

В Україні лише в 2005 році черлідінгу було надано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні та зареєстровано Всеукраїнську федерацію черлідінгу. Також з 2005 щороку активно проводяться чемпіонат і Кубок України з черлідінгу [4].

Як вид спорту це блискуча можливість особистого вдосконалення і придбання командної, колективної роботи [6].

Складність структури рухових дій черлідерів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг щодо незалежних між собою рухів. Це висуває вимоги до пам'яті черлідерів, а також до таких якостей, як старанність, ясність і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів.

Таким чином, у процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та волевові якості. Черлідінг вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність.

Вважаємо, що з метою підвищення ефективності становлення майбутнього фахівця сил безпеки та оборони, покращення фізичної підготовки здобувачів ЗВО зі специфічними умовами навчання, заняття черлідінгом потрібне оскільки постійно існує необхідність у підвищенні мотивації до занять фізичними вправами й оптимізації рухової активності, що в результаті, забезпечує розвиток витривалості, гнучкості та швидкості.

Список бібліографічних посилань

1. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397> (дата звернення: 29.04.2022).
2. Носкова С. А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. Теория и практика физической культуры. 2002. № 6. С. 49–51.
3. Шиян О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку черлідінгу у світі та Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 196–200.
4. Москаленко Н. В., Степанова И. В. Эффективность использования средств черлидинга в системе физического воспитания студенток. Здоровье для всех. 2011. № 1. С. 45–50.
5. Сторінки історії світового і українського черлідінгу URL: <https://www.cheerleading.com.ua/history.html> (дата звернення: 29.04.2022).
6. Цит. за: Фабрика Я. М. Черлідінг у системі фізичного виховання студентів Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Вип. 3 К (123) 2020. С. 441–444.

Отримано 30.04.2022



УДК 351.74:159.923

ПОНОМАРЕНКО Я. С.,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри

соціології та психології факультету № 6

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-3374-3930>

ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ОГЛЯД ЗАКОРДОННИХ СТУДІЙ

Підготовка поліцейських кадрів є кропіткою та відповідальною працею. Поліцейські є ключовою ланкою у забезпеченні громадського порядку в умовах мирного часу, а під час воєнного стану поготів. Діяльність поліцейський за своєю специфікою є стресовою роботою, однак в умовах війни на особистість поліцейського здійснюється додатковий негативний вплив різного роду стресових факторів.

Колектив науковців на чолі з А. Steingraber вважають, що важливу роль у якісному виконанні професійних обов'язків, відіграють управління, контроль й механізми подолання стресу, котрі є провідними компонентами у період професійної підготовки. Вчені пропонують авторську модель управління стресом у практиці військової поліції Німеччини, котра направлена на формування даних навичок у поліціантів [7]. Здатність поліцейського опиратися стресу є показником його стійкості та готовності до будь-яких непередбачуваних подій, що неабияк необхідно під час військових дій.

Закордонні дослідники підтверджують нашу думку, що військова поліція вимушена працювати в непередбачуваних, неоднозначних та складних умовах, що може призвести до виникнення негативних реакцій і погіршення самопочуття [1].

З точки зору А. Masten, стійкість є психологічним опором, котрий надає людині можливість адекватно оцінювати критичну ситуацію. Дослідник запропонував концепцію стійкості для військової поліції, в якій він аргументував зв'язок стресу та подолання. Згідно його теорії, стійкість формується внаслідок подолання стресових ситуацій, а не від їх уникнення [3].

Згідно з S. Rusch, стійкість до стресу зображена у психологічних дисциплінах, котрі пропонують практичне використання методів та ефективних технологій подолання стресових ситуацій [6].

Так, S. Robson й Т. Manacapilli запевняють, що найбільш результативними є програми направлені на управління стресом, формування стійкості та превентивні заходи щодо виникнення негативних станів. Крім того, автори говорять, що уміння управляти стресом є запорукою успіху в проведенні спеціальних операцій, а також передумовою у розвитку довгострокової психічної стійкості. Вчені пропонують авторську модель тренінгу контролю стресу, котрий містить три етапи:

- 1) формулювання мети (розподіл цілей за ступенем значущості);
- 2) ресурсність (методи самоконтролю, наприклад, техніки дихання та контролю серцевого ритму);
- 3) «розмова з собою» - техніка внутрішнього діалогу, котра спрямована на трансформацію ірраціональних думок і переконань, що сприяють позитивному самовідношенню та спонукають до вдосконалення [5].

Ми вважаємо, психологічну стійкість у працівників поліції можна сформувати у період їх фахової підготовки. Нам імпонує концепція, котра була спеціально розроблена для військової поліції в Ганновері. Вона складається з наступних параметрів: 1) керування стресом та методи саморефлексії; 2) розвиток навичок подолання стресу (сенсорні, моторні, когнітивні, лінгвістичні тощо); 3) адаптаційні здібності; 4) потенціальні можливості; 5) ціннісна сфера; 6) якість міжособистісних та соціальних стосунків.

Варто зазначити, що наслідки стресу для поліцейських можуть бути критичними та несуть небезпеку у майбутньому. Звідси, постає необхідність у розробці спеціалізованої програми, дисципліни чи тренінгу, котрі будуть направлені на формування навичок управління стресом та своєчасній протидії його негативним наслідкам. Для поліцейського дуже важливо бути стійким та готовим до складних ситуацій. Практики вказують, що найбільш дієвими та ефективними є методи розслаблення та відновлення після стресу, що сприяє стійкості особистості до гострих ситуацій. Психологи радять проводити більше релаксаційних тренувань, оскільки вони сприяють м'язовому, вегетативному, емоційному та когнітивному розслабленню. Цікавими є припущення науковців, що якісно сплановане дозвілля поліціантів, позитивно сприяє їх добробуту та самопочуттю. Діяльнісний підхід у боротьбі зі стресом також є ефективним, наприклад, залучення хобі, спорту тощо

В умовах воєнного стану здійснювати підготовку працівників поліції є вкрай необхідним, однак є певні труднощі в організації навчального процесу. Сучасні технології

дозволяють це робити навіть дистанційно. Цифрові технології в освітньому процесі, справді, можуть бути не менш цікавими та корисними. Наприклад, F. Pallavicini зі спів-авторами вважають, що віртуальне навчання дозволяє створити різноманітні сценарії, які будуть не менш реалістичними, разом з тим, мінімізують реальну загрозу для персоналу [4.].

Воєнний стан вносить свої корективи у процес професійної підготовки, що спонукає до трансформації вже відомих форм навчання. Група чеських вчених пропонують залучати цифрові технології та віртуальні засоби навчання. Вони вважають, що цифрові засоби мають ряд суттєвих переваг, а саме: швидкий доступ до інформації, цікавий та корисний контент. Віртуальна реальність дозволяє поліцейським проходити запропоновані сценарії численну кількість разів, тим самим допомагаючи відточувати свою майстерність, при цьому не затрачаючи матеріальних ресурсів [2].

Таким чином, можемо сказати, що стійкість працівників поліції вимагає від науковців розробки та впровадження найбільш дієвих методів та підходів протидії стресу, його контролю та розвитку навичок вивільнення від негативного впливу стресових факторів. Все це вимагає врахування специфіки діяльності кожного поліцейського підрозділу окремо та розробці ефективних програм навчання. Однак, варто час від часу переглядати навчальні та тренінгові програми, з метою їх модернізації та коригування. Ми вважаємо, що превентивними заходами щодо стійкості поліцейських до стресу мають бути індивідуальні консультації, просвітницькі бесіди та підтримка фахівців-психологів протягом навчання та в період професійної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Gorzka R.J., Herzberg P.Y., Lorei C., N. Hanssen (Herausgeber). Truppen- und Einsatzpsychologie im Feldjägerwesen der Bundeswehr. Verlag für Polizeiwissenschaft, 2021. 126 s.
2. Martirosov S.; Hořejší P.; Kopeček P.; Bureš M.; Šimon M. The Effect of Training in Virtual Reality on the Precision of Hand Movements. *Applied Sciences*. 2021. №11. P.8064.
3. Masten A.S. Multisystem Resilience: Pathways to an Integrated Framework. *Research in Human Development*. 2021. №18. P.153–163.
4. Pallavicini F., Argenton L., Toniazzi N., Aceti L., Mantovani F. Virtual reality applications for stress management training in the military. *Aerospace Medicine and Human Performance*. 2016. № 87(12). P.1021–1030.
5. Robson S, Manacapilli T. Enhancing performance under stress: stress inoculation training in battlefield airmen. RAND Corporation, 2014. 58 p.
6. Rusch S. Stressmanagement. Springer Berlin Heidelberg. 2019. 190 p.
7. Steingraber A.M., Tübben N., Brinkmann N. et al. Contributions to Operational Psychology: Psychological Training Model in the Context of Stress Management for Specialized German Military Police Personnel and Specialized Police Personnel. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2022. №37. P.146–154.

Отримано 01.05.2022

