підготовка (СФП) є невід'ємною частиною тренувального процесу для спортсменів, оскільки вона дозволяє розвивати фізичні якості, необхідні для досягнення високих спортивних результатів. Проте в сучасному спорті вже недостатньо зосереджуватися лише на фізичній

складовій. Психологічні аспекти, такі як мотивація і впевненість, відіграють критичну роль у підготовці та виступах спортсменів. Фізична підготовка у ЗВО МВС України має на меті забезпечити збереження здоров'я, творчої активності, різносторонній розвиток фізичних вмінь, професійних якостей і навичок курсантів, необхідних для виконання службових завдань. Заняття з дисципліни спеціальна фізична підготовка мають на меті виконання наступних освітніх завдань: забезпечення та формування індивідуальних необхідних рухових знань, вмінь, і навичок, доведення їх до необхідного рівня ефективності [1, с. 123].

На думку Калюжного А.В. спеціальна фізична підготовка в закладах вищої освіти з специфічними умовами навчання, являє собою структуровану систему педагогічних способів і засобів процесу навчання поліцейських, тактиці самозахисту при виконанні ними професійно-службових завдань, під час якої застосовується загальноприйнята методика, що включає до себе вивчення та виконання восьми специфічних завдань, а саме: опанування стійок, переміщень, дистанцій; застосування заходів поліцейського примусу (фізичної сили,) супроводження при співпраці або при пасивному спротиві; застосування фізичної сили; поверхнева перевірка та надягання кайданків; застосування спеціальних засобів (гумового кийка); захист від нападу правопорушника [2, с. 80].

Психологія відіграє ключову роль у спортивній підготовці, оскільки емоційний стан і ментальна стійкість спортсмена можуть суттєво впливати на його результати. Психологічні фактори, такі як мотивація, впевненість у своїх силах, управління стресом і концентрація, безпосередньо пов'язані з фізичною продуктивністю [3, с. 242].

Слід зазначити, що мотивація є рушійною силою, яка спонукає спортсменів до досягнення цілей і подолання труднощів. Вона може бути як внутрішньою, так і зовнішньою, і кожен спортсмен реагує на різні мотиви по-своєму. У той же час, впевненість у власних силах здатна суттєво вплинути на результативність, оскільки вона допомагає спортсменам залишатися спокійними і зосередженими під час змагань. Внутрішня мотивація, зосереджена на особистому розвитку та задоволенні від тренувань, може бути більш стійкою порівняно з зовнішньою, яка залежить від нагород чи визнання. Тренери можуть використовувати різні методи для підвищення мотивації, такі як встановлення SMART-цілей і надання позитивного підкріплення [4, с. 90]. Зовнішня мотивація, натомість, виникає з оточення спортсмена і може включати фінансові нагороди, медалі, визнання від тренерів і фанатів, а також тиск з боку родини. Хоча зовнішня мо-

тивація може бути ефективною у короткостроковій перспективі, вона часто менш стабільна. Спортсмени, які покладаються на зовнішні фактори, можуть втратити інтерес до спорту, якщо нагороди або визнання не підтверджуються

Впевненість у своїх силах є ще одним важливим аспектом. Спортсмени, які вірять у свої можливості, здатні краще справлятися з тиском і викликами. Підвищення впевненості можна досягти через позитивну саморозмову, візуалізацію успіху та підтримку з боку тренерів і команди.

Управління стресом також є критично важливим. Спортсмени часто стикаються з тиском змагань, і здатність зберігати спокій під час виступів може суттєво вплинути на їхні результати. Техніки релаксації, медитація та дихальні вправи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити зосередженість.

На нашу думку, психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів має на меті формування їхньої психологічної стійкості до стресових ситуацій, навичок ефективної комунікації та співпраці з колегами та громадою, а також розвитку вмінь та навичок прийняття рішень в умовах невизначеності та тиску. Одним із основних методів психологічної підготовки фахівців правоохоронних органів є тренування на підвищення рівня фізичної та психологічної стійкості. Це може включати тренування з метою збільшення рівня витривалості, зосередженості, рішучості та самодисципліни. Також, важливою частиною психологічної підготовки є навчання технікам релаксації та медитації, що допомагають фахівцям заспокоїти свою психіку та підтримувати емоційну стійкість в стресових ситуаціях. Крім того, психологічна підготовка може включати тренування на розвиток ментальної стійкості, що допомагає спортсменам справлятися з невдачами та труднощами. Сучасні методи, такі як ментальне тренування і консультації з психологами, стають все більш популярними в спортивному світі.

Для підвищення мотивації важливими є кілька методів. Встановлення чітких, досяжних цілей значно підвищує мотивацію. Цілі повинні бути специфічними, вимірювальними, досяжними, актуальними та обмеженими в часі. Позитивне підкріплення, як-от нагороди за досягнення цілей, може підтримувати мотивацію, будь то похвала, призи чи прості радощі після важкого тренування. Візуалізація успіху допомагає спортсменам підвищити впевненість у своїх силах і зосередитися на цілях [5, с. 524]

Створення підтримуючого середовища також є важливим аспектом. Підтримка з боку тренерів, родини та команди може суттєво вплинути на мотивацію, створюючи позитивну атмосферу, де спортсмен відчуває підтримку та розуміння.

Спортсмени можуть стикатися з різними викликами, які знижують їхню мотивацію, такими як стрес, травми, невдачі чи конкуренція. Вміння справлятися з цими ситуаціями, використовуючи різні психологічні техніки, такі як управління стресом, техніки релаксації та психологічна рефлексія, є критично важливим для підтримки мотивації та досягнення успіху в спорті.

Впевненість у своїх силах є одним із ключових аспектів успішної спортивної діяльності. Вона визначає, наскільки спортсмен вірить у свої можливості досягти поставлених цілей і подолати труднощі, які виникають на шляху. Впевненість може суттєво впливати на продуктивність, оскільки спортсмени, які мають високу впевненість, зазвичай здатні краще справлятися з тиском під час змагань, залишатися спокійними в критичних ситуаціях і проявляти більшу рішучість.

Впевненість формується на основі досвіду, успіхів та підготовки. Коли спортсмен досягає певних успіхів у тренуваннях чи змаганнях, це зміцнює його віру у власні сили. Важливими елементами, які сприяють розвитку впевненості, є також підтримка з боку тренерів, команди та близьких, які допомагають спортсмену бачити свої досягнення та потенціал.

Окрім цього, впевненість можна підвищити за допомогою технік візуалізації, де спортсмен уявляє свої успішні виступи, що допомагає зміцнити ментальну стійкість. Позитивна самоінтерпретація, або формулювання думок про себе у позитивному ключі, також є важливою стратегією для підвищення впевненості. Коли спортсмен переконує себе у своїх можливостях, він стає менш вразливим до страху невдачі та стресу.

Проте, варто зазначити, що впевненість може бути і досить крихкою. Невдачі, травми або надмірний тиск можуть призвести до зниження впевненості, що, в свою чергу, може негативно вплинути на спортивні результати. Тому важливо навчитися справлятися з труднощами і використовувати їх як можливість для зростання [6, с. 47].

Психологічні тренування в спорті є важливою складовою підготовки, що допомагає спортсменам розвивати ментальну стійкість, впевненість і мотивацію. Ці тренування орієнтовані на формування навичок, які дозволяють спортсменам краще справлятися з тиском, стресом і емоційними викликами, що виникають під час змагань та тренувань.

Однією з основних цілей психологічних тренувань є розвиток самоусвідомлення. Спортсмени вчать розуміти свої емоції, думки та реакції, що допомагає їм контролювати свій стан у стресових ситуаціях. Це може включати ведення журналу, де спортсмен записує свої думки, емоції та прогрес.

Візуалізація є ще однією потужною технікою, яка використовується в психологічних трену-

ваннях. Спортсмени уявляють себе в ситуаціях змагань, представляючи успішні дії та результати. Ця практика допомагає підвищити впевненість, оскільки спортсмен стає знайомим із емоціями та фізичними відчуттями, які можуть виникнути під час реального змагання [4].

Також важливими є техніки релаксації, такі як дихальні вправи та медитація. Вони допомагають знижувати рівень стресу та тривоги, що, в свою чергу, покращує концентрацію та фокусування під час виступів. Регулярна практика релаксаційних технік може призвести до підвищення загальної ментальної стійкості.

Крім того, психологічні тренування включають розвиток позитивного мислення. Спортсмени навчаються формулювати позитивні афірмації і переставляти негативні думки на конструктивні. Це дозволяє їм зосередитися на своїх сильних сторонах і досягненнях, що є особливо важливим під час складних моментів.

Висновки. Практичні рекомендації для тренерів та спортсменів:

1. Встановлення чітких цілей. Тренери повинні допомагати спортсменам формулювати SMART-цілі: специфічні, вимірні, досяжні, актуальні та обмежені в часі. Це дозволить спортсменам зосередитися на конкретних досягненнях і відстежувати свій прогрес.

2. Розвиток ментальної стійкості. Тренери можуть впроваджувати техніки, які допомагають спортсменам справлятися зі стресом і невдачами. Наприклад, використання сценаріїв складних ситуацій під час тренувань дозволяє спортсменам практикувати свої реакції в безпечному середовищі.

3. Використання візуалізації. Рекомендуйте спортсменам регулярно практикувати візуалізацію успіху. Це може бути уявлення про виконання технічних елементів або проходження змагань. Важливо, щоб візуалізація була детальною і реалістичною.

4. Позитивна самоінтерпретація. Заохочуйте спортсменів використовувати позитивні афірмації. Вони можуть створити особисті фрази, які підвищують їхню впевненість, наприклад: «Я готовий до змагань» або «Я можу це зробити».

5. Техніки релаксації. Включайте в програму тренувань техніки дихання та медитації для зниження рівня стресу. Це може бути коротка сесія перед тренуванням або змаганням, яка допоможе спортсменам зосередитися.

6. Створення підтримуючого середовища. Тренери повинні сприяти атмосфері, де спортсмен відчуває підтримку і довіру. Важливо бути доступними для спілкування і готовими вислухати проблеми спортсменів.

7. Аналіз і рефлексія. Регулярно проводьте сесії з аналізу результатів. Допоможіть спортсменам рефлексувати над їхніми виступами: що

спрацювало, а що потребує покращення. Це сприяє розвитку критичного мислення

8. Навчання управлінню емоціями. Допомогайте спортсменам усвідомлювати свої емоції та вчити їх управлінню стресом під час змагань. Це може включати різні стратегії, такі як усвідомленість і техніки зменшення тривожності.

9. Співпраця з психологами. Не бійтеся залучати фахівців у галузі спортивної психології для проведення семінарів або індивідуальних консультацій. Професіонали можуть надати цінні інструменти та техніки, які покращать ментальну підготовку.

10. Підтримка здорового балансу. Заохочуйте спортсменів підтримувати баланс між спортом, навчанням та особистим життям. Це допоможе уникнути вигорання та зберегти інтерес до тренувань [5].

На нашу думку, дотримання цих рекомендацій може суттєво поліпшити психологічну підготовку спортсменів, сприяючи їхньому успіху та загальному благополуччю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва, Є.М. Моїсеєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2014. 338 с.
2. Калюжний М.Г. & Кожуховський А.В. (2021). Визначення специфічних чинників спеціальної фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. Наукова дискусія: питання педагогіки та психології: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 3-4 груд. 2021 р.). – Київ, 2021. С. 78–81.
3. Зінченко Д.А. & Дерунов М.І. (2023). Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану: зб. наук. пр. конф. (м. Харків, 26 трав. 2023 р.). Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 242–244.
4. Бондаренко В.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії із супротивником, озброєним ножом. *Юридична психологія та педагогіка*. 2021. № 1 (13). С. 81–91.
5. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т.П., 2023. 524 с.
6. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2019. 48 с.