

**Міністерство освіти і науки України**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи**  
**Кафедра практичної психології**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ**  
**СПОРТСМЕНІВ-НОВАЧКІВ У БОКСІ**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав студент VI курсу, 622 групи,  
Спеціальність «Психологія»,  
Спеціалізація «Практична психологія»,  
**Лапінус Дмитро Олександрович**  
Науковий керівник:  
**к.психол. н., доц. Гуцуляк Н.М.**

**До захисту допущено:**

**Протокол засідання кафедри №\_\_**

від «\_\_»\_\_\_\_\_2022 р.

Зав. кафедри практичної психології

\_\_\_\_\_ **В.М.Радчук**

**Чернівці, 2022**

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-НОВАЧКІВ У БОКСІ	7
1.1. Наукове обґрунтування психологічних особливостей спортсменів, важливих у боксі	7
1.2. Психологічні аспекти тренування юних боксерів. Психологічні показники тренуваності спортсменів	19
1.3. Психологічна підготовка та готовність боксера-новачка до змагань: суть процесу, поняття, чинники й ознаки	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТУ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРА-НОВАЧКА	42
2.1. Матеріали і методи дослідження	42
2.2. Індивідуальні психологічні особливості спортсменів-боксерів як передумова готовності до спортивної діяльності загалом та участі у змаганнях зокрема	53
2.3. Швидкість когнітивних та рухових реакцій боксерів-новачків як запорука успішного ведення змагального бою	64
2.4. Особливості емоційних станів боксерів-новачків та їх регуляція	72
ВИСНОВКИ	79
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-НОВАЧКІВ ДО ЗМАГАНЬ	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	96

## ВСТУП

*«Чемпіонами не стають у тренажерних залах. Для того, щоб стати чемпіоном – потрібно почати глибоко з середини – з бажання, мрії та чіткої уяви про свій успіх».*

Моххамед Алі

Бокс беззаперечно виступає одним з тих видів спорту, який гордо, стабільно і неухильно піднімає славу України на світовій арені. Імена українських боксерів, які за історію незалежності стали чемпіонами світу серед професіоналів - Віталій і Володимир Клички, Володимир Сидоренко, Сергій Дзинзирук, Андрій Котельник, Юрій Нужненко, В'ячеслав Сенченко, Віктор Постол, Василь Ломаченко, Олександр Усик, Олександр Гвоздик і Артем Далакян – чули у більшості країн світу навіть далекі від професійного спорту люди. Тому так важливо продовжувати розвивати і просувати бокс та культуру даного виду спорту в Україні, щоб примножувати славу нашої Вітчизни, а також щоб через спорт виховувати молоде покоління у дусі патріотизму сильним, загартованим, мотивованим та цілеспрямованим у своїх життєвих здобутках.

Як спортивна дисципліна бокс висуває надзвичайно високі вимоги до психічної та фізичної підготовки спортсмена. Від спортсмена тут очікується не лише оптимальне поєднання сили, витривалості й швидкості, але й здатності до чудової емоційної саморегуляції, стресостійкості, упевненості у собі, здатності швидко орієнтуватися у ситуації і приймати рішення, блискавично реагувати на зміни. При цьому психологічна готовність до боротьби, до змагання формується у спортсменів зазвичай набагато довше й складніше, ніж певний рівень фізичної і техніко-тактичної готовності. Справедливо було б сказати, що психологічна готовність виступає основою для опанування техніко-тактичною майстерністю. Додаткові труднощі тут спостерігаються тоді, коли боксер є новачком.

Першоважливими у психологічній підготовці боксера виступають його індивідуальні особливості. Це зумовлює необхідність для тренера володіти

психологічними та педагогічними знаннями й навичками, щоб знайти індивідуальний підхід до спортсмена й мати можливість і здатність актуалізувати ті його властивості особистості, які будуть сприяти його успішності у тренуванні, у змаганнях й у просуванні спортивної кар'єри загалом.

Одним із перших науково обґрунтованих підходів до роботи зі спортсменами, на який активно опиралася і наша вітчизняна спортивна психологія, можна вважати концепцію морально-вольової підготовки П.А.Рудика (1968) й А.Ц.Пуні (1969). За даного підходу психологічна підготовка спортсмена розглядалася як елемент педагогічного процесу, спрямованого на всебічний розвиток його волі та відповідальності. Особистісно орієнтований напрямок психологічної підготовки спортсмена почали активно розробляти чеські спортивні психологи М.Ванек та В.Гошек (1982). Вони зосередили свою увагу на питаннях мотивації спортивної, зокрема змагальної діяльності як ключа до розуміння чинників її ефективності, а також вказали на необхідність враховувати й опановувати емоційну напругу у процесі спортивних змагань.

Проблему психологічної підготовки спортсменів-боксерів на науковому рівні в сучасній Україні вивчають Беліков С.О., Бурка П.В., Вострокнутов Л.Д. (2016), Богуславській В.Г. (2001), Виноградов В.Є. (2015), Конох А., Воронцов А. (2015), Коробейніков Г.В., Аксютін В.В. (2011), Коробейнікова Л.Г. (2021), Приходько П.Е.(2015), Рибачок Р.О. (2010), Юрченко І.В. (2017) та ін. Разом з тим, питання психологічної підготовки боксерів-новачків залишаються мало дослідженими, хоч і непогано локально розробленими на практичному рівні. Але конкретних науково обґрунтованих рекомендацій бракує. Саме це і спонукало нас до вибору даної теми.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка спортсменів-боксерів.

Предмет: психологічна готовність боксерів-новачків до змагань.

Мета дослідження: розробка на основі комплексного дослідження практичних рекомендацій щодо психологічної підготовки боксерів-новачків до змагань.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати актуальні питання та наукові підходи до вивчення проблеми психологічної підготовки боксерів-новачків.
2. Дослідити індивідуальні психологічні особливості спортсменів-боксерів (структуру темпераменту й мотивацію занять спортом).
3. Вивчити швидкість когнітивних та рухових реакцій боксерів-новачків.
4. Проаналізувати співвідношення психометричних показників із експертною оцінкою успішності спортивної діяльності.
5. Узагальнити результати вивчення психологічної готовності боксерів-новачків до змагань.
6. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічної підготовки боксерів-новачків до змагань.

Гіпотеза дослідження: Психологічна готовність боксерів-новачків за окремими показниками «відстає» від їх тактико-технічної підготовки, що виявляється, зокрема, у неадекватній самооцінці спортсменів; боксерів-новачків від досвідчених спортсменів відрізняють мотивація занять спортом, самооцінка психічних станів, темпоральні властивості, показники швидкості моторних та когнітивних реакцій.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні: аналіз наукової літератури по темі, синтез й узагальнення отриманої інформації;
- 2) емпіричні:
  - метод експертних оцінок (оцінка успішності спортсмена тренером);

- психометричний (Тест на швидкість рухових реакцій, Тест для вимірювання концентрації і стійкості уваги «Таблиці Шульце» і Тест на визначення швидкості мислення);
  - самооціночний (Експрес-оцінка емоційних станів спортсмена визначається за методикою Ю.Я.Кисельова «Градусник»);
  - психодіагностичний (Тест структури темпераменту В.М.Русалова; Методика «Мотиви заняття спортом» А.В.Шаболтаса)
- 3) математико-статистичні методи.

База дослідження: КЗ «Чернівецька обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Буревісник»» (м.Чернівці, вул..Південно-Кільцева, 7А) і спортивний клуб «Golden Pankration»(м.Чернівці, вул.Щербанюка, 4).

Вибірка дослідження:

1)основна група - підлітки, які займаються боксом (дві підгрупи – новачки і ті, що вже займаються понад 2 роки);

2)група порівняння - підлітки, які займаються іншими видами боротьби й рукопашного бою (дві підгрупи – новачки і ті, що вже займаються понад 2 роки).

Методологічною основою дослідження виступили концепція морально-вольової підготовки боксера А.Рудик (1968), А.Ц.Пуні (1969);обистісно орієнтований напрямок психологічної підготовки боксера М.Ванек та В.Гошек (1982); комплексні дослідження техніко-тактичної та психологічної підготовки боксерів Беліков С.О., Вострокнутов Л.Д. (2016), Виноградов В.Є. (2015), Воронцов А. (2015), Коробейніков Г.В., Аксютін В.В. (2011), Коробейнікова Л.Г. (2021), Приходько П.Е.(2015), Рибачок Р.О. (2010), Юрченко І.В. (2017).

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, практичних рекомендацій і списку використаної літератури (налічує 60 позицій).Загальний обсяг роботи103 сторінки друкованого тексту.

## РОЗДІЛ 1.

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-НОВАЧКІВ У БОКСІ

#### 1.1. Наукове обґрунтування психологічних особливостей спортсменів, важливих у боксі

Спорт - абсолютно специфічний, відмінний від інших видів діяльності. Головні відмінності спортивної діяльності від інших полягають у наступному:

- при заняттях спортом об'єктом свідомості діяльності спортсмена є власне тіло та його рухи;
- спортивна діяльність обов'язково пов'язана з дуже інтенсивними і навіть максимальними фізичними та психічними напруженнями;
- спорту властива боротьба за вищі досягнення – змагання; причому тільки у спорті вищих досягнень воно має на меті не стільки участь, скільки перемогу; тому робота над собою у спорті вищих досягнень відрізняється не лише в кількісному, але й у якісному відношенні[10].

Спортсмен – одночасно і суб'єкт, і об'єкт діяльності. Саме у спорті відбувається злиття суб'єкта та об'єкта діяльності[5]. Саме у спорті людина працює не лише над тим, щоб оволодіти якимось снарядом, способом дій, а працює насамперед над тим, щоб оволодіти своїм тілом, самовдосконалюватися і змінювати себе у напрямку прогресу (щоразу краща версія себе).

Дуже інтенсивна, часто межова фізична напруга, витримати яку неможливо без відповідного вольового зусилля, без відповідної психічної установки, - невід'ємні супутники діяльності у спорті вищих досягнень[29].

Специфіка спорту вищих досягнень полягає й у тому, що підвищена відповідальність за результат, його суспільна значущість роблять досягнення єдиною та необхідною метою змагання. У масовому спорті нерідкі виступи у змаганнях заради самого факту участі за колектив, нарешті, заради

задоволення помірятися силами з однолітками. Спортсмен високого класу, навіть виступаючи у незначних змаганнях, не має морального права не показати свої результати [44].

Спортсмен високого класу поступово звикає до великих фізичних та психічних навантажень, до постійних самообмежень у повсякденному житті, до підвищеної уваги з боку оточуючих, до частих поїздок із відривом від сім'ї та колективу, де він працює чи навчається. Але залишається відкритим питанням, чи можливо звикнути до почуття високої відповідальності, яке відчуває атлет, виходячи на старт великих змагань, так само як і до почуття величезного морального задоволення від перемоги[55].

Відповідно, заняття спортом спричиняють дуже помітні зміни особистості людини. У свою чергу, від формування та розвитку цілого ряду властивостей особистості залежить успішність спортивної діяльності.

Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена ставить своїми завданнями розвиток мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, реалізацію якостей темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формування та динаміку спеціалізованого сприйняття, передстартових станів психічної стійкості, надійності спортсмена.

Як зазначає І.Я.Рудий[38], заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє формуванню уявлень про можливості свого тіла;розвиткові спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередженняуваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги нарізного роду подразники;розвиткові швидкості орієнтування та відповідної зміни поведінки; розвиткові мислення - у процесі тренувань важливо аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінитиситуацію, що виникла, шукати раціональне вирішення рухових задач.

Серйозні зміни у процесі спортивної діяльності зазнають відчуття, сприйняття, увагу, пам'ять, мовлення, мислення, уяву. Тож спортивна діяльність пред'являє найвищі вимоги до їх розвиненості і має великі



можливості, для поліпшення перерахованих психічних процесів і якостей особистості. Однак було б неправильним уявлення про те, що ця розвиненість і це покращення відбуваються власними силами і завжди мають необхідну позитивну спрямованість.

Бокс як вид єдиноборства висуває специфічні вимоги до психічних процесів і якостей спортсменів. За даними В.Н.Остьянов [31], мислення боксера є головною характеристикою його діяльності. На основі розвинених спостережливості, зорової пам'яті та уяви спортсмена відбувається формування тактичного мислення, що необхідно для вирішення завдань здобуття перемоги на рингу. Тактичне мислення забезпечує боксеру здатність вибирати й використовувати найдоцільніші методи боротьби, найоптимальніші прийоми, створювати не вигідні для суперника і вигідні для себе ситуації. Так у тактичній діяльності боксера знаходить своє втілення й творче мислення, що дозволяє приймати нетривіальні, несподівані для суперника рішення й отримувати завдяки цьому перевагу. Предметом оперативного мислення боксера виступає вибір наявних у його індивідуальному арсеналі варіантів ведення бою, поведінки в цілому.

Мислення та час реакції боксера багато в чому визначаються особливостями його уваги та сприйняття[18].

Реакція – це свідома відповідь на дію, яку спортсмен знає або передбачає заздалегідь, готуючись відповісти на неї певним чином [27]. У науковій літературі по психології боксу [7],[13], [25]пропонується диференціація типів рухової реакції, які у кожного боксера індивідуальні і пов'язані з властивими йому особливостями розподілу уваги. Відповідно виділяють реакції сенсорного, моторного і нейтрального типу.

Увага боксера, якому властивий сенсорний тип реакцій, здебільшого зосереджена на осмисленні й розумінні задумів противника для передбачення його дій. Тому такий боксер може нерідко пропускати можливість своєчасно атакувати, захищатися і контратакувати.

Увага боксерів із моторним типом реакцій сконцентрована найбільше на власних ударах чи захисті, але повз неї можуть проходити дії суперника. Тому такі спортсмени не завжди узгоджують свої дії із діями опонента, поспішно атакуючи чи передчасно захищаючись.

За нейтрального типу реакції увага боксера досить рівномірно розподіляється як на власні діях, так і на дії суперника, внаслідок чого боксер своєчасно переходить від атаки до захисту та контратаки [13].

У боксі важливою є здатність максимально зосереджуватися на одному об'єкті – суперникові. Тому загалом увага професійного боксера характеризується значною стійкістю, розподільністю, здатністю миттєво переключатися від захисту до нападу, від атак до маневрування. Розвиток швидкості реакцій за допомогою спеціальних вправ одночасно поліпшує увагу боксера, оскільки тренується здатність розподілити увагу на двох моментах: появі подразника (удару супротивника) і початкові власних дій у відповідь [21].

Уміння миттєво сприймати суперника, оцінювати ситуації на рингу та власні дії є складним процесом взаємодії різних аналізаторів при провідній ролі зорового та рухового. У ході бою боксер за допомогою зорового аналізатора сприймає розташування суперника, положення його рук, диференціює обманні та дійсні рухи. У боксі велике значення має також спеціалізована форма сприйняття - відчуття дистанції, яке дає можливість оцінити відстань, що постійно змінюється, до суперника. Воно залежить від сприйняття часових характеристик руху та здатності правильно оцінювати мікроінтервали часу [40], [45].

Із просторово-часовим аспектами сприйняття, які обумовлюють можливість боксера аналізувати рухи свої та суперника, безпосередньо пов'язаними і надзвичайно важливими у цьому виді спорту є спеціалізовані м'язево-рухові аспекти сприйняття: відчуття дистанції, орієнтування на рингу, відчуття положення тіла, свободи рухів, швидкість реакції [13].

При атаці й при захисті відчуття дистанції набуває вирішального значення, адже дозволяє точно визначити відстань до суперника і вчасно нанести удар або вчасно прикритися. Під час бою на ближній або середній дистанції на передній план при оцінці відстані до суперника виступає м'язово-руховий аспект сприйняття, тоді як у бою на дальній дистанції більшого значення набуває розвиток зорового сприйняття і швидкості реакції[23].

Найкраще відчуття дистанції розвивається під час спарингів, коли тренер ставить завдання свідомо відзначати, контролювати і визначати відстань до суперника. При виконанні такого завдання боксер привчається свідомо постійно стежити за найменшими змінами дистанції між ним і суперником, а головне – фіксувати найоптимальнішу для атаки дистанцію [14].

Відчуття часу для боксера теж є дуже важливим. Воно залежить від особливостей перебігу психофізіологічних процесів гальмування й збудження, врівноваження яких є передумовою для найбільш адекватного сприйняття часових характеристик бою. Розвинене відчуття часу дозволяє боксерові не лише точно вибрати момент для успішної атаки, але й оцінити тривалість раунду, перерви, окремі часові інтервали бойових дій і завдяки цьому раціонально витратити сили [54].

Для того, щоб вибрати найбільш вигідне для себе і не вигідне для суперника положення на бойовому рингу, що теж має значення для успіху бою, боксер має мати добре розвинене відчуття орієнтування на рингу відносно його кутів і канатів. Тут теж спрацьовують не лише зорові відчуття, але й рухово-м'язові, тобто відчувати ринг боксер має «усім тілом». Відповідно тут важливим також є загалом добре відчуття власного тіла й уміння контролювати положення свого тіла, зокрема відносно суперника, що створює передумови для успішного ведення бою. З розвиненим відчуттям власного тіла пов'язане також відчуття свободи рухів. Для боксера дуже важливо рухатися і вести бій ергономічно: не напружуватися там, де можна

бути відносно розслабленим і загалом триматися вільно й невимушено. І це при максимальній концентрації уваги [52].

Добре відчуття свого тіла й володіння ним зумовлюють розвиток ще одного важливого аспекту рухово-м'язевого сприйняття боксера – відчуття удару. Відчуття удару базується на сприйнятті швидкості й урахування моменту зіткнення кулака з ціллю його прикладання. Технічна майстерність боксера полягає зокрема у вмінні наносити різні за силою, швидкістю і протяжністю удар из різних дистанцій і вихідних положень. Як вказують тренери-дослідники[34], найважче навчитися сильним, ацентованим ударам. Нокаут можливий тоді, коли суперник не очікує удару, але разом з тим й тоді, коли удар точний, сильний, жорсткий. І тут добре розвинене відчуття удару набуває особливого значення.

У багатьох науково-теоретичних джерелах з психології боксу здійснено спроби диференціювати й узагальнити типологічні особливості особистості боксерів, або забезпечити обґрунтований підхід до індивідуалізації тренувального процесу. Так Н.А.Олійник і С.М.Войтенко [29] щодо індивідуального типологічного комплексу зазначають, що загалом боксерів як представників саме цього виду спорту характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання збудження за зовнішнім і внутрішнім балансами.

Щодо рис особистості, то у науковій літературі [25], [31] можемо знайти такі характерні для спортсменів-боксерів: наполегливість, завзятість, ініціативність, прагнення постояти за себе, емоційна стійкість, прагнення лідерства, схильність до ризику, розважливість, новаторство, самоконтроль, товариськість.

Цікаво описують узагальнений психологічний портрет жінки-боксера Д.С.Сергєєва та Л.Д.Вострокнутов [43]. За їхніми дослідженнями, жінка-боксер впевнена в собі, часто має завищену самооцінку, задоволена своїми досягненнями, легко долає перешкоди, що виникають зовні. Починаючи будь-яку діяльність, жінка-боксер орієнтована зазвичай на успіх. Прерогативами її

життя є особиста самореалізація і самоствердження. Більшість жінок-боксерів комунікабельні, однак при цьому вони досить вибірково спілкуються: мають невелике коло друзів, з якими близькі за інтересами та ціннісними орієнтаціями. Лідерські якості жінка-боксер проявляє зазвичай у знайомих для неї ситуаціях, де вона може передбачати хід подій, запобігти ускладненням. Думка групи має для неї значення, однак, відповідальні рішення жінка-боксер, зазвичай, приймає самостійно. Досить швидко орієнтується в проблемних ситуаціях, насамперед у знайомих обставинах там, де є можливість застосувати перевірену стратегію поведінки і відпрацьований раніше спосіб вирішення завдань. Жінка-боксер може ризикувати лише добре зваживши, наскільки цей ризик виправданий, і наскільки реально досягти успіху. Вона досить критично сприймає навколишню реальність, тому майже не тривожиться майбутнім, терпимо ставиться до критики на свою адресу.

У науковій літературі, присвяченій питанням психології боксу (напр., Г.В.Коробейніков зі співавторами [23], V.Yu.Kozin, M.Cieślicka зі співавторами [56]) зроблено спробу диференціювати й узагальнити психологічні портрети спортсменів, ґрунтуючись на їхніх особливостях ведення бою, відзначених тренерами-практиками - усіх боксерів умовно поділяють на дві групи. Для спортсменів першої групи характерне нехитре, прямолінійне ведення бою, нехтування захисними діями, грубий обмін ударами. Їхні тактичні дії зводяться до примітивних атак без достатньої підготовки за установки знищити суперника, здобути перемогу за будь-яку ціну, завдати якнайбільше ударів, не шкодуючи себе, у розрахунок на нокаутуючий удар. Такі боксери погано витримують напругу великих турнірів і, зазвичай, не доходять до фінальних боїв. Представники другої групи – боксери-тактики. Боксер-тактик досягає перемоги, маневруючи на рингу, веде бій тактично продумано, змінює свої дії залежно від умов бою. Він виграє бій умінням творчо мислити на рингу, підкоряючи всі свої дії установці перемогти ціною найменших втрат. Майстерний боксер володіє

добре розвиненим комплексом психічних процесів - оперативністю мислення, швидкістю і точністю сприйняття, розподілом і переключенням уваги, вибірковістю реакцій у відповідь тощо, а також має високу психічну стійкість. І тут очевидним є те, що боксери цих двох груп відрізняються, зокрема, й особливостями спрямованості уваги та вибірковістю сприйняття. У боксера-«нокаутера» увага спрямована на пошук, передбачення та створення певних, відомих йому ситуацій, необхідних для завдання вирішального «вибухового» удару. Боксер-«ігровик» (тактик) тонко диференціює фінти та ударні положення, з яких можуть бути проведені контратакуючі дії. Його увага спрямована на виклик суперника на активні дії. Ці дії стомлюють і ставлять супротивника у незручне для захисту та контратаки становище.

Деякі автори (В.В.Аксютін [2]) виділяють ще третю групу боксерів відповідно до стилю ведення бою – це боксери, які ведуть бій у дуже швидкому темпі й з високою щільністю ударів. Увага такого боксера спрямована на знаходження дистанції та положення для зручного завдання серії ударів та підтримки високої щільності бою.

В.В.Аксютін [3] у своїй дисертаційній праці довів, що основою для формування стилю ведення поєдинку в боксі виступають психофізіологічні нейродинамічні функції. Автор визначив «профілі» кваліфікованих боксерів з різним стилем ведення бою за психофізіологічними показниками і спеціальною фізичною та технічною підготовленістю. Дослідник показав, що контратакуючі боксери – «ігровики» і «темповики» – вирізняються невисокою працездатністю, високою стомлюваністю, високою тривожністю, високим відхиленням від аутогенної норми (психологічним дискомфортом), високою симпатикотонією, невисокою гетерономністю. Одночасно, за показниками швидкості, сили і рухливості нервових процесів контратакуючі – «ігровики» відрізняються більш високою уважністю при виконанні завдань. Атакуючі боксери – «силовики» мають більш високу працездатність, низьку стомлюваність, низьку тривожність, невисоке відхилення від аутогенної

норми (психологічний комфорт), невисоку симпатикотонію, високу гетерономність. За показниками когнітивних функцій в атакуючих – «силовиків» виявляються вищі значення стабільності роботи і низькі значення швидкості сенсомоторного реагування. У атакуючих «темповиків» наявні вищі значення динамічності нервових процесів.

Н.А.Олійник і С.М.Войтенко[29] відповідно до індивідуальної манери ведення змагального поєдинку у боксерів описують відмінності індивідуального типологічного комплексу. Автори зазначають, що для боксерів комбінованого стилю характерна слабка нервова система щодо порушення, рухливість збудження і врівноваженість по зовнішньому балансу. У боксерів, які демонструють атакуючий стиль бою значно виразнішою є сила нервової системи, інертність нервових процесів і деяке переважання гальмування по внутрішньому балансу. Виражена інертність нервових процесів і врівноваженість властива боксерам контратакуючого плану. З цього автори роблять висновок про те, що типологічні особливості виступають, найімовірніше, базою формування індивідуального стилю. Тобто певні способи або прийоми діяльності свідомо чи стихійно виробляються саме такі, які дозволяють спортсмену максимально реалізувати свої природні задатки і творчий хист. Тож індивідуальний стиль ведення бою боксером розуміється як зумовлена типологічними особливостями нервової системи комбінація прийомів, способів діяльності і форм реагування, яка дозволяє досягти високої успішності в діяльності. Разом з цим, індивідуальний стиль зумовлює фізичну доцільність й ергономічність виконуваної роботи, тобто у більшості спортсменів найменша сумарна частота пульсу і максимальна швидкість відновлення спостерігаються при виконанні роботи за зручним для спортсменів графіком і в зручному темпі.

Важливо відмітити, що бокс – особливе єдинобратство, специфіка якого полягає у необхідності стратегічно вибудовувати, як атакувальні, так і захисні дії спортсмена, миттєво реагувати на зміну бойової обстановки, постійно справлятися з опором суперника при цьому уникаючи його ударів,

витримувати значну нервову та фізичну напругу. Бокс – це зустріч двох особистостей, двох атлетів, кожен з яких має свій план дій, індивідуальну техніку ведення бою, індивідуальні вольові та фізичні якості. Але задача, яка лежить перед кожним з них, одна й та ж: розкрити суперника, його стратегію, нейтралізувати його протидію і завершити бій на свою користь. Фізична і психологічна втома, а також больові відчуття – це ті найважливіші фактори, які супроводжують будь-який боксерський бій і потребують додаткових зусиль спортсмена, щоб впоратися з ними і зберегти необхідний темп та інтенсивність бою [9].

Крім того, кожен боксерський бій щоразу відрізняється за об'ємом технічних і тактичних засобів. Разом зі справжніми атаками – одного чи серії ударів, які вимагають вчасної нейтралізації, використовуються і так звані помилкові атаки, які спрямовані на те, щоб ввести суперника в оману, змусити його «розкритися», що дозволяє завдати удар у незахищене місце. Тому боксер під час бою має бути надзвичайно зібраним, уважним, зосередженим і здатним «прочитати» наміри суперника, відрізнити справжню атаку від помилкової, справжній напад від маневрування. Така напружена зосередженість є надзвичайно енергозатратною і швидко призводить до вираженої втоми наперед спортсменів-новачків[25]. Відтак, бачимо, що витривалість боксера - і фізична, і психологічна - є однією з найважливіших його якостей, які забезпечують успішність у цьому виді спорту.

Важливим чинником тренування витривалості є мотивація спортсмена до занять боксом. Мотиви можуть бути дуже різними: бажання розвивати своє тіло, ставати сильнішим, спритнішими, швидшим; постійно переживати азарт і страх у ситуації бою, змагань («ловити адреналін»); стати більш впевненим, сміливим, вольовим; домогтися захоплення, пошани від інших, стати популярним; будувати спортивну кар'єру, підкорювати спортивні вершини. Усі ці мотиви – кожен по-своєму, визначають ставлення боксерів до різних засобів тренування, їх активність і поведінку на заняттях і



змаганнях, їх завзятість в опануванні техніки боксу, їх ставлення до товаришів по тренуванню і тренера тощо.

Для досягнення успіху у будь-якому виді спорту, й у боксі зокрема, необхідно, щоб інтерес до занять був стійким, щоб бути актуалізовані такі мотиви, які будуть цьому сприяти. Комплекс мотивів складають мотивацію спортсмена. Мотивація – це стійка рушійна сила, що виникає на основі мимовільного, підсвідомого співставлення людиною своїх здібностей, потреб та предмету діяльності [47]. Коли ці зачатки активності співпадають, узгоджуються між собою, заняття конкретною діяльністю набуває для цієї людини особливого сенсу, з'являються конкретні цілі, які починають складатися у цілу систему, завдяки чому відбувається успішне опанування предметом даної діяльності. Тож вузловими для розуміння мотивації є декілька понять: предмет діяльності, здібності, потреби.

Предмет діяльності – цете, на що спрямована активність людини. У спорті предметом діяльності виступає спортивний результат. Але також і тіло спортсмена, яке потребує самовдосконалення і тренувань для досягнення визначеного спортивного результату[44].

Потреби – це переживання людиною нестачі чого, необхідності у чомусь [10]. Потреба є лише передумовою виникнення мотивації. Повноцінна мотивація розвивається лише тоді, коли конкретна потреба вігукнеться у конкретному предметі діяльності. Узгодженість потреби і предмету спортивної діяльності – це перша стадія формування мотивації. На цьому етапі мотивація занять спортом ще дуже нестійка, оскільки залишається незрозумілим, чи відповідають цьому предмету і способу діяльності здібності людини, чи має вона достатньо потенціалу для опанування даного способу дій. Тут, швидше, більш доцільним є говорити про формування любові і прихильності до конкретного виду спорту, оскільки предмет діяльності у свідомості юного спортсмена до кінця ще не прояснений, і не випробувані здібності до оволодіння ним.

Наступний етап становлення мотивації спортивної діяльності характеризується появою у свідомості спортсмена цілей, які ведуть його до опанування предмету діяльності. Тут уже можна говорити про становлення цілеспрямованого стійкого інтересу до опанування предметом діяльності; з'являється особистий сенс занять саме цим видом спорту (наприклад, боксом). Це й вважається психологами-дослідниками [29] сформованою мотивацією спортсмена.

Однак, найбільш досконалою стадією формування мотивації спортивної діяльності є становлення мотивації досягнення вищого результату. Це найбільш стійкий стан і спрямованість особистості, коли відзначається конгруентність індивідуальних потреб і здібностей атлета з найвищим спортивним результатом (тобто, предметом діяльності) [34].

Складність формування мотивації досягнення вищого результату полягає у тому, що ті потреби, які були актуальні для спортсмена-новачка на початку занять спортом, уже не спрацьовують для атлета, який займається 4-5 років єдиноборством. Первинні потреби (самоствердження, вдосконалення тіла, бути сильним і здоровим, потреби у спілкуванні, у пізнанні нового) уже, як правило, задоволені. Однак сам вид спорту висуває перед атлетом все більші вимоги, спорт забирає майже весь його час. Відтак самовіддача і досягнення високих результатів тут можливі лише за умови актуалізації таких потреб як самовираження, самоактуалізація, виконання громадянського обов'язку [47]. Тобто важливим стає підключення соціально значущих мотивів.

Формування мотивації спортивної діяльності не обмежується лише актуалізацією провідних потреб спортсмена. Важливе значення має і розширення його здібностей. Під здібностями дослідники розуміють фізичні кондиції атлета, а також його уміння і навички; поряд з цим також - опанування секретами самого єдиноборства [46]. У такому контексті роль тренера незамінна.

## 1.2. Психологічні аспекти тренування юних боксерів.

### Психологічні показники тренуваності спортсменів

Аналіз наукової літератури у галузі психології спорту дозволяє узагальнити розуміння поняття спортивного тренування.

Отож, як вказують І.І.Гайдамак, В.М.Остьянов [14], О.Р.Задорожна [18], спотивне тренування за своєю сутністю – це систематичний вплив на організм спортсмена для розвитку його працездатності і витривалості до фізичних та психологічних навантажень, а також відносно дії різних внутрішніх і зовнішніх чинників. У процесі спортивного тренування відбуваються адаптаційні зміни з боку психіки і тіла атлета, що проявляється насамперед у вигляді збільшення резервних функціональних можливостей, розвитку здатності до миттєвої мобілізації вегетативних та рухових реакцій.

При цьому вказані вище автори досить широко бачать кінцеву мету спортивного тренування: вони вважають метою не стільки саме по собі досягнення високих спортивних результатів, скільки – через них – розвиток здібностей спортсмена, включаючи спортивну діяльність як інструмент гармонійного розвитку особистості.

В.М.Костюкевич чіткіше конкретизує мету, можливо, дещо звузивши предмет спортивного тренування: «Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів» [26, с.51].

Однак, в обох визначеннях порглядається, можна сказати, двоєдиність мети спортивного тренування: 1) спрямованість на самовдосконалення (фізичне й моральне) атлета і 2) спрямованість на досягнення спортивного результату.

Спортивне тренування покликане вирішувати ряд завдань, деякі з яких, на перший погляд, можуть здаватися не пов'язаними напряму з фізичним вдосконаленням. Серед таких завдань на перший план виступають інтелектуальне, ідейне, моральне, естетичне виховання спортсмена.

Виконання цього завдання дозволяє формувати найбільш оптимальну у довготривалій перспективі мотивацію занять спортом.

Друге важливе завдання спортивного тренування – розвиток здоров'я боксера, зміцнення його тіла, вдосконалення фізичних спроможностей і спеціальних здібностей, гармонійний фізичний розвиток.

Наступним завданням є вивчення і вдосконалення техніки виконання бойових стійки, ударів, пересування й формування власної тактики ведення поєдинку, розвиток тактичного мислення [31].

Для опису комплексних результатів спортивного тренування використовуються такі поняття як тренуваність, підготовленість, спортивна форма [17].

Тренуваність деякі автори [27], [32] розглядають як наслідок адаптації організму до тренувальних навантажень, котрі впливають на атлета у процесі систематичного вправління і забезпечують збереження достатнього рівня його працездатності протягом необхідного часу. Тренуваність зазвичай досить вузько спеціалізована, тобто орієнтована на конкретний вид спорту і характер рухової активності саме у цьому виді, де атлет демонструє підвищені функціональні можливості свого організму.

Інші автори [31] називають тренуваність комплексним лікарсько-педагогічним поняттям, яке відображає фізичну й психологічну готовність спортсмена до досягнення значних спортивних результатів. Ефективність її розвитку значно залежить від того, наскільки систематичними і цілеспрямованими є заняття конкретним спортом. Рівень тренуваності відображає міру структурно-функціональної перебудови організму, яка поєднується з високою тактико-технічною і психологічною підготовленістю спортсмена. Поняття тренуваності дещо вужче, ніж поняття підготовленості.

В.М.Костюкевич [26] визначає підготовленість як комплексний результат фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсмена, зокрема до змагань. А спортивною формою називає об'єктивний

стан та суб'єктивне відчуття такого стану, коли атлет максимально відповідно кожного циклу тренувань готовий до змагань і певних досягнень.

Сучасна система спортивного тренування боксерів реалізується з опорою на такі основоположні принципи:

- орієнтація на максимально можливі досягнення;
- поглиблена спеціалізація та індивідуалізація;
- єдність загальної та спеціальної підготовки;
- безперервність тренувального процесу;
- поступальність і граничне збільшення тренувальних навантажень;
- хвилеподібність динаміки навантажень;
- циклічність тренувального процесу [22].

Дотримання цих принципів дозволяє будувати спортивне тренування на науково обґрунтованій основі, чітко структурувати його систему, формулювати конкретні цілі й завдання, враховувати специфіку кожного конкретного виду спорту й індивідуальні особливості кожного конкретного атлета, раціонально розподіляти навантаження, передбачати результати, свідомо й цілеспрямовано керувати процесом їх досягнення.

З огляду на мету, завдання і принципи спортивного тренування, стає зрозумілим, що психологічна сторона цього процесу має надзвичайно важливе значення.

Аналіз наукової літератури (Беліков С.О., Вострокнутов Л.Д.[6], Гайдамак І.І.[14], Остьянов В.Н. [31], Рибачок Р.О.[37]) дозволяє виділити ряд психологічних моментів, які підвищують настрій боксера, зміцнюють його волю до перемоги і важливі для правильної організації тренування:

- 1) Позитивний підтримуючий психологічний клімат у колективі й хороші та різноманітні умови тренувань.
- 2) Увага тренера і спортивного психолога до боксера, врахування його індивідуальних особливостей, опора на них і їх розвиток.
- 3) Цікаві й різноманітні вправи для відпрацювання техніко-тактичних і психологічних навичок.

- 4) Індивідуалізація учбових завдань.
- 5) Оптимальний підбір партнерів для вдосконалення спортивної майстерності (не слабших і не набагато сильніших, ніж сам атлет, який тренується).
- 6) Об'єктивна оцінка й характеристика майбутніх суперників спортсмена.
- 7) Розвиток ініціативності боксера.

Окремо варто зупинитися на останньому пункті. Зокрема, С.О.Беліков і Л.Д.Вострокнутов [6] вважають ініціативність найбільш цінною якістю боксера. Автори помічають, що цю якість не завжди належно оцінюють деякі тренери, пригнічуючи її своїм авторитетом і нав'язуючи свою думку боксерові. Натомість, як зазначають науковці, бути здатним проявити ініціативність у бою - це вже наполовину виграти поєдинок. Коли боксер може нав'язати супернику свою тактику бою, він тим самим підпорядковує бій своїм задумам, змушує суперника йти за цими задумами, відповідати їм – це вже значна частина перемоги. Тому ініціативність вважається прерогативою самих вольових і майстерних боксерів. Відтак дуже важливим завданням тренера і психолога у процесі тренування є плекання ініціативності атлета з самого початку, адже саме боксер – головна особа на змаганнях, тож від його самостійності і здатності вести за собою, здатності відповідати за свій вибір і від його впевненості у своєму виборі, у своїх силах залежить успіх бою. Виховання ініціативності у жодному разі не заперчує авторитету тренера, але означає, що тренер, опікуючись своїми підопічними, надає достатньо простору для їхнього особистого бачення бою, своєї лінії поведінки у бою, підтримує і схвалює ці бачення, якщо вони правильні, дозволяє помилятися у тренувальному процесі для того, щоб боксер отримав власний досвід затосування своєї персональної тактики і тактики, запропонованої тренером, для подальшого вибору оптимального способу дій, який підходить саме кожному з них.

Для виховання ініціативності тренер застосовує вправління у вільному бою, встановлюючи в них різні тактичні завдання, способи вирішення яких боксер повинен знайти самостійно. Також застосовується такий підхід як часта зміна партнерів для вільного бою, що спонукає боксера шукати щоразу новий підхід до різних за стилем ведення бою суперників, примушує по-різному підлаштовуватися до різноманітних бойових умов, самостійно шукати вигідну бойову позицію і тактику, підбирати щоразу нові засоби ведення бою[43].

Ініціативність боксера неможлива без його впевненості у власних силах і здібностях. Упевненість забезпечує боксеру невимушену вільну поведінку на рингу, коли спортсмен не скутий власними обмежуючими переконаннями і почуттями, а діє неквапливо, однак своєчасно і точно. Упевненість у собі – це результат спільної наполегливої роботи як тренера й психолога відносно особистості вихованця, так і боксера над самим собою, а також і результат його бойового досвіду й історії змагань.

У процесі спортивного тренування боксерів важливим також є розвиток вольових якостей і стійкого інтересу до занять боксом[19], [54]. Для цього застосовують ряд методичних прийомів тренування:

1) постійно але поступально ускладнюють умови тренування й підвищують навантаження так, щоб психологічне та фізичне напруження відповідало умовам справжнього бою;

2) включають у тренувальний процес акробатичні вправи для розвитку координації тіла і неухильно ускладнюють їх, поступово додаючи нові елементи, збільшуючи їхню кількість та інтенсивність;

3) застосовують ігрові вправи з обмеженням часу і необхідністю набрати певну кількість балів з поступовим ускладненням умов – для підтримки азарту вихованців;

4) у тренуванні техніки ведення бою komponують складні серії ударів і захистів у поєднанні зі складним пресингом, змінюючи темп й інтенсивність виконання рухів, а також тривалість раундів від серії до серії, застосовуючи

спурти (максимальні прискорення), зокрема спурти в роботі на снарядах, спурти в умовних і вільних боях;

5) ускладнення тренувальних боїв завдяки бпідбору досвічених і сильніших спаринг-партнерів або/і збільшуючи кількість партнерів під час одного тренування; сильніший партнер може спочатку працювати у дещо полегшеному як для нього самого режимі, потроху поступаючись менш досвіченому вихованцеві, але поступово розкриває увесь свій потенціал, тим самими сприяючи нарощуванню майстерності боксера, що тренується;

6) для розвитку й підтримання упевненості у собі вихованцям боксерського клубу під час тренувань пропонуються достатньо складні вправи, однак спочатку вони виконують їх покроково окремими прийомами, а вже потім – у вищому темпі і в зв'язках; це дозволяє спортсменам побачити, що вони багато на що спроможні навіть коли спочатку завдання виглядало як важко або й зовсім невиконуване;

7) для тренування мобілізаційної готовності боксера (максимальної зосередженості виключно на діях суперника) під час бою застосовуються складні координаційні вправи з впливом сторонніх збиваючих і відволікаючих чинників, різкі спалахи світла, раптові увімкнення гучної музики чи інших шумових ефектів, перешкоджаючі техніко-тактичні прийоми (порушення правил бою спаринг-партнером, непередбачувана поведінка глядачів, раптові втручання рефері чи тренера тощо);

8) тренуванню здібностей до тривалих вольових зусиль також сприяють багатокілометрові кроси і прогулянки, тривалі запливи, тривала тренувальна робота зі збереженням високої інтенсивності при складних погодних умовах, зменшення часу для відпочинку при роботі на снарядах;

9) морально-патріотичне виховання боксерів, плекання у їхній свідомості мотивів захисту честі свого клубу, свого міста, своєї країни, просування престижності даного виду спорту, престижу країни через даний вид спорту тощо.



Щодо того, за якими психологічними показниками можна оцінювати тренуваність боксерів, то тут різні науковці (Л.С.Індиченко, А.Л.Фора [19], В.Кличко, М. Савчин[20], В.В.Назимок зі співавторами [45], Н.Fiedler [54] та ін.) висувають досить узгоджені між собою психологічні «маркери»:

- дані про особливості перебігу сенсомоторних, перецептивних, мнемічних, емоційних процесів – визначаються за допомогою спеціальних психометричних тестів; для оцінки психоемоційного стану боксерів застосовується, зокрема, треморометрія і вимір шкірно-гальванічних реакцій; методика треморометрії ґрунтується на реєстрації мимовільного треміння рук (тремору);
- рухові реакції спортсменів (простих, складних, антиципуючих – на випередження, передбачення – тут найбільше про тренуваність боксера можна судити за складними та антиципуючими реакціями);
- відчуття часу, що тісно пов'язане з руховими реакціями – визначається за допомогою декатронного мілісекундоміра.

Окремим завданням постає тренування психологічних умінь (ТПУ), які стосуються вдосконалення здатності до концентрації, особливостей мотивації спортсмена, підсилення упевненості у собі. Як приклади завдань для тренування психологічних умінь, О.Р.Гринь пропонує вирішення ситуативних задач за типом наведених нижче:

- «ви залишаєте ігрове поле з почуттям роздратування, програвши гру, в якій мали домогтися успіху;
- ви не змогли впоратися із хвилюванням за критичного моменту змагання;
- ви маєте пригнічений стан, оскільки дуже повільно відновлюєтеся після того, як зазнали травмування;
- вам бракує мотивації або бажання вправлятися;
- ваші думки під час змагання «блукують хтозна-де»;
- ви засмучуєтеся через свій виступ та відчуваєтеся пригніченим» [15, с.113-114].

Показником психологічної тренованості спортсмена у даному випадку буде успішне раціональне вирішення подібних ситуативних задач зі збереженням достатнього рівня працездатності і можливості продовжувати, наприклад, участь у змаганнях чи тренувальний процес, чи теоретичну підготовку, чи якісний відпочинок – тобто поточний вид діяльності.

Необхідність тренування психологічних умінь доводиться цілою низкою досить системних наукових досліджень. При порівнянні успішних і менш успішних при виступах на змаганнях спортсменів ще [59] було показано, що успішні атлети демонструють кращі показники концентрації уваги, вищу впевненість у собі, кращу орієнтацію в поставлених задачах й нижчий рівень тривоги; також більш успішні спортсмени уміють мислити позитивно і використовувати позитивні ідеомоторні вправи для візуалізації успіху; з особистісних рис дослідники відзначили в успішних спортсменів більшу рішучість і обов'язковість. Gould, Tammen, Murphy, May [53] виявили, що і тренери, і спортсмени дуже подібно позначають найважливіші, на їхню думку, завдання підготовки: тренування навичок розслаблятися для зняття стресу і концентруватися для підвищення уваги.

В інших зарубіжних дослідженнях [57] доведено, що краще виступають на змаганнях спортсмени, які уміють розробляти план тренування і змагань, самостійно оцінювати результати, дотримуватися цих планів і долати вплив різних несприятливих факторів, уміють знижувати збудження і тривожність, а також встановлюють собі цілі на кожен день.

Отже, процес тренування юних боксерів має містити вагомий психологічний компонент, нехтування яким призводить зазвичай до того, що добре підготовлений у технічному й тактичному плані спортсмен не може повноцінно реалізувати свої навички через недостатню сформованість психологічних умінь, неоптимальну мотивацію, відсутність ініціативності чи нестійку впевненість у собі.

1.3. Психологічна підготовка та готовність боксера-новачка до змагань:  
суть процесу, поняття, чинники й ознаки

Змагання – це ситуація перевірки рівня загальної підготовленості спортсмена та рівня його фізичної форми і техніко-тактичної майстерності. Змагання особливо гостро сприймаються і переживаються боксерами-новачками. Психологічна підготовка відіграє тут надважливу роль, оскільки саме її належний рівень і відповідний зміст дають можливість спортсмену впоратися з хвилюванням, раціонально розподілити і витратити свої сили, зайняти адекватну моральну позицію щодо суперника.

З іншого боку, змагання виступають також і засобом подальшого самовдосконалення спортсмена, просування його професійної кар'єри через оптимізацію мотивів заняття боксом, зміцнення емоційно-вольової сфери. Однак для того, щоб змагання виконували цю свою функцію – сприяння подальшому розвитку спортсмена – знову ж, необхідною є адекватна психологічна і фізична його підготовка до участі у поєдинках.

Як зазначають Л.С.Індіченко й А.Л.Фора[19],важливо, щоб спортсмен відчував, що може впевнено вести поєдинок із суперниками своєї кваліфікації, і щоб міг вигравати такі бої. В іншому випадку, коли за поразкою буде слідувати наступна поразка, боксер втрачатиме упевненість в собі і здатність мобілізувати свою волю, сили й емоції. Так його підготовка до змагань зійде нанівець. Помилкою також буде вести поєдинки переважно з суперниками нижчої кваліфікації. Тоді боксер стає надмірно самовпевненим і безтурботним, перестає розвиватися й працювати над самовдосконаленням, що призводить до занепаду його спортивної кар'єри.

Виходячи із вищесказаного, можна зробити висновок, що для ефективної підготовки боксера до змагань важливо максимально адекватно оцінювати його кваліфікацію та орієнтуватися на рівних йому суперників.

Психологічна підготовка спортсмена – це комплекс цілеспрямованих узгоджених дій і заходів з боку тренерів, менеджерів і самого спортсмена, що забезпечують розвиток і/або формування таких психічних процесів,

здібностей і особистісних властивостей, які уможливають ефективну тренувальну діяльність і успішний виступ на змаганнях [34]. Психологічна підготовка, з одного боку, виступає одним з видів загальної підготовки спортсмена, що включає в себе також теоретичну, фізичну, спеціальну, тактичну і технічну; з іншого боку, психологічна підготовка також являється функцією кожного з названих видів загальної підготовки. Це означає, що у процесі реалізації усіх інших видів підготовки спортсмена має відбуватися формування особливого ставлення й відповідної оцінки значущості кожного з видів діяльності, виконаної для забезпечення успіху спортивної кар'єри. У такому випадку вибудовується чітка структура мотивації спортсмена, його дії стають системними, цілеспрямованими і наполегливими у напрямку до досягнення високих показників.

З чисто психологічної точки зору психологічну підготовку спортсмена можна диференціювати на три рівні [15]:

- психофізіологічну – тренування психічних функцій (уваги, пам'яті, мислення), саморегуляції, оволодіння власним тілом, формування специфічних рухових стереотипів;
- власне психологічну – формування спеціальних знань умінь і навичок, переконань і морально-вольових якостей;
- соціально-психологічну – стосунки у колективі спортсменів, стосунки між тренером і вихованцем, специфічний вплив ситуації змагань, зокрема особистостей суперників, атмосфера конкуренції, роль особистості спортсмена у команді і вплив команди на спортсмена тощо.

Особливістю психологічної підготовки у єдиноборстві є:

- відповідальність перед колективом за особисті дії;
- велика кількість сильних факторів, що збивають під час змагань (крики вболівальників, спалахи фотокамер, погрозливі висловлювання з боку команди суперника тощо);

- сильно виражені компоненти спортивної майстерності та їх взаємодії задля досягнення мети (техніка, тактика, фізична та психологічна підготовка);
- складності турнірів (перерви між боями не дають можливості повністю відновити організм, велика кількість турнірів, контроль за масою тіла, профілактика травм тощо).

Аналіз різних джерел наукової літератури у галузі психології спорту (Л.К.Кожевнікова, Т.І.Бережна, В.В.Мисенко[21], В.Н.Платонов[33], П.Е.Приходько[34]) показує, що усю психологічну підготовку боксера можна поділити на декілька етапів:

1 етап – загальна психологічна підготовка;

2 етап – психологічна підготовка до змагань, яка у свою чергу поділяється на:

- психологічну підготовку в період перед змаганнями,
- психологічну підготовку до бою,
- психологічну підготовку в перервах між раундами,
- психологічну дію тренера після закінчення бою і
- психологічне налаштування в процесі турніру,
- психологічну підготовку одразу після завершення змагань.

Усі зазначені етапи психологічної підготовки боксера взаємопов'язані. Зокрема, успіх психологічної підготовки до змагань перегукується зі змістом і ґрунтується на результатах загальної психологічної підготовки. Однак, при цьому кожен етап має і свої специфічні особливості, що має бути враховано у методиці тренування боксера[45].

Загальна психологічна підготовленість боксера характеризується індивідуальними особливостями розвитку спеціалізованих видів сприйняття: відчуття дистанції і часу удару, орієнтування на рингу, швидкості реакції, уміння передбачати дії суперника; а також розвитком тактичного мислення, уваги і переважаючим психологічним станом спортсмена[45]. Розвиток зазначених психічних процесів опирається на природні задатки, а також

визначається ефективністю спеціального тренування, вправління. Якщо розвиток цих відповідних психічних процесів і здібностей боксера виявляється недостатнім, то це значно знижує його готовність до змагань, його психічну стійкість і породжує почуття невпевненості.

Тому, відповідно, основні завдання загальної психологічної підготовки полягають у тому, щоб [44]:

- виховувати моральні рис та якості особистості спортсмена;
- формувати спортивний колектив та сприятливий психологічний клімат команди;
- розвивати процеси сприйняття, зокрема формувати та вдосконалювати спеціалізовані види сприйняття: «відчуття дистанції», «відчуття партнера», «відчуття рингу», «відчуття часу»;
- розвивати увагу, зокрема, її обсяг, інтенсивність, стійкість, розподіл та переключення;
- розвивати тактичне мислення, пам'ять, уяву, здатність швидко та правильно оцінювати бойову ситуацію, приймати ефективне рішення та контролювати свої дії;
- розвивати здатність керувати своїми емоціями у процесі підготовки до змагань та у процесі самого бою.

Період перед змаганнями – це так звана рання психологічна підготовка – цей час починається приблизно за місяць до початку змагань і закінчується жеребкуванням, яке визначає конкретні часові рамки змагань для саме цього спортсмена і його суперників(а). На цьому етапі першочергова задача тренера полягає у формуванні психологічної готовності спортсмена до змагань.

Психологічна готовність до змагань – це, за визначенням П.Е.Приходько [34], такий стан спортсмена, формування якого відбувається у процесі загальної, в т.ч. психологічної підготовки, і який забезпечує можливість здобувати конкретні результати у змаганнях. Основою цього

стану виступає упевненість у собі, налаштування на боротьбу до перемоги, спроможність до психологічної та фізичної саморегуляції, психічна стійкість.

Відтак, психологічна готовність – це результат психологічної (і загальної) підготовки, яка забезпечує відповідне ставлення спортсмена до майбутніх змагань, оптимальну мобілізацію його фізичних і духовних сил[10]. Не можна вважати боксера добре підготовленим до змагань, якщо він не вірить у свою перемогу і не прагне до неї, невпевнений, гнітиться думкою про прийдешні змагання, побоюється суперників[6].

Відповідно, психологічна підготовка в період перед змаганнями, результатом якої має стати психологічна готовність до змагань, повинна бути націлена на вирішення ряду завдань[35]:

- для початку важливо, щоб тренер разом з боксером сформулювали головну мету участі у даних змаганнях (наприклад, посісти призове місце або підтвердити розрядні нормативи, або перемогти конкретного суперника) і відповідно до мети – покрокові завдання – це буде сприяти формуванню необхідної мотивації спортсмена;
- наступним є розробка програми майбутніх дій боксера, яка ґрунтується на розумінні обставин і особливостей змагань, а також передбаченні особливостей потенційних суперників;
- важливим у контексті попереднього завдання виступає усвідомлення можливих труднощів та вироблення стратегій їх подолання;
- у процесі тренування попередньо розроблена програма перевіряється і коригується відповідно до того, які боксер демонструє успіхи чи виявляє проблеми.

Безпосередня психологічна підготовка до змагань або підготовка до бою починається з моменту оголошення результатів жеребкування і триває до початку самого бою[46].

На цьому етапі найважливішим завданням психологічної підготовки боксера виступає вдосконалення прийомів саморегуляції, забезпечення

стабільно сприятливого емоційного стану, фізичної і «нервової свіжості» [44].

Одним з несприятливих психічних станів, які нерідко доводиться спостерігати у боксерів-новачків й у навіть більш досвідчених спортсменів, є т. зв. «стартова лихоманка» і «стартова апатія». Дані стани виявляються насамперед за такими фізіологічними показниками як частота пульсу і дихання, величина артеріального тиску. Їх заміряють через 5 хвилин відпочинку після завершення розминки. Ці дані фіксують як норму для конкретного спортсмена. А коли при наступному вимірюванні, при виході боксера на ринг дані за зазначеними параметрами різко зростають – йдеться про «стартову лихоманку»; коли ж, навпаки, відчутно знижуються – йдеться про «стартову апатію» [24].

«Стартова...» або «передстартова лихоманка», «мандраж» - це такий емоційний стан спортсмена, який найчастіше зустрічається у 15-18-літніх боксерів (хоча, звичайно, досвід спортивної діяльності тут є більш вагомим чинником, ніж вік) і виявляється у надмірному хвилюванні перед змаганнями, коли боксер метушиться, тремтить, втрачає апетит і глибокий стійкий сон, його пульс частіший звичайного, дихання поверхневе, неритмічне, неглибоке, увага нестійка, концентрація порушена. У такому стані боксер стає дуже чутливим до навколишніх впливів, що проявляється у дратівливості, образливості, втраті почуття гумору, зниженні витривалості і зосередженості під час тренувань [25]. Рання «передстартова лихоманка» може початися з моменту повідомлення спортсмена про його участь у змаганнях. Але зазвичай вона починається у момент старту. Свого піку цей стан зазвичай досягає під час бою. І вкрай небажано, щоб боксер входив у змагання у такому стані, оскільки він буде неспроможний виконати поставлені завдання і, відповідно, не можна буде розраховувати на високий результат. Тому завдання тренера на етапі безпосередньої підготовки до змагань – це нівелювання такого несприятливого нервово-психічного стану і зміцнення психічної стійкості.



Як показують дослідження В.Є.Виноградова[12], В.Н.Остьянова [31], Р.О.Рибачка [37], оптимальним є той варіант, коли в останні перед стартом змагань тренувальні заняття боксера проходять цікаво, з акцентом на тому, щоб спортсмен насамперед захопився процесом і отримав від нього задоволення, повірив у свої сили, і супроводжуватися відволіканням на улюблені заняття усупереч постійному зосередженню на темі змагань. Перед самим початком бою розминка боксера має проводитися у спокійній обстановці, повільніше, ніж зазвичай, з використанням вправ на розтягування, утримання рівноваги, а також дихальних вправ.

«Стартова апатія» як нервово-психічний стан проявляється у повній байдужості, загальмуванні усіх функцій організму. Це такий захисний механізм, який «покриває» надмірне хвилювання і тривогу. Або може бути наслідком сильного виснаження від перевантаженість тренуваннями або стресами. Боксер у такому стані не готовий до жодного руху, не хоче навіть починати розминку. Його, здається, взагалі не хвилюють результати змагань. Стан стартової апатії може сам по собі зникнути на самому початку бою, але він порушує адекватну підготовку до старту. Проведення розминки тут вимагає швидкого темпу, прискорень, рвучкості, відточування випадів, різких ударів і махів[44].

Оптимальним нервово-психічним станом спортсмена перед змаганнями є стан «бойової готовності». Це спокійний зібраний впевнений стан боксера, у якому він готовий максимально ефективно виконати поставлені спортивні завдання [45].

Для стану «бойової готовності» або оптимального бойового стану характерні такі особливості: загальне емоційне піднесення, бадьорість, наснага, внутрішня зібраність і зосередженість на майбутньому бою, впевненість у своїх силах, загострення процесів сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, уяви та уявлення. У боксерів виникає відчуття легкості та одночасно сили та швидкості при пересуваннях та нанесенні ударів, специфічні відчуття

(«почуття дистанції», «диференціювання сили удару», «почуття партнера» тощо)[34].

Загальний час психологічного налаштування перед боєм зазвичай становить від 45 до 90 хвилин і залежить від психологічних особливостей нервової системи боксера та проявів психоемоційної напруженості у кожному конкретному випадку. Для спортсменів з інертною та сильною нервовою системою налаштування на бій вимагає більше часу, ніж для боксерів зі слабкою та рухомою нервовою системою [44].

Для забезпечення здатності досягати стану бойової готовності боксер має у процесі підготовки виробити вміння володіти собою, зберігати навіть за важких обставин емоційну стійкість, працездатність, активізовувати необхідні у бою психічні якості. Тобто важливим елементом психологічної підготовки спортсмена виступає удосконалення його навичок саморегуляції.

Починаючи бій, добре підготовлений спортсмен має бути максимально зосередженим в усіх моментах бою, виключивши зі свідомості інші чинники, які бою не стосуються, не реагуючи на інші, окрім бойових, зовнішні подразники. Деякі автори [44],[45] услід за К.С.Станіславським називають такий стан «публічною відчуженістю».

Необхідно відзначити, що на етапі безпосередньої психологічної підготовки варто враховувати специфіку конкретних змагань: місце проведення, клімат, склад учасників, умови допуску до участі, традиції взаємодії учасників, вагомість нагород для призерів, престиж змагань, значення даних змагань для спортивної кар'єри саме цього спортсмена. Відповідно, тренер і спортсмен повинні зібрати максимум об'єктивної інформації про специфічні особливості змагань, оцінити їх у контексті корисності для певного етапу розвитку кар'єри, на основі чого планувати виступ на обраних змаганнях. Це теж складає важливу частину психологічної підготовки.

Не менш важливим завданням безпосередньої психологічної підготовки до змагань, пише І.І.Гайдамак[14], виступає підготовка боксера до

зустрічі і до бою з конкретним суперником. У спорті часто говорять про «традиційно важкого суперника», «суперника зі специфічним прийомом і стилем боротьби», «грамотного суперника, який не пробачає помилок» тощо. У боксі нерідко спортивна доля атлета безпосередньо залежить від перемоги (чи поразки) над конкретним суперником. Тому вирішальними у цьому аспекті психологічної підготовки знову ж є володіння найактуальнішою інформацією про суперника, про його слабкі і сильні сторони, а також урахування своїх типових помилок і своїх власних переваг.

Самі тренери, описуючи специфіку боксу як виду спорту, вказують на те, що однією з його «важких особливостей» є монотонність, однотипність і невелике розмаїття рухів[45]. Це само по собі досить швидко виснажує спортсмена і вимагає від нього додаткових вольових зусиль для збереження «продуктивності», ефективності роботи.

Монотонія – це така характеристика діяльності, яка описується як одноманітність, часта повторюваність або циклічність рухів, операцій в одноманітній обстановці[11]. Одним із перших термін «монотонія» вжив Г.Мюнстенберг, який підкреслював, що немає як такої монотонної роботи – це результат суб'єктивного ставлення працівника до здійснюваного процесу. Дослідження в галузі монотонії вів також В.Герон, який дійшов висновку про те, що будь-якому індивіду необхідні постійні зміни сенсорного середовища, інакше умови нормального існування порушуються. У рамках теорії І.П.Павлова монотонія пояснюється тим, що тривалий вплив подразника на ті самі клітини виснажує їх і стає причиною запуску охоронного механізму[24].

При настанні стану монотонії виникає складна картина психофізіологічних змін. Показники, що характеризують стан рівнів регуляції, пов'язаних зі складними функціями і насамперед із функцією уваги, погіршуються. Внаслідок цього спортсмен частіше починає реагувати на диференціальні сигнали (наприклад, на хибні випадки противника у боксі). Збільшується час реагування у складній ситуації, у зв'язку з чим спортсмен може запізнитися своєчасно ухвалити рішення. На тлі погіршення

складних функцій виявляється явне поліпшення працездатності при виконанні простих завдань: коротшає час простої зорово-рухової реакції (коли спортсмен відповідає тільки на один сигнал), збільшується м'язова сила та темп довільної діяльності. Все це свідчить про те, що на тлі гальмування емоційної сфери збудження рухової системи збільшується. Отже, про рухову втому при різниці монотонії, принаймні на перших стадіях, не може бути й мови[30].

Своєрідно змінюються вегетативні показники: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, дихальні функції, енерговитрати знижуються. Створюється картина зрушень, що відповідають заспокоєнню організму, переходу його з робочого стану до стану спокою. Змінюється навіть голос, стає глухим, а мовлення млявим.

Той факт, що насамперед при монотонії страждають творчі функції, пов'язаний з утворенням «мотиваційного вакууму» - втрати інтересу до роботи. Гальмування, що виникає на цьому рівні, зниження активації має наслідком посилення парасимпатичних впливів, через що знижуються пульс, газообмін, енерговитрати та м'язовий тонус. Однак, оскільки робота має бути продовжена, то виникає суперечність: з одного боку, знижується психічна активність людини, спрямована на регуляцію та контроль за діяльністю, з іншого — робота має продовжуватися за оптимального стану центрів, які безпосередньо управляють робочими діями. Вихід із цього положення людина часто знаходить у тому, що підвищує свою рухову активність: збільшує темп діяльності, м'язові зусилля та швидкість простого реагування на сигнал. Всі зазначені зміни є НЕ результатом продовження впрацьовування при руховій діяльності, а відображенням механізмів саморегуляції, часом навіть неусвідомлюваних[27].

Для профілактики моногонії у тренувальній діяльності боксерів важливо враховувати такі дані наукових досліджень. Об'ємне навантаження зазвичай викликає стан монотонії частіше в осіб із сильною нервовою системою, а інтенсивне навантаження призводить до втоми осіб зі слабкою

нервовою системою[26]. Розвиток монотонії залежить від темпу роботи — вільного чи вимушеного: вона настає пізніше за вільного темпу роботи[24]. Тренування, які проводяться на відкритій місцевості, менш монотонні, ніж заняття в залах, на доріжках стадіону[26]. В умовах тренувальної спортивної діяльності у спортсменів зі стажем 3-4 роки монотонія з'являється пізніше, ніж у тих, хто займається спортом 1-2 роки[18].

Розвиток стану монотонії залежить і від мотивації боксера. Відсутність бажання тренуватись призводить до швидкого розвитку стану монотонії. Інтерес до монотонної роботи залежить ще й від того, наскільки ця робота відповідає спрямованості та рівню домагань особистості, а також потребі особистості у певному виді діяльності. Доречно у зв'язку з цим навести висловлювання С.Уайта, що особи, які не вміють бачити цілі у своїй роботі, важко переносять монотонність[цит. за 44].

На швидкість виникнення стану монотонії впливає цілий комплекс властивостей нервової системи. Одне поєднання посилює стійкість до монотонності - монотоніофільний типологічний комплекс: інертність нервових процесів, слабка нервова система, переважання гальмування на емоційно-мотиваційному рівні та переважання збудження на руховому; інше поєднання послаблює цю стійкість - монотоніофобний типологічний комплекс: рухливість нервових процесів, сильна нервова система, переважання збудження на емоційно-мотиваційному рівні та переважання гальмування на руховому рівні[10].

До засобів профілактики монотонії можна віднести такі заходи:  
1) захоплююче оформлення навчально-тренувального процесу за допомогою організаційних засобів: розчленування тренувального заняття на тимчасові відрізки за допомогою пауз; посилення мотивації завдяки поясненню мети діяльності; встановлення поетапних цілей замість нескінченної кількості повторень тих самих дій;

2)доцільно також використовувати і об'єднання простих елементів вправ, що розучуються, в більш складні; збільшення темпу роботи; зміну роботи, застосування «активного відпочинку»;

3)сприяє зняттю монотонії запровадження елементів змагання на тренувальних заняттях;

4)ефективним буває відключення уваги від виконуваної діяльності та переключення його на інші об'єкти;

5)використання подразнення органів чуттів теж дає гарний ефект: додавання музики під час тренувань, використання окулярів зі склом різного кольору, які спортсмени час від часу змінюють тощо[51].

Загалом, якщо говорити про психологічну підготовку боксера до змагань, потрібно наголосити на тому, що дуже важливим її фактором (і водночас – наслідком) є сформовані навички атлета ситуативного управління своїм психічним станом. При цьому, доведено, що чим ширший арсенал прийомів регуляції психічних станів застосовують тренери, тим ширший він й у самих спортсменів [9].

Особливого значення набуває психологічний вплив тренера на боксера у перервах між раундами і після завершення виступу у рингу. Ставлення спортсмена до свого виду спорту, до участі у змаганнях надалі, його поведінка у поєдинку переважно буде визначатися саме цим комплексом переживань, який сформувався на завершення виступу, зокрема під впливом тренерських коментарів та настанов[6].

У перерві між раундами секундант (а це зазвичай тренер боксера) вказує на головні недоліки супротивника і дає поради боксеру, як використовувати свої можливості для перемоги. Допустимо, супротивник дуже активний, фізично сильний і розраховує на рішучу перемогу сильним ударом. Секундант повинен порекомендувати не вплутуватися в бій на середній та ближній дистанціях, активно пересуватися, тримати далеку дистанцію і своєчасно контратакувати прямими в голову, коли противник намагатиметься наносити бічні зліва та праворуч. Якщо боксер слідує

настановам секунданта, і дії у нього ефективні, він переймається довірою до свого тренера, більш критично і об'єктивно підходить до розбору минулого бою і впевнено налаштовується на наступний, прислухаючись до зауважень. Боксер відчуває, що у бій він йде не один, з ним помічник, який дає потрібні поради, разом із ним працює на перемогу [14].

На етапі проведення бою, під час перерв між раундами особливо важливо вселяти боксеру впевненість, як би не розгортався бій насправді. Завдання тренера тут - змусити бійця повірити у свої сили і давати грамотні настанови щодо того чи іншого аспекту бою. У разі перемоги над суперником, обов'язково потрібно закріпити успіх похвалою, щоб у майбутніх зустрічах із цим опонентом боєць уже мав психологічну перевагу. Якщо ж боксер програв бій, треба підбадьорити його, але обов'язково розібрати всі помилки, яких він припустився, щоб він зрозумів, що їхнє усунення призведе до перемоги[8].

Наступний етап психологічної підготовки боксера до змагань – це час, що слідує одразу за замаганнями. Тут основним завданням тренера є формування відповідної установки атлета щодо подальших тренувань і змагань. Ця установка залежить від успіху проведених попередніх змагань і поразки чи перемоги боксера. До наступного змагання може залишатися ще багато часу (місяці, півроку, рік), але психологічна підготовка до них починається фактично після завершення попередніх змагань. Якщо боксер переміг, грамотний тренер ставить перед ним більш високі і складні завдання. Якщо ж боксер потерпів поразку, тренер своїми настановами та міркуваннями «підігриває» у нього прагнення до реваншу. В обох випадках тренер разом з боксером розбирають технічні, тактичні і психологічні «моменти до праці», які важливо надалі враховувати, відпрацювати і вдосконалити.

Майбутній успіх значною мірою залежить від того, як поводить себе тренер після невдалого виступу свого боксера чи команди загалом. Поразка для багатьох спортсменів — серйозна моральна травма, велике душевне

потрясіння. Це стосується особливо тих спортсменів, які зробили все, що було в їх силах, щоб виграти бій. Вони довго тренувалися з повною віддачею сил, були у чудовій спортивній формі і раптом випадково здійснили технічну чи тактичну помилку, отримали сильний удар, після якого не змогли до кінця бою оговтатися, та зазнали поразки. Тренер повинен розуміти їхній моральний стан, націлити на майбутній виступ та винести позитивні уроки з поразки. Крім користі боксеру, цим він підвищить свій авторитет в очах спортсменів, викличе повагу, довіру і прихильність до себе.

У процесі психологічної підготовки боксера до змагань може брати участь не лише тренер (хоча на нього лягає основне навантаження і відповідальність у цьому напрямку підготовки), але й спортивний психолог. Нижче наведено основні види діяльності психолога в процесі психологічної підготовки [19]:

- - оцінка поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика);
- - розробка індивідуальної програми впливів (програмування психологічної підготовки);
- - організація зворотного зв'язку про стан спортсмена (моніторинг та оперативна діагностика);
- - застосування при необхідності додаткових заходів (корекція);
- - створення адекватного психічного стану (налаштування);
- - управління психічним станом спортсмена у змаганнях (секундування);
- - компенсація негативних наслідків (відновлення).

Психічна підготовка у вигляді послідовних впливів є одним з варіантів управління вдосконаленням спортсмена, у разі застосування впливів самим спортсменом вона є процесом самовиховання і саморегуляції. І це теж – дуже важлива частина психологічної підготовки.

Отже, психологічна підготовка до змагань, результатом якої має стати психологічна готовність спортсмена-боксера до змагань як стан оптимальної мобілізації його нервово-психічних та фізичних сил і



здібностей, спрямовується на формування властивостей і якостей особистості та психічних станів, якими зумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реактивності відображення та відповідної реакції на специфічні екстремальні умови діяльності.

Відповідно, психологічна готовність боксера до змагань як результат його психологічної підготовки визначається: 1) спокоєм (холодокровністю) в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності); 2) впевненістю спортсмена в собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, стійкість до перешкод; 3) бойовим духом спортсмена.

Єдність цих особливостей спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової впевненості боксера.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТУ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРА-НОВАЧКА

#### 2.1. Матеріали і методи дослідження

В емпіричному дослідженні психологічної готовності як результату психологічної підготовки боксера-новачка до змагань взяли участь вихованці КЗ «Чернівецька обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Буревісник»» (м.Чернівці, вул.Південно-Кільцева, 7А) і спортивного клубу«Golden Pankration»(м.Чернівці, вул.Щербанюка, 4).

Вибірку дослідження склали 2 групи:

- 1)основна група - підлітки, які займаються боксом (дві підгрупи – новачки і ті, що вже займаються понад 2 роки);
- 2)група порівняння - підлітки, які займаються іншими видами рукопашного бою - у нашому випадку панкратіоном (дві підгрупи – новачки і ті, що вже займаються понад 2 роки). Розподіл респондентів за групами представлено у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1.

Розподіл респондентів вибірки за групами дослідження, абс.

Досліджувані групи	Основна група (підлітки - боксери)	Група порівняння (підлітки, що займаються панкратіоном)	РАЗОМ
Досвід і термін занять			
<b>Новачки</b>	10	17	27
<b>Займаються понад 2 роки</b>	15	15	30
<b>РАЗОМ</b>	25	32	57

Для виділення спортсменів у категорію «новачків» ми опиралися на періодизацію процесу оволодіння боксом, на яку вказують В.В.Назимок зі співавторами [45]:

1-й етап підготовки боксера – формування базової техніки («школи») боксу – 1-2 роки навчання; боксером-новачком, за визначенням тренерів-практиків і тренерів-науковців (напр., А.С.Молочко [28]), вважається спортсмен, який лише опановує спортивно-технічний мінімум: бойову стійку, пересування, перенесення опори з ноги на ногу, бойова дистанція і удари, захист, найпростіші комбінації та серії ударів; як тільки ці основні технічні навички сформовані, боксер переходить на наступний етапу підготовки; у нашому дослідженні ми орієнтувалися на цей критерій і також на критерій часу занять – до 2-х років;

2-й етап підготовки боксера - вдосконалення техніки боксу (3-4 рік навчання);

3-й етап підготовки боксера- індивідуалізація техніко-тактичної майстерності, що переходить у вдосконалення тактико-технічної майстерності (після виконання нормативу «кандидат у майстри спорту»).

Це узгоджується з віковими етапами спортивної підготовки і відбору у боксі [11]:

- група початкової підготовки (первинний етап відбору) – 12-14 років; (тут потрібно зазначити, що у КЗ «Чернівецька обласна дитячо-юнацька спортивна школа «Буревісник»» на заняття боксом приймають дітей з 8 років вагової категорії 25+ кг);

- навчально-тренувальна група (перспективний етап відбору) - 14-17 років;

- група спортивного вдосконалення (передолімпійський і олімпійський етапи відбору) – 17-20 років і старші.

За свідченнями тренерів боксерів, 1-й юнацький розряд отримує вихованець, який на обласному чемпіонаті отримує 1-2 місце. Підготовка новачка до перших відносно серйозних змагань триває 2-2,5 роки.

Отже, до основної групи нашої вибірки дослідження входили 25 підлітків-боксерів, 10 з яких - «новачки» (група початкової підготовки, вік 14-15 років) і 15 підлітків – ті, хто займається боксом понад 2 роки

(навчально-тренувальна група, вік 15 – 17 років). До групи порівняння у нашому дослідженні входили 32 підлітки, що займаються панкратіоном, 17 з яких «новачки» (13-15 років), а 15 займаються понад 2 роки (14-16 років).

Опираючись на визначені при теоретичному аналізі наукові літератури показники психологічної тренуваності боксерів й ознаки їх психологічної готовності до змагань, було підібрано відповідні методи емпіричного дослідження:

- метод експертних оцінок (оцінка успішності спортсмена тренером);
- психометричний (Тест на швидкість рухових реакцій, Тест для вимірювання концентрації і стійкості уваги «Таблиці Шульте» і Тест на визначення швидкості вербального мислення);
- самооціночний (Експрес-оцінка емоційних станів спортсмена за методикою Ю.Я.Кисельова «Градусник»);
- психодіагностичний (Тест структури темпераменту В.М.Русалова; Методика «Мотиви заняття спортом» А.В.Шаболтаса)
- математико-статистичні методи.

Експертна оцінка боксера тренером виступала для нас відносно об'єктивним орієнтиром його успішності у процесі оволодіння майстерністю у даному виді спорту. Дана оцінка базувалася на таких критеріях:

- 1)регулярність участі боксера у тренувальному процесі;
- 2)помітний стабільний прогрес боксера у оволодінні техніко-тактичними навичками (перспективність);
- 3)наявність перемог у змаганнях;
- 4)належна теоретична підготовка;
- 5)достатня як для його рівня і тривалості занять боксом психологічна підготовка.

Кожен з цих критеріїв оцінювався тренером за 5-бальною шкалою (де 5 – максимально висока оцінка, а 1 – максимально низька), після чого

загальний сумарний бал ми ділили на 5 (за числом критеріїв) й отримували усереднений показник (від 1 до 5 балів).

Психометричний метод було реалізовано за допомогою Тесту на швидкість рухових реакцій і Тесту на визначення швидкості мислення, оскільки ці тести дають можливість виміряти одні з найважливіших для боксера психофізіологічних параметри. Швидкість мислення дозволяє боксеру оперативно оцінити обстановку в бою і прийняти відповідне рішення, а швидкість реакції – це рішення втілити.

### ***Тест на швидкість рухових реакцій***

Для визначення специфічних реакцій застосовувалася спеціальна комп'ютерна програма, що дозволяє віддалено моделювати умови характерні для діяльності боксерів. Як подразник використовуються зображення постав боксерів (бойова стійка, завдання удару правою в голову, розслаблена постава тощо), які висвічуються на екрані. Досліджуваний має реагувати певною дією (або бездіяльністю) на ту або іншу поставу, змальовану на екрані. Дається 10 спроб.

Вимірюється

1. швидкість реакції у мілісекундах та
2. кількість помилок:
  - кількість передчасних реакцій,
  - запізнілих реакцій та
  - неадекватних реакцій.

### ***Тест для вимірювання концентрації і стійкості уваги «Таблиці Шульте»***

Методика Шульте належить до одного з ефективних способів оцінки концентрації уваги, стану її психічної стійкості. Досвідчені тренери давно взяли на озброєння таблиці Шульте, за допомогою яких активно коригують розвиток уваги, периферичного зору, кута зору, точності ударів у процесі

тренування боксерів. Для цього застосовуються чорнобілі та кольорові таблиці Шульте з різною кількістю комірок, навіть до 100.

Загалом за розміром та рівнем складності умовно виділяють:

прості таблиці Шульте - 3x3, 4x4;

середній рівень - 5x5;

складний - 6x6, 7x7 і т.д.

У нашому дослідженні ми застосовували класичні (чорно-білі) таблиці Шульте середнього рівня (5x5).

Опис тесту:

Досліджуваному за чергою пропонується п'ять таблиць у яких у довільному порядку розташовані числа від 1 до 25. Досліджуваний відшукує, показує і називає числа у порядку їх зростання. Проба повторюється із п'ятьма різними таблицями.

Інструкція до тесту при пред'явленні першої таблиці: «У цій таблиці числа від 1 до 25 розташовані за порядку». Потім таблицю закривають і продовжують: «Покажи та назви всі числа по порядку від 1 до 25. Постарайся робити це якнайшвидше і без помилок». Таблицю відкривають і одночасно з початком виконання завдання включають секундомір. Друга, третя та наступні таблиці пред'являються без жодних інструкцій.

Обробка та інтерпретація результатів тесту:

Основний показник - час виконання, а також кількість помилок окремо за кожною таблицею. За результатами виконання кожної таблиці може бути побудована «крива виснаженості (стомлюваності)» що відображає стійкість уваги та працездатність у динаміці. За допомогою цього тесту можна обчислити ще й такі показники, як: ефективність роботи (ЕР), ступінь впрацьованості (ВР), психічна стійкість (ПС).

Ефективність роботи (ЕР) обчислюється за такою формулою:

$ER = (T1 + T2 + T3 + T4 + T5) / 5$ , де  $T_i$  - час роботи з  $i$ -тою таблицею.

Оцінка ЕР (в секундах) провадиться з урахуванням віку досліджуваного:

Вік	5 балів	4 бали	3 бали	2 бали	1 бал
6 років	Від 60 до 56	61-70	71-80	81-90	більше 91
7 років	Від 55 до 51	56-65	66-75	76-85	більше 86
8 років	Від 50 до 46	51-60	61-70	71-80	більше 81
9 років	Від 46 до 41	46-55	56-65	66-75	більше 76
10 років	Від 40 до 36	41-50	51-60	61-70	більше 71
11 років	Від 35 до 31	36-45	46-55	56-65	більше 66
12 років і старше	Від 30 до 1	31-35	36-45	46-55	більше 56

Ступінь впрацьованості (ВР) обчислюється за формулою:

$$ВР = Т1 / ЕР$$

Результат менше 1,0 – показник хорошої спрацьованості; відповідно, чим вище 1,0 даний показник, тим більше випробуваному потрібна підготовка до роботи.

Психічна стійкість (витривалість) обчислюється за такою формулою:

$$ПС = Т4 / ЕР$$

Показник результату менше 1,0 говорить про хорошу психічну стійкість, відповідно, чим вищим є даний показник, тим гірша психічна стійкість випробуваного до виконання завдань.

### ***Тест на визначення швидкості вербального мислення***

Методика дозволяє визначити швидкість мислення та рухливість нервових процесів.

Інструкція до тесту:

Перед вами слова, у яких пропущено по декілька літер. Ваше завдання - вставити літери, котрих бракує. Кожен прочерк означає одну пропущену літеру. Слова мають бути іменниками, загальними, в однині. Намагайтеся працювати якнайшвидше.

На виконання завдання дається 3 хв.

Тестовий матеріал:

- |         |            |     |          |
|---------|------------|-----|----------|
| 1. П-ро | 14.З-р-о   | 27. | С-а-а    |
| 2. Г-ра | 15.З-х-д   | 28. | Бдж-о-а  |
| 3. П-ле | 16.М-ш-на  | 29. | С-я-і-ть |
| 4. К-са | 17.В-т-р   | 30. | Г-щ-вн-к |
| 5. Т-ло | 18.П-л-на  | 31. | У-и-ель  |
| 6. К-ля | 19.Б-л-й-н | 32. | А-е-ь-ин |
| 7. В-ра | 20.Дз-і-ок | 33. | Ст-н-ія  |

8. С-жа	21.К-и-а	34. Ч-рн-ло
9. Д-ша	22.С-є-д-о	35. Ка-у-та
10.Р-ка	23.К-у-а	36. П-р-л-к
11.П-л-а	24.Т-а-а	37. Сл-п-т-
12.О-р-ч	25.С-а-ка	38. К-р-о-н
13.К-р-он	26.Т-у-а	

Ключ до тесту:

Перо, гора, поле, коса, тіло, куля, віра, сажа, душа, рука, пилка, обруч, картон, зерно, захід, машина, вітер, пелена, бульйон, дзвінок, книга, свердло, крупа, трава, сварка, труба, слава, бджола, святість, гущавник, учитель, апельсин, станція, чорнило, капуста, переляк, сліпота, картон.

Інтерпретація результатів тесту:

Показником швидкості мислення та одночасно показником рухливості нервових процесів виступає кількість складених слів:

- менше 20 слів - низька швидкість мислення та рухливість нервових процесів;
- 21–30 слів – середня швидкість мислення та рухливість нервових процесів;
- 31 слово і більше — висока швидкість мислення та рухливість нервових процесів.

Самооціночний метод реалізовувався за допомогою Експрес-оцінки емоційних станів спортсмена за методикою Ю.Я.Кисельова «Градусник». «Градусник» є шкалою, що складається зі 100 поділів (у цьому випадку можна відразу виявити відсоткове співвідношення). Спортсмену пред'являється дана шкала, де він повинен зробити позначку рівня стану, що він відчуває в даний момент. Вимірюються такі показники:

- 1) самопочуття;
- 2) настрої;
- 3) бажання тренуватися;
- 4) задоволеність тренувальним процесом;



- 5) відносини із друзями;
- 6) ставлення до тренера;
- 7) спортивні перспективи (на це змагання);
- 8) готовність до змагань.

Психодіагностичний метод у нашому дослідженні було використано для вивчення особистісних особливостей боксерів. Для цього ми застосовували такі методики як Тест структури темпераменту В.М.Русалова і методику «Мотиви заняття спортом» А.В.Шаболтаса.

### ***Тест структури темпераменту В.М.Русалова***

Дана методика була використана нами для діагностики предметно-діяльнісного такомунікативного аспектів темпераменту. Вона дозволяє кількісно оцінити такі індивідні властивості як ергічність(енергійність), пластичність, темп та емоційність.Співвідношення рівнів виразності перерахованих властивостей вказує на тип темпераменту обстежуваного (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік).

Ергічність (енергійність) – ступінь активності, яку проявляє особа у спілкуванні з іншими людьми та у практичній роботі.

Пластичність - легкість переключення з виконання одного видудіяльності на виконання іншої або зміни поведінки у спілкуванні з людьми.

Темп – швидкість виконання окремих дій, операцій, рухів.

Емоційність – схильність особи емоційно реагувати на різні події, пов'язані з її практичною діяльністю та спілкуванням з людьми.

Тест В.М.Русалова складається із 105 питань, на які досліджуваний має дати однозначну відповідь: або так, або ні.

Інтерпретація результатів:

Вважається, що та чи інша властивість темпераменту сильно розвинена у досліджуваного, якщо він одержав за нею 9 і більше балів; слабо розвинена – якщо за цією властивістю отримано 4 та менше балів. При

сумарній кількості балів від 5 до 8 дана властивість темпераменту вважається середньо розвиненою.

Висновок про домінуючий тип темпераменту робиться на основі порівняння показників, отриманих за різними властивостями темпераменту.

Сангвінік - середньорозвинені показники за всіма властивостями темпераменту.

Холерик – високі показники по енергійності, темпу та емоційності при середніх або високих показниках пластичності.

Флегматик – низькі показники за всіма властивостями темпераменту.

Меланхолік – низькі показники по енергійності, пластичності, темпу при середніх або високих показниках за емоційністю.

### ***Методика «Мотиви заняття спортом» А.В.Шаболтаса***

Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом і включає 10 мотивів-категорій, що відповідають певним висловлюванням (судженням), наведеним в опитувальнику:

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) - прагнення, що відображає радість руху та фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я отримую радість від спорту, тому що можу рухатися та відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій».

Мотив соціального самоствердження (СС) - прагнення проявити себе, яке виражається в тому, що заняття спортом і досягнуті при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомих, глядачів. Йому відповідає судження: «Я займаюся спортом, оскільки досягаю успіхів. Мої товариші за школою та спортивною командою, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути у центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Мотив фізичного самоствердження (ФС) - прагнення фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає таке судження: «Я

активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстіти і стати лінивим, хочу бути здоровим».

Соціально-емоційний мотив (СЕ) - прагнення до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, бо тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

Соціально-моральний мотив (СМ) — прагнення успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати гарний контакт із партнерами, тренером. Йому відповідає судження: «Моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися».

Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) - прагнення до досягнення успіху, підвищення особистих спортивних результатів. Йому відповідає судження: «Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети».

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) - прагнення до вивчення питань технічної і тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає таке судження: «Я хочу розбиратися в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) - бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою».

Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) - прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності. Йому відповідає судження: «Досягти хороших результатів у навчанні та

роботі можливо, тільки якщо я здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт».

Громадянсько-патріотичний мотив (ГП) — прагнення спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, підтримки престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає судження: «Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни».

Методика А.В.Шаболтаса як вимірювальний інструмент заснована на виборі одного з попарно запропонованих суджень. Головна умова - кожне судження зіставляється з усіма іншими. Усього для 10 мотивів-категорій є 45 пар суджень для порівняння. Тож оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів, і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх виразності (у балах). Кожен вибір оцінюється від 1 до 3 балів залежно від ступеня переважання одного судження над іншим:

«трохи» – 1 бал, «достатньо» – 2 бали, «значно» – 3 бали.

За відповідь «не знаю» бали не нараховуються.

Підраховується сума балів за кожним мотивом. Максимальна сума для одного мотиву не перевищує 27 балів. Найбільш переважними для опитуваного спортсмена є ті мотиви, за якими він набрав найбільшу кількість балів.

Математико-статистичну обробку результатів здійснювали за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10.0 для Windows, використовуючи U-критерій Манна-Уїтні для оцінювання різниці за рівнем кількісно вимірюваних ознак між двома незалежними вибірками і кутове перетворення Фішера,  $\phi^*$  для порівняння відсоткових долей.

## 2.2. Індивідуальні психологічні особливості спортсменів-боксерів як передумова готовності до спортивної діяльності загалом та участі у змаганнях зокрема

Дослідження індивідуальних психологічних особливостей боксерів було розпочато з діагностування їх темпераменту.

Вплив психічних властивостей темпераменту проявляється у неусвідомлених чи малоусвідомлених прагненнях до певних форм реакцій, прагненнях, що нерідко суперечать загальній спрямованості особистості. Зумовлюючи динаміку психічних станів, ці властивості безпосередньо впливають на продуктивність діяльності. Наприклад, такі властивості темпераменту, як екстраверсія/інтроверсія, ригідність/пластичність, імпульсивність/неімпульсивність, тривожність/безтурботність суттєво впливають на ефективність діяльності спортсмена у складних умовах змагальної діяльності [2].

Спортсмени одного темпераменту в умовах нервово-психічної напруги (стресу) покращують або повторюють свої результати, іншого - погіршують їх у порівнянні з результатами на тренуванні або на змаганнях невисокої значущості[24]. Це дозволяє припустити, що для найбільш ефективного виконання свого завдання спортсмен високого класу повинен мати певні властивості темпераменту.

Темперамент - це складна система закономірно пов'язаних властивостей із широкими можливостями взаємокомпенсації одних ланок за рахунок інших [25]. Саме співвідношення властивостей, а не їхні розташовані в рядок характеристики в кінцевому рахунку визначає психічну реакцію на обстановку. Тобто, високу чи низьку стійкість до стресу змагання обумовлюють певні співвідношення властивостей темпераменту, виражені інтегральними показниками.

Психодіагностика темпераменту за В.М.Русаловим дозволила виявити, наскільки часто у кожній з досліджуваних підгруп зустрічаються показники різного рівня за основними властивостями темпераменту –

ергічністю, темпом, пластичністю та емоційністю у роботі та в комунікації. Ми звернули увагу насамперед на високі показники за цими властивостями темпераменту. Частота їх зустрічваності у досліджуваних підгрупах представлена у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Відсоткова (%) кількість спортсменів у кожній з підгруп, які виявили високі показники за окремими властивостями темпераменту (за В.М.Русаловим)

Властивості темпераменту		Основна група – новачки (n=10)	Основна група – досвідчені (n=15)	Група порівняння новачки (n=17)	Група порівняння – досвідчені (n=15)
Ергічність в роботі	в	30	49	36	42
Ергічність у комунікації	у	30	35	30	35
Темп в роботі		20	49	30	49
Темп у комунікації	у	30	35	36	42
Пластичність в роботі	в	20	21	30	42
Пластичність у комунікації	у	20	21	36	35
Емоційність в роботі	в	30	14	30	21
Емоційність у комунікації	у	30	14	36	28

Ергічність у роботі (предметна ергічність) відображає активність людини: виразність потреби в освоєнні предметного світу, наявність або відсутність прагнення до діяльності, до напруженої розумової та фізичної праці, а також рівень тону та залучення до процесу діяльності. Рівень предметної ергічності є найвищим у 30% боксерів-новачків, 49% досвідчених

боксерів, 36% борців панкратіону-новачків та 42% досвідчених панкратіоністів. Цих досліджуваних можна характеризувати як високоактивних, працездатних, сповнених енергії. Вони, як правило, віддають перевагу діяльності, що вимагає повної напруги сил і здібностей. Ініціативні у пошуках сфер застосування своєї енергії. Здатні довго та продуктивно займатися справою, не відчуваючи втоми. Зберігають працездатність і після тривалої діяльності. Жага діяльності спонукає їх до роботи навіть під час відпочинку. Наполегливі у досягненні мети та у пошуках шляхів подолання перешкод. Це якраз ті базові психічні властивості, які є дуже важливими у спорті, зокрема в змагальній діяльності.

Ергічність у комунікації або соціальна ергічність пов'язана з потребою в соціальному контакті, з бажанням досліджувати соціальні форми діяльності, з прагненням до лідерства, спілкування, до набуття високого статусу при освоєнні світу через комунікацію. Максимальні значення соціальної ергічності діагностовані у 30% боксерів-новачків, 30% досвідчених боксерів, 35% борців панкратіону-новачків та 35% досвідчених панкратіоністів. Про таких спортсменів можна сказати, що вони часто потребують людей. Мють широке коло спілкування. Ініціативні, швидко та легко встановлюють контакти з різними людьми. Зберігають традиційний стиль спілкування серед незнайомих людей. Спокійні, упевнені у собі під час спілкування з авторитетними людьми, великою аудиторією, а також з особами протилежної статі. Люблять бути в компаніях, прагнуть зайняти лідируючу позицію в групі. Високо цінують власну думку. Критичні зауваження не заважають їм її обстоювати. Соціально активні, часто беруть участь у громадських заходах, охоче виступають на семінарах, зборах, беруть участь у дискусіях. Ефективно працюють у колективі, легко спрацьовуються з партнерами по спільній роботі.

Темп у роботі (або предметний темп) проявляється у поведінці та швидкості виконання операцій під час здійснення предметної діяльності, у швидкості психічних процесів і під час конкретних завдань, моторно-

руховій швидкості чи повільності. Максимальні значення предметного темпу діагностовані у 20% боксерів-новачків, 49% досвідчених боксерів, 30% борців пакуратіону-новачків та 49% досвідчених панкратіоністів. Особи з високими показниками за даною шкалою характеризуються швидкістю реакції, високою швидкістю та ефективністю у різноманітних видах діяльності. Вони швидко і легко включаються в роботу та швидко її освоюють. Їх вирізняє високий особистий темп, швидкість реагування. Будь-яка справа виконується ними швидко та досить точно. Рухи виразні, зазвичай, швидка хода. Їх приваблюють заняття та ігри, що вимагають швидкості та спритності, будь-яка робота, яку необхідно виконувати у швидкому темпі. Як бачимо, це теж дуже важлива базова індивідуальна властивість для успішності боксера.

Темп у комунікації (або соціальний темп) відображає індивідуальний темп у сфері спілкування, який яскраво проявляється у швидкості мовлення. Високі показники за данною шкалою у нашому дослідженні продемонстрували 30% боксерів-новачків, 35% досвідчених боксерів, 36% борців пакуратіону-новачків та 42% досвідчених панкратіоністів. Ці спортсмени зазвичай жваво відгукуються на всі вимоги і швидко встановлюють соціальні контакти. Вони швидко включаються в ту чи іншу ситуацію і негайно реагують на вимоги. Особи, що характеризуються високими показниками, відрізняються багатою мімікою, жестикуляцією. Їх характеризує високий темп мовлення і навіть швидкість суджень. Як правило, такі люди дуже товариські; вони говорять вільно, без запинок.

Пластичність у роботі (або предметна пластичність) виявляється у швидкості переключення з одного виду діяльності на інший, переходу від одних форм мислення до інших у процесі взаємодії з предметним середовищем, у прагненні до різноманітності чи одноманітності форм предметної діяльності. Висока предметна пластичність діагностована у 20% боксерів-новачків, 21% досвідчених боксерів, 30% борців пакуратіону-новачків та 42% досвідчених панкратіоністів. Такі спортсмени віддають перевагу роботі, що вимагає різноманітних рішень та дій. Легко



переключаються з одного виду на інший. Можуть одночасно без особливих зусиль виконувати кілька справ. Без опору беруться за нові справи та розв'язання завдань, що вимагають зміни чи перетворення алгоритму дій. Швидко звикають до нової системи роботи. Часто змінюють стиль дій, поведінки. Необхідність відволікатися від виконуваної роботи переносять без особливої напруги.

Пластичність у комунікації (або соціальна пластичність) проявляється у кількості комунікативних програм, у мірі включеності у соціальні зв'язки, легкості чи складності вступу у контакти й у швидкості переключення у процесі спілкування. Крім того, вона відображає кількість соціальних стереотипів та рівень розвиненості комунікативної імпульсивності. У нашому дослідженні високу соціальну пластичність виявили 20% боксерів-новачків, 21% досвідчених боксерів, 36% борців пакратіону-новачків та 35% досвідчених панкратіоністів. Особи, що характеризуються високими показниками за цією шкалою, легко пристосовуються до мінливих умов спілкування. Вони легко сходяться з новими людьми і мають багатоваріативні способи спілкування з ними. Причому такі люди легко перебудовуються з огляду на настрій співрозмовника. Вони можуть «на ходу» долучитися до розмови, а також першими розпочати розмову з незнайомими людьми. Їм легко порозумітися по суті справи майже з будь-якою людиною.

Емоційність у роботі (або предметна емоційність) демонструє чутливість до розходження між задуманою, очікуваною, запланованою дією та результатами реальної дії. Прояви емоційності відображають ступінь емоційного реагування при невдачах, чутливість до неуспіху справи, рівень впевненості у собі під час виконання завдання. Максимальну предметну емоційність виявили 30% боксерів-новачків, 14% досвідчених боксерів, 30% борців пакратіону-новачків та 21% досвідчених панкратіоністів. З результатів дослідження можна сказати, що такі спортсмени відрізняються вибірковою ставленням до результатів діяльності, до невдач. У разі невисокої

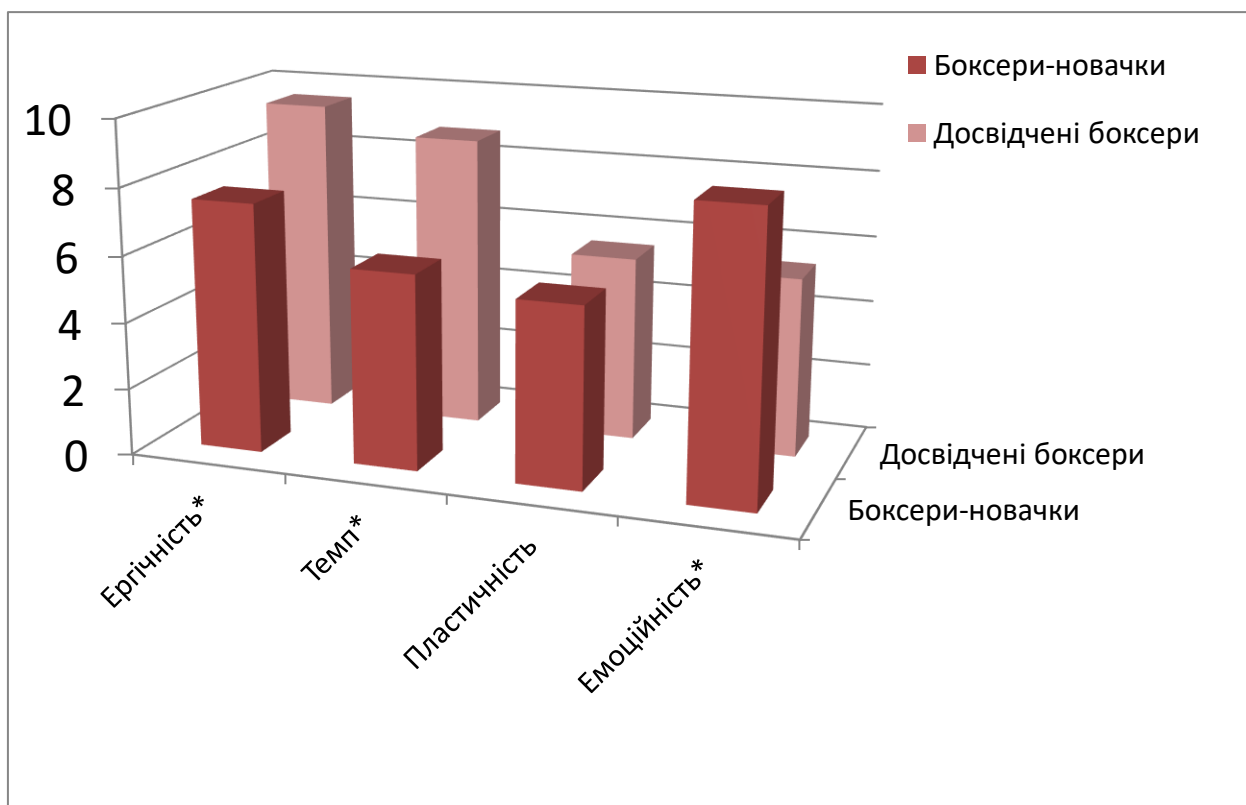
значущості виконуваних завдань вони упевнені у собі, у правильності своїх рішень та дій. Якщо завдання високо значущі, то чутливість до своїх промахів зростає.

Емоційність у комунікації (або соціальна емоційність) відображає чутливість до нюансів змін у комунікативній сфері, особливо до невдач у спілкуванні. Максимальну соціальну емоційність серед наших респондентів виявили 30% боксерів-новачків, 14% досвідчених боксерів, 36% борців пакратіону-новачків та 28% досвідчених панкратіоністів. Це свідчить про те, що у звичній для цих спортсменів ситуації спілкування не викликає емоційного напруження, супроводжується переважно позитивними переживаннями. Зміна стилю взаємодії з оточуючими чи дистанції спілкування не викликає відчуття невдачі. Однак, чим вища важливість ситуації, тим більш виражені емоційні реакції спостерігаються у даній категорії спортсменів. З огляду на характеристики властивостей емоційності, ми бачимо, що для ситуації змагань дуже важливо, щоб прояви цієї властивості були добре контрольованими спортсменом так, щоб це дозволяло йому зберігати високу ефективність протягом усього часу участі у змаганнях і не впливало на його ефективність.

Нам було важливо порівняти, чи відрізняються боксери-новачки від відносно досвідчених боксерів за проявами властивостей темпераменту. Для цього було застосовано статистичний аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок. Результати порівняння представлено на рисунку 2.2.1.

Було виявлено, що боксери-новачки і більш досвідчені боксери відрізняються за особливостями прояву ергічності, темпу, пластичності й емоційності як характеристик темпераменту індивіда. Дані показники значно ( $p \leq 0,05$ ) вищі у відносно більш досвідчених боксерів. Це означає, що у боксі залишаються і досягають певного успіху ті спортсмени, які мають відповідний склад особистості й відповідні індивідні задатки. Це насамперед

висока ергічність, високий темп, стримана емоційність та середні показники пластичності.

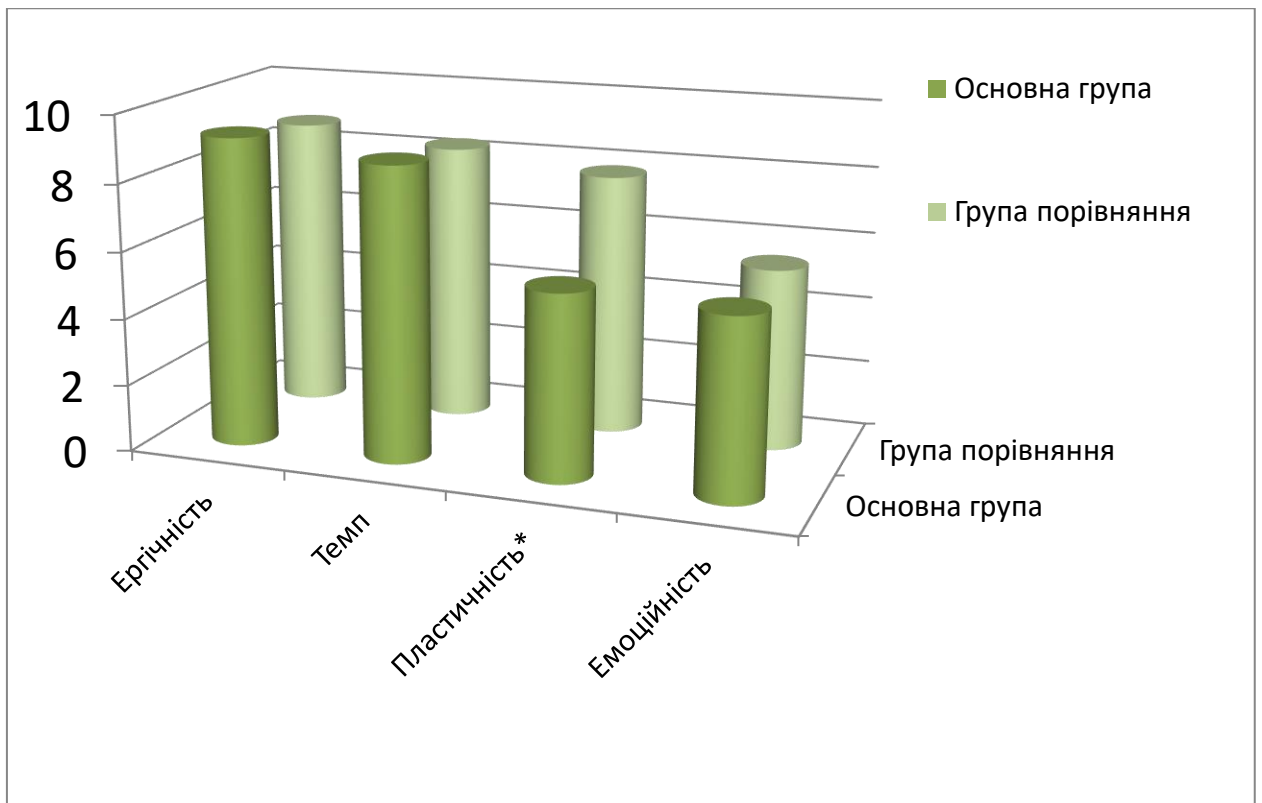


\*порівняння за критерієм Манна-Уїтні,  $p=0,05$

Рис. 2.2.1. Усереднені психологічні профілі за індивідними особливостями боксерів-новачків ( $n=10$ ) і досвідчених спортсменів основної групи ( $n=15$ )

Також було важливо співставити представників двох видів єдиноборств - боксу та панкратіону, щоб побачити, чи існують якісь специфічні для боксу особливості щодо прояву властивостей темпераменту. Тут було виявлено, що спостерігаються відмінності між досвідченими боксерами і представниками інших єдиноборств за показником пластичності – у боксерів він достовірно ( $p \leq 0,05$ ) нижчий (див. Рис. 2.2.2).

Отже, аналізуючи результати вивчення індивідних особливостей темпераменту боксерів, ми бачимо важливість розвитку новачків таких властивостей як ергічність і темп, а також формування навичок мобілізації нервово-психічної активності й саморегуляції психічних станів, емоційності.



\*порівняння за критерієм Манна-Уїтні,  $p=0,05$

Рис. 2.2.2. Усереднені психологічні профілі за індивідними особливостями досвідчених спортсменів основної групи (боксери,  $n=15$ ) та групи порівняння (борці панкратіону,  $n=15$ )

Серед особистісних особливостей боксерів нашу увагу привертає їхня мотивація до занять спортом. Як наголошують багато авторів [31], [46], [47], мотивація відіграє надзвичайно важливу роль у загальній підготовці атлета, а також у його успішності в змагальній діяльності. Це основна рушійна сила прогресивного розвитку спортсмена. Особливо, коли більша її частина має внутрішній локус.

З даних, наведених у таблиці 2.2.2, видно, що найвищі відсоткові частки було отримано за мотивами соціального самоствердження і фізичного самоствердження у підгрупі боксерів-новачків (70% та 60% відповідно). На третьому місці, але зі значним відривом (30%) у них знаходиться мотив досягнення успіху у спорті. Тобто, очевидно що для починаючих боксерів заняття даним видом спорту забезпечує потребу здобути й утримувати

відповідний соціальний статус, насперед, очевидно, серед однолітків, справляти враження на оточуючих, самостверджуватися і привертати до себе увагу, викликати захоплення й повагу оточуючих. Але також і вдосконалювати своє тіло і характер. Серед новачків групи порівняння (борці панкратіону) ці мотиви є також переважаючими (48%, 54% і 36% відповідно). Третє місце поруч з мотивом досягнення успіху у спорті поділяє мотив емоційного задоволення (36 %).

Таблиця 2.2.2

Відсоткова (%) кількість спортсменів у кожній з підгруп, які виявили високі показники за окремими мотивами заняття спортом (за А.В.Шаболтасом)

Групи	Основна група – новачки (n=10)	Основна група – досвідчені (n=15)	Група порівняння новачки (n=17)	Група порівняння – досвідчені (n=15)
<b>Властивості темпераменту</b>				
<b>Емоційне задоволення</b>	20	28	36	35
<b>Соціальне самоствердження</b>	70	35	48	35
<b>Фізичне самоствердження</b>	60	35	54	35
<b>Соціально- емоційний мотив</b>	20	42	24	56
<b>Соціально- моральний мотив</b>	10	21	24	42
<b>Досягнення успіху у спорті</b>	30	63	36	49
<b>Спортивно- пізнавальний мотив</b>	20	49	18	35
<b>Рационально- вольовий мотив</b>	10	21	18	28
<b>Підготовки до проф. діяльності</b>	20	49	24	42
<b>Громадянсько- патріотичний мотив</b>	10	49	18	28

У підгрупі відносно досвідчених боксерів на першому місці ми бачимо мотив досягнення успіху у спорті (63%); друге місце у цій підгрупі

респондентів розділяють спортивно-пізнавальний, громадянсько-політичний і мотив підготовки до професійної спортивної діяльності (по 49%). На третьому місці соціально-емоційний мотив (35%). Тобто, більш досвідчені боксери прагнуть вдосконалити власні спортивні результати, досягати вищого рівня спортивної майстерності, розглядають перспективи продовження своєї спортивної кар'єри як професійної діяльності, прагнуть до збагачення своїх теоретичних знань і розуміють їх цінність у процесі спортивної підготовки, до розвитку своїх технічних навичок, прагнуть до перемог у замаганнях для підтримки і піднесення престижу свого клубу, міста, країни.

Подібні тенденції спостерігаються й у підгрупі більш досвідчених панкратіоністів. На першому місці тут соціально-емоційний мотив (56%) – прагнення отримати емоційну «підзарядку» від самої атмосфери змагань, комунікації у цьому змагальному процесі, «драйву» конкуренції тощо. На другому місці - мотив досягнення успіху у спорті (49%). На третьому місці (по 42%) мотиви підготовки до професійної діяльності і соціально-моральний мотив (прагнення до успіху своєї команди, підтримка тренера, престижу клубу тощо).

Як показало наше дослідження, у боксерів-новачків суттєво відрізняється мотивація занять спортом: у них достовірно ( $p \leq 0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні) переважають мотиви соціального та фізичного самоствердження (мене будуть поважати, я буду фізично розвиненим, загартованим, мати красиву тілобудову). Тоді як у більш досвідчених спортсменів переважають мотиви досягнення у спорті (я хочу досягти певного рівня і поставленої мети), підготовки до професійної діяльності (спорт загалом сприяє високим досягненням у різних сферах занять, тому що це дисципліна, система; хочу будувати спортивну кар'єру), спортивно-пізнавальний мотив (я хочу знати, як правильно тренуватися, розуміти тактику ведення бою), соціально-емоційні мотиви (мені подобається атмосфера змагань, «гострі» відчуття боротьби), громадянсько-патріотичні

мотиви (прагнення до високих результатів для підтримки іміджу своїх спортклубу, міста, країни) -див. Табл 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Середні показники (у балах) вираженості різних мотивів занять спортом боксерів-новачків і досвідчених спортсменів основної групи

Мотиви занять спортом	Боксери-новачки (n=10)	Досвідчені боксери (n=15)
Емоційне задоволення	11,37	15,54
Соціальне самоствердження	<b>19,46*</b>	13,34
Фізичне самоствердження	<b>21,25*</b>	14,58
Соціально-емоційний мотив	12,67	<b>20,84*</b>
Соціально-моральний мотив	18,46	20,39
Досягнення успіху у спорті	14,21	<b>19,85*</b>
Спортивно-пізнавальний мотив	13,32	<b>21,21*</b>
Раціонально-вольовий мотив	9,45	11,32
Підготовки до проф. діяльності	10,35	<b>17,84*</b>
Громадянсько-патріотичний мотив	9,13	<b>17,56*</b>

\*порівняння за критерієм Манна-Уїтні,  $p=0,05$

Отже, загалом мотивація досвідчених боксерів більш розвинена, насичена досить яскраво вираженими мотивами, які спонукають їх до

активного самовдосконалення у боксі. Відповідно, розвиток мотивації боксерів-новачків має постати як окреме завдання їх психологічної підготовки.

### 2.3. Швидкість когнітивних та рухових реакцій боксерів-новачків як запорука успішного ведення змагального бою

Швидкість рухових реакцій боксера з погляду фізіології виглядає як багатофункціональна властивість, що залежить від стану нервової системи (ЦНС) та її рухової сфери периферійного нервово-м'язового апарату (НМА) [13]. З віком елементарні та комплексні форми прояву швидкості зазнають суттєвих змін, які необхідно враховувати при її вдосконаленні у процесі багаторічної підготовки. Показники швидкості у природних умовах залежать від прискорення, що розвивається, а воно визначається силою м'язів і через неї масою тіла, або його ланок, довжиною важеля, загальною довжиною тіла і так далі.

За визначенням [27], рухова реакція – це відповідь на раптовий сигнал певними рухами або діями. Час реагування на сигнал вимірюється інтервалом між появою сигналу і початком дії у відповідь. Цей час визначається: 1) швидкістю збудження рецептора та посилки імпульсу в сенсорні центри; 2) швидкістю переробки сигналу в ЦНС; 3) швидкістю прийняття рішення про реагування на сигнал; 4) швидкістю посилки сигналу до початку дії; 5) швидкістю розвитку збудження у виконавчому органі (м'язі). Відтак, від спортсмена потрібно не просто реагувати на сигнал, а оцінювати ситуацію, коли на один сигнал треба реагувати, а на інший ні. Це збільшує час реагування сигналу.

У нашому дослідженні респондентам пропонувалося реагувати на зображення людини, постава і рухи якої змінюються від серії до серії пред'явлення. Враховували швидкість та правильність реакцій.



Закономірно, що швидкість і правильність рухових реакцій боксерів-новачків нижча від такої у досвідчених спортсменів. У новачків спостерігається значно ( $p \leq 0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні) вища частота передчасних та неадекватних реакцій, що свідчить про їхню тривожність (поспішають нанести удар чи ухилитися заздалегідь) і тактичну слабшу підготовленість (дабть неправильні, невідповідні ситуації реакції) – див. Табл. 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Середні показники тесту на швидкість і правильність рухових реакцій спортсменів-новачків і досвідчених спортсменів обох груп

Рухові реакції	Боксери-новачки (n=10)	Досвідчені боксери (n=15)	Новачки групи порівняння (n=17)	Досвідчені групи порівняння (n=15)
<b>Швидкість реакцій (мс)</b>	550,36	<b>265,56*</b>	589,45	280,27
<b>Кількість помилок (з 10-ти спроб):</b>				
• <b>передчасні реакції</b>	3,52	<b>1,35*</b>	2,94	1,56
• <b>запізнілі реакції</b>	2,26	1,98	2,54	2,12
• <b>неадекватні реакції</b>	2,43	<b>1,17*</b>	3,24	1,87

\*порівняння між новачками та досвідченими спортсменами основної групи за критерієм Манна-Уїтні,  $p=0,05$

Найчастіше у тренувальній практиці, як зазначають самі тренери, спостерігається такий феномен, що швидкість рухів підвищується до певного рівня, на якому стабілізується. Очевидно, це відбувається через те, що у

процесі тренування з якогось етапу неперед'являються нові, вищі вимоги до організму боксера, до його фізичних і вольових якостей. Крім того, внаслідок безлічі повторень однієї й тієї ж дії з максимальною швидкістю створюється автоматизація рухів, заснована на закріпленні певної системи нервових процесів. Це стабілізує швидкість удару, ривка, частоту рухів спортсмена, перешкоджаючи зростанню швидкості навіть тоді, коли рівень удосконалення фізичних та вольових якостей підвищується. Так створюється «швидкісний бар'єр», який зупиняє прогрес спортивних результатів. Щоб уникнути цього, на нашу думку, варто починати спеціалізацію боксерів-підлітків після того, як ними досягнуто досить високого рівня загальної фізичної підготовленості, шляхом занять такими видами спорту, в яких рухи виконуються в умовах, що варіюються, і умови яких вимагають пластичності нервових процесів для успішного на них реагування.

Характеристики швидкості реакції на об'єкт, що рухається (те, що найбільш актуально для боксу) необхідно, на нашу думку, спочатку розвинути в спрощених умовах, а потім поступово ускладнювати ситуації. Важливо знати, що вихована швидкість у рухах, несхожих по руховою структурою, не переноситься інші вправи. Ось чому найефективніші спеціальні вправи для вдосконалення якості швидкості максимально наближені до елементів обраного виду спорту. Виконувати вправи в цілісному вигляді потрібно повторно з такою швидкістю або швидкістю переміщення, яка близька до встановленої межі в даний час, і ще швидше в полегшених умовах, а також швидше в утруднених умовах.

Швидкість і точність когнітивних реакцій забезпечується високою і стійкою концентрацією уваги, точністю сприймання і швидкістю вербального мислення.

Як уже йшлося вище, у теоретичному розділі, у висококваліфікованих боксерів добре розвинені такі властивості уваги, як інтенсивність, зосередженість, розподіл та переключення. Увага досвідченого боксера

відрізняється протягом усього бою значною напруженістю і спрямована на сприйняття окремих елементів ситуації: поставай динаміка окремих ланок тіла суперника, становище й динаміка самого боксера та його суперника на рингу.

Для тренування цих якостей уваги у процесі психологічної підготовки боксерів останнім часом активно використовують таблиці Шульте. У нашому дослідженні цей інструмент було застосовано як психометричний. Насамперед оцінювали такі параметри (фактори) уваги як ефективність роботи і психічну стійкість.

Було виявлено, що ефективність роботи і психічна стійкість як фактори концентрації уваги у боксерів-новачків значно ( $p \leq 0,05$ , за критерієм Фішера) нижчі від таких показників у досвідчених боксерів. Показник ефективності роботи у боксерів достовірно ( $p \leq 0,05$ , за критерієм Фішера) вищий, ніж у спортсменів групи порівняння (Табл. 2.3.2).

Нижчі показники ефективності роботи і психічної стійкості у більш досвідчених панкратіоністів спостерігаються, можливо, тому, що, як уже йшлося вище, деякі тренери у процесі боксерської підготовки застосовують різні види модифікацій таблиць Шульте, за допомогою яких виконували даний тест, для тренування концентрації, розподілу і стійкості уваги, тоді як у практиці тренування борців панкратіону цей інструмент не застосовується взагалі або дуже рідко. І застосування таких вправ боксерами, як бачимо з результатів дослідження, є виправданим.

Під час заняття спрямованість сприйняття, уява, мислення боксера швидко змінюється у зв'язку з частою зміною вправ, завдань тренера. Тому розвиток уваги та її конкретних властивостей має бути пов'язаний з певними групами вправ, що застосовуються на тренуванні.

Однак спочатку потрібно добитися того, щоб поняття увага — у науковому значенні цього слова — було усвідомлено (як і зміст інших психічних процесів) спортсменами.

Таблиця 2.3.2

Відсоткові (%) показники ефективності роботи і психічної стійкості як факторів концентрації уваги спортсменів-новачків і досвідчених спортсменів обох груп

<b>Ефективність роботи</b>	<b>Боксери-новачки (n=10)</b>	<b>Досвідчені боксери (n=15)</b>	<b>Новачки групи порівняння (n=17)</b>	<b>Досвідчені групи порівняння (n=15)</b>
5 балів (30 - 1 с) – дуже висока	-	7	-	-
4 бали (35-31 с) – висока	10	<b>21*</b>	-	<b>7<sup>^</sup></b>
3 бали (45-36 с) - середня	30	51	41	79
2 бали (55 – 46 с) – низька	50	<b>21*</b>	41	14
1 бал ( $\geq$ 56 с) – дуже низька	10	-	18	-
<b>Психічна стійкість</b>	<b>Боксери-новачки (n=10)</b>	<b>Досвідчені боксери (n=15)</b>	<b>Новачки групи порівняння (n=17)</b>	<b>Досвідчені групи порівняння (n=15)</b>
Хороша	40	72	32	49
Погана	60	<b>28*</b>	68	51

\*порівняння між новачками та досвідченими спортсменами основної групи за критерієм  $\phi^*$  Фішера,  $p=0,05$

<sup>^</sup>порівняння між підгрупами досвідчених спортсменів основної групи та групи порівняння за критерієм  $\phi^*$  Фішера,  $p=0,05$

Успіх дій майстерного боксера напряму залежить від того, як розвинені у нього інтенсивність, стійкість уваги, як вмiє він розподiляти увагу пiд час дiй суперника, як швидко переключає увагу при змiнi фiнгiв, атак, захистiв та

контратак. Для найкращих представників майстерного боксу характерна загострена уважність під час бою на рингу, високий рівень розвитку всіх властивостей уваги. Це допомагає «асам» рингу легше сприймати раптові дії супротивника, зберігати готовність до атак, захисту та контратаки. Саме тому розвиток стійкості, працездатності (ефективності роботи) уваги стає дуже важливим завданням психологічної підготовки новачків.

Потрібно зазначити, що увага — необхідна умова дій, що виконуються на кшталт реакції, тобто миттєво у відповідь на появу відповідних подразників. Без зосередження чи розподілу уваги відповідно постави і дій суперника неможливо швидко реагувати власними діями і рухами. Тому всі вправи для розвитку швидкості реакції служать одночасно і вправами для поліпшення властивостей уваги боксера, оскільки дозволяють розподіляти увагу на двох, майже одночасних моментах: появі подразника (удару противника) і початку власної дії у відповідь. Однак, нерідко увага розподіляється лише на сприйняття своїх дій (особливо у спеціально-підготовчих вправах) або лише на дії викладача та інших боксерів, виконуючи контрольну функцію. Тому не всі вправи для покращення уваги сприяють розвитку швидкості реакції.

Найважливіша властивість уваги, без якої не може успішно виконуватися жодна більш менш складна робота, - це інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь спрямованості її на певні дії (наприклад, на різні рухи, зусилля, темп виконання вправи, рухи партнера тощо). Чим триваліше зосереджується увага до об'єкта, тим більша його стійкість. Якщо сам характер бойових вправ з партнером, в яких постійно міститься загроза отримати удар, привертає до інтенсивної та стійкої уваги, то дуже часто у спеціально-підготовчих вправах увага спортсменів буває розсіяна, не спрямована на правильне виконання рухів, відволікається різними факторами (розмови та репліки товаришів, сторонні люди в залі, всілякі шуми та звуки, звернення тренера до будь-кого зі спортсменів тощо). Це значно знижує ефективність вправ.

Для того щоб боксер міг з достатньою інтенсивністю зосереджувати увагу на всіх своїх діях під час тренування, він повинен виробити в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на вправах. Це прагнення може бути засноване лише на великому інтересі до вправ, результатів своїх дій. Перед кожним заняттям важливо нагадувати спортсменам необхідність уваги до всіх вправ, вміння відволікатися від усього стороннього під час їх виконання.

У процесі участі у змаганнях також дуже важливо зберігати високу концентрацію уваги на важливих задачах і важливій інформації протягом усіх днів змагань, але й правильно розподіляти свою увагу, даючи можливість у паузах між боями й тренуваннями повноцінно відпочивати, накопичувати ресурс. Це ще одне важливе психологічне вміння, формування якого необхідно поставити серед пріоритетів психологічної підготовки новачків.

Увага, реакції боксера будуть ефективними лише тоді, коли вони будуть осмисленими. Тому швидкість мислення, зокрема вербального мислення, яке, крім того, також дозволяє швидко та адекватно реагувати на зауваження і підказки тренера, є однією з «мішеней» у процесі психологічної підготовки новачків.

Як бачимо з результатів нашого дослідження, котрі наведені у таблиці 2.3.3, більшість – половина (50%) – боксерів-новачків демонструють низьку швидкість вербального мислення, тоді як більш досвідчені їхні одноклубники найчастіше (51%) виявляють середній показник даного параметру психічної активності. Тут важливо те, що спортсмени-новачки активно напружують швидкість рухових реакцій, тоді як розвиток швидкості когнітивних реакцій у них зазвичай «відстає». Тому напруження швидкості мислення має бути одним з пріоритетних завдань психологічної підготовки, оскільки є дуже важливим у боксі для прийняття оперативних рішень під час бою.

Таблиця 2.3.3

Відсоткові (%) показники швидкості вербального мислення (когнітивних реакцій) спортсменів-новачків і досвідчених спортсменів обох груп

Швидкість вербального мислення	Боксери-новачки (n=10)	Досвідчені боксери (n=15)	Новачки групи порівняння (n=17)	Досвідчені групи порівняння (n=15)
Низька	50	<b>21*</b>	36	14
Середня	40	51	46	65
Висока	10	<b>28*</b>	18	21

\*порівняння між новачками та досвідченими спортсменами основної групи за критерієм  $\phi^*$  Фішера,  $p=0,05$

У групі порівняння спостерігається дуже подібна тенденція. Тобто, справді це цілком законмірні процеси, коли «дозрівання» швидкості мислення відбувається поступово, набуваються з досвідом мисленнєві стратегії прийняття рішень. Однак, це не означає, що даний процес можна пустити на самотік і не працювати цілеспрямовано над розвитком мисленнєвих здібностей, сподіваючись, що з віком, з досвідом усі відбудеться само собою. Аналіз наукової літератури показав, що це одне з питань (розвиток швидкості вербального мислення боксера), яке поки що не достаньно вирішується у практичній психологічній підготовці боксерів.

#### 2.4. Особливості емоційних станів боксерів-новачків та їх регуляція

Вища спортивна майстерність у боксі нерозривно пов'язана з такими рисами особистості спортсмена як толерантність до впливу негативних факторів протидії сильному супернику, емоційна стійкість, здатність ефективно керувати власним психічним станом як до бою, так і під час поєдинку [20], [32]. Досвідчені спортсмени здебільшого знаходять шляхи управління власним психічним станом перед боєм і знаходять способи формування установки на високоефективну діяльність з перших секунд бою. Однак це вдається далеко не завжди навіть досвідченим боксерам, особливо якщо у них виявляються такі риси як емоційна реактивність, підвищена тривожність, неврівноваженість нервової системи.

У такому контексті дуже важливо також і те, як сам боксер оцінює свій стан, як він особисто почуває себе, як ставиться до тренувального процесу і сприймає свою взаємодію з тренером, іншими учасниками команди – своїми одноклубниками, наскільки впевнений у своїй готовності до змагань і своїх спортивних перспективах.

Самооцінка також є важливим фактором, який вказує на якість підготовки, зокрема, психологічної, боксера. Для успішності боксера у змагальній діяльності необхідно, щоб його самооцінка була адекватною, але й високою одночасно.

У нашому дослідженні перед спортсменами стояло завдання оцінити себе за вісьмома параметрами: самопочуття, настрої, бажання тренуватися, задоволення тренувальним процесом, ставлення до друзів по команді, ставлення до тренера, власні спортивні перспективи, власна готовність до змагань.

Самопочуття і настрої вказують на функціональний стан атлета, на наявність/відсутність відчуття втоми, суб'єктивне відчуття рівня працездатності. Бажання тренуватися і задоволення тренувальним процесом вказують на те, наскільки атлет включений у тренувальний процес, сприймає його як важливий аспект свого життя, розуміє його необхідність, готовий



витримувати навантаження тренувального процесу. Ставлення до друзів по команді й до тренера вказує на те, наскільки атлет цінує ту спортивну спільноту, до якої він належить, наскільки ідентифікує себе з нею, наскільки важливим й авторитетним для нього є наставник, наскільки він відчувається відповідальним перед командою. Сприйняття своїх спортивних перспектив та самооцінка готовності до змагань вказують на рівень самовпевненості атлета, його віру у свої сили, відчуття упевненості у своєму майбутньому.

Результати вияву високих самооцінок за зазначеними вище параметрами представлені у таблиці 2.4.1.

Таблиця 2.4.1

Відсоткова (%) кількість спортсменів у кожній з підгруп, які виявили високі показники за окремими параметрами самооцінки психічних станів

(за Ю.Я.Кисельовим)

Параметри самооцінки	Групи	Основна група	Основна група	Група	Група
		– новачки (n=10)	– досвідчені (n=15)	порівняння новачки (n=17)	– порівняння – досвідчені (n=15)
Самопочуття		60	63	54	63
Настрій		70	63	60	56
Бажання тренуватися		60	63	60	63
Задоволення тренувальним процесом		40	70	60	63
Ставлення до друзів	до	30	56	48	49
Ставлення до тренера	до	40	63	60	56
Спортивні перспективи		60	28	42	56
Готовність до змагань	до	30	63	54	70

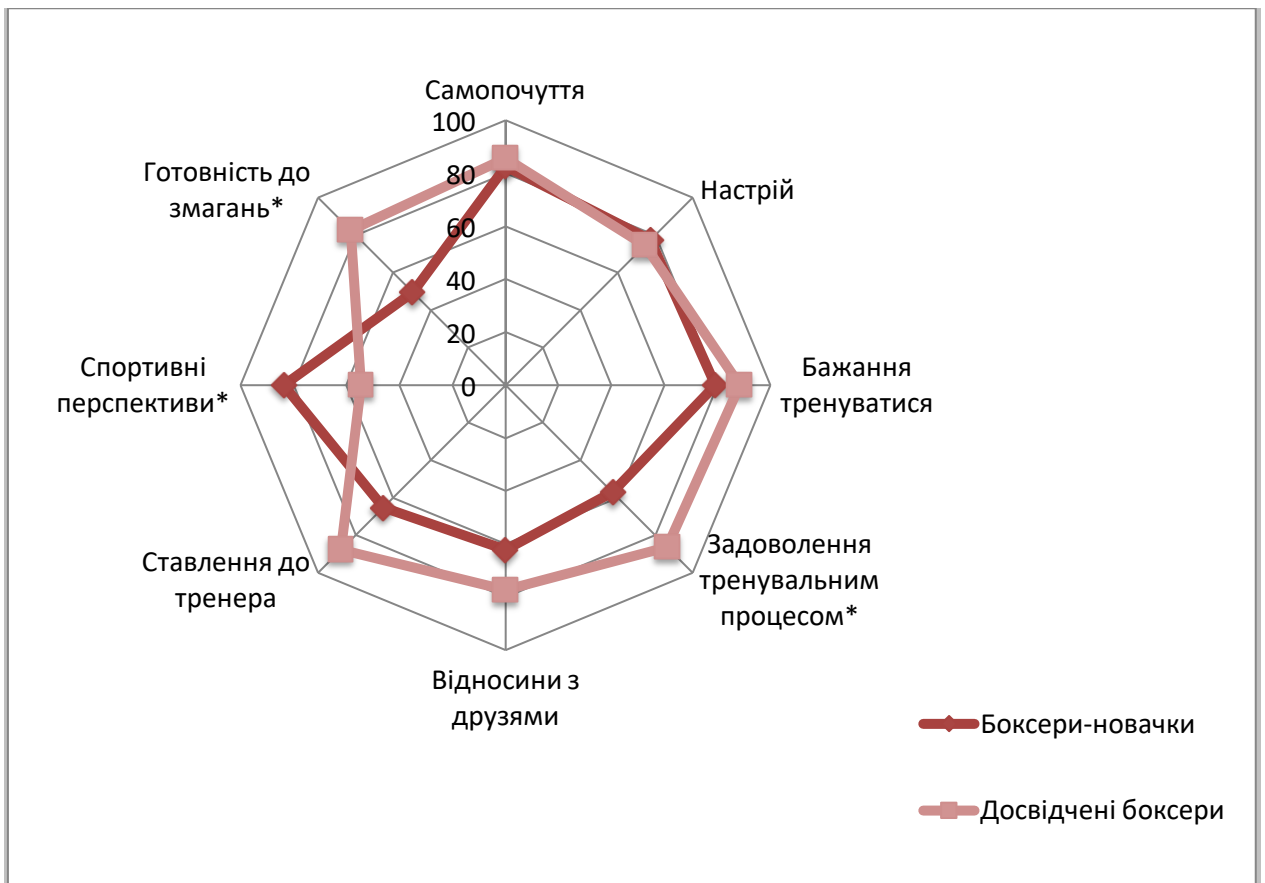
Як бачимо з даних, наведених у таблиці, більшість (понад 54%) спортсменів обох груп високо оцінюють свої настрій, самопочуття і бажання тренуватися. Це свідчить про те, що досліджувані спортсмени відчувають

себе у гарній фізичній та психологічній формі, енергійні, мають позитивне налаштування на заняття спортом, розуміють важливість тренування, мають високу мотивацію до занять. Задоволення тренувальним процесом найвища у боксерів з досвідом (70% високих оцінок), а найнижча у боксерів-новачків (40% високих оцінок), що вказує на хорошу адаптацію досвідченіших боксерів до тренувальних навантажень і поки що не зовсім задовільну адаптацію у новачків.

Ставлення до друзів і до тренера оцінюється нашими респондентами дещо нижче, разом з тим, високі оцінки зустрічаються у вибірці загалом досить часто – від 30% до 63%.

Цікаво, що самооцінка спортивних перспектив і готовності до змагань мають взаємно суперечливий характер у боксерів (при високих показниках самооцінки спортивних перспектив боксери не впевнені у своїй готовності до змагань і навпаки). У групі порівняння таких тенденцій не спостерігається: самооцінка спортивних перспектив і готовності до змагань у них є досить гармонійною.

Статистичний аналіз даних в основній групі дослідження показав, що самооцінка психічних станів боксерів-новачків не відрізняється від такої у досвідчених спортсменів за параметрами самопочуття, настрою, бажання тренуватися. Намітилася тенденція до достовірно нижчих показників за такими параметрами як відносини з друзями і ставлення до тренера. За параметрами задоволення тренувальним процесом і готовність до змагань новачки виявляють значно нижчу самооцінку у порівнянні з більш досвідченими боксерами. Але останні неочікувано показали достовірно нижчу, ніж новачки, самооцінку спортивних перспектив. Можливо, у більш досвідчених боксерів вона реалістичніша, тоді як у новачків дещо ідеалізована (Рис. 2.4.1).



\*порівняння за критерієм Манна-Уїтні,  $p=0,05$

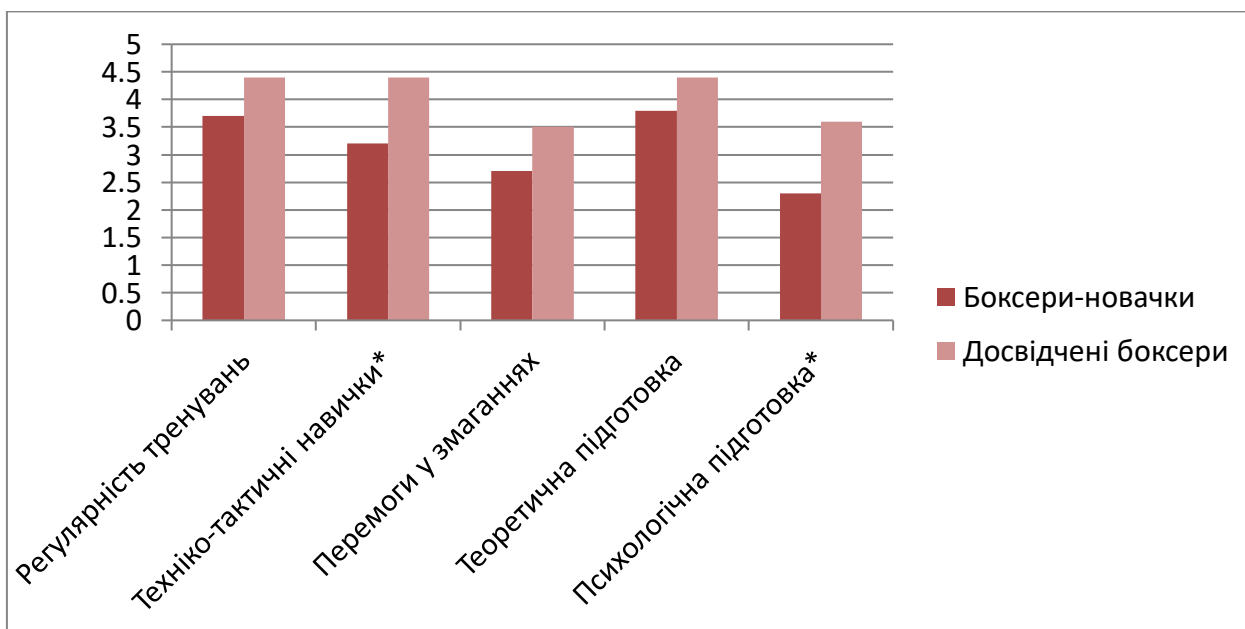
Рис. 2.4.1. Усереднені показники (у балах) самооцінки психічних станів боксерів-новачків ( $n=10$ ) і досвідчених спортсменів основної групи ( $n=15$ )

Очевидно, що і для новачків-боксерів, і для більш досвідчених атлетів властива певна міра тривожності: новачки більше занепокоєні своєю готовністю до змагань, що цілком виправдовується відсутністю у них вагомого досвіду участі у такому виді діяльності; тоді як боксери, котрі займаються спортом уже понад 2 роки і мають досвід участі у замаганнях, більше занепокоєні своїми спортивними перспективами, усвідомлюючи складність просування у спортивній кар'єрі, ймовірно, поки що не мають для себе чіткого бачення свого власного шляху при тому, що мають (як показали попередні наші дослідження) досить високу мотивацію професійної діяльності у спорті.

Тут потрібно зауважити, що тривожність спортсмена не можна оцінювати як однозначно негативний емоційний стан. За умов добре розвиненого самоконтролю, оптимальної за змістом і силою мотивації навіть

дещо підвищена тривожність може бути дуже добре компенсована і відігравати позитивну роль, спонукаючи спортсмена до більш ретельної підготовки, зокрема до змагань, до виділення уваги сааме на психологічну підготовку. Також важливою тут є самооцінка. Сформована позитивна самооцінка виступає надійним механізмом саморегуляції. Тому однією з провідних задач психологічної підготовки боксера буде цілеспрямована робота тренера над оптимізацією самооцінки його вихованця.

У зв'язку з цим постало питання про те, якою ж є експертна оцінка успішності боксерів з боку тренера та її співвідношення із самооцінкою атлетів. При зборі експертних оцінок ми наголошували тренерам на тому, що оцінюють вони рівень підготовленості та успішність боксерів відповідно до їх стажу занять боксом. Тобто критерії оцінки за запропонованими параметрами звичайно відрізнялися для новачків та боксерів з більшим досвідом. При цьому все ж експертна оцінка тренером успішності боксера виявилася достовірно ( $p=0,05$ , за критерієм Манна-Уїтні) нижча стосовно новачків у порівнянні з більш досвідченими боксерами за такими параметрами як техніко-тактичні навички і психологічна підготовка.



\*порівняння за критерієм Манна-Уїтні,  $p=0,05$

Рис. 2.4.2. Усереднені показники (у балах) експертних оцінок успішності боксерів-новачків ( $n=10$ ) і досвідчених спортсменів основної групи ( $n=15$ )

Подальший аналіз показав, що показники самооцінки емоційних станів новачків не завжди узгоджуються із експертною оцінкою тренером їхньої успішності (Таблиця 2.4.1).

Таблиця 2.4.2.

Співвідношення експертних оцінок від тренера успішності боксерів-новачків і досвідчених спортсменів основної групи із їхньою самооцінкою

% боксерів-новачків (n=10)		
Висока оцінка тренером	Висока самооцінка готовності до змагань	Висока самооцінка спортивних перспектив
<b>30</b>	<b>10</b>	<b>50*</b>
Середня оцінка тренером	Середня самооцінка готовності до змагань	Середня самооцінка спортивних перспектив
<b>50</b>	<b>50</b>	<b>40</b>
Низька оцінка тренером	Низька самооцінка готовності до змагань	Низька самооцінка спортивних перспектив
<b>20</b>	<b>40</b>	<b>10*</b>
% досвідчених боксерів (n=15)		
Висока оцінка тренером	Висока самооцінка готовності до змагань	Висока самооцінка спортивних перспектив
<b>35</b>	<b>28</b>	<b>21</b>
Середня оцінка тренером	Середня самооцінка готовності до змагань	Середня самооцінка спортивних перспектив
<b>51</b>	<b>58</b>	<b>58</b>
Низька оцінка тренером	Низька самооцінка готовності до змагань	Низька самооцінка спортивних перспектив
<b>14</b>	<b>14</b>	<b>21</b>

\*порівняння між новачками та досвідченими спортсменами основної групи за критерієм  $\phi^*$  Фішера,  $p=0,05$

Це означає, що самооцінка боксерів-новачків поки що не дуже адекватна. Тоді як у більш досвідчених боксерів ми бачимо пряме узгодження самооцінки з експертною оцінкою тренера, що вказує на їх вищу впевненість у собі і більш чітке та адекватне розуміння себе, своєї готовності до змагань. Тут постає завдання формування навичок саморегуляції емоційних станів та корекція самооцінки спортсменів-новачків.

Загалом потрібно зазначити, що готовність до змагання має складну внутрішню структуру і відповідно складну суб'єктивну картину, яка наповнена широким спектром переживань: очікування майбутнього змагання, передбачення перепетій запеклої боротьби, зустрічі зі своїм суперником, уявлення про його клас підготовки, особистісні й стильові особливості, уявлення про себе і самооцінка власних здібностей та ресурсів, передбачення результатів змагального бою (етапних і кінцевих), уявлення про умови змагань, переживання взаємодії з тренером і командою на передзмагальному етапі тощо. Одночасно ці переживання проявляються зовні у поведінці спортсмена, яка може досить добре сигналізувати про його стан і динаміку. Психологічна готовність, з одного боку, виникає НЕ спонтанно – її варто цілеспрямовано формувати. З іншого боку, неможливо бути більш готовим до змагань, не «визрівши» до цього. А тут ми зустрічаємося з таким феноменом як індивідуальний темп ровитку кожного окремого боксера, який практично неможливо пришвидшити. Тому тренер має бути дуже чутливим до того, наскільки насправді боксер готовий до змагань – це насправді його внутрішня готовність, що узгоджується зі рівнем технічної, фізичної підготовки, чи це лише демонстрація такої готовності. Адже участь у будь-якому змаганні для будь-якого спортсмена є ситуацією зіткнення двох неповторних складових: неповторності умов змагань з неповторною індивідуальністю спортсмена. І тут важливо саме на його індивідуальність опиратися.

## ВИСНОВКИ

Аналіз актуальних наукових підходів до вивчення проблеми психологічної підготовки боксерів-новачків та емпіричне дослідження комплексних показників психологічної готовності дозволило наступні висновки й розробити практичні рекомендації щодо оптимізації процесу підготовки даної категорії спортсменів.

1. Психологічна готовність боксера до змагань як результат його психологічної підготовки визначається: 1) спокоєм (холодокровністю) в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності); 2) впевненістю спортсмена в собі, у своїх силах як однією зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, стійкість до перешкод; 3) бойовим духом спортсмена.
2. Психологічними показниками готовності спортсмена виступають особливості перебігу сенсомоторних і когнітивних процесів; розвинені складні й антиципуючі рухові реакції; добре відчуття часу; сформовані психологічні уміння (позитивно мислити, керувати емоційними станами, концентруватися, планувати тренування і підготовку до змагань); ініціативність боксера; розвинені вольові якості.
3. Загалом гіпотезу нашого дослідження підтверджено. Психологічна готовність боксерів-новачків до участі у змаганнях дійсно характеризується дещо неадекватно завищеною самооцінкою своїх спортивних перспектив при невпевненості у готовності до змагань і нижчому задоволенні від тренувального процесу; переважанням мотивів соціального та емоційного самоствердження; недостатньо розвиненими ергічністю, темпом при надмірній емоційності; показники швидкості мислення нижчі, ніж показники рухових реакцій.
4. Специфічними для боксерів є такі показники психологічної готовності як порівняно з борцями панкратіону нижча пластичність нервових процесів і

вищі ефективність роботи і психічна стійкість як фактори концентрації уваги.

5. Боксери-новачки і більш досвідчені боксери відрізняються за особливостями прояву ергічності, темпу, пластичності й емоційності як характеристик темпераменту індивіда. Це означає, що у боксі залишаються і досягають певного успіху ті спортсмени, які мають відповідний склад особистості й відповідні індивідні задатки. Це насамперед висока ергічність, високий темп, стримана емоційність та середні показники пластичності. Спостерігаються відмінності між більш досвідченими боксерами і представниками інших єдиноборств за показником пластичності – у боксерів він достовірно нижчий. Тож для формування психологічної готовності боксерів-новачків важливим є розвиток темпоральних властивостей та навичок мобілізації нервово-психічної активності.
6. У боксерів-новачків суттєво відрізняється мотивація занять спортом: у них переважають мотиви соціального та фізичного самоствердження. Тоді як у більш досвідчених спортсменів переважають мотиви досягнення у спорті, підготовки до професійної діяльності, спортивно-пізнавальний мотив, соціально-емоційні мотиви, громадянсько-патріотичні мотиви. Тобто загалом мотивація досвідчених боксерів більш розвинена, насичена досить яскраво вираженими мотивами, які спонукають їх до активного самовдосконалення у боксі. Відповідно, розвиток мотивації боксерів-новачків має постати як окреме завдання їх психологічної підготовки. Між представниками основної групи (боксерами) та групи порівняння (панкратіон) не було виявлено статистично достовірних відмінностей у мотивації занять спортом.
7. Швидкість рухових та когнітивних реакцій боксерів-новачків також закономірно нижча від такої у досвідчених спортсменів. Більша кількість помилок у вигляді частіших у порівнянні з досвідченими боксерами передчасних реакцій свідчить про підвищену тривожність боксерів-



новачків. Спортсмени-новачки активно напрацьовують швидкість рухових реакцій, тоді як розвиток швидкості когнітивних реакцій у них значно «відстає». Тому напрацювання швидкості мислення має бути одним з пріоритетних завдань психологічної підготовки, оскільки є дуже важливим у боксі для прийняття оперативних рішень під час бою.

8. Ефективність роботи і психічна стійкість як фактори концентрації уваги у боксерів-новачків також значно нижчі від таких показників у досвідчених боксерів. Показник ефективності роботи у боксерів достовірно вищий, ніж у спортсменів групи порівняння. Застосування різних видів модифікацій таблиць Шульте виявилось дуже виправданим для тренування концентрації, розподілу і стійкості уваги.
9. Самооцінка психічних станів боксерів-новачків не відрізняється від такої у досвідчених спортсменів за параметрами самопочуття, настрою, бажання тренуватися. Намітилася тенденція до достовірно нижчих показників за такими параметрами як відносини з друзями і ставлення до тренера. За параметрами задоволення тренувальним процесом і готовність до змагань новачки виявляють значно нижчу самооцінку у порівнянні з більш досвідченими боксерами. Але останні неочікувано показали достовірно нижчу, ніж новачки, самооцінку спортивних перспектив. Можливо, у більш досвідчених боксерів вона реалістичніша, тоді як у новачків дещо ідеалізована. Загалом можна говорити про поки що недостатню впевненість у своїх силах боксерів-новачків, а також на те, що тренувальний процес сприймається ними як високе навантаження, витримувати яке їм поки що досить важко.
10. Експертна оцінка тренера успішності боксера достовірно нижча стосовно новачків у порівнянні з досвідченими боксерами за такими параметрами як техніко-тактичні навички і психологічна підготовка. Хоча й наголошувалося, що тренер оцінює спортсмена відносно його стажу занять боксом.

11. Показники самооцінки емоційних станів новачків не завжди узгоджуються із експертною оцінкою тренером їхньої успішності. Це означає, що їх самооцінка поки що, хоч і досить висока, але не дуже адекватна. Тоді як у більш досвідчених боксерів ми бачимо пряме узгодження самооцінки з експертною оцінкою тренера, що вказує на їх вищу впевненість у собі і більш чітке та адекватне розуміння себе, своєї готовності до змагань. Тут постає завдання формування навичок саморегуляції емоційних станів та корекція самооцінки спортсменів-новачків. У групі порівняння спостерігаються подібні тенденції. Тож можна сказати, що це цілком закономірна ситуація, коли молоді починаючі спортсмени ще недостатньо адекватно оцінюють себе, свої можливості і свої перспективи.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ-НОВАЧКІВ ДО ЗМАГАНЬ

1. Важливим принципом правильної науково обґрунтованої психологічної підготовки боксера-новачка до змагань є поступовість наближення характеру тренувальних навантажень до змагальних. При цьому необхідно забезпечити особливе «ментальне» налаштування боксера так, щоб на початок змагань досягти його оптимального нервово-психічного стану. Тут користуємося інформаційними, програмуючими та психорегулятивними засобами. Тобто, надаємо боксеру необхідну інформацію про умови змагань, індивідуальні особливості особистості суперника, разом з боксером формуємо цілі-програму участі у змаганнях, визначаємо оптимальний для нього психічний стан, виробляємо навички його досягнення шляхом навіювання, самонавіювання, самоналаштування, рефреймінгу, позитивного переосмислення, концентрації тощо. Основне завдання ментального програмування – свідоме налаштування на досягнення успіху.

2. Програма для вирішення завдань психологічної підготовки боксерів бажано, щоб включала такі розділи:

Основна програма:

- уявна «репетиція» тактично бездоганних дій;
- уявне виконання вправ «напівсили» з подальшим застосуванням «коронних» прийомів з максимальною ефективністю в умовах пасивного опору умовного супротивника;
  - формування образу суперника, який поступається спортсмену у певних компонентах дієздатності;
  - формування мотивації, пов'язаної з усвідомленням власних можливостей та їх оцінки оточуючими;
  - спостереження (начебто «з боку») за власними техніко-тактичними недоліками;

- фіксування досвіду успішних тренувань;
- уявна «репетиція» турніру із виділенням ситуацій успіху;
- удосконалення навичок психічного самоконтролю.

#### Установча програма:

- застосування рухових програм протидії «незручному» супернику;
- аналіз образу власного «Я» з виділенням своєї змагальної спрямованості;
- формування оцінки ймовірності успіху, що значно перевищує оцінку ймовірності неуспіху;
- «звільнення» від негативних спогадів;
- психічне дистанціювання від негативних сторін майбутнього турніру; чергування рухових програм протидії «зручним» та «незручним» суперникам;
- аналіз образу власного «Я» із фізичних компонентів.

#### Передзмагальна програма:

- застосування ідеомоторного виконання улюблених прийомів із уповільненою швидкістю;
- самопідтвердження контролю адекватного фізичного та психічного стану перед початком турніру;
- оптимізація «почуття успіху» (потрібно уявити собі, без будь-яких зусиль, образ очікуваних успішних дій);
- переконання себе у своєму агресивному «Я»;
- уявна «репетиція» у розминці протиборства з використанням «коронних» прийомів;
- гальмування факторів, що «розхолоджують» шляхом створення постійних установок на виграш у поєдинку;
- аналіз образу власного «Я» із психічними компонентами;

•використання перед початком поєдинку чергування релаксаційних та енергійних вправ.

Основну програму ментального тренування рекомендується застосовувати у перервах між навчальними заняттями 2-3 рази на тиждень; настановну - перед початком тренувального заняття, 3 рази на тиждень, передзмагальну - за 2-3 дні до початку змагань, а також у дні турнірів, вранці, якщо бій проводився ввечері.

3. Потрібно враховувати, що у процесі тренувальних занять психічна регуляція має бути націлена на підвищення рівня емоційного збудження до оптимального, проте у передстартових ситуаціях і у процесі турніру найімовірніше вона буде спрямована на зниження (чи «зняття») надмірного збудження. Одним із ефективних засобів при цьому є найпростіші прийоми самонавіювання.

Безпосередньо в день бою змагань основна спрямованість регулюючих впливів - створення спокійної бойової впевненості. Тут механізми впливу переважно переміщуються зі сфери свідомості спортсмена у сферу несвідомого, тобто. Засоби регуляції можуть бути тільки позначені умовними знаками; при цьому вони наче не помічаються самим спортсменом, завдяки чому досягається ефект самонавіювання. Це досягається, наприклад, «ключовими» словами («Пішов!», «Вперед!», «Ну, дивись!»), які, ставши звичними спортсмену, як би «запускають» механізми регуляції.

Психологічна робота з боксером у цей період починається зі створення почуття впевненості в успіхові.

Тут можна використовувати такі формули самонавіювання:

- 1. Я повністю контролюю свій стан.*
- 2. Я повністю контролюю свою поведінку.*
- 3. Я бачу труднощі сьогоднішнього бою та знаю, як їх подолати.*
- 4. Я контролюю свої думки – я цьому навчився.*

*5.Я в змозі досягти своєї мети та виграти бій.*

*6.Моє сильне тіло і мозок – єдині.*

*7.Я уявляю себе щасливим та успішним.*

В очікуванні бою боксери можуть користуватися також прийомами самопереконавання:

- десенсибілізація (уявлення можливого неприємного перебігу бою з особливо сильним або «незручним» суперником з наступним переконаванням: *«Я до цього готовий», «Я маю всі можливості виграти у нього», «Я виходив з честю і в боях з більш важкими суперниками»*);

- деактуалізація (навмисне зниження значимості турніру, сили суперника);

- створення внутрішніх опор (нав'ювання впевненості у своїх можливостях на кшталт: *«За швидкістю дій я можу перевершити будь-кого», «Хто ж, якщо не я, може обіграти такого суперника»*),

4. Програму психічної регуляції для повсякденного тренувального процесу рекомендується реалізовувати у межах тижневого тренувального мікроциклу (Мц).

Типові Мц:

- понеділок, середа, п'ятниця - 1) вдосконалення методів психічного самоконтролю; 2) розвиток навички релаксації;

- вівторок, четвер - 1) навчання «первинним» навичкам візуалізації; 2) оволодіння навичками психічної концентрації та мобілізації;

- субота – програма ментального тренінгу.

5. Перед початком підготовчої частини уроку корисно дати кілька завдань налаштування уваги спортсменів виконання вправ.

Наприклад, тренер пропонує боксерам стати в бойову стійку і на його різні сигнали виконувати різні вправи: на плескання у долоні — прямий удар

лівою з кроком уперед, на два плескання — пряму ліву з кроком назад, на підняття руки — удар лівої на місці.

Інша вправа: боксери, що стоять у строю, розраховуються на перший, другий, третій (четвертий); потім тренер вимовляє: «перший номер — бічний в голову, другий — нирок, третій — два прямі (і т. д.) — починай!» Або: перший робить крок назад, другий робить крок уперед, третій повертається до викладача спиною (навколо). І знову дається команда «на перший, другий, третій – розрахуйся!»

Ще одна вправа для мобілізації уваги: тренер, стоячи перед групою, дає завдання виконувати демонстровані вправи. Одночасно він сам робить їх, але створює перешкоди власними рухами, що не відповідають командам. Наприклад, за команди «руки вгору!» ставить руки в сторони.

Мобілізує увагу і така вправа: тренер, стоячи обличчям до строю, пропонує боксерам копіювати його пересування, удари та захист. Під час виконання вправ він навмисно називає замість одних дій інші. Наприклад, завдаючи прямою лівою в голову, називає це ударом у тулуб, роблячи крок вліво, називає його кроком вправо тощо.

6. Для розвитку концентрації уваги у бою потрібно, коли спортсмени виконують загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи при пересуванні та на місці, вказувати їм на зосередження уваги на тих елементах рухів, які складають «сіль» вправ (наприклад, ривок стегном, прискорення в кінцевій фазі руху, «вибух» на його початку, широкий розмах руками, розслаблення плечей та ін.).

Під час виконання імітаційних вправ при пересуванні та на місці увагу потрібно розподіляти на оволодінні чіткою координацією, формою рухів, їхнім «вибухом» і невимушеністю, а в бою з тінню — на уявлення дії уявного супротивника та дистанції до нього.

Для кращої концентрації уваги оволодіння різними властивостями рухів корисно застосовувати образні висловлювання, які дозволяють краще

зрозуміти суть руху. Так, нерідко тренери кажуть: «ударом лівої проткни партнера», «руки і плечі повинні висіти, як батоги», «вибухни на початку удару», «рванистегном», «хльосни плечем» тощо.

Коли боксери вправляються в умовному і особливо вільному бою, не варто часто зупиняти бій і робити зауваження про помилки та недоліки. Увагу боксерів краще зосередити на коротких вказівках, наприклад, «Іванов... «голову» (у сенсі — не повертати), «щелепу» (притиснути до грудей), «зберись» (прийняти положення стійки), «рукавичку» (завертати при ударі) тощо.

Для покращення розподілу уваги можна давати партнерам, які вправляються в парах, наступні завдання: боксеру, що маневрує по рингу на дальній дистанції, пропонується штучно створювати почергово різні вихідні положення, з яких деякі повинні бути зручні для атаки партнера, наприклад, занадто перебільшене перенесення ваги тіла на ліву ногу, постановка ніг на п'яти, момент пересування на «човнику» вперед тощо. Інший боксер повинен уважно спостерігати за діями партнера та у певні моменти негайно атакувати його. Для цієї ж мети та додаткового навантаження спортсмену важчої вагової категорії дається завдання побоксувати з двома легшими (або слабкими за фізичною та техніко-тактичною підготовленістю) партнерами, які ведуть бій однією або двома руками.

Для покращення розподілу і концентрації уваги варто застосовувати таблиці Шульте у різних їхній модифікаціях, розміщуючи плакати з таблицями на стіні. Завдання боксера полягає у тому, щоб показати правильну послідовність чисел на таблиці, концентруючись на її центрі і позначаючи відповідні клітинки легкими почерговими ударами обох рук.

Для розвитку обсягу уваги тренер, що стоїть перед боксерами, може на долю секунди прийняти якесь вихідне або свідомо неправильне положення, а боксери відразу повинні зробити зауваження про дії, які можна зробити з цього положення, або про найбільш характерні помилки.



Розвиваючи стійкість уваги, доцільно усвідомлювати всякі перешкоди, які заважають концентрувати увагу боксера під час виконання вправ (репліки, неправильні вказівки «глядачів», різкі крики під час проведення вільних боїв, допуск на ринг кількох пар, які навмисне заважають боксувати основній парі).

7. Потрібно спеціально попрацювати над формуванням психологічного уміння боксера подолання негативних емоційних станів у процесі змагань. Подолання негативних емоційних станів та регулювання може бути здійснено з допомогою спеціальних прийомів. Найбільш поширеними є такі:

1. Умисне зміна спрямованості та змісту думок та уявлень. Для відволікання від тривожних думок, пов'язаних з результатом бою, боксер намагається згадати про вдало проведені змагання, про своїх друзів і близьких, про приємні епізоди зі свого життя або уявлення про майбутнє тощо. Таку ж роль відіграють і жарти, розмови на абстрактні від боксу теми з тренером та товаришами по команді. Відволікання можливе і шляхом створення спокою та свободи від нав'язливих думок, напруги очікування.

2. Довільна зміна спрямованості та зосередженості уваги. Відомо, що зосередження уваги на негативних переживаннях посилює їх і, навпаки, відволікання від них уваги – послаблює. Дуже ефективний прийом для переключення уваги із зовнішніх об'єктів на внутрішні відчуття та переживання і навпаки. Наприклад, боксер зосереджує увагу на зовнішніх об'єктах: палаці спорту, роздягальні, оточенні; потім переключає увагу на різні ділянки свого тіла (на обличчя, ноги, руки, живіт) і шляхом уявного повторення словесних «формул» намагається викликати у яких відчуття тепла і тяжкості. Подібна процедура повторюється кілька разів.

Можна скористатися й іншим прийомом – зосередити увагу на своїй особі. Розслаблюючи м'язи обличчя, чола, очей, надавати йому різні вирази

(рішучості, гніву, уваги, мужності, доброзичливості тощо), тобто. за принципом зворотного зв'язку створювати необхідний стан і настрій.

3. Довільна регуляція дихання за допомогою спеціальних дихальних вправ за глибиною, інтенсивністю, частотою, ритмом, тривалістю. Варто звертати увагу на своє дихання та постаратися нормалізувати дихальний ритм. Починати найкраще з видиху («зїтхання полегшення»).

4. Прийняття впевненої постави та міміки. Боксер не повинен висловлювати зовні сильне хвилювання, невпевненість. Навпаки, поставою, мімікою, рухами він намагається висловити стан впевненості, бадьорості тощо. І тому необхідно вміти уявити свої дії подумки, хїба що з боку, і відчувати зусилля, вкладені в ці дії.

5. Вплив за допомогою слова. Словом можна боксера підбадьорити, вселити в нього впевненість, потїшити, заспокоїти і, навпаки, засмутити тощо.

Словесне налаштування перед боєм залежить від особливостей нервової системи спортсмена. Боксери з різними типами нервової системи по-різному реагують на негативну та позитивну оцінку їхньої діяльності. Спортсмени з сильною нервовою системою вимагають більш тривалого словесного впливу, цей вплив досить стїйкий до різних факторів, що збивають, на них позитивно позначаються критичні зауваження. Спортсмени зі слабкою нервовою системою (це зовсім не означає, що спортсмени слабкі) більш чутливі і емоційні до словесного впливу, на них він діє швидше, але менш стїйкі до факторів, що збивають, їх слід частїше хвалити і по можливості оберїгати від критики.

Пам'ятаємо про можливість застосування уявних самонаказів, самопідбадьорення, самоспонування («я виграю», «я досягну», «я мушу» тощо). Словесні формули можуть бути різними в залежності від цілей і завдань налаштування. Наприклад, спортсмену, який часто нехтує захистами,

рекомендується перед боєм подумки вимовляти формулу: «Гранично зібраний і уважний до дій противника, завжди готовий до захисту».

6. Приділяємо увагу уточненню та деталізації плану ведення бою. План бою залежить від особливостей ведення бою суперником, власного стану боксера, суддівства та багатьох інших факторів. Важливого значення набуває налаштування, пов'язане з мобілізацією готовності до максимальних вольових зусиль і прояву необхідних вольових якостей у майбутньому бою. Переоцінка сил противника може призвести до невпевненості у власних силах та програшу ще до бою. Недооцінка сил суперника сприяє тому, що боксер належним чином не може налаштуватися на бій і у разі несприятливої зміни ситуації бою не здатний перебудуватися по ходу поєдинку.

7. Застосування в розминці спеціальних рухів, вправ, різних за м'язовим напруженням, темпом, амплітудою (залежно від особливостей емоційного стану), які можуть знизити збудження або зняти стан пригніченості, а також відповідного музичного супроводу. У загальнопідготовчій частині розминки різка, темпова, ритмічна музика сприяє бадьорому, веселому настрою, підвищує емоційний тонус, а спокійна, мелодійна діє заспокійливо. Спеціальна частина розминки проводиться з урахуванням особливостей суперника. Застосування спеціального масажу, який має на спортсмена заспокійливу чи збуджуючу дію. При передстартовій лихоманці для заспокоєння застосовується 3-5-хвилинний масаж: комбіноване погладження, легкеповерхневе розминання, потрушування. При передстартовій апатії варто робити збуджуючий масаж протягом 5-7 хвилин: розминання, вичавлювання, ударні прийоми, дії точковим масажем на біологічно активні точки.

8. Ідеомоторне тренування. За 5-7 хвилин до бою боксер відпочиває, зосереджується на запрограмованих бойових діях, подумки повторює всі

можливі дії суперника, ситуації, які можуть виникнути на рингу, та подумки «програє» найбільш оптимальні протидії.

8. Особливого значення для боксерів набуває психологічна підготовка під час змагань, тривалість яких становить іноді 10-12 днів. За цей час спортсмен, проводячи від 3 до 5 боїв, повинен зберегти на високому рівні психічний та фізичний стан, регулювати масу тіла, оберігатися від можливих травм. Боксеру, що йде в турнірі без поразок, після кожного бою необхідно, по можливості, повністю відновитися психічно та фізично для мобілізації сил до чергового поєдинку. Психологічна дія після закінчення бою повинна включати: нормалізацію психічного стану; зменшення емоцій, викликаних проведеним боєм і що заважають об'єктивній оцінці своїх можливостей та перспектив подальшого виступу; стимуляцію впевненості спортсмена у своїх силах. Для боксерів, що виграли бій, характерні два крайні стани: підвищений стан психічної напруженості, якщо має бути проведення наступного бою з дуже сильним суперником, і повне зняття психічної напруженості, якщо перемога здобута з дуже сильним противником, основним претендентом на золоту медаль. У будь-якому разі позитивний вплив надає аналіз виграного бою з розбором допущених помилок, рекомендаціями щодо їх виправлення, порадою.

9. Залежно від індивідуальних особливостей боксера, його психічного та функціонального стану у перервах між боями повинні використовуватись засоби активного відпочинку, відновлення, включаючи масаж, лазню, психорегульовальне тренування. Хорошим засобом, що мобілізує, є тренування, яке проводять щодня, враховуючи самопочуття спортсмена. Тренування включає комплекс звичних вправ без великих фізичних і психічних напруг (вправи на снарядах, легкий імітаційний бій з партнером, бій з тінню, вправи на «лапах» і т.д.) і вправ абстрактного характеру, як засоби активного відпочинку.

10. Одне з найважливіших завдань, яке повинен виконати тренер в напружених умовах змагань - зміцнити відносини між усіма боксерами команди та постаратися використати позитивні міжгрупові впливи на настрій та поведінку окремих боксерів, що не відрізняються емоційною стійкістю. У команді має підтримуватись дух взаємодопомоги, уваги до кожного учасника; має бути створена дружня обстановка та водночас висока вимогливість усіх учасників до дотримання режиму, дисципліни та результатів виступу на рингу.

11. Раціональне регулювання бойової установки та психічної напруги становить основу безпосереднього психологічного налаштування боксера до наступного бою. Якщо, наприклад, бій був виграний у основного претендента, то тренер має застерегти від самозаспокоєння та добродушного настрою. Безумовно, перемога над сильним противником надихає боксера і додає моральних сил, але не можна нехтувати налаштуванням, оскільки наступний бій може бути не менш серйозним. Можна навести безліч прикладів із практики, коли боксер виграв у чемпіона, а потім через подальшу незібраність програв слабкому боксеру.

12. До засобів психологічної підготовки варто включити подібні вправи:  
Комплексна візуалізація:

*1. Виберіть місце, де вас ніхто не потривожить 10-15 хв. Займіть зручну поставу. Заплющте очі, дихайте спокійно і глибоко. Все тіло розслаблене. Розслабляйтесь 2-3 хв.*

*2. Уявіть собі білий екран, зосередьтеся на ньому.*

*3. Уявіть коло, яке заповнює екран, і повільно розфарбуйте його блакитною фарбою.*

*4. Зробіть коло якомога глибшим і соковитішим, потім повільно змініть колір. Повторіть процедуру, змінивши 4-5 кольорів.*

*5. Тепер нехай цей образ зникне. Повторіть процедуру з іншим предметом (нехай він буде пов'язаний з вашою діяльністю).*

*6. Розслабтеся і стежте за спонтанними образами, які виникатимуть у свідомості.*

*7. Виберіть кілька сцен із вашого життя.*

*8. Розслабтеся та спостерігайте за ними.*

*9. Уявіть собі обличчя своїх рідних, друзів, колег по роботі, товаришів по команді та самого себе.*

*10. Закінчіть заняття трьома глибокими вдихами, повільно розплющіть очі.*

**Вправа «Внутрішній промінь»**

Вправа виконується індивідуально і направлена на зняття втоми, набуття внутрішньої стабільності, впевненості. Для виконання вправи необхідно зайняти зручну позу - сидячи або стоячи, в залежності від того, в якій конкретній ситуації вона буде виконуватися.

*Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і по шляху свого руху висвітлює зсередини всі деталі обличчя, шиї, плечей, рук і т. д. теплим, рівним і розслаблюючим світлом . У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, опускаються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затиски в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність спокійної і звільненого людини, задоволеної собою і своїм життям, готової до майбутньої роботи на дистанції.*

Інструкцію про тепло внутрішнього променя необхідно здійснювати кілька разів, моделюючи рух зверху вниз. Від виконання вправи необхідно отримувати внутрішнє задоволення, навіть насолоду. Закінчується вправа словами: *«Я став новою людиною! Я став сильним, спокійним і стабільним! Я все буду робити добре! »*

## Вправа «Прес»

Виконується індивідуально і сприяє нейтралізації та пригніченню негативних емоцій (гніву, роздратування, підвищеної тривожності, агресії).

Суть вправи полягає в наступному: спортсмен уявляє всередині себе, на рівні грудей, потужний прес, який рухається зверху вниз, придушуючи виникаючу негативну емоцію і внутрішнє напруження, пов'язане з нею. При виконанні вправи важливо домогтися виразного відчуття фізичної тяжкості внутрішнього преса, який наче виштовхує вниз небажану негативну емоцію і енергію, яку вона з собою несе. (Вправа не рекомендується людям, що страждають серцево-судинними захворюваннями.)

13. Особливе місце в психологічній підготовці повинно бути відведено формулі налаштування. Формула налаштування—це ті слова, які спортсмен промовляє перед стартом для входження в оптимальний стан. Формула налаштування -справа дуже індивідуальна і розробляється кожним спортсменом і тренером, з огляду на особливості даного боксера. Приклад: «Повна концентрація уваги на ринзі і на суперникові. Я зосереджений на елементах бою». Існує загальноприйняте психологічне правило: формула налаштування не повинна містити заперечень («не», «без»). З підвищенням майстерності боксера вона переробляється і вдосконалюється.

Істотний вплив на передстартовий стан боксера здійснює виконання «передстартового ритуалу», який кожен спортсмен розробляє для себе самостійно.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Агеєв П. М. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій у боксі / П. М. Агеєв, Д. П. Запольський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2021. – № 5(136). – С. 15–17.
2. Аксютін В. В. Зв'язок між психофізіологічними властивостями та стилями ведення поєдинку кваліфікованих боксерів / В. В. Аксютін // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – №1. – С. 110–113.
3. Аксютін В. В. Вплив психофізіологічних характеристик боксерів на стиль ведення поєдинку: Автореф. дис.....канд. н., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – К.: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України, 2016. - 22 с.
4. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с
5. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В. Б. Базильчук. – Львів, ЛДІФК, 2004. – 190 с.
6. Беліков С.О., Вострокнутов Л.Д. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук.-метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 56 - 64.
7. Богуславській В.Г. Методика зв'язаного розвитку спеціальної витривалості і технічного вдосконалення юних боксерів: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – Київ, 2001. – 21 с.
8. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки./ А.П.Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.



9. Бурка П.В., Вострокнутов Л.Д. Методика розвитку витривалості у боксі // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 64 – 75.
10. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.:Олимпийская литература, 2014. – 336 с.
11. Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, О. К. Дудник, В. В. Аксютін //Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 118, т. 1. – С. 165–169.
12. Виноградов В.Е. Коррекция психоэмоционального состояния квалифицированных боксеров путем телеснокинестетических мобилизационных воздействий / В.Е.Виноградов, Н.Л.Высочина, Р.А.Рыбачок // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2015. – № 10(65). – С. 39–42.
13. Воронцов А.І. Метод спряження техніко-тактичної підготовки зі швидкісносиловою підготовкою в тренуванні дівчат та юніорок у боксі / А. І. Воронцов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури. – 2020. – № 7(127). – С. 29–32.
14. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання і тренування / І.І.Гайдамак, В.М.Остьянов. – К.: Олімпійська література, 2001. – 236 с.
15. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олімпійська література, 2015. – 276 с.
16. Гуренко О. А. Удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти / А. І. Воронцов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – № 8(116). – С. 28–30.

17. Задорожна О. Р. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств (на прикладі боксу, греко-римської боротьби та тхеквондо ВТФ) / О. Р. Задорожна, І. І.Хомяк // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. – 2019. – №2 (108). – С. 56-60.
18. Задорожна О. Р. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів / О.Р.Задорожна, Ю.А.Бріскін, Д.Д.Сосновський, Р.І.Романюк, В.І.Рихаль // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2019. – № 8(116). – С. 42–47.
19. Індиченко Л.С., Фора А.Л. Психологічна підготовка спортсменів до змагань// Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – С. 81 – 89.
20. Кличко В. Система тестов для оцінки спеціальної підготовленості боксерів високої кваліфікації /В. Кличко, М. Савчин // Наука в олімпійському спорті, 2000. – № 2. –С. 23-30.
21. Кожевнікова Л.К., Бережна Т.І., Мисенко В.В. Психологічна підготовка дівчат-боксерів // Проблеми фізичного виховання і спорту. - № 12. - 2009. – С. 87 – 89.
22. Конох А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі / А. Конох, А. Воронцов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – №3. – С.11–18.
23. Коробейніков Г. В. Особливості сприйняття та переробки зорової інформації у боксерів із різним стилем ведення поєдинку / Г.В.Коробейніков, Л. Г. Коробейнікова, В. В. Аксютін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2011. - № 7.- С. 41-44.

24. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.
25. Коробейнікова Л. Г. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів / Л.Г.Коробейнікова, Шенпен Го, Г.В.Коробейніков, Чуанжонг Ву // Спортивні ігри. – 2021. – № 2 (20). – С. 62–70.
26. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В.М.Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
27. Лисенко О.М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О.М.Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003 рік. – № 1. – С. 81-86.
28. Молочко А. С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку в сучасних умовах міжнародного спортивного руху / А.С.Молочко // Науковий часопис Нац. пед ун-ту імені М. П. Драгоманова. - 2021. – Вип. 1(121). – С. 71–75
29. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
30. Основні психофізіологічні методи дослідження, адекватні для спортивних ігор та інших ситуаційних видів спорту / [Козіна Ж.Л., Кравчук О.О., Воробйова В. О., Коломієць Н. А. та ін.] // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2006. – С. 104-108.
31. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 272 с. 16.
32. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.

33. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 623 с
34. Приходько П.Е. Психологічна підготовка боксерів до змагань / П.Е.Приходько // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/” Зб. наукових праць / За ред. Г.М.Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. – Випуск 6 (62)15. – С.57-60.
35. Психологічна підготовка боксера <https://uaeu.top/fitnes-i-sport/psikhologichna-p-dgotovka-boksera.html>
36. Рибачок Р. О. Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів / Р. Рибачок // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №. 1. – С. 17-21.
37. Рибачок Р. О. Вплив комплексу позатренувальних засобів на спеціальну працездатність кваліфікованих боксерів / Р. О. Рибачок // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. – № 17. – С. 57–62.
38. Рудий І.Я. Вплив спорту на всебічний розвиток особистості. //ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В.М.Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 308-309.
39. Савчук С. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. Савчук, А. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
40. Саєнко В. Г., Лахно С. О. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. //Фізичне виховання,

- спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Вип. 3(19). – 2012. – С. 372 – 375.
41. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л.П.Сергієнко. Харків : Вид-во «ОВС», 2008. 256 с.
  42. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К. : КНТ, 2010. 776 с.
  43. Сергеева Д.С., Вострокнутов Л.Д. Психологічні особливості у жіночому боксі. //Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств: Збірн. наук. праць X міжн. інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. - С. 191 – 201.
  44. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. 335 с.
  45. Фізичне виховання. Бокс. / Укл. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е.–К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 135с.
  46. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А.Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с.
  47. Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. Вінниця :ТОВ «Планер», 2006. 67 с.
  48. Юрченко І.В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студентів / І.В.Юрченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Випуск 10. – 2017. – С. 616–623.
  49. Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б.Ячнюк, Ю.Ю.Мосейчук та ін. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387с.

50. Aksutin V.V., Korobeynikov G.V. PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATES AND SPECIAL PERFORMANCE OF BOXERS WITH DIFFERENT STYLES OF FIGHT Pedagogics Psychology Medical-biological Problems of Physical Training and Sports. 2014. 18(12):3-6. DOI:10.15561/18189172.2014.1201
51. Bebetos, E. Psychological skills of elite archery athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2015,10(2): 623-628. doi:10.14198/jhse.2015.102.09
52. Cheema, B.S., Davies, T.B., Stewart, M, Papalia S, Atlantis E. The feasibility and effectiveness of high-intensity boxing training versus moderate-intensity brisk walking in adults with abdominal obesity: A pilot study. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2015;7, 3(1).
53. Gould, D., Murhy, Sh., Tammen, V., May, J. An Examination of U.S. Olympic Sport Psychology Consultants and the Services They Provide. *The Sport Psychologist*. Volume 3: Issue 4: 300–312. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.3.4.300>
54. Fiedler, H. *Boxen* / H. Fiedler. – Berlin : Sportkerlag, 2017. – S. 34–52.
55. Fiedler, H. Reflections on the Olympic Boxing Tournament. *IIWorld Amateur Boxing Magazine*, 2014. – № 18. – P. 9–12.
56. Kozin VYu, Falova OYe, Cretu M, Cieślicka M. Determination of Fighting Styles of Qualified Veteran Boxers based on Cluster Analysis of Biomechanical and Psychophysiological Indicators. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2021;7(4):19-34. <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.04.02>
57. Partington, J., & Orlick, T. (1987). The Sport Psychology Consultant Evaluation Form. *The Sport Psychologist*, 1(4), 309–317.
58. Simona Țefania HANGU & Cristian HANGU, 2022. "The Importance of Attention in the Psychological Training of Boxers," *Marathon*, Department of Pshisycal Education and Sport, Academy of Economic Studies, Bucharest, Romania, vol. 14(1), pages 28-31, June.
59. Williams, J. (1986). Goal setting, psychological characteristics of peak performance. *Appl Sport Psychol*, 9, pp.123-130.

60. Young, J.A., & Pain, M.D. (1999) The Zone: Evidence of a Universal Phenomenon for Athletes Across Sports. Athletic Insight Vol. 1 Issue 3, pp.:21-30.

<https://www.wbaboxing.com/boxing-news/mental-preparation-in-boxing> -

офіційний сайт Всесвітньої асоціації боксу (WBA)

<https://www.fbu.org.ua/> - офіційний сайт Федерації боксу України

<http://fb.cv.ua/> - офіційний сайт Чернівецької обласної федерації боксу України