

**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:

**«СПЕЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ»**

здобувача 2 курсу МФКСЗ групи
Освітньої програми: Фізична культура і спорт
Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
Ступеня вищої освіти магістра
Пасічника Руслана Миколайовича

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)

_____ (прізвище та ініціали)

Члени Екзаменаційної комісії _____
(підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Вінниця – 2025 рік

ЗМІСТ

АНОТАЦІЇ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	8
1.1 Психологічний аналіз спортивної діяльності боксерів	8
1.2 Саморегуляція в системі психологічної підготовки спортсменів	18
1.3 Самоволодіння як здатність спортсмена до управління своїм станом	22
РОЗДІЛ II МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1 Методи дослідження	28
2.2 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ III ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВОЛЬОВОЇ ЯКОСТІ САМОВОЛОДІННЯ У БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	32
3.1 Дослідження сформованості якості самоволодіння у боксерів	32
3.2 Дослідження взаємозв'язку якості самоволодіння з деякими властивостями особистості	36
3.3 Аналіз анкетування спортсменів-боксерів до впровадження розробленої програми тренінгових занять	44
РОЗДІЛ IV РЕЗУЛЬТАТ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ У НАВЧАЛЬНО -ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ	49
4.1 Аналіз змін тривожності, агресивності та здатності до саморегуляції у боксерів в процесі експерименту	49
ВИСНОВКИ	59
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	61
ЛІТЕРАТУРА	70

АНОТАЦІЇ

Анотація.

Пасічник Р. М. Спеціальна психологічна підготовка кваліфікованих боксерів : кваліфікаційна робота на здобуття наукового ступеня магістр спеціальності 017 Фізична культура і спорт / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2025. 77 с.

Робота присвячена вивченню проблеми психорегуляції юнаків боксерів різної кваліфікації. В ході написання дипломної роботи були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; педагогічне тестування, анкетування та методи математичної статистики. Розглянуто і проаналізовано основи психорегуляції в спорті в зарубіжній та вітчизняній літературі. Визначено сформованість вольової якості самоволодіння у боксерів різної кваліфікації. Виявлено взаємозв'язок між самоволодінням і індивідуально психологічними особливостями особистості. Розроблено та обґрунтовано методику розвитку самоволодіння для боксерів різної кваліфікації. Основні результати дослідження були впроваджені в практику роботи спортивного клубу «НОКАУТ». Запропонована методика розвитку самоволодіння, яка ґрунтувалася на розвитку та вдосконаленні психічних функцій дозволила досліджуваним спортсменам опанувати основний прийом саморегуляції - психорегулююче тренування. Дослідження проводилось протягом вересня 2024 – листопада 2025 рр.

Ключові слова: *психорегуляція, саморегуляція, психологічна підготовка, кваліфіковані боксери, емоційна стійкість, психорегулююче тренування, psycho-regulation, self-regulation, psychological training, qualified boxers, emotional stability, psychoregulatory training*

Special psychological training of qualified boxers

017 Physical Culture and Sports

Vinnitsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky,
Vinnitsia, 2025

The work is devoted to the study of the problem of psychoregulation of young boxers of various qualifications. In the course of writing the thesis, the following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature; pedagogical experiment; pedagogical testing, questionnaires and methods of mathematical statistics. The foundations of psychoregulation in sports in foreign and domestic literature were considered and analyzed. The formation of the volitional quality of self-control in boxers of various qualifications was determined. The relationship between self-control and individual psychological characteristics of the personality was revealed. A methodology for developing self-control for boxers of various qualifications has been developed and substantiated. The main results of the study were implemented in the practice of the sports club "NOCKOUT". The proposed methodology for developing self-control, which was based on the development and improvement of mental functions, allowed the studied athletes to master the main method of self-regulation - psycho-regulatory training. The study was conducted during September 2024 - November 2025.

Keywords: *psycho-regulation, self-regulation, psychological training, qualified boxers, emotional stability, psychoregulatory training.*

ВСТУП

Актуальність проблеми та теми дослідження обумовлена основним завданням психологічної підготовки спортсменів. До змісту спортивного тренування, як процесу навчання та виховання, поряд з технічною, тактичною, теоретичною підготовкою, входить і вольова підготовка, яка є одним із суттєвих розділів психологічної підготовки спортсменів. При цьому психологічна підготовка - найскладніший розділ тренувальної діяльності спортсменів.

Ефективність цілеспрямованої діяльності спортсмена залежить не тільки від знань, умінь і навиків, якими він володіє, не тільки від рівня розвитку його важливих якостей, а й від рівня надійності спортивної діяльності (В.І. Воронова, 2007; А.Ю. Рочняк, 2018). Контроль та саморегуляція психічного стану спортсмена – необхідна умова для вирішення практичних завдань підвищення надійності спортивної діяльності.

Однією з найважливіших властивостей спортсмена високої кваліфікації є надійність його спортивної діяльності (Н.Л. Височіна, 2018). Водночас встановлено, що надійність психологічною мовою можна зрозуміти, як проблему емоційної стійкості (О.В. Хуртенко, 2020).

Під останньою ми розуміємо аж ніяк не стійкість, стабільність емоційного переживання, а інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці. Емоційна стійкість може розглядатися як найважливіший особистісний показник, що визначає рівень схильності до стресу. Діагностика емоційної стійкості стає таким чином першим кроком до пропедевтики психічного стресу.

Для назви особистісних властивостей, що зумовлюють ефективність перебігу та результативність діяльності людини в екстремальних (напружених, відповідальних, загрозливих) ситуаціях різні автори

застосовують досить велику кількість термінів, які можна розглядати як синоніми (психічна стійкість, емоційна стійкість, професійна стійкість, стійкість до перешкод, фрустраційна толерантність, психоемоційна стійкість, «стійкість до стресу» та ін).

Однак, при всьому різноманітті термінів, що характеризують психологічний компонент стійкості діяльності в екстремальних умовах, можна виділити те загальне, що вкладається в зміст цього поняття - йдеться про здатність індивіда протистояти тим емоціогенним подразникам, які можуть негативно вплинути на перебіг діяльності.

Мета дослідження: полягає у вивченні проблеми психорегуляції юнаків боксерів різної кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Розглянути і проаналізувати основи психорегуляції в спорті в зарубіжній та вітчизняній літературі.
2. Визначити сформованість волевої якості самоволодіння у боксерів різної кваліфікації.
3. Виявити взаємозв'язок між самоволодінням і індивідуально психологічними особливостями особистості.
4. Розробити та обґрунтувати методику розвитку самоволодіння для боксерів різної кваліфікації.

Об'єкт дослідження - процес психологічної підготовки боксерів.

Предмет дослідження - є методика вдосконалення самоволодіння і саморегуляції у спортсменів – боксерів різної кваліфікації.

Методи дослідження: психолого-педагогічне тестування, педагогічний експеримент, теоретичний аналіз, методи математичної статистики.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що поглиблення та розширення наукових уявлень про специфіку навчально-виховного процесу в спортивній діяльності дозволить цілеспрямовано здійснювати підвищення емоційної стійкості кваліфікованих боксерів. Уточнено поняття

емоційної стійкості боксерів та її значення у надійності спортсменів, як комплексного особистісного новоутворення.

Практична значущість дослідження. Виявлено позитивний вплив розробленої тренінгової методики на підвищення емоційної стійкості боксерів та формування готовності майбутніх спеціалістів фізичної культури до реалізації психологічної підготовки, ефективного процесу підвищення кваліфікації тренерів з боксу.

Апробація результатів дослідження. На основі отриманих результатів дослідження було опубліковано наукову статтю у збірнику наукових праць студентської наукової конференції *«Сучасні технології у фізичному вихованні різних груп населення, спорті, фізичній терапії та реабілітації»*, 18 листопада 2024, м. Вінниця та у збірнику наукових праць міжвузівського круглого столу *«Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» в сучасних умовах»*, грудень 2025 р., м. Вінниця.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, бібліографії. Список використаної літератури включає 72 літературних джерела, з них 10 іноземною мовою. Загальний обсяг роботи складають 76 сторінок комп'ютерного тексту, ілюстрованого 5 таблицями та 15 рисунками.

РОЗДІЛ І

ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

СПОРТСМЕНІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Психологічний аналіз спортивної діяльності боксерів

Особливості психологічної підготовки боксера визначаються специфічними умовами спортивної боротьби на рингу, які створюють для спортсмена низку труднощів і впливають на його психологічний стан, вважають багато фахівців спортивних єдиноборств [24]. Це пояснюється тим, що будь-яка педагогічна дія, в тому числі навчання та виховання, на практиці має відображати не лише загальні, а й специфічні особливості конкретного виду діяльності. Більше того, самі сформовані в ході культурно-історичного розвитку прийоми та методи спортивної підготовки обов'язково виступають своєрідною умовою, сукупністю вимог конкретного виду спортивної діяльності до психіки тих, хто займається, вважають Г. Коробейніков, Д. Вольський, В. Костюченко та С. Сяньцянь [22].

Аналогічної думки дотримуються та інші вчені [19, 38, 44, 70, 71]. Тому проблема психологічної характеристики спортивної діяльності боксерів є у нашому дослідженні однією з ключових. В основі такого підходу лежить методологія та основні поняття психологічної теорії діяльності.

Психологічні особливості підготовки боксерів зумовлені специфікою боксу. Успішний виступ у напруженому та важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, часом небезпечними противниками, вимагає від боксера, поряд із великою техніко-тактичною майстерністю, гарною фізичною підготовкою та спеціальною витривалістю, високого рівня психологічної підготовленості. Психологічна підготовленість боксера визначається, по-перше, ступенем розвитку характеристики сприйняття: почуття дистанції та часу удару, орієнтування на рингу, швидкість реакції, вміння передбачати дії суперника, тактичного мислення, уваги, витривалості та, по-друге, психологічним станом спортсмена.

За оптимальної психологічної підготовленості у спортсмена спостерігається найвищий рівень розвитку вищезгаданих якостей та стану так званої психологічної готовності. Як основні характеристики психологічної готовності боксера нами виділені: впевненість у собі, прагнення боротися остаточно і перемогти, здатність мобілізувати всі сили задля досягнення поставленої у бою мети, психічна стійкість, сміливість і рішучість, витримка і спроможність вичікувати, вміння саморегуляції [5].

Як стверджують В.В. Аксютін та Г.В. Коробейніков [1], специфіка психічних процесів, що виявляються у діях боксера на рингу, багато в чому визначається успішністю розвитку його природних задатків, які удосконалюються та розвиваються в системі навчально-тренувальних занять та виявляються в умовах змагальної боротьби. Недостатній розвиток окремих психічних функцій боксера або погана компенсація їх іншими якостями, наприклад - уповільнена реакція, велика амплітуда рухів, відсутність почуття дистанції викликає у спортсмена почуття невпевненості, психічної нестійкості та негативно впливає на його стан і результати його діяльності. Готовність спортсмена до змагання складається з впевненості у своїх силах, прагнення проявити себе і домогтися перемоги, оптимального емоційного збудження, високої стійкості до перешкод, здатності керувати своєю поведінкою, усвідомлення можливості його успішного виступу.

Психічна стійкість розуміється нами як здатність спортсмена зберігати в умовах навчально-тренувального процесу та змагальної боротьби адекватність психічних реакцій: емоційну врівноваженість, високу працездатність та наполегливість, незважаючи на вплив факторів, що викликають негативні емоції та психічну втому чи напруженість.

Р.С. Вейнберг та Д. Гоулд [9] вважали, що у структуру стану психологічної стійкості входять високорозвинені пізнавальні, емоційні та вольові функції.

Деякі психологи спорту [16, 31, 41, 47] вбачають сутність психологічної готовності спортсмена в різних впливах на нього

екстремальних умов змагань та можливості своєчасно прийняти оптимальне рішення в конкретній ситуації, у єдності діяльності та стану, у безперервному контролі та регуляції поведінки. Велика роль розвитку психологічної готовності відводиться впевненості, волі, цілеспрямованості перемогу, які, на думку, не піддаються виміру і формалізації, виступаючи як суб'єктивних доповнень чинників успішності.

Аналіз науково- методичної літератури [20, 32, 61, 65] показує, що з основних завдань тренера з боксу - це розвиток цілеспрямованості досягнень. Її можна виховувати за умови, якщо спортсмен виявляє глибокий інтерес до боксу як мистецтва, та особисту зацікавленість у підвищенні рівня своїх досягнень у техніко-тактичній, загальній фізичній та спеціально підготовці, витривалості, у змагальній діяльності та інше. Слід постійно виробляти у боксерів вміння стійко переносити невдачу, гіркоту переживання, долати неприємні почуття, що виявляються при максимальних навантаженнях та втомі, при регуляції ваги, обмеженому прийомі їжі та води. Важливо розглядати з боксером усі його позитивні та негативні сторони підготовки, успішні дії та помилки, способи їх усунення.

Бокс як спорт часто диктує негативні передстартові стани – передстартова лихоманка та апатія – зазвичай характеризуються тим, що боксер не впевнений у своїх силах, його переслідують нав'язливі думки про перебіг майбутніх поєдинків, мучать сумніви щодо своєї готовності та успіху у виступах. Це є свідченням поганого стану, наявності психічних бар'єрів.

До «психологічних бар'єрів» у боксі відносять [72]:

- страх перед програшем, який може бути викликаний: загостреним самолюбством та марнославством, побоюванням підвести команду, думкою про негативну оцінку виступу близькими людьми чи тренером;
- страх перед противником, викликаний незнанням його слабких і сильних сторін, інформацією про його звання та успіхи на рингу або недооцінкою власних можливостей;

- побоювання програти бій нокаутом або через явну перевагу противника. Такий стан часто з'являється на основі інформації про противника як «нокаутера» або коли майбутній противник у попередньому поєдинку добився дострокової перемоги через явну перевагу, або переміг нокаутом. Після нокауту боксеру забороняється брати участь у змаганнях упродовж шести місяців. Тут важливо, щоб після вимушеної перерви боксер брав участь у змаганнях, на яких він може здобути впевнені перемоги;

- усвідомленням недостатнього рівня тренуваності та поганої функціональної підготовки;

- страх отримати нову травму або повторну. Найбільш типовими для боксу є розтин брови або травми ударної частини руки. У випадках коли боксер неодноразово травмується в процесі бою, у нього виникають сумніви про доцільність застосування певних технічних дій;

- страх необ'єктивного суддівства. Цей стан часто постає перед зустріччю з представником того міста чи країни, де проводяться змагання - з місцевим боксером. У такій ситуації боксеру необхідно налаштовуватись на «чисту перемогу», бажано дострокову;

- деякі забобони, які досі ще поширені серед боксерів: зневага суперником, зайва самовпевненість, колір кута, чорна кішка та ін.

Під впливом цих та інших подібних думок та емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запальним чи млявим, апатичним. Стан психологічної нестійкості перед виходом на ринг у боксерському середовищі отримав назву «горіти перед боєм». Перебуваючи в стані передстартової лихоманки, боксер, дуже хвилюючись, не може, як правило, об'єктивно уявити картину майбутнього бою і зосередитися на плані свого виступу. Бажання виграти бій змінюється у нього усілякими побоюваннями про перебіг поєдинку, про його результат. У боксера погіршується увага, швидкість реакції, порушується пам'ять, знижується рівень функціональної готовності. Деякі особливо збудливі, неврівноважені боксери перед боєм стають вкрай дратівливими та запальними, не можуть сидіти на місці, грубіянять, метушаться і, як правило,

«перегорають». У бою вони повільні, швидко втомлюються, вони падає працездатність, легкість пересування, швидкість і якість виконання технічних прийомів, витривалість. Як результат - виступ нижче за рівень професійної підготовленості.

Відповідно до психологічної структури спортивної діяльності вимог до виду спорту виділено три групи факторів: мотиваційні, цільові та умовні. При цьому, у найзагальнішому вигляді специфіка вимог виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа може бути представлена п'ятьма рівнями, три з яких чітко ставляться до мотиваційного фактору (з можливим переходом на цілі дій, на рівень відтінків мотиву): соціальна відповідальність, специфіка контактів з партнерами та конкурентами). Цільовий бік діяльності характеризують дії вибору при об'єктивній наявності психічної напруженості, а умови становлять найбільш конкретні передумови операцій, використовуваних спортсменом [4].

Предметом спортивної діяльності боксерів є максимально можливий для конкретного боксера результат змагання [26].

Відповідно мотивом спортивної діяльності боксера є суб'єктивний образ цього результату або сукупність суб'єкт-об'єктних зв'язків, що відображає не тільки потреби спортсмена, але і його можливості. Якщо для представників багатьох видів спорту цей результат може бути показаний на різних змаганнях, то для єдиноборців лише на найвищих. Для юних боксерів це можуть бути міські, регіональні чи національні змагання зі своєї вікової групи. Для майстрів міжнародного класу такими змаганнями є чемпіонати Європи, світу та олімпійські ігри.

Ще однією особливістю спортивної діяльності боксерів є поступовість та багатоетапність, зазначають В.В. Аксютін та Г.В. Коробейніков [1]. Для того, щоб стати переможцем великих змагань, єдиноборцю треба виграти низку проміжних змагань, потрапити до збірної команди і вже на завершальних турнірах послідовно виграти 4-6 поєдинків.

Відповідно до класифікації видів спортивних протиборств, запропонованої Р.О. Рибачок [50], змагальний (та й тренувальний, якщо він не навчальний) поєдинок боксерів характеризується жорсткою обернено-пропорційною залежністю успіху-невдачі супротивників та їх взаємно обумовленою активністю.

Як засвідчили дослідження І.Г. Спринь [55], основними мотивами занять боксом юних спортсменів на початковому етапі навчання є: самоствердження, вміння керувати собою, долати труднощі, спілкуватися з друзями, самовдосконалюватись. Ієрархія мотивів дана у період початку занять у групах боксерів. У міру навчання та вдосконалення вона, природно, змінюється у бік дедалі більшого переважання власне спортивних мотивів. Так уже через рік занять боксом на перше місце виходить мотив вміти керувати собою. Потім слідує мотив спілкуватися з друзями, вміти долати труднощі та самовдосконалюватись. А мотив самоствердження може відсуватися на останнє місце у цій ієрархії.

Процес протиборства боксерів відрізняється безперервністю обміну між ними інформацією про перебіг поєдинку і одночасністю дій спортсменів. У цьому, зазначає В.С. Мунтян [36], важливо те, що у бою їх єдиноборство відбувається переважно шляхом ударів, а повсякденному житті будь-яке завдання ударів людині представляє акт прояви ворожості, образи.

У боксі завдання спортсмена у тому, щоб відповідно до правил, отримати перевагу над противником у швидкості і спритності, у використанні техніки та тактики. У боксерів дія завдання ударів є засобом досягнення спортивної переваги і повністю заперечує будь-яку ворожість до партнера [18].

Перемога у поєдинку складається з досягнення цілої низки проміжних цілей. Головною результативною метою є досягнення спортсменом односторонньої переваги суддівських оцінок або виконання прийому, що дає чисту перемогу (нокаутуючий удар). Ці цілі досягаються за допомогою дозволених правил дій та операцій. Основними діями, спрямованими на

досягнення перемоги у поєдинку боксерів вищої кваліфікації є атака, захист та контратака.

Як слушно зазначають Н. Височіна та І. Ромолданова [11], ефективність захисту у єдиноборствах взагалі суддями не оцінюється. Про неї можна судити за оцінками атакуючих дій противника, точніше за їхніми зворотними оцінками - найкращий захист той, який не дає противнику заробити суддівські оцінки. Атакуючі та захисні дії включають більший або менший набір операцій: розвідки, маневрування, оперативного планування, маскування, введення противника в оману, власне ударів, переслідування і т.д.

Залежно від конкретних умов протікання змагального поєдинку боксерів, дії атака та захист включають різний набір операцій. Операції це в основному технічні та тактичні прийоми боксу. Конкретний набір операцій залежить від умов реалізації дії атакуючого спортсмена. Основні умови - це стан і підготовленість самого спортсмена та його супротивника, турнірне положення боксерів у цих змаганнях, особливості суддівства; співвідношення оцінок у цьому поєдинку, поведінка тренера, кількість глядачів, їх активність та ставлення до спортсмена та його психічний стан. Взаємозв'язок мети та умов характеризує завдання.

Л.Г. Коробейнікова та Ву Чуанжонг [26] стверджують, що успішне освоєння та виконання операцій поєдинку боксерів реалізується за допомогою спеціальних психофізіологічних механізмів та фізичних якостей сили, швидкості, витривалості та спритності. Ці механізми та якості виступають у ранзі спеціальних спортивних здібностей. Задатками цих здібностей є анатомо-морфологічні, фізіологічні та нейродинамічні особливості спортсмена.

Ч. Ву [13] вважає, що суттєвим у рухових навичках боксера є їх високий рівень досконалості і водночас велика варіативність, зумовлена динамікою поєдинку за умов суворого режиму часу. Своєю усвідомленістю рухові навички у боксі протиставляються рефлексним та інстинктивним

діям, які можуть виявитися шкідливими для боксера у бою. Міцне засвоєння навичок ведення бою є однією із важливих сторін психологічної підготовки боксера. Без цього неможливо виховати у боксера впевненість у своїх силах та рішучість у діях на ринзі.

Як показано Б. Кіндзером та співавторами [19], ці особисті якості психологічно опосередковуються у бойовій обстановці добре розвиненими просторовими («почуття дистанції» і точність); тимчасовими (час реакції та швидкість рухів) та силовими (різкість) компонентами рухів. Ці особливості і мають становити психологічну основу процесу формування рухових навичок у ударних єдиноборствах.

До основних факторів, що визначають особливості психічних процесів боксерів під час тренування та змагальних виступів, відносяться: досягнення переваги над противником шляхом завдання ударів, загроза їх отримання, близька відстань між партнерами, вольовий вплив одного спортсмена на іншого, вплив глядачів [23]. Таким чином, у поведінці-боксерів на ринзі завжди міститься елемент протиріччя між цільовою установкою, що виражає прагнення обігравання, досягнення перемоги відповідно до правил змагань і зовнішніх дій, асоціативно пов'язаних із установкою «побити», покарати тощо.

О. Шинкарук [61] на основі ряду експериментальних фактів встановила, що:

- посилення мотивації може бути джерелом стресу навіть у тому випадку, якщо воно не супроводжується емоціями негативного знаку;
- чутливість до стресу такого роду зумовлена типологічними відмінностями за силою нервової системи, оскільки одна й та сама сила мотиву викликає оптимум напруги «сильних» і песимум у «слабких»;
- стрес може виявлятися у деяких осіб не лише у погіршенні діяльності, а й у підвищенні її рівня.

В. Ліщук [30] показав, що аналіз стресових станів, що виникають у спортивній діяльності, повинен проводитися з урахуванням предметного

змісту та динамічних характеристик діяльності, зумовлених особливостями особистості спортсмена та умовами, в яких вона розгортається.

У зв'язку з цим нами вводиться поняття стресової ситуації, що включає психічний стан стресу і стресор, що викликає його (сукупність екстремальних умов).

О.В. Хуртенко [59] зазначає, що стан стресу виникає при неадекватно високому рівні напруги психічних, соматичних та вегетативних функцій. Перевищення порогу адекватності супроводжується зниженням вихідної мотивації та результативності дій. Оперативно емоції, що виникають, невизначеності спираються на філо- і онтогенетично обумовлений субстрат (специфіку основних нервових процесів і набутих і властивостей темпераменту), який визначає ступінь резистентності до екстремальних умов діяльності.

А.Ф. Алексєєв та І.А. Алексєєва [2] підкреслюють, що у період тривалих турнірів, які є характерною особливістю боксерських змагань, спортсменам належить провести ряд напружених поєдинків. У цей час спортсмени відчують підвищені навантаження: свідомо мобілізація психічних функцій (відчуття, спеціалізовані сприйняття, мислення, уявлення та ін) перед кожним поєдинком, емоційна напруженість при виконанні бойових дій в процесі поєдинку на рингу, реакції глядачів, очікування рішення суддів і результат поєдинку і т.д. Емоційна напруженість посилюється і олімпійською системою проведення змагань: після першої поразки спортсмен вибуває із подальшої боротьби. Для успішного виступу в таких умовах спортсмен повинен мати не лише психічну витривалість до стрес-факторів та емоційну стійкість, але й вміти швидко відновлювати витрачену психофізичну енергію за нетривалий період (один-два дні) до чергового поєдинку.

Дослідження стресфакторів у боксі, виконане П. Хоменко [57] показало їх вплив на психічний стан боксера перед боєм і визначення шляхів профілактики їх несприятливого впливу на цей стан.

Аналіз отриманих даних дозволив автору виділити 6 основних стресфакторів, які впливають психічний стан висококваліфікованих боксерів:

- 1) висока значимість майбутнього бою (мається на увазі не тільки сила противника, а й відповідальність за результат перед країною, командою, тренером);
- 2) олімпійська система змагань, за якої боксер вибуває з-поміж учасників після першої поразки;
- 3) наявність травм;
- 4) погана підготовленість до змагань;
- 5) необ'єктивне суддівство;
- 6) погані умови для відновлення (розміщення у готелі, харчування).

Т.Е. Христова [58] стверджує, що змагальна діяльність спортсмена – це діяльність в екстремальних умовах. Змагальні стресфактори обов'язково впливають на спортсмена, обумовлюючи відмінність його предсоревновательного і емоційного стану змагання від звичайного. Ця відмінність може бути адекватним умовам та вимогам діяльності, що сприяють досягненню успіху в ній, але може бути й іншим – несприятливим. Оптимальним емоційним станом є те, при якому з найбільшою ефективністю регулюється моторна та інтелектуальна активність, що сприяє досягненню максимально можливого успіху у змаганні.

Спортивна практика переконує, що оволодіння спортсменами методами саморегуляції, як правило, обумовлено наступними факторами :

- 1) відношення спортсмена до виконання заданих вправ (його внутрішній настрій) ;
- 2) успіхом, досягнутим на ранній стадії тренування, який може дезорієнтувати спортсмена в його відношенні до занять зайвою вірою в себе;
- 3) поганими умовами занять;
- 4) неправильним вибором методів саморегуляції, невідповідність індивідуальній перевазі спортсмена;

5) особливістю прояву таких особистісних якостей, як: сугестивність і здатність до уяви.

У дослідженнях А.Ф. Алексєєва та співавторів [3] встановлено, що засвоєння і успішність застосування прийомів саморегуляції залежить від належності спортсмена до певного варіанту мимовільної саморегуляції. З урахуванням ролі кори великих півкуль і підкоркових структур в генерації і гальмуванні шкірно-гальванічних реакцій виділено чотири варіанти:

- 1) корковий (малі величини реакцій);
- 2) корково-підкоркових (великі величини реакцій);
- 3) підкорково-корковий (малі величини реакцій);

4) підкорковий (великі величини реакцій). В експериментах автором показано, що найбільш успішно з довільним регулюванням м'язового тону справлялися особи, що відносяться до корково-підкоркового варіанту. У зв'язку з цим автор рекомендує звернути увагу тренерів і психологів на розробку прийомів саморегуляції і методів навчання з урахуванням належності спортсменів до того чи іншого варіанту мимовільної саморегуляції.

Окремі автори [6, 15, 28, 33] вказують на необхідність врахування психічного навантаження при оволодінні методами саморегуляції.

В.М. Платонов [45] стверджує, що проблема навчання спортсменів навичку регулювати свій стан має велике педагогічне й психологічне значення для організації всієї його діяльності і поведінки на тренуваннях і змаганнях. Незважаючи на загальне визнання важливості психічної саморегуляції і розробленості засобів і методів для її розвитку систематичне навчання їй в спорті не проводиться. Це пояснюється відсутністю науково - обгрунтованої методики для розвитку саморегуляції.

1.2 Саморегуляція в системі психологічної підготовки спортсменів

Дії боксера здійснюються на тлі сильної психічної напруги, що характерно для всіх видів єдиноборств. Отримання сильного удару в

короткий проміжок часу пред`являє високі вимоги до ряду психічних процесів, якостей і станів.

Підвищені вимоги пред`являються до сприйняття, мислення, властивостей уваги, реакції. Вивчення та вдосконалення складних техніко-тактичних дій обумовлено розвиненою уявою. У процесі спортивного поєдинку боксеру належить вирішення безлічі завдань і прийняття конкретних рішень в гранично стислі проміжки часу. Ця особливість пред`являє високі вимоги до розвитку таких вольових якостей як: самовладання, наполегливості, ініціативності, рішучості, сміливості.

Повністю реалізувати свої можливості в змаганні боксер може тоді, коли він стійкий до дії стресових факторів змагання. Різні несприятливі психічні стани можуть чинити негативний вплив на діяльність боксера. Втрата боксером самовладання в поєдинку, як правило, призводить до погіршення змагальної діяльності. В зв`язку з цим змагальна діяльність боксера пред`являє високі вимоги до його психологічної підготовки.

У проаналізованій нами літературі з боксу [64, 69] пропонуються окремі прийоми, використання яких в процесі занять сприяє розвитку вольових якостей. Однак, конкретної методики з розвитку вольових якостей автори не наводять. Не вказується також системність використання прийомів, конкретний вік спортсменів, етап спортивної підготовки і т.п. Запропоновані авторами засоби мають в основному своє призначення для регуляції емоційного стану спортсмена перед стартом.

У вітчизняній психології спорту поширеним є розуміння психологічної підготовки спортсмена до змагань як система цілеспрямованих психолого-педагогічних впливів, що забезпечують створення у спортсмена до старту стан психічної готовності [34, 39].

Останнім часом саме психічна готовність до змагань набуває все більшого значення. Причини полягають в тому, що рівень технічної, фізичної, тактичної підготовленості, особливо у майстрів високого класу, все більше вирівнюється.

О.М. Лаврентьев, Ю.П. Сергієнко, С.А. Антоненко [29] зазначають, що при цих умовах психічна готовність спортсмена стає вирішальним фактором у досягненні високих результатів. У спортивній практиці розповсюдженими є випадки, коли спортсмен, показуючи високі результати на тренуваннях, на офіційних змаганнях показує результати значно нижче. Вирішення цього завдання входить складовою частиною в психологічну підготовку спортсмена і являє собою удосконалювання здатності керувати своїм станом, поведінкою і діяльністю.

Здатність цілеспрямовано змінювати свій стан характеризує волюва якість самовладання. Ця здатність заснована на вмінні керувати собою, розслабляти м'язи, використовувати ідеомоторні акти та уяву для створення певного стану.

Психічний стан спортсмена напередодні змагань прийнято називати передстартовим. В даний час є визнанням, що психічний стан спортсмена перед стартом може проявлятися в трьох основних формах, кожна з яких відрізняє ступінь вегетативних зрушень і типовий психологічний синдром.

Зазвичай напередодні і безпосередньо перед стартом розрізняють наступні види станів: "бойова готовність"; "передстартова лихоманка"; "стартова апатія".

Завданням спортсмена і тренера є запобігання виникненню несприятливого передстартового стану і створення оптимального бойового стану. Бажаним компонентом цього стану є здатність керувати своїми думками, почуттями, діями, поведінкою [40, 42, 49, 53].

Даний компонент психічної готовності являє собою волюва якість самовладання. Стан психічної готовності до змагань є фоном, на якому протікають психічні і фізіологічні процеси. Перші з них спрямовані на орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях і на змаганнях, на відповідну цим умовам саморегуляцію стану, дій і поведінки.

В.Й. Бочелюк та О.А. Черепехіна [8] стверджують, що в основі формування у спортсмена оптимального передстартового стану повинен

лежати облік індивідуально - психологічних особливостей, спеціалізації, техніки, кваліфікації.

Схему саморегуляції спортсменом свого передстартового стану пропонує Р. Гах [14], яка представлена на рис. 1.1 Для її практичного використання на змаганнях спортсмен повинен знати і вміти наступне:

- 1) знати ознаки свого оптимального передстартового стану;
- 2) правильно оцінити свій передстартовий стан і звірити його зі своїм оптимальним станом;
- 3) вибрати з наявного арсеналу найбільш раціональні прийоми саморегуляції;
- 4) створити у себе психічний стан "бойової готовності".



Рис.1.1 Схема саморегуляції спортсменом свого передстартового стану

У наведеній схемі дій спортсмена важливим аспектом, мають значення для нашого дослідження, є:

- 1) оцінка спортсменом свого стану на змаганнях;
- 2) здатність до управління своїм станом (самоволодіння).

Суттєве значення для оптимізації передстартового стану має самооцінка спортсменом свого стану, виявлення різних відхилень в ньому. Досліджуючи цей феномен, І. Ромолданова та Н. Височіна [51] показали, що високі показники по тесту САН (самопочуття, активність, настрій) відзначені у спортсменів з врівноваженістю нервових процесів. Найнижчі оцінки були у осіб з переважанням гальмування, а найвищі з переважанням збудження.

Цікавим і перспективним в спортивній практиці вважається прогнозування станів спортсмена, що впливають на надійність їх виступів на змаганнях. Оскільки В.М. Костюкевич, С.М. Войтенко та Т.В. Вознюк [27] вважають якість самоволодіння однією зі складових психічної надійності спортсмена, то за рівнем розвитку цієї якості можна прогнозувати характер поведінки його в різних змагальних ситуаціях.

1.3 Самоволодіння як здатність спортсмена до управління своїм станом

Здатність спортсмена змінювати свій стан характеризує ступінь його вольової регуляції. Особистість, особливо в спорті, проявляється через свою активність, свою волю. У зв'язку з цим розглянемо основні дослідження вольової регуляції.

У психології спорту, мабуть, як ні в якій іншій прикладній області психології, отримала широку розробку проблема вольової регуляції діяльності [9].

Відомо, що серед багатьох чинників, що забезпечують продуктивність діяльності в спорті, одне з головних місць займає рівень психічної напруги. При всій важливості інтелектуального компонента психічної регуляції, принципово важливе значення для результатів в спорті мають особливості взаємодії і взаємовпливу емоцій і волі [12].

Аналіз робіт, присвячених вивченню волі в психології, показує, що дослідження волі і вольової поведінки ведеться в різних напрямках. Умовно можна виділити кілька різних підходів до вирішення проблеми. Філогенетичний підхід націлений на дослідження еволюційного коріння вольової функції; функціональний підхід виходить з положення, що управляє вольовою поведінкою не будь-яка потреба, а сама особистість як суб'єкт волі. Конкретні прояви волі пов'язують з подоланням перешкод [37]. Волю з мотиваційної сферою особистості пов'язує З.Л. Рубінштейн.

До вольової регуляції діяльності спортсмена саме пряме відношення має мотивація досягнення успіху. Дана проблема отримала ґрунтовну розробку в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних психологів [4, 40, 66].

Як в загальній психології, так і в психології спорту немає єдиної думки на розуміння основних вольових якостей.

Л.Г. Коробейніков, Г. Шенпен, В. Чуанжонг [25] загальною якістю вважають тільки цілеспрямованість. Провідними вольовими якостями в спортивній і художній гімнастиці, акробатиці, стрільбі, боксі вважаються наполегливість і самоволодіння.

А.П. Слусаряк та Т.А. Нечитайло [54] провідними вважає витримку і самоволодіння. У легкоатлетичному бігу, плаванні, бігу на лижах і ковзанах - цілеспрямованість, наполегливість і завзятість.

Розглядаючи волю як один із проявів активності людини, більшість дослідників вважають, що воля відіграє важливу роль у розвитку і формуванні особистості, і, що формуванням вольових якостей особистості необхідно займатися в юності, коли відбувається становлення характеру. Необхідно відзначити, що основна увага дослідників була направлена на вивчення структури волі і механізмів вольової регуляції [8].

Вивчення специфіки проявів волі повинно ґрунтуватися на з'ясуванні насамперед ролі психофізіологічних і особистісних особливостей, що відзначають в своїх роботах багато авторів. У науковій літературі простежується тенденція до висновку про те, що особистісні якості

формуються в діяльності, проте слабо представлений матеріал спрямованого впливу на корекцію і вдосконалення механізмів психічної регуляції діяльності.

Процес виховання волі спортсмена не відбувається стихійно, сам собою. Його треба організувати. При цьому треба пам'ятати, що помилки в плануванні контрольних результатів змагань згубно впливають на виховання волі.

Сучасне тренування боксерів характеризується значними фізіологічними навантаженнями, про які 10-15 років тому і не думали як у нас, так і за кордоном. Природно, що такі напружені тренування вимагають від спортсменів сили волі і ще більше зміцнюють її.

S. Hanton, D. Fletcher, G. Coughlan [67] виявили, що процес тренування органічно пов'язаний з вихованням волі спортсмена. Належна фізична, технічна, тактична і психічна підготовка створює можливості для прояву в боротьбі на змаганні вольових якостей; наполегливості, рішучості, самовладання, ініціативності. Прояв позитивних вольових якостей в значній мірі залежить від рівня тренуваності боксера. Чим краще він підготовлений, чим найкращої спортивної форми він досяг, тим успішніше він може проявити свої вольові якості, тим сміливіше, впевненіше і наполегливіше він бореться в змаганні за перемогу.

В.В. Назимок [38] дослідив, що цілеспрямованість тренувального процесу мобілізує боксера на вирішення поставленого завдання. Найсильніші сучасні боксери: О. Усик, В. Ломаченко, О. Гвоздик, Д. Берінчік на останньому етапі тренування або на контрольних змаганнях проводячи вирішальний поєдинок, мобілізують свою увагу і волю на подолання того раунду, в якому вони мають намір виграти в найближчих відповідальних змаганнях.

В.С. Мунтян [36] констатує, що для прояву вольових зусиль важливо свідоме передбачення спортсменом реальності досягнення намічених результатів. Вольові зусилля лише тоді досягають високої ефективності, коли

вони підпорядковані цілям різного рівня і значення. При цьому перспективні цілі (стати чемпіоном України, Європи, Світу і т.п.) визначають стійкість прояву вольових зусиль, а найближчі цілі (виконати черговий розряд, норматив і т.д.) стимулюють їх інтенсивність. Сюди ж крім наявності цілей і сильних усвідомлених мотивів необхідно віднести і наявність вольової установки, готовності до прояву вольових зусиль. Установка на прояв вольових зусиль сприяє необхідній корекції вольових дій, підтримці готовності до подолання труднощів, сприяє прийняттю оптимальних інтуїтивних рішень в екстремальних умовах змагань.

Вольова установка формується на основі об'єктивної оцінки спортсменів своїх можливостей адекватно вимогам майбутніх змагань і відповідно до її оцінкою. Формуванню вольової установки передуює пізнавально-прогностична діяльність спортсмена з аналізом емоційно-ціннісних відносин до спорту.

К.І. Фоменко та І.В. Полілуєва [56] відмічають, що важливий чинник формування установки на прояв вольових зусиль є самонавіювання. З його допомогою спортсмен здатний програмувати свою свідомість на прояв волі. Для здійснення вольового самонавіювання необхідно досягти стану впевненості в своїх силах, свідомо актуалізувати і посилити мотивацію досягнення, уявити намічений результат, подумки виконати основні дії, повторити за допомогою внутрішнього мовлення кілька разів необхідні установки.

W. Beam та G. Adams [63] стверджують, що самонавіюванню передують самопереконавання і самонакази. Так, самопереконавання характеризує акт обґрунтування необхідності виконання певних довільних (вольових) дій. Здійснюється самопереконавання на основі актуалізації певних намірів і прагнень. Воно сприяє формуванню необхідного рівня готовності до досягнення наміченої мети. Потенційний стан вольової готовності переходить в вольові дії за допомогою відповідних самонаказів, тобто прямої

вербальної, жорсткої самостимуляції зусиль, яка відповідає рівню труднощів інтенсивності, заснованої на усвідомленні їх необхідності.

Готовність до стійкого прояву вольових зусиль, що сприяють реалізації прийнятих рішень у відповідності зі значущими мотивами в умовах подолання різноманітних перешкод, характеризує таку вольову якість, як наполегливість.

Потенційна можливість стійкого прояву вольових зусиль, що сприяють подоланню труднощів, що перешкоджають реалізації найближчих цілей, характеризує ще одну вольову якість - завзятість.

Спрямованість на прояв вольових зусиль, що сприяють прийняттю об'єктивних відповідальних рішень, незважаючи на ризик і небезпеку, пов'язана з такою вольовою якістю, як рішучість.

Установка на прояв вольових зусиль, що сприяють прийняттю відповідальних рішень і їх реалізації в діях, пов'язаних з ризиком і небезпекою, характеризує вольову якість сміливість.

Здатність до прояву вольових зусиль, що сприяють підтриманню психічних і психомоторних процесів на необхідному рівні в екстремальних умовах відповідно до поставленої мети, характеризує таку вольову якість, як витримка [68].

Готовність до вольових зусиль сприяє ефективному управлінню спонуканнями, емоціями і діями в екстремальних умовах відповідно до необхідності, виступає як характеристика вольової якості самовладання.

Розвинута вольова якість самоволодіння є однією зі складових компонентів психічної надійності.

Так, М.В. Яцюк [62] вказує, що психічна надійність спортсмена являє собою ймовірність стабільного збереження їм ефективної психічної діяльності і оптимального психічного стану в екстремальних змагальних ситуаціях. Стійка ефективність психічної діяльності і стану спортсмена забезпечується комплексом психічних складових. Одним з цих складових є

вміння регулювати свій психічний стан в умовах дії стресогенних чинників. Під цим умінням мається на увазі розвинена якість самоволодіння.

Здатність до саморегуляції, безпосередньо перед стартом, проявляється на мимовільному та довільному рівнях. Мимовільна регуляція передстартового стану здійснюється шляхом реалізації певних програм, автоматизованих в навчально-тренувальному процесі. Свідома регуляція передстартового стану заснована на формуванні вміння (якості) спортсмена контролювати прояви стану і його причини, цілеспрямовано створювати образи - уявлення, концентрувати і переключати увагу на ті чи інші об'єкти, відволікатися від впливу негативних психогенних факторів, використовувати словесні формули для впливу на м'язи, вегетативні функції і емоційне збудження. Свідома саморегуляція психічного стану стає можливою лише при систематичних спеціальних заняттях, розвиваючих цю функцію [46].

Вивчення людської індивідуальності сьогодні стає головною темою психологічних досліджень в сфері спорту. При цьому простежується тенденція до необхідності системного дослідження індивідуальності. Наприклад, впевненість в своїх силах у спортсмена взаємопов'язана з властивостями нервових процесів і самооцінкою, властивих цій людині [48]

Вивчаючи роль особистісних факторів в змагальній діяльності спортсменів боксерів, В.В. Нікітюк та П.Б. Джуринський [40] показали наступне: вольова сфера спортсменів, які виявляють високу активність, характеризується вираженою здатністю до вольового самоконтролю та саморегуляції, рішучістю, більш високою активністю змагальних мотивів. Емоційна сфера таких спортсменів представлена високою емоційною стійкістю, стабільністю - завадостійкістю, оптимальною тривожністю. Перераховані особистісні фактори визначають також ефективність і надійність змагальної діяльності боксерів.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань і досягнення мети нами були застосовані наступні методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Анкетування спортсменів.
3. Психодіагностичні методики дослідження стану спортсменів.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел. Для вирішення поставлених завдань вивчалися праці педагогів в області спорту, фізіологів та психологів (вітчизняних і зарубіжних). Всього було проаналізовано 72 джерела. Проведений теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволив виявити спірні і неопрацьовані питання в плані розвитку самоволодіння і обґрунтувати методологію дослідження.

Анкетування спортсменів проводилося з метою визначення стану питання психологічної саморегуляції у боксерів 16-17 років. Для цього нами була розроблена анкета, яка складалася з 10 запитань і дозволила нам скласти план тренінгової програми для спортсменів.

Психодіагностичні методики дослідження стану спортсменів [35]:

Психофункціональний тест А.В. Алексєєва (ПФТ), що дає можливість отримувати об'єктивну інструментальну інформацію про те, наскільки успішно спортсмени володіють аутотренінгом.

Дослідження психічної надійності спортсмена. Психічна надійність спортсмена визначалася за методикою В.Є. Мільмана. Психічна надійність розглядається як стійкість функцій основних психічних механізмів в складних змагальних умовах і складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості; саморегуляції; мотиваційно-енергетичного компонента; стабільності і завадостійкості.

Показниками змагальної емоційної стійкості є характер, інтенсивність і тривалість передзмагального і змагального емоційного збудження і його коливання, ступінь його впливу на характер виступу спортсмена.

Показниками саморегуляції є: вміння правильно усвідомлювати і оцінювати свій емоційний стан, вміння впливати на нього за допомогою словесних самонаказів, вміння перебудуватися в ході спортивної боротьби, розвиток самоконтролю над своїми діями.

Показниками мотиваційно-енергетичного компонента є: любов до спорту взагалі і до свого виду спортивної діяльності, прагнення до будь-якій формі змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях.

Показниками стабільності і завадостійкості є: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок і спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод.

Дослідження властивостей особистості (особистісної тривожності, самооцінки, екстернальності-інтернальності, потреби в самовдосконаленні)

1. Особистісна тривожність визначає індивідуальну чутливість спортсмена до змагального стресу. Як риса особистості вона характеризує в тій чи іншій мірі схильність відчувати в більшості випадків побоювання, страх. Тривожність пов'язана з очікуванням соціальних наслідків його успіху або невдачі.

Для визначення рівня тривожності в цьому дослідженні була використана шкала Спілбергера-Ханіна, що включає 20 питань. Рівень тривожності визначається за наступною шкалою: високий рівень 45 балів і вище; середній від 30 до 45 балів; низький рівень тривожності до 30 балів.

2. Самооцінка особистості. Для її визначення використовувалася методика А.В. Петровського. Випробуваному пропонується група слів, що характеризують окремі якості особистості. З цієї групи він повинен був вибрати 20 якостей, які на його думку характеризують позитивні риси його суб'єктивного ідеалу, тобто ті риси, якими б він хотів мати. Потім

випробуваний вибирає з цього ряду ті якості, якими він на його думку має. Кількість якостей, які він вибрав в собі, діляться на загальне число якостей (20) і перебуває коефіцієнт, що характеризує самооцінку особистості. Адекватною самооцінкою вважається, коли обчислений коефіцієнт знаходиться в межах від 0,3 до 0,7. Менше 0,3 - занижена самооцінка; більше 0,7 - завищена самооцінка.

3. Екстернальність - інтернальність. Для дослідження цієї якості особистості використовувалася методика Е.Ф. Бажина. За даним якістю люди діляться на інтерналів і екстерналів. Інтернали на відміну від екстерналів менш схильні підкорятися тиску інших, чинити опір, коли відчують, що ними маніпулюють, вони реагують сильніше, ніж екстернали, на втрату особистої свободи. Інтернали більш популярні, більш доброзичливі, більш впевнені в собі, проявляють велику терпимість. Екстернали більш тривожні, для них характерні депресивні стани. Опитувальник для виявлення екстернальності-інтернальності включає 44 питання. На кожне питання випробовуваний дає відповідь "так" у разі згоди або "ні" в разі заперечення. Потім по ключу опитувальника підраховується сума балів, що характеризує інтернальність або екстернальність спортсмена.

Тест самооцінки психічних станів розроблений відомим психологом Хансом Айзенком (Hans Eysenck).

За допомогою тесту можна визначити рівні таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Педагогічний експеримент проводився з метою навчання спортсменів техніці розслаблення, а також використання тренінгових вправ які стимулювали розвиток спеціальних навичок і умінь: саморегуляції, саморефлексії, формування стійкості до психогенних чинників, які мають місце в умовах змагань.

Методи математичної статистики.

Для виявлення особливостей і закономірностей досліджуваних показників в дослідженні використовувалися загальноприйняті способи

статистичної обробки отриманих даних. Обчислювалися такі показники: статистичний (t-критерій Стюдента), кластерний аналізи – для обробки експериментальних даних та підвищення обґрунтованості їхньої інтерпретації та зроблених висновків, U-критерій Вілкоксона, Манна – Уїтні та процентний показник, що характеризує інтенсивність думок при відповіді на питання анкети; достовірність відмінностей процентного показника обчислювався за допомогою методик психодіагностики у фізичній культурі і спорті [35].

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «НОКАУТ».

Дослідження проводилось протягом вересня 2024 – листопада 2025 рр. В дослідженні брали участь 25 спортсменів боксерів різної кваліфікації, а саме: боксери, які мають 1 розряд - 10 осіб, боксери, які мають розряд КМС- 7 осіб, боксери, які мають розряд МС- 8 осіб.

Виходячи з мети та завдань роботи, педагогічне дослідження проводилось у декілька етапів.

Перший етап було присвячено вивченню спеціальної літератури з досліджуваної проблеми, розробці загальної концепції дослідження. На цьому етапі визначалися завдання дослідження, загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, накопичувався первинний матеріал для подальшого аналізу і узагальнення. Визначено експериментальну базу дослідження та контингент досліджуваних.

На другому етапі нами було проведено аналіз і узагальнення матеріалу, отриманого на першому етапі дослідження, підготовлено методичне забезпечення та проведено саме дослідження.

В процесі формуального експерименту було здійснено перевірку в експериментальних умовах ефективності розробленої тренінгової програми. Було встановлено зміни у показниках досліджуваних спортсменів під впливом застосування розробленої тренінгової програми у порівнянні з вихідними даними.

Завершальний третій етап досліджень передбачав підготовку і оформлення тексту дипломної роботи; підготовку практичних рекомендацій, що ґрунтуються на висновках нашої роботи.

РОЗДІЛ III

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ВОЛЬОВОЇ ЯКОСТІ САМОВОЛОДІННЯ У БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

3.1 Дослідження сформованості якості самоволодіння у боксерів

В процесі занять спортом у спортсменів розвивається здатність керувати своїм станом і поведінкою (самоволодіння). Рівень розвитку цієї здатності пов'язується з кваліфікацією спортсмена, досвідом і не залежить від виду спорту [50]. Вивчаючи прояв якості самоволодіння у боксерів, ми виходили з наступного припущення: чим вище рівень спортивної кваліфікації, тим вище рівень сформованості у спортсменів якості самоволодіння. Таке припущення виходить з відомої тенденції розвитку вольових якостей при заняттях спортом.

Для перевірки цього припущення нами було проведено дослідження самоволодіння у юнаків боксерів різної кваліфікації. У дослідженні взяло участь три групи спортсменів: перша група спортсменів ($p = 10$) юнаки у віці 13-15 років, які мають невеликий досвід участі в змаганнях і мають перший спортивний розряд; друга група ($p=7$) спортсмени віком 15-17 років, що мають розряд КМС; третя група ($p = 8$) спортсмени, які мають звання Майстра спорту у віці 17-19 років. Педагогічний експеримент тривав 3 місяці.

Як показник, що характеризує рівень розвитку самоволодіння, нами був взятий психофункціональний тест А.В. Алексєєва. Про рівень розвитку самоволодіння ми судили по виконанню завдань тесту при входженні в заданий психічний стан. Реєструвалися зміни показників: фонові електричної активності; частоти серцевих скорочень; відтворення м'язових зусиль (50% від максимального).

Виконання завдань тесту було самим різним. Завдання виконувалося з адекватною, узгодженою і односпрямованою зміною реєстрованих показників. Такий результат нами був прийнятий за високий рівень сформованості самоволодіння. Завдання виконувалося з вищеназваними

змінами показників двох або однієї досліджуваних систем. Такий результат був прийнятий за середній рівень сформованості самовладання. Якщо завдання не виконувалося - показники залишалися на фоновому рівні, або змінювалися неадекватно завданням тесту. Такий результат був прийнятий за низький рівень сформованості самовладання.

У першій групі (спортсмени 1 розряду) з трьох реєстрованих показників змінилися адекватно завданням тесту лише показники частоти серцевих скорочень: з фонового стану в радісний стан; з радісного в стан розслаблення; зі стану розслаблення в оптимальний "бойовий стан" (ОБС). Амплітуда показників дуже невелика (від одного до трьох ударів в хвилину). Показники відтворення м'язового зусилля змінилися тільки при входженні в радісний стан і дуже незначно в стан розслаблення. Зміну фонові електричної активності зафіксовано в стані розслаблення, в радісному і ОБС фонові електрична активність не змінювалася. Найгірші результати зареєстровані в ОБС, що дає можливість припускати недостатнє уявлення собі характеристики цього стану, неможливість створення його в своїй уяві.

При аналізі індивідуальних результатів психофункціонального тесту з 10 випробовуваних, що входили в цю групу, високого рівня сформованості самоволодіння не виявилось у жодного спортсмена.

Середній рівень було виявлено у 2 спортсменів, що становить 20%, а низький рівень сформованості самоволодіння показали 8 спортсменів, що становить - 80%.

У другій групі спортсменів відзначено адекватну зміну показників частоти серцевих скорочень і фонові електричної активності, але амплітуда показників при виконанні завдань тесту невелика, якщо порівнювати її з результатами раніше проведених досліджень, де збільшення частоти серцевих скорочень в радісному стані склало 40 ударів в хвилину. Два завдання тесту - радісний стан і стан розслаблення показали узгоджену і адекватну зміну всіх трьох показників, однак амплітуду показників також не можна вважати великою. При входженні в ОБС адекватно змінилися

показники частоти серцевих скорочень і фоновій електричній активності. Показник відтворення м'язових зусиль змінився в бік зниження. Спортсмени цієї групи мають спортивну кваліфікацію КМС і досить тривалий досвід заняттями боксом (в середньому до 6 років), проте здатність входити в ОБС у них сформована погано. Так, зміна показників при виконанні завдань психофункціональних тесту хоч і мало місце, але при цьому показник частоти серцевих скорочень фактично дорівнює фоновому, а показник фоновій електричній активності навіть нижче фонового показника.

При аналізі індивідуальних характеристик виконання завдань тесту в цій групі не виявлено жодного спортсмена з високим рівнем самоволодіння. Середній рівень самоволодіння показали 5 спортсменів, що становило 71,4% і 2 спортсмена - низький, відповідно - 28,6%.

Спортсмени третьої групи характеризуються більш високими показниками самоволодіння. В середньому для групи характерне адекватна і узгоджена зміна всіх трьох реєстрованих показників при виконанні завдань психофункціональних тесту. Істотні зрушення виявлені в показниках частоти серцевих скорочень і фоновій електричній активності при входженні в усі три стани, проте показник фоновій електричній активності при входженні в ОБС досягає лише фонового рівня. Індивідуальний аналіз показників цієї групи показав, що тільки у одного спортсмена виявлено високий рівень самоволодіння, що становить 12,5%, середній рівень виявлено у 6 спортсменів - 75% і низький рівень у 1 спортсмена, що становить 12,5% (табл. 3.1 , рис 3.1)

Таблиця 3.1

Рівень розвитку самоволодіння у боксерів різної кваліфікації (%)

Рівень розвитку самоволодіння	Групи спортсменів		
	перша	друга	третя
високий	-	-	12,5
середній	20	71,4	75,0
низький	80	28,6	12,5

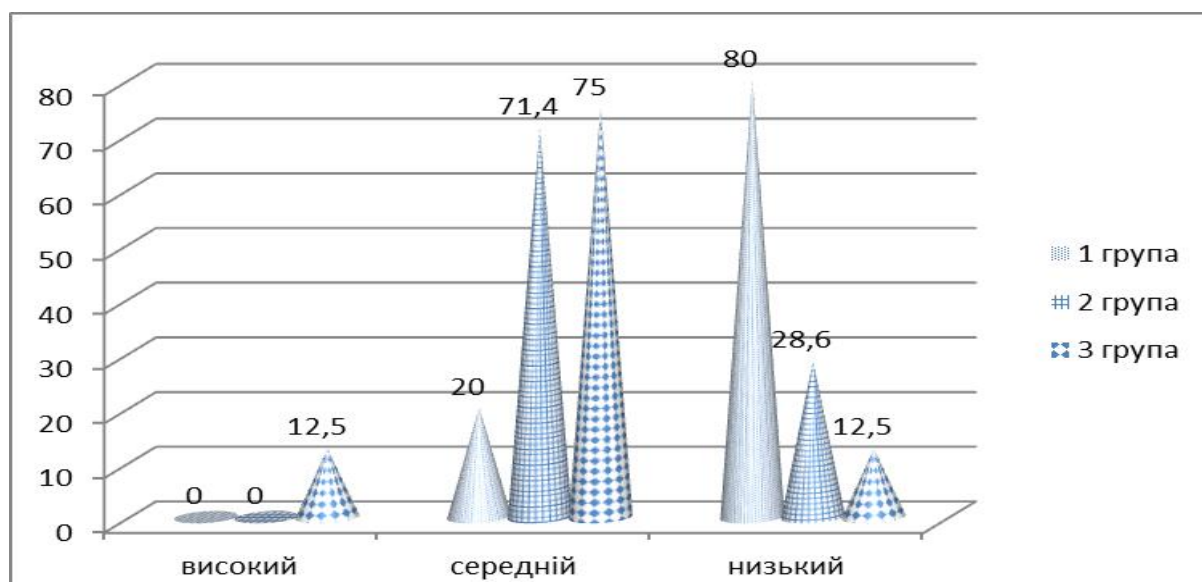


Рис.3.1 Рівень розвитку самоволодіння у боксерів різної кваліфікації (%)

Таким чином, можна говорити про слабку вираженість вольової якості самоволодіння у боксерів різної кваліфікації та віку. Це говорить про те, що тривалі заняття спортом ще не забезпечують 100% розвитку самоволодінням навіть у спортсменів високої спортивної майстерності.

Спортсмени, які мають невисокий спортивний розряд, недостатньо чітко уявляють собі той стан і склад тих уявних образів, за допомогою яких вони повинні виконувати завдання тесту.

У всіх трьох групах виявилося адекватна зміна показника частоти серцевих скорочень. У той же час у боксерів недостатньо повно сформовані уявлення про розумовий і фізичний компоненти заданих психічних станів. Це вказує на необхідність цілеспрямованої роботи зі спортсменами по формуванню у них здатності чіткого уявлення свого оптимального бойового стану, що приходить тільки з умінням створювати у свідомості відповідні уявні образи і реалізувати їх в словесних формулах.

Дослідження формування самоволодіння у боксерів різної кваліфікації дозволяє зробити наступні висновки:

- тривалі заняття боксом сприяють розвитку середнього рівня формування самоволодіння у частини спортсменів високої спортивної кваліфікації;
- високий рівень самоволодіння формується тільки в одиничних випадках;
- для формування високого рівня самоволодіння потрібна цілеспрямована робота для його розвитку. Ймовірно, це невикористані потенційні можливості спортсменів для успішного виступу на змаганнях і подальшого зростання спортивної майстерності.

3.2 Дослідження взаємозв'язку якості самоволодіння з деякими властивостями особистості

Самоволодіння в структурі особистісних якостей, мабуть, знаходиться в певному взаємозв'язку з іншими особистісними якостями. Одні з цих якостей є необхідними, базовими для розвитку самоволодіння; інші якості виступають супутніми для самоволодіння, а треті - не мають взаємозв'язку з самоволодінням.

При вивченні психофізіологічних особливостей боксерів було виявлено, що для них характерна велика сила нервових процесів, рухливість і врівноваженість зі схильністю до домінування збудження по зовнішньому балансу і до переважання гальмування по внутрішньому балансу.

Ми припустили, що врівноваженість і рухливість нервових процесів є властивостями, які зумовлюють розвиток самоволодіння у боксерів, і виступають як фізіологічна основа для його розвитку.

Для організації індивідуального підходу при формуванні самоволодіння у боксерів і розвитку інших якостей, які забезпечують розвиток самоволодіння, нами був виявлений взаємозв'язок (рангова кореляція) самоволодіння з наступними індивідуально - психологічними особливостями (таблиця 3.2):

1. Функціональні властивості нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість).
2. Особистісна тривожність.
3. Спрямованість змагальної мотивації (на досягнення успіху або на уникнення невдачі).
4. Психічна надійність (змагально-емоційна стійкість, саморегуляція, мотиваційно-енергетичний компонент, стабільність-завадостійкість).
5. Екстернальність - інтернальність.
6. Потреба у самовдосконаленні.
7. Стійкість уваги.
8. Самооцінка.
9. Самокритичність.

Виявлено середній ступінь взаємозв'язку сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів з самоволодінням. Причому у більш досвідчених спортсменів виявлена тенденція підвищення сили взаємозв'язку.

Згідно з отриманими результатами можна говорити про те, що функціональні властивості нервових процесів (висока вираженість сили, рухливості і врівноваженості) є тією фізіологічною основою, на базі якої формування самоволодіння полегшується і проходить успішніше, ніж на тлі слабких, інертних і неврайонованих.

Особистісна тривожність має середню ступінь взаємозв'язку з самоволодінням. Виявлений взаємозв'язок між ними вказує на наступне: при

розвитку самоволодіння у боксерів слід формувати оптимальний рівень тривожності.

Таблиця 3.2

Взаємозв'язок самоволодіння з індивідуально-психологічними особливостями особистості

№п/п	Індивідуально-психологічні особливості	Досліджувані спортсмени	
		1 розряд	КМС, МС
1	сила нервових процесів	0,39	0,44
2	рухливість	0,39	0,43
3	врівноваженість	0,35	0,43
4	особистісна тривожність	0,42	0,36
Змагальна мотивація:			
1	на досягнення успіху	0,33	0,54
2	на уникнення невдачі	0,36	0,37
Психічна надійність:			
1	змагально-емоційна стійкість	0,3	0,5
2	саморегуляція	0,07	0,49
3	мотиваційно-енергетичний компонент	0,32	0,39
4	стабільність-завадостійкість	0,07	0,5
5	інтернальність	0,59	0,1
6	екстернальність	0,28	0,17
7	потреба в самовдосконаленні	0,23	0,29
8	стійкість уваги	0,49	0,66
9	самооцінка	0,11	0,06
10	самокритичність	0,08	0,12

Змагальна мотивація має дві спрямованості: на досягнення успіху і на уникнення невдачі. Обидві ці спрямованості мотивації мають зв'язок з самоволодінням, яке більш виражене у спортсменів, що мають розряд КМС і МС, саме з мотивацією на досягнення успіху, що на наш погляд є закономірним.

Психічна надійність має чотири складових компонента. Три з них: емоційна стійкість, саморегуляція, стабільність-завадостійкість мають виражений зв'язок з самоволодінням у боксерів, що мають перший розряд і більш досвідчених спортсменів. Можна говорити, що вольова якість самоволодіння обумовлює психічну надійність спортсмена на змаганнях. Ця особливість підтверджується висловлюванням Н.А. Олійника [41] про значимість самоволодіння в психічній надійності спортсмена.

Інтернальність - екстернальність що характеризує розташування рівня суб'єктивного контролю у людини, не виявила зв'язку з якістю самоволодіння. Наше припущення про те, що у інтерналів краще розвинене самоволодіння не підтвердилося.

Стійкість уваги має істотний взаємозв'язок з якістю самоволодіння. У боксерів вищих розрядів цей зв'язок підвищується. Дана властивість уваги є необхідною умовою для розвитку самоволодіння. У зв'язку з цим в методиці розвитку самоволодіння особливе місце має бути відведено підвищенню стійкості уваги.

У дослідженні не виявлено взаємозв'язку самоволодіння з такими особистісними якостями, як самооцінка, самокритичність, потреба в самовдосконаленні.

Аналіз результатів дослідження самоволодіння та індивідуально-психологічних особливостей особистості боксерів дозволив виділити три групи (табл.3.3):

- перша група має відносно високий рівень розвитку самоволодіння;
- друга група – невисокий рівень самоволодіння;
- третя група – низький рівень самоволодіння.

Таблиця 3.3

**Вираженість індивідуально-психологічних особливостей у боксерів
(бали)**

№ п /п	Індивідуально-психологічні особливості	Перша група (МС)	Друга група (КМС)	Третя група (1розряд)
1	сила нервових процесів	25 ±3,4	23±4,2	21,2±3,6
2	врівноваженість нервових процесів	30,6±4,0	27,1±3,5	12,2±2,5
3	рухливість нервових процесів	35±3,6	20,6±2,5	6,6±1,2
4	особистісна тривожність	35,6±3,4	40,6±4,8	44,2±4,9
5	Змагальна мотивація			
	на успіх	8,6±1,3	6,8±1,2	6,1±1,1
	на уникнення невдачі	2,3±0,6	3,7±0,9	4,5±0,95
6	Психічна надійність			
	змагально-емоційна стійкість	-1,8±0,15	-4,8±0,6	-7,3±1,2
	саморегуляція	2,4±0,09	1±0,07	0
	мотиваційно-енергетичний компонент	0,25±0,01	1±0,02	0
	стабільність-завадостійкість	1,9±0,14	0,7±0,03	0
	стійкість уваги	1,2±0,12	0,96±0,14	0,5±0,09

Отже, для боксерів першої групи характерно наступне: високі показники сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів; середній рівень тривожності; переважання мотивації на досягнення успіху; вищі показники психічної надійності і стійкості уваги. У другій групі вираженість деяких якостей знижується. Боксери третьої групи, чиї показники самоволодіння найнижчі, характеризуються наступним: слабкою рухливістю і врівноваженістю нервових процесів; підвищеної особистісною

тривожністю; зниженням мотивації на успіх і підвищенням мотивації на уникнення невдачі; низькими показниками психічної надійності і зниженням стійкості уваги,

Таким чином, в дослідженні виявлено взаємозв'язок якості самоволодіння з деякими індивідуально-психологічними особливостями. Отриманий результат вказує на необхідність організації індивідуального підходу, з урахуванням виявлених взаємозв'язків, при цілеспрямованому розвитку самоволодіння у боксерів.

В ході дослідження нами також було проведено тестування спортсменів-боксерів за методикою надійності в спорті В.Є. Мільмана (табл. 3.4, рис. 3.2-3.4)

Таблиця 3.4

Рівні розвитку показників психічної надійності у спортсменів-боксерів

Спортивний розряд	Показники психічної надійності в змаганнях	Рівні прояву показників психічної надійності		
		низький (%)	середній (%)	високий (%)
Спортсмени першого розряду	Змагальна емоційно-вольова стійкість	85,00	15,00	0,00
	Саморегуляція	50,00	30,00	20,0
	Стабільність-завадостійкість	40,00	55,00	5,00
КМС	Змагальна емоційно-вольова стійкість	70,95	19,05	10,00
	Саморегуляція	52,38	38,10	9,52
	Стабільність-завадостійкість	47,14	37,86	15,00
МС	Змагальна емоційно-вольова стійкість	62,27	22,73	15,00
	Саморегуляція	45,45	36,36	18,19
	Стабільність-завадостійкість	31,85	48,15	20,00

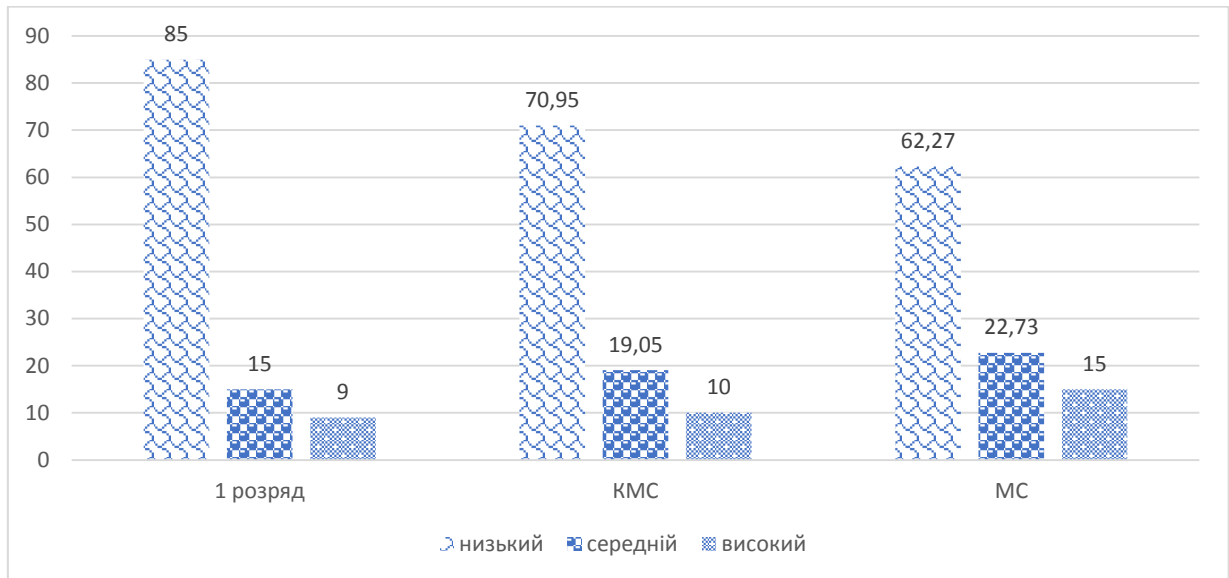


Рис. 3.2 Рівні прояву показників змагальної емоційно-вольової стійкості боксерів різної кваліфікації

Як видно з таблиці 3.4 та рис. 3.2 від розряду до розряду змагальна емоційно - вольова стійкість дещо зростає. Це обумовлено збільшенням кількості тренувальних годин і розвитком їх спортивної майстерності.

Нами було встановлено, що у більшості спортсменів виявлена низька емоційно-вольова стійкість в змаганнях, що свідчить про їхню нездатність витримувати високий темп і напругу змагального процесу, стримувати себе в екстремальних ситуаціях їх проведення. Виходячи з вищесказаного можна з упевненістю стверджувати, що низький рівень стриманості обумовлений відсутністю спеціальної психологічної підготовки досліджуваних спортсменів.

Як видно з таблиці 3.4 та рис. 3.3 у кожного другого спортсмена виявлено низький рівень сформованості здатності до саморегуляції психічних станів, поведінки і власних дій в умовах спортивної діяльності, змагань.

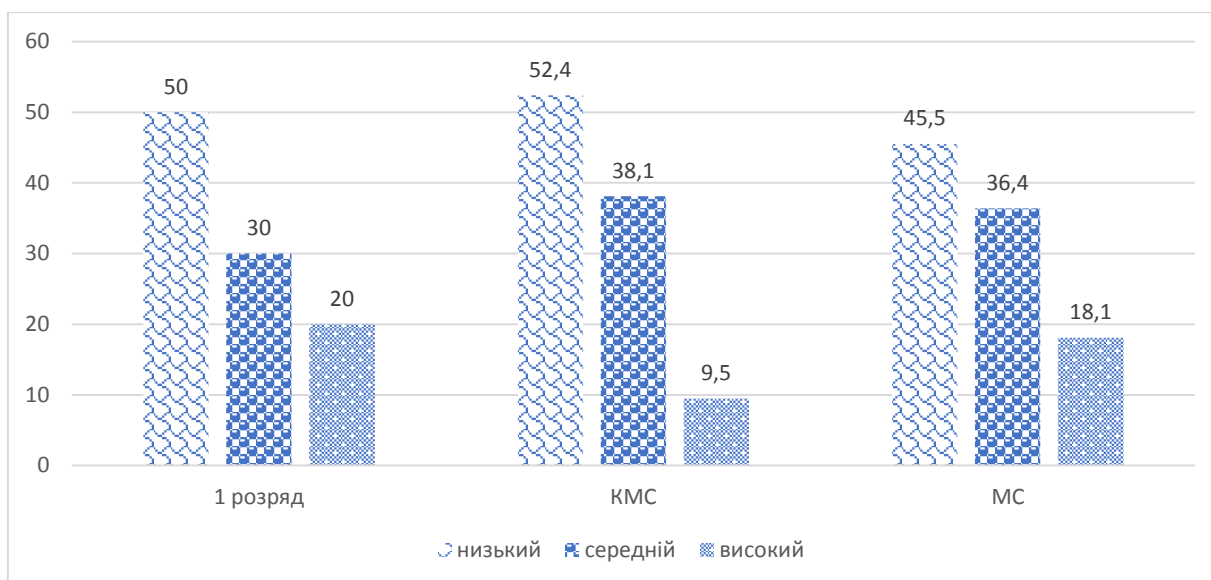


Рис. 3.3 Рівні прояву показників саморегуляції боксерів різної кваліфікації

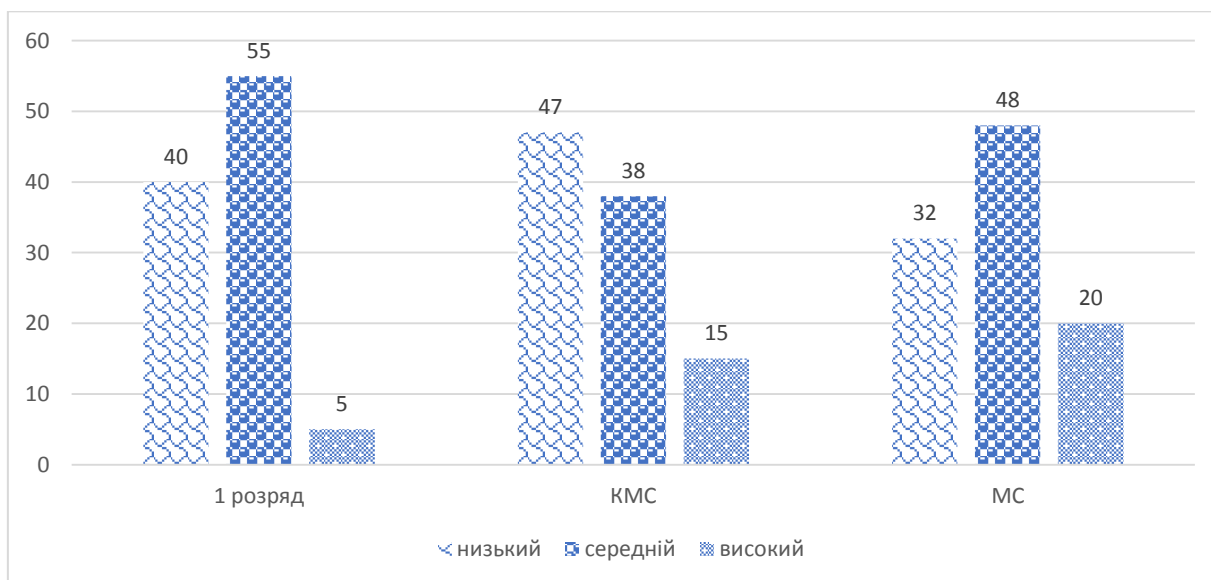


Рис. 3.4 Рівні прояву показників стабільності-завадостійкості боксерів різної кваліфікації

Показник стабільності - завадостійкості за даною методикою характеризує стійкість внутрішніх функціональних станів спортсменів, стабільність їх рухових навичок і спортивної техніки, несприйнятливість до впливам подразників різного роду, перешкод. Він, на нашу думку, в значній мірі свідчить про здатність особистості до витримки різних негативних впливів на психіку. Такими емоційно деструктивними впливами можуть бути дії вболівальників, суперників, моральний тиск і т.п.

Отримані нами результати дослідження рівнів емоційно-вольової стійкості і саморегуляції у спортсменів боксерів свідчать про наявність у них істотних проблем.

3.3 Аналіз анкетування спортсменів-боксерів до впровадження розробленої програми тренінгових занять

Анкетування боксерів різної кваліфікації, виявило, що майже всі спортсмени стверджували, що психологічна підготовка проводиться не на належному рівні, або не проводиться взагалі, а саме, 74% спортсменів відповіли, що психологічна підготовка з ними не проводиться взагалі, 26% стверджують, що такий вид підготовки проводиться, але не на належному рівні (рис 3.5)

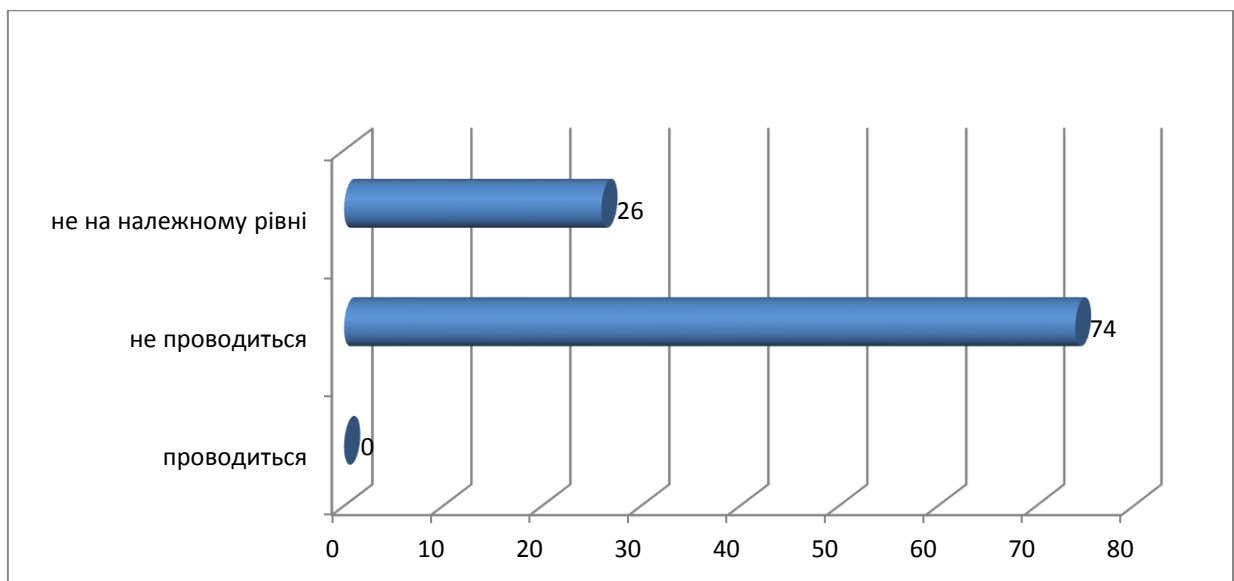


Рис. 3.5 «Чи проводиться зі спортсменами-боксерами психологічна підготовка?»

На запитання: «Хто саме проводить психологічну підготовку?» спортсмени відповіли наступним чином: тренер - 17%, самостійно – 83%, психолога у команді немає взагалі (рис. 3.6)

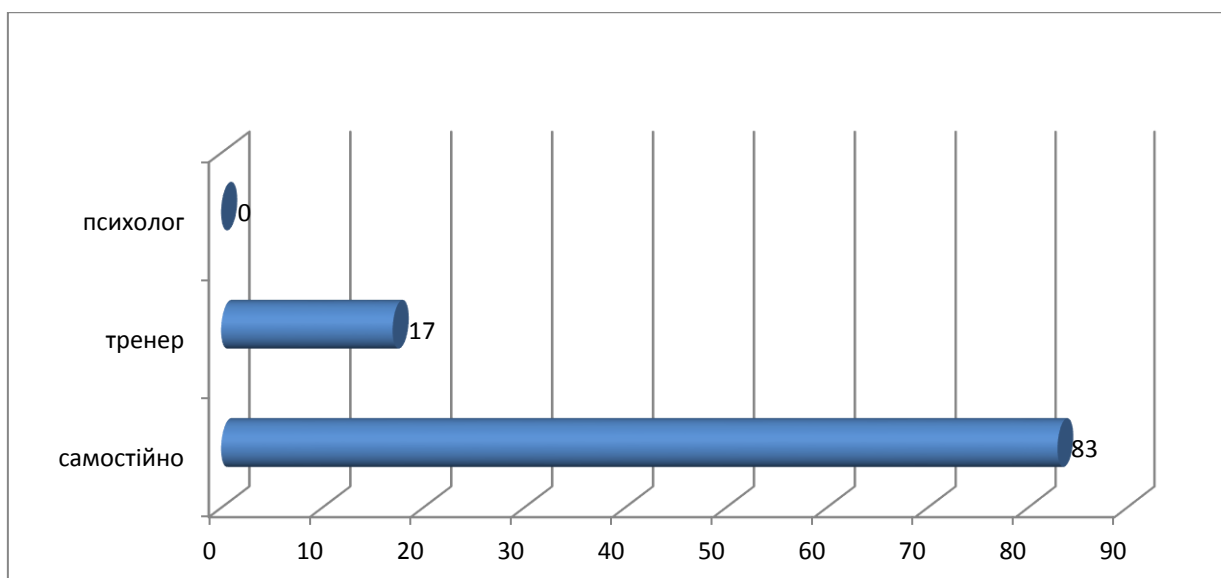


Рис. 3.6 «Хто саме проводить психологічну підготовку?»

Аналіз відповідей на запитання: «Чи проводяться з вами спеціальні методи психологічного впливу?» дав нам наступні результати: так – 0%, ні – 100%. На жаль, аналогічні відповіді ми отримали і на запитання: «Чи володієте ви власними методами саморегуляції?» (рис. 3.7)

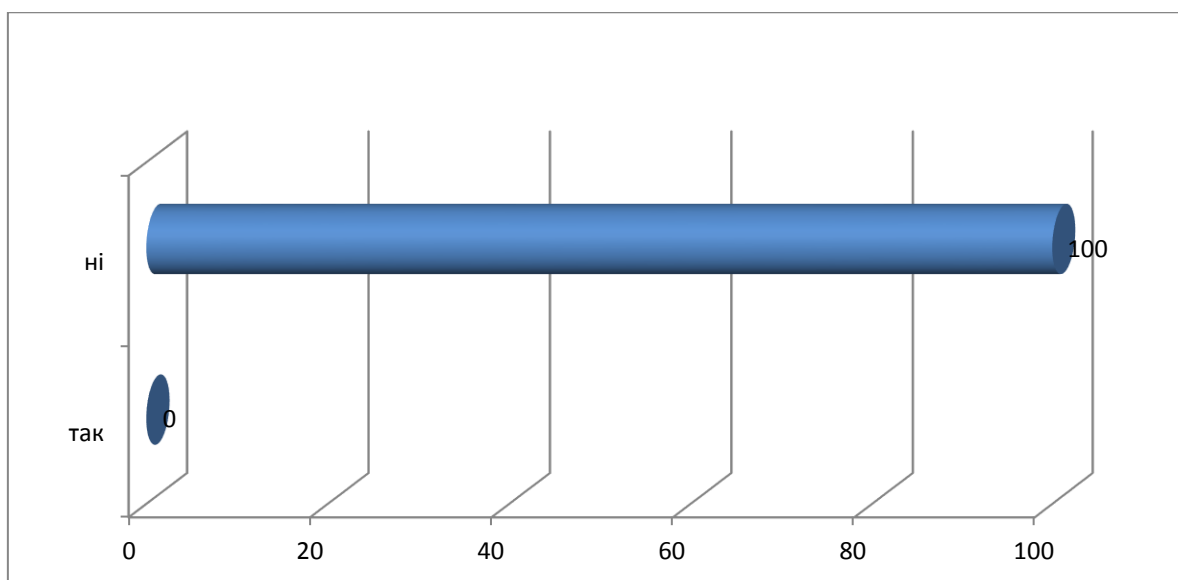


Рис. 3.7 «Чи проводяться з вами спеціальні методи психологічного впливу?»

На запитання: «Чи потрібно ввести в практику тренувального процесу роботу над психофізіологічним станом спортсмена?» боксери відповіли наступним чином: 94% - так, 6% - не визначився (рис. 3.8)

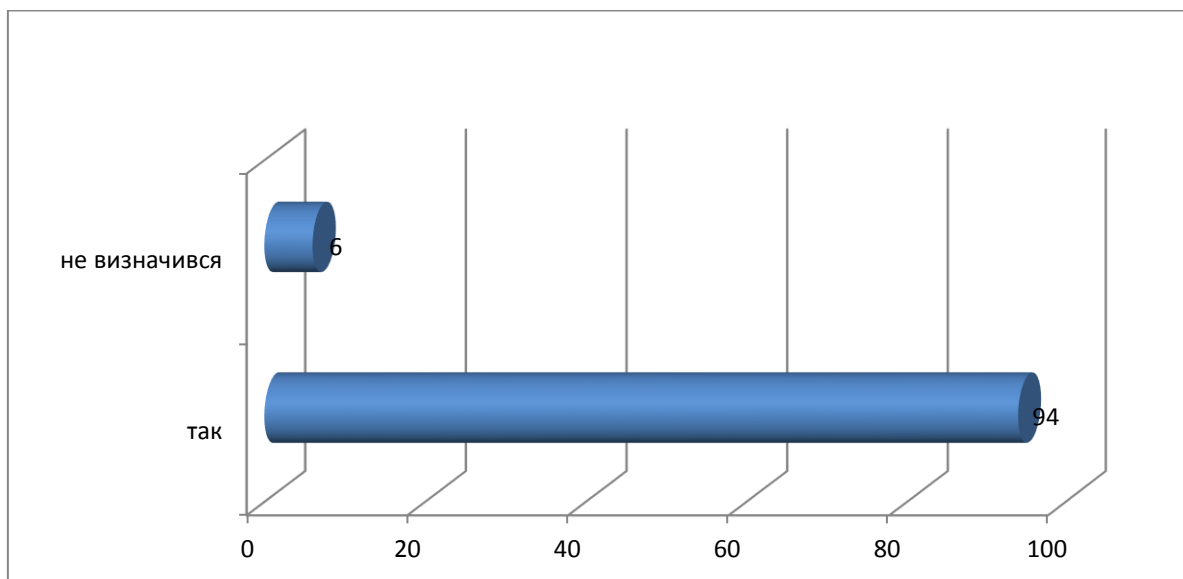


Рис. 3.8 «Чи потрібно ввести в практику тренувального процесу роботу над психофізіологічним станом спортсмена?»

Проаналізувавши відповіді боксерів на питання: «Хто, на вашу думку, повинен проводити психологічну підготовку спортсменів?» боксери відповіли наступним чином: психолог – 90%, тренер – 8% і 2% спортсменів вважають, що це можна робити самостійно (рис. 3.9)

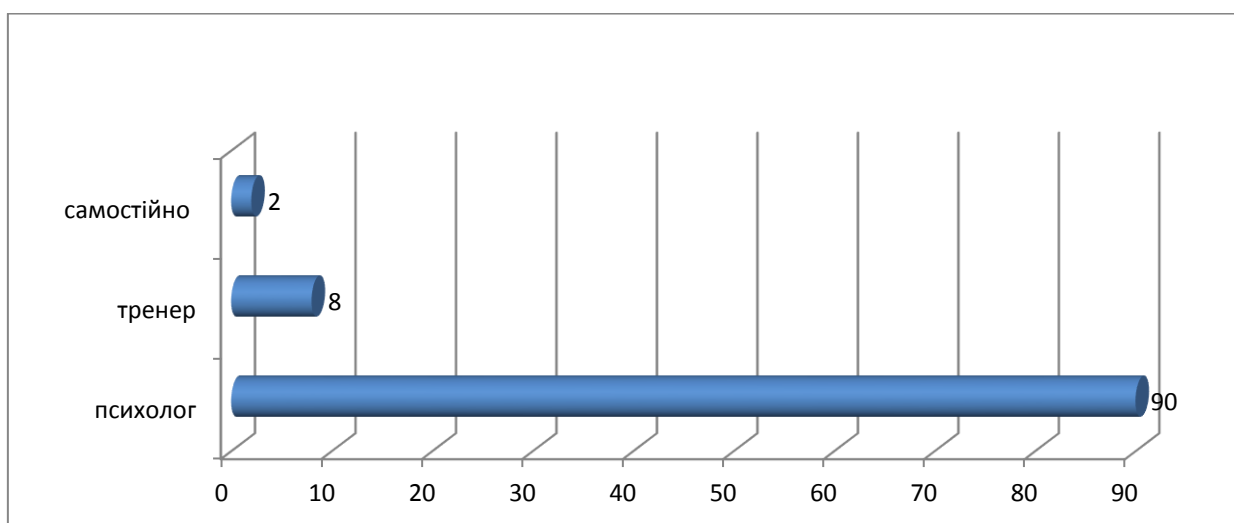


Рис. 3.9 «Хто, на вашу думку, повинен проводити психологічну підготовку спортсменів?»

Наступне запитання: «Чи вдається вам самотійно справитися з хвилюванням перед поєдинком?» показало нам такі результати: 12% спортсменів відповіли «так», 11% «інколи», 77% боксерів сказали «ні» (рис. 3.10)

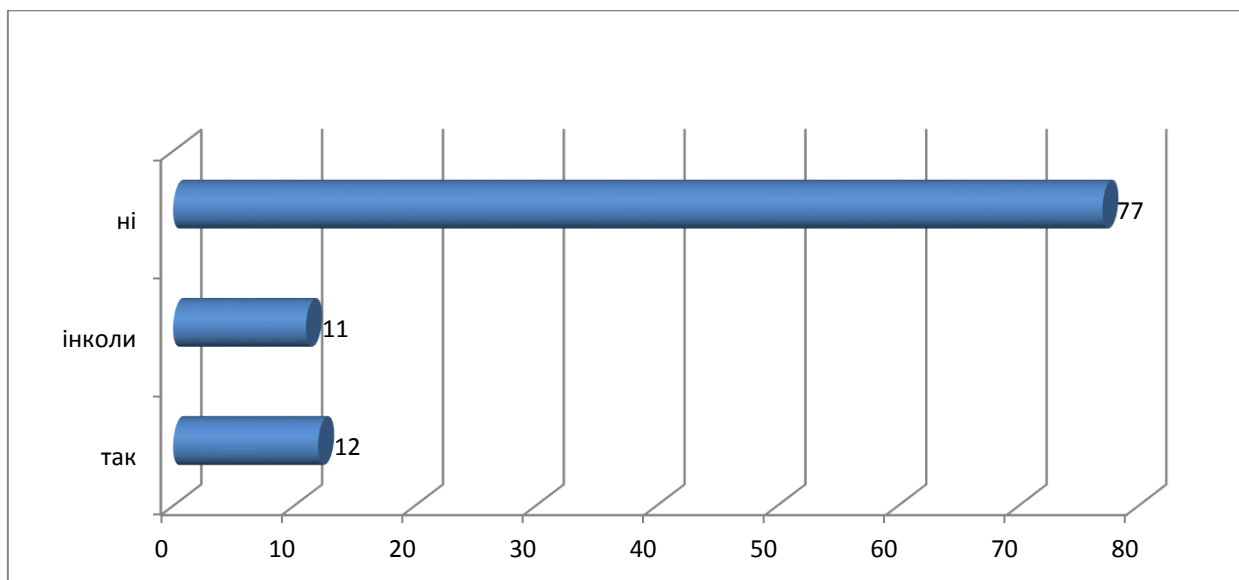


Рис. 3.10 «Чи вдається вам самотійно справитися з хвилюванням перед поєдинком?»

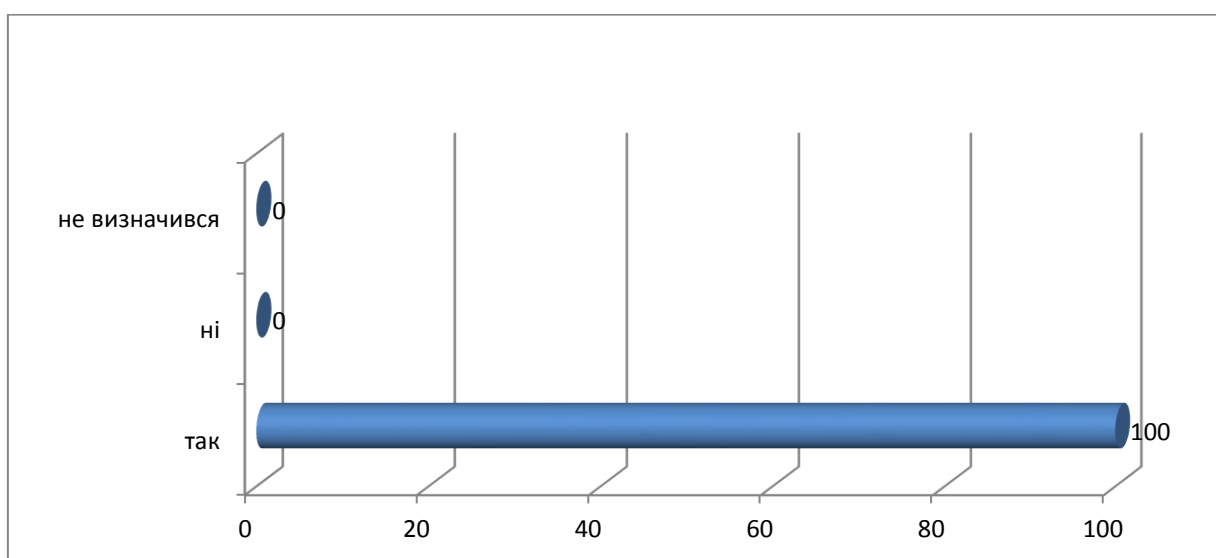


Рис. 3.11 «Чи погодилися б ви взяти участь у тренінгу засвоєння методів психорегуляції?»

Останнє запитання нашої анкети звучало наступним чином: «Чи погодилися б ви взяти участь у тренінгу засвоєння методів психорегуляції?». На це запитання всі спортсмени сказали «так», тобто, ми отримали 100% згоду на проведення нашого експерименту (рис 3.11)

Отже, на підставі аналізу літературних джерел та анонімного анкетування боксерів різної кваліфікації ми прийшли до висновку, що наразі існує необхідність у цілеспрямованій роботі зі спортсменами по формуванню у них здатності чіткого уявлення свого оптимального бойового стану та для формування високого рівня навички самоволодіння.

РОЗДІЛ IV

РЕЗУЛЬТАТ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ У НАВЧАЛЬНО -ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОКСЕРІВ

4.1 Аналіз змін тривожності, агресивності та здатності до саморегуляції у боксерів в процесі експерименту

Рядом досліджень було показано, що ефективність змагально-тренувальної діяльності в основному залежить від емоційних установок спортсменів. Переоцінка значущості успіху чи неуспіху в тренувальному процесі призводить до психічного напруження, що, звичайно, знижує ефективність тренувальної діяльності і погіршує здоров'я спортсмена. Залишається розглянути, що можна зробити для профілактики виникнення несприятливих станів та як можна оптимізувати стан спортсмена.

"Головне значення саме психічної саморегуляції для профілактики (поки справа не стосується власне лікувальної роботи), - пише Л. Д. Гіссен, - має ряд підтверджень:

По-перше, з огляду на специфіку діяльності, в якій спортсмен відіграє активну роль, доцільно зберегти за ним активність і в питаннях власної психічної підготовки.

По-друге психотерапія взагалі, і, зокрема, методи психічної саморегуляції, вже давно зарекомендували себе в лікуванні і профілактиці невротичних станів.

По-третє, спортивна діяльність здійснюється найчастіше в умовах стресу, а за своїм механізмом дія прийомів психічної саморегуляції має антистресовий характер.

Нарешті, оскільки йдеться про психічну саморегуляцію, мається на увазі, що після деякого періоду навчання з керівником, спортсмен буде застосовувати розучені їм прийоми самостійно. І тому обов'язково спортсмен повинен виконувати ці прийоми не механічно, а досконально розуміючи до яких ефектів і яким шляхом кожен з них призводить. Таке розуміння основа успіху.

В даний час в світі проведена величезна робота по вдосконаленню методів психорегуляції. Однак вони ще далекі від вдосконалення. Сучасні методи психічної саморегуляції виникли на основі тривалої історії розвитку психотерапії і є зараз синтезом багатьох психотерапевтичних засобів, що пропонуються дослідниками в різні часи і в різних країнах. Новий розвиток психотерапія отримала з того моменту, коли німецький лікар психіатр І.Шульц розробив систему аутогенного тренування, основним елементом якої було розслаблення і самонавіювання. Автор аутогенного тренування Йоганн Шульц сам же вперше застосував її в роботі зі спортсменами. З тих пір методика І. Шульца неодноразово модифікувалася в залежності від цілей і виду діяльності людини. Тренер, що застосовує аутогенне тренування в роботі зі спортсменами, повинен добре знати фізіологічні основи психічної саморегуляції. Наводимо формулювання Л.Д. Гіссена [34]: "м'язові скорочення, як відбитий рефлекторний прояв вищої нервової діяльності. Імпульс, що виник в центральній нервовій системі, завжди завершується в м'язовій клітині. Якщо довільний рух і" затримується на свідомому рівні ", то все одно це не проходить безслідно - потоки імпульсів створюють і підтримують тонус відповідних груп м'язів. З іншого боку, більша або менша активність м'язів в значній мірі обумовлює "рівень неспання" центральної нервової системи. Зниження м'язової активності, яке досягається розслабленням великої маси м'язів, здатне знижувати рівень збудження нервової системи. Людина входить в стан подібний до сну (аутогенне занурення), при якому слабкий подразник, наприклад, словесне навіювання тихим голосом, призводить до непропорційно сильного ефекту. Таким чином, можна впливати навіть на вегетативні процеси, які в звичайних умовах нам не підвладні.

Як показують дослідження та практика оволодіння психорегулюючим тренуванням, виникає проблема, яка полягає в наступному. Ті, хто займається, не отримують термінової інформації про те, наскільки ефективно розучуються прийоми саморегуляції. Їм важко вловити незначні зміни на

рівні свого емоційного збудження і усвідомити рівень із довільного розслаблення. З огляду на це положення ми використовували на заняттях з досліджуваними боксерами контроль за рівнем розслаблення та мобілізації різними методами.

Навчання спортсменів техніці розслаблення проводилося в умовах, наближених до умов звичайного тренування. Було проведено десять занять, яких було достатньо для отримання стійкого ефекту розслаблення м'язів обличчя і тулуба. Ступінь розслаблення визначалася за допомогою міотонетрії на дельтоподібному м'язі руки і чотириголовому м'язі стегна.

Згідно з методикою випробовувані сідали на стільці, спина спиралася на спинку стільця, голова перебувала в площині тулуба, руки лежали на стегнах, стопи стійко стояли на підлозі, очі закриті. За командою експериментатора випробовувані спочатку зсовували брови до перенісся, потім розслаблювали їх, стискали щелепи на кілька секунд, потім розслаблювали і стискали руки в кулаки і напружували їх, і т.д., потім розслаблювали м'язи живота і ніг, намагаючись запам'ятати відчуття розслаблення. В результаті після п'яти занять спортсмени навчилися знижувати тонус дельтоподібного м'язу руки з 32,6 одиниць до 28,3 одиниць, що за даними літератури відповідає можливостям даного віку. А тонус чотириголового м'язу стегна відповідно з 41,3 до 37,2 одиниць в середньому.

Потім ми стали тренувати випробовуваних тримати розслаблення всіх м'язів тулуба при спокійному поверхневому диханні від 10 до 15 с, а потім і до 2 х хвилин. Дві хвилини - це той інтервал часу, протягом якого випробовувані по команді експериментатора подумки повторювали заздалегідь відомі формули навіювання.

По ходу проведення цього навчального експерименту експериментатор постійно запитував спортсменів: "Все їм зрозуміло? Чи добре вони себе відчувають?"

Випробовувані поступово привчалися до того, що, перш, ніж зробити перший хід, необхідно розслабити всі м'язи обличчя і тулуба.

Експеримент із застосуванням самонавіювання тривав два місяці. Один і той же набір формул випробовувався три рази в тиждень за такою технологією. Перед тренуванням спортсмени, як зазвичай, сідали на стільці, вибирали зручне для розслаблення положення, закривали очі і по команді експериментатора повторювали заздалегідь заготовлені формули (у всіх однакові) протягом двох хвилин. Як ми вже говорили, розслабленню і самонавіюванню (подумки) вони були заздалегідь навчені. Після цього спортсмени починали під керівництвом тренера звичайне тренування. Після тренування визначалася ефективність тренувальної діяльності. Потім результати контрольного експерименту (із застосуванням самонавіювання) порівнювалися з результатами ефективності тренувальної діяльності (ЕТД).

Перевірялася ефективність наступних формул самонавіювання:

1. Я відчуваю прилив сил і енергії.

Тренування приносить мені радість і насолоду.

2. Я відчуваю бажання тренуватися.

Після тренування у мене буде відмінний настрій.

3. Я абсолютно спокійний і впевнений у собі.

Мені подобається займатися боксом.

4. Я буду тренуватися дуже старанно.

Після тренування я не буду відчувати втоми.

5. Я спокійний.

Я добре себе почуваю.

6. Я відчуваю приємне хвилювання.

Я хочу виграти у всіх суперників.

7. Моя голова стає ясною і свіжою.

Я відчуваю величезне бажання тренуватися.

Отже, три рази в тиждень перед тренуванням боксери по команді експериментатора, закривши очі і розслабившись, протягом 2-х хвилин

подумки повторювали тільки одну пару формул. Виявлялося, які пари формул найбільш сприятливо позначаються на ефективності тренувальної діяльності.

Аналіз середніх показників ефективності тренувальної діяльності спортсменів показав, що застосування самонавіювання за описаною вище технологією сприяє в цілому підвищенню ефективності тренувальної діяльності. Однак, ступінь підвищення ЕТД безпосередньо залежить від особливостей формул самонавіювання. Найбільш високий ефект дала остання пара формул: "Моя голова стає ясною і свіжою. Я відчуваю величезне бажання тренуватися". Ці формули застосовувалися в останній тиждень експерименту, відразу після того тижня, коли навмисно самонавіювання не проводилося, тобто була зроблена перерва в застосуванні самонавіювання. Застосування пари формул під номером 7 дало статистично значуще збільшення оцінок "п'ять" і "чотири" за ефективність тренувальної діяльності і, природно різке зменшення оцінок "три" в процентах при $P < 0,01$.

Фактично такий же ефект дали формули під № 1 «Я відчуваю прилив сил і енергії. Тренування приносить мені радість і насолоду "і під № 6" Я відчуваю приємне хвилювання. Я хочу виграти у всіх суперників. Ці формули сприяли в основному різкого зниження кількості оцінок "три" і збільшення кількості оцінок "чотири" при незначному збільшенні кількості оцінок "п'ять".

У меншій мірі сприяли підвищенню ефективності тренувальної діяльності формули під номером 2,3,5. Відмінності між середніми показниками ЕТД без самонавіювання і ЕТД із застосуванням самонавіювання достовірні при $p < 0,05$.

Потребує особливої уваги той факт, що перерва в застосуванні самонавіювання на 7-му тижні експерименту різко знизила ефективність тренувальної діяльності до вихідного рівня, а відновлення навіювання на 8-му тижні експерименту знову різко підвищило ефективність тренувальної діяльності. Напрошується попередній висновок, що перед кожним

тренуванням необхідно проводити якусь роботу з налаштування спортсменів на тренування. Наш експеримент показав, що навіть невелика перерва в застосуванні самонавіювання різко погіршує потенціал спортсменів.

Після навчання техніці самонавіювання та на початку нашого дослідження ми провели з боксерами тест самооцінки психічних станів розроблений відомим психологом Гансом Айзенком, за допомогою якого визначили рівні тривожності та агресивності у спортсменів. У спортсменів було зафіксовано суттєве зниження рівня агресивності та тривожності. Ми вважаємо, що цьому сприяло підвищення рівня самоволодіння і застосування вправ на розслаблення. Показники динаміки прояву тривожності та агресивності наведені в таблиці 4.1 та рис 4.1, 4.2

Таблиця 4.1

**Динаміка прояву тривожності та агресивності у боксерів
(за Г. Айзенком)**

Спорт ивний розряд	Етапи експеримент у	Тривожність		Агресивність (рівні)		
		Присутня (к-ть осіб %)	Відсутня (к-ть осіб %)	Низький (к-ть осіб %)	Середній (к-ть осіб %)	Високий (к-ть осіб %)
1 розряд	ПОЧАТОК	70,0	30,0	16,0	56,0	28,0
	КІНЕЦЬ	45,0	55,0	19,0	65,0	26,0
КМС	ПОЧАТОК	65,0	35,0	25,0	51,0	24,0
	КІНЕЦЬ	30,0	70,0	40,0	45,0	15,0
МС	ПОЧАТОК	68,0	32,0	22,0	64,0	12,0
	КІНЕЦЬ	24,0	76,0	42,0	52,0	6,0

Вивчення співвідношення якості самоволодіння і індивідуально-психологічних особливостей особистості, дозволило нам виявити таку

тенденцію. Для осіб з більш високим рівнем розвитку самоволодіння характерні наступні індивідуально-психологічні особливості:

- 1) високі показники сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів;
- 2) середній рівень особистісної тривожності;
- 3) вищі показники змагальної мотивації "на досягнення успіху";
- 4) високі показники змагально-емоційної стійкості, саморегуляції, стабільності-завадостійкості;
- 5) висока стійкість уваги.

У осіб з більш низьким рівнем самоволодіння виявлено знижені перераховані показники.

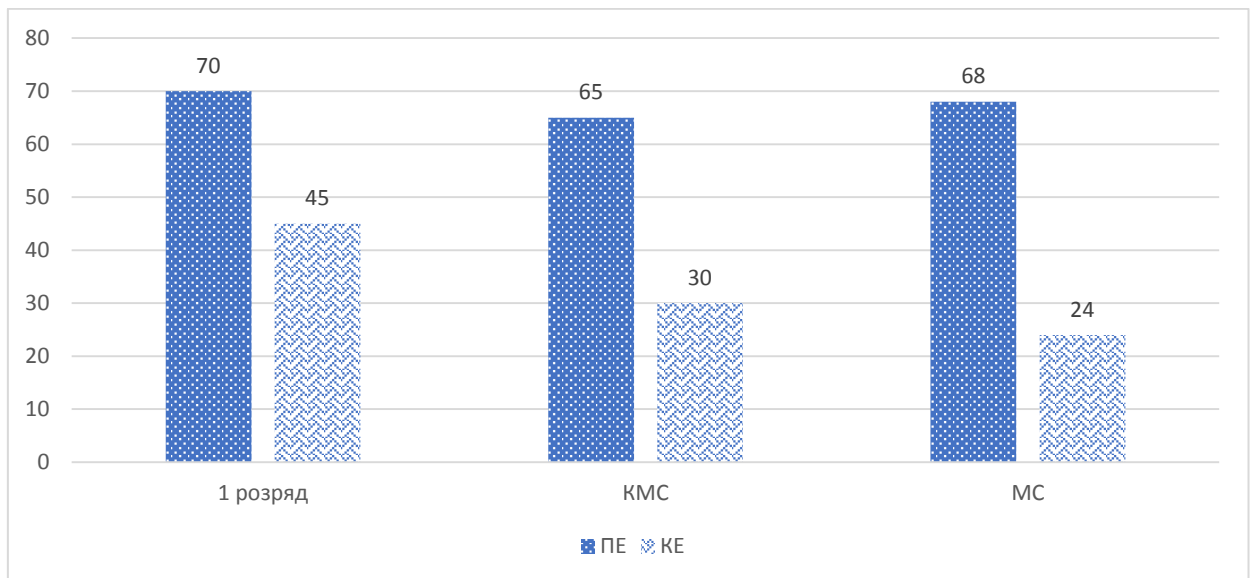


Рис. 4.1 Зміни прояву тривожності у боксерів в процесі експерименту (%) за методикою Г. Айзенка

З табл. 4.1 та рис. 4.1 видно, що на початку дослідження у 70% боксерів 1 розряду була присутня тривожність. В кінці дослідження цей показник знизився до 45%.

У спортсменів, що мають розряд КМС на початку дослідження тривожність фіксувалася у 65% спортсменів, а в кінці дослідження тільки у 30% спортсменів ще проявлявся цей стан.

Спортсмени, що мають розряд МС і у яких було зафіксовано стан тривожності на початку дослідження становили 68%, після проведення тренінгових вправ кількість спортсменів у яких виявлено ознаки тривожності знизилась до 24%.

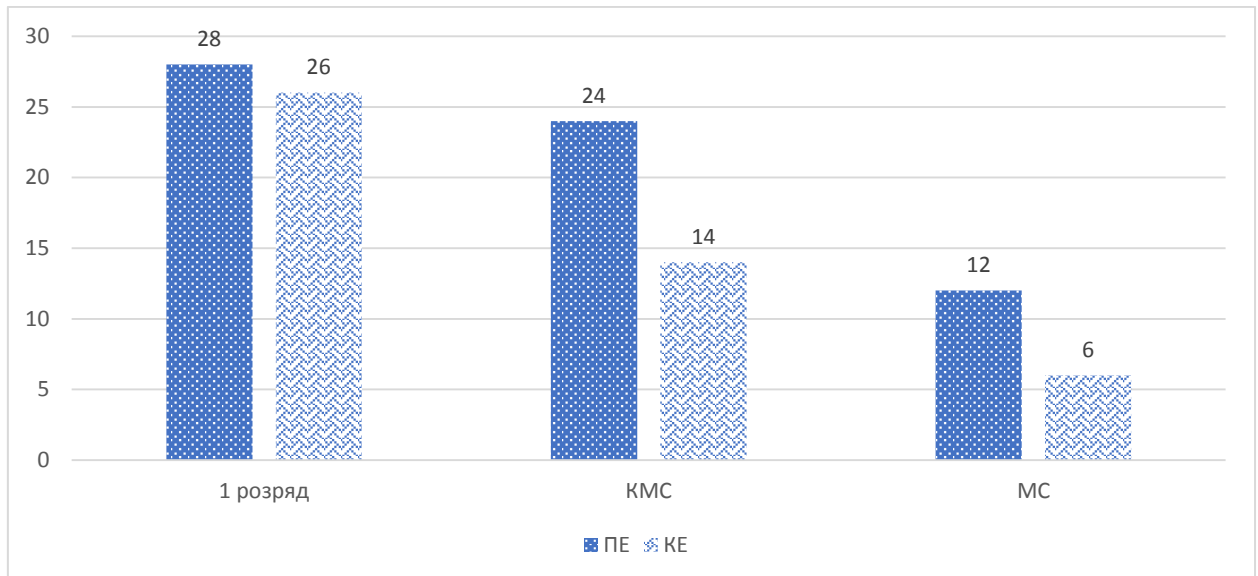


Рис. 4.2 Зміни прояву високого рівня агресивності у боксерів в процесі експерименту (%) за методикою Г. Айзенка

З табл. 4.1 та рис. 4.2 видно, що на початку дослідження у 28% боксерів 1 розряду був присутній високий рівень агресивності. В кінці дослідження цей показник знизився до 26%.

У спортсменів, що мають розряд КМС на початку дослідження високий рівень агресивності фіксувався у 24% спортсменів, а в кінці дослідження тільки у 14% спортсменів ще проявлявся цей стан.

Спортсмени, що мають розряд МС і у яких було зафіксовано високий рівень агресивності на початку дослідження становили 12%, після проведення тренінгових вправ кількість спортсменів у яких виявлено ознаки високого рівня агресивності знизилась до 6%.

До методів психорегуляції відноситься цілий ряд спеціальних прийомів, які спрямовані на регуляцію діяльності організму, його реакцій, процесів і станів, а також самовиховання деяких властивостей особистості.

В процесі тренінгових занять ми націлювали спортсменів на постійне спостереження за своїм психічним і фізичним станом, бо це є необхідною умовою вольової та психофізіологічної корекції.

Досліджувані спортсмени вчилися способам приведення організму та психіки в оптимальний робочий стан напередодні виконання відповідальних завдань, змагань і т.д.

Крім прийомів самопідбадьорювання, самонаказу, самозапевнення самопідтримки ми рекомендували боксерам скористатися тренінговими вправами, які ми розробили спеціально для них. Як свідчить наше спостереження, бесіди, аналіз результатів спортивної діяльності, спортсмени із задоволенням виконували в спеціальному навчанні прийоми психологічної регуляції. В результаті опитування боксерів з'ясувалося, що вони відчули істотні зміни в здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів.

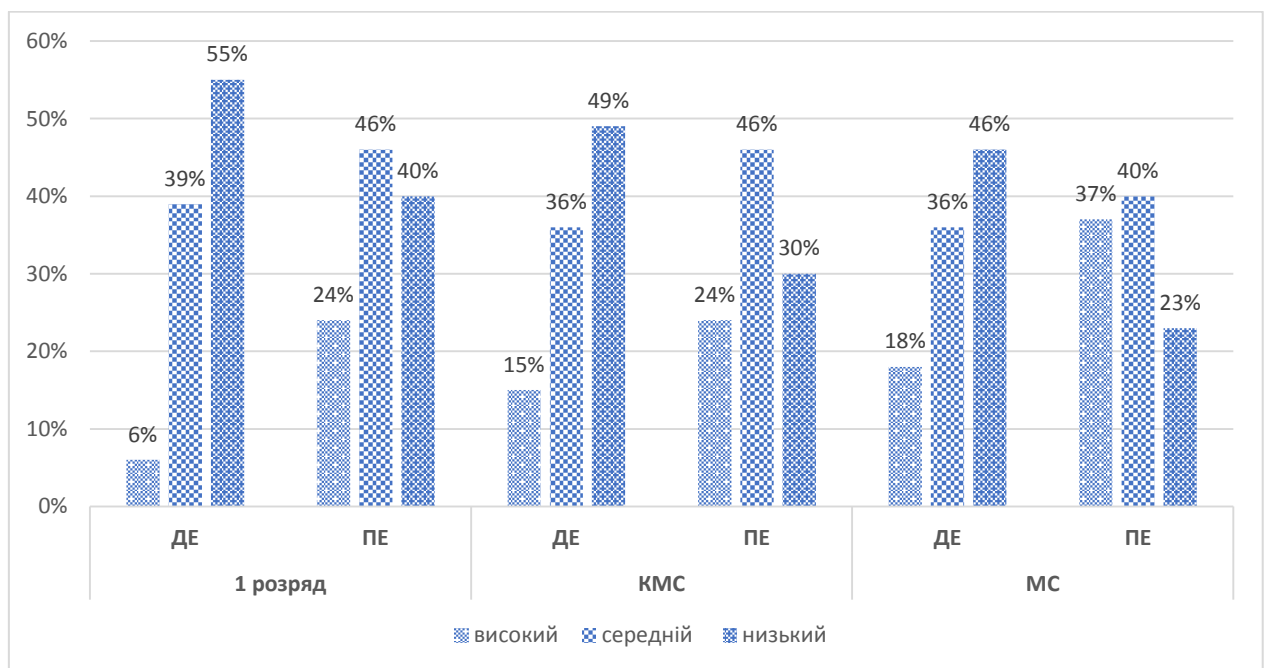


Рис.4.4 Зміни здатності до саморегуляції у боксерів в процесі експерименту

Як видно з рисунка 4.4 ці результати дають право стверджувати про позитивний вплив тренінгових вправ на розвиток навичок психічної саморегуляції і поведінки в умовах змагань.

На початку дослідження тільки 6% боксерів 1 розряду мали високий рівень здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів. В кінці дослідження цей показник зріс до 24%.

У спортсменів, що мають розряд КМС на початку дослідження високий рівень здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів фіксувався у 15% спортсменів, а в кінці дослідження 24% спортсменів проявляли здатність до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів.

Спортсмени, що мають розряд МС і у яких було зафіксовано високий рівень здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів на початку дослідження становили 18%. Після проведення тренінгових вправ кількість спортсменів у яких виявлено ознаки високого рівня здатності до саморегуляції своєї поведінки і психічних станів становила 37%.

Як показують наші дослідження (опитування спортсменів, тренерів), спортсмени можуть опанувати методи психорегуляції або самостійно (в основному так вони і роблять), що дуже важко, або за участю тренера, якщо він, в свою чергу, сам володіє нею і розуміє її значущість і можливості в спорті. Самостійне застосування спортсменами тих прийомів і засобів, які наводяться в методичній літературі не дають належного ефекту. У цьому переконують результати наших досліджень. У зв'язку з цим необхідно спочатку розвинути у спортсменів здатність до психорегуляції, яка давала б їм можливість використовувати всі її засоби. А для цього необхідне тривале спеціальне психологічне тренування.

Отже, запропонована нами методика розвитку самоволодіння, яка ґрунтувалася на розвитку та вдосконаленні психічних функцій дозволила досліджуваним спортсменам в короткий термін (три місяці) опанувати основний прийом саморегуляції - психорегулююче тренування.

ВИСНОВКИ

1. Проблема психорегуляції в спорті - одна з актуальних в силу високої значимості психологічного чинника в спортивній діяльності. Аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів спорту показує, що значимість проблеми психорегуляції, пояснюється наступними фактами: значна частина спортсменів різної кваліфікації не можуть мобілізуватися в умовах змагальної діяльності; чим вище у спортсменів рівень розвитку психорегуляції, тим вище результативність їх змагальної діяльності.

2. Як показують дослідження спортсмени можуть опанувати психорегуляцією або самотійно (в основному так вони і роблять), що дуже важко, або за участю тренера, якщо він, в свою чергу, сам володіє нею і розуміє її значущість і можливості в спорті. Самостійне застосування спортсменами тих прийомів і засобів, які наводяться в методичній літературі, не дають належного ефекту, в цьому переконують результати її досліджень.

3. При аналізі індивідуальних результатів психофункціонального тесту з 10 випробовуваних, що входили в групу спортсменів 1 розряду, високого рівня сформованості самоволодіння не виявилось у жодного спортсмена. Середній рівень було виявлено у 2 спортсменів, що становить 20%, а низький рівень сформованості самоволодіння показали 8 спортсменів, що становить - 80%.

При аналізі індивідуальних характеристик виконання завдань тесту в групі КМС не виявлено жодного спортсмена з високим рівнем самоволодіння. Середній рівень самоволодіння показали 5 спортсменів, що становило 71,4% і 2 спортсмена - низький, відповідно - 28,6%.

Індивідуальний аналіз показників групи МС показав, що тільки у одного спортсмена виявлено високий рівень самоволодіння, що становить 12,5%, середній рівень виявлено у 6 спортсменів - 75% і низький рівень у 1 спортсмена, що становить 12,5%.

4. При дослідженні взаємозв'язку між самоволодінням і індивідуально психологічними особливостями особистості виявлено: для

боксерів МС характерно наступне: високі показники сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів; середній рівень тривожності; переважання мотивації на досягнення успіху; вищі показники психічної надійності і стійкості уваги. У спортсменів КМС вираженість деяких якостей знижується. Боксери 1 розряду, чиї показники самоволодіння найнижчі, характеризуються наступним: слабкою рухливістю і врівноваженістю нервових процесів; підвищеної особистісною тривожністю; зниженням мотивації на успіх і підвищенням мотивації на уникнення невдачі; низькими показниками психічної надійності і зниженням стійкості уваги.

Таким чином, в дослідженні виявлено взаємозв'язок якості самоволодіння з деякими індивідуально-психологічними особливостями.

5. Розроблена нами методика розвитку самоволодіння у боксерів виявилася досить ефективною під час роботи з юними боксерами. У досліджуваних спортсменів було зафіксовано зниження рівня тривожності. Ми вважаємо, що цьому сприяло підвищення рівня самовладання та застосування вправ на розслаблення.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі досліджень закономірностей і особливостей виникнення та прояви емоцій встановлено певний зв'язок різних емоцій з руховими і секреторними процесами, що відбуваються в організмі. Розробляючи систему прийомів свідомої та активної регуляції емоційних станів у спортсменів, керуються такими істотними ознаками емоцій, як їх зв'язок з різноманітними виразними рухами та іншими руховими реакціями; їх зв'язок з динамікою обмінних і трофічних процесів і організму, діяльністю аналізаторів, а також з різними психічними процесами, піддаються довільного управління (уявленнями пам'яті і уяви, мислення, уваги, сприйняття).

У виборі і застосуванні конкретних прийомів регуляції емоційних станів велике значення має правильний облік індивідуальних особливостей того чи іншого спортсмена. Необхідно враховувати особливості досвіду його виступів в змаганнях, підготовленості і тренуваності, розвитку вольових якостей, індивідуальні недоліки і переваги і прояві сили волі, а також інші характерні особливості спортсмена (відповідальність, сумлінність, товарищескість, самолюбство і т. п.).

При виборі конкретних прийомів відволікання, заспокоєння, підбадьорювання, необхідно погоджувати ці прийоми з інтересами, смаками, схильностями даного спортсмена. Надзвичайно важливо застосовуються прийоми погоджувати з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи спортсменів.

Щоб оволодіти прийомами регулювання емоційних станів, необхідно навчитися застосовувати їх повторно. Іноді перші спроби використовувати прийоми відволікання не вдаються. При повторному ж застосуванні ці прийоми стають більш ефективними, так як виробляються і закріплюються певні умовнорефлекторні зв'язки.

Пропонуючи певну систему прийомів навмисного саморегулювання емоційних станів, слід сказати про те, що не існує стандартних прийомів, придатних для всіх людей і всіх випадків. Однак якщо немає стандартних

прийомів або рецептів для оволодіння і управління своїми емоціями, це не означає, що вибір прийому випадковий, необґрунтований. Пропонована система прийомів саморегуляції емоційних станів визначається суттєвими властивостями притаманними всім емоціям. Знаючи ці властивості і виходячи з них, можна рекомендувати для практичного використання певну систему прийомів відволікання і заспокоєння.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА АКТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Питанням методики саморегуляції присвячений цілий ряд науково-практичних досліджень. На підставі цих досліджень нами розроблені рекомендації для спортсменів різних спеціалізацій, а також розроблено комплексну методику активної саморегуляції емоційних станів спортсменів.

Пропонована методика являє собою варіант аутогенного тренування.

Методика активної саморегуляції, розрахована на спортсменів, враховує своєрідність умов спортивної діяльності і потреби в саморегуляції психічних станів людей здорових і молодих, але потрапляють часто в екстремальні ситуації спортивних змагань. Звідси - психолого-педагогічна спрямованість методики. Вона розрахована на вдосконалення емоційно-вольових сторін особистості спортсмена, виховання моральних і вольових якостей самовладання, стійкості, самостійності, активності. Цим дана методика відрізняється від аутогенного тренування для людей з розладами або порушеннями нервової діяльності.

Головними принципами системи активної саморегуляції емоційних станів спортсмена є такі:

1. Активність в застосуванні прийомів саморегуляції, т. З. свідома постановка задач саморегуляції, оволодіння практичними навичками і самостійне застосування відповідних прийомів, свідомий самоконтроль і програмування власних дій, умисно цілеспрямований характер психологічних прийомів (довільна увага, виразне усвідомлення певних відчуттів, сприйняття і уявлень, активне їх відтворення), свідоме застосування рухових і дихальних вправ.

Крім того, спортсменам рекомендується застосовувати спеціальні активізують прийоми, що сприяють швидкому входженню в роботу після розслаблення і відпочинку, що підвищують працездатність в спеціальній діяльності.

2. Комплексний характер методики саморегуляції, що виражається в тому, що вона включає ряд психологічних прийомів, пов'язаних з відволіканням і спрямованістю уваги, із зоровими, кінестетичними і іншими уявленнями, сприйняттями і відчуттями, з використанням спеціально підібраних словесних формулювань. При цьому психологічні прийоми поєднуються з рядом рухових і дихальних вправ, як заспокійливих, так і активізують спортсмена (вправи на розслаблення різних груп м'язів, активні рухові вправи з напругою і прискоренням і ін.).

3. Індивідуалізація в підборі прийомів саморегуляції і умов її застосування, що враховує особливості нервової системи і її функціонального стану в той чи інший момент у даної людини, його індивідуальний досвід, інтереси, схильності, рівень розвитку вольових сторін особистості.

Активна саморегуляція дає можливість довільно регулювати свої статки в будь-який час і в будь-якому випадку, коли в цьому виникає практична необхідність (наприклад, перед виступом в змаганні, в перервах між виступами, після змагання або після тренувального заняття).

Залежно від умов спортивної діяльності саморегуляція може переслідувати різні цілі. Повний комплекс активної саморегуляції для спортсменів містить три основні періоди (три частини), які виконуються послідовно:

- 1) період розслаблення і відпочинку;
- 2) вихід з розслаблення (як перехідний період);
- 3) період активізації, що готує до майбутньої напруженій роботі (наприклад, для участі в змаганні, а також перед тренуванням).

Слід звернути увагу на те, що прийоми активізації складають найважливішу заключну частину методики саморегуляції в спорті. Ця частина особливо актуальна, коли комплекс прийомів застосовується перед змаганням. Недостатньо уважне її виконання може привести до небажаних результатів: зниження активності, сонливість, ослаблення мобілізаційної готовності. Вправи на активізацію повинні проводитися особливо чітко, експресивно, в бадьорих темпі. Вони включають дихальні і рухові вправи типу енергійної розминки.

Методика активної саморегуляції може застосовуватися спортсменами в різних цілях, в залежності від умов спортивної діяльності:

- а) з метою зняття або зниження фізичної втоми після тренувальних занять або змагань і відновлення спортивної працездатності;
- б) з метою зняття або зниження загального нервового стомлення, пов'язаного з емоційною напругою під час змагання;
- в) при несприятливих передзмагальних і передстартових станах для заспокоєння при зайвому нервовому збудженні, а також при стані апатії;
- г) для нормалізації сну.

Комплекс може застосовуватися також при перетренуванні як психотерапевтичного засобу паралельно з іншими засобами впливу.

З огляду на відмінності в цільовій спрямованості прийомів саморегуляції, рекомендується змінювати варіанти формулювань тексту, тривалість сеансів і послідовність прийомів розслаблення, інтенсивність активізують вправ.

При оволодінні прийомами саморегуляції спочатку освоюють основні вправи на розслаблення, а потім вправи на активізацію до діяльності.

При стані перетренованості спортсмен може застосовувати прийоми саморегуляції вранці після пробудження, вдень під час відпочинку і ввечері перед сном. Тривалість денних сеансів саморегуляції повинна бути також не менше 30 хв. При цьому необхідно домагатися засипання, яке дає повний відпочинок і краще відновлює сили.

Якщо спортсмен для відновлення працездатності або зниження втоми має невеликим проміжком часу (кілька хвилин, наприклад, між окремими спортивними вправами), рекомендується застосовувати прийоми саморегуляції в скороченому вигляді, що забезпечують розслаблення протягом 3-4 хв. При цьому кількість прийомів і текст скорочуються відповідно до ліміту часу і особливостями фізичного навантаження.

Змінюється і послідовність вправ (у зв'язку з необхідністю перш за все врегулювати процеси дихання та серцевої діяльності).

Методика активної саморегуляції для зняття або зниження нервового стомлення, пов'язаного з емоційною напругою під час змагання. Загальна психічна напруга, наприклад, при тривалому очікуванні відповідального виступу на спортивному змаганні, викликає велике нервове стомлення, і спортсмен може як би перегоріти ще до виступу. Комплекс прийомів активної саморегуляції допомагає спортсмену зберігати необхідну бадьорість, позбавлятися від напруженості і скутості.

Перш ніж приступити до сеансу саморегуляції, необхідно зробити кілька вправ на розслаблення окремих груп м'язів і дихання. Сеанс саморегуляції проводиться в положенні «лежачи» або «сидячи».

Кожен спортсмен повинен знати, що звільнитися від нервової або емоційної напруги можна за допомогою:

- 1) розслаблення м'язів і розкріпачення рухового апарату;
- 2) активного перемикання уваги на виконувані вправи;
- 3) позбавлення від нав'язливих думок і від напруженості.

У цих випадках сеанс (якщо його застосовує, наприклад, учасник змагань, який чекає свого виступу) повинен бути розрахований приблизно на 5-10 хв з урахуванням конкретних умов.

Необхідно звернути увагу на те, що вміння доволно розслабляти лицьові м'язи особливо важливо при емоційних порушеннях і напружених. Почуття, які людина переживає, завжди відображаються в міміці. Ця роль

мімічних м'язів обличчя глибоко пов'язана з філо- і онтогенетическим розвитком людини.

Навчившись довільно управляти тонусом мімічних м'язів, людина в якійсь мірі набуває вміння змінювати, викликати або придушувати виникають емоції. Якщо спортсмену важко виконати словесні вказівки в зв'язку з невмінням розслабити певну групу м'язів, рекомендується використовувати додаткові вправи для вироблення навички розслаблення м'язів обличчя.

Комплексна методика активної саморегуляції в цілях зняття або зниження несприятливих емоційних станів перед стартом в умовах змагань (перезбудження, апатія). При нервовому збудженні, сильному неспокої, хвилюванні, «передстартової лихоманки» або «апатії» рухові ділянки кори головного мозку бувають перезбуджені або загальмовані, що призводить до погіршення спортивних результатів. Тому спортсмен повинен вміти вчасно регулювати несприятливі емоційні стани, що виникають перед змаганням або перед стартом.

Застосування прийомів активної саморегуляції знімає зайве збудження рухових коркових відділів мозку, врівноважує взаємовідношення процесів нервового збудження і гальмування в корі і підкірці. Значна частина сеансу саморегуляції з використанням прийомів виходу зі стану розслаблення і активізації забезпечує необхідний стеничний емоційний тонус і потрібну рухову активність.

Приблизні словесні формули, що застосовуються при активній саморегуляції (30-40 хв)

1. Я відпочиваю. Мені зручно і добре.

Я розслабляюсь.

Все тіло відпочиває.

Мені зручно і добре.

Лежу (сиджу) спокійно.

Всі м'язи розслаблені.

Я відпочиваю.

2. М'язи правої (лівої) руки розслаблені.

Розслаблені м'язи плеча.

Плече опущене вниз (для положення сидячи).

Розслаблені м'язи передпліччя.

Розслаблені м'язи правої (лівої) кисті і пальців.

Вся рука розслаблена.

Вона лежить нерухома, важка.

Вона висить (при положенні сидячи) важка.

Відчуваю тяжкість у всій руці.

Хвиля тепла проходить по правої (лівої) руці.

Тепло доходить до пальців руки.

Тепло пульсує в кінчиках пальців правої (лівої) руки.

Відчуваю приємне тепло у всій руці.

(Повторюються для іншої руки).

3. М'язи правої (лівої) ноги розслаблені.

М'язи стегна розслаблені.

Розслаблені м'язи гомілки.

Стопа лежить (спирається) вільно і розслаблено.

Вся нога розслаблена.

Вона нерухома і важка.

Відчуваю тяжкість стегна і гомілки.

Відчуваю тяжкість всієї ноги.

Не можу її підняти.

Хвиля тепла проходить по правої (лівої) ноги.

Приємне тепло струмує по стегну і гомілки.

Відчуваю тепло в стопі і пальцях ноги.

Відчуваю приємне тепло у всій нозі.

(Повторюється для іншої ноги).

4. Все тіло розслаблене.

Розслаблені м`язи спини.

Плечі опущені.

Розслаблені грудні м`язи.

Відчуваю тяжкість розслабленого тіла.

Розслаблені м`язи живота.

Хвиля тепла зігріває верхню половину живота.

Відчуваю приємне тепло у всьому тілі.

5. Голова лежить зручно і спокійно.

(Голова вільно опущена при положенні сидячи).

М`язи шиї розслаблені.

Розслаблені м`язи обличчя.

Брови вільно розведені.

Лоб розглажений.

Повіки опущені і м`яко зімкнуті

Розслаблені крила носа.

Розслаблені м`язи рота.

Кути губ опущені.

Рот злегка відкритий.

М`язи щелеп розслаблені.

Відчуваю прохолоду на шкірі чола.

Все обличчя спокійно, розслаблено.

6. Я відпочиваю.

Відчуваю себе легко і невимушено.

Дихаю вільно і легко.

Дихаю рівно і спокійно.

Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі.

Приємна свіжість вливається в легені.

Мені дихається легко і вільно.

Дихаю спокійно.

Мені приємно.

Я відпочиваю.

Запропоновані словесні формули не слід розглядати як незмінні. Оволодівши методикою саморегуляції, спортсмен може змінити або доповнити деякі формули відповідно до своїх потреб або потреб. Важливо, щоб текст викликав потрібні уявлення і переживання, які допомагають викликати позитивні емоційні стани і хороше самопочуття.

Слід зазначити, що володіння прийомами саморегуляції розглядається як частина проблеми психологічної підготовки спортсмена до змагань. Ця проблема охоплює систему тривалого виховного впливу на формування різних якостей особистості радянського спортсмена в процесі загальної психічної підготовки до спортивної діяльності, а також систему засобів, які активізують спортсмена на майбутнє конкретне змагання.

Прийоми саморегуляції допомагають спортсмену не тільки управляти своїми несприятливими станами, а й попереджати їх виникнення в емоціогенних умовах, викликати у себе потрібні, найбільш доцільні психічні стани.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксютін В.В., Коробейніков Г.В. Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність у боксерів із різними стилями ведення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. С. 3-6.
2. Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Аналіз спортивної діяльності єдиноборців у екстремальних ситуаціях. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №1. С. 173-176.
3. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Голоха В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2021. №1. С. 4-12.
4. Ананченко К.В., Чуєв А.Ю., Зантарая, Г.М. Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в одноборствах. *Єдиноборства*. 2019. № 3(13). С. 4-12.
5. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної
6. Бейгул І. Вплив спеціальної психологічної підготовки на здоров'я і розвиток особистості дзюдоїстів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №1. С.118-122.
7. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с
8. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури. 2007. 224 с
9. Вейнберг Р.С., Гоулд, Д. Психологія спорту. Олімпійська література, Київ. 2001. 155 с
10. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: [дисертація]. Київ. 2018 478 с

11. Височіна Н., Ромолданова І. Організація контролю психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у чотирирічних олімпійських циклах. *Наука в олімпійському спорті*. 2021 № 3. С. 26–36.
12. Воронова В.І. Психологія спорту: навчальний посібник. Олімпійська література, Київ. 2007. 205 с
13. Ву Ч. Індивідуалізація процесу підготовки кваліфікованих боксерів із урахуванням рівня прояву когнітивних функцій: [дисертація]. Київ. 2023. 185 с
14. Гах Р. Вольові якості як чинник саморегуляції спортивної діяльності. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 3(43). С. 1610-1622
15. Гах Р.В. Психологічні особливості спортивного перфекціонізму залежно від типу саморегуляції спортивної діяльності підлітків. *Габітус*. 2023. Випуск 54. С. 76-81
16. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с
17. діяльності. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.73-80.
18. Кернас А.В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів- єдиноборців в юнацькому віці: [автореферат]. Одеса. 2015. 20 с.
19. Кіндзер Б., Партико Н., Хуртенко О., Березяк К., Пришва О., Нестеров О. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6 (137). С. 66-71
20. Коробейникова Л.Г, Го Шенпен. Аналіз стресостійкості у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2022. №2(24). С.26-35.
21. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. №4. С. 94-7.

22. Коробейніков Г., Вольський Д., Костюченко В., Сяньцянь С. Зміни самомотивації українських кікбоксерів 13-15 років в умовах пандемії коронавірусу та воєнного стану. *Єдиноборства*. 2023. №4(30). С. 39-48
23. Коробейніков Г.В., Дуднік О.К. Діагностика психоемоційних станів у спортсменів. *Спортивна медицина*. 2016. №1. С. 33–36.
24. Коробейніков Г.В., Коханевич А.І. Особливості психічного стану у кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2024. №2(32). С. 52-60
25. Коробейнікова Л.Г, Го Шенпен, Коробейніков Г.В, Ву Чуанжонг. Особливості психофізіологічних характеристик у кваліфікованих боксерів. *Єдиноборства*. 2021. Вип. 20. № 2. С. 62–70.
26. Коробейнікова Л.Г, Ву Чуанжонг. Характеристика прояву психофізіологічних особливостей кваліфікованих боксерів-жінок у підготовчому періоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 149. № 4. С. 60–64.
27. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Вознюк Т.В. Моделювання і прогнозування в спорті: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2024. 122 с
28. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 2. С. 72–76.
29. Лаврентьєв О.М., Сергієнко Ю.П., Антоненко С.А., Крупеня С.В., Бут О.В. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. 2023. №9(169). С. 86-91.
30. Ліщук В. Стрес у сучасному спорті. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 139-146
31. Лисенко Л.Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Чернігів. 2011. 64 с

32. Ловягіна А.Є. Метакогнітивні стратегії в системі психічної саморегуляції спортсменів. *Наука і спорт: сучасні тенденції*. 2020. № 27 (2). С. 77-85.
33. Лукова С.В., Коломійцев Г.А. Саморегуляція спортивної діяльності підлітків. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2021. Вип. 65. С. 154–169.
34. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с
35. Методики психодіагностики у фізичній культурі і спорті: методичні рекомендації / кол. авт. ; за заг. ред. В. В. Ягупова. Київ.: НУОУ, 2025. 88 с.
36. Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти*. 2021. №1. С. 9-15.
37. Нагорний В.В. Психологічно-мобілізаційна готовність кваліфікованих боксерів: кваліфікаційна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 68 с
38. Назимок В.В. Психологічна підготовка боксерів до змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова*. 2016. № 3. С. 89-92.
39. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів. 2015. 145 с
40. Нікітюк В.В. Психологічні аспекти підготовки боксерів до змагань / В.В. Нікітюк, П.Б. Джури́нський. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції* (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). 2022. С. 128-131
41. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

42. Пашков І.М. Методичні особливості психологічної підготовки тхеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. № (2). С. 46-48.
43. Петрушин Д.В. Особливості психодіагностичного психологічного тестування кваліфікованих боксерів високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Випуск 77. С. 231-236
44. Пирог Ю. Моделі психофізіологічних показників кваліфікованих дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2022. №4(26). С. 63-74
45. Платонов. В.Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми: К.: Олімп. літ., 2015. Кн. 2. 752 с
46. Петровська Т, Арнаутова Л. Теоретичний аналіз проблеми подолання стресу спортсменами. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 33. С. 160-168
47. Поляничко О. Психологічна готовність єдиноборців до змагань / О. Поляничко, О. Лахтадир, Б. Корольов. *Єдиноборства*. 2024. №1(31). С. 70-79
48. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с
49. Рибак Л., Поляничко О., Єретик А., Кулаков Б. Рівень психологічної готовності дзюдоїстів до змагань. *Єдиноборства*. 2022. №1(23). С. 31-41
50. Рибачок, Р.О. Удосконалення передстартової підготовки кваліфікованих боксерів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. №1. С. 17-21
51. Ромолданова І., Височіна Н. Особливості прояву самооцінки та її вплив на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих тхеквондистів. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021. № 2(6). С. 169–182.
52. Рочняк А.Ю. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. №1(15). С. 56-62

53. Ромолданова І.О. Контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в чотирирічному циклі підготовки: [дисертація]. Київ. 2024. 202 с
54. Слусаряк А.П., Нечитайло Т.А. Роль індивідуально-психологічної підготовки спортсмена у провідних видах діяльності. *Молодий вчений*. 2018. №3.3(55.3). С. 16-20
55. Спринь І. Г. Зв'язок мотивації потреби у досягненнях з успішністю у спорті й навчанні. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 1 (53). С. 273–277.
56. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2017. Вип. 56. С. 242–256.
57. Хоменко П. Психолого-педагогічні аспекти дослідження стрес-факторів у сучасному спорті. *Педагогічні науки*. 2024. С. 3-7
58. Христова Т.Е. Вплив комплексної психологічної підготовки боксерів на ефективність спортивної діяльності. *Color Of Science: зб. наук праць IV Всеукр. електронної конф. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*, 2021. Вип. 4. С. 371-374
59. Хуртенко О.В. Формування у майбутніх організаторів-тренерів психологічної готовності до прийняття рішень у екстремальних ситуаціях [дисертація]. Хмельницький. 2008. 185 с
60. Хуртенко О.В., Білошицький В.В., Власко К.В., Партика С.С., Коновалов Д.О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 24 (Т.2). С. 215-229
61. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. №3(22). С. 469-476.

62. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.
63. Beam, W. & Adams, G. (2010). *Exercise Physiology Laboratory Manual*. McGraw–Hill, New York.
64. Beki, P., & Gal, A. (2013). Rhythmic gymnastics vs. boxing: Gender stereotypes from the two poles of female sport. *Physical culture and sport. Studies and research*, 58(1), 5-16.
65. Chaabene H., Tabben M., Mkaouer B., Franchini E., Negra Y., Hammami M., & Hachana Y. (2015). Amateur boxing: physical and physiological attributes. *Sports medicine*, 45, 337-352
66. Hagan Jr, J. E., Pollmann D., Schack T. (2017). Elite athletes` in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*, 8, 2280.
67. Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
68. Ohuruogu B., Jonathan U. I., Ikechukwu U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, 7(12), 47-50.
69. Polianychko O., Lopatenko G., Biletska V., Yasko L., Spesyvykh O., Yeretyk A., & Grinchenko B. (2018). The psychological influence of open and enclosed spaces on the regulation of motor activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 703-705.
70. Thomson E., Lamb K., & Nicholas, C. (2013). The development of a reliable amateur boxing performance analysis template. *Journal of sports sciences*, 31(5), 516-528.
71. Varte CL, Vanlalruati R. Мотиваційне навчання: вплив на саморегуляцію спортсменів і неспортсменів. *Міжнародний журнал індійської психології*. 2023. № 11 (1).
72. Woodward K. (2014). *Globalizing boxing*. Bloomsbury Academic.