

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

Психологічно-мобілізаційна готовність кваліфікованих боксерів

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав студент ФКСм-22-1 група _____
Підпис

В.В. Нагорний
Ініціали, прізвище

Керівник к.н.ф.в.с доцент _____
Науковий ступінь, звання Підпис

О.В. Антонюк
Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с доцент _____
Підпис

Я.І. Гнатчук
Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____

Підпис

О.О. Солтик
Ініціали, прізвище

Дата 17.12.2023 р.

АНОТАЦІЯ

Нагорний Віталій Вікторович. **Психологічно-мобілізаційна готовність кваліфікованих боксерів.** – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Кваліфікаційна робота магістра складається з чотирьох розділів. Об'єкт дослідження - мобілізаційна готовність боксерів високого класу.

У роботі розглядаються питання формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів.

Проаналізовано . проблему формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів у сучасній науковій літературі. Проведено емпіричне дослідження мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів. Особлива увага, в яких, приділена психологічним властивостям особистості, що можуть впливати на цей аспект підготовки. Розроблено програму формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів, з особливим акцентом на психологічні властивості особистості.

Запропоновано впровадження програми формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів, з особливим акцентом на психологічні властивості особистості. Реалізація цих технологій має потенціал мобілізувати спортсменів та істотно підвищити їхні індивідуальні показники результативності

Ключові слова: тренування, бокс, спортивна підготовка, психофізіологія, психологічний стан, психічні якості.

ANNOTATION

(Nagornuy V.V.). (Psychological and mobilization readiness of qualified boxers.). - Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2023.

The master's qualification work consists of four chapters. Object of study - is the mobilization readiness of high-class boxers.

The work deals with the formation of mobilization readiness of qualified boxers.

The Analyzed: problem of formation of mobilization readiness of qualified boxers in modern scientific literature. An empirical study of the mobilization readiness of qualified boxers was conducted. Special attention is paid to the psychological characteristics of the individual that can affect this aspect of training. A program of formation of mobilization readiness of qualified boxers has been developed, with a special emphasis on the psychological properties of the individual.

It is proposed to implement a program of formation of the mobilization readiness of qualified boxers, with a special emphasis on the psychological properties of the individual. The implementation of these technologies has the potential to mobilize athletes and significantly increase their individual performance indicators

Keywords: training, boxing, sports training, psychophysiology, psychological state, mental qualities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	
1.1. Психологічний аспект боксу як спортивної дисципліни.....	8
1.2. Розгляд концепції мобілізаційної готовності в психологічних дослідженнях.....	12
1.3. Мобілізаційна готовність висококваліфікованих боксерів, враховуючи психологічні аспекти індивідуальності.....	19
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1.Методи досліджень.....	29
2.1.1.Метод аналізу науково-методичних літературних джерел.....	29
2.1.2. Педагогічний експеримент.....	29
2.1.3.Психологічні методи дослідження.....	30
2.1.4.Методи математичної статистики.....	36
2.2.Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ..	38
3.1. Особливості психічних характеристик кваліфікованих боксерів.....	38
3.2.Рівень формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів..	43
Висновки до розділу 3.....	44
РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	45
4.1. Методичні особливості застосування психологічних методів формування мобілізаційної готовності.....	45
4.2. Аналіз результатів використання програми для формування мобілізаційної готовності у висококваліфікованих боксерів.....	54
Висновки до розділу 4.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Левова частка успіху боксера в змагальній діяльності залежить від стану в якому вони виходять на ринг. Саме здатність мобілізувати свої сили, зконцентруватися і максимально налаштуватися на поєдинок, власне і залежить їхня результативність.

Попри все до кінця феномен мобілізаційної готовності спортсменів-боксерів до поєдинку на рингу на сьогоднішній день не вивчений.

В сучасних теоріях та методиках спортивного тренування виявляється важлива проблема – відсутність чітких та конкретних діагностичних критеріїв мобілізаційної готовності наших практикуючих боксерів. Нам не відомо, яким чином зовнішні ситуаційні та внутрішні особистісні властивості визначають ступінь мобілізаційної готовності цих атлетів. Також, нам не відомо, як ця готовність впливає на їхню успішність під час спортивних змагань.

На сьогоднішній день існують деякі методичні вказівки стосовно формування мобілізаційної готовності спортсменів. Але важливо зауважити, що ці рекомендації не завжди є досить конкретними, і, коли їх використовують, це відбувається досить рідко та ізольовано, а не в системному контексті. Ми також не маємо відомостей щодо впливу наявних рекомендацій на мобілізаційну готовність боксерів, оскільки це питання раніше не було предметом наукового вивчення, і ефективність їх не було експериментально перевірено.

Ці обставини роблять актуальним дослідження мобілізаційної готовності висококваліфікованих боксерів.

Мета дослідження: розробити технологію формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів

Завдання дослідження:

1. В першому етапі дослідження планується ретельно вивчити проблему формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів у

сучасній науковій літературі. Метою цього етапу є аналіз існуючих теорій та методик, що висвітлюють аспекти мобілізаційної готовності.

2. Наступним етапом є проведення емпіричного дослідження мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів. Особлива увага буде приділена психологічним властивостям особистості, що можуть впливати на цей аспект підготовки..

3. Останнім етапом дослідження буде розробка та впровадження програми формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів, з особливим акцентом на психологічні властивості особистості. Ця програма буде враховувати отримані результати літературного огляду та емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження: мобілізаційна готовність боксерів високого класу

Предмет дослідження: особливості прояву мобілізаційної готовності у боксерів високої кваліфікації

Методи дослідження: методи констатуючого та формуючого експерименту; методи педагогічного спостереження, психологічного тестування; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у вперше виявлених компонентах мобілізаційної готовності висококваліфікованих боксерів, встановлених факторах, що впливають на її формування, та розробленій та апробованій технології її створення..

Теоретична значущість дослідження проявляється у тому, що отримані в ході експерименту дані вносять важливий внесок у теорію спортивного тренування. Це досягається шляхом включення теоретичних аспектів у заняття та надання рекомендацій з загальної та спеціальної мобілізаційної готовності спортсменів, на прикладі боксу.

Практична значущість дослідження проявляється через впровадження отриманих результатів у вигляді новаторських технологій формування мобілізаційної готовності боксерів високого класу. Реалізація

цих технологій має потенціал мобілізувати спортсменів та істотно підвищити їхні індивідуальні показники результативності.

Структура роботи. Робота написана на 67 сторінках комп'ютерної верстки, складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку літератури (54 джерел).

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Психологічний аспект боксу як спортивної дисципліни.

Умови спортивної діяльності боксера, такі як тренування, передзмагальні підготовки та змагання, можуть викликати різні психічні реакції та впливати на психіку спортсмена чи різних спортсменів [23]. Ці впливи можуть проявлятися у різних психічних процесах та особистісних властивостях спортсмена, а також можуть викликати різні психічні стани.

Наприклад, під час тренувального заняття з вільних боїв деякі боксери можуть мати труднощі зі зосередженням на початковому моменті власної контратаки. Проте, під час справжніх змагань вони можуть виявити високий рівень виконавчої діяльності. З іншого боку, деякі спортсмени можуть виявляти велику увагу під час тренувальних боїв, але у ситуаціях змагань їхня мобілізаційна готовність може зменшитися, що призводить до погіршення інтенсивності та зосередженості.

Також варто відзначити, що перед боєм багато боксерів може переживати надмірну збудженість і розгубленість, але після звучання гонгу вони можуть стати спокійнішими та зібраними. У той час як деякі спортсмени можуть виявляти психічне "перегоряння", проявляючи млявість та апатію, і стають менш реактивними на дії супротивників.

Не рідко трапляється, що боксери, виявляючи на тренуваннях велику рішучість і наполегливість, коли виходять на ринг, стають невпевненими і припиняють боротьбу за перемогу. Часто відбувається інше явище: спортсмени, які на тренуваннях проявляють безініціативність і млявість, на змаганнях беруть ініціативу, насильно встановлюють високий темп протягом всіх раундів і досягають перемоги [28].

Важливо враховувати, що у одного і того ж спортсмена можуть спостерігатися різні показники в різних умовах, відображаючи різні аспекти

його психіки. Це може включати швидкість реакції, стан сприйняття, увагу, мислення, вольові якості, властивості нервової системи, ставлення до діяльності та різні психічні стани.

Для кращого розуміння особливостей психіки спортсмена тренеру важливо знати, які вимоги ставляться до неї в різних умовах діяльності боксера і як саме проявляються та формуються психічні процеси, властивості та стани.

Передусім, важливо провести аналіз різних напрямків боксу, кожен з яких має свій унікальний психологічний вимір.

Бокс завжди викликає запеклі дискусії, і немає жодного іншого виду спорту, щодо якого б так бурхливо висловлювали різні точки зору. Де б не відбувалися ці дебати, завжди можна відзначити дві протилежні позиції. Деякі вважають бокс грубим і неестетичним видом спорту, зазначаючи його шкідливий вплив на здоров'я, потенційні травми центральної нервової системи та негативний вплив на психіку спортсменів, які виникають взаємне озлоблення та навіть нездорові інстинкти.

З іншого боку, прихильники боксу стверджують, що в цьому виді спорту є багато позитивного — динаміка, витонченість, поліпшення фізичного стану, розвиток моральних та вольових якостей, а також сприяння формуванню дружби між спортсменами.

Ця різниця в поглядах головним чином пов'язана з оцінкою двох протилежних напрямків у боксі — силового і майстерного, які представляють дві різновиди цього виду спорту, відрізняючись за змістом та формою [36].

У силовому боксі боксери прагнуть до перемоги, використовуючи прямолінійний тиск, грубо обмінюючись ударами і нехтуючи неправдивими діями та захистами. В цьому напрямку перемога досягається за рахунок придушення фізичного опору супротивника, переваги натиску, явної переваги або нокауту. Тактика боксера-"силовика" обмежується примітивними атаками, які робляться без достатнього обліку бойових ситуацій.

Майстерний боксер прагне до перемоги, використовуючи різні маневри та хитрі дії для маскуванню своїх намірів, з метою завдати ударів партнеру та уникнути його ударів. Перемагає той, хто вміє використовувати бойову хитрість, миттєвий розрахунок і отримати мінімальну кількість ударів [36].

Тактика майстерного боксера базується на втіленні запланованої стратегії відповідно до різноманітних бойових ситуацій, які виникають на рингу, і урахуванні особливостей противника. Дії силового боксера підпорядковані меті розгромити супротивника сильним ударом, "затоптати" його численними ударами і здобути перемогу за будь-яку ціну. Тренери, що готують таких боксерів до бою, налаштовують їх "не відступати" і "рухатися тільки вперед". Така установка визначає систему сприйняття, уваги, мислення та емоційно-вольову орієнтацію дій боксера. Боксер-"силовик" не потрібно диференційовано сприймати різні дії та положення суперника та розподіляти на них увагу (він зосереджує увагу переважно на відкриттях партнера). "Силовик" не спрямовується на швидку реакцію на фінти та атаки суперника, адже він розраховує перейти у відкриту "рубку" і завдяки різкості та силі своїх ударів, стійкості та нечутливості до ударів супротивника сподівається здобути перевагу. Мислення силового боксера є простим і спрямованим на те, щоб налагоджувати високий темп бою або "приблизитися" до противника, використовуючи свої "коронні" удари.

Вольові зусилля спрямовані на наполегливе і запекле подолання волі супротивника в силовому обміні ударами і навіть виявлення максимальної стійкості. Боксер, щоб досягти цієї мети, повинен налаштувати себе дуже строго і непримиренно відносно супротивника, не відчуваючи до нього ніяких благодушних емоцій. Таким чином, у бою "силовик" зазвичай не виявляє "джентльменства" та шляхетності [38].

Дії майстерного боксера підпорядковані установці перемогти, уникаючи отримання ударів. Для успішної реалізації цієї установки сенсорні системи боксера, що регулюють рухи та дії, повинні мати велику чутливість, здатність до диференціювання, увагу - низку властивостей, необхідних для

контролю за різноманітними та миттєвими діями - як своїми, так і партнерів. Мислення повинно бути швидким та гнучким, а нервові процеси - великою рухливістю та іншими характеристиками.

Вольові якості боксера, такі як сміливість, рішучість, наполегливість та інші, у майстерному боксі можуть бути ефективними лише в тому випадку, якщо вони поєднуються з обережністю та обачністю. У майстерних поєдинках відсутні прагнення "покарати" суперника за допомогою силових переваг чи зведення рахунків. Суперники вирішують завдання за допомогою розумових операцій та смислових рішень, дотримуючись етики бою. У зустрічах майстерних боксерів важливо визнати шляхетний вчинок, гарний жест щодо супротивника в несприятливому становищі, оцінювати їх високо, враховуючи неписаний "моральний кодекс" майстерного боксу [30, 38].

Тренування боксера-«силовика» та боксера-мастера мають різний зміст. Перше спрямоване головним чином на розвиток сили, різкості ударів, наполегливості та стійкості. Друге – на розвиток спритності, швидкості реакції, рухів, бойового мислення та самовладання, і хоча роботі над різкими та точними ударами також приділяється значна увага.

Заняття силовим та майстерним боксом впливають на психіку спортсмена по-різному. Дослідження, що виявили негативні зрушення у стані психіки та нервової системи боксерів, переважно проводилися на представниках силового боксу. Вони показали, що у боксерів, які отримували під час тренувань та змагань багато важких ударів, виявляються всі симптоми травми головного мозку, аж до початкових явищ травматичної енцефалопатії, астенічного синдрому тощо.

З іншого боку, деякі дослідження, підтверджують, що правильно організовані заняття майстерним боксом позитивно впливають на стан центральної нервової системи та психіку спортсменів [27].

Незважаючи на те, що силовий бокс може мати негативний вплив на здоров'я спортсменів, він все ще залишається популярним на рингах багатьох країн світу. Це пояснюється тим, що на початковому етапі підготовки

новачкам не завжди пояснюють сутність майстерного боксу, а заняття приділяють увагу головним чином ударним вправам, не вдаючись в аспекти захисних дій. Крім того, правила багатьох міжнародних та національних змагань не завжди стимулюють майстерну манеру ведення бою. В Україні також ведеться боротьба з силовим боксом, і вже внесено зміни до правил змагань, спрямовані на обмеження грубих прямолінійних дій та беззахисного обміну ударами.

"Суть майстерного боксу найкраще виражається в поєдинку на рингу, де боксери налаштовані на перемогу. Цей бій виявляє найхарактерніші ознаки боксу та психологічну сутність цього виду спорту. В екстремальних умовах змагання найкраще відображаються фізичний стан та психіка спортсмена. Умови повсякденних тренувань та підготовки до змагань, хоча мають свої власні особливості, також відбивають особливості, притаманні поєдинку на рингу. У зв'язку з цим краще розглядати психологічний аспект боксу через призму психологічних відтінків самого бою"[18].

1.2. Розгляд концепції мобілізаційної готовності в психологічних дослідженнях.

Декілька десятиліть поспіль досліджується вченими проблема психологічної готовності. При розгляді психологічної готовності слід враховувати, що йдеться не лише про загальну готовність, але й про готовність до конкретних дій. У ряді наукових досліджень цей термін використовується в широкому спектрі значень, охоплюючи різноманітні психологічні явища. У психологічній науці виділяють два основних напрями в розгляді психологічної готовності. Перший напрямок визначається як готовність особистості до здійснення конкретних дій [2, 40].

Науковий інтерес в цьому питанні виявляється в численних дослідженнях, що присвячені готовності людини до різних видів діяльності, таких як трудова [36], спортивна [1], військова [7], педагогічна [43], управлінська [49] та інші. Другий підхід асоціюється із вивченням

психологічної готовності в контексті вікового та особистісного розвитку людини. В рамках цього підходу готовність розглядається як особистісне новоутворення, що стабільно розвивається відповідно до ситуацій розвитку. Дослідження в цьому контексті включають аспекти, такі як готовність до шкільної діяльності [30], готовність до самовизначення [12, 16, 33, 51].

Дослідження ґрунтується на ключових концепціях сучасних теорій:

- Про фізіологічні та психологічні стани людини [5, 42, 25].
- Про передстартові стани та готовність до змагань [38, 46, 53].
- Про мобілізаційну готовність спортсменів [8].
- Про регулювання передзмагальних станів [30].

Важливо відзначити, що у психологічній літературі існує різне тлумачення та термінологічне позначення цього психологічного аспекту спортивної форми, одні висловлюють погляд на готовність до змагань [48], тоді як інші використовує термін "мобілізаційна готовність" [14]. Це розмаїття тлумачень додає глибину дослідженню та враховує різні підходи в науці про психологію спорту. Які аспекти цих теорій вас цікавлять найбільше?

Характерно, що автор акцентує увагу на психологічній готовності спортсменів до змагань, виділяючи кілька ключових аспектів у структурі та змісті цього стану [48]. Ці аспекти включають:

1. Твереза впевненість у своїх силах: Спортсмени відзначаються стійкою впевненістю у власних здібностях.
2. Прагнення активно вести боротьбу до кінця: Це виявляється у рішучості і бажанні досягти успіху незалежно від труднощів.
3. Оптимальний рівень емоційного порушення: Спортсмени утримують оптимальний рівень емоцій, не допускаючи їх перебору або недостатку.
4. Завадостійкість: Спроможність подолати труднощі та вплив зовнішніх факторів, яка виражається в стійкості до стресових ситуацій.

5. Здатність довільно керувати своїми діями, думками та почуттями: Спортсмени мають контроль над власною психікою та можуть ефективно керувати своїм станом.

Розглядаючи психологічну готовність у спортивному контексті, варто визначити її як стійкий стан, що протягом кількох днів відзначається формуванням цільової домінанти у свідомості спортсмена. Ця домінанта спрямовує його увагу на досягнення високого результату та готовність ефективно боротися з будь-якими труднощами на майбутніх змаганнях.

Цей стан готовності відрізняється від періодів між змаганнями та навіть може не виникати перед певними заходами або виявлятися в слабкій формі. Він також відрізняється від оперативних станів, таких як стартове або передстартове хвилювання, які виникають найближче до дня змагань.

Психологічна готовність передбачає мобілізацію конкретних психічних та фізіологічних функцій, які необхідні для досягнення успіху в даному виді спорту. Це добре ілюструється дослідженням В. Н. Платонова, який вказав, що волейболісти у стані спортивної форми мають точніше сприйняття ситуації на ігровому майданчику, що визначається важливістю зорового сприйняття для них. У гімнастів, навпаки, зміни в обсягу і точності сприйняття були незначними, оскільки ці аспекти зорового сприйняття менш важливі для їхнього виду спорту [36].

За загостреністю сприйняття адекватних стимулів, переведенням інформації з довгострокової пам'яті до оперативної та активізацією розумових процесів (прискорення оперативного мислення), можна визначити інтелектуальну зібраність спортсмена в стані готовності до змагань.

Наприклад, аналіз досліджень свідчить, що різні точки зору на сутність готовності до професійної діяльності можна розділити на три основні групи:

1. Група психічного стану особистості: Готовність сприймається як психічний стан особистості [24].

2. Група стійкої характеристики: Готовність розглядається як стійка характеристика особистості, яка є результатом підготовленості до діяльності [33].
3. Група об'єднаних точок зору: Деякі точки зору поєднують обидва аспекти [34].

Більшість авторів, що досліджують психологічну готовність особистості до професійної діяльності, виокремлюють кілька ключових компонентів. Зокрема, обрані характеристики включають образ структури дії, загальний психофізичний стан, психологічну спрямованість особистості на виконання необхідних дій та інші.

Ці аспекти визначаються дослідниками як логічні та раціонально обґрунтовані складові психологічної готовності особистості до професійної діяльності. Проте, важливо відзначити, що певні несвідомі психологічні структури можуть залишатися за межами цього дослідження [45].

Цікаво, що різні автори в психології спорту надають різний підхід до визначення психологічної готовності. Олійник Н.А., наприклад, розглядає «будь-яку вольову дію як результат попередньої внутрішньої роботи, охарактеризованої, як стан готовності та внутрішньої мобілізації. Він визначає, що перехід до дії може відбуватися як природним процесом з внутрішньою необхідністю, так і як бурхливий потік зі снігових вершин» [34].

Це важливе уточнення. Готовність дії, як стан, справді може виявлятися в різних формах, залежно від конкретного контексту і вимог ситуації. У деяких випадках вона може вимагати вольових зусиль, в той час як в інших її може сприймати як природну відповідь на зовнішні подразники.

Результати наукових досліджень, які узагальнюються та аналізуються, дозволяють визначити готовність до дії як "стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечує ефективне виконання певних дій" [40]. Це визначення враховує різні аспекти готовності, такі як

фізична підготовленість, нейродинамічна забезпеченість дій та психологічні умови.

Так, за словами автора «Психологічна готовність є важливою передумовою цілеспрямованої діяльності, регуляції, стійкості та ефективності. Вона сприяє успішному виконанню обов'язків, розумному використанню знань, досвіду та особистих якостей, забезпечує збереження самоконтролю та адаптацію до непередбачених перешкод» [40].

Micoogullari, B. O визначає психологічну готовність «як активний стан особистості, що є результатом регуляції цілеспрямованого спрямування та передбачення майбутніх подій. Зазначено, що її робота не охоплює аспекти психологічної готовності до екстремальних ситуацій, функціонування психіки в непередбачених обставинах, пов'язаних із ризиком для життя» [51].

Delany, J., досліджуючи стан готовності до діяльності, визначив його як "оперативний спокій". За його концепцією, - «це готовність може функціонувати на різних рівнях і базується на рухливості "нервових апаратів", які забезпечують перехід від "оперативного спокою" до термінової дії. Він використовував терміни "оперативний спокій", "потенційна домінанта" та інші, щоб досліджувати готовність на фізіологічному рівні, розглядаючи мозок як орган, що відповідає за сприйняття, передчуття та проектування середовища» [45].

Крайнюк В.М., вивчаючи діяльність спортсмена, розглядав готовність як сумарний вираз різноманітних психічних станів. За його словами, - «місце психологічної готовності у системі взаємозв'язків і спробував класифікувати підходи до її вивчення на особистісний та функціональний» [24]. Є і інші роботи, які підтримують функціональний підхід [28] та особистісний підхід [29].

Прихильники особистісного підходу розглядають стан психологічної готовності як цілісний стан особистості, сформований у конкретних умовах життя та діяльності. Вони визначають цей стан через спрямованість свідомості на майбутню діяльність, налаштованість на певну поведінку та

мобілізацію всіх сил для активної та доцільної дії. Особистісний підхід не відкидає необхідність вивчення окремих психічних процесів, але розглядає їх як доповнення до виявів особистості в контексті конкретної діяльності. Згідно з цим підходом, психологічна готовність є складним психічним станом, який виникає безпосередньо перед початком діяльності та залежить від її характеру, а також від особистісних властивостей та якостей людини [3].

Психічну готовність також розглядають як стан, пов'язаний з вищим рівнем тренуваності, спортивною формою, і виникає внаслідок цього процесу, тобто на функціональному рівні. Цей підхід правомірно визнає психічну готовність, як складову високорозвинених пізнавальних, емоційних та вольових процесів і функцій. У визначенні пізнавальних процесів відзначаються їх ключові аспекти, які відображають зміст та форму виконуваної діяльності. Емоційні компоненти готовності розглядаються як чинник, що підсилює або розслаблює готовність людини, а вольові компоненти пов'язані з ефективним виконанням дій [39].

Виділяється тривала готовність, розглядана як визначальний рівень професійної придатності, і тимчасовий стан готовності, який розуміється як передстартовий стан перед діяльністю. У зв'язку з цим феномен готовності слід розглядати як фактор, що опосередковує реалізацію потенційних можливостей людини в конкретних умовах [39].

Прихильники підходу до вивчення проблеми готовності з погляду психічних станів вважають феномен готовності сумою різноманітних готовностей, таких як психічна, фізична, технічна та тактична. Це, здається, співпадає з загальноприйнятим розподілом підготовки спортсменів на різні види: психологічну, фізичну, технічну та тактичну.

Однак важливо усвідомити, що такий розподіл є методичним засобом для організації тренувань і вибіркової підготовки. Це практичне використання базується на теоретико-експериментальному обґрунтуванні проблем у спорті. Однак враховуючи глобальний характер наукового

дослідження в галузі спорту, такий методичний розподіл може бути обмеженим і не доцільним для вивчення загальних аспектів готовності.

Напевно, розуміння готовності, як психічного стану відкриває можливість для "психологічної" позиції у дослідженні. Отже, вивчення психічних станів спортсмена з погляду "психічної готовності" може бути обґрунтованим.

Але для комплексного розуміння проблеми готовності у ширшому контексті, важливим є універсальний підхід. Вивчення готовності не лише як психічних станів, але й як комплексного явища, вимагає більш глибокого та всебічного підходу у науковому дослідженні.

Отже, коли ми говоримо про психічну готовність спортсмена, маємо на увазі стан, який виникає в результаті підготовки, зокрема психологічної, і що дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Цей аспект підкреслює важливість ролі психологічного компонента у підготовці спортсмена та його вплив на досягнення конкретних спортивних цілей. Спортивна форма, отже, асоціюється з максимальною мобілізацією спортсмена для досягнення високих результатів, при цьому ця мобілізація повинна підтримуватися його фізичною, технічною та тактичною підготовленістю. Незважаючи на те, що це стабільний стан, він все ж є тимчасовим для спортсмена (тривалість визначається різними факторами, включаючи індивідуальні особливості: одні спортсмени можуть перебувати в мобілізованому стані протягом кількох тижнів, тоді як інші - лише кілька днів). З цього випливають два наслідки: по-перше, протягом сезону спортсмен може кілька разів входити та виходити зі спортивної форми; по-друге, цей стан є характерним як для великих майстрів, так і для спортсменів-розрядників, оскільки і останні можуть мобілізуватися на певні змагання та показувати на них найкращі результати в сезоні [11].

1.3. Мобілізаційна готовність висококваліфікованих боксерів, враховуючи психологічні аспекти індивідуальності.

Мобілізаційна готовність спортсмена - це комплексна якість психіки, ключовими елементами якої є свідомість, мотивація, емоції та воля. Саме завдяки вольовим зусиллям досягається цілеспрямована готовність атлета до конкретних дій [39].

Важливо формувати мобілізаційну готовність, адекватну поточному етапу підготовки спортсмена. До її структури входить низка чинників. Передусім, це створення та закріплення мотиваційної настанови на даний цикл тренувань та на весь річний цикл. Відомо, що в атлетів з більш вираженою мотивацією досягти успіху результати кращі, ніж в тих, хто намагається лише уникнути провалу. Підвищена мотивація також сприяє ефективній мобілізації вольових зусиль.

Спостереження за боксерами показали, що за умови сильної мотивації вона ніби "знеболює", дозволяє терпіти скарги організму, спричинені порушенням гомеостазу під час тривалих навантажень.

За слабкої мотивації захисна реакція на втому як на загрозу благополуччю організму може змусити спортсмена припинити боротьбу, або призвести до тривожності чи дратівливості [7].

За словами автора, «швидкісно-силових видах спорту надзвичайно важливо формувати в атлетів конкретну психологічну налаштованість та зосередженість на досягненні максимально високого спортивного результату під час змагальної діяльності. Це виражається в умінні спортсмена протягом долі секунди мобілізувати абсолютно всі власні фізичні та психічні ресурси для подолання певної дистанції чи виконання технічного прийому. Сюди також входить корекція неадекватних чи шкідливих психологічних установок, які можуть негативно позначатися на продуктивності спортсмена» [1].

Наступним вагомим компонентом, що входить до загальної структури мобілізаційної готовності боксера чи представника іншого швидкісно-силового виду спорту, є активне цілеспрямоване формування сукупності певних якостей особистості, котрі є обов'язковими та необхідними саме для

даного конкретного виду спорту. Йдеться про розвиток таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, стійкість до стресу, витривалість.

Третім вагомим фактором, що також входить до загальної структури та “каркасу” мобілізаційної готовності спортсмена-швидкісника чи силовика, є формування адекватної та об’єктивної самооцінки власних сил і можливостей, реального уявлення про власний поточний стан. Виховання непохитної впевненості у власних силах видається доцільним переважно для висококваліфікованих атлетів, котрі перебувають на піку спортивної форми напередодні найвідповідальніших змагань. Адже саме за таких умов подібна впевненість має солідне реальне підґрунтя та ґрунтується на чітких об’єктивних фактах і показниках. Формування обґрунтованої впевненості у власних силах – один із найпотужніших та ефективних засобів психологічної підготовки спортсменів [21].

Четвертий неодмінний компонент повноцінної структури мобілізаційної готовності – це розвиток та вдосконалення навичок самоконтролю та саморегуляції. Основна функція самоконтролю полягає у формуванні надійного внутрішнього механізму, котрий дозволяє порівнювати реальний стан чи дії спортсмена з уявним еталоном чи заздалегідь визначеною оптимальною програмою. Це дає змогу оперативно коригувати та удосконалювати техніку, тактику або психологічний стан в процесі тренувань та змагань [2].

Окремо наголошується на важливості розвиненості самоконтролю спортсмена на достатньо високому рівні задля забезпечення його загальної психічної надійності та стабільності. Ключовими складовими ефективного самоконтролю прийнято вважати такі [4]:

- а) точність та чутливість (здатність уловлювати навіть незначні відхилення реального стану чи дій спортсмена від “ідеальної” програми);
- б) швидкість реагування, оперативність (своєчасність помічених відхилень);

в) змістовність (спрямованість самоконтролю на найбільш важливі параметри – ключові елементи техніки чи тактичних дій, психологічний стан);

г) оптимальні форми (способи), котрі можуть бути як автоматичними, так і цілком усвідомленими;

д) комплексність та повнота (контроль якомога більшої кількості параметрів психічного стану);

е) надійність (стабільна ефективність на тривалих часових проміжках).

Ще один вкрай важливий аспект – це здатність спортсмена ефективно організувати та регулювати власні дії під час тренувань і особливо змагальної діяльності. Йдеться про уміння максимально зосередитись та сконцентруватись саме на виконанні тактичних чи технічних завдань, при цьому цілковито абстрагувавшись від усіх факторів, що можуть хоч якось відволікати увагу (зауваження суддів, поведінка суперників, шум трибун).

Дуже вагомим елементом загальної мобілізаційної готовності спортсмена є так звана психотонічна мобілізація, тобто свідомо здатність “налаштувати” себе на максимально можливий рівень тону центральної нервової системи. Найчастіше навіть при високому загальному рівні фізичної та техніко-тактичної підготовленості атлети чомусь не вміють правильно та своєчасно “розкривати” власний організм. Багаторазова участь у найвідповідальніших змаганнях, а також участь у турнірах із великою кількістю поєдинків вимагають від спортсмена вміння миттєво мобілізуватись буквально перед кожною спробою. Саме психотонічна мобілізація вчить боксера чи представника іншого швидкісно-силового виду спорту свідомо “вмикати” та спрямовувати всі власні сили, а також підвищувати тонус центральної нервової системи задля максимально повного та ефективного втілення засвоєних на тренуваннях умінь та навичок [13].

Однією з найголовніших складових психологічної підготовки спортсменів є розвиток та удосконалення їх вольових якостей. Приділяючи

особливу увагу саме вихованню вольових рис характеру та сили волі, відомий радянський психолог М.Д. Левітов графічно порівнював спрямованість особистості з “головою” характеру, а вольові якості – з його “хребтом”.

Конкретні зовнішні прояви вольових зусиль в психології отримали узагальнену назву “вольові якості особистості”. До загального набору або переліку найбільш важливих вольових якостей прийнято зараховувати: цілеспрямованість (здатність ставити перед собою складні завдання та наполегливо рухатися до їх виконання), наполегливість (вміння долати труднощі та перешкоди на шляху до мети), рішучість і сміливість (готовність приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях), ініціативність та самостійність (здатність проявляти творчий підхід та діяти без сторонніх вказівок чи допомоги), а також психологічну стійкість, витримку і самовладання (вміння зберігати спокій та працездатність в умовах сильних зовнішніх чи внутрішніх (емоційних) навантажень). Вважається, що згадані вольові характеристики особистості слід розглядати саме як певну рухливу та динамічну систему, окремі елементи або ланки якої в кожен конкретний момент можуть по-різному співвідноситися між собою, а також взаємодіяти між собою в межах цілісної структури.

Дослідники одностайно вважають, що неодмінною та обов’язковою передумовою чи умовою для повноцінного зовнішнього прояву та подальшого розвитку сили волі кожної конкретної людини є наявність певних зовнішніх або внутрішніх перешкод чи бар’єрів, які необхідно долати. Тобто йдеться про подолання різноманітних об’єктивних перешкод зовнішнього середовища чи умов діяльності, що можуть раптово змінюватися, а також про боротьбу з об’єктивними та ситуативно мінливими несприятливими змінами внутрішнього середовища власного організму (нездужання, біль, втома), котрі об’єктивно ускладнюють просування людини до заздалегідь наміченої мети чи успішне вирішення нею конкретних завдань в межах тієї чи іншої діяльності.

Основна психологічна проблема в такому контексті полягає у виявленні та чіткому усвідомленні саме об'єктивних ознак наявних зовнішніх чи внутрішніх перешкод, що заважають просуванню до намічених цілей. Ці ознаки насамперед проявляються у вигляді певних якісних та кількісних, зокрема фізичних, властивостей або особливостей конкретних зовнішніх предметів чи об'єктів або внутрішніх процесів та явищ, з якими так чи інакше стикається людина в процесі своєї життєдіяльності.

Що стосується внутрішніх перешкод, які також потребують активізації та цілеспрямованого застосування вольових зусиль, то мова йде про цілком реальні та об'єктивні за своєю природою неочікувані зміни станів внутрішнього середовища організму, що відбуваються в усій складності, багатогранності та динамічності його функціонування. Тобто йдеться про взаємопов'язану та взаємозумовлену діяльність і взаємодію всіх без винятку органів та систем (насамперед нервової системи як регулятора та управителя), а також про регулюючу та координуючу роль головного мозку й особливо його складної за будовою та функціями кори великих півкуль.

Окреме надзвичайно важливе місце в загальній психологічній теорії діяльності об'єктивно відводиться так званим мотиваційним чинникам та загалом мотиваційній сфері особистості. Адже всім добре відомо, що саме мотивація (спонукальні чинники) істотно та визначальним чином впливає на результати та загальну успішність будь-якої діяльності окремої людини чи певної спільноти. Це цілком логічно підштовхує дослідників до припущення щодо аналогічно вагомого та вирішального впливу мотиваційних детермінант також і на формування та рівень готовності (зокрема психологічної готовності) до певних видів життєдіяльності, зокрема професійної, спортивної [5, 18, 19].

У межах педагогічної психології приділяється надзвичайно пильна увага проблемам мотивації саме навчальної діяльності різних категорій учнів та студентів. Такі відомі фахівці в цій тематиці як А.К. Маркова, А.Б. Орлов та А.М. Фрідман розглядають мотиваційну сферу особистості саме як

ключовий внутрішній чинник, що надає навчальній діяльності активний, дієвий та цілеспрямований характер, а також (поряд із базовими потребами та інстинктами) істотно та безпосередньо впливає на формування готовності до ефективного залучення в різні форми та процеси навчання [37].

Згадані відомі радянські психологи, а також інші провідні дослідники даної тематики, такі як Гринь О. Р., при цьому особливо наголошують та підкреслюють необхідність формувати навчальну діяльність молоді саме в єдності та нерозривному зв'язку її основних структурних компонент, до яких передусім належать: навчальні мотиви, безпосередні навчальні операції та дії, регулярні дії та функції самоконтролю і самооцінювання результатів. Фахівці переконані, «що саме такий комплексний та системний підхід дозволяє досягти вищого бажаного рівня психологічної готовності учнівської чи студентської молоді до продуктивного навчання та засвоєння знань» [14].

Слід відзначити, що радянські психологи, що проводили дослідження у сфері мотивації, відзначали себе ретельним аналізом мотивів, зокрема, здійснюючи глибокий змістовний аналіз мотивів. Вони приділяли увагу адекватності змісту цих мотивів у контексті соціалістичного способу життя та суспільно значущих видів діяльності. Це було яскраво виражено в наукових працях Циганенко, О. І., присвячених проблемі "стійкості" особистості, де підкреслювалася важливість колективістичних за змістом мотивів [43].

При розгляді особистісних чинників психічної готовності спортсмена важливо звернути увагу на роль адекватної самооцінки. У наукових працях психологів проведено експериментальне дослідження самооцінки школярів. Результати показали, що їхня готовність до навчальної діяльності, успішність та взаємини з однолітками сильно залежать від адекватності самооцінки, її стійкості та рівня сформованості [21, 35, 47]. Дослідження також підтвердило тісний зв'язок самооцінки з мотивацією, спрямованістю особистості та рівнем поставлених цілей.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що комплекс психорегулюючих механізмів діяльності, особливо в екстремальних умовах вирішення складних завдань, отримує цілісну інтерпретацію у феномені самооцінки.

Передбачається, що дослідження особистісних факторів готовності до діяльності в контексті теорії діяльності, з урахуванням мотивів, самооцінки перспективних та етапних цілей, емоцій впевненості – сумнівів, а також проявів активності психомоторних функцій, пов'язаних з особистісним рівнем регуляції діяльності, сприятиме значному поглибленню розуміння психічної готовності.

Висока спортивна майстерність у боксі неодмінно пов'язана з такими особистісними рисами спортсмена, як толерантність до впливу негативних факторів, вміння протистояти сильному супернику, емоційна стійкість та здатність ефективно управляти власним психічним станом як перед поєдинком, так і під час нього. Досвідчені спортсмени зазвичай знаходять шляхи керування власним психічним станом перед боєм і розробляють стратегії для формування установки на високоефективну діяльність з перших секунд поєдинку. Однак навіть для досвідчених боксерів це завдання може бути складним, особливо коли зустрічаються з такими особистісними рисами, як емоційна реактивність, підвищена тривожність та нерівноважність нервової системи.

Особистісні якості, які визначають загальну мотиваційно-вольову спрямованість спортсмена [42], включають:

а) Ідейно-моральна спрямованість:

- Визначається за допомогою спостережень та методів оцінки тренера та психолога.
- Враховує взаємооцінки спортсменів та самооцінку особистості.

б) Показники взаємовідносин та взаємодії в групі:

- Визначаються за допомогою соціометрії та взаємооцінок.
- Рефлектують взаємодію спортсмена з іншими членами групи.

в) Рівень мотивації досягнень та захопленість спортом:

- Оцінюються за допомогою спостережень та експертних оцінок за спеціальною схемою.
- Відображають ступінь бажання досягнень та емоційне занурення у спортивну діяльність.

г) Загальні вольові прояви характеру:

- Визначаються через спостереження та метод узагальнення незалежних показників.
- Включають цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, стійкість та інші вольові якості.

У контексті тренувальної діяльності на етапі підготовки до змагань, автор визначає ряд ключових якостей боксера [52]:

Передзмагальна мотиваційно-вольова спрямованість:

Мотиваційні установки:

- Конкретність, сила і стабільність мотиваційних установок визначають напрямок та сили стремління спортсмена.

Прояви спортивного характеру:

- Здатність самостійно виконувати намічений план в умовах перешкод підкреслює готовність до адаптації.
- Рішучість та ініціативність говорять про визначеність у досягненні поставленої мети.

Мобілізація та стійкість:

- Здатність до максимальної мобілізації вказує на готовність до ефективної реакції на виклики.
- Стійкість до фізичного дискомфорту та негативних умов свідчить про витривалість та дуже важливий аспект у боксі.

Сприйняття значущих факторів тренувальної діяльності:

- Ставлення до факторів, які впливають на тренування, є ключовим для ефективного навчання та розвитку.

Методи оцінки полягає у використанні шкали експериментальної оцінки та методики виявлення значущих факторів діяльності для комплексного аналізу готовності боксера до змагань.

2. Психічні функції та психомоторні якості, які виявляються під час виконання тренувань у легкої атлетики, визначають не лише фізичну вправність, а й рівень адаптації нервово-психічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. Наприклад, важливими аспектами є продуктивність та концентрація уваги, які можна визначити через експериментальні оцінки та спеціалізовані тести. Оцінка оперативної пам'яті та мислення також є ключовою, адже вони відображають когнітивні можливості спортсмена. Використання реакціометрії для вимірювання часу зорово-моторної реакції розрізнення та простої реакції дозволяє оцінити реакційну швидкість. Тестування загальної моторної активності, ритмо-темпової чутливості (тепінг-тест) та почуття часу (Хронометрування) доповнюють картину про психічні аспекти готовності спортсмена до змагань. Які саме аспекти цікавлять вас більше, чи є щось конкретне, що ви хочете розглянути детальніше?

На етапі безпосередньої підготовки до виступу в боксі велику увагу приділяють динаміці різних психічних станів спортсмена. Особливий акцент робиться на найбільш чутливих показниках, які піддавалися впливу різноманітних фізичних та психічних навантажень. Зазначені параметри визначаються та аналізуються в контексті тренувальної діяльності під час безпосередньої підготовки до виступу.

Проте, для повноцінного визначення поточного психічного стану боксера недостатньо лише знання цього комплексу показників. Їхню діагностику слід доповнити загальними показниками, що відображають рівень активності спортсмена, а також враховувати дані його самооцінки. Це важливо для повного розуміння психофізіологічного стану атлета в контексті конкретної підготовки до змагань. [48].

Висновки до розділу 1

У процесі тренувальної діяльності на початковому етапі підготовки до змагань спортсмен виявляє передзмагальну мотиваційно-вольову спрямованість, що визначається конкретними мотиваційними установками, проявами спортивного характеру та ставленням до фізичного дискомфорту. Важливими показниками є сила і стабільність цих установок, а також здатність до максимальної мобілізації. Аналіз цих аспектів за допомогою шкальованих експериментальних оцінок дозволяє визначити фактори, що впливають на результативність під час тренувань та виступів.

На рівні психічних функцій та психомоторних якостей виявляється, що найбільш значущі для боксу включають відчуття часу, ритмо-темпову чутливість, здатність до концентрації уваги та інші. Ступінь прояву цих якостей свідчить про рівень пристосованості нервово-психічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. Важливо зауважити, що експериментальні оцінки та спеціалізовані тести грають ключову роль у визначенні продуктивності, концентрації уваги, пам'яті та інших аспектів психічної готовності до змагань.

За автором [58], на етапі безпосередньої підготовки до виступу в боксі важливо враховувати динаміку різних психічних станів, зокрема ті, що чутливі до впливу різних навантажень. Параметри таких станів повинні бути доповнені загальними показниками активності спортсмена та його самооцінки. Це комплексне підходу дозволяє не лише визначити поточний психічний стан атлета, а й забезпечити більш глибоке розуміння факторів, що впливають на його успішність у змаганнях.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1.Методи досліджень

У ході роботи були використані такі методи:

2.1.1. Метод аналізу науково-методичних літературних джерел

2.1.2. Педагогічний експеримент.

2.1.3.Психологічні методи дослідження

2.1.4. Методи математичної статистики.

2.1.1.Метод аналізу науково-методичних літературних джерел.

Метод аналізу літературних джерел, який використаний у цій роботі, базується на ретельному аналізі текстів, що охоплюють широкий спектр проблем, пов'язаних з мобілізаційною готовністю висококваліфікованих спортсменів. За фокусом дослідження знаходиться спеціальна література, що стосується характеристики цієї готовності.

Аналізувались та узагальнювались результати наукових досліджень, а також погляди психологів, що висвітлюють різноманітні питання, пов'язані з темою роботи. Цей підхід дозволяє отримати комплексний погляд на проблему та враховувати різні її аспекти.

Отже, метод аналізу літературних джерел використовувався для систематизації і узагальнення інформації, що дозволило розкрити ключові аспекти мобілізаційної готовності висококваліфікованих спортсменів.

2.1.2. Педагогічний експеримент.

В рамках педагогічного експерименту, який ми провели, зосереджено аналіз практичної діяльності тренерів та психологічної підготовки збірної команди України з боксу. Головною метою було виявлення оптимальних підходів до регулювання психічних станів спортсменів, зокрема вдосконалення мобілізаційної готовності.

У нашому дослідженні акцент був зроблений на вивченні впливу психорегулюючого тренування на процес вдосконалення мобілізаційної готовності спортсмена. Це дозволило нам систематизувати та аналізувати результати практичної діяльності, виявити ефективні методи регуляції психічних станів та зробити висновки для подальшого вдосконалення тренувального процесу.

2.1.3. Психологічні методи дослідження

Психологічні методи дослідження:

1. *Тест – опитувальник Г. Айзенка FPI (адаптований А.Г. Шмельовим)* дозволяє нам виявити рівень нейротизму та екстраверсії-інтроверсії досліджуваних спортсменів.

Те, що ми використовували саме цю методику, спричинене тим, що тест-опитувальник FPI впевнено посідає перше місце за частотою використання серед інших психодіагностичних методик і може надати оцінку за шкалою ширості, екстраверсії, нейротизму, визначити тип темпераменту.

Айзенк Г. систематизував риси людської особистості, визначаючи два основних фактори: екстраверсія-інтраверсія та нейротизм. Перший з цих факторів, біполярний за своєю природою, відображає особистісно-психологічний склад, де крайні полюси відображають орієнтацію особистості на зовнішні об'єкти (екстраверсія) чи внутрішній суб'єктивний світ (інтраверсія).

Так, екстраверти характеризуються товариськістю, імпульсивністю, гнучкістю у взаємодії та високою ініціативністю, при цьому може бути невелика наполегливість. Вони проявляють велику соціальну пристосованість. З іншого боку, інтраверти характеризуються заамкненістю, нетовариськістю, соціальною пасивністю (при високій наполегливості), схильністю до самоаналізу та можливими труднощами у соціальній адаптації.

Ця двофакторна модель надає інсайт в розумінні варіативності людської особистості, допомагаючи виокремити ключові аспекти її прояву.

Другий фактор, невротизм, визначає стан людини з точки зору емоційної стійкості, рівня тривожності, самоповаги та можливих вегетативних розладів. Цей біполярний чинник формує шкалу, на одному полюсі якої розташовані особи з надзвичайною стійкістю, зрілістю та прекрасною адаптивністю, а на іншому - надзвичайно нервозні, нестійкі і погано адаптовані особи.

Важливо відзначити, що більшість людей розташовані між цими полюсами, наближаючись до середини, як відображено в нормальному розподілі. Це свідчить про те, що в більшості випадків емоційна стійкість та адаптивність є взаємодоповнюючими факторами, які не завжди виявляються в крайнощах.

Айзенк Г. з цим фактором надав нового погляду на розуміння емоційної сфери людини, виділяючи ключові аспекти, які впливають на її психологічну стійкість та спроможність адаптації до навколишнього середовища [7].

Перетин екстраверсії-інтраверсії та невротизму визначає несподіваний та цікавий результат - чітке віднесення людини до одного з чотирьох типів темпераменту: меланхолік, холерик, сангвінік, флегматик. Це традиційна класифікація, яка знайшла широке застосування в психології і педагогіці.

Меланхоліки відрізняються підвищеною чутливістю, тонким аналітичним мисленням та прагненням до самопізнання. Холерики володіють великою енергією, завзятістю та ініціативністю. Сангвініки характеризуються оптимізмом, життєрадісністю та легкістю у спілкуванні. Флегматики, натомість, відрізняються спокоем, рівновагою та стриманістю.

Введення цієї класифікації дозволяє легше розуміти та аналізувати особистісні особливості людини, сприяє ефективній роботі з нею в психологічній практиці та освітньому процесі. Крім того, цей підхід Айзенка відкриває можливості для глибшого розуміння взаємозв'язків між особистісними рисами та поведінкою.

2. *Тест "Самооцінка психічних станів"* за Айзенком використовується для діагностики психічних станів боксерів, таких як

тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Цей інструмент дозволяє виміряти нейропсихічну лабільність, рівень екстраверсії та психотизму спортсменів в умовах стресової ситуації.

Застосування тесту у спортивному середовищі має важливе значення для ефективного управління психічним станом боксерів. Визначення рівня тривожності та агресивності може служити основою для розробки індивідуальних програм психологічної підготовки. Результати тесту дозволяють визначити особливості реакцій спортсменів на стрес, що є ключовим для підвищення їхньої психологічної стійкості та впливу на результативність у схвильюючих умовах змагань.

Такий підхід допомагає підвищити ефективність тренувань, адаптувати психологічну підготовку до індивідуальних потреб спортсменів та сприяє підвищенню загального рівня їхньої психічної готовності. Інтеграція результатів тесту в тренувальний процес дозволяє тренерам та психологам забезпечити більш ефективне керівництво та підтримку боксерів у їхньому спортивному шляху. Це важливий інструмент для досягнення високих результатів та психологічної стабільності у боксі.

3. *-Методика вивчення загальної самооцінки (Г.Н. Казанцева).* Для вивчення загальної самооцінки особистості використовується опитувальник [39], який спрямований на діагностику рівня самооцінки. Цей метод побудований у формі традиційного опитувальника, що дозволяє отримати об'єктивні дані про самооцінку особистості.

При проведенні тестування необхідно відповісти на запропоновані питання «так» (+), «ні» (-), вибравши ту відповідь, яка найбільшою мірою відповідає своїй поведінці в аналогічній ситуації.

Підраховується кількість згод («так») під непарними номерами, потім кількість згод з положеннями під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від -10 до +10.

Результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку.

Результат від -3 до +3 про середню самооцінку.

Результат від +4 до +10 – про високу самооцінку.

Рівень самооцінки суттєво впливає на поведінку та сприйняття своєї особистості. При високому рівні самооцінки людина виявляється не обтяженою комплексом неповноцінності, реагує правильно на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Це свідчить про стабільність та впевненість у власних силах.

Особа із середнім рівнем самооцінки рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і, іноді, намагається підлаштуватися під думки інших. Це може вказувати на певну гнучкість у сприйнятті свого "Я" та здатність до адаптації під соціальні умови.

У випадку низького рівня самооцінки людина болісно реагує на критику, завжди старається враховувати думки інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності". Це може вказувати на потребу в розвитку позитивного ставлення до себе та укріплення внутрішньої стабільності.

4.Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) за Л. Н. Собчик дозволяє комплексно підійти до вирішення поставлених завдань[44].

Методика ІТО є потужним інструментом для дослідження індивідуально-типологічних властивостей, що надає можливість віднести кожному конкретну особу до певного типу. Основою цієї методики є теорія провідних тенденцій, яку розробила Л.Н. Собчик. Згідно з цією теорією, особистісний фактор будується на одній або кількох провідних тенденціях, що охоплюють різні рівні розвитку особистості.

Визначальними чинниками є уроджені властивості темпераменту, які взаємодіють із соціальним середовищем та формують характер особистості. Цей процес розвитку настає від уроджених властивостей темпераменту до характеру, а в кінцевому результаті - до зрілої особистості. Зріла особистість об'єднується інтегрованим "Я", включаючи самосвідомість, самооцінку та самоконтроль.

За допомогою цього тесту виявлялися значні особистісні показники, що впливають статус спортсмена у команді.

Це завдання досягається за допомогою наступних факторних шкал :

- брехня (нещирість, тенденція показати себе у кращому світлі)
- агтравація (прагнення підкреслити наявні проблеми та складність власного характеру)
- екстраверсія (наверненість у світ реально існуючих об'єктів та цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість)
- спонтанність (непродуманість у висловлюваннях та вчинках)
- агресивність (активна самореалізація, впертість та свавілля у відстоюванні своїх інтересів)
- ригідність (інертність, тугорухливість) установок, суб'єктивізм, підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів та принципів, критичність щодо інших думок)
- інтроверсія (навернення у світ суб'єктивних уявлень та переживань, тенденція до відходу у світ ілюзій, фантазій та суб'єктивних ідеальних цінностей стриманість, замкнутість)
- сензитивність (вразливість, схильність до рефлексії, на перспективу дивиться з песимізмом)
- тривожність (емоційність, сприйнятливність, незахищеність)
- лабільність (емотивність, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестійкість, сентиментальність, прагнення емоційної залученості)

На круговій діаграмі 8 останніх шкал об'єднані чотири полярні пари: екстраверсія – інтроверсія, спонтанність – сензитивність тощо.

Інтерпретація залежить від кількості значних відповідей по 8 шкалам (крім шкали “брехня” і “агтравація”):

0-1 бал – гіпоемотивність, погане саморозуміння чи невідвертість під час обстеження;

3–4 бали (норма) – гармонійна особистість;

5-7 балів (помірна вираженість) - акцентуовані риси;

8-9 балів (надмірна вираженість) - стан емоційної напруженості, утруднена адаптація.

Слід врахувати, що ці інтервальні межі сформульовані автором з теоретичних міркувань і спираються у разі на структуру статистичного розподілу тестових балів. За цією ознакою ІТО наближається до «авторських тестів».

Тенденції, компенсовані полярними властивостями (тобто антитенденціями), є свідченням значної емоційної напруженості та ознакою наявності внутрішнього конфлікту, якщо показники вищі за 5 балів. Для норми (не більше 4 балів) це свідчення збалансованості різноспрямованих властивостей.

Соціально-психологічні аспекти (лідерство, компромісність тощо) виявляються як акцентуований або дезадаптуючий стиль міжособистісної поведінки при виражених показниках (більше 4 балів) за типовими типологічними властивостями.

За шкалами "агресивність" і "брехня" можна судити про надійність отриманих результатів:

- високі показники за шкалою "брехня" виявляють нещирість і тенденцію показати себе у кращому світлі;
- високі показники за шкалою "агресивність" виявляють прагнення підкреслити проблеми і складність власного характеру;
- якщо хоча б по одній із цих шкал набрано понад 5 балів, дані недостовірні.

2.1.4.Методи математичної статистики

Обробка результатів дослідження проводилася з використанням пакетів статистичних програм "Statistica" та "Excel".

Враховувалися такі статистичні параметри:

- Середнє арифметичне (\bar{X});
- Помилка середнього значення (m);
- Середнє квадратичне відхилення (σ);

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилися протягом 2023 року.

База дослідження: м. Хмельницький, спортивний клуб "Аперкот".

Вибірка дослідження: У дослідженні взяли участь 20 спортсменів: (10 МСУ, 6 КМС та 4 спортсмени 1 розряду).

Дослідження проводились у декілька етапів:

Етап I (червень 2023 р – вересень 2023 р): вивчення даних літератури, узагальнення отриманих даних, визначення методів дослідження та написання 1-го розділу роботи.

Етап II (вересень 2023 р. – листопад 2023 р.): проведення основних досліджень. Під час підготовки до змагань використовувалися ефективні методи психорегуляції, спрямовані на підтримання оптимального психічного стану спортсменів. Перед стартами проводилися різноманітні психорегулюючі заходи, включаючи дихальні вправи, музикотерапію, розмови, переконання та ідеомоторне тренування. Ці методи сприяли зниженню рівня стресу та підтримували позитивний настрій у спортсменів перед стартами.

У звичайному тренувальному режимі використовувалися практики аутогенного та ідеомоторного тренування. Ці заняття допомагали спортсменам зосередитися, покращували психомоторику та сприяли релаксації. Проведений педагогічний експеримент із застосуванням цих методів дозволив виявити їхню ефективність у підтримці оптимального психічного стану під час тренувань та змагань.

Педагогічні спостереження з фіксацією показників велись систематично, а контрольні дослідження проводилися на початку і наприкінці експерименту, щоб оцінити зміни в психічному стані та ефективність використаних методів. Це дозволяло адаптувати підходи до психорегуляції в залежності від потреб і реакцій спортсменів.

Етап III (листопад 2023 р. – грудень 2023 р.): написання 3-го та 4-го розділів, висновків, практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

3.1. Особливості психічних характеристик кваліфікованих боксерів.

Ми проводили дослідження психологічних особливостей особистості кваліфікованих боксерів за допомогою методики Г. Айзенка FPI. У фокусі нашого аналізу був рівень невротизму та екстравертованості–інтровертованості у спортсменів рис.3.1.

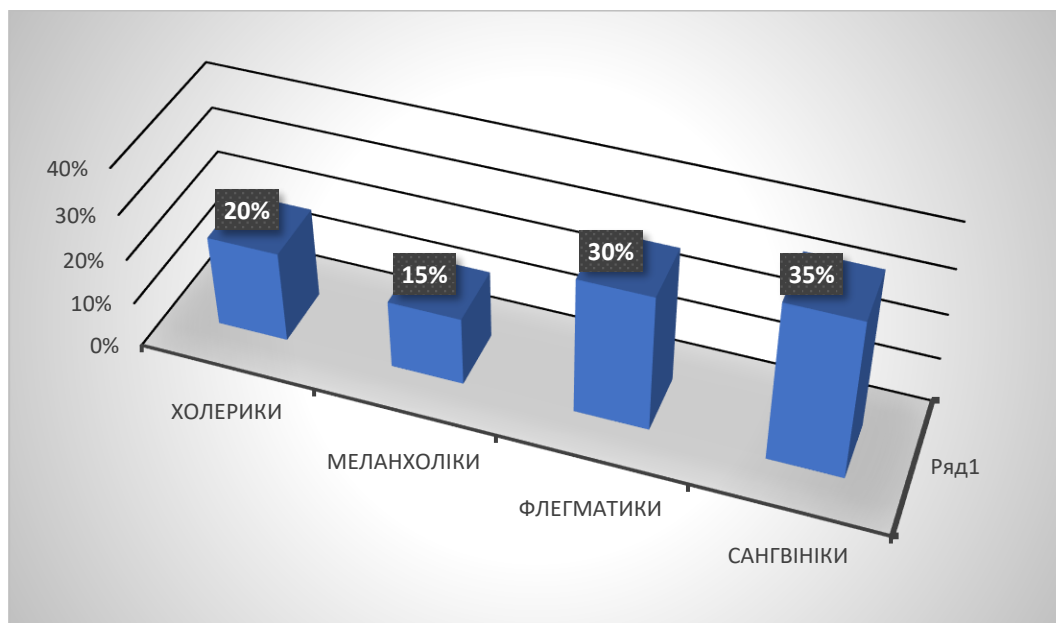


Рис. 3.1. Результати дослідження за методикою Г. Айзенка FPI

Дані на рис. 3.1 вказують, що серед досліджуваних боксерів найбільш поширений тип темпераменту - сангвінік (35,0%), за яким слідує флегматики (30,0%), холерики (20,0%) і меланхоліки (15,0%). У контексті екстравертованості та інтровертованості, отримані дані свідчать про те, що 53,0% досліджуваних є інтровертами, а 47,0% - екстравертами рис. 3.2..

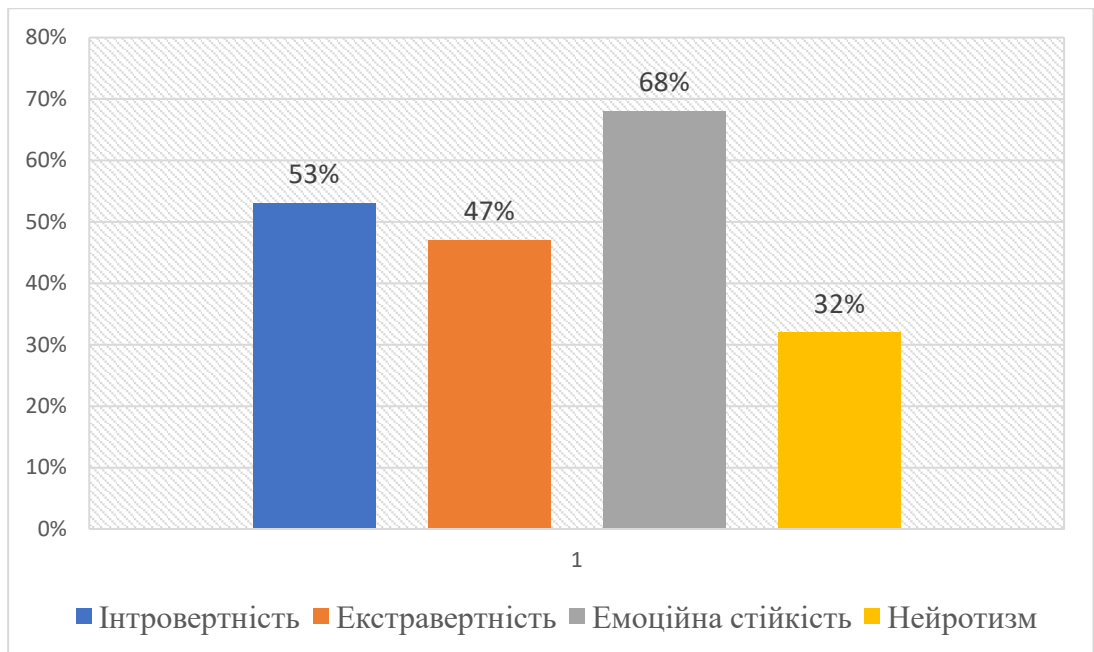


Рис. 3.2. Результати дослідження за методикою Г. Айзенка FPI

Важливим елементом аналізу є визначення емоційної стійкості. 68,0% спортсменів виявилися емоційно стійкими, тоді як 32,0% мали емоційну нестабільність. Ті, хто виявився нестійкими, можуть переживати труднощі у вирішенні невдач і проявляти чуттєвість та тривожність. Ці високі показники емоційної нестабільності свідчать про потребу у психологічній підтримці для цієї групи спортсменів.

Результати вказують на те, що середні бали висококваліфікованих боксерів відображають певні особливості. Деякі з них можуть мати вищий рівень тривожності, що може бути важливим показником при визначенні їхньої психологічної готовності до змагань. Подальший розгляд цих середніх балів може розкрити конкретні аспекти, які варто враховувати в процесі тренування та психологічної підготовки боксерів. Це може включати розробку індивідуалізованих програм для зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості висококваліфікованих боксерів.

Результати нашого дослідження індивідуально-типологічних характеристик особистості боксера базувались на використанні опитувальника Л.М. Собчик, спроможного визначити наявність та якість

тривожності. На рис. 3.3 можна ознайомитися з середніми балами індивідуально-типологічних властивостей висококваліфікованих боксерів.

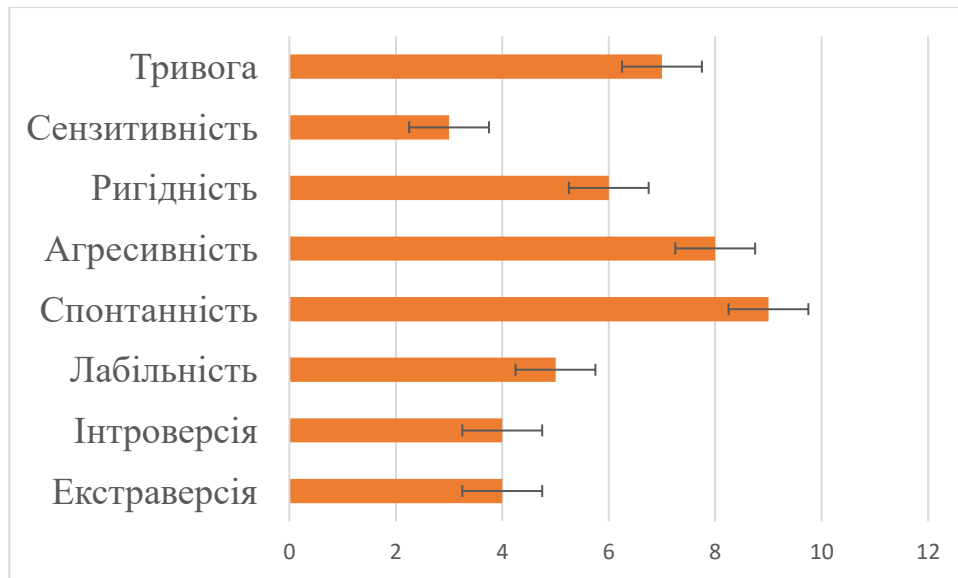


Рис. 3.3.Індивідуально-типологічні властивості боксерів (середні бали)

Отже, аналізуючи рис. 3.3., можна визначити, що такі фактори, як сензитивність (-3 бали) та агресивність (-8 бали), свідчать про установку на стримування наступальних проявів. Зокрема, агресивність, представлена 8 балами, свідчить про активну самореалізацію, впертість та свавілля у відстоюванні своїх інтересів. Більшість висококваліфікованих боксерів виявляє прагматичний стиль сприйняття та професійну орієнтацію у сфері рухової активності, будівництва та використання техніки.

Серед особливостей можна виділити схильність до активного самоствердження в протидії середовищу, а також легке спалахування ворожих почуттів. Зауважується установка на стримування власної агресивності, але ці тенденції не завжди призводять до успішного контролю афектів. У складних ситуаціях, небезпечних і принижувальних, проявляється мотив уникнення неспіху та прагнення уникнути швидких і ризикованих рішень.

Аналізуючи індивідуально-типологічні характеристики, важливо врахувати рівень ригідності у висококваліфікованих боксерів. За отриманими даними, ригідність на рівні 6 балів свідчить про інертність установок,

наполегливість, суб'єктивізм та виражене прагнення відстоювати свої погляди та принципи. Такий підхід може визначати формально-логічний синтетичний стиль мислення боксерів.

У соціально значущих ситуаціях ригідність, хоча й компенсується орієнтацією на думку оточуючих, впливає на міжособистісні відносини. Часте проявлення конфліктності може ускладнювати взаємодію з іншими спортсменами та тренерським штабом.

Важливо враховувати, що значна дезадаптація виникає через неконформність у поведінці чи висловлюваннях. З урахуванням цих особливостей, план психологічної підготовки може включати стратегії зменшення конфліктності та підтримки комунікативних навичок для поліпшення соціальної адаптації в контексті тренувань та змагань.

На табл. 3.1. вказано індивідуально-типологічні характеристики особистості спортсмена у боксі.

Таблиця 3.1.

Індивідуально-типологічні характеристики особистості боксера

№п\п	Індивідуально-типологічні характеристики	Опитані, у %
1	Екстраверсія	65,0
2	Інтроверсія	35,0
3	Лабільність	15,0
4	Спонтанність	65,0
5	Агресивність	15,0
6	Ригідність	45,0
7	Сензитивність	15,0
8	Тривога	15,0

Результати опитування за допомогою опитувальника ІТО вказують на деякі характеристики особистості спортсменів. Зокрема, є висока екстраверсія (65,0%), що свідчить про їхню орієнтацію на світ реальних об'єктів та цінностей. Це може виявлятися в відкритості, бажанні розширювати коло контактів, товаришкості та спонтанності.

Також виявлено високий рівень непродуманості у висловлюваннях та вчинках (65,0%), що може бути пов'язано зі спонтанністю та відсутністю промисловості в їхніх діях.

З іншого боку, спостерігається ригідність (45,0%), що проявляється у інертності, тугорухливості установок, суб'єктивізмі та підвищеному прагненні до відстоювання своїх поглядів та принципів, а також критичності щодо інших думок.

Вивчення загальної самооцінки боксерів за допомогою тестування, яке використовувало опитувальник Г.М. Казанцевої [22], виявило рівні самооцінки у трьох категоріях: високий, середній та низький (див. рис. 3.4). Самооцінка є своєрідною когнітивною схемою, яка узагальнює минулий досвід особистості та організовує нову інформацію про аспект "Я". Також, самооцінка, особливо щодо здібностей та потенційних можливостей, відображає рівень самовимог та залежить від різноманітних умов. Іншими словами, вона може виступати як інструмент самоствердження та формування позитивного враження про себе в оточуючих.

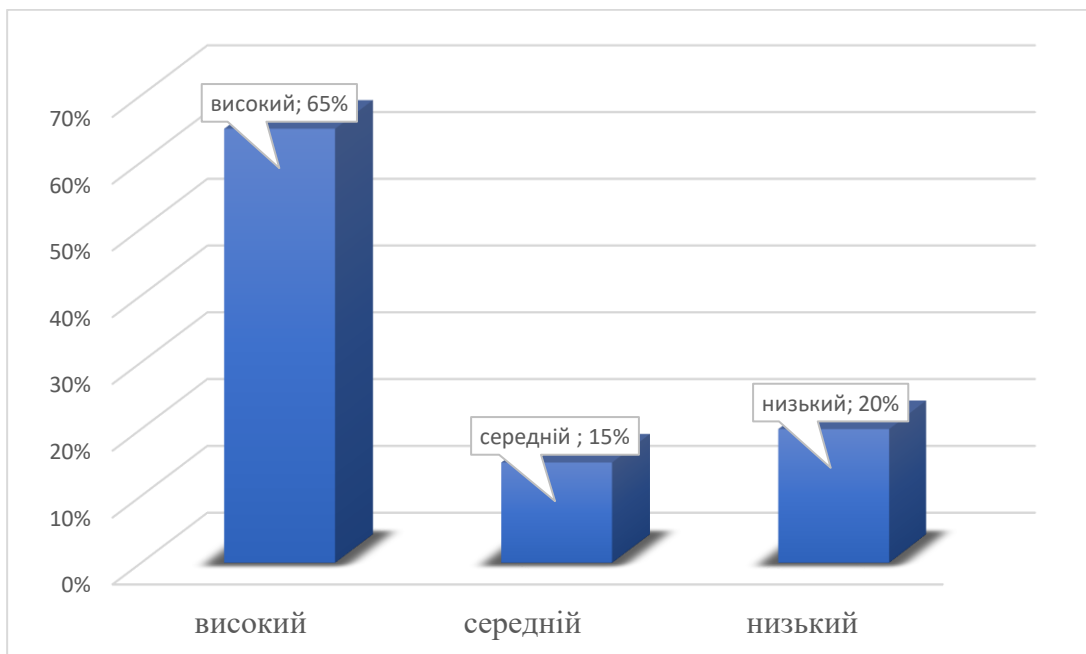


Рис.3.4. Рівень загальної самооцінки боксерів

В боксерів виявився високий рівень самооцінки у 65,0% випадків, середній рівень - у 15,0%, а низький - у 20,0%. Важливо відзначити, що

самооцінка у боксерів є динамічною і може змінюватися в залежності від обставин. Засвоєння нових оцінок може впливати на значення, які вони раніше засвоїли. Це вказує на гнучкість та адаптивність їхнього внутрішнього уявлення про себе.

3.2. Рівень формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів

У даному підпункті висвітлено результати проведеного дослідження щодо рівня формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів за допомогою методики Айзенка «Самооцінка психічних станів».



Рис.3.5. Самооцінка психічних станів кваліфікованих боксерів

По результатах дослідження встановлено наявність таких патологічних станів як: середній рівень ригідності (середній бал – 12,8); середній рівень тривожності (11,9 бала); середній рівень агресивності (8,7 балів) та низький рівень фрустрації (7,8 балів).

Висновки до розділу 3

Нами проведено дослідження психологічних особливостей властивостей особистості кваліфікованих боксерів досліджували за допомогою методики Г. Айзенка FPI.

На основі отриманих даних, визначено, що серед вивчених боксерів переважає тип темпераменту сангвінік (35,0%), за яким слідує флегматики (30,0%), холерики (20,0%) і меланхоліки (15,0%). З погляду екстравертованості та інтровертованості, 53,0% учасників виявили себе інтровертами, в той час як 47,0% обрали роль екстравертів.

Особливу увагу слід приділити аналізу емоційної стійкості. За результатами, 68,0% боксерів проявили емоційну стійкість, а 32,0% виявили емоційну нестабільність. Ті, хто має емоційну нестабільність, може стикатися з труднощами у вирішенні невдач та виявляти чуттєвість та тривожність. Ці високі показники нестабільності емоцій свідчать про необхідність психологічної підтримки для цієї групи спортсменів..

Вивчення загальної самооцінки боксерів за допомогою процедури тестування нами було проведено, використавши опитувальник Г.М. Казанцевої. У боксерів переважав високий рівень самооцінки (65,0%), середній рівень самооцінки виявлено у 15,0% спортсменів та низький – у 20,0% боксерів.

Проведене дослідження щодо рівня формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів за допомогою методики Айзенка «Самооцінка психічних станів». По результатах дослідження встановлено наявність таких патологічних станів як: середній рівень ригідності (середній бал – 12,8); середній рівень тривожності (11,9 бала); середній рівень агресивності (8,7 балів) та низький рівень фрустрації (7,8 балів).

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МОБІЛІЗАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

4.1. Методичні особливості застосування психологічних методів формування мобілізаційної готовності

Оскільки формування мобілізаційної готовності спортсмена є складним педагогічним процесом, який базується на щоденній навчально-виховній роботі тренерів і психологів у співпраці з вихованцями, стає зрозумілим, що здатність свідомо впливати на психічний стан може бути характерною для висококваліфікованих спортсменів [14]. Таким чином, мобілізаційна готовність, її механізми та баланс залежать від вікових та кваліфікаційних особливостей спортсменів.

Із засобів психологічної підготовки для стимулювання мобілізаційної готовності варто відзначити моделювання змагальних умов на тренуванні, яке реалізується за допомогою двох методів: "психічної атаки" і дозованого фізичного навантаження. Дозування фізичного навантаження обирається індивідуально для досягнення адекватних змін фізіологічних показників (ЧСС, частота дихання тощо). Короткочасні зміни цих показників можна досягти за допомогою фізичних вправ, таких як присідання та віджимання, після чого відразу виконується частина завдання від тренера. Доцільно фіксувати результати та проводити спостереження за технікою під час проведення психологічної підготовки на тренуваннях.

На сьогоднішній день існують різноманітні підходи до вирішення завдань формування мобілізаційної готовності. У нашій роботі ми розробили та використали програму формування мобілізаційної готовності для боксерів.

Мета програми полягає в застосуванні різноманітних методів та засобів психологічної корекції для формування мобілізаційної готовності боксерів.

Зміст програми:

1. Аутогенне тренування — це метод, спрямований на вироблення навичок та вмінь самостійного контролю та регулювання психофізіологічного стану з метою підвищення ефективності власних дій, особливо у напружених ситуаціях.

1) Етап (концентрація уваги).

Закрийте очі.

А.) Ітак, ви йдете диким пляжем, де хвилі вільного моря обіймають вас своєю силою. З кожним розгортанням хвилі на мокрому піску і каміння ви відчуваєте, як вони ніжно носять і відносять усі турботи і хвилювання.

Тут, в цій стихії, ви розчиняєтеся, відчуваючи легкість і гармонію. Ваш погляд спрямований на небо, де маєте нагоду побачити прекрасні хмари малинових квітів. Сонце повільно сідає за обрій, заповнюючи все навколо теплом і спокоєм. Вам здається, що ви частка цієї неповторної картини.

Чайки пролітають мимо вас, гучно вигукуючи і взлітаючи в повітря. Відчуваючи спокій і в той же час бурхливий ритм морських хвиль, ви стаєте частиною цієї природної симфонії. Навколо вас — пустельний берег, але ви відчуваєте себе неодмінною складовою навколишнього середовища.

Ви розчиняєтеся в морі, піску і небі. Відчуваючи кожен вдих, ви стаєте свідомими того, що ви — частка всесвіту. Без вас ця гармонія не була б такою повною. Ви — невід'ємна ланка у величезному механізмі життя.

Ви, подумки підіймаючись в небо, стаєте спостерігачем за світом навколо. З перспективи чайок ви спостерігаєте море, берег, і поступово піднімаєтеся вище. Розглядаючи красу океанів, морів і материків, ви охоплюєте величезний обсяг водночас.

Ваш погляд здійснює подальший підйом, охоплюючи весь світ. Ви можете зазирнути у будь-яку точку землі, бачачи та розуміючи, що відбувається там, куди спрямовуєте свою увагу. Ця здатність спостереження дає вам можливість відчути безмежність і об'єднання з різноманіттям нашої планети.

Б.) Подумки поглядаючи на свою країну, місто, та оточуючий світ, ти чітко вбачаєш своє найближче оточення. Описуючи кожен елемент, ти зосереджуєшся на своїй теплій і комфортній кімнаті, де знаходишся. Ти відчуваєш себе в цьому просторі, лежачим чи сидячим, та уявляєш, як відпочиваєш.

Відчуття приємного спокою огортає твоє тіло, виходячи з тебе і поширюючись повсюдно. Ти уявляєш лише своє тіло — руки, ноги, обличчя, тулуб. Це момент глибокого відпочинку та внутрішнього спокою, який ти викликаєш своєю уявою.

В реалізації музикотерапії, функціональна музика грає важливу роль у підвищенні твоєї спортивної ефективності. Ці спеціально підібрані музичні твори різних жанрів мають стимулювати та регулювати твої робочі функції та психічний стан. Використання цих засобів досить перспективне тому, що в необхідний момент під впливом спеціальної музики на тлі переданих нею позитивних емоцій та ритмічних пульсацій можна істотно підвищити працездатність спортсменів, уникаючи психічного перенапруження та пов'язаних з ним негативних наслідків.

Маючи потужний потенціал психофізіологічного впливу на людину, музика в процесі спортивної діяльності, так само як і під час відпочинку, здатна порушити та заспокоїти, підбадьорити та розвеселити, надихнути на регулярні інтенсивні тренування, і на високий спортивний результат, і на перемогу у змаганнях.

Уміло підібрана музика створює найбільш сприятливі фізіологічні та психоемоційні умови для оптимальної реалізації потенційних можливостей спортсмена, для захисту його від негативного впливу сильних стресів, психосенсорного голоду, стану монотонії тощо.

«Звукова (інтонаційна) і тимчасова (ритмічна) природа музики дозволяють їй висловлювати необхідний емоційний стан як процес руху, з усіма його особливостями та змінами, динамічними наростаннями та спадами, взаємопереходами та зіткненнями емоцій. За допомогою спеціально

організованих за законами композиції звукосполучень музика може успішно відображати та передавати всілякі настрої - радість, веселість, бадьорість, смуток, ніжність, зневіру, впевненість, тривогу; інтелектуальні та волюві процеси – рішучість, енергійність, стриманість, задумливість, інертність, безвольність, легковажність, серйозність; узагальнені властивості явищ дійсності – силу, легкість, тривалість, спрямованість, пасивність, наповненість, широту, просторовість; найрізноманітніші характеристики рухів - швидкі, помірні, повільні, мляві, пружні, рвучкі, незграбні; ступінь м'язового напруження і т.д.» [23].

Багато людей мають індивідуальну музичну програму, яка успішно знімає втому, напругу, яка викликає підйом фізичних сил. Легка музика має ефект "пересичення", а класична позбавлена цього недоліку.

2. Дихальні вправи.

Твоє дихання – відбувається у звичайному для тебе ритмі – вдихаєш і видихаєш - чітко і вільно. Ти насолоджуєшся від кожного дихання. Твоє дихання легке та невимушене. Кожен новий вдих знижує напругу, заспокоює тебе і приносить природну насолоду.

Все ваше тіло наповнюється киснем при кожному диханні, і ви відчуваєте, як тонкий, пульсуючий потік розповсюджується вздовж рук, ніг, спини та живота.

Навчіть ваше дихання трошки уповільнювати. На вдиху відділяйте до чотирьох, а на видиху рахуйте від п'яти до семи. Поступово на кожному видиху ви відчуваєте, як м'язи вашого тіла все більше розслаблюються, а ви занурюєтеся в приємну слабкість та розкутість.

3) Етап розслаблення м'язів. Підготовчі вправи.

а) Напруга та розслаблення рук.

Витягніть руки вперед і утримуйте їх горизонтально до легкої втоми, тривалість може бути від 20 до 60 секунд. Поступово опускайте руки на коліна, сприймаючи кожен рух. Коли ваші руки доторкаються опору,

концентруйтеся на відчуттях розслаблення, відпочинку та легкого тепла в руках.

Після 2-3 тренувань ви можете виконати вправу подумки, уявляючи відчуття, які ви запам'ятали. Зігніть праву руку в ліктьовому суглобі, стисніть кисть у кулак, напружте всі м'язи руки, а потім миттєво розслабте її. У цей момент ви відчуєте приємний тягар в руці.

б) Розслаблення та напруження м'язів обличчя.

Стисніть зуби, напружте жувальні м'язи і утримуйте цю напругу. Тепер повільно розслабте щелепи та м'язи шиї, поступово відкриваючи рот. Зосередьте увагу на відчутті полегшення, яке виникає після зняття напруги.

в) Напруга та розслаблення нижніх кінцівок.

Ляжте на спину, підніміть випямлені ваші ноги на 25-35 см від підлоги та утримуйте їх у такому положенні до моменту коли почнете відчувати вагу та легку втому (25-60 сек.). Можете опускати ноги.

4) Основний етап на команду: - "Робоча готовність".

- Всі мої м'язи приходять у робочий тонус;
- Мені надзвичайно приємно відчувати робочий тонус моїх м'язів;
- Всі мої думки спрямовані на робочу готовність;
- Мій міцний кулак готовий до удару;
- я впевнений у своїх силах;
- у мене все виходить;
- я впевнений у своїй робочій готовності;

5) Заключна частина аутотренінгу.

- Я відчуваю, що вже добре відпочив та відновив свої сили. Ці сили переповнюють мене. Вони приносять свіжість та бадьорість;

- Зникає відчуття тепла, руки та ноги стають м'якими і слухняними;
- Мої думки стають ясними і зрозумілими;
- Лінь і дрімота повільно розсіюються;
- Мій настрій піднімається, в мене з'являється життєрадісність;
- Тіло стає легким, сильним і слухняним;

- Я почуваюся повним сил і енергії.

У кінці аутотренінгом потрібно зробити прості фізичні вправи.

3. «Фізичні вправи. Вони застосовуються для регуляції емоційних станів. Такі вправи можуть бути різними за швидкістю, амплітудою, послідовністю, напрямом рухів, напругою м'язів і т.п» [23].

Підбираючи та застосовуючи фізичні вправи, які за своїми просторовими, силовими та тимчасовими особливостями характерні для тих чи інших емоційних станів, можна певним заходом довільно змінювати ці стани.

Вправи сприяють заспокоєнню при підвищеному збудженні спортсмена, звільняють його від загальної скутості та напруженості, покращують координацію рухів, допомагають зосередитися та опанувати себе.

Встановлено, «що спокійні, ритмічні, плавні рухи з широкою амплітудою заспокоюють, а різкі, енергійні, швидкі, навпаки, збуджують і бадьорять. Подібні рухові вправи можуть застосовуватися не лише перед виступом у змаганні, а й у перервах між окремими спробами, а також у будь-яких випадках, коли є потреба» [23].

Наприклад:

- 1) Застосовуючи різноманітні фізичні вправи, які характеризуються конкретними просторовими, силовими та тимчасовими аспектами, можна систематично впливати на різні емоційні стани.
- 2) Використання цих вправ може відзначатися здатністю знижувати рівень стресу та збудження, а також сприяти звільненню від загальної напруги та скутості.
- 3) Важливими аспектами є поліпшення координації рухів та розвиток здатності до зосередження та самоконтролю.
- 4) Впровадження фізичних вправ може визначати різні аспекти, такі як зосередженість, енергійність, рішучість, спокійність та інші.

5) Цей підхід дозволяє вам довільно регулювати емоційні стани, спираючись на тіло та його реакції на рухи та вправи.

4.Розвиток довільної уваги. Здатність свідомо та ефективно переключати увагу від збудливих чи виснажливих факторів за власним бажанням грає важливу роль у спортивній підготовці. Вміння спрямовувати увагу на потрібний об'єкт і миттєво включати її із повною інтенсивністю є ключовими навичками, особливо у важливих моментах для спортсмена. Це дозволяє оперативно реагувати на ситуації та максимально використовувати необхідні моменти у спортивній діяльності.

5. Ідеомоторне тренування. Ідеомоторний метод, при власній вправності в організації кожного виду спорту, може значно підвищити "м'язову витривалість", спортивну працездатність та сприяти збереженню техніки складних вправ після перерв у тренуваннях. Застосування ідеомоторики виявляється особливо ефективним у процесі психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Для того, щоб уявні образи майбутнього руху максимально ефективно втілювалися, важливо правильно їх використовувати. Це передбачає свідому та активну участь у процесах уявлення, а не просто покладатися на ті природні механізми, якими обдарований наш організм. Подання, як психічний процес, підпорядковується певним законам:

«Перше положення - чим точніше розумовий образ руху, тим точніше, "чистіше" рух, що виконується.

Друге становище - ідеомоторним називається лише таке уявлення, у якому уявний образ руху обов'язково пов'язані з м'язовою чутливістю людини. Уявлення можуть бути "зоровими". У цьому випадку людина бачить себе збоку, начебто на екрані телевізора. Треба добре усвідомити, що такі "зорові" уявлення мають дуже малу тренувальну дію. Адже в цьому випадку імпульси, народжені у головному мозку, майже не передаються на м'язи, які мають виконувати задуманий рух. Тому робота йде як би вхолосту, не виникає достатньої активності у відповідних м'язах. У цьому можна переконатися і на

досвіді з вантажем, що висить. Подумки уявіть себе як би в "дзеркалі", подивіться на себе з боку і спробуйте, дивлячись на те, "дзеркальний", що висить збоку вантаж, уявити, що він розгойдується, - вийде набагато гірше. Неузгодження між програмуючим органом - головним мозком і виконуючим апаратом - м'язами та суглобами особливо добре помітна під час спостереження за оголеним тілом нерухомою сидячою або лежачою із закритими очима людини. У тих випадках коли вона мислить ідеомоторно, "пропускає" уявлення про рух "через себе", в його м'язах досить чітко видно мікроскорочення та мікророзслаблення. Якщо ж уявлення мають суто зоровий характер, то ніяких мікрорухів у м'язах не виникає, хоча людині здається, що вона "пропускає" ці уявлення через свій організм. Отже, спостерігаючи за м'язами людини під час ідеомоторного тренування, можна легко з'ясувати, наскільки його уявлення про те чи інший технічний елемент досягає мети. - Вийде набагато гірше» [33].

Третє положення – стверджує, що вплив уявлень помітно зростає, якщо їх точно формулювати словесно. Важливо не лише уявляти рух, але й висловлювати його суть подумки чи пошепки. У деяких випадках слід вимовляти слова паралельно з уявленням руху, а в інших – безпосередньо перед ним. Практика вказує, як робити це в кожному конкретному випадку. Досвід з предметом, що висить на пальці, підтверджує, що слова помітно підсилюють ефект уявлення. Наприклад, якщо уявити, що вантаж розгойдується назад і одночасно вимовляти слово "назад" вголос, амплітуда коливань миттєво збільшиться.

Четверте положення - Вивчаючи новий технічний прийом, варто уявляти його виконання в уповільненому темпі, наче переглядаючи відеозйомку. Детальне продумування кожного мікроруху дозволить чіткіше осягнути усі тонкощі та уникнути можливих помилок.

П'яте положення - Найкраще моделювати рух в розумі, займаючи положення максимально наближене до реального в момент його виконання. Тоді до мозку надходитиме більше сенсорних сигналів від м'язів та суглобів,

що відповідають природному руху. Це полегшує налагодження зв'язку між ідеомоторним уявленням та виконавчою системою.

Шосте положення - Іноді ідеомоторне уявлення настільки яскраве, що людина невимушено починає рухатися. Цей феномен свідчить про міцний зв'язок між програмуючою та виконавчою ланками, тож його варто вітати. За потреби, можна свідомо синхронізувати уявний образ та фізичний рух для їх інтеграції.

Сьоме положення - Корисним є також імітація рухів, оскільки вона йде від периферії (м'язів) до центру (мозку), формуючи чіткіше уявлення про потрібний технічний елемент. Втім, імітація має супроводжуватися усвідомленням та асоціюватися з ментальним образом вправи.

Восьме положення - Безпосередньо перед виконанням вправи не варто занадто зосереджуватися на кінцевому результаті, адже це відволікає від уявлення про процес, який до нього веде. Треба думати саме про дії та мікрорухи, а не про наслідок їх виконання.

Отже за авторами, «в умінні безпосередньо перед виконанням руху уявити його ідеомоторно і назвати точними словами рух, який виконуватиметься, є сутність "ідеомоторного принципу побудови рухів"» [33].

З вище розглянутого можна коротко підсумувати, для досягнення високої точності рухів рекомендуються такі етапи:

1. Створити максимально чіткий зоровий образ потрібного руху.
2. Перенести цей образ у площину ідеомоторики - уявити, що відповідні м'язи починають виконувати змодельований в уяві рух.
3. Підібрати для себе словесні формулювання ключових елементів руху, щоб полегшити його програмування.
4. Лише після створення чіткого та стійкого ідеомоторного образу, "розігріву" задіяних м'язів, можна переходити безпосередньо до фізичного виконання вправи.

Така покрокова підготовка забезпечує значно вищу точність, ніж спроби й помилки. Вона дозволяє уникнути багатьох труднощів і прискорює досягнення бажаного результату.

Формування мобілізаційної готовності спортсмена - це тривалий педагогічний процес, заснований на щоденній навчально-виховній роботі тренерів та психологів за активної участі самих вихованців. Зрозуміло, довільно регулювати власний психічний стан можуть лише досвідчені спортсмени високої кваліфікації.

Рівень мобілізаційної готовності, механізми її формування та стійкість залежать від віку спортсменів та їх кваліфікації. Існують певні функціональні ланки процесу саморегуляції, спільні для різних видів діяльності. Вони виступають внутрішніми психологічними інструментами організації, що опосередковують зв'язок між результатами діяльності, з одного боку, та зовнішніми умовами і внутрішнім станом - з іншого.

Елементи чи параметри, суб'єктивно значущі та важливі для виконання цілеспрямованої діяльності, в першу чергу потребують саморегуляції та самоорганізації з боку виконавця, що виражається в їх кращому запам'ятовуванні.

Під розвитком особистісних механізмів корекції емоційної напруженості розуміється процес формування довільної саморегуляції, який здійснює психолог разом зі спортсменом-боксером протягом короткого терміну. Це є поєднанням попередньої та безпосередньої психологічної підготовки до діяльності в екстремальних умовах змагань.

4.2. Аналіз результатів використання програми для формування мобілізаційної готовності у висококваліфікованих боксерів.

Для оцінки ефективності програми формування мобілізаційної готовності було визначено низку об'єктивних і суб'єктивних, кількісних та

якісних критеріїв. Також підбрано відповідні дослідницькі методи: проведення діагностичних методик, тестувань, опитувальників.

Було здійснено контрольні заміри показників у групах спортсменів-боксерів. Отримані дані опрацьовувалися за допомогою програм Statistica та Excel для подальшого аналізу.

Практичний досвід підтвердив, що всі описані методи та засоби формуального впливу є доречними для активізації процесів самопізнання, самоаналізу та саморегуляції спортсменів. Про це свідчать як безпосередньо спостережувані зміни, так і результати математико-статистичної обробки даних на констатувальному та контрольному етапах.

Розглянемо детальніше динаміку зрушень від початкового заміру до підсумкового за основними показниками.

В результаті дослідження за методикою Г. Айзенка FPI ми отримали такі результати (рис. 4.1).

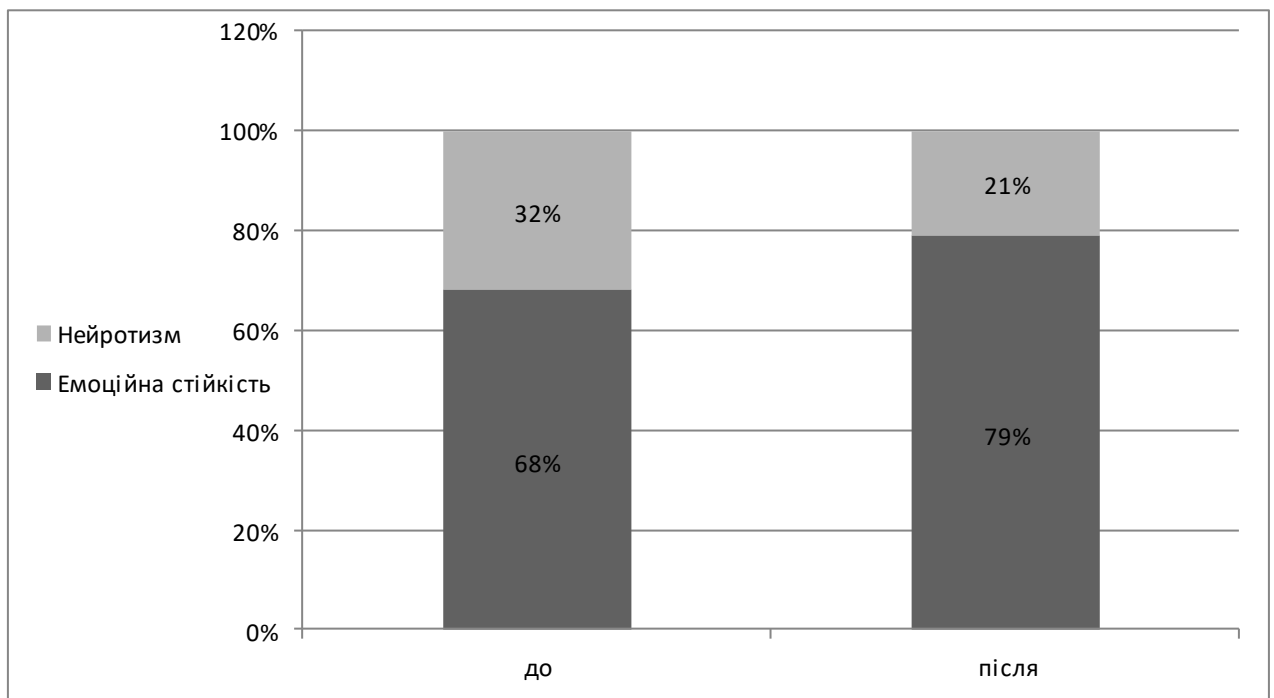


Рис. 4.1. Рівні нейротизму боксерів до та після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності

Спортсмени, в яких виявили високий рівень нейротизму, склали 32,0 % з числа досліджених до початку впровадження методів психорегуляції. Після

проходження програми формування мобілізаційної готовності кількість спортсменів з високим рівнем нейротизму знизилася на 11,0 % - і склало 21,0 % боксерів. Отже, серед атлетів, які мали високий рівень нейротизму на початку дослідження, після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності відзначено позитивні тенденції. Їхня емоційна стійкість підвищилася, що вказує на успішність програми у зменшенні впливу нейротизму та покращенні психічної стійкості спортсменів.

В результаті дослідження за методикою ІТО (Індивідуальні типологічні особливості) було отримані наступні результати (рис.4.2.).



Рис.4.2.Індивідуально-типологічні характеристики особистості боксера до та після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності

Так, завдяки ІТО опитувальника нами встановлено ряд змін у боксерів по наступних особливостях після впровадження програми. Так збільшилась к-ть спортсменів з екстраверсією (від 65,0% до 70,0%). Такі особливості, як лабільність (15,0 %), сензитивність (15,0 %) та спонтанність (65,0 %) залишилися незмінними. В той же час такі прояви, як ригідності (від 45,0 %

до 35,0 %), тривожність (від 15,0 % до 10,0 %), і прояви агресивності (від 15,0% до 10,0%) – знизилися відповідно.

Дослідження рівня загальної самооцінки виявило такі зміни після застосування програми формування мобілізаційної готовності у боксерів (рис.4.3.):

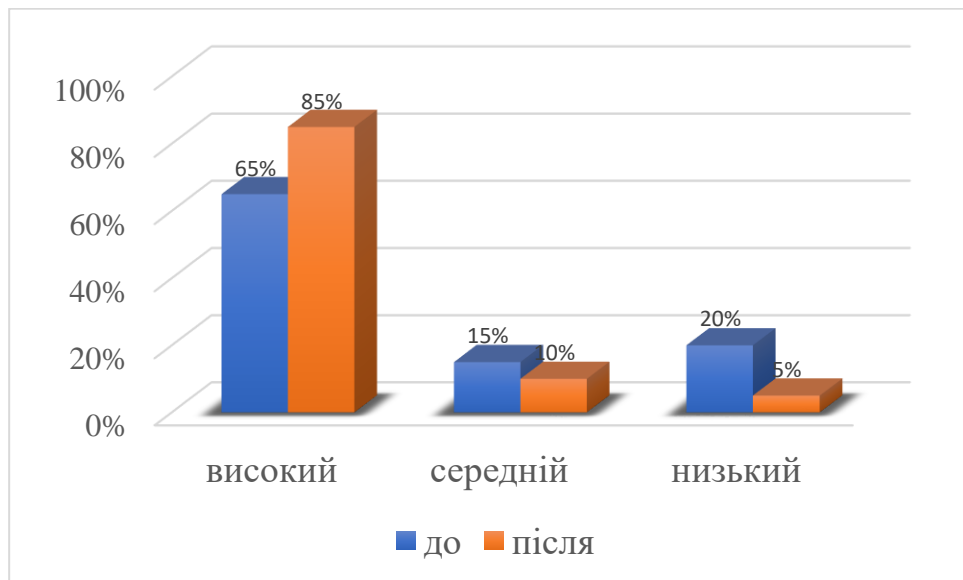


Рис.4.3. Динаміка рівня самооцінки до та після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності

Як зображено на рисунку збільшилась кількість боксерів які мають високу самооцінку (від 65,0 % до 80,0 %), тоді, як з середнім і низьким – вона зменшилась (від 15,0 % до 10,0 %) та (від 20 0% до 5%) відповідно.

Застосовуючи методику Айзенка «Самооцінка психічних станів» нами було виявлено: рівень ригідності знизився (від 12,8 до 8,8 балів), рівень тривожності (від 11,9 балів до 10,8 балів). В той же час рівень агресивності (8,7 балів до 8,6) та рівень фрустрації (від 7,8 до 7,7 балів) залишився майже не змінним.

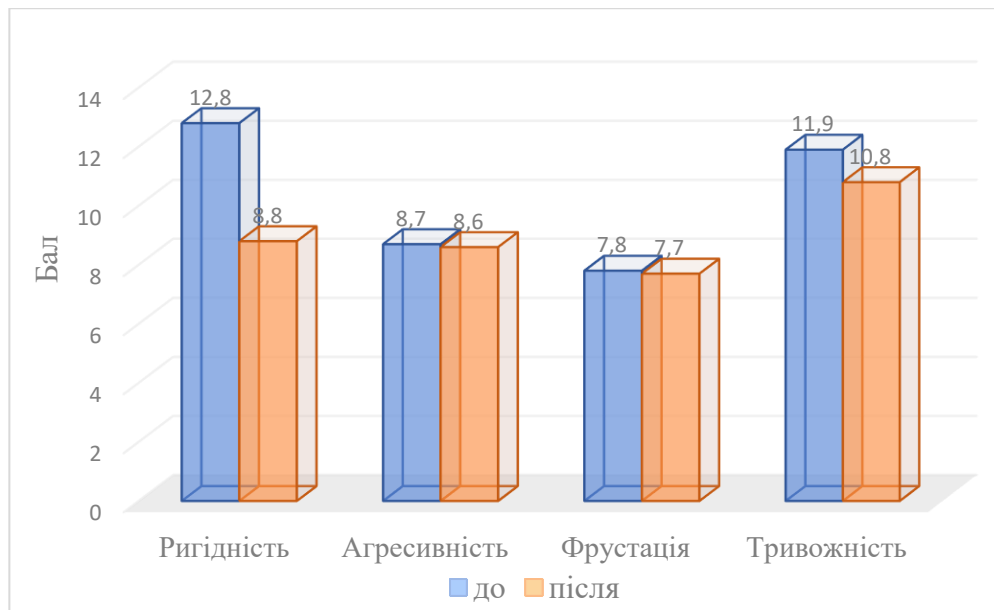


Рис.4.4. Самооцінка психічних станів до та після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності

Отже, в результаті впровадження програми з формування мобілізаційної готовності дослідження самооцінки психічних станів за Айзенком показали зниження у кінці рівня наявних патологічних психічних станів у боксерів що були на початку експерименту.

Висновки до розділу 4

Результати впровадження програми з формування мобілізаційної готовності показали, що серед досліджуваних спортсменів, у яких виявлено нейротизм на початку експерименту, виявлено підвищення їхньої емоційної стійкості в кінці експерименту. Застосовуючи методику Айзенка «Самооцінка психічних станів» нами було виявлено: рівень ригідності знизився (від 12,8 до 8,8 балів), рівень тривожності (від 11,9 балів до 10,8 балів). В той же час рівень агресивності (8,7 балів до 8,6) та рівень фрустрації (від 7,8 до 7,7 балів) залишився майже не змінним. За допомогою ІТО опитувальника нами встановлено ряд змін у боксерів по наступних особливостях після впровадження програми. Так збільшилась к-ть

спортсменів з екстраверсією (від 65,0% до 70,0%). Такі особливості, як лабільність (15,0 %), сензитивність (15,0 %) та спонтанність (65,0 %) залишилися незмінними. В той же час такі прояви, як ригідності (від 45,0 % до 35,0 %), тривожність (від 15,0 % до 10,0 %), і прояви агресивності (від 15,0% до 10,0%) – знизилися відповідно.

Спортсмени, в яких виявили високий рівень нейротизму, склали 32,0 % з числа досліджених до початку впровадження методів психорегуляції. Після проходження програми формування мобілізаційної готовності кількість спортсменів з високим рівнем нейротизму знизилася на 11,0 % - і склало 21,0 % боксерів. Отже, серед атлетів, які мали високий рівень нейротизму на початку дослідження, після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності відзначено позитивні тенденції. Їхня емоційна стійкість підвищилася, що вказує на успішність програми у зменшенні впливу нейротизму та покращенні психічної стійкості спортсменів.

Досвід роботи в процесі проведення експерименту показав, що всі описані види та засоби формує впливу адекватні завданням формування мобілізаційної готовності боксерів. Про це свідчать зміни, що об'єктивно спостерігаються, а також математико-статистична обробка та інтерпретація даних, отриманих на констатуючому та контрольному етапах дослідження.

ВИСНОВКИ

1. У процесі тренувальної діяльності на початковому етапі підготовки до змагань спортсмен виявляє передзмагальну мотиваційно-вольову спрямованість, що визначається конкретними мотиваційними установками, проявами спортивного характеру та ставленням до фізичного дискомфорту. Важливими показниками є сила і стабільність цих установок, а також здатність до максимальної мобілізації. Аналіз цих аспектів за допомогою шкальованих експериментальних оцінок дозволяє визначити фактори, що впливають на результативність під час тренувань та виступів.

На рівні психічних функцій та психомоторних якостей виявляється, що найбільш значущі для боксу включають відчуття часу, ритмо-темпову чутливість, здатність до концентрації уваги та інші. Ступінь прояву цих якостей свідчить про рівень пристосованості нервово-психічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. Важливо зауважити, що експериментальні оцінки та спеціалізовані тести грають ключову роль у визначенні продуктивності, концентрації уваги, пам'яті та інших аспектів психічної готовності до змагань.

За автором [14], на етапі безпосередньої підготовки до виступу в боксі важливо враховувати динаміку різних психічних станів, зокрема ті, що чутливі до впливу різних навантажень. Параметри таких станів повинні бути доповнені загальними показниками активності спортсмена та його самооцінки. Це комплексне підходу дозволяє не лише визначити поточний психічний стан атлета, а й забезпечити більш глибоке розуміння факторів, що впливають на його успішність у змаганнях.

2. Нами проведено дослідження психологічних особливостей властивостей особистості кваліфікованих боксерів досліджували за допомогою методики Г. Айзенка FPI.

На основі отриманих даних, визначено, що серед вивчених боксерів переважає тип темпераменту сангвінік (35,0%), за яким слідує флегматики

(30,0%), холерики (20,0%) і меланхоліки (15,0%). З погляду екстравертованості та інтровертованості, 53,0% учасників виявили себе інтровертами, в той час як 47,0% обрали роль екстравертів.

Особливу увагу слід приділити аналізу емоційної стійкості. За результатами, 68,0% боксерів проявили емоційну стійкість, а 32,0% виявили емоційну нестабільність. Ті, хто має емоційну нестабільність, може стикатися з труднощами у вирішенні невдач та виявляти чуттєвість та тривожність. Ці високі показники нестабільності емоцій свідчать про необхідність психологічної підтримки для цієї групи спортсменів..

Вивчення загальної самооцінки боксерів за допомогою процедури тестування нами було проведено, використавши опитувальник Г.М. Казанцевої. У боксерів переважав високий рівень самооцінки (65,0%), середній рівень самооцінки виявлено у 15,0% спортсменів та низький – у 20,0% боксерів.

Проведене дослідження щодо рівня формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів за допомогою методики Айзенка «Самооцінка психічних станів». По результатах дослідження встановлено наявність таких патологічних станів як: середній рівень ригідності (середній бал – 12,8); середній рівень тривожності (11,9 бала); середній рівень агресивності (8,7 балів) та низький рівень фрустрації (7,8 балів).

3. Було розроблено та впроваджено програму формування мобілізаційної готовності кваліфікованих боксерів з урахуванням психологічних властивостей особистості.

Результати впровадження програми з формування мобілізаційної готовності показали, що серед досліджуваних спортсменів, у яких виявлено нейротизм на початку експерименту, виявлено підвищення їхньої емоційної стійкості в кінці експерименту. Застосовуючи методику Айзенка «Самооцінка психічних станів» нами було виявлено: рівень ригідності знизився (від 12,8 до 8,8 балів), рівень тривожності (від 11,9 балів до 10,8 балів). В той же час рівень агресивності (8,7 балів до 8,6) та рівень фрустрації

(від 7,8 до 7,7 балів) залишився майже не змінним. За допомогою ІТО опитувальника нами встановлено ряд змін у боксерів по наступних особливостях після впровадження програми. Так збільшилась к-ть спортсменів з екстраверсією (від 65,0% до 70,0%). Такі особливості, як лабільність (15,0 %), сензитивність (15,0 %) та спонтанність (65,0 %) залишилися незмінними. В той же час такі прояви, як ригідності (від 45,0 % до 35,0 %), тривожність (від 15,0 % до 10,0 %), і прояви агресивності (від 15,0% до 10,0%) – знизилися відповідно.

Спортсмени, в яких виявили високий рівень нейротизму, склали 32,0 % з числа досліджених до початку впровадження методів психорегуляції. Після проходження програми формування мобілізаційної готовності кількість спортсменів з високим рівнем нейротизму знизилася на 11,0 % - і склало 21,0 % боксерів. Отже, серед атлетів, які мали високий рівень нейротизму на початку дослідження, після впровадження програми з формування мобілізаційної готовності відзначено позитивні тенденції. Їхня емоційна стійкість підвищилася, що вказує на успішність програми у зменшенні впливу нейротизму та покращенні психічної стійкості спортсменів.

Практичний досвід експерименту підтвердив, що всі описані методи та засоби формувального впливу є доречними для вирішення завдань щодо формування мобілізаційної готовності боксерів. Про результативність свідчать як безпосередньо спостережувані зміни, так і дані математико-статистичного аналізу на констатувальному та контрольному етапах дослідження.

Формування мобілізаційної готовності спортсмена – це тривалий педагогічний процес, що ґрунтується на повсякденній навчально-виховній роботі тренерів та психологів за активної участі самих вихованців. Зрозуміло, довільно регулювати власний психічний стан можуть лише кваліфіковані спортсмени. Рівень мобілізаційної готовності, її механізми та стійкість залежать від віку атлетів та їх спортивної майстерності.

Існують певні функціональні ланки процесу саморегуляції, спільні для різних видів діяльності, що опосередковують зв'язок між результатами та зовнішніми і внутрішніми чинниками. Елементи чи параметри, особливо важливі для виконання цілеспрямованої діяльності, насамперед, потребують саморегуляції та самоорганізації з боку суб'єкта, що виражається в їх кращому запам'ятовуванні.

Під розвитком особистісних механізмів корекції емоційної напруженості розуміється процес формування довільної саморегуляції, який здійснює психолог разом з боксером протягом короткого терміну. Це є поєднанням попередньої та безпосередньої підготовки до екстремальних умов змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов, Р. Ф. (2017). Психологія фізичного виховання і спорту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, (3), 136-138.
2. Байковский, Ю. В. (2005). Тренировка памяти спортсмена. Наука в олимпийском спорте, (2), 167-172.
3. Боднар, І. Р. (2016). Детермінанти становлення професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Теорія та методика фізичного виховання, (4), 12-21.
4. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій. К. : МАУП, 2003. 168 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник. Київ : Наук. світ, 2010. 230 с.
6. Бородін, Ю. М. (2019). Вплив занять боксом на розумовий розвиток підлітків 12-13 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (5), 11-16.
7. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова. - К.: Олімпійська література, 2007. - 298 с.
8. Голенкова, Ю. В. (2014). Психологічні особливості емоційної сфери боксерів 15-16 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, (118), 251-253.
9. Горбунов, Г. Д. (2015). Психологія фізичної культури і спорту. Теорія та методика фізичного виховання, (1), 35-42.
10. Горбунов, Г. Д. (2015). Психопедагогіка спорту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, (3), 364-372.
11. Горбунов, Г. Д. (2016). Психопедагогіка спорту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, (5), 26-29.
12. Горбунов, Г. Д. (2019). Психологія спорту. Спортивний вісник Придніпров'я, (1), 126-134.

13. Грабовський, Ю. А. (2015). Психологія спорту вищих досягнень: витоки, розвиток і перспектива. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (2), 102-109.
14. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с
15. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль : Економічна думка, 2004. 310 с
16. Іваненко, Г. А. (2017). Психофізичні стани студентів у процесі занять фізичною культурою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (2), 118-122.
17. Ільницька, А. В. (2018). Психологічні особливості прояву агресії в боксерів. Право і суспільство, (3), 137-143.
18. Жуков, С. С. (2017). Психологія формування професійної майстерності в боксі. Проблеми екстремальної та кризової психології, (20), 99-105.
20. Кокун, О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, (5), 15-18.
21. Кокун, О. М. (2017). Проблема періодизації психічного розвитку особистості впродовж життя. Психологія і суспільство, (3), 4-20.
22. Котова, С. С. (2015). Дослідження рівня тривожності боксерів. Спортивний вісник Придніпров'я, (1), 169-171.
23. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
24. Кочарян А. С. Основы психотерапии. Київ : Когито-Центр, 2001. 320 с.
25. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості – К., 2007. – 431 с.
26. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

27. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.
28. Мазниченко, В. Д. (2013). Психофізичний тренінг у підготовці юних боксерів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спортив, (6), 80-83.
29. Мазяр, О. В. (2016). Біологічні ритми в системі підготовки спортсменів (огляд літературних джерел та результатів власних досліджень). Спортивний вісник Придніпров'я, (2), 181-187.
30. Максименко, С. Д. (2018). Генеза здійснення особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології, (40), 3-15.
31. Мірошніченко, В. М. (2013). Використання засобів психорегуляції в системі підготовки боксерів 12-13 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, (10), 45-49.
32. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
33. Мунтян В. С. Оптимизация технико-тактической и психологической подготовки в боевых искусствах / В. С. Мунтян // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2001. – № 4. – С. 52–55.
34. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
35. Остянов В.Н. Бокс (обучение и тренировка): Учебное пособие для вузов / В.Н. Остянов, И.И.Гайдамак.- К.: Олим-ская литература, 2001.- 230 с.
36. Панок В. Г. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.- метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272 с.
37. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
38. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 82–95

39. Романишина, Т. В. (2016). Формування психологічної стійкості боксерів-початківців до стресових ситуацій змагальної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник, (1), 98-101.
40. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика / М.П. Савчин.- К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
41. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.
42. Сичов, С. О. (2018). Гуманізація фізкультурно-спортивної діяльності засобами олімпійської освіти. Теорія та методика фізичного виховання, (4), 198-207.
43. Столяренко, О. Б. (2014). Психологія особистості. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету, (10), 9-11.
44. Циганенко, О. І. (2015). Психологічні умови становлення спортивного колективу. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія", 252(240), 105-108.
45. Швалб Ю. М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования. Київ : Милленниум, 2003. 152 с.
46. Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329.
47. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
48. Davis, P. A., & Sime, W. E. (2005). Toward a psychophysiology of performance: Sport psychology principles dealing with anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363.
49. Hammami, R., Gaamouri, N., Kebisi, W., Moalla, W., & Zouhal, H. (2016). Effects of mental imagery and visual modelling on performance of skilled and unskilled boxing tasks in field settings. *Perceptual and Motor Skills*, 122(3), 847-862.

50. Hammami, R., Kebsi, W., Zouhaier, H., Gaamouri, N., & Zouhal, H. (2017). Efficacy of mental training on boxing performance. *International Journal of Advanced Sport Sciences and Fitness*, 12(1), 26-32.
51. Micoogullari, B. O., Odek, U., & Beyaz, O. (2017). Evaluation of the mental skills of boxers. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 74(1), 47-58.
52. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192.
53. Shinke, R., Shinkai, S., Sawada, S., Nishishita, S., Hirano, Y., & Echigo, R. (1997). Mental practice of motor skills used in boxing. *Perceptual and motor skills*, 85(3_suppl), 1387-1391.
54. Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Mental toughness and psychological resilience in elite Boxers. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 15-21.