

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики спорту

К В А Л І Ф І К А Ц І Й Н А Р О Б О Т А

на тему: **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ
РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

здобувача 2 курсу МФКС групи
Освітньої програми: Фізична культура і спорт
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра
Бурка Андрія Петровича

Науковий керівник Войтенко С.М., кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри
теорії і методики спорту

Розширена шкала _____

Кількість балів _____ Оцінка: ECTS _____

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (ініціали, прізвище)

(підпис) (ініціали, прізвище)

Вінниця – 2025

АНОТАЦІЯ

Бурка А. П. Психолого-педагогічна підготовка боксерів різної кваліфікації до змагальної діяльності : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти магістра спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Галузі знань 01 Освіта Педагогіка / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2025. 96 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей підходів до загальної та спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації.

Метою дослідження є розробка та експериментальне обґрунтування програми спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації до змагальної діяльності. У роботі наведено практичні шляхи впровадження результатів дослідження в реалізацію програми спеціальної психолого-педагогічної підготовки. Програма базується на комплексному підході з залученням тренера, лікаря та масажиста. Апробований підхід сприяв зростанню енергетичного потенціалу спортсменок ($p < 0,05$), покращенню продуктивності нервово-психічної сфери (сума відхилень від аутогенної норми змінилася достовірно, $p < 0,05$) та активізації симпатичної нервової системи, що відобразилося на значних змінах у вегетативному балансі ($p < 0,05$). Водночас когнітивні показники виявилися менш схильними до статистично значущих змін. На основі проведеного аналізу розроблено практичні рекомендації для впровадження програми психолого-педагогічної підготовки, що дозволило достовірно підвищити рівень кваліфікації та ефективність змагальної діяльності жінок-боксерів різної кваліфікації.

Ключові слова: спортсмени різної кваліфікації, бокс, особистісний профіль, когнітивна сфера, психоемоційний стан, психолого-педагогічна підготовка.

ANNOTATION

Burka A.P. Psychological and pedagogical preparation of boxers of various qualifications for competitive activities.

Qualification work for obtaining the degree of higher education of the master of specialty 017 Physical culture and sports. Fields of knowledge 01 Education / Pedagogy Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubinsky. Vinnytsia, 2025.

The qualification work is devoted to the study of the peculiarities of approaches to general and special psychological training of qualified female boxers.

The aim of the study is to develop and experimentally substantiate a program of special psychological training for qualified female boxers. The paper presents practical ways to implement the research results into the implementation of a program of special psychological training. The program is based on an integrated approach involving a trainer, a doctor and a masseur. The tested approach contributed to the growth of the energy potential of female athletes ($p < 0.05$), improvement of the productivity of the neuropsychic sphere (the sum of deviations from the autogenic norm changed significantly, $p < 0.05$) and activation of the sympathetic nervous system, which was reflected in significant changes in the vegetative balance ($p < 0.05$). At the same time, cognitive indicators were less prone to statistically significant changes. Based on the analysis, practical recommendations were developed for the implementation of a psychological training program, which allowed to significantly increase the level of qualification and sports achievements of female boxers.

Key words: qualified athletes, boxing, personal profile, cognitive sphere, psycho-emotional state, psychological preparation.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЖІНОЧОМУ БОКСІ.....	11
1.1 Аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до передстартових станів у спорті.....	11
1.2 Індивідуально-психологічні характеристики спортсменок різної кваліфікації у процесі передзмагальної підготовки з урахуванням особливостей жіночого боксу.....	16
1.3 Проблема психологічного забезпечення в структурі спортивної підготовки та спеціальна психологічна підготовка в жіночому боксі.....	22
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1 Методи дослідження	33
2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури.....	33
2.1.2. Психолого-педагогічне спостереження.....	33
2.1.3 Психолого-педагогічний експеримент.....	34
2.1.4 Методи математичної статистики.....	35
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК-БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ.....	37
3.1 Особистісні характеристики жінок-боксерів різної кваліфікації.....	387
3.2 Особливості когнітивної сфери жінок-боксерів різної кваліфікації напередодні змагань.....	43

3.3 Оцінка психоемоційного стану жінок-боксерів різної кваліфікації в умовах змагань.....	46
Висновки до розділу 3	48
РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	50
4.1 Програма спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації.....	51
4.2 Апробація та оцінка ефективності застосування програми психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації з використанням комплексного підходу.....	57
Висновки до розділу 4	60
ВИСНОВКИ	61
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

ВП – впрацьованість

ПС – психологічна стійкість

ЕР – ефективність роботи

ОБС - оптимальний бойовий стан

ЧСС - частота серцевих скорочень

Актуальність дослідження. У спорті вищих досягнень наразі особливо актуальними є аспекти психологічної підготовленості спортсмена до змагань. Вона визначається індивідуальними психологічними характеристиками спортсмена, а також його поточним психічним станом на передзмагальному етапі (Купер, Дэйв & О'Драйсколл, 2007; О.Р.Гринь, 2015, Т.В.Вознюк, 2020; В.М. Костюкевич, 2022).

Багато дослідників у сфері спортивної психології виокремлюють внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на психічний стан спортсмена. До ключових внутрішніх детермінантів відносять його волеві якості, індивідуально-типологічні особливості, рівень розвитку навичок саморегуляції, психомоторні функції, а також мотивацію та ставлення спортсмена до тренувального і змагального процесів. (Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд, 2001; Е.П. Ільїн, 2009; В.І.Воронова, 2020; Г.В. Ложкін, 2024).

У вітчизняній та зарубіжній психології спорту більшість зовнішніх чинників, що впливають на психічний стан спортсмена, традиційно пов'язують із вимогами та умовами спортивної діяльності. Останнім часом науковці також акцентують увагу на ситуативних факторах, які охоплюють не лише умови тренувань і змагань, але й економічні, соціальні аспекти та особливості навколишнього середовища (С.Дias, J.F., Cruz & A.M. Fonseca, 2009; D.C., Funk, J. James, 2001; Y.L.Hanin, N.B. Stambulova, 1997; 2002).

Специфіка жіночого спорту визначає, що передстартове хвилювання виникає частіше у жінок-боксерів, ніж у чоловіків, які займаються спортом. (S.A. Jackson, 1998; S.A. Jackson, 1998; W. Robert, 2000). Сучасний жіночий бокс швидко набув популярності і нині є одним із найпопулярніших видів спортивних єдиноборств у світі. Серед ключових факторів цього стрімкого розвитку можна виділити вплив фемінізму, покращення матеріального становища, підвищення фізичної форми, зростання впевненості жінок у собі та освоєння навичок ефективної самооборони. З 2001 року регулярно проводяться чемпіонати Європи та світу, а з 2012 року жіночий бокс включено до програми Олімпійських Ігор, наші спортсменки змагалися у

2016 та 2020 роках (Т. Socha, 1997; В.М. Платонов, 2015; С.М. Дмитренко, 2021).

Жіночий бокс, на відміну від чоловічого, має свої особливості, пов'язані з психофізіологією, циклічністю та специфікою дозування навантажень. Сильна конкуренція з боку провідних світових держав робить дослідження у сфері спеціальної психологічної підготовки для жіночого боксу надзвичайно важливими, особливо з урахуванням гендерної специфіки цього виду спорту.

Психологічна підготовка в умовах зростаючої напруги на змаганнях спрямована на подолання однієї з основних причин невдалих виступів навіть досвідчених спортсменок – негативного психічного стану тощо (Т. Socha, 1997; W. Robert, 2000; L. Hardy, T., Hardy Woodman, S.Carrington, 2004; M. Nicolas, A. Jebrane 2006; S.R. Hartley, 2010). Науковці та практики у сфері спортивної психології приділяють велику увагу загальній і спеціальній психологічній підготовці в різних видах спорту. Проте сучасні методи оцінки передстартових станів та психологічних характеристик спортсменів лише частково враховують статево-вікові та гендерні особливості, а також часто мають розрізнений і дещо однотипний характер (Кенані Слім Бен Ріда. 2005; О.В. Хуртенко, 2014; В.І.Воронова, 2020; І.О. Асаулюк, 2020; В.М. Платонов, 2021).

У цьому контексті виникає потреба в комплексному підході до аналізу психологічних особливостей та психічних станів жінок-боксерів різної кваліфікації. Це дозволить розробити програму спеціальної психолого-педагогічної підготовки для боксерів різної кваліфікації, адаптовану до умов змагальної боротьби.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати програму спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації до змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасні наукові і методичні підходи спеціальної психолого-педагогічної підготовки в жіночому боксі.

2. Установити особистісні, когнітивні, емоційно-вольові характеристики жінок-боксерів різної кваліфікації на передзмагальному етапі.

3. Визначити особливості психоемоційного стану жінок-боксерів різної кваліфікації за умов змагальної діяльності.

4. Розробити та експериментально апробувати програму спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації враховуючи комплекс психологічних особливостей.

Об'єкт дослідження – психолого-педагогічна підготовка жінок-боксерів різної кваліфікації.

Предмет дослідження – спеціальна психолого-педагогічна підготовка жінок-боксерів різної кваліфікації з урахуванням психологічних характеристик.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та даних мережі Інтернет за проблемою дослідження спеціальної психолого-педагогічної підготовки у жіночому боксі. Педагогічний експеримент включав констатувальний і формувальний етапи та передбачав використання комплексу методів дослідження: анкетування, метод експертних оцінок, психодіагностичне тестування з використанням валідних методик для виявлення особистісних характеристик спортсменок, оцінки їхнього психоемоційного стану, визначення показників когнітивної сфери, а також рівня психофізіологічної готовності до змагальної діяльності.

Методи математичної статистики. Для обробки результатів дослідження та порівняння показників між групами використовувалися методи непараметричної статистики: тест Вілкоксона (Wilcoxon matched pair T-test) для аналізу залежних вибірок і U-тест Манна-Уїтні (Mann-Whitney U-test) для незалежних вибірок. Для наочного представлення результатів застосовувались графічні методи візуалізації. Обчислення проводилися з використанням персонального комп'ютера та програмного забезпечення «Excel» і STATISTICA 10 в операційній системі Windows Vista.

Наукова новизна одержаних результатів:

- *уперше* проаналізовано індивідуально-психологічні характеристики, особливості психічних станів та процесів жінок-боксерів різної кваліфікації на передзмагальному етапі;
- *уперше* здійснено оцінку психоемоційного стану боксерів різної кваліфікації в умовах змагань;
- *уперше* обґрунтовано ефективність розробленої програми спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробленні та впровадженні у процес програми «Формування спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації» яка дозволяє тренеру або фахівцю в галузі психології спорту здійснити оперативну експрес-діагностику психічного стану спортсменів, що знижує ризик помилки в оцінці поточного стану боксерів і створює можливості для цілеспрямованої спеціальної психолого-педагогічної підготовки в жіночому боксі при плануванні тренувального та змагального процесу. Результати дослідження можуть бути підставою для розробки методичних рекомендацій, спеціальних курсів зі спортивної психології, а також для розробки програм підвищення кваліфікації та в системі професійної підготовки тренерів з ациклічних видів спорту (єдиноборств).

Апробація результатів дослідження на XVI Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори» 2025.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 96 сторінках основного тексту, складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Ілюстрований матеріал містить 4 таблиці, 8 рисунків і 7 додатків. Використано 126 джерел, з них 43 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЖІНОЧОМУ БОКСІ

1.1 Аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до передстартових станів у спорті

У сучасному спорті найвищих досягнень значна увага приділяється вдосконаленню психологічного супроводу та спеціальної підготовки спортсменів до змагань. Аналіз наявних даних щодо передстартових психічних станів у спорті дає змогу сучасним ученим раціонально підходити до вирішення практичних завдань психологічної підготовки спортсменів [96, 103].

Перші згадки про феномен «стартової лихоманки» зустрічаються в працях О.А. Чернікової у 1937 році. У цих дослідженнях передстартова лихоманка характеризується підвищеним збудженням нервово-психічної сфери, що виникає в умовах сильного й інтенсивного бажання досягти успіху в змаганнях. Це явище супроводжується емоційною напруженістю, нестабільністю переживань, швидкими змінами емоцій, часто протилежними за характером. Поведінка спортсмена може виявлятися через примхливість, упертість, дратівливість і грубість, що нерідко призводить до відкритих конфліктів із його оточенням [28].

Один із засновників спортивної психології А.Ц. Пуні у своїх дослідженнях виділив три типи передстартових станів: передстартова лихоманка, передстартова апатія та стан бойової готовності.

На його думку, психологічними ознаками передстартової лихоманки є надмірне хвилювання, що пригнічує діяльність, нервозність, нестабільний настрій (від бурних веселощів до сліз), неуважність і розсіяність. Передстартова апатія супроводжується млявістю, поганим настроєм, байдужістю до змагань і сонливістю. Стан бойової готовності, який є

найбільш оптимальним для виступу, проявляється зосередженістю, зростаючим нетерпінням («швидше б почати бій»), легким збудженням [35].

Фізіологічні реакції при передстартовій лихоманці включають різке почастищення пульсу та дихання, посилену пітливість, тремтіння рук і м'язів живота, похолодання кінцівок або певних ділянок тіла, а також активізацію видільних процесів, зокрема підвищене сечовиділення. Передстартова апатія характеризується позіханням, підвищеним потовиділенням кінцівок і посиленням видільних процесів. У стані бойової готовності спостерігається помірне почастищення пульсу та дихання, підвищене потовиділення, іноді легке тремтіння (від нетерпіння), активізація діурезу, що поєднується з мисленнєвою підготовкою до бою та турботою про розподіл сил [35].

А.Ц. Пуні відносив до чинників, що впливають на передстартовий стан, як зовнішні, так і внутрішні причини. До них належать: масштаб і значення змагань, рівень суперників, організованість та внутрішня дисципліна спортсмена, досвід попередніх виступів, склад та поведінка глядачів тощо.

І.П. Волков поділяв передстартові стани на три категорії:

Фізичні (тілесно-поведінкові) реакції – стан тіла та м'язів перед стартом.

Емоційні (енергетичні) реакції – особистісні установки та ставлення спортсмена до змагань.

Когнітивні (розумовий) компоненти – усвідомлення ситуації спортсменом та думки, які впливають на виникнення певних емоцій перед стартом [31].

А.В. Алексєєв у цьому контексті виділяє «оптимальний бойовий стан» (ОБС) та «пік спортивної форми» як ключові показники психологічної готовності спортсмена [31].

На думку автора, структура передстартового стану складається з кількох компонентів:

Фізичний компонент ОБС – стан тіла та функціональних систем, що забезпечують оптимальну бойову готовність.

Емоційний компонент ОБС – рівень збудження, мотивації та емоційної налаштованості на змагання.

Розумовий компонент ОБС – концентрація уваги, стратегічне мислення та усвідомлення тактичних дій перед стартом.

Психологічна симптоматика у фізичному компоненті оптимального бойового стану – це сукупність суто фізичних характеристик та відповідних їм відчуттів в організмі. Серед них можна виокремити гнучкість, силу, легкість, рухливість, розслабленість, а також відчуття вільного та глибокого дихання, злагодженої роботи серця тощо. Емоційний компонент оптимального бойового стану включає рівень емоційного збудження, тобто певну інтенсивність хвилювання, у якому перебуває людина. Розумовий компонент цього стану характеризується усвідомленням та осмисленням фізичних відчуттів і емоційних переживань.

Фізіологічні реакції у фізичному компоненті оптимального бойового стану досягають свого максимуму, що проявляється в суб'єктивних і часто доволі специфічних відчуттях.

Під рівнем емоційного збудження розуміють певну силу хвилювання, яку можна виміряти частотою серцевих скорочень (ЧСС) (наприклад, за 6 секунд за методом Меллеровича), а також за допомогою реєстрації електрошкірного опору.

Розумовий компонент оптимального бойового стану характеризується наявністю чіткої програми дій у конкретних умовах спортивної боротьби. Протилежний стан автор називає «стартовою незібраністю». На передстартовий стан спортсмена впливають добре знайомі йому тілесні відчуття, що формують фізичний компонент його оптимального бойового стану: відчуття «вибухової сили» у метальників, різкості удару у боксерів, легкості у стрибунів у воду, гнучкості у гімнастів, окам'янілості у стрільців по нерухомих мішенях тощо.

Щодо емоційного компонента, автор зазначає, що спортивна діяльність буде успішною за умови, що вона відбувається на тлі оптимального для

конкретного виду спорту рівня емоційного збудження. Лише поодинокі спортсмени здатні свідомо викликати у себе потрібний рівень збудження, який є оптимальним для певного тренування чи змагання. Недостатня підготовленість розумового компонента оптимального бойового стану проявляється у відсутності чіткої програми дій у заданих умовах спортивної боротьби. Це може спостерігатися як при оптимальному рівні емоційного збудження, так і на фоні перезбудження або апатичного стану.

Б.А. Вяткін проводив дослідження особливостей психічних станів у спортсменів з різними властивостями нервової системи та темпераменту. Він виявив, що в залежності від вираженості цих характеристик існує схильність до певних психічних станів. Далі він встановив, що для досягнення оптимального стану на змаганнях спортсменам з різною силою нервової системи необхідний різний рівень мотивації [9, 15].

У сучасній психології спорту психічний стан спортсмена розглядається як «поточна модифікація психіки цієї особистості». Г.В. Ложкін систематизує прояви властивостей індивідуальності у вигляді компонентів психічного стану спортсмена, виокремлюючи рівні властивостей індивідуальності: індивід, суб'єкт діяльності, особистість. Властивості прояву індивідуальності на рівні індивіда включають нервову систему та темперамент. У цьому випадку основним компонентом психічного стану спортсмена є емоційна сфера, а саме рівень емоційного збудження, реактивність, гамма переживань, поточний настрій, ситуативна тривожність, локус контролю тощо [61].

На рівні суб'єкта діяльності властивостями індивідуальності спортсмена є сенсорно-перцептивні процеси, інтелектуальні функції, властивості психомоторики, а компонентами психічного стану є регулятивні (рухові) прояви: спеціалізовані відчуття і сприйняття, реакції антисипації, швидкість реакцій, темп і точність рухів, різні тактичні дії.

Нарешті, рівень особистості визначає особистісні властивості, при цьому головними компонентами психічного стану є мотиваційно-вольові:

вольові зусилля, впевненість у собі, бажання тренуватися і змагатися, самооцінка готовності до змагань та інші [66].

Усі ці компоненти об'єднуються в систему, спрямовану на досягнення результату в конкретній ситуації, яка є значущою для спортсмена. При цьому до зовнішніх факторів ситуації відносять погодні умови, суддівство, якість спортивного інвентарю, поведінку вболівальників та інші, саме це визначає особливості актуального стану спортсмена, що опосередковано «заломлюється» через внутрішні фактори: кваліфікацію, досвід, емоційну стійкість, ставлення, мотивацію спортсмена та інше.

Результативність спортсмена безпосередньо залежить тільки від якості регуляції змагальної справи – основної рухової задачі в умовах змагань. Внутрішні фактори ситуації – особистісні властивості, досвід, підготовленість та інші – впливають на результат опосередковано і визначають кількісні та якісні характеристики регулятивних функцій.

Оптимальні для кожного виду спортивної діяльності психічні стани детермінуються В.Ф. Соповим як професійно важливі стани спортсмена. Ці стани формуються при усвідомленні та закріпленні реакцій на умови конкретної діяльності, а потім стають домінуючими і позитивними в цих умовах [73].

Цим автором розроблена тривимірна структурно-функціональна модель стану спортсмена, яка включає рівні та відповідні їм функції:

1. Мотивація – образ мети.
2. Активація – потенціал досягнення мети.
3. Регуляція – реалізація мети.

На думку автора, психічні стани – це завжди конкретна діяльність психіки в цілому, з конкретною направленістю, це переживання особистістю конкретних відносин до можливих результатів діяльності.

При розробці автором проблеми виникнення психічних станів на різних етапах спортивної діяльності було виокремлено шість професійно важливих психічних станів спортсмена:

1. Зосередженість на етапі навчання руховому навичку.
2. Активність на етапі тренування.
3. Задоволеність на етапі відновлення.
4. Впевненість під час підготовки до змагання.
5. Оптимальний бойовий стан на етапі змагання.
6. Щастя – після змагання [73].

У 2000-2010 роках були виокремлені та охарактеризовані нові стани спортсменів: больовий фінішний синдром, психосоматичний зрив, депресія, емоційна персеверація, азарт, спортивна агресія, фрустрація [35, 73, 76].

У двотисячних роках активно розвивалися методи управління станом спортсмена за рахунок комп'ютерних технологій діагностики, психокорекції на основі БЗЗ-технік (біологічно зворотний зв'язок), впровадження прийомів психотерапії, що дозволяють працювати з переживаннями у спортсмена. Для вирішення актуальних проблем підготовки все частіше використовуються змінені стани свідомості, такі як медитація, гіпноз, транс тощо.

Дослідження психічного стану дозволили збагатити теоретичні уявлення та створити науково обґрунтовані методи контролю та управління станом атлетів. У психології спорту розроблено багато понять і концепцій, пов'язаних з психічним станом, а також методики діагностики та корекції цього явища. Тому цілком обґрунтовано розглядати розробки в галузі психічного стану як цінний внесок психології спорту в загальну психологію та інші психологічні науки.

1.2 Індивідуально-психологічні характеристики спортсменок різної кваліфікації у процесі передзмагальної підготовки з урахуванням особливостей жіночого боксу

Проблема підвищення спортивної результативності в боксі вимагає розробки методів формування індивідуального стилю боксера. Концепція персоніфікації в спортивній підготовці передбачає вивчення кінезіологічного потенціалу та визначення рівня сформованості особистісних і

психоемоційних характеристик боксера. При цьому, чим вищий кваліфікаційний рівень спортсмена, тим більшою мірою визначальним стає саме його психологічна готовність до змагань. Для тренера і боксера важливо знати, якими способами можна досягти оптимальної психологічної підготовленості. В цьому контексті основною лінією психологічної підготовки є врахування індивідуально-психологічних особливостей боксера на конкретному етапі навчання і тренувань [70].

Підготовка висококваліфікованого спортсмена вимагає підходу, що враховує безліч факторів спортивної діяльності та самого суб'єкта діяльності. Пошук нових шляхів підвищення спортивної результативності змушує дослідників враховувати особистість спортсмена в усьому її різноманітті проявів [73].

Індивідуальність розуміється як єдність біологічного та соціального в людині, при цьому соціальне впливає на біологічне через психіку, а об'єднуючим компонентом є особистість людини. До біологічно обумовлених характеристик відносяться динаміка психічних процесів, таких як швидкість, витривалість, психомоторний темп, а також властивості нервової системи [70].

Успішність освоєння технічних та тактичних компонентів у боксі повністю залежить від рівня спеціалізованих сприйнятів, таких як «відчуття дистанції», «відчуття положення тіла та свободи рухів», «відчуття удару», «відчуття часу», орієнтація на рингу. Специфічно повинні бути представлені уявлення, властивості уваги, мислення, рухова пам'ять та швидкість реакції боксера. При цьому м'язово-рухові відчуття є головним ведучим і найважливішим компонентом складних сприйнять дистанції та часу [73].

Енергетичний потенціал людини є рівнем активації психіки, що виявляється в певній інтенсивності, активності та переживань, а також у виразності функціональних можливостей. При цьому тривога у осіб з сильною нервовою системою сприймається як просто констатація можливої

проблеми, тоді як у осіб зі слабкою нервовою системою – як прагнення переживати її наперед [35].

Дослідження Kossowska M., Niska E. показали, що більше часу на підготовчі дії витрачали люди аналітичного складу – з високим нейротизмом та слабкою нервовою системою [110].

Багато зарубіжних і вітчизняних авторів підкреслюють вплив власних стратегій подолання та механізмів психологічного захисту спортсменів на їх спортивні результати. Важливим аргументом стосовно жіночого боксу є думка M. Nicolas, A. Jebrane які також в контексті необхідності виявлення психологічних особливостей жінки-боксера зазначають важливість попереднього виявлення та подальшої роботи з психологічними захистами жінок-боксерів [116].

Індивідуальні особливості спортсмена в основі визначають динаміку психічної активності. Психодинамічні особливості, які базуються на властивостях нервової системи, можуть визначати досить широкий діапазон складових – від вибору виду спорту до особливостей переживання предстартових станів. Також і особистісні характеристики, характер та індивідуальність базуються на біологічній платформі психодинамічних особливостей. Встановлено залежність специфіки протікання психічних станів, зокрема предстартових, від темпераменту. При цьому спортсмени з однотипним поєднанням психодинамічних проявів у ситуаціях змагань, на фоні максимальних навантажень і напруги, можуть як покращувати, так і погіршувати свої показники порівняно з тренувальними [66, 73].

Дослідження Б.А. Вяткіна показали не тільки роль темпераменту та типологічних властивостей у спортивній діяльності, але й важливість динаміки станів нервово-психічного напруження, що має надзвичайно велике значення для практики спорту. Ця проблема є досі однією з малодосліджених і має велике значення для теорії та практики спорту.

Є.П. Ільїн розглядав психологічну стійкість в екстремальній діяльності та шляхи її підвищення, при цьому було встановлено, що переживання емоцій, пов'язаних з успіхом і невдачею, залежить від типу темпераменту.

Так, спортсменам-холерикам за типом темпераменту в більшій мірі властиве переживання гніву, сангвінікам – страху, флегматикам – радості, а меланхолікам – смутку. Таким чином, темперамент визначає налаштованість на стимули, які вибірково впливають на емоційну сферу. Близькість до емоційних процесів психічних станів показує їх вплив на результати діяльності особистості [35].

До властивостей темпераменту відносять також реактивність і здатність до саморегуляції. Реактивність – це реакція активації, яка проявляється в поведінці і є відповідною реакцією різної інтенсивності на стимул ззовні. Саморегуляція – це пристосування цієї реакції до конкретних умов, в основі якого лежить зміна поведінки людини.

У підходах західних психологів темперамент зазвичай розглядається в сукупності з поняттями особистість або характер [115]. Я. Стреляу запропонував регулятивну теорію темпераменту, згідно з якою темперамент має двоступеневу систему: енергетичний рівень (накопичення та розрядка енергії) і тимчасовий рівень (швидкість, темп, ритм протікання реакцій). При цьому в цій теорії не враховуються емоційні характеристики.

Ганс Айзенк описував темперамент за допомогою виваженості різнонаправлених шкал, таких як «екстраверсія-інтроверсія», «стабільність-лабільність», емоційна стійкість. Згідно з думкою автора, ці поєднання формують чотири чистих типи та їх крайні вираження, які в свою чергу значно впливають на поведінку людини. Однак цей підхід також недостатньо враховує емоційні прояви та їхню стійкість [98].

Відмінним від описаного вище підходу є підхід Карла Леонгарда, який описав шість основних типів темпераменту: гіпертимний, афективно-лабільний (циклотимний), афективно-екзальтований, тривожний, емотивний та дистимний. Ведучим параметром характеристик темпераменту за цією

теорією є активність і емоційність, саме такий підхід дозволяє представити широкий спектр індивідуальності [55].

Важливість питань теорій темпераменту при розгляді психологічних основ спортивної діяльності та боксу як виду спорту зокрема пов'язана з тісним взаємозв'язком темпераменту та його проявів у процесі діяльності, особливо коли йдеться про екстремальну змагальну діяльність. У таких умовах темперамент впливає на стратегії поведінки спортсмена, його здатність адаптуватися до стресових ситуацій та рівень психологічної стійкості, що є критично важливим для досягнення успіху в змаганнях.

За словами Б.А. Вяткіна, екстремальність діяльності на змаганнях може як позитивно, так і негативно впливати на спортсмена. Тут можна прослідкувати залежність індивідуальних властивостей спортсменів, таких як тривожність, імпульсивність, ригідність, а також емоційна стійкість. Важливо, що властивості темпераменту здатні протистояти негативному стресу змагальної боротьби, що дозволяє спортсмену зберігати психологічну рівновагу та ефективно діяти навіть під великим тиском [35].

Для глибшого розуміння психологічних механізмів жіночого боксу важливо враховувати гендерні особливості, які були виявлені в ряді психологічних досліджень. Це стає особливо актуальним після включення цього виду спорту до олімпійської програми. Дослідження таких авторів, як Socha T. та Swaab D підкреслюють важливість статевих відмінностей у психології та поведінці спортсменок, а також їх вплив на досягнення в спорті, зокрема у боксі [90, 91].

У ряді досліджень показано, що чоловіки, на відміну від жінок, здатні ширше розподіляти свою увагу, швидше адаптуються в незнайомих умовах, поводяться впевненіше та краще орієнтуються в просторі. У жінок увага не розподіляється так широко, як у чоловіків, але в межах спостережуваного їхній розум сприймає все більш детально і ретельно. Тому вивчену місцевість вони запам'ятовують краще. Було виявлено, що у жінок спостерігається більше значущих статистичних зв'язків між показниками сенсомоторної

майстерності та показниками концентрації, переключення уваги, а також обсягу короткочасної пам'яті, і ці зв'язки більш тісні, ніж у чоловіків [35].

Ш. Берн, досліджуючи гендерні психологічні особливості, зазначав, що відмінності в емоційній сфері між чоловіками та жінками незначні. Однак на противагу йому, Г. Орме вважає, що у жінок гендерні відмінності в загальному рівні емоційності виражаються у більш високому рівні міжособистісних показників емоційного інтелекту (емоційність, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність). Тоді як чоловіки мають більш виражені внутрішньособистісні показники, такі як самоствердження, здатність відстоювати свої права, стресостійкість, контроль над імпульсивністю та кращу адаптацію [35].

Вільямс, Роберт та інші автори наголошували, що для видатних спортсменок індивідуальних видів спорту характерна більш виражена інтровертованість, а також розвиненість самоконтролю, самостійності, авантюризму, чутливості та дратівливості [118, 125].

У контексті загального соціального функціонування жінок у спорті І.А.Грец у своїх дослідженнях доводить, що спорт має позитивний вплив на здоров'я, емоційно-вольову сферу та формування деяких рис характеру.

Психологічний портрет жінок-боксерів представлений зарубіжними авторами вказують на певну сурогатність жіночого боксу в порівнянні з чоловічим. За їхніми словами, жінка-боксер (термін «боксан» введений журналістами) поступається чоловікові-боксеру в таких аспектах, як швидкість, витривалість, «бойовий» інтелект, витримка та спокійна впевненість. Крім того, багато спортсменок високого класу народжуються з чоловічим соматотипом (генетичний підхід), що впливає на подальше формування мускулісних рис характеру. Автори також наводять результати комплексного психодіагностичного дослідження, проведеного з висококваліфікованими жінками-боксерами, за допомогою методик: опитувальника Сандри Бэм, методики Рокича, тесту Мехрабиана та 16-факторного опитувальника Кэттела. Психологічними рисами жінки-боксера

є: впевненість із рисами завищеної самооцінки; орієнтація на досягнення успіху будь-якою ціною; комунікабельність, але з вибірковістю в спілкуванні, початок якого відбувається лише тоді, коли зачіпаються її інтереси; частіше демонстрація лідерських якостей; врахування думки групи, але прийняття відповідальних рішень завжди самотійно; адекватне ставлення до критики; висока домінантність і низька екстраверсія [35, 70].

У доповнення та продовженні теми психологічних особливостей жінок-боксерів заслуговують на увагу узагальнені дослідження Л.К. Кожевнікова, який зазначає, що жінки-боксери з задоволенням займаються професійним, обраним видом спорту, мають чудову здатність переносити екстремальні навантаження та значно частіше демонструють максимальні досягнення. Водночас вони відрізняються розвиненими особистісними якостями та легше, ніж чоловіки-боксери, гостро переживають спортивні невдачі й розчарування. Однак після завершення кар'єри (у посткар'єрний період) вони швидше адаптуються до життя і значно охочіше відкриваються для інших видів діяльності [67].

1.3 Проблема психологічного забезпечення в структурі спортивної підготовки та спеціальна психологічна підготовка в жіночому боксі

Структура спортивної підготовки тісно пов'язана з психологічною підготовкою. В умовах сучасного спорту високих досягнень питання вивчення психіки спортсмена та психологічної підготовки стали важливим елементом для досягнення високих результатів.

У радянській психології проблема психологічної підготовки в спорті була вперше піднята в 1956 році. Тоді психологічна підготовка передбачала корекцію окремих психічних характеристик, таких як виховання вольових якостей або розвиток швидкісно-силових здібностей тощо. Сьогодні психологічне забезпечення спорту розглядається як організований процес, спрямований на мобілізацію психічних резервів для підвищення ефективності та якості тренувального процесу, забезпечення високої

результативності і надійності змагальної діяльності. Психологічна підготовка спортсменів орієнтована на подолання небажаних проявів психічного стану під час змагань і є частиною загальної роботи, спрямованої на успішне управління психічними аспектами діяльності спортсмена [69].

Термін «психологічне забезпечення» з'явився в спортивній науці в 80-90-х роках минулого століття. Теоретичним розробленням та практичним впровадженням досягнень у цій галузі займалися такі вчені, як В.І. Воронова, Г.Д.Горбунов, А.В. Родіонов, Н.Б. Стамбулова та інші.

На сьогодні спостерігається зміщення фокуса з вирішення окремих завдань психологічної підготовки на проектування всього її процесу, створення обґрунтованої програми [28].

Зокрема, Є.П. Ільїн пояснює, що зміщення уваги психологів з аспектів регуляції, корекції та роботи з несприятливими психічними станами в умовах тренувань і змагань на аспекти створення загальних заходів та їхніх передумов для повноцінної і адекватної роботи на кожному тренуванні, а також для загальної результативності в змаганнях. Наприклад, це включає роботу над оптимальною структурою мотивації спортсменів, формування адекватної і стійкої самооцінки, прищеплення спортсменам навичок цілепокладання, самоконтролю і саморегуляції поведінки та психічних станів, розвиток професійно важливих якостей у відповідності з видом спорту [35].

В.І. Воронова розглядає психологічне забезпечення в підготовці спортсменів як певну структуру заходів, спрямованих на загальну мобілізацію ресурсів психіки спортсменів, що забезпечують високий рівень здійснення навчально-тренувального процесу, його високу надійність і результативність змагальної діяльності [29].

Г.В. Ложкін описав психологічне забезпечення як комплексну структуру заходів, спрямованих на специфічний розвиток, вдосконалення, корекцію систем психорегулювання функцій організму та поведінки спортсмена, що враховує завдання тренувального процесу та змагань, а

також здатне мобілізувати ресурси і резерви психіки спортсмена для забезпечення підвищення результативності та продуктивності спортивної діяльності [60].

Г.Д. Бабушкін у своїх роботах на цю тему зазначає, що психологічне забезпечення спортивної діяльності має бути присутнім на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена і лише в такому випадку психолого-педагогічний вплив буде ефективним, результативним і значущим у спортивній підготовці.

С.М. Войтенко зазначив під завданнями психологічного забезпечення на основних етапах багаторічної підготовки відображення тих можливостей, які містяться з точки зору мобілізації резервів психіки для досягнення високого рівня ефективності тренувального процесу та результативності змагальної діяльності [66]. Основна концепція базується на необхідності довгострокової роботи психолога по структурному та детальному вирішенню завдань психологічної підготовки протягом всього періоду становлення спортивної кар'єри атлета, що в реальності трапляється надзвичайно рідко.

Довгострокова робота спеціаліста-психолога, який є не основним, а завжди допоміжним учасником тренерського колективу в боксі, вітчизняній практиці спортивної підготовки не представлена зовсім (на основі вивчених нами джерел), але й у закордонній практиці здійснення такої роботи ускладнене через високу текучість психологів-консультантів, контракт з якими рідко укладається більше ніж на один рік.

При підготовці до проведення конкретного психологічного забезпечення, як зазначає А.Б.Колосов, психолог повинен знати та враховувати вимоги, які ставить конкретний вид спорту, а саме психологічні особливості спортсменів на певних етапах підготовки в межах як річних, так і багаторічних циклів, при цьому необхідно враховувати як зовнішні, так і внутрішні фактори [42].

Спортивний психолог, як фахівець у своїй області, разом з тренером повинні визначити та заздалегідь обговорити, які програми вони будуть

використовувати на певному етапі підготовки спортсменів, враховуючи індивідуальні особливості (вік, стать, кваліфікація тощо). Так, наприклад, відомо, що навчальні та розвиваючі програми в спорті формують необхідні психотехнічні навички у спортсменів, сприяють розвитку професійно важливих якостей психіки, а корекційні та реабілітаційні програми надають психологічну допомогу спортсменам і тренерам у вирішенні виникаючих психологічних проблем тощо [9, 11].

Дуже важливим є також правильний, грамотний вибір засобів та методів взаємодії психолога та тренера з спортсменами. Худадов Н.А. ще на самому початку становлення поняття психологічної підготовки в спорті зазначав, що сама структура спортивного психологічного забезпечення повинна включати прогнозування результатів виступів спортсменів, складання специфічних модельних характеристик, основи певної системи виховання, організацію та оптимізацію роботи на базах спортивної підготовки. У своїй монографії він пише, що як для тренера, так і для спортсмена-боксера важливо знати, якими способами можна досягти хорошої психологічної підготовленості, яким чином розвивати необхідні та найбільш важливі психічні якості. У складних і часом виснажливих змаганнях для правильного формування психіки боксера необхідно застосовувати систему психологічних впливів, яка має охоплювати всі аспекти тренувального процесу – фізичну, технічну, тактичну та теоретичну підготовку в спорті. У боксі, як в одному з найбільш інтенсивних видів єдиноборств, стан психіки спортсмена та його психологічна підготовленість відіграють особливо важливу, іноді вирішальну роль у досягненні високого спортивного майстерності та успіхів на рингу.

Г.Д. Горбунов виокремив у своїх працях основні напрями психологічного забезпечення підготовки спортсменів:

- психодіагностика в спорті;

- психогігієнічні та психологічно-педагогічні рекомендації, які призначені для тренерів, самих спортсменів, масажистів, лікарів та інших спеціалістів;

- психологічна підготовка, що проводиться безпосередньо для тренера та спортсмена;

- ситуативне управління станом та поведінкою спортсмена в тренувальному та змагальному процесі, а також у післязмагальний період.

У своїй докторській дисертації Г.Д. Горбунов довів, що ефективне використання психорегулюючих засобів відновлення в тренувальному процесі, таких як гетеротренінг, навіяний відпочинок, вербально-музична психорегуляція, гіпноз, психобіоенергетичний транс, визначається позитивним та індивідуальним вибором спортсмена. При цьому автором було виявлено, що використання різних видів психотренінгу за 2-3 тижні до змагань знижує гостроту переживань безпосередньо під час змагань, а сеанс секундирування безпосередньо перед стартом значно доповнює результат.

Г.Д. Бабушкіним була запропонована інша трактовка психологічного забезпечення до змагань, яка послідовно включала:

- діагностику та корекцію стану психологічної готовності спортсменів до змагання;

- вдосконалення та збереження, попередній розвиток навичок психічної регуляції;

- забезпечення відновлення працездатності після тренувань та відповідальних змагань;

- збереження спортивної мотивації; планування співвідношення різних видів підготовки спортсменів;

- корекція специфічної спрямованості тренувального навантаження на основі попередньої діагностики стану спортсмена;

- накопичення та реалізація когнітивного психічного ресурсу спортсмена;

- вдосконалення індивідуального стилю змагальної діяльності спортсмена [35].

Психологічне забезпечення в спортивній діяльності без сумніву є комплексною, системоутворюючою складовою. При цьому компонентами психологічного забезпечення є: психологічна підготовка, психологічне супроводження, психологічна допомога, психологічна підтримка тощо. Кожен компонент психологічної підготовки ґрунтується на власній теоретичній базі та визначає використовувані практичні методи роботи [19, 31].

Основними компонентами психологічного забезпечення, враховуючи думку більшості науковців спортивної науки, є психологічна підготовка та психологічне супроводження. Розглянемо їх особливості більш детально.

П.А. Рудик (1964) вперше в радянській спортивній психології визначив поняття, зміст та структуру психологічної підготовки спортсменів. Він виділив два основні види психологічної підготовки: «загальна психологічна підготовка спортсмена» та «психологічна підготовка спортсмена до змагань».

В структурі загальної психологічної підготовки він визначив наступні завдання:

- формування та вдосконалення моральних якостей особистості спортсмена;
- подолання спортсменом об'єктивних і суб'єктивних труднощів, що сприяє розвитку його вольових якостей;
- розвиток і вдосконалення системи взаємин у спортивній групі (команді, колективі) для вирішення завдання соціально-психологічної згуртованості та покращення соціально-психологічного клімату групи;
- розвиток у спортсмена здатності до самостійного самоаналізу і довільної психорегуляції психічних станів (завдання емоційної підготовки в спорті);

- розвиток і вдосконалення різних специфічних відчуттів і сприйнять у спортсмена (слухових, зорових, м'язово-рухових, дотикових та інших) і таким чином формування «спеціалізованих спортивних сприйнять»;
- вивчення, цілеспрямований розвиток і вдосконалення особливостей рухових уявлень про виконуваний рух чи дію як основу «ідеомоторної підготовки» в спорті [28, 35].

Н.А. Олійник і С.М. Войтенко у зміст психологічної підготовленості включають такі компоненти, як «властивості особистості, психічні процеси та функції, що сприяють досконалому оволодінню прийомами техніки і тактики, а також стабільні (позитивні) психічні стани, які проявляються в складних умовах тренувань і змагань» [66].

В.М. Костюкевич вважає, що при конкретному управлінні процесом психологічної підготовки спортсмена до змагання тренер повинен виходити з того, що важливими факторами, які визначають психічну готовність, є величина потреби в досягненні запланованого результату та оцінка самим спортсменом ймовірності досягнення цього результату. З огляду на це, регулювання певної величини потреби і оцінка ймовірності успіху допоможе тренеру оптимізувати психічний стан спортсмена на кожному етапі передзмагальної підготовки та в ході самих змагань [53].

За словами Т.В. Вознюк, психологічна підготовка в спорті може здійснюватися не лише під час тренувань, але й під час ранкової зарядки, обіду в колі команди, спілкування з товаришами, а також під час відпочинку, в самоті на природі, при виконанні фізичних вправ та в побуті. Взаємодія і взаємозв'язок психологічної підготовки з педагогічною підготовкою можуть дати позитивний результат у роботі зі спортсменами [14].

Психологічне супроводження спортивної діяльності, поряд з психологічною підготовкою, займає важливе місце в спортивній практиці. У звичайному житті психологічне супроводження розуміється як вид психологічної допомоги на певному етапі життя для поліпшення психологічного розвитку особистості людини, гармонізації основних аспектів

її життя. У спортивній сфері поняття психологічного супроводження з'явилося вперше в 90-х роках XX століття. В. Ф. Сопов вказував, що передумовами виникнення психологічного супроводження стали руйнування чіткої системи психологічного забезпечення підготовки збірних команд СРСР та обмеження доступу психолога до команд спортсменів. Через це психологам більше не доводиться тренувати спортсменів, як це було раніше, а тільки супроводжувати їх. Психологічне супроводження В. Сопов трактує як управління поведінкою спортсменів під час змагань, тобто секундирування.

При вивченні літератури нами було з'ясовано, що багато фахівців зазначають, що психологічному забезпеченню (психологічній підготовці та психологічному супроводженню) тренери та спортивні чиновники приділяють досить мало уваги, тоді як його ігнорування, особливо в спорті високих досягнень, є абсолютно неприпустимим [35, 62, 69].

У більшості випадків спортсмени особливо потребують психологічної допомоги та підтримки з боку фахівців психологічного спрямування [35].

В єдиноборствах існують певні особливості психологічної підготовки, а саме:

- підвищена особиста відповідальність перед спортивним колективом за власні дії;
- безліч сильних факторів, що збивають з концентрації під час змагань;
- вираженість компонентів спортивної майстерності та їх взаємодія для досягнення мети (техніка, тактика, фізична та психологічна підготовка);
- складність спортивних турнірів (часто перерви між боями заважають повністю відновити організм спортсмена, велика кількість турнірів, контроль за масою тіла, профілактика травм тощо).

Бокс як вид єдиноборств висуває дуже високі вимоги до психіки спортсмена. Боксеру значно легше досягти певного рівня фізичної та техніко-тактичної готовності до змагань, ніж досягти психічної готовності. Знання з

психологічної підготовки в боксі розрізнені, малоспецифічні, а що стосується жіночого спорту, то вони взагалі зводяться до переліку психологічних особливостей та відмінностей жінок і чоловіків-боксерів.

На сьогодні не втратили своєї актуальності роботи Н.А. Худадова, в яких автор розкриває психологічну характеристику боксу, пропонує рекомендації щодо формування особистості боксера, виховання його волі, підкреслює важливість розвитку спеціалізованих сприйнять, психічних процесів уваги, мислення, швидкості реакцій, а також розкриває заходи з психологічної підготовки боксера до змагань.

Накоплені теоретичні та практичні знання в чоловічому боксі щодо організації тренувальної та змагальної діяльності не завжди дозволяють покращити результати в жіночому боксі. Сучасні підходи до підготовки жінок-боксерів виглядають як гіпотеза і потребують наукового підтвердження.

Л. Торг Та інші фахівці спортивної науки стверджують, що вирішення проблем у спорті вищих досягнень загалом та у жіночому боксі високого рівня зокрема повинно базуватись на статевому диморфізмі, який дозволяє розглядати відмінності в рівні спортивних результатів чоловіків і жінок, а також специфіку ефективної підготовки спортсменок з урахуванням та в комплексі їх біологічних, молекулярно-генетичних та нейропсихологічних особливостей [126].

Спеціальна психологічна підготовка в жіночому боксі є важливим питанням як тренувальної, так і змагальної діяльності, особливо коли мова йде про зниження спортивних результатів. Відомим фактом для фахівців є те, що втома спочатку охоплює зони ЦНС, а вже потім переходить на роботу м'язової системи, тому надзвичайно важливим є аспект отримання інформації в поточний момент щодо психічної працездатності та актуального психічного стану спортсменки.

На сьогодні в усіх відомих видах єдиноборств велика увага приділяється психологічній підготовці, але, на жаль, єдиного погляду на її зміст і методи серед тренерів і фахівців досі недостатньо.

В.І. Воронова виділяє кілька ключових аспектів психологічної підготовки в жіночому боксі:

Поліпшення особистісних якостей. Важливим елементом є розвиток необхідних особистісних характеристик, особливо емоційно-вольових рис характеру. Це допомагає жінкам-боксерам зберігати психологічну стійкість і контроль над собою в стресових ситуаціях, що є надзвичайно важливим під час змагань.

Розвиток психічних процесів. Особлива увага приділяється розвитку психічних процесів, таких як мислення, уяву, рухову пам'ять, швидкість реакції, а також специфічних відчуттів, що критично важливі для точності та швидкості ухвалення рішень під час боїв.

Емоційно-психічна готовність. Важливою частиною підготовки є формування емоційної готовності до змагань різного рівня. Це включає розвиток стійкості до стресу, здатності працювати під тиском та підтримання концентрації в складних ситуаціях.

Ці аспекти складають основу психологічної підготовки жінок-боксерів і сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Висновки до розділу 1

1. У розділі надається характеристика найбільш відомих концепцій предстартових станів у спорті, починаючи з 30-х років минулого століття і до теперішнього часу. Особлива увага приділяється розгляду понятійного апарату, що використовується в сучасній психології спорту. Наприкінці подається авторський зведений аналіз предстартових станів, їх психологічних симптомів, фізіологічних реакцій і факторів, що впливають на ці предстартові стани.

2. Таким чином, персоніфікація в жіночому спорті обговорюється багатьма авторами спортивної психології, що підкреслює важливість піднятої в нашому дослідженні теми. Для розуміння психологічних механізмів жіночого боксу важливий аналіз індивідуально-психологічних особливостей жінок-боксерів, виявлених в ході різних психологічних досліджень. Обговорення проблеми індивідуально-психологічних особливостей жінок-боксерів ускладнене малою кількістю опублікованих дослідницьких робіт з жіночого боксу, що, на нашу думку, зумовлено нещодавнім включенням жіночого боксу в олімпійську програму (2012 рік). Більшість авторів, які досліджували психологію жіночого спорту та жіночого боксу зокрема, дотримуються точки зору про вивчення психологічних особливостей жінок-спортсменок шляхом порівняння з чоловіками в обраному виді спорту.

3. Сучасний спорт є важливою складовою світової культури, що вимагає від науковців у галузі спорту розробки нових ефективних методів впливу на психіку спортсменів, щоб допомогти їм долати стресові ситуації спортивної діяльності та запобігати негативним наслідкам цієї діяльності. Досягнення в психологічній підготовці спортсменів слугують основою для роботи фахівців-психологів, однак відсутність розроблених і структурованих психолого-педагогічних програм підготовки, адаптованих до специфіки конкретних видів спорту, значно знижує потенційні спортивні результати, зокрема, у тих видах спорту, де враховується гендерний фактор. Спеціальна психолого-педагогічна підготовка в жіночому боксі потребує значних удосконалень і адаптації з урахуванням психологічних особливостей жінок-боксерів. Однак на сьогоднішній день існує недостатньо репрезентативних досліджень у цій галузі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи психолого-педагогічних досліджень:

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури.

2.1.2 Психологічне спостереження

2.1.3 Психолого-педагогічний експеримент

2.1.4 Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури

Протягом усього дослідження проводився аналіз наукової, методичної та навчально-методичної літератури. Було опрацьовано, кваліфікаційні роботи, автореферати дисертацій, наукові статті, а також електронні ресурси, що стосуються теми дослідження. Вивчення теоретичних джерел допомогло уточнити та конкретизувати стан наукової проблеми. Загалом проаналізовано 127 джерел, серед яких 39 – іноземною мовою.

2.1.2 Психолого-педагогічне спостереження

На етапі збору емпіричних даних здійснювалося цілеспрямоване відстеження проявів психіки спортсменів у певних умовах. При цьому дослідник не втручався в об'єкт спостереження, а лише максимально об'єктивно його описував.

Психолого-педагогічне спостереження включало тестування індивідуально-психологічних характеристик та особливостей психічних станів жінок-боксерів різної кваліфікації, а також порівняльний аналіз їхніх характеристик із чоловіками-боксерами різної кваліфікації для виявлення специфічних відмінностей.

2.1.3 Психолого-педагогічний експеримент

На етапі збору даних із досліджуваними групами проводився *констатувальний експеримент*, у ході якого було виявлено нові наукові дані щодо індивідуально-психологічних особливостей учасників, а також актуальний психічний стан жінок-боксерів на передзмагальному етапі.

На етапі розробки та апробації програми спеціальної психологічної підготовки застосовувався *формувальний (психолого-педагогічний) експеримент*. Він полягав у тому, що група жінок-боксерів різної кваліфікації проходила підвищення психолого-педагогічних якостей і навичок, які сприяють формуванню їхньої ефективності до змагальної діяльності.

Для отримання якісних і достовірних наукових даних спочатку було проведено пілотне дослідження, після чого здійснено основний експеримент та апробацію ефективності запропонованої програми.

Програма спеціальної психолого-педагогічної підготовки складалася з трьох етапів: вступного, основного та заключного, які відповідали тренувальному та передзмагальному періодам. Детальний опис цієї програми наведено в розділі 4.1

На всіх етапах дослідження для уточнення різних проблемних питань, що стосуються практики боксу, застосовувався метод опитування у формі інтерв'ю та бесід як з тренерами, так і з досліджуваними спортсменами.

У дослідженні взяли участь 41 боксер різної кваліфікації. З метою виявлення специфічних гендерних особливостей боксерів було сформовано дві групи: жінки-боксери ($n = 21$; середній вік – 13,4 р.) та чоловіки-боксери ($n = 20$; середній вік – 14,3 р.), які представляли різні вагові категорії та входили до складу збірних команд Могилів-Подільської ДЮСШ та ДЮСШ м. Вінниці.

Для проведення формувального експерименту та оцінки ефективності програми психолого-педагогічної підготовки в динаміці (до і після

впровадження) була відібрана окрема група з 10 жінок-боксерів різної кваліфікації (середній вік – 13,6 року).

2.1.4 Методи математичної статистики

Статистичний аналіз даних здійснювався за допомогою статистичних програм Statistica v.7.0. Оскільки розподіл більшості кількісних показників дослідження значно відрізнявся від нормального, для порівняння груп використовувалися методи непараметричної статистики: тест Вілкоксона для залежних вибірок та U-тест Манна-Вітні.

При описі показників у групах спортсменів як характеристики центральної тенденції та варіабельності використовували середнє арифметичне ($\bar{X}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середнього арифметичного ($\pm m$).

Оцінку статистичної значущості відмінностей проводили з урахуванням великої кількості паралельних порівнянь і принципу множинних порівнянь, використовуючи порогове значення $p = 0,05$.

Методи збору даних у дослідженні відповідали поставленим цілям, а також статі та віку спортсменів-боксерів різної кваліфікації. Вони реалізовувалися за допомогою комплексу психологічних та апаратних методик.

Вибір методів дослідження здійснювався з урахуванням його цілей, віку учасників та умов проведення експерименту. Для цього застосовувалися такі психолого-педагогічні методи та засоби:

Психологічні методи збору даних (див. Додаток А).

Для виявлення особистісних характеристик спортсменів використовувався 16-факторний особистісний опитувальник Кеттела (16 PF-опитувальник).

Для оцінки психоемоційного стану спортсменів застосовувався тест кольорових уподобань Люшера з комп'ютерною обробкою та розрахунком 7 показників (комп'ютерна програма «Психотест»).

Для визначення показників когнітивної сфери використовувалася проба Шульте.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2024-2025 років. Для вирішення поставлених завдань уся науково-дослідна робота була розділена на наступні етапи:

На першому етапі (вересень – жовтень 2024 р.) було визначено основну мету, сформульовано ключові завдання, обґрунтовано практичну значущість дослідження та проаналізовано актуальність обраної теми. Також було окреслено об'єкт і предмет дослідження. Вивчення проблеми здійснювалося шляхом аналізу та узагальнення науково-методичних джерел.

На другому етапі (листопад – грудень 2024 р. та січень – травень 2025р.) здійснювався відбір методик для оцінки показників і організації експерименту, а також їх апробація. Основним методом була перевірка відібраних методик у пілотажних дослідженнях. Було проведено експериментальне дослідження, яке включало вивчення психолого-педагогічних особливостей жінок-боксерів різної кваліфікації в умовах підготовки до змагань. Після цього відбувалося формування контрольної та експериментальної групи, а також проведення формуючого психолого-педагогічного експерименту.

Третій етап (червень – серпень 2025 р.) був присвячений математичній обробці отриманих результатів, узагальненню та порівнянню їх із наявними науковими даними, а також теоретичному обґрунтуванню програми психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації.

На четвертому етапі (вересень – листопад 2025 р.) були сформульовані висновки та практичні рекомендації щодо психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації до змагальної діяльності на основі обліку їх індивідуально-психологічним характеристикам. Здійснювалося оформлення тексту кваліфікаційної роботи. Робота пройшла попередню апробацію на кафедрі теорії і методики спорту.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК- БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В УМОВАХ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ

3.1 Особистісні характеристики жінок-боксерів різної кваліфікації

Бокс як вид спорту висуває високі та специфічні вимоги до особистісних якостей спортсменів. Формування психолого-педагогічної підготовки до змагальної діяльності у жіночому боксі має ґрунтуватися на індивідуально-психологічних особливостях кожної спортсменки. Виховання особистості через обраний вид спорту, зокрема бокс – це складний процес, який потребує спільної роботи тренера, спортсменки, спортивного психолога та інших фахівців.

Аналізуючи особистісний профіль отриманих середніх значень жінок-боксерів різної кваліфікації, можна виокремити певні характерні риси. Для їхньої оцінки використовувалася біполярна шкала, де показники вимірювалися в умовних одиницях («стенах») у діапазоні від 1 до 10 (рис. 3.1).

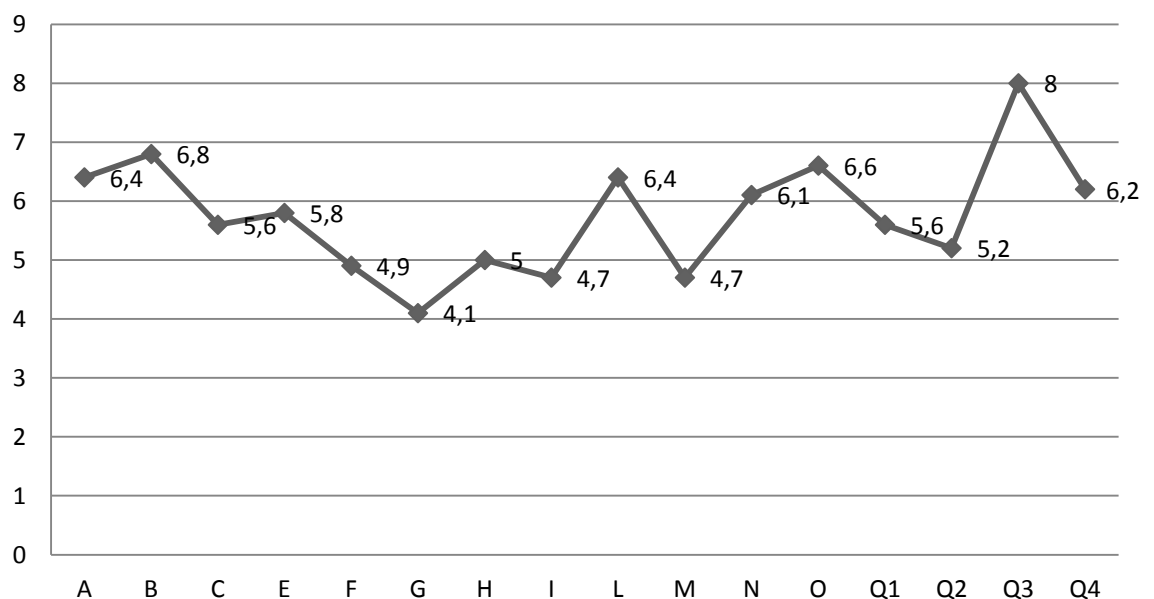


Рис. 3.1. Особистісний профіль жінок-боксерів різної кваліфікації (n=21)

При цьому до першої половини шкали, де значення варіюються від 1 до 5,5 балів і мають негативний знак, були віднесені такі фактори, як фактор «F» ($4,9 \pm 0,45$). Його негативний прояв описується як «стриманість», що свідчить про те, що жінки-боксери зазвичай небагатослівні, не дуже комунікабельні, схильні до зважених рішень, але водночас можуть сприймати реальність із певним песимізмом.

Про нестабільність психоемоційного стану спортсменок свідчить також фактор «G» ($4,1 \pm 0,45$) у його негативному прояві. Він характеризує високу чутливість, мінливість настрою, а також іноді певну незгоду із загальноприйнятими моральними нормами, схильність до задоволення власних бажань та незалежність, зокрема і в ставленні до власних обов'язків.

Крім того, про емоційну нестійкість у контексті особистісних характеристик говорить і негативний прояв фактора «H» (тректія). Жінки-боксери нерідко можуть відчувати невпевненість у власних силах, бути сором'язливими та стриманими в спілкуванні. Водночас вони здатні миттєво реагувати на небезпеку. Для них характерна підвищена чутливість до загрози ($5,0 \pm 0,59$).

Суворість, раціональність, мужність, рішучість і практичність жінок-боксерів зумовлені поєднанням факторів «I» (–) «Харрія» ($4,7 \pm 0,51$) та «M» (–) «Праксернія» ($4,7 \pm 0,7$).

Водночас у спортсменок спостерігається потреба в груповій підтримці, висока «соціабельність» та орієнтація на схвалення з боку оточення (фактор Q2 (–) «Залежність від групи» ($5,2 \pm 0,57$)). Це важлива якість, яку доцільно враховувати при застосуванні групових методик у психолого-педагогічній підготовці жінок-боксерів різної кваліфікації.

Особистісний профіль жінок-боксерів різної кваліфікації продемонстрував значно більшу кількість полярних значень із позитивним знаком (фактори «A», «B», «C», «E», «L», «N», «O», «Q1», «Q3», «Q4»). Це визначає такі риси характеру спортсменок:

Відкритість і доброзичливість («+» «Аффектотимія» – ($6,4 \pm 0,61$)).

Високий рівень інтелекту, кмітливість, проникливість і гарна ерудиція («+» «Високий інтелект» – $6,8 \pm 0,82$).

Витримка, працездатність, емоційна зрілість, що підкреслюється високими показниками «сили Я» ($5,6 \pm 0,45$).

Схильність до домінування («+» «Домінантність» – $(5,8 \pm 0,24)$), що проявляється у наполегливості, владності, іноді грубості, бунтарстві та навіть ворожості.

Деякі особистісні риси можуть ускладнювати психологічну підготовку. Наприклад, схильність до підозрілості, ревнивості та зосередженості на власних інтересах («+» «Протенсія» – $6,4 \pm 0,56$).

Честолюбство у поєднанні з гнучкістю та обачливістю ($6,1 \pm 0,31$) визначає їхню дипломатичність у спілкуванні.

Важливим фактором є («+» «Гіпотимія» ($6,6 \pm 0,47$)), яка проявляється у тривожності, почутті провини, негативних передчуттях та схильності до депресивних станів. Це вимагає особливої уваги спортивного психолога в передзмагальному періоді.

Водночас («+» «Радикалізм» ($5,6 \pm 0,60$)) вказує на творчий підхід, схильність до експериментів, вільнодумство та стійкість характеру жінок-боксерів різної кваліфікації.

Найвищі показники у профілі відзначаються за фактором «Q3» ($8,0 \pm 0,42$) і «Q4» ($6,2 \pm 1,14$), («+» «висока его-напруженість») що свідчить про спортивний характер жінок-боксерів різної кваліфікації: високу самодисципліну, здатність контролювати емоції та поведінку, цілеспрямованість, сильну мотивацію до досягнень, лідерські якості та високу енергійність, попри втому.

Під час інтерпретації отриманих результатів аналізувалися не лише виваженість окремих факторів, а й їхні поєднання, що формували комплекси комунікативних, інтелектуальних, емоційних та регуляторних особистісних характеристик. Водночас враховувалися як крайні (полярні) значення факторів, так і середні показники.

Комунікативні якості особистості є ключовими в командних видах спорту, проте і для спортсменів-єдиноборців, зокрема жінок-боксерів різної кваліфікації, високий рівень комунікабельності має велике значення. Він сприяє ефективній взаємодії з тренером, іншими членами команди під час зборів, а також допомагає впевнено почуватися на публічних заходах і під час інтерв'ю (рис. 3.2).

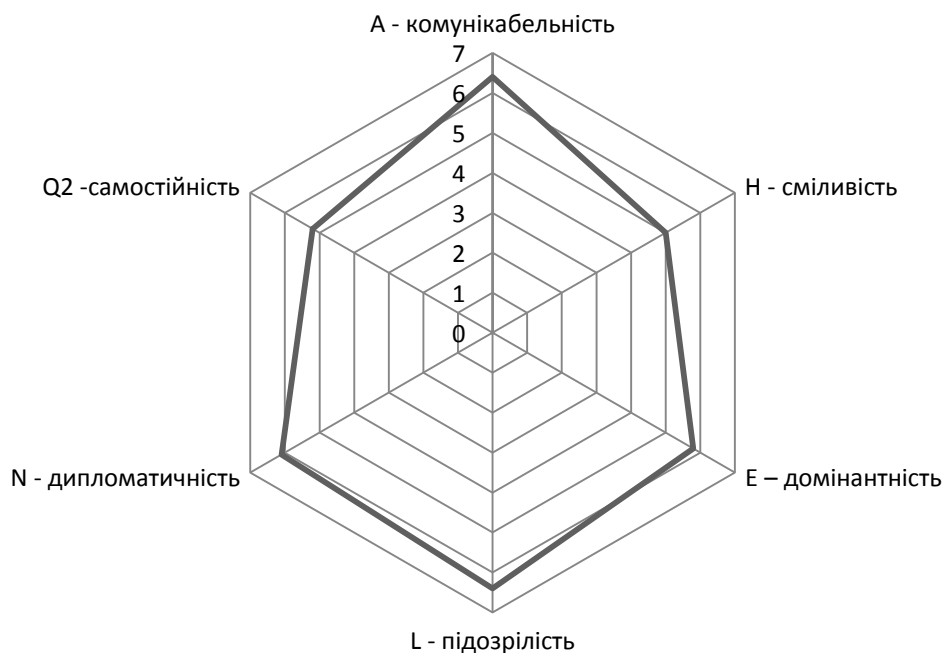


Рис. 3.2. Комунікативні властивості особистості жінок-боксерів різної кваліфікації (n=21).

«Симптомокомплекс» комунікативних якостей, визначений за результатами інтерпретації опитувальника 16 PF, свідчить про достатньо високий рівень розвитку цих характеристик. Зокрема, це проявляється у вираженій соціальності (фактор А), критичному ставленні до оточення (фактор L), а також у здатності до дипломатичності (фактор N).

У нашому дослідженні це підтвердилося, зокрема, виявом фактору «В» у жінок-боксерів різної кваліфікації, а також високим рівнем сприйнятливості до нового та креативності (фактор Q1) (рис. 3.3).

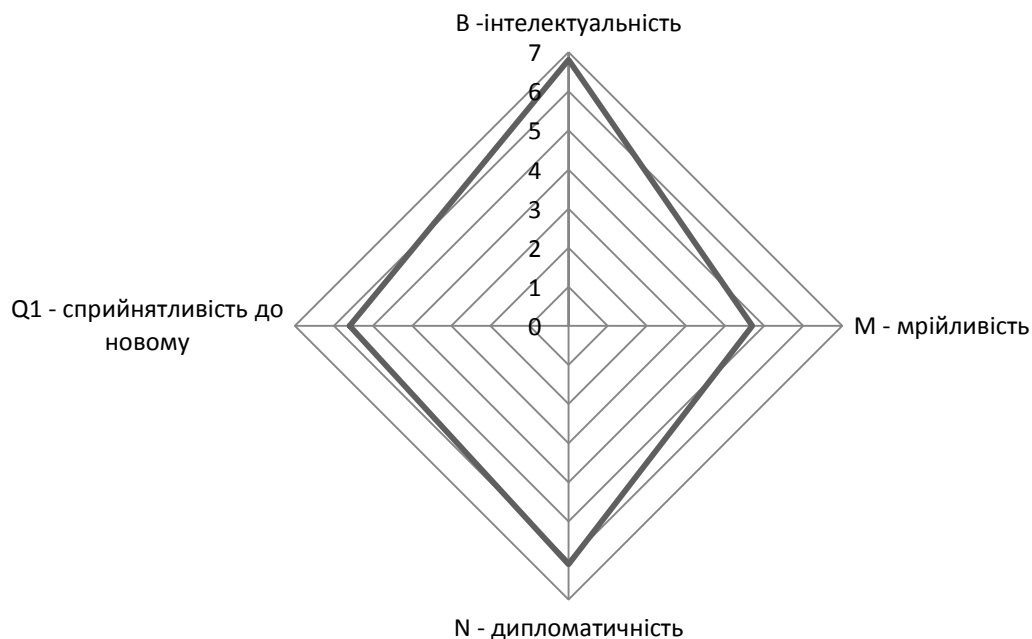


Рис. 3.3. Інтелектуальні властивості жінок-боксерів різної кваліфікації (n=21).

Зміщення пелюсткової діаграми в область факторів, що відповідають за тривожність і емоційну напруженість у групі жінок-боксерів різної кваліфікації, вказує на необхідність психолого-педагогічної підготовки в цій сфері (рис. 3.4).

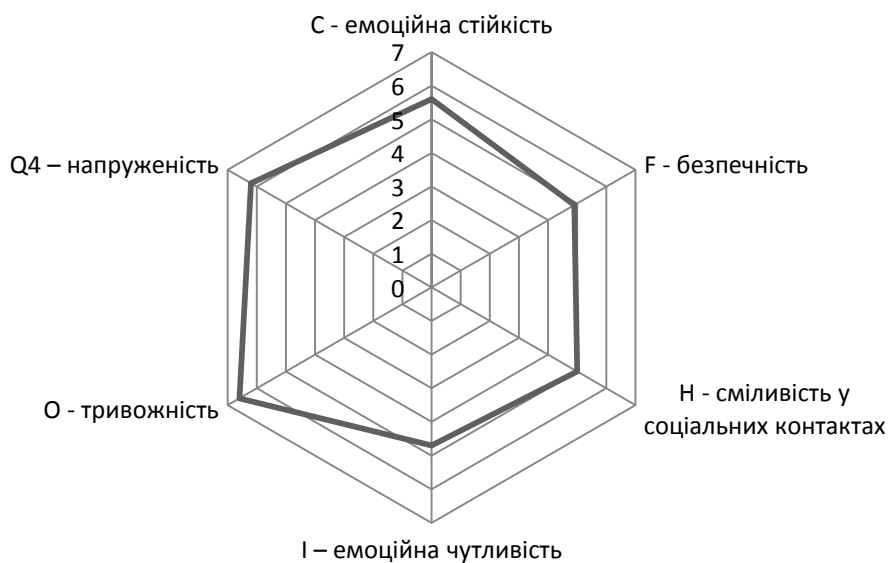


Рис. 3.4. Емоційні властивості жінок-боксерів різної кваліфікації (n=21).

Протиріччя регуляторних властивостей особистості жінок-боксерів різної кваліфікації проявляється в досить високому рівні самодисципліни, що є провідним піком особистісного профілю за шкалою 16 PF, при цьому спостерігається низький рівень «супер-его» з рисами зниженої відповідальності, безпринципності в деяких питаннях, схильністю потакати своїм миттєвим бажанням (рис. 3.5). Ці аспекти потребують детального аналізу і повинні бути враховані при розробці програми психолого-педагогічної підготовки.

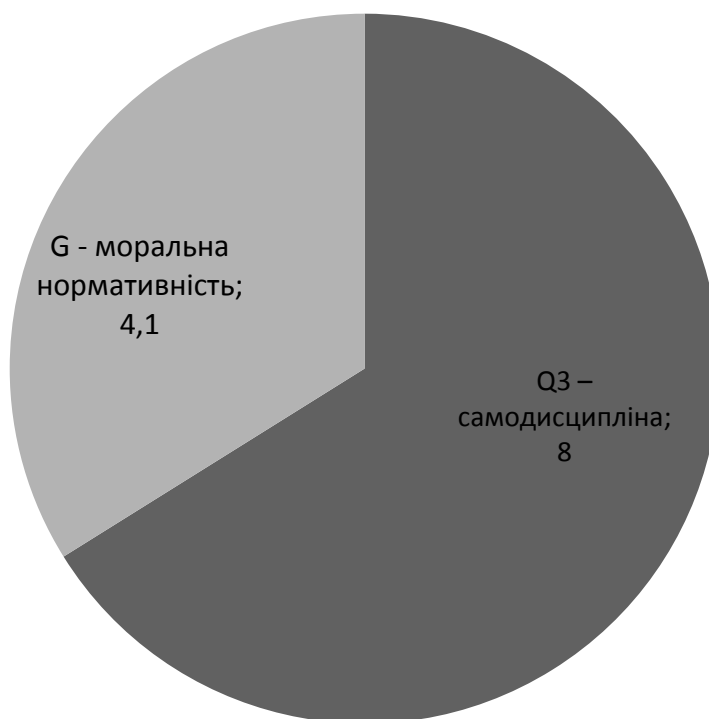


Рис. 3.5. Регуляторні властивості особистості жінок-боксерів різної кваліфікації (n=21)

Дана ситуація вимагає більш детального розбору і має бути відображена в організації програми психологічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації.

3.2 Особливості когнітивної сфери жінок-боксерів різної кваліфікації напередодні змагань

Урахування когнітивного компонента передстартових станів вимагає аналізу рівня психічних процесів. Для визначення цих особливостей у жінок-боксерів різної кваліфікації нами було проведено дослідження за допомогою тесту Шульте в жіночих і чоловічих групах боксерів різної кваліфікації.

Для оцінки таких характеристик уваги, як концентрація та стійкість, використовували аналіз п'яти спроб за методикою Шульте, що дозволило інтерпретувати динаміку розумової працездатності (рис. 3.6).

Графік змін працездатності в обох групах демонстрував нормостенічний тип реакції. Після початкового адаптаційного періоду відзначалося тимчасове зниження результатів: у жінок – на третій спробі (43с), а у чоловіків – уже на другій (46 с). Надалі спостерігалось поступове покращення показників у четвертій і п'ятій спробах (рис. 3.6).

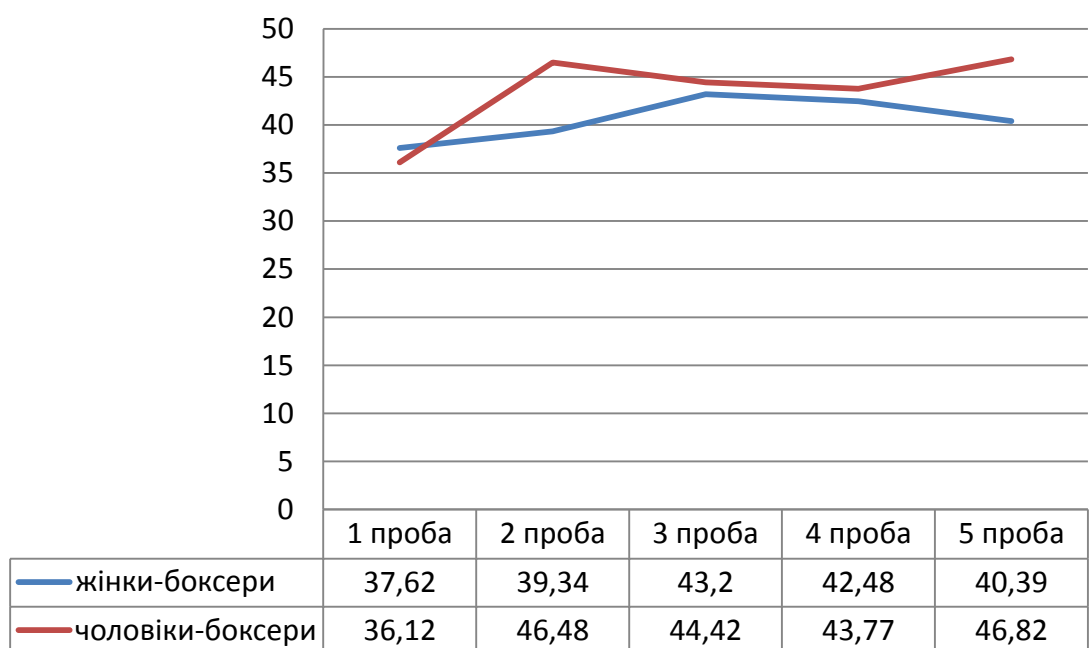


Рис. 3.6. Динаміка розумової працездатності групи жінок-боксерів та чоловіків-боксерів різної кваліфікації (проба Шульте), (сек), (n=41)

Слід відзначити, що жінок-боксерів різної кваліфікації краще справляються з виконанням розумових завдань, пов'язаних із концентрацією

уваги, порівняно з чоловіками-боксерами різної кваліфікації. Крім того, у чоловіків під час виконання останньої спроби спостерігалось значне збільшення часу, необхідного для розв'язання когнітивного завдання.

Ефективність роботи (ЕР), як показник, що оцінює концентрацію та стійкість уваги у вибірці жінок-боксерів і чоловіків-боксерів різної кваліфікації, продемонструвала високий рівень розвитку цих якостей. За середньої норми значень ефективності роботи в межах 40–50 секунд, у жінок цей показник наближався до найкращого значення діапазону (40,64 секунди), тоді як у чоловіків він становив 42,30 секунди (рис. 3.7).

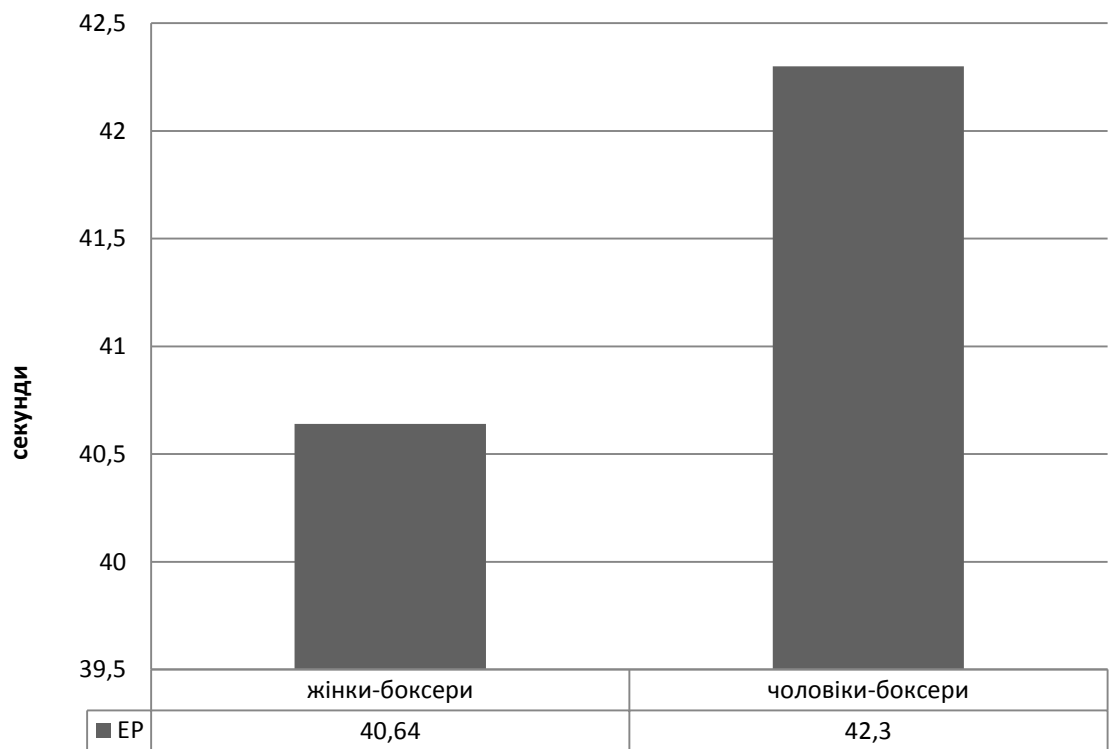


Рис. 3.7. Параметри ефективності роботи у групах жінок-боксерів та чоловіків-боксерів різної кваліфікації (проба Шульте), (сек), (n=41).

Впрацьовуваність жінок-боксерів знаходилася на достатньому рівні, але була статистично менш виражена, ніж у групі чоловіків-боксерів різної кваліфікації (рис. 3.8).

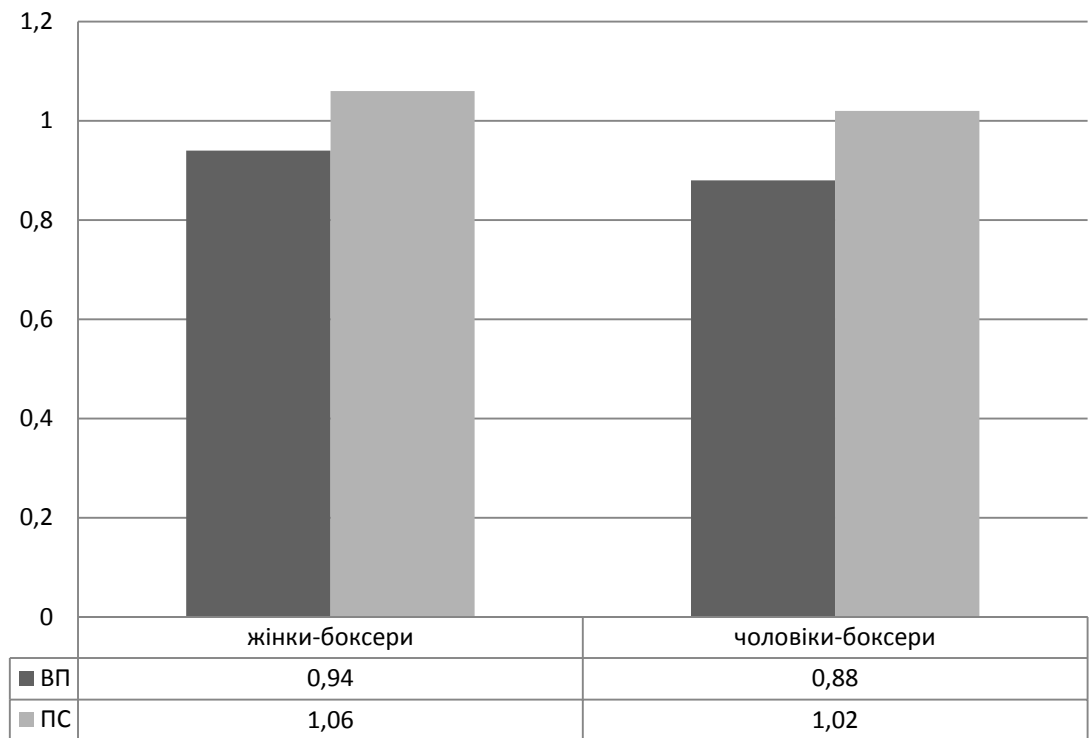


Рис. 3.8. Параметри адаптації та психічної стійкості у групах жінок-боксерів та чоловіків-боксерів різної кваліфікації (ум. од.), (проба Шульте) (n=41).

Отримані результати свідчать про хорошу передзмагальну підготовленість жінок-боксерів різної кваліфікації у передстартовий період, що дозволяє прогнозувати їхню швидку адаптацію до рухових завдань та загальну змагальну готовність. Водночас чоловіки-боксери різної кваліфікації демонстрували вищий рівень цих показників.

Щодо показника психічної стійкості спостерігалася схожа тенденція: у цілому цей показник, як ключовий маркер когнітивної готовності до змагань, був на достатньому рівні як у чоловічій, так і в жіночій групі. Проте у жінок-боксерів він виявився дещо нижчим порівняно з чоловіками-боксерами напередодні старту. Ця обставина, враховуючи результати змагань, повинна бути взята до уваги при створенні психолого-педагогічної підготовки в жіночому боксі.

3.3 Оцінка психоемоційного стану жінок-боксерів різної кваліфікації в умовах змагань

Для оцінки психоемоційного стану боксерів різної кваліфікації використовувався тест Люшера, за допомогою якого визначали такі показники: відхилення від аутогенної норми, вегетативний коефіцієнт, рівень автономності чи залежності, ступінь зосередженості чи розосередженості, вегетативний баланс, працездатність, особистісний баланс і рівень стресу.

Психоемоційний стан у період змагань часто відіграє вирішальну роль. У жінок-боксерів різної кваліфікації було зафіксовано середній рівень непродуктивної нервово-психічної напруги, що свідчить про їхню здатність справлятися з поставленими завданнями в змагальній боротьбі та долати втому завдяки вольовим зусиллям. Однак у процесі безпосередньої діяльності спостерігалось поступове зниження працездатності.

У чоловіків-боксерів різної кваліфікації показники непродуктивної нервово-психічної напруги були статистично значно вищими, що вказує на більший рівень нервового виснаження в порівнянні з жінками (табл. 3.1).

Варто відзначити значний розкид даних у групі за показником СВ – від 1,2 до 19,0, що свідчить про неоднорідний склад команди жінок-боксерів за рівнем непродуктивної нервово-психічної напруги. Це підкреслює важливість урахування індивідуальної готовності спортсменок до змагань. У зв'язку з цим необхідно впроваджувати заходи для зниження рівня нервово-психічної напруги в рамках психолого-педагогічної підготовки до змагань.

Для жінок-боксерів різної кваліфікації характерна висока мобілізованість, налаштованість на активні дії та оптимальний рівень психічних ресурсів. В екстремальних змагальних умовах вони демонстрували швидку орієнтацію та прийняття рішень, високий рівень доцільності та ефективності дій (ВК – 1,2 бала). При цьому розкид даних у групі був незначним, що свідчить про однорідний рівень мобілізованості на активну діяльність серед спортсменок різної кваліфікації.

Таблиця 3.1

**Показники психоемоційної сфери у жінок-боксерів і чоловіків
боксерів різної кваліфікації у передстартовій ситуації (тест Люшера)**

Показник	Жінки-боксери (n=21)	Чоловіки-боксери (n=20)	p
	$(\bar{x} \pm m)$	$(\bar{x} \pm m)$	
Сумарне відхилення від аутогенної норми (СВ)	14,0 +1,20	15,01+0,52	p<0,05
Вегетативний коефіцієнт (ВК)	1,2+0,15	1,51+0,22	
Гетерономність-автономність	-1,0 +0,51	0,7+0,78	p<0,05
Концентричність-ексцентричність	2,01+,25	2,5+1,36	p<0,05
Вегетативний баланс (ВБ)	-3,5+1,45	-3,76+1,53	
Працездатність	10,5+0,72	10,36+0,74	
Особистісний баланс (ОБ)	-1,5+0,75	-0,43+0,86	
Показник стресу	14,9+ 1,45	18,4+2,29	p<0,05

Жінки-боксери різної кваліфікації, за результатами проективного тесту Люшера, у більшості випадків демонстрували автономність особистісної структури. Для них були характерні риси незалежності, активності, прагнення до домінування та самоствердження (автономність від -1,0 до +0,51), водночас спостерігалася схильність до зосередженості на власних проблемах.

Чоловіки-боксери різної кваліфікації, навпаки, достовірно виявили більшу залежність від думки оточуючих та підвищену чутливість. Більшість

жінок-боксерів мали збалансовані особистісні риси (-1,5 до +0,75), тоді як чоловіки-боксери напередодні змагань демонстрували нестабільність особистісних характеристик, емоційні коливання та зміни у мотивації.

Показники вегетативного балансу у всіх обстежених боксерів свідчили про домінування тону парасимпатичної нервової системи, що вказує на стан відновлення організму та збереження енергетичних ресурсів. Це може свідчити про втому як жінок-боксерів так і чоловіків-боксерів різної кваліфікації з ознаками показниками перетренованості.

Крім того, показник працездатності був низьким: медіана становила 10,5 бала у жінок-боксерів і 10,36 у чоловіків-боксерів різної кваліфікації. Водночас рівень стресу знаходився на середньому рівні (до 20 за медіаною), що свідчить лише про тенденцію до формування стресового стану. Однак у чоловіків-боксерів цей показник був достовірно вищим, що вказує на їхню більшу схильність до стресу.

Висновки до розділу 3

1. Жінки-боксери різної кваліфікації демонструють унікальний особистісний профіль, що поєднує високу витривалість, самодисципліну, лідерські якості та мотивацію до досягнень із певною емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю. Негативні прояви факторів «F», «G» і «H» свідчать про їхню стриманість, схильність до зміни настрою та підвищену чутливість до загроз, що потребує психологічної підтримки. Водночас позитивні значення факторів, таких як «A», «B», «C», «E», «L», «N», «O», «Q1», «Q3» та «Q4», підкреслюють їхню відкритість, інтелект, домінантність, витримку та спортивний характер. Особливу увагу слід приділити розвитку емоційної стійкості та управлінню тривожністю, оскільки емоційні й комунікативні риси відіграють ключову роль у психолого-педагогічній підготовці жінок-боксерів різної кваліфікації і мають стати основним об'єктом тренування в груповій роботі.

2. Дослідження когнітивної сфери жінок-боксерів різної кваліфікації у передзмагальний період виявило їхню високу здатність до концентрації та стійкості уваги, що підтверджується результатами тесту Шульте. Жінки-боксери демонструють ефективніші показники розумової працездатності порівняно з чоловіками-боксерами різної кваліфікації, особливо на заключних етапах тестування. Водночас рівень психічної стійкості у жінок напередодні змагань виявився дещо нижчим, що може впливати на їхню загальну змагальну готовність. Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованої психолого-педагогічної підготовки, спрямованої на підвищення психічної стійкості жінок-боксерів різної кваліфікації, що сприятиме їхній ефективній адаптації до змагальної діяльності.

3. 3. Для оцінки психоемоційного стану боксерів різної кваліфікації було застосовано тест Люшера, який дозволив визначити рівень стресу, працездатності, особистісного балансу, вегетативного стану та інші показники. У жінок-боксерів було зафіксовано середній рівень непродуктивної нервово-психічної напруги, що вказує на їхню здатність ефективно долати втому завдяки вольовим зусиллям, проте спостерігалось поступове зниження працездатності. У чоловіків-боксерів цей показник був достовірно вищим, що свідчить про більший рівень нервового виснаження та вищу схильність до стресу. Жінки-боксери характеризувалися автономністю, активністю та налаштованістю на досягнення, у той час як чоловіки демонстрували емоційну нестабільність та підвищену залежність від зовнішньої оцінки. В обох групах спостерігався вегетативний зсув у бік парасимпатичної активності, що може свідчити про втому або перетренованість. Незважаючи на це, жінки-боксери проявляли вищий рівень мобілізованості до змагальної діяльності, що підтверджує доцільність індивідуалізованого підходу до психолого-педагогічної підготовки спортсменів.

РОЗДІЛ 4

ПРОГРАМА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

У річному тренувальному плані на етапів спортивної підготовки психологічний компонент у боксі, за даними різних джерел, становить до 10% від загального обсягу тренувального часу. Такий незначний акцент для розвитку «внутрішньої стійкості» спортсменок нерідко стає причиною необґрунтованих поразок, зривів під час змагань, навіть у тих, хто демонструє високий рівень майстерності.

У третьому розділі нашого дослідження було виявлено, що жінки-боксери різної кваліфікації часто мають ознаки емоційної нестабільності, підвищений рівень особистісної тривожності, нестабільності, схильності до перевтоми та негативних і астенічних переживань.

Схильність до глибокої рефлексії та надмірного аналізу власних емоцій може знижувати психологічну стійкість спортсменок, що негативно позначається на їхній надійності під час виступів. А це, у свою чергу, є критично важливим фактором у досягненні спортивних вершин. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка програми спеціальної психолого-педагогічної підготовки, яка б враховувала як структуру, так і зміст тренувального процесу.

Одним із ключових елементів такої підготовки є розвиток загальної стресостійкості, що є визначальним чинником психологічної надійності спортсмена. Досягнення високого рівня стресостійкості у жінок-боксерів різної кваліфікації під час змагального періоду можливе завдяки впровадженню усвідомлених методів саморегуляції, що дозволяють підвищити ефективність як підготовчого процесу, так і безпосередньо самих змагань.

Спеціальна психолого-педагогічна підготовка жінок-боксерів різної кваліфікації повинна мати індивідуальний підхід, оскільки кожна спортсменка має унікальні особистісні характеристики. Крім того, необхідно враховувати вплив соціального середовища, що відіграє важливу роль у психологічному налаштуванні атлеток, особливо в умовах індивідуальної роботи.

На початковому етапі експериментального дослідження було виявлено ряд психологічних труднощів, що стосуються особистісної поведінки, емоційного стану та когнітивних особливостей жінок-боксерів різної кваліфікації. Беручи до уваги отримані достовірні дані, була розроблена програма спеціальної психолого-педагогічної підготовки для жінок-боксерів різної кваліфікації, яка ґрунтується на практичних напрацюваннях, отриманих у процесі роботи в галузі жіночого боксу.

4.1 Програма спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації

Мета програми спеціальної психолого-педагогічної підготовки полягала у формуванні високого рівня готовності до ключових змагань, збереженні оптимальної спортивної форми та підвищенні надійності виступів жінок-боксерів різної кваліфікації.

Оскільки головний акцент робиться на індивідуалізацію тренувального процесу, основою програми стала особистість спортсменок та особливості їхніх психічних станів, що проявляються у спортивній діяльності. Визначивши психологічні характеристики кожної боксерки, були розроблені індивідуальні рекомендації для тренера щодо ефективної взаємодії, а також окреслено ключові елементи психолого-педагогічної підготовки.

Програма реалізовувалася під час навчально-тренувальних занять, спрямованих на підготовку жінок-боксерів різної кваліфікації до всеукраїнських змагань, тривалістю 21 день.

Форми проведення – індивідуальні бесіди, лекції, персональні консультації, а також групові заняття з психолого-педагогічної підготовки, включаючи тренінги та спеціальні практичні вправи.

Для підвищення ефективності спеціальної психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації була застосована програма, що передбачає розвиток навичок саморегуляції у спортивній діяльності. Її ключовими елементами стали формування вміння концентрувати увагу, психологічне налаштування на змагальну боротьбу, зниження фізичного та психоемоційного напруження, а також навчання методам переключення уваги.

Методи, які використовувалися в роботі зі спортсменками, були спрямовані на формування системи усвідомленої саморегуляції. Для досягнення високого рівня контролю над своїм психічним станом боксерам необхідно було пройти кілька етапів підготовки та опанувати основні техніки саморегуляції. До них входили робота з уявою, дихальні вправи, управління тілесними реакціями, візуалізація та рухливі ігри в групі.

Спеціальна психолого-педагогічна підготовка складалася з трьох етапів:

Вступний етап проводився під час тренувального періоду. На цьому етапі спортсменки знайомилися з основними психологічними техніками та, що найважливіше, починали усвідомлювати їхню ефективність.

Основний етап частково проходив у межах тренувального процесу, але головним чином реалізовувався під час навчально-тренувальних зборів. У цей період спортсменки закріплювали навички входження у потрібний психологічний стан та засвоювали запропоновані техніки на рівні усвідомленого використання.

Завершальний етап базувався на методиках навчання саморегуляції з урахуванням індивідуальних психолого-педагогічних особливостей кожної спортсменки.

У таблиці 4.1 наведено ключові аспекти та зміст кожного етапу підготовки.

Таблиця 4.1

**Програма спеціальної психолого-педагогічної підготовки з
урахуванням психологічних особливостей у жінок боксерів різної
кваліфікації**

Етап	Завдання	Засоби	Методичні рекомендації
1	2	3	4
Вступний етап (тренування)	1. Навичка самотійного розслаблення м'язів та концентрації на відчуттях власного тіла	Вправи з використанням образів на напруження та розслаблення різних груп м'язів (Додаток Е)	Необхідно включати в вступну або заключну частину заняття елементи прогресивної м'язової релаксації (за методикою Джекобсона), проводячи їх 2-3 рази на тиждень
	2. Дихальна регуляція	Дихальні вправи (Додаток Г)	10-15 хвилин, 2-3 рази на тиждень
	3. Знайомство та освоєння вправ з саморегуляції	Синхрогімнастика за методом «Ключ» Х. Алієва (Додаток Ж)	2-3 рази на тиждень
	4. Розвиток навички диференціації власних відчуттів	Рефлексія психічних станів, відчуттів (Додаток Д)	Після вправ на розслаблення

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4
	5. Визначення особистісних характеристик спортсменок	Психодіагностика, спостереження, бесіди, індивідуальні консультації	Виконання в контексті психодіагностичних процедур, психолого-педагогічного спостереження, індивідуально-психологічного консультування
Основний етап (тренування)	1. Удосконалення навичок саморегуляції	Рухливі ігри, синхрогімнастика за методом «Ключ» Х. Алієва (Додаток Ж)	Включати в вступну або заключну частину занять з психологічної підготовки
	2. Робота з довільною концентрацією уваги на різних відчуттях	Вправи з використанням образів, предметів та музики (Додаток Б)	На початку занять з психолого-педагогічної підготовки
	3. Освоєння прогресивної м'язової релаксації (за методикою Джекобсона)	Класичний варіант методу	
	4. Актуалізація психічного стану спортсменок	Методи арт-терапії	В кінці заняття
	5. Визначення провідних «точок» оптимального бойового стану	Складання формул самонавіювання.	Індивідуально визначити з кожним спортсменом формули самонавіювання

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4
	1. Удосконалення та закріплення навичок саморегуляції	Вправи на розвиток навичок саморегуляції, автотренінг, дихальні вправи (Додаток Г)	Відпрацьовуються навички приведення себе в «оптимальний бойовий стан» на рівні відчуттів
Заключний етап (збори)	2. Формування мотивації до змагальної діяльності	Формули самонавіювання, психологічне консультування	Індивідуально
	3. Індивідуальний психотренінг	Вправи	Індивідуально
	4. Метод керованої уяви	Вправи на розвиток самоконтролю (Додаток Ж)	Індивідуально
	5. Забезпечення оптимального психічного стану	Робота з формулами самонавіювання та цільовими установками	3-4 рази на тиждень та індивідуально перед змаганнями
	6. Формування ресурсного стану	Сеанс самонавіювання	В період інтенсивних навантажень

Особливістю запропонованого нами підходу є його комплексний характер, при якому організовується робота спортсменок не лише з психологом, але й з усіма фахівцями, які безпосередньо беруть участь у

підготовці жінок-боксерів різної кваліфікації до змагань та в період проведення змагань (таблиця 4.2).

Таблиця 4.2

**Комплексна робота з жінками-боксерами різної кваліфікації з
формування психологічної надійності їх виступів на змаганнях**

Організація тренування	Направлення тренування	Вид діяльності	Форми тренування
Тренер	Технічна підготовка	Відпрацювання здатності перемикає увагу, тренування удосконалення рішучості та реактивності.	Робота з суперником (лівша, високий, низький тощо).
	Тактична підготовка	Відпрацювання та вдосконалення «часу», «простору», «дистанції»	Побудова тактики бою; аналіз можливостей у всіх спарингах
	Фізична підготовка	Тренування гнучкість та еластичність м'язів. Дихальні техніки	Технологія економії енергії, початок і завершення бою, робота на ногах
Лікар, масажист	Дієта	Розробка індивідуального раціону харчування	Консультації, калорії
	Медикаментозна підтримка	Енергетичний баланс	Своєчасне входження в форму
	Робота з фізіологічними можливостями спортсменок	Аеробність, відновлювання	Передбачення та стратегія
	Екстрений та системний масаж	Загальний або місцевий	Підвищення енергетичного потенціалу

Прояви саморегуляції завжди мають свої специфічні особливості, оскільки вони тісно пов'язані з характеристиками діяльності та безпосереднього оточення спортсмена. Реакції на стресові ситуації змінюються залежно від особистісних рис людини. Психологічна підготовка та стратегія спеціальної психолого-педагогічної підготовки були розроблені таким чином, щоб у передбачуваних стресових ситуаціях спортсменки могли використовувати методи, які компенсували б «дезорганізацію» та зменшували стресові навантаження за рахунок сильних особистісних якостей. Це дозволяє індивідуалізувати процес управління адаптаційними реакціями спортсменок на екстремальні ситуації.

Регулювання психічних передстартових станів дозволяло налаштувати організм на досягнення поставленої мети в будь-якій ситуації: чи то в повсякденному житті, тренуваннях або змаганнях. Такий підхід також можна застосовувати як спосіб для відпочинку та зняття напруги. При цьому особливості особистості значно впливають як на сприйняття стресових ситуацій, так і на пошук виходу з них. Кожному психотипу властивий свій специфічний набір реакцій та ситуацій, що можуть знижувати психологічну стійкість.

4.2 Апробація та оцінка ефективності застосування програми психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації з використанням комплексного підходу

У рамках формувального експерименту для оцінки ефективності впровадження програми психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної кваліфікації було проведено психодіагностику найбільш значущих показників, визначених у нашому дослідженні.

У цьому дослідженні взяли участь жінки-боксери, які були залучені до програми психолого-педагогічної підготовки (таблиця 4.3).

Аналіз показників психоемоційної сфери зазнали позитивних змін у процесі психолого-педагогічної підготовки жінок-боксерів різної

кваліфікації. Відбулося зниження рівня непродуктивного нервово-психічного напруження, спортсменки сформували установку на активну діяльність, що підвищило їхню здатність до подолання стресових ситуацій.

Таблиця 4.3

**Динаміка психологічних та психофізіологічних показників
жінок-боксерів різної кваліфікації під час апробації програми
психолого-педагогічної підготовки**

Показник	До психолого-педагогічної підготовки (n=10)	Після проведення етапів психолого-педагогічної підготовки (n=10)	p
	$(\bar{x} \pm m)$	$(\bar{x} \pm m)$	
Сумарне відхилення (Люшера)	14,1±1,21	12,12±0,98	p<0,05
Вегетативний баланс (Люшера)	-3,6±1,46	1,23±1,98	p<0,01
Психічна стійкість (проба Шульте)	0,94±0,03	0,88±0,02	-
Впрацьовування (проба Шульте)	1,06±0,05	0,96±0,02	-

Комплексний вплив факторів психолого-педагогічної підготовки та навчання жінок-боксерів різної кваліфікації навичкам саморегуляції сприяв вибору «теплих» кольорів за тестом Люшера, що свідчило про налаштування на активну діяльність, підкріплену достатнім рівнем енергетичних ресурсів.

Психомоторні характеристики змінилися без статистично значущих відхилень, однак рівень психологічної стійкості, визначений за пробою Шульте, зріс. Аналогічні зміни спостерігалися і за показником працездатності.

Аналіз і зіставлення даних психодіагностичних методик (анкетних, проєктивних та апаратних), отриманих до та після впровадження програми коригувального впливу, а також спостереження за підвищенням рівня спортивної майстерності, дозволяють констатувати позитивний ефект запропонованої програми психолого-педагогічної підготовки у жіночому боксі на різних рівнях кваліфікації. Реалізація програми сприяла покращенню як психічного та фізичного здоров'я спортсменок, так і підвищенню їхньої спортивної результативності.

Також варто відзначити, що під час апробації психолого-педагогічної програми, представленої нами, не було зафіксовано негативного впливу на жінок-боксерів досліджуваної групи.

Спорт – це сфера людської діяльності, де основним критерієм успіху є кінцевий результат. У межах нашого дослідження була висунута гіпотеза про те, що вплив на психіку спортсменок, а саме спеціальна психолого-педагогічна підготовка, може ефективно підготувати їх до змагань.

Висновки до розділу 4

1. Спеціальна психолого-педагогічна підготовка жінок-боксерів різної кваліфікації включає підготовчий, основний і завершальний етапи. Підготовчий етап передбачає ознайомлення спортсменок з основними техніками саморегуляції, навчання елементам м'язової релаксації, дихальної регуляції, іграм в групі а також розвиток уміння диференціювати власні відчуття. Основний етап спрямований на вдосконалення навичок саморегуляції (довільна концентрація уваги, опанування прогресивної м'язової релаксації, визначення ключових «точок» оптимального бойового стану). На завершальному етапі відбувається закріплення та вдосконалення

навичок усвідомленої саморегуляції. Специфічною особливістю програми є її комплексний характер із залученням інших спеціалістів до психолого-педагогічної підготовки (психологічні аспекти роботи тренера, участь лікаря та масажиста команди).

2. Розвиток навичок усвідомленої саморегуляції сприяє оптимальній готовності жінок-боксерів різної кваліфікації до змагань, підтриманню форми та стабільності виступів. Апробована програма підвищила енергетичний потенціал, продуктивність нервово-психічної сфери та активізувала симпатичну нервову систему ($p < 0,05$). Вегетативний баланс зазнав достовірних змін, тоді як когнітивні показники, зокрема проба Шульте, виявилися менш чутливими.

ВИСНОВКИ

1. Сучасний спорт – це професійна діяльність високого рівня, де головну роль відіграють успішність та результативність виступів спортсмена. Жіночий бокс нині динамічно розвивається і є одним із найпопулярніших видів єдиноборств у світі. Серед основних чинників такого стрімкого розвитку можна виокремити вплив феміністичних тенденцій, загальне покращення матеріального добробуту, прагнення жінок удосконалювати свою фізичну форму, підвищення рівня впевненості в собі, а також потребу в оволодінні навичками ефективної самооборони. Від 2012 року жіночий бокс став офіційною дисципліною Олімпійських ігор.

2. Конкуренція в цьому виді спорту набуває глобального масштабу, адже провідні країни світу активно розвивають цей напрям. Водночас у спорті найвищих досягнень значно зросли вимоги до гармонійного поєднання фізичної та психологічної підготовки. З одного боку, спортсменки повинні бути готовими до екстремальних фізичних навантажень, а з іншого – витримувати високий рівень емоційного напруження, особливо під час змагань. Це вимагає опанування спеціальних методів психолого-педагогічної підготовки, що сприяють розвитку емоційної стійкості до стресових факторів спортивної діяльності.

Практика свідчить, що у спортивній діяльності, зокрема в єдиноборствах, є значна кількість спортсменів, які мають чудові фізичні дані та майстерно володіють техніко-тактичними прийомами. Вони неодноразово підтверджують свою майстерність у тренувальному процесі.

Однак, виходячи на змагальний ринг, такі спортсмени часто демонструють результати, що суттєво поступаються їхнім реальним можливостям. Упродовж кар'єри, навіть маючи високий потенціал і природну обдарованість у своєму виді спорту, вони не завжди можуть повністю реалізувати себе та досягти максимальних успіхів.

3. Психологіо-педагогічна підготовка у спорті, з огляду на зростаючий рівень стресового напруження під час змагальної боротьби, спрямована на подолання основної причини невдалих виступів навіть у кваліфікованих спортсменів – негативного психоемоційного стану.

Особистісні особливості жінок-боксерів різної кваліфікації, виявлені в ході дослідження, свідчать про нестабільність їхньої психоемоційної сфери (фактор «G» у негативному прояві ($4,1 \pm 0,45$)), що характеризує схильність до емоційних переживань і зміни настрою. При цьому спостерігається висока потреба у груповій підтримці та соціальному схваленні (фактор Q2 «–» – «Залежність від групи» ($5,2 \pm 0,57$)). Жінки-боксери демонструють добре розвинений інтелект (фактор «B»), а також високу сприйнятливність до нового та креативність. Ці особливості особистості визначили ключові напрями їхньої психолого-педагогічної підготовки, яка ґрунтується насамперед на методах емоційної саморегуляції, а також на пріоритетах групової психологічної роботи.

4. Психоемоційний стан жінок-боксерів у передстартовий період виявляв ознаки непродуктивної нервово-психічної напруженості, що проявлялося в нестабільності, підвищеній втомлюваності, переважанні негативних та астеничних переживань. Домінування активності парасимпатичної нервової системи підкреслювало необхідність включення додаткових реабілітаційних елементів у програму психолого-педагогічної підготовки. Показник психічної стійкості, який є маркером когнітивної та психомоторної готовності до змагань, виявився достатнім як серед жінок, так і серед чоловіків-боксерів. Проте у жінок-боксерів цей параметр був дещо нижчим порівняно з чоловіками-боксерами, що, у поєднанні з індивідуальними результатами змагань, необхідно враховувати при плануванні та організації психолого-педагогічної підготовки у жіночому боксі.

5. Досягнення оптимальної готовності до головних змагань, підтримання спортивної форми та підвищення стабільності виступів жінок-

боксерів можливе завдяки розвитку навичок усвідомленої саморегуляції. Комплексний підхід, реалізований у апробованій програмі, сприяв зростанню енергетичного потенціалу спортсменок ($p < 0,05$), покращенню рівня продуктивності нервово-психічної сфери (сумарне відхилення від аутогенної норми достовірно змінилося, $p < 0,05$) та активізації симпатичної нервової системи, що відобразилося на достовірних змінах у вегетативному балансі ($p < 0,05$). Водночас когнітивні показники, зокрема результати проби Шульте, виявилися менш схильними до статистично значущих змін.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Психолого-педагогічна підготовка жінок-боксерів різної кваліфікації має враховувати результати комплексного аналізу факторів, що впливають на спортивний результат. Зокрема, слід брати до уваги індивідуальні особливості особистості, психофізіологічний стан, параметри психоемоційної та когнітивної сфер (уваги).

2. Психодіагностика жінок-боксерів різної кваліфікації має проводитися поетапно, з урахуванням різних рівнів контролю (глибокий, етапний, поточний, оперативний). У передзмагальний період доцільним є використання найбільш інформативних показників, визначених у дослідженні: параметри вегетативного балансу та загальне відхилення від аутогенної норми (тест Люшера), а також розрахункові показники проби Шульте (психічна стійкість, адаптаційні можливості).

3. Комплексний аналіз внутрішніх факторів, що визначають психічний стан спортсменки, дозволяє оперативно й точно оцінювати рівень її готовності до змагань, а також ефективно коригувати негативні передстартові стани. Формування й моніторинг індивідуального психологічного профілю спортсменки створює передумови для цілеспрямованої психолого-педагогічної підготовки та персоналізації тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрэ Ван Лисбет Пранаяма. Путь к тайнам йоги : пер. с испан. / И. Орлова, О. Сиваковская. – К. : изд-во Янус, 2000. – 110 с.
2. Асаулюк І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця, 2019. 424 с.
3. Асаулюк І, Дяченко А, Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017;3(22):125.
4. Блажко Богдан, Александренко Микола. Управління міжособистісними конфліктами футбольних команд. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори» 2021. С.68-73.
5. Борисова О.В, Сушко Р.О. (2016). Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту [методичні рекомендації]. Київ.: Вид. «Науковий світ». 35с.
6. Бринзак С.С. Прогнозування психологічної сумісності спортсменів у команді (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / С. С. Бринзак; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2009. 20 с.
7. Бріскін Ю.А, Пітин М.П, Богуславська В.Ю. (2016). Проблеми теоретичної підготовки в спорті. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 1. 257-261.
8. Бузнік А.І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу [автореферат]. Державний НДІ фізичної культури і спорту. К., 2002. 18 с.
9. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. л – ра, 2001. 116 с.
10. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.

11. Вознюк Т.В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2006. 23 с.

12. Вознюк Т.В. (2008). Оцінка перспективності юних баскетболісток. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. 3.198-201.

13. Вознюк Т.В., Перепелиця М.О. Групові тактичні взаємодії провідних юнацьких команд Європи з хокею на траві у фазі володіння м'ячем. В: Куц ОС, редактор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця: Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; 2012;14, с. 86 – 91

14. Вознюк Т.В., Перепелиця О.А. Управління підготовкою кваліфікованих спортсменів в командних ігрових видах спорту на основі аналізу змагальної діяльності. В: Костюкевич ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Зб. наук. пр. Вінниця: Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського; 2014. с. 87–91.

15. Вознюк Т.В, Свіршук Н.С, Галайдюк М.А. (2021) Формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності учнів середніх класів при вивченні варіативного модуля «Баскетбол». Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця. 11(30). 15-27.

16. Войтенко С.М. Аналіз зв'язків групової ефективності з якісними показниками спільної діяльності спортивних команд. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, 2014. Вип. 18, т. 1. С. 367 – 374.

17. Войтенко С.М. Взаємозв'язок показників спільної діяльності із груповою ефективністю футбольних команд. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця, 2021. № 11(30). С. 124-132.

18. Войтенко С.М. Ефективність суб'єкта спортивної діяльності: теоретичні засади та емпіричні фактори. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 16. Вінниця, 2013. С. 100 – 107.

19. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 211 с.

20. Войтенко С.М. Методика підвищення групової ефективності спортивних команд : навч.-метод. посіб. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2015. 122 с.

21. Войтенко С.М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2017. 23 с.

22. Войтенко С.М, Перепелиця М.О, Свірщук Н.С. (2020). Соціально-психологічні умови становлення суб'єктності малих груп (спортивних команд). Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика». 2. 113 – 120.

23. Войтенко С.М. (2019). Психологічні основи формування групової ефективності в малих групах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Житомир, 8 (27). 329 – 336.

24. Войтенко С.М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26(1). С. 55 – 65.

25. Войтенко С.М. Співвідношення рольового статусу та групової ідентифікації чоловіків та жінок у спільній спортивній діяльності. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів, 2013. С. 178 – 181.

26. Войтенко С.М. Костюкевич В.М. Стасюк І.І. Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.

27. Войтенко Сергій, Перепелиця Максим, Перепелиця Олександр. Характер спільної діяльності жіночих футбольних команд. Фізична культура,

спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 16 (35). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023.

28. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.

29. Воронова, В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе; Федерация Футбола Украины, Научнометодический (технический) комитет. Киев, 2001.

30. Воронова В, Петровська Т, Ковальчук В, Смоляр І. [Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності](#). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С. 116-123.

31. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.

32. Дика, Л.Г. Психічна саморегуляція функціонального стану людини (системно-діяльний підхід). М: Ін-т психології РАН, 2003. 318 с.

33. Дрюэт Д. Футбол: Спорт для начинающих / Пер. С англ. Дрюэт Джим, Мэйсон Пол. М.: АСТ: Астрель, 2002. 48 с.

34. Зеленцов А.М, Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. 2-е изд. перераб. и доп. Киев: Альтерпресс; 1998. 216 с.

35. Ільїн Є.П. Психологія спорту. СПб.: П., 2009. 420 с.

36. Казаков Д.О. Спеціальна психологічна підготовка як чинник підвищення успішності ігрової діяльності кваліфікованих волейболісток : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Дмитро Олександрович Казаков, Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків : Б.в., 2014. 20 с.

37. Кенани Слим Бен Рида. Индикаторы психологического климата спортивной команды : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : [спец.] 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт» / Кенани Слим Бен Рида. Киев. 2005. 21 с.

38. Кирилук М., Коцюбняк В. Теоретичне обґрунтування наукових уявлень про спільну діяльність кваліфікованих футболістів. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори» 2023. С.

39. Козіна, Ж.Л. (2010). Спортивні ігри: навч. посіб. Харків: Точка. Том 1. 200 с.

40. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков : Точка, 2009. 396 с.

41. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах: общ. и возраст. Особенности : учеб. пособие. 2-е изд., доп. Минск : Тетра Системс, 2000. 431 с.

42. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Андрій Борисович Колосов. Київ, 2007. 232 с.

43. Колосов А.Б, Войтенко С.М. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 58–63.

44. Колосов А.Б, Войтенко С.М. Психометрична адаптація опитувальника групової ефективності спортивної команди. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2014. Вип. 32 (4). С. 46 – 51.

45. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчально-методичний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.

46. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2023. 244 с.

47. Костюкевич В.М. Модели тактики игры в футболе: монография. Винница : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 168 с.

48. Костюкевич В.М., Врублевський Є. П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер».2017. 217 с.

49. Костюкевич В.М. Спортивная метрология. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических университетов. Винница : ДОВ «Винница», 2001. 183 с.

50. Костюкевич В.М. (2007). Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер. 273 с.

51. Костюкевич В.М., ред. (2017). Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер». 218 с.

52. Костюкевич В.М. (2012). Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф.дис. доктора. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. НУФВСУ. К. 44 с.

53. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. 2-е изд., дополненное и доработанное. Киев : КНТ, 2016, 683 с.

54. Круцевич Т.Ю. (2017). Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. [Підручник]. К.: Олімпійська література. 392 с.

55. Леонгард К. Акцентуйовані особи: пров. з ним. Київ, 1981. 392 с.

56. Лисенчук Г., Тищенко В. Инновационная технология компьютерного тестирования психомоторики в спортивных играх. Наука в олимпийском спорте. Київ : Олімпійська літ-ра, 2019. № 1. С. 36-41.

57. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К : Олимпийская литература, 2003. 272 с.

58. Лисенчук Г., Лисенчук С., Піскоха А. Стан і проблеми управління підготовкою в командних спортивних іграх. Вісник Запорізького

національного університету : Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2018. № 2. С. 105-111.

59. Ложкін Г.В. Команда як колективний суб'єкт спільної діяльності Соціальна психологія. 2005. № 6(14). С. 52 – 58.

60. Ложкін Г., Савченко Ю. Структура соціально-психологічного клімату спортивної команди. *Wychowanie fizyczne i sport, Quarterly*. Т. XLVI. V.46. № 1, Warsaw: 2002. Р. 50-51.

61. Ложкін Г.В., Драчук А. І., Костюкевич В.М. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. – Вінниця : ВДПУ ім.М.Коцюбинського, 2006. 113 с.

62. Ложкін Г.В., Коць М.О., Петровська Т. В., Зубкова І. Ю. Технології розв'язання конфліктів у педагогічній взаємодії : Навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл.; Ін-т психології АПН України. - К.; Луцьк, 2000. 154 с.

63. Ложкін Г.В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб.; МОН України. К. : Професіонал, 2007. 416 с. Бібліогр.: с. 404-407.

64. Ложкін Г.В., Коцан І.Я., Бараннік В.А., Подляшаник В.В. Психологія: терміни, поняття, визначення : слов.-довід.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2011. 186 с.

65. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

66. Остьянов В.Н., Гайдамак І.І. Бокс. Олімпійська література, К: 2001. 239 с.

67. Мітова О., Шинкарук О. (2022). Обґрунтування підходу до формування системи контролю у командних спортивних іграх. Спортивний вісник Придніпров'я.1. 191-200.

68. Платонов, В.М. Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 1997. 583 с.70.

69. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія її практичних додатків: навч. для тренерів Кн. 1. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с.

70. Проценко Г.В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Г. В. Проценко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2010. 20 с.

71. . Свами Сатьянанда Сарасвати Асана Пранаяма Мудра Бандха : пер. с англ. / Е. Леонтовского. – К. : София, 2000. – 272 с.

72. Сопов, В.Ф. Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена / В.Ф. Сопов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 5-7

73. Тактика и стратегия в футболе / А.М. Зеленцов и др. Киев: Здоров'я, 1988. 192 с.

74. Третяк Д.Я. (2021). Проєктування та реалізація здоров'язберігаючих технологій у підготовці футболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Івано-Франківськ. 220 с.

75. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения; пер. с нем. М.: Генезис, 2003. 330с.

76. Хуртенко О.В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318 – 322.

77. Хуртенко О.В., Бортун Б.О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. 2019. № 2, Т.1. С. 119-123.

78. Шамардин В.Н. (2012). Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск: «Інновація». 352с.

79. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. праць. Дніпропетровськ, 2011. №2. С. 75 – 79.

80. Шериф Сархан. Детерминанты психологической сплоченности в спортивной команде : (на примере футбола) : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту : специальность 24.00.01 Олимпийский и профессиональный спорт / Шериф Сархан. Київ, 2012. 18 с.

81. Шиян Б.М, Вацеба О.М. (2008). Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: [навчальний посібник]. Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан. 276 с.

82. Щепотіна Н.Ю. (2014). Модельні характеристики підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболісток. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 18(2). 239-246.

83. Akpınar, S., Kirazcı, S. ve Aşçı, H. (2011). Group cohesion in exercise classes: An examination of gender and type of exercise class differences. Journal of Human Sciences, 8(2), 845-862.

84. Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: The Exercise of Control. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co., New York.

85. Bandura, A. (2001). Guidelines for Constructing Self-Efficacy Scales. Palo Alto, CA: Stanford University.

86. Belbin, R. M. and Life, E. A. (1983). 'Management development for the management team'. In Taylor, B. and Lippett, G. (Eds), Handbook for Management Development and Training. London: McGraw-Hill.

87. Bray, S. R. (2004). Collective efficacy, group goals, and group performance of a muscular endurance task. Small Group Research, 35, 230-238.

88. Brown, T. C. (2003). The effect of verbal self-guidance training on collective efficacy and team performance. Personnel Psychology, 56, 935-964.

89. Socha T. The problems of women's Olympic sport // The modern Olympic Sport. Kiev: The modern Olympic sport, 1997. P. 35-41

90. Swaab D. Sexual differentiation of the brain and behavior // Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism. 2007. Vol. 21. Issue 3. P. 431–444
91. Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002a). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20(2), 119-126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
92. Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002b). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 24(2), 168-188. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
93. Cretty Bryant J. Psychology in modern sport. Moscow: Physical culture and sport, 1988. 224 p.
94. Charbonneau, D., & Wood, V. M. (2018). Antecedents and outcomes of unit cohesion and affective commitment to the Army. *Military Psychology*, 30(1), 43-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/08995605.2017.1420974>
95. Dias, C., Cruz J.F., & Fonseca A.M. Anxiety and coping strategies in sport contexts : a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*. 2009. Vol. 12, № 1. P. 338–348.
96. European congress of sport psychology. Sport and exercise psychology : bridges between disciplines and cultures. 4-9 September. 2007. 305 p.
97. Eysenk H.I., Eysenk S.R. Personality structure and measurement. London: Routledge & Kegan Paul, 1969. 500 p
98. Feltz, D.L., Lirgg, C.D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey, *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 83, p. 557-564
99. Funk, D.C., James J. The psychological continuum model: a conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport *Sport Management Review*. 2001. № 4. C. 119–150.
100. Friedman, H., & Jones, G, Glover, G. (2002). Adaptive leadership: When change is not enough–Part One. *Organizational Development Journal*, 20, 15-31. & Glover, G., Rainwater, K., Jones, G., & Friedman, H. (2002). Adaptive

leadership: When change is not enough–Part Two. *Organizational Development Journal*, 21, 18-38.

101. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European yearbook of sport psychology*. 1997. Vol. 1. P. 29–72.

102. Hanin, Y.L., Stambulova N.B. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF mode. *The Sport Psychologist*. 2002. № 16 (4). P. 396–415.

103. Hardy, L. Hardy T., Woodman, & Carrington S. Is self-confidence a bias factor in higherorder catastrophe models? An exploratory analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2004. T. 26. №. 3. P. 359–368.

104. Hartley, S.R. Motivation: The driving force. *Squash Player*. 2010. № 38 (4). P. 22–25.

105. Heinilä, K. Sport and international understanding as conceived by elite athletes. University of Jyveskyla, Department of Social Sciences of Sport, Research Reports. 1986. № 37. P. 111.

106. Jackson, S.A. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of sport and exercise psychology*. 1998. Vol. 20. №. 4. P. 358–378

107. Kolosov A., Voitenko S. Cognitive resource of athlete's resistance to stres. Olympic Sports and Sport for All : XVI International Scientific Congress & VI International Scientific Congress «Sport, Stress, Adaptation» (National Sports Academy «Vassil Levski»). Sofia, Bulgaria (may, 17–19, 2012). P. 633 – 635.

108. Kolosov A. Interpersonal addiction in the sports interaction. Olympic Sport and Sport for All. Proceedings book of 17th International Scientific Congress. Capital University of Physical Education and Sports in Beijing. China 2nd–6th, June, 2013. P. 288 – 289.

109. Kossowska M., Necka E. Do it your own way: cognitive strategies, intelligence and personality // *Personality and Individual Differences*. 1994. V. 16. P. 33–46

110. Kostiukevych V, Lazarenko N, Shchepotina N, Vozniuk T, Shynkaruk O, Voronova V., Kutek T., Konnov S., Stasiuk I., Poseletska K., Dobrynskiy V. [Factor Analysis of Special Qualities of Elite Field Hockey Players](#). Sport Mont. 2021. Vol. 19. №S2. P. 41. DOI 10.26773/smj.210908
111. Khurtenko O, Miloradova N, Makarova O, Dzhahupov H, Bereziak K, Kravchenko T. [The Process of Individual Decision-Making in Non-Standard Situations: A Theoretical Aspect: Theoretical and Neuropsychological Aspects](#). BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021. T. 11. N4. P. 17-36
112. Laborde, S. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes / S. Laborde, F. Guillén and E. Mosley // Psychol. Sport Exerc. – № 26. – 2016. – P. 9-13.
113. Lirgg, C.D.; Feltz, D.L. Chase, M.A. (1994). Relationships of individual and collective efficacy to team performance, Journal of Sport & Exercise Psychology, v. 16, p. 142-148,
114. Murphy M. The Future of the Body. Los Angeles: Tarcher, 1994. 785 p
115. Nicolas, M. Jebrane A. Influence of coping strategies and defense mechanisms on sport performance. 4th international sport sciences days : 2006 conference proceedings / entretiens de l'INSEP, November 28-November 30. Paris : INSEP, 2006. P. 93–94.
116. George T.R., Feltz D.L. Motivation in sport from a collective efficacy perspective. International Journal of Sport Psychology. 1995. Vol. 26. P. 98 – 116.
117. Robert, W. Women move closer to Olympic equality. New York times. 2000. Vol. 149. Issue 51486. Section 1. P. 1.
118. Rodionov, A. Individualization of psychophysiological stress management. IX European Congress on Sport Psychology. Brussels, 1995. P. 72.
119. Steca, P. Associations between personality, sports participation and athletic success / P. Steca, D. Baretta, A. Greco, M. D'Addario and D. Monzani // A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. Pers. Individ. Dif. 121, 2018. – P. 176-183

120. Shumova, N.S. Psychodiagnostics in physical culture and sports: methods and algorithms for their use: textbook. M.:RGUPEKSMIT, 2017. 232 p.
121. Socha, T. The problems of women's Olympic sport. The modern Olympic sport. Kiev : The Modern Olympic sport, 1997. P. 35–41.
122. Swann, C. Psychological states underlying excellent performance in sport: toward an integrated model of flow and clutch states / C. Swann, L. Crust, P. Jackman, S.A. Vella, M.S. Allen and R. Keegan // J. Appl. Sport Psychol. 29, 2017. P. 375-401.
123. Watson, C.B.; Chemers, M.M.; Preiser, N. (2001). Collective efficacy: A multilevel analysis, Personality and Social Psychology Bulletin, v. 27, n. 1057-1068,
124. Williams J.M. Applied sport psychology, personal growth to peak performance. Mayfield: Mountain View, 1993.115 p.
125. Torg J. Women and Sport // JAMA. 1984. V. 229, № 7. P. 765
126. Zaccaro, S. J. Blair, V. Peterson, C. Zazanis, M. (1995). Collective efficacy in J.Maddux (Ed.), Self-efficacy, adaptation and adjustment, New York: Plenum, 305-328

ДОДАТКИ

Додаток А

Дослідження особливостей психомоторики жінок-боксерок різної кваліфікації в умовах підготовки до змагань проводилося за допомогою проби Шульте.

Таблиці Шульте – це таблиці, у клітинках яких хаотично розміщені числа від 1 до 25. Найпоширеніший варіант інтерпретації таблиці Шульте (або Shultz tables) – це квадратна таблиця, що має 5 стовпців і 5 рядків, у яких у випадковому порядку розташовані числа від 1 до 25.

Суть роботи з таблицями Шульте для випробуваних полягала у швидкому послідовному знаходженні всіх чисел, розміщених у таблиці. Основний акцент робився на швидкість знаходження.

Інструкція до тесту

Випробуваному пред'являли першу таблицю:

«На цій таблиці числа від 1 до 25 розташовані не за порядком».

Потім таблицю закривали і продовжували:

«Покажи і назви всі числа по порядку від 1 до 25. Намагайся робити це якомога швидше і без помилок».

Після цього таблицю відкривали, і одночасно з початком виконання завдання вмикали секундомір.

Друга, третя та наступні таблиці пред'являлися без додаткових інструкцій.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Основний показник – час виконання, а також кількість помилок окремо для кожної таблиці.

За результатами виконання кожної таблиці будувалася «крива виснажуваності (втомлюваності)», яка відображала стійкість уваги та працездатність у динаміці.

За допомогою цього тесту також визначалися такі показники (за А.Ю. Козиревою):

- 1) **ефективність роботи (ЕР);**
- 2) **ступінь впрацьовування (ВП);**
- 3) **психічна стійкість (ПС).**

Розрахунок ефективності роботи (ЕР)

Ефективність роботи (ЕР) обчислювалася за формулою:

$ЕР = (T1 + T2 + T3 + T4 + T5) / 5ЕР$ де: **T1, T2, T3, T4, T5** – час виконання завдання з 1-ю, 2-ю, 3-ю, 4-ю та 5-ю таблицями відповідно.

Продовження додатку А

Оцінка ЕР (у секундах). Нормативний час виконання тесту за показником ЕР становить до **40–50 секунд**.

Ступінь **впрацьовування** (ВП) визначалась за формулою: $ВП = T1 / ER$

Результат менший за 1,0 свідчив про хорошу вроблюваність. Чим вищий цей показник (більше 1,0), тим більше випробуваному потрібно часу для підготовки до основної роботи.

Психічна стійкість (витривалість) визначалась за формулою: $ПС = T4 / ER$

Якщо результат був менший за 1,0, це вказувало на хорошу психічну стійкість. Чим вищий цей показник, тим гірша психічна стійкість випробуваного до виконання завдань.

1. Для виявлення особистісних особливостей жінок-боксерів використовувався тест Р.Б. Кеттела (16 PF-опитувальник).

Опитувальник подавали бланковим методом, а тестування проводилося індивідуально. Використовувалася форма А опитувальника, що містить 187 запитань.

Інтерпретація факторів 16 PF-опитувальника Р.Б. Кеттела

Під поняттям «фактор» автор тесту розумів сукупність кількох якостей, що формують профіль особистості, побудований на основі 16-ти виявлених факторів.

Фактори вимірювалися в умовних одиницях – «стенах», які розподілялися за біполярною шкалою з крайніми значеннями від 1 до 10 балів.

Першій половині шкали (від 1 до 5,5) присвоювався знак «-», а другій (від 5,5 до 10) – знак «+».

При інтерпретації особливу увагу приділяли «пікам» профілю, тобто найнижчим і найвищим значенням.

Низькими значеннями вважалися показники від 1 до 3 стенів, високими – від 8 до 10 стенів.

Фактор А (соціабельність)

«-» **Шизотимія** – замкненість, критичність, незалежність, відстороненість, скептицизм, холодність.

«+» **Аффектотимія** – товариськість, відкритість, доброзичливість, співчутливість, легка адаптація, довірливість.

Фактор В (інтелектуальні здібності)

«-» **Низький інтелект** – конкретне, ригідне мислення, складність з абстрактними завданнями.

Продовження додатку А

«+» **Високий інтелект** – швидкість мислення, абстрактність, ерудованість, проникливість.

Фактор С (Сила «Я»)

«-» **Слабкість «Я»** – емоційна нестабільність, чутливість, тривожність, схильність до поступок, ухилення від труднощів, втомлюваність.

«+» **Сила «Я»** – емоційна стійкість, витримка, реалістичність, працездатність, уміння керувати ситуацією, можливе емоційне відсторонення.

Фактор Е (Домінантність)

«-» **Конформність** – м'якість, поступливість, скромність, залежність, тактовність, схильність брати провину на себе.

«+» **Домінантність** – владність, самовпевненість, агресивність, упертість, незалежність, конфліктність, прагнення до лідерства.

Фактор F (Емоційна експресивність)

«-» **Стриманість** – серйозність, мовчазність, схильність до самоаналізу, обережність, песимізм, тривожність щодо майбутнього.

«+» **Експресивність** – життєрадісність, імпульсивність, комунікабельність, енергійність, відкритість, прагнення до соціальних контактів, лідерські якості.

Фактор G (Моральна самодисципліна)

«-» **Низьке супер-его** – нестабільність, імпульсивність, нехтування моральними нормами, безвідповідальність, неорганізованість, можливе антисоціальне поведінка.

«+» **Високе супер-его** – відповідальність, дисциплінованість, наполегливість, сильний характер, почуття обов'язку, ділова спрямованість.

Фактор H (Тривожність і рішучість)

«-» **Тректіа** – невпевненість, сором'язливість, боязкість, емоційність, швидка реакція на загрози, обмеженість у колі спілкування, схильність до тривожності.

«+» **Парміа** – підприємливість, соціальна сміливість, активність, схильність до ризику, емоційність, доброзичливість, артистичні інтереси, безтурботність.

Фактор I (Емоційна чутливість і суворість)

«-» **Харрія** – низька чутливість, практичність, реалістичність, жорсткість, самовпевненість, холодність у відносинах, стабільність, відсутність фантазій.

Продовження додатку А

«+» **Премсія** – чутливість, ніжність, емоційність, прагнення до допомоги, схильність до романтизму, артистичність, схильність до змін та хвилювань.

Фактор L (Довіра і підозрілість)

«-» **Алаксія** – довірливість, відкритість, схильність до прощення, терпимість, спокійність, хороші взаємини з людьми, покладистість, схильність до колективної роботи.

«+» **Протенсія** – підозрілість, ревності, емоційна напруженість, висока самовпевненість, прагнення контролювати інших, емоційна дратівливість, егоцентризм.

Фактор M (Практичність і ідеалізм)

«-» **Праксернія** – практичність, реалістичність, низька уява, орієнтація на загальноприйняті норми, надійність у повсякденному житті, об'єктивність, деяка обмеженість.

«+» **Аутія** – ідеалізм, багата уява, захопленість мистецтвом і ідеями, творчий потенціал, схильність до мрійливості та непостійності.

Фактор N (Прямолінійність і дипломатичність)

«-» **Прямолінійність** – наївність, відвертість, простота, емоційна незлагодженість, відсутність тонкого аналізу, схильність сліпо вірити в людську доброту.

«+» **Дипломатичність** – проникливість, хитрість, досвідченість, розважливість, емоційна стриманість, естетична витонченість, прагнення до кар'єрного росту, обережність у поведінці.

Фактор O (Емоційний стан)

«-» **Гіпертимія** – безтурботність, самовпевненість, енергійність, безстрашність, веселий, життєстійкість, байдужість до оцінок оточуючих, неухважність до наслідків.

«+» **Гіпотимія** – почуття провини, тривожність, невпевненість, репресивність, схильність до самобичування, вразливість, відчуття самотності, схильність до сумних роздумів.

Фактор Q1 (Консерватизм і радикалізм)

«-» **Консерватизм** – схильність до старих ідей, недовіра до нових концепцій, спрямованість на перевірені традиції, моральні настанови, скептицизм щодо змін.

«+» **Радикалізм** – експериментатор, критичний мислитель, ліберальні погляди, відкритість до нових ідей, невіра в авторитети, наявність інтелектуальних інтересів.

Фактор Q2 (Залежність від групи і самодостатність)

Продовження додатку А

«–» Залежність від групи – потреба в груповій підтримці, схильність слідувати загальній думці, орієнтація на соціальне схвалення.

«+» Самодостатність – незалежність, ініціативність, здатність самостійно приймати рішення, не потребує підтримки інших, здатність діяти без зовнішнього впливу.

Фактор Q3 (Самооцінка і самоконтроль)

«–» Низька зрозумілість – недисциплінованість, неухважність, відсутність контролю над емоціями, внутрішній конфлікт в оцінці себе.

«+» Висока зрозумілість – самоконтроль, точність, рішучість, здатність керувати іншими, лідерські якості, ефективність, здатність досягати поставлених цілей.

Фактор Q4 (Его-напруженість)

«–» Низька его-напруженість – розслаблений, спокійний, апатичний, в'ялий, з низькою мотивацією, схильний до ліні, надмірно задоволений і незворушність.

«+» Висока его-напруженість – енергійний, збуджений, дратівливий, висока мотивація, незважаючи на втому, активний, має слабе відчуття порядку, часто дратується.

Інтерпретація парних поєднань первинних факторів за тестом Кеттелла
Комунікативні властивості:

- А (комунікабельність)
- Н (сміливість)
- Е (домінантність)
- L (підозрілість)
- N (дипломатичність)
- Q2 (самостійність)

Інтелектуальні властивості:

- В (інтелектуальність)
- М (мрійливість)
- N (дипломатичність)
- Q1 (сприйнятливості до нового)

Емоційні властивості:

- С (емоційна стабільність)
- F (безтурботність)
- Н (сміливість у соціальних контактах)
- I (емоційна чутливість)
- О (тривожність)
- Q4 (напруженість)

Регуляторні властивості особистості:

- Q3 (самодисципліна)
- G (моральна нормативність)

Колірний психодіагностичний тест Люшера.

Колірний тест Люшера (М. Lüscher) ґрунтується на експериментально доведеної залежності між вибором людиною певних кольорів та її поточним психічним станом. Автор тесту вважав, що вибір кольору відображає спрямованість особистості на певну діяльність, передає її настрій, функціональний і психічний стан, а також найстійкіші риси характеру.

Ця проектна психодіагностична методика відзначається швидкістю проведення (менше 10 хвилин) і здатністю надати глибоку та всебічну характеристику психічного стану людини, що не піддається свідомому контролю випробуваного.

Інструкція для випробуваного:

«Оберіть колір, який зараз є для вас найбільш приємним. Будь ласка, не пов'язуйте вибір кольору з кольором вашого одягу, автомобіля чи інших предметів – спробуйте абстрагуватися від них. Далі з решти семи кольорів знову виберіть найбільш приємний. Повторюйте процедуру, послідовно обираючи з шести, п'яти кольорів і так до кінця».

Випробуваному пропонувалося виконати два вибори за методикою Люшера з інтервалом 2–3 хвилини. Як стимульний матеріал використовувався набір карток восьмикольорового тесту Люшера, виготовлений компанією «Іматон».

Результати тестування оброблялися комп'ютерною програмою «Психотест» (виробництво компанії «Нейрософт»), яка розраховувала критерії залежно від позиції, яку займає той чи інший колір. Кожна позиція відповідала певному умовному балу.

1. Гетерономність – автономність

Гетерономність (від 0 до +9,8) вказує на пасивність, схильність до залежного положення від оточуючих, чутливість.

Автономність (від 0 до -9,8) характеризує незалежність, активність, ініціативність людини, її схильність до домінування, прагнення до успіху та самоствердження.

2. Концентричність – ексцентричність

Концентричність (від 0 до +9,8) відображає зосередженість на власних проблемах.

Ексцентричність (від 0 до -9,8) характеризує людину, зацікавлену у взаємодії з оточенням як об'єктом впливу або джерелом підтримки.

Продовження додатку А

3. Вегетативний баланс

Значення від 0 до +9,8 свідчать про переважання тону симпатичної нервової системи, що вказує на мобілізацію всіх функцій, підготовку до активного захисту або «втечі».

Значення від 0 до -9,8 вказують на переважання тону парасимпатичної нервової системи, коли організм спрямований на відпочинок, відновлення сил і збереження ресурсів.

4. Особистісний баланс

Значення від 0 до +9,8 вказують на нестійку особистість.

Значення від 0 до -9,8 характеризують врівноважену особистість.

5. Показник працездатності

Значення від 9,1 до 16 свідчать про низьку працездатність випробуваного.

Значення від 16 до 20,9 вказують на високу працездатність.

6. Показник стресу

Кількісні значення можуть варіюватися в межах від 0 до 41,8.

Якщо значення не перевищують 20, це свідчить про наявність тенденції до формування стресу.

Якщо значення перевищують 20, це вже прояви стресового стану.

7. Показник вегетативного коефіцієнта (ВК)

Відображає фізіологічні зміни при впливі кольорів тесту М. Люшера на людину. Оцінка ВК проводиться за 7-бальною стандартною шкалою.

Якісна інтерпретація стандартних значень ВК:

2 бали – виснаженість, налаштованість на бездіяльність.

2 бали – хронічне перевтомлення, що супроводжується пасивною реакцією на труднощі, неготовністю до напруження та адекватних дій у стресових ситуаціях.

3 бали – налаштованість на оптимізацію витрати сил. Помірна потреба у відновленні та відпочинку. Енергетичний потенціал невисокий, але достатній для успішної діяльності у звичних, спокійних умовах. В екстремальній ситуації можливе запізнення з орієнтацією та прийняттям рішень.

4 бали – мобілізованість, налаштованість на активні дії.

5 балів – оптимальна мобілізація фізичних і психічних ресурсів. В екстремальній ситуації найбільш ймовірна висока швидкість орієнтації та прийняття рішень, доцільність і результативність дій.

6-7 балів – надмірне збудження, метушливість. Рівень збудження надмірно високий. У складних ситуаціях легко формуються гарячкові

Продовження додатку А
реакції: імпульсивність, нетерплячість, зниження емоційного контролю, необдумані вчинки.

Показник стандартного відхилення (СВ) Інтегрально відображає рівень непродуктивного нервово-психічного напруження випробуваного.

Оцінка СВ проводиться за 7-бальною стандартною шкалою.

Стандартні бали визначаються наступним чином:

4 бали – статистична середня вибіркова норма

3,5 бала – незначне відхилення від норми

2,6 бала – значне відхилення від норми

1,7 бала – виключно велике відхилення від норми

Якісна інтерпретація СВ:

Оцінка стандартного відхилення (СО) за 7-бальною шкалою

1 бал – відсутність непродуктивного нервово-психічного напруження.

2 бали – випробуваний активний, його дії різноманітні, коефіцієнт корисної дії високий. Емоційний стан – оптимістичний. За наявності відповідної мотивації здатний інтенсивно працювати тривалий час. В екстремальних ситуаціях ефективно мобілізується та зосереджується на виконанні завдання.

3 бали – незначний рівень непродуктивного нервово-психічного напруження. Переважає установка на активну діяльність. Енергоресурсів достатньо для періодичних сплесків підвищеної активності та напруги. В умовах мотивованої діяльності не відчуває труднощів, зі стресових ситуацій виходить із гідністю.

4 бали – середній рівень непродуктивного нервово-психічного напруження. Випробуваний справляється зі своїми обов'язками у межах встановлених вимог. Для підтримки здоров'я та працездатності йому потрібне чітке розмежування часу роботи та відпочинку.

5 балів – підвищений рівень непродуктивного нервово-психічного напруження. Потенціал цілеспрямованої активності дуже низький, через що людина змушена змушувати себе виконувати необхідні завдання. Постійний вольовий контроль призводить до перевтоми. Загальний емоційний стан характеризується підвищеною збудливістю, тривожністю та невпевненістю. У стресовій ситуації можливий зрив діяльності та поведінки.

6 балів – виражене непродуктивне нервово-психічне напруження.

7 балів – випробуваний схильний до перевтоми. В емоційному стані переважають тривожність, передчуття неприємностей, безсилля та відсутність бажання щось робити. В екстремальній ситуації є ненадійним.
(Тимофєєв В.І., Філімоненко Ю.І. Колірний тест М. Люшера (стандартизований варіант): методичний посібник. СПб.: Іматон, 2000. 40 с.)

Рухливі ігри

Гра 1 «Рахуємо до тридцяти»

Завдання, які вирішуються в грі: оцінка згуртованості команди.

Тривалість гри: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасниці розташовуються по залу, рівномірно розподіляючись, але не формуючи ряд чи коло. Як тільки кожен знаходить зручне місце, вони закривають очі.

Інструкція: Завдання для команди — по черзі порахувати від одного до тридцяти (при невеликій кількості учасниць можна зупинитись на десяти). У процесі гри діють такі правила: одна спортсменка не може називати два числа поспіль, наприклад, 4 і 5. Водночас, кожна учасниця може називати більше одного числа за раз. Якщо кілька спортсменок одночасно назвали одне й те ж число, гра починається заново. Учасниці не повинні заздалегідь домовлятися про стратегію. Під час гри заборонено говорити.

Ця вправа допомагає зміцнити командну взаємодію, зосередженість і здатність працювати разом, навіть без вербальної комунікації, що важливо для успішної взаємодії в умовах змагань.

Гра 2 «Вежа»

Завдання, які вирішуються в грі: розвиток навичок спільної діяльності, ефективної роботи в умовах обмеженого часу та ресурсів, підвищення згуртованості команди.

Тривалість гри: 25 хвилин

Матеріали: аркуші паперу, клей, скотч, ножиці, степлер, пов'язка на очі для кожної групи.

Хід вправи: Учасниці розбиваються на групи по 6-7 осіб. Кожна вибирає роль і відповідно до неї бере участь у створенні (символічної "вежі") в складі своєї групи. Спочатку дається 5 хвилин для обговорення стратегії: «Як ми будемо будувати вежу?» Після цього впродовж 1,5 хвилини відбувається само будівництво.

Ролі учасників груп:

- Не вміє чути, але вміє бачити, говорити і рухатися.
- Не вміє бачити, але вміє чути, говорити і рухатися.
- Не вміє говорити, але вміє чути, бачити і рухатися.
- Не вміє рухатися, але вміє чути, бачити і говорити.
- Не працює ліва рука.
- Не працює права рука.
- Сьомий учасник виконує функції спостерігача та контролера.

Продовження додатку Б

Інструкція: Ваше завдання – побудувати найміцнішу та найстабільнішу вежу. Важливість гри в тому, що обмеження ролей ускладняють ваші дії, наприклад, деякі з вас не будуть чути або бачити. Тому спочатку обговоріть план дій у своїй команді протягом 5 хвилин. Після цього ми розпочнемо вправу. Ви можете використовувати тільки матеріали, які я надам.

Питання для спільного обговорення (10-15 хвилин):

1. Чи розробили ви чіткий план дій у вашій групі?
2. Як правильно були розподілені ролі серед учасників?
3. Яка була ваша роль у побудові вежі? Як вона допомогла команді?
4. Як ви почувалися в своїй ролі? Хотіли б ви спробувати іншу роль?
5. Хто, на вашу думку, виконував найбільш важливу роль у команді?
6. Як злагоджено ви працювали разом як команда?
7. Що заважало вам працювати ефективно? Що допомогло вам досягти результату?
8. Чи задоволені ви кінцевим результатом? Що б ви змінили у своїй роботі?

Ця вправа дозволяє оцінити, як важливо працювати разом у команді, підтримувати один одного і адаптуватися до обмежень, що виникають під час змагань або тренувань.

Гра 3 «Ерудит»

Завдання які вирішуються в грі: краще пізнати один одного та потренуватися в спільній творчій роботі

Тривалість гри: 20 хвилин

Матеріали: картки з літерами, олівці

Хід вправи: відставте вбік зайві предмети, щоб учасники могли вільно рухатися по приміщенню. Крім того, Вам доведеться попередньо зробити картки з літерами. Вони будуть потрібні кожному гравцеві. Напишіть на картках літери алфавіту від А до Я (букви Е, Ю, можна виключити). Крім того, намалюйте на чотирьох картках значок «*». Карта із зірочкою – це джокер, він може використовуватися як будь-яка літера. Для групи, що включає більше двадцяти чоловік, можна підготувати додаткові картки з голосними й іншими часто використовуваними літерами (наприклад А, Є О, І, П, М).

Інструкція:

1. Кожен гравець отримує по картці з літерою;

Продовження додатку Б

2. По команді ведучого, «Почали!» гравці протягом хвилини знаходять трьох партнерів по команді із літерами, з яких (разом із його літерою) можна скласти слово.

Поясніть призначення джокера. Той, кому дісталася ця картка, швидко знайде партнерів;

3. Як тільки чотири гравці утворили слово, вони повинні вишикуватися у відповідній послідовності, підняти картки і чекати;

4. Через 1 хвилину Ви кажете «Стоп! ». Це означає, що кожен завмирає на тому місці, де його застає Ваш сигнал;

5. Пройдіться від однієї команди до іншої і запропонуйте «четвіркам» хором і голосно вигукнути своє слово. Ви можете подякувати командам за успішну роботу;

6. Як тільки всі «четвірки» вигукнули свої слова, знову скажіть «Почали!», розпочинаючи другий раунд. Колишні «квартети» розпадаються, і кожен гравець повинен за 1 хвилину знову зійтися з трьома іншими людьми і утворити нове слово;

7. Проведіть п'ять-вісім раундів, щоб у кожного гравця був шанс взяти участь у створенні слова.

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ПРЕДСТАВЛЕНЬ

- Знайдіть тихе місце з м'яким освітленням. Усідайтеся зручно на стільці чи кріслі. Ноги поставте так, щоб ступні повністю торкалися підлоги. Закрийте очі.

- Сконцентруйте увагу на своєму диханні.
- Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, з кожним вдихом подумки повторюючи слово «розслабся».

- Сконцентруйте увагу на своєму обличчі і спробуйте відчути будь-яке напруження м'язів обличчя та очей. Уявіть це напруження у вигляді образу. Це може бути зав'язаний вузлом мотузок або стиснутий кулак. Потім уявіть собі, як вони розслабляються, розтискаються, опускаються, наче натягнута, а потім відпущена гумка.

Відчуйте, як розслабляються м'язи обличчя та очей. Уявіть, як хвиля розслаблення поширюється по всьому вашому тілу. Напружте обличчя та очі, зажмуривши їх, а потім розслабте — відчуйте, як м'язи розслабляються по всьому тілу. Пройдіться внутрішнім поглядом по всіх частинах тіла та уявіть, як напруження зникає.

Тепер уявіть, що ви на природі, на пляжі або у лісі. Уявіть яскраві кольори, звуки та відчуйте комфорт.

Залишайтеся в цьому стані 2-3 хвилини. Потім уявіть образ досягнення: ви на п'єдесталі або на змаганнях, досягаючи рекорду. Візуалізуйте свою силу і перемогу.

Уявіть, як ваша сила зростає з кожним тренуванням, очищаючи організм. Якщо відчуваєте біль, уявіть, як тепла рука знімає її, а тепла кров приносить зцілення.

Уявіть себе здоровим, енергійним, щасливим, досягнувши мети, оточеним захопленими людьми. Похваліть себе за досягнення. Відчуйте легкість у віках, готуйтеся відкрити очі і повернутися в реальність, посміхаючись з почуттям задоволення від виконаної роботи.

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Функція дихання тісно пов'язана з рівнем психофізіологічної активації організму та його емоційним станом. У спокійному стані людина дихає повними грудьми (діафрагмальний тип дихання), при психоемоційному напруженні змінюється характер дихання: воно стає переривчастим і частим. В результаті такого дихання зменшується вміст вуглекислоти, активується лужна реакція крові, що призводить до звуження коронарних судин і судин головного мозку і відповідно, зменшується надходження кисню до цих органів (гіпервентиляційний синдром).

Моделюючи більш рідке і ритмічне діафрагмальне дихання шляхом зміни його ритму і характеру, можна досягти стану релаксації.

Варіант:

- Глибоке, поділене на порції, носове дихання діафрагмального типу в поєднанні з мисленим рахунком: раз - два - три - чотири - вдих; п'ять - шість - пауза; сім - вісім - дев'ять - десять - видих. Таке дихання сприяє підвищенню кисневого резерву. Вправу повторювати 15-25 разів.

- Трифазне дихання: вдих - видих - пауза. На кожну фазу припадає рівний проміжок часу (рахунок три - три - три або чотири - чотири - чотири).

На першому занятті спортсмена знайомлять з методом, підкреслюючи, що стрес викликає в організмі напруження, яке має емоційний та м'язовий компоненти, взаємопов'язані між собою. Зняття одного компонента призводить до зниження другого. Курс тренування складається з 10-12 занять.

МЕТОД КЕРОВАНОЇ УЯВИ

Цей метод використовує образне мислення, асоціативне бачення та уявлення вигаданих ситуацій. Здібність вільно оперувати уявою є потужним інструментом самогіпнозу.

Сядьте зручно, покладіть руки на підлокітники, ступні на підлогу або підставку. Якщо носите окуляри, зніміть їх і розслабте одяг. Закрийте очі та постарайтеся розслабитися.

Сценарій сеансу

Щоб ще більше заспокоїтися та розслабитися, я буду робити глибокі вдихи та видихи, кілька повних, глибоких вдихів і видихів. Я уважно стежитиму за відчуттями під час видиху.

Кожен вдих приносить свіжий повітря, а кожен видих забирає використане. Ніби працюють ковальські міхи, і в мене всередину йде потік здорового повітря. З кожним вдихом я відчуваю спокій. З кожним видихом я більше заспокоююся і позбуваюся стресу, тривоги, неприємностей. Я уявляю, як кипить чайник, з якого виходить пар, знижуючи тиск.

Я відчуваю, як розслабляються всі м'язи тіла. Спочатку це відчуття охоплює м'язи голови та обличчя, потім плечі, руки, груди, спину. З кожним видихом я виводжу з себе більше напруги і тривоги. Я підтримую спокійне, глибоке і рівне дихання. Думкою я уявляю собі сходи – будь-які, які подобаються: гвинтові сходи або які я бачив у домі друзів. Важлива лише форма. Зараз я уявляю сходи. Я чітко бачу перила, килимову доріжку і всі деталі. Це можуть бути сходи з мого дитинства або зовсім нещодавно уявна. Я уявляю сходи з десятьма ступенями. Стою на верхній сходинці і чую запахи, звуки навколо. Птиці співають, люди живуть своїм звичайним життям і я використовую цей момент для себе. Якщо чую звук автомобіля або літака, я уявляю, як пакую все своє напруження і стрес у чемодан, а транспорт забирає їх з собою. Коли звук віддаляється, я знаю, що разом з ним йде і моє напруження. Я починаю спускатися по сходах, рахуючи ступені. З кожним кроком я стаю все більш розслабленим. Відчуваю, як ноги утопають в килимі і з кожним кроком мені стає легше. Я готовий(-а) почати рахувати, з кожною сходинкою я розслабляюся ще більше.

- 10... Перша сходинка вниз. Я помічаю, як моє напруження стає слабшим. Важливо почати з розслаблення.

- 9... Друга сходинка. Я йду, як на прогулянці в чудовий день. З кожним кроком я все далі від проблем і турбот.

- 8... Напруження зменшується і я відчуваю тепло або прохолоду. Це може бути річка, поле або гори.

Продовження додатку Д

- 7... Я бачу різні кольори: від сірого, що приносить прохолоду, до яскраво-блакитного, який асоціює тепло сонця.

- 6... Половина шляху пройдена. Я бачу зелені відтінки, як трава, або червоні, рожеві й золоті кольори. Це кольорові образи допомагають мені розслабитися й відірватися від усього.

- 5... З кожним кроком розслаблення поглиблюється. Я знаю, що можу повернути це відчуття, коли захочу. Я можу подорожувати в будь-який час, у будь-якому кольорі. Відчуваю прохолоду або легке поколювання в пальцях рук.

- 4... Я все більше розслаблююся.

- 3... Спускаюся ще нижче. Відчуваю тепло або прохолоду, ніби я частина пейзажу. Все це існує тільки для мене.

- 2... Я майже на місці.

- 1... Я повністю розслаблений(-а), глибоко вдихаю і відчуваю спокій, як на тихій пристані.

Перед очима можуть з'являтися різні фігури: кола, трикутники або квадрати. Я можу їх розфарбувати. Коло або трикутник може стати символом мене або підтримки, котра рядом зі мною. Все це існує, і воно лікує мене своєю присутністю.

Я використовую свій уявний погляд, щоб побачити зміни, які я собі навіюю. Коли буду готовий(-а), зроблю кілька глибоких вдихів і відчую легкість або тяжкість у тілі. Можу помітити, як ліва або права рука стає легшою, як листок, який плавно відривається від землі і відпускає. Може здатися, що до руки прив'язані повітряні кульки, наповнені гелієм, з дитинства. Вони роблять руку майже неважкою, і вона наче підніметься вгору. Я уявляю яскраві кульки, які трохи смикають руку. Вона може трохи піднятися, але це не важливо. Важливо, що я відчуваю повний спокій і розслаблення.

Через кілька хвилин я відчую, як енергія починає підніматися і опускатися, поширюючись по всьому тілу, створюючи позитивні зміни.

Через кілька хвилин я відчую задоволення від того, що подарував(-а) собі досвід глибокого розслаблення. Я знаю, що в будь-який час можу повернутися до цього стану, достатньо зробити кілька глибоких вдихів і видихів, і використати уяву.

З кожною сесією мені стає легше досягати цього стану. Я все краще контролюю себе і відчуваю спокій. Якщо мені захочеться заснути, я можу порахувати від нуля до двадцяти або тридцяти. А щоб прокинутись, достатньо порахувати від нуля до п'яти.

0... 1... 2... 3... я поступово прокидаюсь, 4... 5... очі відкрились, і я прокидаюсь бадьорим(-ою) і свіжим(-ою).

РЕЛАКСАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ

Мета. Релаксація (розслаблення) – один із найбільш поширених технічних прийомів. Релаксаційний тренінг може бути частиною програми розвитку впевненості в собі та використовуватися для зниження напруги, подолання страхів і тривожності.

Необхідний час. 30 хвилин або більше.

Матеріали. Спеціальні аудіо записи.

Підготовка. Якщо аудіо записи не використовуються, тренінг має проводити досвідчений інструктор.

Процедура. Інструктор проговорює нижче наведені настанови спокійним тоном, нагадуючи учасникам, що напруга поступово зникає.

Сядьте в зручне крісло, руки вільно опустіть, кисті покладіть на стегна, стопи поставте на підлогу. Або ляжте на спину. Заплющте очі. Зробіть 2-3 глибоких вдихи, відчуваючи, як повітря наповнює легені. Витягніть праву руку, стисніть кисть у кулак. Відчуйте напругу. Через 5-10 секунд розслабте руку, зосередьтеся на відчутті комфорту. Повторіть через 15-20 секунд.

Виконайте те ж саме з лівою рукою.

Потім виконайте цикли напруження/розслаблення для таких груп м'язів:

Руки – згинайте (біцепси) та розгинайте (трицепси).

Плечі – піднімайте й опускайте.

Шия – нахиляйте голову вперед.

Рот – широко відкривайте.

Язик – тисніть на піднебіння.

Очі – міцно заплющуйте.

Лоб – піднімайте брови.

Спина – прогинайте (обережно, якщо є проблеми зі спиною!).

Ягодиці – стискайте.

Живіт – втягуйте до хребта.

Ікри – натискайте пальцями на верхню частину взуття.

Після кожного напруження обов'язково переконуйтеся, що м'язи повністю розслаблені.

На завершення зробіть 2-3 глибоких вдихи, відчуйте, як хвиля розслаблення охоплює все тіло – від рук до плечей, грудей, тулуба й ніг.

Коли будете готові відкрити очі, повільно відрахуйте від 10 до 1, поступово відчуваючи бадьорість і свіжість.

Рекомендовано практикувати ці вправи вдома. З часом ви навчитеся швидко розслабляти окремі групи м'язів без попереднього напруження.

МЕТОД КЕРОВАНОЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ «КЛЮЧ»

Хасай Алієв

Метод «Ключ» відрізняється від світових аналогів легкістю освоєння та ефективністю в екстремальних умовах (допомагає зберігати ясність розуму та діяти впевнено у складних ситуаціях). Він не залежить від навіюваності, оскільки під час навчання, якщо один прийом не підходить, підбирають інший. Метод знімає нервові затиски, підвищує стійкість до стресу, пришвидшує реабілітацію та сприяє досягненню різних цілей.

«Ключ» – це мінімальна дія, що викликає гармонізацію психічних і фізіологічних процесів. Найбільш доступною такою дією є керований ідеомоторний рух. Наприклад, ваша рука за вашим бажанням «впливає» вгору.

Це своєрідний парадокс для свідомості: рух відбувається за волею, але автоматично (рефлекторно). Завдяки цьому узгоджуються психічні та фізіологічні процеси, оскільки в структурі керованого ідеомоторного руху одночасно (синхронно) беруть участь процеси двох якісно різних рівнів – свідомості та організму. Це діє як міжрівневий альфа-синхронізатор.

Прийоми пошуку КЛЮЧА

Незвичне правило навчання: Ключ до себе підбираєш за Правилom – роби те, що виходить і відкидай те, що викликає труднощі. Робити те, що легше – це і є головний секрет цієї технології.

На кожен прийом витрачається всього кілька хвилин і підбирається свій КЛЮЧ – особливий рух, який, будучи розпочатим, може продовжуватися автоматично або повторюватися без напруги та втоми, ніби нескінченно.

Основні прийоми:

«Розходження» рук.

«Сходження» рук.

«Левітація» рук.

«Політ».

«Погойдування».

«Рухи головою».

Після кількох застосувань Ключа формується навичка вільного керування своїм станом і потреба в ньому поступово відпадає. Шукати Ключ до себе можна стоячи, сидячи або лежачи.

(При описі прийомів збережено стиль автора, оскільки він передає особливість навчання та позицію автора.)

Продовження додатку Ж

Прийом 1. «Розходження рук»

Це дуже простий спосіб перевірити, наскільки ти «затиснутий»: якщо руки залишаються нерухомими, зроби кілька звичайних фізичних вправ, а потім спробуй ще раз. Якщо руки втомлюються – опусти їх, відпочинь, а потім повтори вправу. Можна виконувати її з відкритими або закритими очима – вибирай, як тобі зручніше. Головне – не поспішати та дати собі кілька секунд для концентрації.

Ти можеш використовувати три варіанти розподілу уваги:

- а) зосередитися на тому, що руки розходяться без м'язових зусиль;
- б) зосередитися на тому, що руки розходяться рівномірно, з однаковим зусиллям і швидкістю;
- в) уявити власний образ розходження рук – наприклад, що вони відштовхуються одна від одної, як магніти з однаковими полюсами.

Прийом 2. «Сходження рук»

Якщо перший прийом не вийшов – просто відпусти його. Розведи руки в сторони механічним рухом і налаштуйся на їх автоматичне зведення одна до одної.

Можливо, цей рух тобі дається легше. Якщо виходить – повтори кілька разів, а потім знову спробуй перший прийом (рухи в сторони).

Іноді під час цих рухів може з'явитися відчуття, ніби руки тягне якась сила. Це свідчить про глибше розслаблення та виникнення «зв'язку розуму і тіла». Розходження та сходження рук потрібно повторювати кілька разів, домагаючись безперервного руху. Якщо в якийсь момент руки «застрягають», можна трохи підштовхнути їх або просто усміхнутися.

Якщо ти досягнув стану релаксації – просто насолоджуйся ним кілька хвилин. Виконуючи ці прийоми, важливо налаштуватися на покращення самопочуття та мріяти про це.

Прийом 3. «Левітація руки»

Руки опущені. Можна дивитися прямо на руку, не відриваючи погляд, або ж закрити очі. Обери, як тобі зручніше. Але не «бігай» очима по сторонам, інакше втратиш контакт із самим собою.

Дивлячись прямо на руку, налаштуйся на те, щоб вона стала легкою і почала підніматися, ніби «спливати». Цей прийом найкраще виконується після двох попередніх.

Якщо він не виходить, знову розведи та зведи руки, а потім ще раз спробуй підняти руку. Це дуже приємний прийом. Після того як ти його освоїш, тобі захочеться перевіряти себе знову і знову: «Підніметься рука чи

Продовження додатку Ж
ні?». Це схоже на дитячу гру. Ти захочеш робити це вдома, на роботі, в очікуванні когось – і що найважливіше, для зняття стресу.

Згодом ти навчишся знімати стрес одним лише бажанням. Коли рука починає «спливати», виникає багато нових і приємних відчуттів. Вперше це настільки несподівано, що викликає посмішку – ніби ти «без зусиль виймаєш рибку з ставка».

Головне – запам'ятати цей зв'язок між твоєю «волею і рукою».

Пізніше, використовуючи цей внутрішній контакт, ти зможеш керувати не тільки рухами руки, а й, наприклад, знімати головний біль, регулювати артеріальний тиск, покращувати настрій, тобто контролювати свої внутрішні процеси.

Порада: Якщо прийом не виходить, спробуй знайти інший рух. Наприклад, він може спрацювати лише після виконання перших двох прийомів. Повтори їх і не зациклюйся на тому, що не виходить – і тоді рано чи пізно ти зможеш зробити навіть те, що здавалося неможливим.