

4. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Science Review: науковий журнал*. Warsaw, Poland: Scientific Educational Center, 2018. № 2 (9), Т. 3. С. 71–74.

5. Яковлів В. Л., Дмитренко С. М., Чернишенко Т. М., Герасимишин В. П. Особливості застосування колового тренування на уроках фізичної культури в початковій школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 8 (27). С. 112–119.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Пасічник Руслан, Бурко Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

mogsport@ukr.net

burkokudo@gmail.com

Анотація. Розглянуто внутрішні та зовнішні детермінанти психічного стану боксерів, зокрема вольові якості, рівень саморегуляції, специфіку тренувальних і змагальних умов. Обґрунтовано важливість врахування індивідуальних особливостей спортсменів при розробці програм психологічної підготовки. Запропоновано комплексний підхід до підготовки, який передбачає підвищення енергетичного потенціалу, стійкості до стресу та продуктивності нервово-психічної сфери боксерів.

Ключові слова: спортсмени, саморегуляція, програма, психічний стан.

Summary. Pasichnyk R., Burko A. Psychological Preparation of Qualified Boxers. The internal and external determinants of boxers' psychological state are considered, including willpower, self-regulation level, and the specifics of training and competition conditions. The importance of taking individual characteristics of athletes into account when developing psychological training programs is substantiated. A comprehensive approach to training is proposed, aimed at increasing energy potential, stress resilience, and the productivity of the nervous and psychological sphere of boxers.

Keywords: athletes, self-regulation, program, psychological state.

Постановка проблеми. У сучасній психології спорту виділяють як внутрішні, так і зовнішні детермінанти психічного стану боксера. Серед внутрішніх детермінант основну роль відіграють вольові якості спортсмена,

його індивідуально-типологічні особливості, рівень розвитку саморегуляції та психомоторних функцій, здатність до контролю емоцій, мотивацію та відносин тренер-команда [1, 2]. До зовнішніх детермінант психічного стану боксера зазвичай відносять вимоги та умови тренувального і змагального процесу. Останнім часом дослідники також приділяють увагу ситуаційним особливостям, які обіймають не лише специфіку бою, але й економічні та соціальні чинники, рівень підтримки з боку оточення та умови проведення змагань [3, 5].

Обговорення. Спеціальна психологічна підготовка кваліфікованих боксерів має базуватися на врахуванні достовірних даних їхнього особистісного профілю, об'єктивній (апаратній) оцінці психічного стану, а також на аналізі психоемоційних та когнітивних компонентів спортсменів, особливо на передзмагальному етапі [3, 4].

Виявлення індивідуальних особливостей особистості боксерів, зокрема оцінка їхніх регуляторних і комунікативних якостей у спортивній діяльності, повинно стати фундаментом для розробки спеціалізованої програми для психологічної підготовки. Ця підготовка має зосереджуватися на розвитку навичок усвідомленої саморегуляції, що дозволить розкрити індивідуальні потенціали спортсменів, сприяючи підвищенню їхньої результативності у змагальній діяльності та вдосконаленню спортивної майстерності [4, 5].

Рекомендації. Програма спеціальної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів повинна ґрунтуватися на комплексному підході, спрямованому на збільшення загального енергетичного потенціалу спортсменів, підвищення продуктивності їхньої нервово-психічної сфери та активацію функціональних можливостей організму з переважанням симпатичної нервової системи. Такий підхід сприяє підвищенню рівня усвідомленості та загальної стійкості до стресу на передзмагальному етапі.

Література

1. Асаулюк І, Дяченко А, Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017; 3(22):125.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
3. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с
4. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.