

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

АНДРІЙЧЕНКО АНГЕЛІНА АНДРІЇВНА

**МЕТОДИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник: Мандя П.Я.
старший викладач кафедри фізичної
культури та спорту, Заслужений тренер
України

Рецензент: Семеняга М.К.
директор КЗ ПДЮСШ №4,
майстер спорту України міжнародного
класу

Полтава, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ.....	11
1.1. Теоретичні засади психологічної складової у тренуванні дівчат-боксерок..	11
1.2. Структурний аналіз психологічної підготовки дівчат-боксерок.....	16
1.3. Психологічні аспекти тренування жінок-боксерів із урахуванням індивідуальних особливостей	25
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1.Методи досліджень.....	38
2.2.Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК У БОКСІ	47
3.1. Психологічна підготовка боксерок середнього шкільного віку протягом річного макроциклу.....	47
3.2. Методичні особливості застосування методів психологічної підготовки.....	51
3.3. Моніторинг ефективності програми психологічної підготовки дівчат- боксерів до змагань.....	61
Висновки до третього розділу.....	65
РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	67
4.1. Мета, завдання та особливості проведення експериментальних досліджень	67
4.2. Результати експериментального дослідження.....	69
Висновки до четвертого розділу	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо юнацька спортивна школа

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ОБС – оптимальний бойовий стан

СК – спортивний клуб

СФ – спортивна федерація

СЄ – спортивні єдиноборства

ЗФП – загальна фізична підготовка

СФП – спеціальна фізична підготовка

ОРА – опорно-руховий апарат

РА – рухова активність

ШВСМ – школа вищої спортивної майстерності

ЦНС – центральна нервова система

ЧДсп – частота дихання (циклів / хв-1)

ЧССсп – частота серцевих скорочень (уд/хв-1)

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічна підготовка є одним із ключових компонентів спортивного успіху у сучасному жіночому боксі. У змаганнях високого рівня, де фізична підготовка спортсменок практично однакова, вирішальним фактором є психологічна стійкість: здатність керувати емоціями, концентрувати увагу та швидко приймати рішення в умовах стресу та тиску.

Жіночий бокс був офіційно визнаний видом спорту лише наприкінці ХХ та на початку ХХІ століть, а зараз включений до програми Олімпійських ігор. Популярність жіночого боксу постійно зростає, особливо серед молоді. У процесі навчання дівчата демонструють високий рівень технічних навичок, дисципліни та ефективності.

Актуальність цієї теми обумовлена такими факторами:

Зростаюча конкуренція у спорті. Сучасний жіночий бокс характеризується високим рівнем конкуренції серед спортсменок, де успіх залежить тільки від фізичних і технічних навичок, а й від здатності зберігати психологічну стійкість. Вкрай важливо, щоб дівчата-боксери могли долати психологічний тиск з боку суперниць, публіки та очікувань своїх тренерів.

Важливість психології у досягненні результатів. Під час матчу спортсмен часто стикається з критичними ситуаціями, які потребують негайної реакції. Ефективність його дій залежить від концентрації, самоконтролю та здатності виступати в оптимальному психологічному стані. Недостатня психологічна підготовка може звести нанівець навіть ідеальну фізичну форму.

Річний тренувальний цикл. У системі річного тренувального циклу для жінок-боксерів психологічна робота має бути інтегрована у всі етапи тренувального процесу, від базової підготовки до передзмагальної підготовки. Кожен етап вимагає специфічних психологічних підходів: підготовка до

змагань, відновлення після змагань та передзмагальна мобілізація . Це потребує чітко структурованої системи психологічної підготовки.

Індивідуальний підхід. Кожна спортсменка має свої психологічні особливості: темперамент, стресостійкість і мотивацію. Тому для досягнення найкращих результатів необхідно враховувати індивідуальні психологічні характеристики кожної спортсменки та розробляти відповідні методики.

Наукові дослідження та практика. Хоча важливість психологічної підготовки у спорті незаперечна, дослідження з цієї теми у боксі потребують подальшого розвитку. Це особливо актуально щодо специфіки роботи з дівчатами-боксерками середнього шкільного віку в рамках довгострокової системи тренувань, що враховує емоційні, когнітивні та мотиваційні аспекти.

Вибрана тема має велике практичне значення. Розробка ефективних методів психологічної підготовки дозволить:

- підвищити стресостійкість боксерок під час бою;
- оптимізувати процеси відновлення після змагань;
- підвищити рівень концентрації та стратегічного мислення;
- мінімізувати ризик емоційного виснаження та демотивації.

Тому вивчення основ психологічної підготовки жінок-боксерів у рамках річного тренувального циклу є важливим як для підвищення індивідуальних спортивних результатів, так і для розвитку сучасної теорії та практики спортивної психології.

Успіх жінок- боксерів на змаганнях багато в чому залежить від їхнього психофізичного стану перед виходом на ринг. Ключовим фактором, що визначає їх результат, є здатність розвивати силу, концентруватися та зосереджуватися на поєдинку.

Аспекти готовності жінок-боксерів до змагань залишається недостатньо вивченим. Сучасні теорії та методи спортивної підготовки стикаються зі значною проблемою: відсутністю чітких та специфічних діагностичних критеріїв для визначення рівня готовності боксера до змагань. Залишається незрозумілим,

як зовнішні ситуаційні чинники та внутрішні особистісні характеристики впливають на рівень готовності до змагань, чи як цей рівень впливає їх спортивні результати.

Психологічна підготовка жінок-боксерів до змагань протягом усього року – складний та багатогранний процес. Численні дослідники розглядали різні аспекти цієї проблеми, приділяючи особливу увагу особливостям формування мотивації, розвитку стійкості до стресів і психологічної життєстійкості, а також управлінню психічним станом спортсменок.

Роботи таких вчених як *Рубінштейн С.Л.* та *Леонтьєв О.М.*, заклали основу для розуміння *психологічної підготовки спортсменів* до змагань. Вони наголосили на ролі мотиваційних та вольових якостей, уваги та концентрації як ключових компонентів підготовки спортсменів до стресових умов змагальної діяльності.

В.М. Платонов наголошував на важливості *інтеграції психологічної підготовки з фізичною та технічною підготовкою*. Він наголосив на необхідності врахування емоційних станів, що виникають під час тренувань та безпосередньо під час змагань.

Круцевич Т.Ю. вивчала конкретні аспекти розвитку психічних функцій, таких як концентрація та емоційна стійкість, які мають вирішальне значення для успіху боксерів на рингу. Її роботи також наголошують на важливості підготовки спортсменів до адаптації до умов високого стресу.

Ханін Ю.Л. наголосив на важливості мотивації та емоційної стійкості у тренувальному процесі для спортсменів. Згідно з його дослідженнями, успіх боксерів багато в чому залежить від їхньої здатності адаптуватися до мінливих умов тренувань та змагань, а також від рівня розвитку їх мотиваційних та вольових якостей.

Юсупов А.Ш. вивчав взаємозв'язок між самооцінкою спортсмена, його мотиваційними установками та результатами на змаганнях. Він

продемонстрував, що високий рівень самооцінки, підкріплений позитивним настроєм на тренування, сприяє підвищенню впевненості боксера у собі.

Лінде О.М. зосередився на ролі психоемоційної стабільності у спортсменів, які займаються бойовими видами спорту. Він запропонував використовувати спеціальні техніки релаксації та вправи щодо управління емоціями для підвищення ефективності психологічної підготовки.

Горбунов ЛІ продемонстрував, що стресостійкість у боксерів може бути розвинена шляхом імітації умов змагання під час тренувань. Такий підхід сприяє адаптації нейропсихіатричних механізмів спортсмена до стресових ситуацій.

Сучасні дослідження, такі як *Іванова В.П.*, припускають використання психотренінгу та когнітивно-поведінкових методів у тренуваннях боксерів. Ці методи включають візуалізацію бою, створення психологічних моделей успішного виконання прийомів та концентрацію на ключових моментах бою.

Рудик П.А. розробив концепцію системного підходу до психологічного навчання, яка передбачає поєднання індивідуальних та командних методів. Відповідно до його теорії, індивідуально-орієнтовані методики повинні гармонійно поєднуватися із загальними рекомендаціями щодо розвитку психологічних якостей.

Розвиток боксерських навичок у дівчаток у середній школі — це багатогранний процес, що включає розвиток мотиваційних і вольових якостей, стресостійкості та управління психоемоційним станом. Важливість включення цих компонентів у річний тренувальний цикл підтверджується роботами як класичних, і сучасних дослідників. Майбутні дослідження можуть сприяти вдосконаленню існуючих методів та розробці нових підходів до тренування боксерів.

В даний час існують деякі методичні рекомендації щодо розробки тренувальних програм для жінок-спортсменок. Однак ці рекомендації часто дуже загальні, застосовуються нечасто і зазвичай реалізуються ізольовано, без систематичного підходу. Крім того, відсутні експериментальні дослідження, що

підтверджують ефективність існуючих методів у контексті психологічної підготовки жінок-боксерів.

Вищезазначені аспекти обумовили тему нашого дослідження.

Мета дослідження: проаналізувати психологічну підготовку дівчат-боксерів середнього шкільного віку до змагань у системі річного тренувального циклу.

Завдання дослідження:

1. **Аналіз теоретичних основ психологічної підготовки у спорті.** Вивчити сучасні наукові підходи та концепції психологічної підготовки спортсменок. Дослідити особливості психологічної підготовки у бойових видах спорту, зокрема у боксі.

2. **Визначення психологічних вимог до боксерок середнього шкільного віку.** Виокремити ключові психологічні якості, необхідні для успішних виступів на змаганнях (стресостійкість, концентрація, мотивація, швидкість прийняття рішень тощо). Проаналізувати вплив емоційної стійкості та рівня мотивації на спортивні результати.

3. **Дослідження специфіки психологічної підготовки у річному циклі тренувань.** Визначити особливості психологічної роботи на різних етапах річного циклу підготовки (базовий, передзмагальний, змагальний та відновлювальний періоди). Встановити роль психологічних тренінгів у кожному з цих періодів.

4. **Розробка методики психологічної підготовки боксерок середнього шкільного віку.** Розробити комплекс вправ та тренінгів, спрямованих на розвиток ключових психологічних якостей (медитація, візуалізація бою, контроль емоцій тощо). Створити рекомендації для тренерів щодо індивідуалізації психологічної підготовки боксерок.

5. **Оцінка ефективності запропонованої методики.** Провести експериментальне дослідження, спрямоване на впровадження розробленої методики у підготовку боксерок. Проаналізувати результати впливу

психологічної підготовки на спортивну ефективність (через результати змагань, рівень стресостійкості тощо).

6. Розробка рекомендацій для тренерів та спортсменок. Надати практичні рекомендації для інтеграції психологічної підготовки у систему річного тренувального циклу. Створити алгоритм побудови індивідуальної психологічної програми для боксерок з урахуванням їхнього рівня кваліфікації та особистісних характеристик.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка боксерок середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: методичні основи психологічної підготовки боксерок до змагань у системі річного циклу підготовки.

Методи дослідження: методи верифікації та формуючого експериментування; методи педагогічного спостереження; психологічні тести; методи математичної статистики

Наукова новизна дослідження полягає у першому виявленні компонентів психологічної підготовки дівчат, які займаються боксом, встановлених факторів, що впливають на їх тренування, а також розробленої та протестованої технології для її створення.

Теоретична значимість даного дослідження полягає в тому, що дані, отримані в ході експерименту, є істотним внеском у теорію спортивної підготовки. Це досягається за рахунок включення теоретичних аспектів у навчальні заняття та надання рекомендацій щодо загальної та специфічної психологічної підготовки спортсменок на прикладі боксу. Дослідження дозволить підвищити ефективність тренувань для боксерів шкільного віку, забезпечуючи не лише їхню фізичну, а й психологічну підготовку до змагань.

Практична значимість цього дослідження полягає у застосуванні його результатів за допомогою інноваційних технологій для розвитку психологічної підготовки жінок-боксерів. Впровадження цих технологій має потенціал для мотивації спортсменок та значного підвищення їх індивідуальних результатів.

Результати дослідження були впроваджені в освітньо -тренувальний процес для жінок-боксерів шкільного віку у період з вересня по грудень 2025 року у Полтавській дитячо-юнацькій спортивній школі №4, де **проводилося дослідження** . Дозвіл на проведення дослідження було одержано від директора установи.

Результати дослідження. Апробація результатів дослідження здійснювалася під час оприлюднення їх під час роботи на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 03 грудня 2025 р).

Структура і обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел з 54 найменування. Матеріали дослідження викладено на 85 сторінках друкованого тексту, містять 6 таблиць, 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

1.1. Теоретичні засади психологічної складової у тренуванні дівчат-боксерок

Сучасний розвиток спорту, зокрема боксу, характеризується підвищенням вимог не лише до фізичної та технічної підготовленості спортсменів, а й до їх психологічної стійкості. Особливої актуальності набуває проблема психологічної підготовки дівчат-боксерок, оскільки їх участь у цьому виді спорту має певні специфічні особливості, зумовлені як психофізіологічними, так і соціальними чинниками.

Психологічна складова тренувального процесу відіграє ключову роль у формуванні впевненості, самоконтролю, емоційної стійкості та здатності ефективно діяти в умовах змагального стресу. Для дівчат-боксерок важливими є також аспекти мотивації, подолання страху, формування адекватної самооцінки та готовності до суперництва.

Теоретичне осмислення психологічної підготовки дозволяє визначити основні підходи, принципи та методи її реалізації в тренувальному процесі. Це створює підґрунтя для розробки ефективних програм підготовки, спрямованих на гармонійний розвиток особистості спортсменки та підвищення її спортивних результатів.

Умови боксу, такі як тренування, підготовка до змагань та самі бої, можуть впливати на психіку спортсменів, викликаючи різні психічні стани та реакції. Ці впливи виявляються в психічних процесах та особистісних якостях боксерів, змінюючи їх підготовку та поведінку залежно від обставин.

Наприклад, під час спарингу деякі спортсмени мають труднощі з концентрацією під час контратак, але демонструють високий рівень майстерності на змаганнях. Інші, навпаки, добре концентруються на тренуваннях, але їхня увага слабшає в умовах змагань, знижуючи ефективність

їх дій. Перед боєм багато спортсменів відчувають надмірне збудження та розгубленість, але після стартового гонгу вони зазвичай відновлюють самовладання та впевненість. У той самий час інші можуть відчувати виснаження, виявляючи апатію та зниження реактивності.

Деякі спортсменки, які демонструють цілеспрямованість та наполегливість під час тренувань, можуть виходити на ринг невпевненими та втрачати бажання перемагати. Водночас, дівчата-боксери, які здаються невмотивованими під час тренувань, часто виявляють ініціативу на змаганнях, задають високий темп та здобують перемоги.

Психологічні здібності спортсменки можуть значно змінюватись в залежності від умов. Це включає такі аспекти, як час реакції, увага, мислення, сила волі, особливості нервової системи і ставлення до діяльності. Тренерам важливо враховувати ці характеристики при аналізі психологічних вимог, які пред'являються жінкам-боксерам у різних ситуаціях, і розуміти, як формуються їх психічні процеси та стани.

Особливу увагу слід приділити різним аспектам боксу, кожен з яких має унікальний психологічний вимір. Бокс часто викликає суперечки, оскільки одні вважають його жорстким та небезпечним видом спорту, який може негативно впливати на здоров'я та психічний добробут і навіть сприяти розвитку агресивних інстинктів. Інші підкреслюють його позитивні сторони: динамізм, красу, розвиток фізичних і моральних якостей, а також формування дружніх відносин між спортсменами.

Ці протилежні точки зору багато в чому пов'язані з двома основними стилями боксу: силовим та технічним. У силовому боксі основна мета досягається за рахунок прямого тиску, обміну ударами та придушення фізичного опору супротивника. У цьому стилі тактика часто зводиться до примітивних атак без належного аналізу ситуації у бою.

Досвідчений боксер прагне перемоги, використовуючи різні прийоми і хитрість, щоб приховати свої наміри, завдати удару противнику і уникнути його

ударів. Переможцем стає той, хто вміє використовувати хитрість у бою, миттєвий розрахунок та отримувати найменшу кількість ударів [36].

Тактика досвідченого боксера заснована на ретельно спланованій стратегії, адаптованій до різних бойових ситуацій, що виникають на рингу, та враховує особливості противника. Дії боксера-силовика підпорядковані меті знищити супротивника одним потужним ударом, розгромити його численними ударами і здобути перемогу за всяку ціну. Тренери, які готують цих боксерів до бою, вчать їх ніколи не відступати, а лише наступати.

Такий підхід визначає систему сприйняття, уваги, мислення та емоційно-вольову орієнтацію дій боксера. Потужному боксеру не потрібно сприймати різні дії і позиції противника окремо або розподіляти увагу між ними (він фокусується в першу чергу на вразливих місцях противника). «Потужний» боксер не прагне швидкої реакції на обманні рухи та атаки противника, оскільки розраховує потрапити у відкриту «зону для відступу» і, завдяки гостроті та силі своїх ударів, стабільності та несприйнятливості до дій противника, розраховує отримати перевагу. Мислення потужного боксера просте: він прагне встановити високий темп бою або скоротити дистанцію за допомогою ударів «кораною».

Добровільні зусилля спрямовані на подолання волі супротивника завзятістю та лютістю в обміні потужними ударами, демонструючи навіть крайню стійкість. Для досягнення цієї мети спортсмени повинні прийняти суворе та непохитне ставлення до супротивника, не виявляючи жодної поблажливості. Тож у бою «виконавець» зазвичай виявляє лицарства чи благородства [38].

Висококласні боксерки ставлять перемогу на чільне місце, уникаючи ударів. Для успішної реалізації цієї концепції сенсорна система боксерки, що регулює рухи та дії, повинна володіти високою чутливістю, здатністю до розрізнення та увагою - якостями, необхідними для контролю різних миттєвих дій, як своїх власних, так і дій супротивників. Її мислення має бути швидким і гнучким, а нервова система — мати високу рухливість та інші характеристики.

Вольові якості боксерів, такі як мужність, рішучість, наполегливість та інші, можуть бути ефективними в майстерні тільки в поєднанні з обережністю і розсудливістю. У майстерніх боях мета полягає не в тому, щоб покарати супротивника, використовуючи перевагу в силі або звести рахунки. Противники вирішують проблеми за допомогою розумових операцій та семантичних рішень, дотримуючись етики бою. У майстерних поєдинках важливо розпізнати благородний вчинок, хороший жест стосовно противника, що у невігідному становищі, і оцінити його позитивно, беручи до уваги неписаний «моральний кодекс» майстерного боксу [30, 38].

Тренування боксера-керівника та боксера-майстра мають різну спрямованість. У першому випадку основна увага приділяється розвитку сили, точності ударів, витривалості та стійкості. У другому – розвитку спритності, швидкості реакції, рухливості, бойового мислення та самоконтролю, хоча особлива увага також приділяється відпрацюванню потужних та точних ударів.

Заняття з силового та професійного боксу по-різному впливають на психіку спортсменів. Дослідження, що виявили негативні зміни в психічному стані та нервовій системі боксерів, проводилися в основному за участю боксерів, що спеціалізуються на силовому боксі. Ці дослідження показали, що боксери, які отримали безліч сильних ударів під час тренувань та змагань, виявляють усі симптоми черепно-мозкової травми, включаючи початкові прояви травматичної енцефалопатії, астеничного синдрому та інших станів.

Крім того, деякі дослідження підтверджують, що правильно організовані майстер-класи з боксу мають позитивний вплив на стан центральної нервової системи та психіку спортсменів [27].

Незважаючи на потенційно негативний вплив пауер-боксу на здоров'я спортсменів, він залишається популярним на боксерських рингах у багатьох країнах. Це пов'язано з тим, що на початкових етапах тренувань новачків не завжди навчають основ майстерного боксу, а заняття в основному зосереджені на ударних вправах, не заглиблюючись у захисні прийоми. Крім того, правила

багатьох міжнародних та національних змагань не завжди заохочують майстерний стиль бою. Пауер-бокс також практикується в Україні, і до правил змагань вже внесено зміни, що обмежують грубу силу та прямі удари, а також незахищені обміни ударами.

Суть майстерного боксу найкраще виявляється у поєдинку на рингу, де боксери сповнені рішучості перемогти. Цей поєдинок розкриває найбільш характерні риси боксу та психологічну сутність цього виду спорту. В екстремальних умовах змагань найкраще проявляються фізична форма та психіка спортсмена. Умови щоденних тренувань та підготовки до змагань, маючи свої особливості, також відображають характеристики, притаманні поєдинку на рингу. У цьому сенсі психологічний аспект боксу найкраще розглядати через призму психологічних аспектів самого поєдинка.[18]

Отже, психологічна складова є невід'ємною частиною підготовки дівчат-боксерок і суттєво впливає на ефективність їх тренувальної та змагальної діяльності. Вона забезпечує формування психологічної готовності до навантажень, сприяє розвитку емоційної стійкості, впевненості у власних силах та здатності до саморегуляції.

Встановлено, що психологічна підготовка дівчат-боксерок повинна враховувати їх індивідуальні особливості, рівень спортивної кваліфікації, а також специфіку змагальної діяльності в боксі. Важливими компонентами є розвиток мотиваційної сфери, подолання тривожності, формування адекватної самооцінки та здатності до концентрації уваги.

Таким чином, теоретичні засади психологічної підготовки створюють основу для цілеспрямованого впливу на психічний стан спортсменок, що, у свою чергу, сприяє підвищенню результативності їх виступів і забезпечує гармонійний розвиток особистості.

1.2. Структурний аналіз психологічної підготовки дівчат-боксерок

У сучасній системі підготовки спортсменів вагоме місце займає психологічна складова, яка визначає здатність ефективно реалізовувати фізичний і техніко-тактичний потенціал у тренувальній та змагальній діяльності. Особливо це стосується дівчат-боксерок, для яких характерні специфічні психоемоційні реакції, особливості мотиваційної сфери та соціально-психологічні чинники, що впливають на спортивну діяльність.

Структурний аналіз психологічної підготовки дозволяє систематизувати її основні компоненти, визначити їх взаємозв'язки та роль у досягненні високих спортивних результатів. До таких компонентів належать мотиваційний, емоційно-вольовий, когнітивний та регуляторний, кожен із яких виконує важливу функцію у формуванні психологічної готовності спортсменки.

Актуальність дослідження полягає в необхідності комплексного підходу до організації психологічної підготовки дівчат-боксерок, що враховує їх індивідуальні особливості, рівень підготовленості та специфіку змагальної діяльності. Це дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та забезпечити стабільність результатів у змаганнях.

Психологічна підготовка жінок-боксерів - це складний процес, що охоплює мотиваційні, емоційно-вольові та когнітивні аспекти. Високий рівень підготовки забезпечує ефективність технічних та тактичних дій, стійкість у стресових ситуаціях та конкурентоспроможність. Для підвищення рівня підготовки рекомендується використовувати спеціалізоване психотренування, індивідуальну роботу з психологом та інтегрувати психологічні вправи у тренувальний процес.

Психологічна підготовка спортсменів чоловічої та жіночої статі, як правило, має загальні компоненти (мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні, регулятивні), проте наукові дослідження та спортивна практика показують низку

відмінностей, пов'язаних з біологічними, соціокультурними та психологічними факторами.

Основні відмінності:

1. **Емоційно-вольова сфера.** Чоловіки-спортсмени частіше виявляють ригідність, агресивність та прагнення домінувати на змаганнях. Дівчата-спортсменки, як правило, більш емоційно чутливі та схильні до емпатії, але також відчують велику тривогу перед стартом.
2. **Мотиваційний компонент.** Чоловіки, зазвичай, більше мотивовані досягненням результатів, самоствердженням і конкуренцією. Дівчата, як правило, більше мотивовані результатами та соціально значущими мотивами (підтримка з боку тренера, команди та сім'ї).
3. **Стійкість до стресу та стратегії подолання труднощів.** Чоловіки частіше використовують активні, іноді агресивні стратегії боротьби зі стресом. Дівчата частіше зазнають емоційного стресу, але в той же час більш схильні використовувати психологічні методи релаксації та саморегуляції.
4. **Особливості мислення та прийняття рішень.** Чоловіки частіше приймають ризиковані рішення, ґрунтуючись на інтуїції та досвіді. Дівчата обережніші, схильні аналітично оцінювати ситуації та враховувати деталі.
5. **Роль соціальних факторів .** На спортсменів-чоловіків більшою мірою впливають змагальні амбіції та статус у спортивному середовищі. На спортсменок значною мірою впливають соціальна підтримка, командна атмосфера та стосунки з тренером.

Психологічна підготовка спортсменів чоловічої та жіночої статі відрізняється за балансом між емоційністю, стресостійкістю, мотивацією та стилем прийняття рішень. У той час як чоловіки в основному орієнтовані на результат і покладаються на силу волі, дівчата виявляють велику емоційність і велику потребу соціально-психологічної підтримки, тому ці відмінності необхідно враховувати в процесі тренувань та психологічної допомоги.

Таблиця 1.1

Порівняльна таблиця «Психологічна підготовка спортсменів чоловічої та жіночої статі»

Критерій	Спортсмени (чоловіки)	Дівчата спортсменки
Емоційно-вольова сфера	Вони стриманіші у вираженні емоцій, виявляють агресію і наполегливість у бійках.	Більш емоційний, чутливий; більш схильний до тривоги перед початком.
Мотивація	Переважає прагнення до перемоги, рекордів і самоствердження.	Мотивація до досягнення результатів поєднується із соціальною мотивацією (підтримка з боку команди, тренера, сім'ї).
Стійкість до стресу	Вони використовують активні та енергійні стратегії подолання труднощів; вони схильні до ризику.	Вони схильні "переживати" емоції; вони ефективно використовують методи релаксації та саморегуляції.
прийняття рішень	Швидкі, інтуїтивні та часом ризиковані рішення	Обережний, аналітичніший, уважніший до деталей.
Соціальні фактори	Статус, перемоги та конкурентні амбіції мають важливе значення.	Значні міжособистісні відносини, командна робота, підтримка близьких.
Психологічна підготовка	Основна увага приділяється розвитку сили волі, впевненості у собі та конкурентоспроможності.	Більший акцент робиться на емоційній стабільності, подоланні тривожності та розвитку впевненості у собі за підтримки.

Проблема психологічної готовності привертає увагу вчених кілька десятиліть. При її аналізі важливо враховувати як загальну готовність, а й здатність до виконання конкретних дій. У наукових дослідженнях цей термін використовують у різних значеннях, що охоплюють широкий спектр психологічних явищ.

У психології є два основних підходи до вивчення психологічної готовності. Перший розглядає готовність як здатність людини виконувати певні дії [2, 40]. У цьому контексті було проведено безліч досліджень готовності до різних видів діяльності: пов'язаної з роботою [36], спортивної [1], військової [7], освітньої [43], управлінської [49] тощо.

Другий підхід фокусується на психологічній готовності у зв'язку з віком людини та її особистісним розвитком. У цьому випадку готовність розглядається

як особистісна неоплазма, яка поступово формується відповідно до життєвих ситуацій та етапів розвитку. Дослідження у цій галузі охоплюють такі питання, як підготовка до школи [30] чи самовизначення.

Дане дослідження ґрунтується на ключових концепціях сучасних теорій:

- Про фізіологічний та психологічний стан людини [5, 42, 25].
- Про стани, що передують початку та підготовці до змагань [38, 46, 53].
- Про підготовку до мобілізаційної готовності спортсменів [8].
- Про регулювання передзмагальних станів [30].

Важливо, що у психологічній літературі існують різні інтерпретації і термінологія цього психологічного аспекту спортивних досягнень. Деякі висловлюють перспективу готовності до змагань [48], тоді як інші використовують термін «мобілізаційна готовність» [14]. Ця різноманітність інтерпретацій збагачує дослідження та враховує різні підходи у спортивній психології. Які аспекти цих теорій вас найбільше цікавлять?

Для автора характерно зосередитися на психологічній підготовці спортсменів до змагань, виділяючи кілька ключових аспектів у структурі та зміст цього стану [48]. До цих аспектів належать:

1. Стримана впевненість у собі: Спортсменам властива постійна впевненість у власних силах.
2. Бажання активно боротися остаточно: воно проявляється у рішучості і прагнення перемоги, попри труднощі.
3. Оптимальний рівень емоційного збудження: Спортсмени підтримують оптимальний рівень емоцій, уникаючи надлишку чи нестачі .
4. Стійкість: здатність долати труднощі та вплив зовнішніх факторів, що проявляється у опорі стресовим ситуаціям.
5. Здатність довільно контролювати свої дії, думки та почуття: спортсмени контролюють власну психіку та можуть ефективно керувати своїм станом.

При розгляді психологічної підготовки у спортивному контексті корисно визначити її як стабільний стан, що характеризується формуванням у свідомості спортсмена домінуючої мети протягом кількох днів. Ця домінуюча мета звертає його увагу на досягнення гарного результату та підготовку до ефективного подолання будь-яких труднощів у майбутніх змаганнях.

Цей стан готовності відрізняється від періодів між змаганнями і може бути відсутнім перед певними подіями або бути у слабкій формі. Воно також відрізняється від оперативних станів, таких як передзмагальна тривога, які виникають ближче до дня змагань.

Психологічна підготовка включає мобілізацію специфічних розумових і фізіологічних функцій, необхідні досягнення успіху у цьому виді спорту. Це добре ілюструє дослідження В.М. Платонова, який показав, що волейболісти у добрій фізичній формі мають більш точне сприйняття ситуації на майданчику, що зумовлено важливістю для них візуального сприйняття. У гімнастів ж, навпаки, зміни обсягу і точності сприйняття були незначними, оскільки ці аспекти візуального сприйняття менш важливі їхнього виду спорту [36].

Інтелектуальна концентрація спортсмена у стані підготовки до змагань визначається гостротою сприйняття відповідних стимулів, перенесенням інформації з довгострокової пам'яті в робочу пам'ять та активізацією розумових процесів (прискоренням робочої мисленнєвої діяльності).

Наприклад, аналіз досліджень показує, що різні точки зору на сутність підготовки до професійної діяльності можна поділити на три основні групи:

1. Група психічних станів індивіда: Підготовка сприймається як психічний стан індивіда [24].
2. Група стійких характеристик: Готовність вважається стійкою характеристикою людини, яка є наслідком підготовки до діяльності [33].
3. Група комбінованих перспектив: Деякі перспективи поєднують обидва аспекти [34].

Більшість авторів, які вивчають психологічну готовність людини до професійної діяльності, виділяють декілька ключових компонентів. Зокрема, до обраних характеристик належать, серед іншого, сприйняття людиною структури дій, її загальний психофізичний стан та психологічна орієнтація виконання необхідних дій.

Дослідники визначають ці аспекти як логічно та раціонально обґрунтовані компоненти психологічної підготовки людини до професійної діяльності. Однак важливо відзначити, що деякі несвідомі психологічні структури можуть виходити за межі даного дослідження [45].

Цікаво, що різні автори у спортивній психології пропонують різні підходи до визначення психологічної готовності. Олійник Н.А., наприклад, вважає її «будь-якою довільною дією, що є результатом попередньої внутрішньої роботи, що характеризується як стан підготовки та внутрішньої мобілізації. Він визначає, що перехід до дії може відбуватися як природний процес з внутрішньою необхідністю, так і як бурхливий потік зі снігових вершин» [34]. Це важливе уточнення. Готовність до дії як стан може виявлятися по-різному, залежно від конкретного контексту та вимог ситуації. У деяких випадках вона може вимагати добровільних зусиль, тоді як в інших вона може сприйматися як природна реакція на зовнішні стимули.

Результати наукових досліджень, узагальнені та проаналізовані, дозволяють визначити готовність до дії як «стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечує ефективне виконання певних дій» [40]. Це визначення враховує різні аспекти готовності, такі як фізична підготовка, нейродинамічна схильність до дій та психологічний стан. Так, на думку автора, «психологічна готовність є важливою передумовою цілеспрямованої діяльності, саморегуляції, стабільності та ефективності. Вона сприяє успішному виконанню функцій, раціональному використанню знань, досвіду та особистісних якостей, а також забезпечує збереження самовладання та адаптацію до непередбачених перешкод» [40].

Мікоогуллари , Б. О. визначає психологічну підготовку «як активний стан індивіда, що є результатом регулювання інтенційного спрямування та передбачення майбутніх подій. Зазначається, що його робота не охоплює аспекти психологічної підготовки до екстремальних ситуацій, функціонування психіки в непередбачених обставинах, пов'язаних із ризиком для життя» [51].

При дослідженні стану готовності до діяльності Делані Дж. визначив його як «оперативний спокій». Відповідно до його концепції, «ця готовність може функціонувати різних рівнях і полягає в рухливості «нервових апаратів», які забезпечують перехід від «оперативного спокою» до невідкладної діяльності. Він використовував терміни «оперативний спокій», «домінантний потенціал» та інші для дослідження готовності на фізіологічному рівні, розглядаючи мозок як орган, відповідальний за сприйняття, передбачення та проєкцію довкілля» [45].

Крайнюк В.М., вивчаючи діяльність спортсмена, розглядав підготовку як сукупний вираз різних психічних станів. На його думку, «місце психологічної підготовки в системі взаємовідносин » і він намагався класифікувати підходи до її вивчення як особистісні та функціональні [24]. Існують і інші роботи, що підтримують функціональний підхід [28] та особистісний підхід [29].

Прибічники особистісного підходу розглядають психологічну готовність як цілісний стан індивіда, що формується у конкретних життєвих та діяльнісних умовах. Вони визначають цей стан орієнтацією свідомості на майбутню діяльність, схильністю до певної поведінки та мобілізацією всіх сил для проактивної та своєчасної дії. Особистісний підхід не відкидає потреби вивчення індивідуальних психічних процесів, але розглядає їх як доповнення до проявів особистості в контексті конкретної діяльності. Відповідно до цього підходу, психологічна готовність - це складний психічний стан, що виникає безпосередньо перед початком діяльності і залежить від її природи, а також від індивідуальних характеристик та особистісних якостей [3].

Психічна готовність також розглядається як стан, пов'язаний з вищим рівнем фізичної підготовки та спортивної форми, і виникає в результаті цього процесу, тобто на функціональному рівні. Такий підхід доречно визнає психічну готовність як компонент високорозвинених когнітивних, емоційних та вольових процесів та функцій. При визначенні когнітивних процесів виділяються їх ключові аспекти, що відображають зміст та форму діяльності, що виконується. Емоційні компоненти готовності розглядаються як фактор, що підвищує або знижує готовність людини, а вольові компоненти пов'язані з ефективним виконанням дій [39].

Існує різниця між довгостроковою підготовкою, яка вважається визначальним рівнем професійної компетентності, і станом тимчасової підготовки, що розуміється як стан на початок діяльності. У цьому сенсі феномен підготовки слід розглядати як фактор, що опосередковує реалізацію потенціалу людини у конкретних умовах [39].

Прихильники підходу до вивчення підготовки, що базується на аналізі психічних станів, розглядають феномен підготовки як суму кількох рівнів готовності, таких як розумовий, фізичний, технічний та тактичний. Це, мабуть, узгоджується із загальноприйнятим поділом тренувань спортсменів на різні типи: психологічний, фізичний, технічний та тактичний.

Однак важливо розуміти, що цей поділ є методологічним інструментом для організації тренувань та відбору спортсменів. Його практичне застосування ґрунтується на теоретичних та експериментальних засадах спортивних проблем. Проте, враховуючи глобальний характер наукових досліджень у галузі спорту, цей методологічний поділ може бути обмеженим і непридатним для вивчення загальних аспектів тренувань.

Можливо, розуміння підготовки як психічного стану відкриває можливість застосування психологічного підходу в дослідженнях. Отже вивчення психічного стану спортсмена з погляду «психічної підготовки» може бути виправданим.

Однак для всебічного розуміння проблеми готовності у ширшому контексті важливий універсальний підхід. Вивчення готовності як стану розуму, а й як складного явища вимагає глибшого і всебічного підходу до наукових досліджень.

Таким чином, коли ми говоримо про психологічну підготовку спортсмена, ми маємо на увазі стан, що виникає в результаті тренувань, зокрема, психологічної підготовки, і що дозволяє нам досягати певних результатів у змагальній діяльності.

Цей аспект підкреслює важливість психологічного компонента у підготовці спортсменок та її впливом на досягнення конкретних спортивних цілей. Пікова форма, отже, пов'язана з максимальною мобілізацією спортсменок для досягнення високих результатів, і ця мобілізація повинна підтримуватись їхньою фізичною, технічною та тактичною підготовкою. Хоча цей стабільний стан, він залишається тимчасовим для спортсменки (тривалість визначається декількома чинниками, включаючи індивідуальні особливості: деякі спортсменки можуть перебувати у піковій формі кілька тижнів, інші — лише кілька днів). Це має два наслідки: по-перше, протягом сезону спортсменка може кілька разів входити та виходити з пікової форми; по-друге, цей стан характерний як для провідних спортсменок, так і для середнього рівня розрядниць, оскільки останні також можуть досягати піку форми до певних змагань і показувати в них свої найкращі результати протягом сезону [11].

Отже, структурний аналіз психологічної підготовки дівчат-боксерок свідчить про її багатокomпонентний характер і тісний взаємозв'язок між окремими складовими. Встановлено, що ефективність психологічної підготовки залежить від гармонійного розвитку мотиваційного, емоційно-вольового, когнітивного та регуляторного компонентів.

Кожен із зазначених елементів виконує специфічну функцію: мотиваційний забезпечує спрямованість діяльності, емоційно-вольовий —

стійкість до стресових впливів, когнітивний — усвідомлення та аналіз ситуацій, а регуляторний — здатність до самоконтролю та саморегуляції.

Таким чином, структурний підхід до психологічної підготовки дівчат-боксерок дозволяє більш цілеспрямовано організовувати тренувальний процес, підвищувати рівень психологічної готовності спортсменок та сприяти досягненню високих спортивних результатів.

1.3. Психологічні аспекти тренування жінок-боксерів із урахуванням індивідуальних особливостей.

Психологічні аспекти тренування жінок-боксерів включають розвиток сили волі, концентрації, мотивації та емоційного контролю. Бокс вимагає від спортсменок швидкої реакції, стратегічного мислення та стійкості у стресових ситуаціях. Ключові аспекти (Таблиця 1.2):

1. **Мотивація:** Підтримуйте внутрішню мотивацію, встановлюючи чіткі цілі та оцінюючи прогрес.
2. **Управління стресом:** методи релаксації, візуалізація бойових дій та позитивне мислення допомагають упоратися з тиском змагань.
3. **Розвиток уваги:** концентрація на противнику та розуміння його тактики за допомогою тренувань у ситуаціях, близьких до реального життя.
4. **Самоконтроль:** здатність стримувати агресію чи страх, зберігати холонокровність у бою.
5. **Психологічна підготовка до поразок:** виробіть здорове ставлення до невдач, аналізуйте помилки та повертайтеся до тренувань з новими силами.

Психологічна підготовка допомагає жінкам-боксерам досягати кращих результатів як у фізичному, так і в емоційному плані.

Крім того, підготовка до мобілізації спортсменок розглядається як комплексна якість психіки, ключовими елементами якої є усвідомленість,

мотивація, емоції та воля. Завдяки добровільним зусиллям спортсменка досягає цілеспрямованої підготовки до конкретних дій [39].

Таблиця 1.2.

Психологічні аспекти тренування жінок-боксерів

Ось таблиця, оформлена так, щоб її було зручно копіювати:

№	Компонент	Зміст
1	Мотивація	Підтримка внутрішньої мотивації шляхом встановлення чітких цілей та регулярної оцінки прогресу
2	Управління стресом	Використання методів релаксації, візуалізації бойових дій та позитивного мислення для подолання змагального тиску
3	Розвиток уваги	Формування концентрації на супернику та розуміння його тактики через тренування, наближені до реальних умов
4	Самоконтроль	Здатність контролювати емоції (агресію, страх), зберігати спокій та холонокровність під час бою
5	Психологічна готовність до поразок	Формування адекватного ставлення до невдач, аналіз помилок і відновлення мотивації для подальших тренувань

Важливо розробити тренувальний план адаптований до поточного етапу підготовки спортсмена. Цей план включає кілька факторів. По-перше, він передбачає створення та зміцнення мотиваційного керівництва на цей тренувальний цикл і на весь рік. Добре відомо, що спортсмени з більш високою мотивацією до успіху досягають кращих результатів, ніж ті, хто намагається уникнути невдачі. Підвищена мотивація сприяє ефективній мобілізації добровільних зусиль.

Спостереження за боксерами показали, що за сильної мотивації це, очевидно, «анестезує» біль, дозволяючи організму переносити дискомфорт, викликаний порушенням гомеостазу під час тривалих фізичних навантажень.

При слабкій мотивації захисна реакція на втому як загрозу благополуччю організму може змусити спортсмена припинити боротьбу або спричинити тривогу чи дратівливість [7].

На думку деяких авторів, «у швидкісних та силових видах спорту дуже важливо розвивати у спортсменів специфічну психологічну установку та

зосереджуватися на досягненні максимально можливого спортивного результату під час змагань. Це виявляється у здатності спортсмена мобілізувати всі свої фізичні та розумові ресурси за частки секунди, щоб подолати певну відстань чи виконати техніку. Це також включає корекцію неадекватних або шкідливих психологічних установок, які можуть негативно вплинути на результати спортсмена»[1].

Таблиця 1.3

Методи розвитку психологічних компонентів

№	Компонент	Зміст	Методи розвитку
1	Мотивація	Підтримка внутрішньої мотивації шляхом встановлення чітких цілей та регулярної оцінки прогресу	Постановка коротко- і довгострокових цілей; ведення щоденника тренувань; зворотний зв'язок від тренера; самонагородження за досягнення
2	Управління стресом	Використання методів релаксації, візуалізації бойових дій та позитивного мислення для подолання змагального тиску	Дихальні вправи; прогресивна м'язова релаксація; аутотренінг; візуалізація поєдинку; позитивні афірмації
3	Розвиток уваги	Формування концентрації на супернику та розуміння його тактики через тренування, наближені до реальних умов	Вправи на концентрацію; моделювання змагальних ситуацій; робота з відеоаналізом боїв; тренування з варіативними завданнями
4	Самоконтроль	Здатність контролювати емоції (агресію, страх), зберігати спокій та холонокровність під час бою	Психорегуляційні вправи; техніки самонавіювання; контроль дихання; рольові тренування в стресових умовах
5	Психологічна готовність до поразок	Формування адекватного ставлення до невдач, аналіз помилок і відновлення мотивації для подальших тренувань	Рефлексія після змагань; індивідуальні бесіди з тренером; аналіз помилок; формування установки на розвиток («growth mindset»)

Наступним важливим компонентом у загальній структурі тренувань боксерів або спортсменів, які займаються іншими швидкісними та силовими видами спорту, є активний та цілеспрямований розвиток набору особистісних якостей, необхідних для цього виду спорту. Це має на увазі розвиток таких

характеристик характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, стресостійкість і витривалість.



Рисунок 1.1.Розвиток особистісних якостей

Третій важливий фактор, який також є частиною загальної структури та рамок підготовки швидкісних якостей спортсмена до розгортання, — це розвиток правильної та об'єктивної самооцінки своїх сильних сторін та можливостей реалістичного розуміння свого поточного стану. Виховання непохитної впевненості у своїх силах є особливо доречним для висококваліфікованих спортсменів на піку своїх можливостей напередодні великих змагань. Адже саме в цих умовах така впевненість має міцну та реальну основу, що базується на яasnих, об'єктивних фактах та показниках. Розвиток сильної впевненості у собі одна із найпотужніших і найефективніших засобів психологічної підготовки спортсменів [21].

Четвертим незамінним компонентом комплексної структури мобілізаційної підготовки є розвиток та вдосконалення навичок самоконтролю та саморегуляції. Головна функція самоконтролю - формування надійного внутрішнього механізму, що дозволяє порівнювати фактичний стан або дії

спортсмена з уявним стандартом або наперед визначеною оптимальною програмою. Це дозволяє швидко коригувати та вдосконалювати техніку, тактику чи психологічний стан під час тренувань та змагань [2].

Наголошується на важливості розвитку самоконтролю спортсмена до досить високого рівня, щоб забезпечити його надійність та загальну психічну стійкість. Ключовими компонентами ефективного самоконтролю вважаються такі [4]:

- а) точність і чутливість (здатність виявляти навіть невеликі відхилення від фактичного стану чи дій спортсмена проти «ідеальної» програмою);
- б) швидкість реакції, ефективність (своєчасність виявлення відхилень);
- с) зміст (фокусування самоконтролю на найважливіших параметрах: ключові елементи техніки або тактичних дій, психологічний стан);
- д) оптимальні форми (шляхи), які можуть бути автоматичними, або повністю усвідомленими;
- е) складність та повнота (контроль якомога більшої кількості параметрів психічного стану);
- е) надійність (стабільна ефективність протягом тривалих періодів часу).

Ще одним основним аспектом є здатність спортсмена ефективно організовувати та регулювати свої дії під час тренувань, і особливо під час змагань. Це має на увазі вміння повністю зосередитися на виконанні тактичних чи технічних завдань, повністю відключаючи будь-які фактори, які можуть відвернути увагу (коментарі суддів, поведінка суперників, шум з трибун).

Фундаментальним елементом загальної підготовки до мобілізації спортсмена є так звана психотонічна мобілізація, тобто свідомо здатність досягти максимально можливого рівня тону центральної нервової системи. Часто навіть при високому загальному рівні фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсмени з якоїсь причини не вміють правильно і ефективно задіяти власне тіло. Участь у численних змаганнях із високими ставками, а також у турнірах із великою кількістю поєдинків вимагає від спортсмена

миттєвої, буквально, мобілізації перед кожним поєдинком. Психотонічна мобілізація вчить боксера свідомо активувати та спрямовувати всю свою силу, а також підвищувати тонус центральної нервової системи для максимального використання навичок, здобутих на тренуваннях [13].

Одним із найважливіших компонентів психологічної підготовки спортсменок є розвиток та вдосконалення їх сили волі. Приділяючи особливу увагу формуванню сильних рис характеру та сили волі, відомий радянський психолог М.Д. Левітов наочно порівняв орієнтацію особистості «головою» характеру, а силу волі — з його «хребтом».

У психології специфічні зовнішні прояви сили волі зазвичай називають "якістю волі особистості". Загальний набір або список найбільш важливих якостей волі зазвичай включає в себе: рішучість (здатність ставити складні завдання і наполегливо добиватися їх виконання), завзятість (здатність долати труднощі та перешкоди на шляху до мети), рішучість і сміливість (готовність приймати відповідальні рішення в складних ситуаціях), ініціативність і незалежність допомоги), а також психологічну стабільність, стійкість та самоконтроль (здатність зберігати спокій та ефективність в умовах сильного зовнішнього чи внутрішнього (емоційного) стресу). Вважається, що вищезгадані характеристики волі особистості слід розглядати як динамічну та мінливу систему, окремі елементи або зв'язки якої будь-якої миті часу можуть бути взаємопов'язані різними способами, а також взаємодіяти один з одним у рамках цілісної структури.

Дослідники сходяться на думці, що істотною умовою для повного зовнішнього прояву та розвитку сили волі є наявність певних перешкод чи бар'єрів як зовнішніх, так і внутрішніх, які необхідно подолати. Це означає подолання різних об'єктивних перешкод у зовнішньому середовищі або в умовах діяльності, які можуть раптово змінюватися, а також боротьбу з несприятливими змінами, як об'єктивними, так і ситуаційними, у внутрішньому

середовищі власного тіла (дискомфорт, біль, втома), які об'єктивно перешкоджають просуванню людини певної діяльності.

Головне психологічне завдання в цьому контексті — виявити та чітко зрозуміти об'єктивні ознаки зовнішніх чи внутрішніх перешкод, що заважають досягненню намічених цілей. Ці ознаки проявляються насамперед у вигляді певних якісних та кількісних властивостей чи характеристик, зокрема фізичних, конкретних зовнішніх об'єктів чи внутрішніх процесів та явищ, які людина так чи інакше переживає протягом свого життя.

Щодо внутрішніх перешкод, які також потребують активації та специфічного застосування сили волі, ми маємо на увазі несподівані, цілком реальні та об'єктивні зміни стану внутрішнього середовища організму. Ці зміни відбуваються протягом усієї складності, багатогранності та динаміки його функціонування. Тобто, ми говоримо про взаємопов'язану та взаємозалежну діяльність та взаємодію всіх органів і систем без винятку (передусім, нервової системи як регулятора та менеджера), а також про регулюючу та координуючу функції головного мозку, і особливо його складну, структуровану та функціональну кору головного мозку.

У загальній теорії психологічної діяльності мотиваційним факторам та загальній мотиваційній сфері індивіда об'єктивно надається першорядне значення. Адже добре відомо, що мотивація (мотиваційні фактори) суттєво та вирішально впливає на результати та загальний успіх будь-якої діяльності, що здійснюється окремою людиною чи спільнотою. Це логічно призводить дослідників до припущення, що мотиваційні детермінанти також мають такий же істотний і вирішальний вплив на підготовку та рівень готовності (зокрема психологічної готовності) до певних видів діяльності, особливо професійної та спортивної [5, 18, 19].

У галузі педагогічної психології особлива увага приділяється проблемам мотивації у навчальній діяльності різних категорій учнів. Визнані фахівці в цій галузі, розглядають мотиваційну сферу особистості як ключовий внутрішній

фактор, що надає навчальній діяльності активний, ефективний і цілеспрямований характер і який, поряд з основними потребами та інстинктами, істотно і безпосередньо впливає на форм і процес [37].

Згадані відомі радянські психологи, а також інші провідні дослідники в цій галузі, особливо наголошують на необхідності структурування діяльності з виховання молоді саме навколо єдності та нерозривного зв'язку її основних структурних компонентів, які насамперед включають: освітню мотивацію, безпосередні освітні операції та дії, регулярні заходи, а також функції самоконтролю. Експерти переконані, що «саме такий всеосяжний та систематичний підхід дозволяє досягти найвищого бажаного рівня психологічної готовності школярів або учнів до продуктивного навчання та засвоєння знань» [14].

Варто зазначити, що радянські психологи, які досліджували мотивацію, відрізнялися ретельним аналізом мотивів, зокрема глибоким змістовним аналізом. Вони приділяли увагу відповідності змісту цих мотивів контексту соціалістичного життя і соціально значимої діяльності. Це ясно виражено у наукових працях Циганенка О.І., присвячених проблемі «стабільності» особистості, де наголошувалося на важливості колективістських мотивів у їхньому змісті [43].

При розгляді особистісних чинників, які впливають психологічну підготовку спортсменок, важливо звернути увагу до роль адекватної самооцінки. У науковій роботі психологів проведено експериментальне дослідження самооцінки серед школярів. Результати показали, що їхня готовність до навчальної діяльності, їх успіхи та відносини з однолітками багато в чому залежать від адекватної самооцінки, її стабільності та рівня освіти [21, 35, 47]. Дослідження також підтвердило тісний взаємозв'язок між самооцінкою, мотивацією, особистісною орієнтацією та рівнем поставлених цілей.

Насамкінець можна стверджувати, що комплекс психорегуляторних механізмів діяльності, особливо в екстремальних умовах вирішення складних завдань, отримує цілісне тлумачення у феномені самооцінки.

Вивчення особистісних факторів готовності до діяльності в контексті теорії діяльності, з урахуванням мотивів, самооцінки перспективних цілей та етапів, емоцій впевненості-сумніву, а також проявів активності психомоторних функцій, пов'язаних з особистісним рівнем регуляції діяльності, покликане зробити істотний внесок у поглиблення розуміння психічної готовності.

Високий рівень спортивного духу в боксі неминуче пов'язаний з особистісними якостями спортсмена, такими як терпимість до негативних впливів, здатність протистояти сильному противнику, емоційна стійкість та вміння ефективно управляти своїм психічним станом як до, так і під час бою. Досвідчені спортсмени часто знаходять способи контролювати свій психічний стан перед боєм і розробляють стратегії формування вискоефективного бойового настрою з перших секунд. Однак навіть для досвідчених боксерів це завдання може бути складним, особливо коли доводиться стикатися з такими особистісними рисами, як емоційна реактивність, підвищена тривожність та дисбаланс нервової системи.

До особистих якостей (табл. 1.4), що визначають загальну мотиваційну та волюву спрямованість спортсмена [42], належать:

а) Ідеологічна та моральна орієнтація:

- Визначається на основі спостережень та методів оцінки, що застосовуються тренером та психологом.
- При цьому враховуються взаємні оцінки спортсменів та самооцінка кожного з них.

б) Показники взаємовідносин та взаємодії всередині групи:

- Визначається за допомогою соціометрії та взаємних оцінок .
- Відобразити взаємодію спортсмена з іншими членами групи.

с) Рівень мотивації, прагнення до здобутків та захопленості спортом:

- Їх оцінюють за допомогою спостережень та експертних оцінок відповідно до спеціальної схеми.
- Це відображає ступінь прагнення досягнень та емоційного занурення у спортивні заняття.

d) Загальні прояви сильного характеру:

- Вона визначається шляхом спостереження та методу узагальнення незалежних показників.
- До них відносяться рішучість, мужність, наполегливість, стійкість та інші якості сили волі.

Таблиця 1.4

Особисті якості, що визначають загальну мотиваційну та вольову спрямованість спортсменок.

Категорія	Особливість	Методи оцінки
ідеологічні та моральні	Визначається рівнем моральних переконань, взаємною оцінкою та самооцінкою індивіда.	Спостереження, оцінки тренерів та психологів, оцінки колег.
Взаємини усередині групи	Відобразити взаємодію спортсмена з іншими членами групи.	Соціометрія, взаємні оцінки
Мотивація досягнення	Це свідчить про ступінь прагнення досягнень та емоційної залученості до спортивних заходів.	Спостереження, експертні оцінки відповідно до спеціального режиму.
Загальні якості сили волі	Включіть у список такі якості, як рішучість, мужність, наполегливість, стійкість та інші.	Спостереження, узагальнення незалежних показників

У контексті тренувальної діяльності на етапі підготовки до змагань автор виділяє низку ключових якостей боксерів [52]:

Мотиваційна та вольова орієнтація до початку змагань:

Мотиваційні установки: Специфіка, сила та стійкість мотиваційних установок визначають напрям та силу прагнень спортсмена.

Спортивні заходи:

- Здатність самостійно здійснювати запланований курс дій за умов перешкод свідчить про готовність адаптації.
- Рішучість та ініціативність свідчать про впевненість у досягненні мети.

Мобілізація та стійкість:

- Здатність максимально ефективно мобілізувати ресурси свідчить про готовність ефективно реагувати на дзвінки.
- Стійкість до фізичного дискомфорту та негативних умов є ознакою витривалості та дуже важливим аспектом у боксі.

Сприйняття значимих чинників у процесі навчання:

- Ставлення до факторів, що впливають на навчання, є ключовим фактором ефективного навчання та розвитку.

Метод оцінки полягає у використанні експериментальної оцінної шкали та методології для виявлення значущих факторів ефективності, що дозволяють провести всебічний аналіз підготовки боксерів до змагань.

Психічні функції та психомоторні навички, що виявляються під час тренувань у різних видах спорту, визначають не лише фізичну підготовку, а й рівень адаптації нейропсихологічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. Наприклад, важливими аспектами є продуктивність та концентрація, які можна визначити за допомогою експериментальних оцінок та спеціалізованих тестів. Оцінка робочої пам'яті та мислення також має ключове значення, оскільки вони відбивають когнітивні здібності спортсмена. Використання реактометрії для вимірювання часу зорово-моторної реакції на розрізнення та прості реакції дозволяє оцінити швидкість реакції. Тести загальної рухової активності, чутливості до ритму (тест на постукування) та почуття часу (хронометрія) додатково доповнюють картину психічних аспектів підготовки спортсменів до змагань.

Напередодні боксерських змагань пильна увага приділяється динаміці різних психічних станів спортсменів. Особлива увага приділяється найбільш чутливим показникам, схильним до різних фізичних і психічних стресів. Ці

параметри визначаються та аналізуються у контексті тренувальних заходів напередодні змагань.

Однак для повного визначення поточного психічного стану жінок-боксерів недостатньо знати лише цей набір показників. Їхню діагностику необхідно доповнити загальними показниками, що відображають рівень активності спортсменки, а також її самооцінку. Це важливо для розуміння психофізіологічного стану у контексті підготовки до змагань. [48].

Висновки з першого розділу

У ході тренувань на початкових етапах підготовки до змагань спортсмени демонструють передзмагальну мотиваційну та волюву орієнтацію, яка визначається специфічними мотиваційними установками, проявом спортивного характеру та ставленням до фізичного дискомфорту. Ключовими факторами є сила та стійкість цих установок, а також здатність до максимальної мобілізації. Використання експериментальних шкал оцінки дозволяє виявити фактори, що впливають на ефективність тренувального процесу та результативність виступів.

Психологічна підготовка спортсменів чоловічої та жіночої статі відрізняється за балансом між емоційністю, стресостійкістю, мотивацією та стилем прийняття рішень. У той час як чоловіки в основному орієнтовані на результат і покладаються на силу волі, дівчата виявляють велику емоційність і велику потребу соціально-психологічної підтримки, тому ці відмінності необхідно враховувати в процесі тренувань та психологічної допомоги.

На рівні психічних функцій та психомоторних якостей для жінок-боксерів особливо важливі почуття часу, чутливість до ритму та темпу, концентрація тощо. Ступінь прояву цих характеристик свідчить про адаптацію нейропсихологічних механізмів спортсменки до тренувального навантаження. Експериментальні оцінки та спеціалізовані тести є важливими для визначення

рівня продуктивності, уваги, пам'яті та інших аспектів психічної підготовленості. На етапі безпосередньої підготовки до змагань необхідно враховувати зміни психічного стану, що залежать від рівня тренувального навантаження. Аналіз цих станів у поєднанні з показниками загальної активності та самооцінки спортсменки дозволяє глибше зрозуміти фактори, що впливають на її успіх на змаганнях, та своєчасно коригувати її тренування.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використовувалися такі методи:

- Метод аналізу науково-методичних літературних джерел.
- Педагогічний експеримент.
- Методи психологічних досліджень
- Методи математичної статистики.

Метод аналізу науково-методологічних літературних джерел .

У цій роботі використано метод аналізу літературних джерел, заснований на всебічному аналізі текстів, що зачіпають широке коло питань, пов'язаних із психологічною підготовкою жінок-боксерів. Дослідження зосереджено на спеціалізованій літературі, присвяченій особливостям підготовки.

Було проаналізовано та узагальнено результати наукових досліджень, а також думки психологів з виділенням різних питань, пов'язаних з тематикою роботи. Такий підхід дозволяє отримати всебічне уявлення про проблему та розглянути її різні аспекти.

Таким чином, для систематизації та узагальнення інформації було використано метод аналізу літературних джерел, що дозволило виявити ключові аспекти психологічної підготовки юних боксерок середнього шкільного віку до змагань у системі річного тренувального циклу.

Педагогічний експеримент.

У рамках проведеного нами педагогічного експерименту ми зосередилися на аналізі практичної діяльності тренерів та психологічної підготовки жінок-боксерів до змагань. Головна мета полягала у виявленні оптимальних підходів до регулювання психічного стану боксерів, зокрема підвищення їх психологічної готовності.

Наше дослідження було зосереджено вивчення впливу психорегуляторної тренування підвищення психологічної готовності спортсменок. Це дозволило нам систематизувати та проаналізувати результати практичних занять, виявити ефективні методи регулювання психічного стану та зробити висновки для подальшого вдосконалення тренувального процесу.

Методи психологічних досліджень

Методи психологічних досліджень:

1. *Тест-опитувач FPI Г. Айзенка (адаптований А.Г. Шмельовим)* дозволяє визначити рівень невротизму та екстраверсії-інтроверсії у спортсменів, що вивчаються.

Причина, через яку ми використовували саме цей метод, полягає в тому, що опитувальник FPI за частотою використання займає перше місце серед інших психодіагностичних методів і дозволяє оцінити щирість, екстраверсію, невротизм, а також визначити тип темпераменту.

Айзенк систематизував риси людської особистості, виділивши два основні фактори: екстраверсія- інтроверсія та невротизм. Перший, біполярний за своєю природою, відбиває психологічну структуру особистості, де крайні полюси відбивають орієнтацію особистості або зовнішні об'єкти (екстраверсія), або внутрішній суб'єктивний світ (інтроверсія).

Таким чином, екстраверти характеризуються комунікабельністю, імпульсивністю, гнучкістю у взаємодії та високою ініціативністю, при цьому вони можуть виявляти низьку наполегливість. Вони демонструють високу соціальну адаптивність. З іншого боку, інтроверти характеризуються інтроверсією, нетовариським, соціальною пасивністю (з високою наполегливістю), схильністю до самоаналізу та можливими труднощами у соціальній адаптації.

Ця двофакторна модель надає інформацію розуміння мінливості людської особистості, допомагаючи виявити ключові аспекти її прояви.

Другий чинник, невротизм, визначає стан людини з погляду емоційної стабільності, рівня тривожності, самооцінки та потенційної вегетативної дисфункції. Цей біполярний фактор утворює шкалу; на одному кінці знаходяться люди з винятковою стабільністю, зрілістю та відмінною адаптивністю, а на іншому — люди, вкрай нервові, нестабільні та погано адаптовані.

Важливо відзначити, більшість людей перебувають між цими крайнощами, ближче до середини, що відбито у нормальному розподілі. Це свідчить, що здебільшого емоційна стійкість і адаптивність є взаємодоповнювальними чинниками, які завжди виявляються у крайніх значеннях.

Айзенк Г. запропонував новий погляд на розуміння емоційної сфери людини, виділивши ключові аспекти, що впливають на його психологічну стійкість та здатність адаптуватися до навколишнього середовища [7].

Перетин екстраверсії, інтроверсії та невротизму призводить до несподіваного та цікавого результату: чіткої класифікації людини за одним із чотирьох типів темпераменту: меланхолійний, холеричний, сангвінічний та флегматичний. Ця традиційна класифікація знайшла широке застосування у психології та освіті.

Меланхоліки відрізняються підвищеною чутливістю, тонким аналітичним мисленням та прагненням до самопізнання. Холерики мають велику енергію, наполегливість і ініціативність. Сангвініки ж відрізняються оптимізмом, життєрадісністю та легкістю у спілкуванні.

Флегматичні люди, навпаки, відрізняються спокоєм, врівноваженістю та поміркованістю.

Введення цієї класифікації полегшує розуміння та аналіз особистісних рис людини та сприяє ефективній роботі з ними в психологічній практиці та освітньому процесі. Крім того, підхід Айзенка відкриває можливості для глибшого розуміння взаємозв'язку між особистісними рисами та поведінкою.

1. Тест Айзенка «Самооцінка психічного стану»

Він використовується для діагностики психічних станів у жінок-боксерів, таких як тривожність, фрустрація, агресія та ригідність. Цей інструмент дозволяє вимірювати нейропсихологічну лабільність, рівень екстраверсії та психотизм у спортсменок в умовах стресу.

Використання цього тесту у спорті важливе для ефективного управління психічним станом жінок-боксерів. Визначення рівня їхньої тривожності та агресії може послужити основою для розробки індивідуальних програм психологічної підготовки. Результати тесту дозволяють виявити особливості реакції спортсменок на стрес, що є ключем до підвищення їхньої психологічної стійкості та впливу на їх результати у захоплюючих змагальних ситуаціях.

Такий підхід допомагає підвищити ефективність тренувань, адаптувати психологічну підготовку до індивідуальних потреб спортсменів та покращити їхню загальну психологічну готовність. Інтеграція результатів тестування у тренувальний процес дозволяє тренерам та психологам надавати більш ефективну підтримку та керівництво жінкам-боксерам протягом усієї їхньої спортивної кар'єри. Це важливий інструмент для досягнення високих результатів та психологічної стабільності у боксі.

2. *Методологія дослідження загальної самооцінки (ДН Казанцева).*

Для вивчення загальної самооцінки людини використовують анкету [39], метою якої є діагностика рівня самооцінки. Цей метод, подібно до традиційної анкети, дозволяє отримати об'єктивні дані про самооцінку людини.

Під час тесту вам необхідно відповісти на запитання «так» (+) або «ні» (0), вибравши відповідь, яка найкраще відображає вашу поведінку в аналогічній ситуації. Кількість відповідей «так» підраховується у парних розділах, а потім кількість відповідей «так» підраховується у парних розділах. Другий результат віднімається з першого. Підсумковий результат може бути від -10 до +10.

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

Оцінка від -3 до +3 свідчить про середню самооцінку.

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

Самооцінка суттєво впливає на поведінку та самосприйняття. За високої самооцінки людина не страждає від комплексу неповноцінності, адекватно реагує на зауваження оточуючих та рідко сумнівається у своїх діях. Це свідчить про стабільність та впевненість у власних здібностях.

Людина із середньою самооцінкою рідко страждає від комплексу неповноцінності та іноді намагається пристосуватися до думки оточуючих. Це може свідчити про певну гнучкість у самосприйнятті та здатності адаптуватися до соціальних умов.

При низькій самооцінці людина болісно реагує на критику, постійно намагається врахувати думку оточуючих і часто страждає від комплексу неповноцінності. Це може вказувати на необхідність розвитку позитивного ставлення до себе та зміцнення внутрішньої стійкості.

Індивідуальний типологічний опитувальник (ІТО) Л.М. Собчика Це дозволяє застосовувати комплексний підхід до вирішення поставлених завдань [44].

Метод ІТО — ефективний інструмент вивчення індивідуальних типологічних характеристик, що дозволяє привласнити кожній людині певний тип. Цей метод ґрунтується на теорії основних тенденцій, розробленої Л.М. Собчик. Відповідно до цієї теорії, риси особистості формуються на основі однієї або кількох основних тенденцій, що охоплюють різні рівні розвитку особистості.

Визначальними факторами є вроджені риси темпераменту, які взаємодіють із соціальним середовищем та формують характер особистості. Цей процес розвитку розгортається від вроджених рис темпераменту, переходячи до характеру і, зрештою, до зрілої особистості. Ця зріла особистість включає цілісне «я», що охоплює самосвідомість, самоповагу і самоконтроль.

Цей тест виявив значні особисті показники, що впливають статус спортсмена у команді.

Це завдання виконується з використанням наступних факторних шкал:

- Брехня (нещирість, прагнення уявити себе у кращому світлі)
- загострення (бажання підкреслити існуючі проблеми та складність власного характеру)
- Екстраверсія (прихильність до світу реальних об'єктів та цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість).
- спонтанність (безрозсудні заяви та дії)
- агресивність (активна самореалізація, впертість та незговірливість) (захищати власні інтереси)
- жорсткість (інерція, негнучкість) поглядів, суб'єктивізм, підвищене прагнення захищати власні думки та принципи, критичне ставлення до чужих думок.
- інтроверсія (звернення у світ суб'єктивних ідей та переживань, схильність до відходу у світ ілюзій, фантазій та суб'єктивних ідеальних цінностей, обмеження, ізоляція).
- Чутливість (уразливість, схильність до роздумів, песимістичний погляд на майбутнє)
- тривожність (емоційність, сприйнятливність, невпевненість)
- лабільність (емоційність, виражені перепади настрою, нестабільність мотивації, сентиментальність, прагнення емоційної залученості).

Останні 8 шкал поєднують чотири полярні пари: екстраверсія – інтроверсія, спонтанність – чутливість тощо.

Інтерпретація залежить від кількості значних відповідей за 8 шкалами (за винятком шкал «брехня» та «загострення»):

0-1 бал – гіпоемоційність , погане саморозуміння чи нещирість під час іспиту;

3–4 бали (норма) – гармонійна особистість;

5-7 балів (помірний ступінь тяжкості) – виражені ознаки;

8-9 балів (надмірна тяжкість): стан емоційного напруження, проблеми з адаптацією.

Слід зазначити, що ці межі були сформульовані автором з теоретичних міркувань і засновані в даному випадку на структурі статистичного розподілу результатів тестів. У цьому плані підхід МОП аналогічний власним тестам автора.

Тенденції, врівноважені полярними властивостями (тобто контртенденціями), вказують на значну емоційну напругу і внутрішній конфлікт, якщо показники перевищують 5 балів. Для норми (трохи більше 4 балів) це свідчить про баланс різноспрямованих властивостей.

Соціально-психологічні аспекти (лідерство, відданість тощо) виявляються як виражений чи дезадаптивний стиль міжособистісної поведінки з яскраво вираженими показниками (більше 4 балів) відповідно до типових типологічних властивостей.

За шкалами «агрывація» та «брехня» можна використовувати для оцінки достовірності отриманих результатів:

- Високі бали за шкалою «брехні» вказують на нещирість і схильність уявляти себе в кращому світлі;
- Високі бали за шкалою «агрывії» вказують на бажання наголосити на проблемі та складності власного характеру;
- Якщо за хоч однією з цих шкал отримано більше 5 балів, дані ненадійні.

Методи математичної статистики

Обробка результатів дослідження проводилася з використанням статистичних програмних пакетів «Statistica» та «Excel».

Приймалися до уваги такі статистичні параметри:

- Середнє арифметичне (\bar{x});
- Середня помилка значення (m);
- Стандартне відхилення (σ);

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводилося у період із вересня по грудень 2025 року. Місце проведення дослідження: Полтава, Полтавська дитячо-юнацька спортивна школа №4.

У дослідженні взяли участь 20 дівчат-спортсменок шкільного віку, яких було поділено на експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи. Контрольна група займалась за звичайною програмою ДЮСШ з боксу, а на тренуваннях експериментальної групи було застосовано авторську методику формування психологічної готовності спортсменок до змагань.

Дослідження проводилося у кілька етапів:

Етап I (вересень 2025 р.): вивчення літературних даних, узагальнення отриманих даних, визначення методів дослідження та написання першого розділу роботи.

Етап II (вересень 2025 р. – листопад 2025 р.): Проведення фундаментальних досліджень. Під час підготовки до змагань застосовувалися ефективні методи психорегуляції підтримки оптимального психічного стану спортсменів. Перед стартом були реалізовані різні заходи психорегуляції, включаючи дихальні вправи, музикотерапію, бесіди, переконання та ідеомоторне тренування. Ці методи допомогли знизити рівень стресу та підтримувати позитивний настрій у спортсменів перед початком змагань.

У стандартну тренувальну програму були включені аутогенні та ідеомоторні методи тренування. Ці заняття допомагали спортсменам концентруватися, покращували їх психомоторні навички та сприяли розслабленню. Педагогічний експеримент із використанням цих методів показав їх ефективність у підтримці оптимального психічного стану під час тренувань та змагань.

Були проведені систематичні педагогічні спостереження з реєстрацією показників, а також контрольні дослідження на початку та наприкінці

експерименту для оцінки змін психічного стану та ефективності використовуваних методів. Це дозволило адаптувати підходи до психорегуляції до потреб та реакцій спортсменів.

Етап III (листопад 2025 р. – грудень 2025 р.): підготовка розділів 3 та 4, висновок, практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИКА ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЖІНОК У БОКСІ

3.1 Психологічна підготовка боксерок середнього шкільного віку протягом річного макроциклу

Сучасний розвиток жіночого боксу характеризується підвищенням вимог не лише до фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменок, а й до рівня їх психологічної готовності. Особливої актуальності набуває проблема формування психологічної стійкості у боксерок середнього шкільного віку, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування характеру та психічних процесів.

Психологічна підготовка в боксі включає розвиток таких якостей, як стресостійкість, емоційна врівноваженість, впевненість у власних силах, здатність до концентрації уваги та швидкого прийняття рішень в умовах змагальної діяльності. Недостатній рівень психологічної готовності може негативно впливати на результати виступів, навіть за високого рівня фізичної та технічної підготовки.

Річний макроцикл тренувального процесу створює сприятливі умови для поетапного та системного формування психологічної готовності спортсменок. Раціональне поєднання засобів і методів психологічної підготовки на різних етапах макроциклу (підготовчому, змагальному та перехідному) дозволяє забезпечити оптимальний рівень психічної працездатності та стабільність спортивних результатів.

Отже, актуальність зумовлена необхідністю наукового обґрунтування та розробки ефективної системи психологічної підготовки боксерок середнього шкільного віку в умовах річного макроциклу.

У контексті річного макроциклу психологічна підготовка має бути інтегрована з фізичною, технічною та тактичною підготовкою, а її акцент варіюється залежно від етапу підготовки спортсменки.

Завдання з психологічної підготовки.

До основних завдань психологічної підготовки жінок-боксерів у річному макроциклі відносяться:

1. Розвиток сталої мотивації до тренувань та змагань. Це досягається шляхом постановки довгострокових цілей та індивідуальних стимулів.
2. Розвиваток здатності керувати емоціями. Спортсменка має навчитися контролювати страх, тривогу, збудження та агресію, особливо під час змагань.
3. Для жінок-боксерів важливо розвивати здатність концентруватися на противнику та підтримувати високий рівень підготовки навіть у складних умовах.
4. Розвиток психологічної стійкості. Психологічна стійкість дозволяє жінкам-боксерам витримувати фізичний та емоційний стрес протягом усього макроциклу.

Визначимо характеристики психологічної підготовки жінок-боксерів на етапах річного макроциклу:

Підготовчий етап

На цьому етапі психологічна підготовка спрямована на:

- Формування позитивного ставлення до процесу навчання.
- Розвиток мотивації до вдосконалення технічних та тактичних елементів.
- Розвиток самоконтролю за допомогою практик релаксації та візуалізації.

Змагальний етап

Основний акцент робиться на:

- Управління стресом та тривогою перед змаганнями. Використовуються дихальні техніки, медитація та позитивний внутрішній діалог.

- Розвивайте бойовий дух і впевненість у собі за допомогою індивідуальних розмов з тренером та психологом.
- Моделювання змагальних ситуацій для тренування реакції та психологічної стійкості.

Таблиця 3.1

Характеристика психологічної підготовки жінок-боксерок у річному макроциклі

Етап річного макроциклу	Основна спрямованість психологічної підготовки	Методи та засоби	Очікуваний результат
Підготовчий етап	Формування позитивного ставлення до тренувального процесу	Бесіди, мотиваційні установки	Підвищення зацікавленості у тренуваннях
	Розвиток мотивації до вдосконалення техніко-тактичних дій	Цілепокладання, самонавіювання	Зростання внутрішньої мотивації
	Розвиток самоконтролю	Релаксація, візуалізація	Покращення емоційної регуляції
Змагальний етап	Управління стресом і тривожністю	Дихальні вправи, медитація, позитивний внутрішній діалог	Зниження рівня тривожності
	Формування впевненості та бойового духу	Індивідуальні бесіди з тренером і психологом	Підвищення впевненості у власних силах
	Підвищення психологічної стійкості	Моделювання змагальних ситуацій	Стабільність виступів
	Психологічне відновлення	Релаксаційні вправи, відновлювальні практики	Зниження психоемоційного напруження
Перехідний етап	Аналіз результатів діяльності	Рефлексія, обговорення	Усвідомлення сильних і слабких сторін
	Планування майбутньої підготовки	Постановка нових цілей, планування	Підвищення ефективності наступного циклу

Перехідний етап

Після завершення змагального періоду важливо:

- Мета – забезпечити психологічне відновлення у вигляді вправ розслаблення.
- Проаналізуйте результати сезону, зосередивши увагу на успіхах та можливостях для покращення.
- Складіть план наступного року, враховуючи психологічні аспекти підготовки.(Таблиця 3.1)

Методи та засоби психологічної підготовки

Ефективна психологічна підготовка включає використання наступних методів:

- *Психологічний тренінг* Заняття для розвитку впевненості у собі, управління емоціями та підвищення мотивації.
- *Когнітивно-поведінкова терапія*. Вона допомагає трансформувати негативні установки на позитивні.
- *Візуалізація*. Уявлення успішного виконання бойових дій допомагає поліпшити концентрацію і впевненість.
- *Методи релаксації* : дихальні вправи, медитація, йога.

Психологічна підготовка жінок-боксерів протягом річного макроциклу є систематичним процесом, що передбачає поступове поліпшення психологічних якостей спортсменки на кожному етапі тренувань. Для її ефективною реалізації необхідний комплексний підхід, що поєднує роботу тренера, психолога та самої боксерки.

Встановлено, що психологічна підготовка є невід’ємною складовою тренувального процесу боксерок середнього шкільного віку та суттєво впливає на ефективність їх змагальної діяльності.

Обґрунтовано доцільність побудови психологічної підготовки на основі структури річного макроциклу, що передбачає поетапне формування психічних якостей залежно від завдань підготовчого, змагального та перехідного періодів.

Доведено, що систематичне використання спеціальних методів психологічного впливу (саморегуляції, психотренінгу, моделювання змагальних

ситуацій, розвитку мотивації) сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості, впевненості та концентрації уваги спортсменок.

Визначено, що найбільш ефективною є інтеграція психологічної підготовки з фізичною та техніко-тактичною підготовкою, що забезпечує комплексний розвиток особистості спортсменки.

Підтверджено, що впровадження цілеспрямованої програми психологічної підготовки протягом річного макроциклу сприяє підвищенню стабільності виступів, зниженню рівня передзмагальної тривожності та покращенню спортивних результатів.

3.2 Методичні особливості застосування методів психологічної підготовки

Враховуючи, що психологічна підготовка, і зокрема розвиток мобілізаційної готовності у спортсменок, є складним педагогічним процесом, заснований на щоденній освітній роботі тренерів і психологів у співпраці зі своїми спортсменками, очевидно, що здатність свідомо впливати на психічний стан може бути характерною рисою висококваліфікованих спортсменок [14]. Отже, мобілізаційна готовність, її механізми та баланс залежать від віку та кваліфікаційних характеристик спортсменок.

Серед методів психологічної підготовки, які використовуються підвищення готовності до мобілізації, виділяється імітація змагальних умов під час тренувань. Це реалізується двома способами: «ментальна атака» та дозоване фізичне навантаження. Рівень фізичного навантаження підбирається індивідуально задля досягнення відповідних змін фізіологічних показників (частота серцевих скорочень, частота дихання тощо. буд.). Короточасні зміни цих показників можуть бути досягнуті за допомогою фізичних вправ, таких як присідання та віджимання, після чого частина роботи тренера виконується негайно. Під час психологічної підготовки доцільно фіксувати результати та спостерігати за технікою виконання вправ.

Аналіз наукової літератури підтверджує кілька підходів до вирішення проблем розвитку мобілізаційної готовності. У нашій роботі ми розробили та впровадили програму розвитку мобілізаційної готовності у дівчат-боксерів .

Мета програми – використання різних методів та засобів психологічної корекції для підготовки жінок-боксерів до мобілізації .

Зміст програми:

1. Аутогенна тренування - це метод, спрямований на розвиток навичок та здібностей самоконтролю та регуляції психофізіологічного стану з метою підвищення ефективності власних дій, особливо у стресових ситуаціях.

1) Етап (концентрація уваги).

Заплющте очі.

А) уявіть, що ви йдете диким пляжем, де вас з силою обіймають хвилі відкритого моря. З кожною хвилею, що ковзає мокрим піском і камінням, ви відчуваєте, як усі ваші турботи м'яко змиваються. Тут, у цій стихії, ви розчиняєтеся, відчуваючи легкість та гармонію. Ваш погляд звертається до неба, де ви можете побачити прекрасні хмари багряних квітів. Сонце повільно сідає за обрій, наповнюючи все довкола теплом та спокоєм. Ви відчуваєтеся частиною цієї неповторної картини.

Повз вас пролітають чайки, голосно кричачи і злітаючи в повітря. Відчуваючи спокій і водночас бурхливий ритм океанських хвиль, ви стаєте частиною цієї природної симфонії. Вас оточує безлюдне узбережжя, але ви відчуваєтеся невід'ємною частиною довкілля.

Ти розчиняєшся в морі, піску та небі. Відчуваючи кожен вдих, ти розумієш, що є частиною Всесвіту. Без тебе ця гармонія не була б такою повною. Ти найважливіша ланка у величезному механізмі життя.

Ви подумки підноситеся до неба і стаєте спостерігачем навколишнього світу. З погляду чайок, ви спостерігаєте за морем і берегом і поступово піднімаєтесь . Споглядаючи красу океанів, морів та континентів, ви одночасно охоплюєте неосяжні простори.

Ваш погляд продовжує підніматися, охоплюючи весь світ. Ви можете дивитися в будь-яку точку Землі, бачачи і розуміючи, що відбувається там, куди ви звертаєте свою увагу. Ця здатність спостерігати дає можливість відчувати неосяжність і єдність з різноманіттям нашої планети.

Б) Подумки спостерігаючи за своєю країною, містом та навколишнім світом, ви ясно бачите своє безпосереднє оточення. Описуючи кожен елемент, ви зосереджуєтесь на теплій та затишній кімнаті, де ви знаходитесь. Ви почуваетесь в цьому просторі, лежачи або сидячи, і уявляєте себе відпочиваючим. Вас огортає приємне почуття спокою, що походить від вас і поширюється всюди. Ви уявляєте лише своє тіло: руки, ноги, обличчя, тулуб. Це момент глибокого розслаблення та внутрішнього умиротворення, який ви викликаєте своєю уявою.

У *музикотерапії* функціональна музика відіграє позитивну роль у підвищенні спортивних результатів. Ці спеціально підібрані музичні твори, що охоплюють різні жанри, стимулюють та регулюють робочі функції та психічний стан. Використання цих ресурсів є досить перспективним, оскільки в потрібний час, під впливом специфічної музики, в контексті позитивних емоцій та ритмічних імпульсів, які вона передає, можна значно покращити результати спортсменів, запобігаючи розумовому перенапруженню та його негативним наслідкам.

Музика під час занять спортом, а також під час відпочинку має величезний психофізіологічний потенціал, здатна як збуджувати, так і заспокоювати, надихати і заряджати енергією, надихати на регулярні інтенсивні тренування, високі спортивні результати та перемоги у змаганнях.

Доречно підібрана музика створює найбільш сприятливі фізіологічні та психоемоційні умови для оптимальної реалізації потенціалу спортсмена, захищаючи його від негативних наслідків сильного стресу, психосенсорного голоду, монотонності тощо.

Звукова (інтонаційна) та тимчасова (ритмічна) природа музики дозволяє їй висловлювати необхідний емоційний стан як процес руху з усіма його характеристиками та змінами, динамічними підйомами та спадами, взаємними переходами та зіткненнями емоцій. За допомогою звукових поєднань, спеціально організованих за законами композиції, музика може успішно відображати та передавати всілякі настрої: радість, бадьорість, щастя, смуток, ніжність, розпач, впевненість, тривогу; інтелектуальні та вольові процеси: рішучість, енергію, поміркованість, роздум, інерцію, відсутність волі, легковажність, серйозність; узагальнені властивості явищ реальності: силу, легкість, тривалість, спрямованість, пасивність, повноту, амплітуду, широту; найрізноманітніші характеристики рухів: швидкі, помірні, повільні, ліниві, еластичні, спазматичні, незграбні; ступінь м'язового напруження тощо. буд. [23].

У багатьох людей є персоналізована музична програма, яка ефективно знімає втому та напругу, а також надає їм фізичної сили. Спокійна музика надає заспокійливий вплив, тоді як класична музика уникає цього недоліку.

2. Дихальні вправи.

Ваше дихання протікає у нормальному ритмі: ви вдихаєте та видихаєте чисто та вільно. Ви насолоджуєтеся кожним вдихом. Ваше дихання легке та розслаблене. Кожен новий вдих знімає напругу, заспокоює вас і приносить природне задоволення.

З кожним вдихом все ваше тіло наповнюється киснем, і ви відчуваєте тонкий, пульсуючий потік, що розповсюджується по руках, ногах, спині та животі.

Навчіться трохи уповільнювати дихання. Вважайте до чотирьох на вдиху і від п'яти до семи на видиху. Поступово, з кожним видихом, ви відчуєте, як м'язи вашого тіла все більше розслабляються, і ви поринете у приємне розслаблення та спокій.

3) Стадія розслаблення м'язів .

Підготовчі вправи. а) Напружте та розслабте руки.

Витягніть руки вперед і утримуйте горизонтально, поки не відчуєте легку втому, що може зайняти від 20 до 60 секунд. Поступово опустіть руки до колін, відчуваючи кожен рух. Коли руки торкнуться опори, зосередьтеся на відчутті розслаблення, відпочинку та легкого тепла у них.

Після двох-трьох тренувань ви можете виконати вправу подумки, візуалізуючи відчуття, що згадалися. Зігніть праву руку в лікті, стисніть кулак, напружте м'язи руки, а потім відразу ж розслабте її. У цей момент ви відчуєте приємний тягар у руці.

б) Розслаблення та напруга лицьових м'язів.

Стисніть зуби, напружте жувальні м'язи та утримуйте цю напругу. Тепер повільно розслабте м'язи щелепи та шиї, поступово відкриваючи рот. Зосередьтеся на почутті полегшення, що виникає від зняття напруги.

в) Напруга та розслаблення нижніх кінцівок.

Ляжте на спину і встаньте. Витягніть ноги на 25-35 см від підлоги і утримуйте це положення до тих пір, поки не відчуєте важкість і легку втому (25-60 секунд). Потім можна опустити ноги.

4) *Головний сценарій для команди: - "Готовність працювати".*

- Усі мої м'язи починають працювати;
- Мені приносить величезне задоволення відчувати тонус м'язів під час роботи;
- Усі мої думки зосереджені на підготовці до роботи;
- Мій сильний кулак готовий завдати удару;
- Я впевнена у своїх здібностях;
- Я гаразд;
- Я впевнена у своїй підготовці до цієї роботи;

5) *Заклучна частина самонавчання.*

- Я відчуваю, що добре відпочила та відновила сили. Ці сили переповнюють мене. Вони дарують мені свіжість та бадьорість.

- Відчуття жару зникає, руки та ноги стають м'якими та гнучкими;
- Мої думки стають ясними та зрозумілими;
- Лінь і сонливість поступово зникають;
- Мій настрій покращується, я почуваюся щасливою;
- Тіло стає легким, сильним та слухняним;
- Я почуваюся повним сил та енергії.

Наприкінці самостійних тренувань необхідно виконати прості фізичні вправи.

3. Фізичні вправи. Вони використовуються регулювання емоційного стану. Ці вправи можуть відрізнятися за швидкістю, амплітудою, послідовністю, напрямом рухів, м'язової напруги і т. д. [23].

В результаті вибору і застосування фізичних вправ, які в силу своїх просторових, силових та тимчасових характеристик типові для певних емоційних станів, можна певною мірою довільно змінювати ці стани.

Ці вправи допомагають заспокоїти підвищене збудження спортсмена, зняти скутість та загальну напругу, покращити координацію рухів, а також допомагають зосередитися та контролювати себе.

Встановлено, що «спокійні, ритмічні, плавні та широкі рухи заспокоюють, тоді як різкі, енергійні та швидкі рухи, навпаки, збуджують та бадьорять. Ці рухові вправи можна використовувати як перед виступом на змаганнях, а й під час перерв між індивідуальними спробами, і навіть у разі, коли це необхідно» [23]. Наприклад:

- Застосування різноманітних фізичних вправ, що характеризуються специфічними просторовими, силовими та тимчасовими аспектами, дозволяє систематично впливати на різні емоційні стани.
- Слід зазначити ефективність цих вправ у зниженні рівня стресу та збудження, а також у знятті загальної напруги та скутості.
- Важливі аспекти включають покращення координації рухів, а також розвиток здатності до концентрації та самоконтролю.

- Фізичні вправи можуть впливати різні аспекти, такі як концентрація, енергія, цілеспрямованість, спокій та інші.
- Такий підхід дозволяє довільно регулювати емоційні стани на основі стану організму та його реакції на рухи та вправи.

4. **Розвиток довільної уваги** . Здатність свідомо та ефективно відволікати увагу від збуджуючих чи стомлюючих чинників за бажанням відіграє важливу роль у спортивній підготовці. Вміння звертати увагу на бажаний об'єкт та миттєво активувати його з повною віддачею є ключовими навичками, особливо у вирішальні моменти для спортсмена. Це дозволяє йому швидко реагувати на ситуації та максимально використати необхідні моменти у спортивних заняттях.

5. **Ідеомоторне тренування**. Ідеомоторний метод завдяки своєму унікальному підходу до організації тренувань для кожного виду спорту може значно підвищити м'язову витривалість та спортивні результати, а також сприяти підтримці правильної техніки виконання складних вправ під час тренувальних перерв. Використання ідеомоторного тренування особливо ефективно у психорегуляції емоційного стану спортсменок перед змаганнями.

Для того, щоб уявні образи майбутніх рухів матеріалізувалися максимально ефективно, важливо правильно їх використовувати. Це передбачає свідоме та активну участь у процесах уявлення, а не просто опору на природні механізми, якими має наше тіло. Подання, як ментальний процес, підпорядковується певним законам:

Перший принцип полягає в тому, що чим точніше уявне уявлення про рух, тим точніше і «чистіше» буде виконаний рух.

Друга позиція, ідеомоторна, визначається як уявлення, в якому уявний образ руху обов'язково пов'язаний із м'язовою чутливістю людини. Ці уявлення може бути «візуальними». І тут людина бачить себе збоку, як у екрані телевізора. Важливо, що це «візуальні» уявлення мають дуже низький тренувальний ефект. Адже в цьому випадку імпульси, що генеруються в мозку, практично не передаються м'язам, які мають виконувати бажаний рух. Тому

робота виконується так, якби людина була бездіяльною, без достатньої активності у відповідних м'язах. Це можна перевірити і експериментом із підвішеним вантажем. Уявіть себе у дзеркалі, подивіться він збоку і спробуйте, дивлячись на підвішений вантаж у дзеркалі, уявити, як і гойдається; результат буде набагато гіршим. Невідповідність між органом програмування (мозком) і виконавчим апаратом (м'язами та суглобами) особливо очевидна при спостереженні за оголеним тілом людини, яка сидить або лежить нерухомо, із заплющеними очима. У випадках, коли людина мислить ідеомоторно і не розуміє ідею руху, в її м'язах чітко видно мікроскорочення та мікророзслаблення. Якщо ж ідеї суто візуальні, м'язові мікрорухи не відбуваються, навіть якщо людина відчуває, що не розуміє їх. Тому, спостерігаючи за м'язами людини під час ідеомоторного тренування, можна легко визначити, наскільки його розуміння конкретного технічного елемента відповідає меті. Результат буде набагато гіршим [33].

Третє твердження свідчить, вплив уявних уявлень значно зростає, якщо вони точно сформульовані вербально. Важливо не тільки уявити рух, а й подумки чи пошепки висловити його суть. У деяких випадках слова слід вимовляти одночасно з думкою руху, а в інших — безпосередньо перед ним. Практика показує, як це робити у кожному конкретному випадку. Досвід із предметом, підвішеним на пальці, підтверджує, що слова значно посилюють ефект уявлення. Наприклад, якщо уявити собі вантаж, що гойдається назад, і одночасно вимовити вголос слово "назад", амплітуда коливань миттєво збільшиться.

Четвертий пункт: при вивченні нової техніки корисно представляти її виконання у повільному темпі, начебто ви дивилися відео. Детальний аналіз кожного мікроруху дозволить вам краще зрозуміти всі тонкощі та уникнути потенційних помилок.

П'ята позиція - найкраще подумки змоделювати рух, зайнявши позицію, максимально наближену до реальної в момент його виконання.

Це дозволить мозку отримувати більше сенсорних сигналів від м'язів та суглобів, що відповідають природним рухам, що полегшить встановлення зв'язку між ідеомоторним уявленням та виконавчою системою.

Шоста позиція: Іноді ідеомоторна вистава настільки яскраво виражена, що людина починає рухатися природно. Це вказує на сильний зв'язок між програмуванням і виконавчими функціями, тому його варто використовувати. За необхідності можна свідомо синхронізувати уявний образ та фізичний рух для їхньої інтеграції.

Сьома позиція: Імітація рухів також корисна, оскільки вона впливає від периферії (м'язів) до центру (мозку), формуючи чіткіше уявлення про необхідний технічний елемент. Однак імітація повинна супроводжуватися усвідомленістю і бути пов'язана з думкою вправи.

Восьме правило: безпосередньо перед виконанням вправи не варто надто зосереджуватися на кінцевому результаті, оскільки це відволікає від процесу, що передує йому. Слід думати про самі дії та мікро-рухах, а не про наслідки їх виконання.

Таким чином, на думку авторів, здатність ідеомоторно уявити рух і точно назвати рух, який необхідно виконати, безпосередньо перед його виконанням, є сутністю ідеомоторного принципу побудови руху [33].

З вищевикладеного можна коротко резюмувати, що з досягнення високої точності рухів рекомендуються такі кроки:

- Створіть максимально чітке візуальне зображення бажаного руху.
- Перенесіть цей образ в ідеомоторну площину : уявіть, що відповідні м'язи починають виконувати рух, змодельований у вашій уяві.
- Виберіть власні словесні формулювання ключових елементів руху, щоб спростити складання програми.
- Тільки після створення чіткого та стійкого ідеомоторного образу та «розігріву» задіяних м'язів можна переходити безпосередньо до фізичного виконання вправи.

Покрокова підготовка забезпечує набагато більшу точність, ніж метод спроб та помилок. Вона дозволяє уникнути багатьох труднощів та прискорює досягнення бажаного результату.

Розвиток готовності спортсменок до змагань — це довгостроковий освітній процес, що ґрунтується на щоденній роботі тренерів та психологів за активної участі самих спортсменів. Звичайно, лише досвідчені та висококваліфіковані спортсменки можуть самостійно регулювати свій психічний стан. Рівень готовності до змагань, механізми її формування та стабільність залежать від віку та рівня майстерності спортсменки. У процесі саморегуляції існують певні функціональні зв'язки, загальні щодо різних видів діяльності. Вони виступають як внутрішні психологічні інструменти організації, опосередковуючи зв'язок між результатами діяльності, з одного боку, і зовнішніми умовами і внутрішнім станом спортсмена, з іншого.

Елементи або параметри, суб'єктивно значущі та важливі для виконання цілеспрямованої діяльності, насамперед вимагають від спортсмена саморегуляції та самоорганізації, що відображається у покращенні пам'яті. Розвиток особистих механізмів управління емоційною напругою сприймається як процес тренування довільної саморегуляції, який психолог проводить зі спортсменом протягом короткого періоду часу. Це включає поєднання попередньої і безпосередньої психологічної підготовки до діяльності в екстремальних змагальних умовах.

3.3. Моніторинг ефективності програми психологічної підготовки дівчат-боксерів до змагань.

Для оцінки ефективності програми розвитку психологічної готовності було визначено різні об'єктивні та суб'єктивні, кількісні та якісні критерії. Також було обрано відповідні методи дослідження: діагностичні методики, тести та анкети.

Контрольні вимірювання показників проводилися у групах дівчат-боксерів. Отримані дані були оброблені за допомогою програм Statistica та Excel для подальшого аналізу.

Практичний досвід підтвердив, що всі описані методи та засоби формуючого впливу підходять для активації процесів самосвідомості, самоаналізу та саморегуляції у спортсменок. Це підтверджується як змінами, що безпосередньо спостерігаються, так і результатами математико-статистичної обробки даних на етапах визначення і контролю.

Розглянемо докладніше динаміку змін від початкового до кінцевого виміру за основними показниками.

Внаслідок дослідження з використанням методу FPI Г. Айзенка ми отримали наступні результати (рис. 3.1).

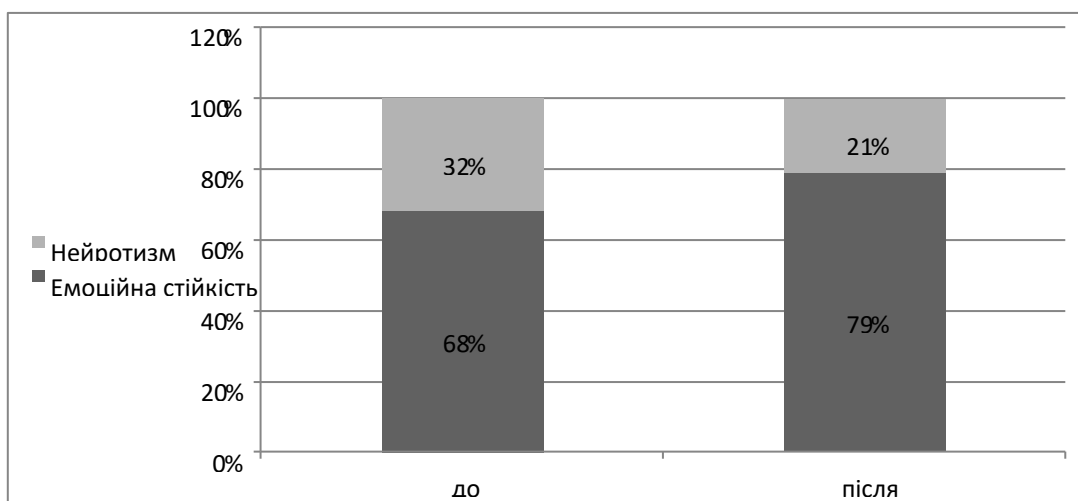


Рисунок 3.1. Рівень невротизму у дівчат-боксерів до та після впровадження програми психологічної підготовки.

До застосування методів психорегуляції спортсменки з високим рівнем невротизму становили 32,0% від загальної кількості учасників дослідження. Після завершення програми психологічної підготовки кількість спортсменок з високим рівнем невротизму знизилася на 11,0%, досягнувши 21,0% у разі боксерів. Таким чином, серед спортсменок із високим рівнем невротизму на початку дослідження після впровадження програми психологічної підготовки спостерігалися позитивні тенденції. Їхня емоційна стійкість підвищилася, що свідчить про успіх програми у зниженні впливу невротизму та поліпшенні психічної стабільності спортсменів.

В результаті дослідження з використанням методу ІТО (Індивідуальні типологічні характеристики) було отримано такі результати (рис. 3.2).

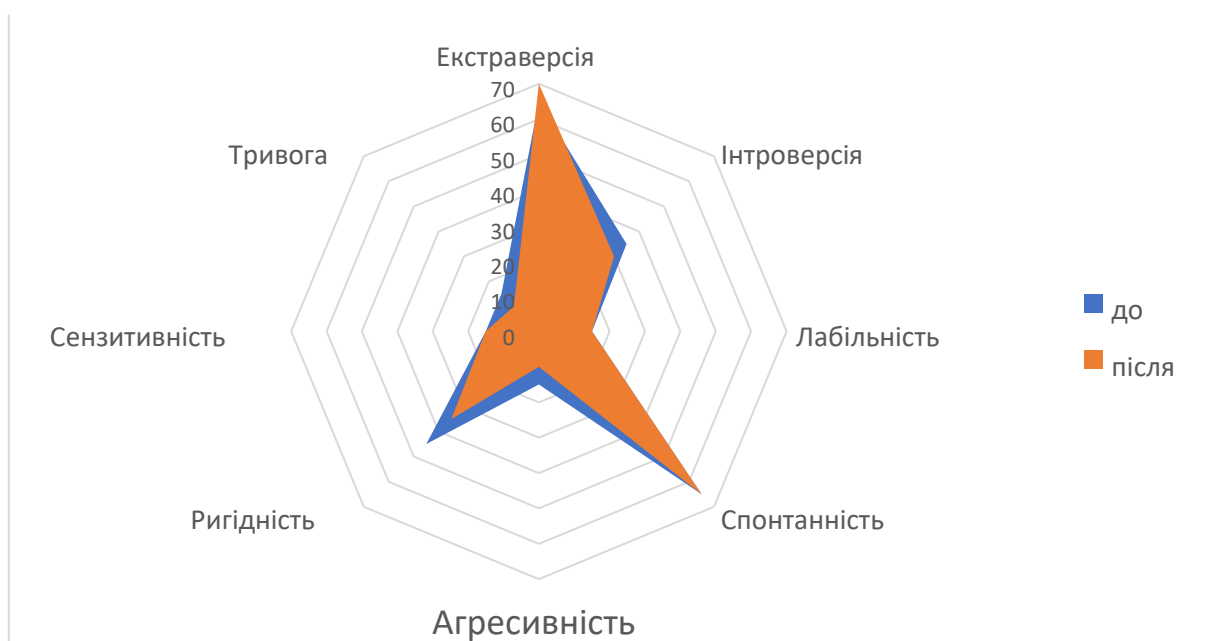


Рисунок 3.2. Індивідуальні та типологічні характеристики особистості дівчат-боксерів до та після реалізації програми психологічної підготовки.

Таким чином, завдяки анкеті ІТО після впровадження програми у дівчат-боксерів спостерігалися зміни за такими характеристиками. Збільшилася кількість спортсменок з екстраверсією (з 65% до 70%). Такі характеристики, як

лабільність (15,0%), чутливість (15,0%) та спонтанність (65,0%) залишилися незмінними. У той же час прояви таких рис, як ригідність (з 45,0% до 35,0%), тривожність (з 15,0% до 10,0%) і агресивність (з 15,0% до 10,0%), відповідно знизилися.

Дослідження рівня загальної самооцінки виявило такі зміни після застосування програми психологічної підготовки до боксерок: (рис. 3.3.):

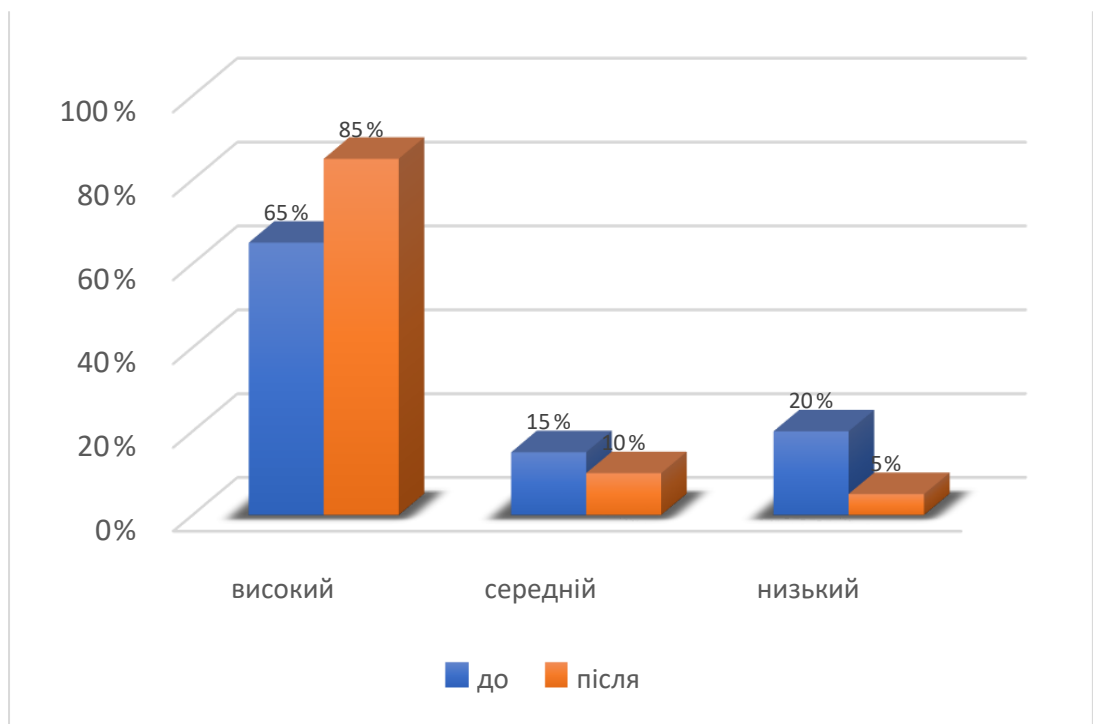


Рисунок 3.3. Динаміка рівня самооцінки до та після реалізації програми розвитку психологічної готовності.

Як показано на рисунку 3.3, кількість боксерок з високою самооцінкою збільшилася (з 65,0% до 80,0%), тоді як кількість боксерок із середньою та низькою самооцінкою зменшилася (з 15,0% до 10,0%) та (з 20,0% до 5%) відповідно. Застосовуючи метод Айзенка "Самооцінка психічних станів", ми спостерігали зниження рівня ригідності (з 12,8 до 8,8 балів) та рівня тривожності (з 11,9 до 10,8 балів). Водночас рівень агресії (з 8,7 до 8,6 балів) та рівень фрустрації (з 7,8 до 7,7 балів) практично не змінилися.

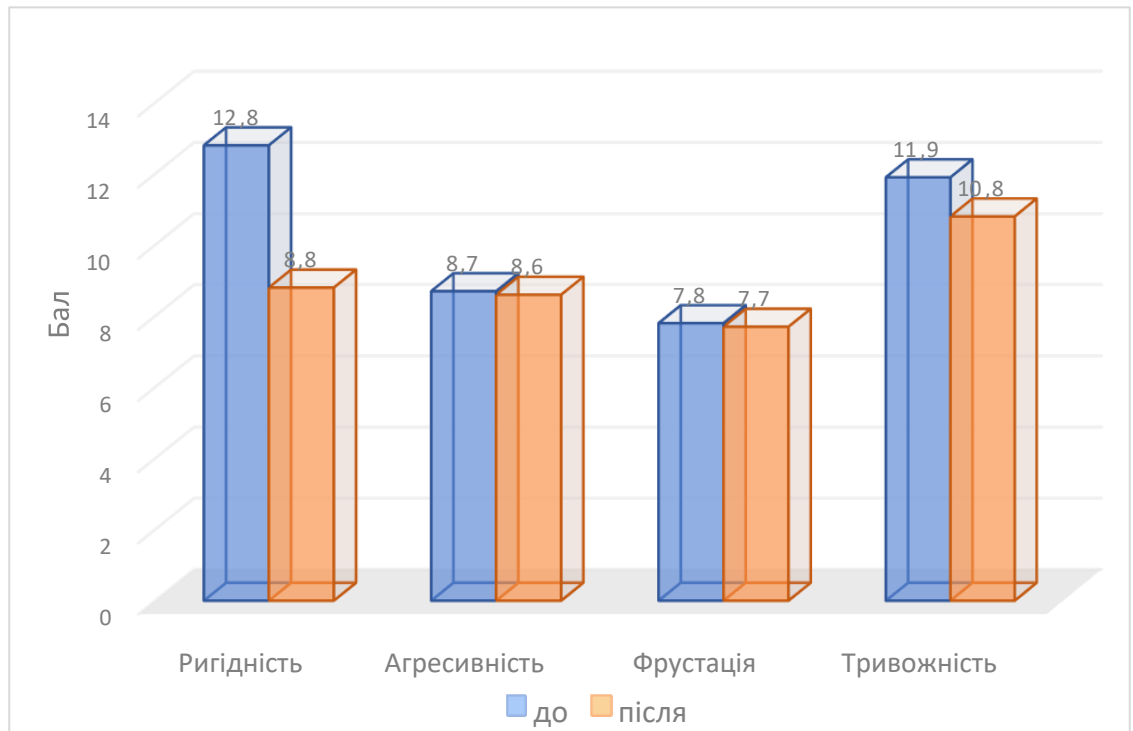


Рисунок 3.4. Самооцінка психічного стану до та після реалізації програми розвитку психологічної готовності.

Таким чином, в результаті реалізації програми мобілізаційної підготовки дослідження самооцінки психічного стану Айзенка показали зниження до кінця дослідження рівня патологічних психічних станів, що існували у боксерів на початку експерименту.

Висновки до третього розділу

Психологічна підготовка є ключовим компонентом тренувального процесу для дівчат-боксерів. Вона забезпечує розвиток таких якостей, як стресостійкість, концентрація, мотивація, впевненість у собі та емоційна стабільність. У контексті річного макроциклу психологічна підготовка має бути інтегрована з фізичною, технічною та тактичною підготовкою, а її акцент варіюється залежно від етапу підготовки спортсменки.

Встановлено, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу боксерок середнього шкільного віку та суттєво впливає на ефективність їх змагальної діяльності.

Обґрунтовано доцільність побудови психологічної підготовки на основі структури річного макроциклу, що передбачає поетапне формування психічних якостей залежно від завдань підготовчого, змагального та перехідного періодів.

Доведено, що систематичне використання спеціальних методів психологічного впливу (саморегуляції, психотренінгу, моделювання змагальних ситуацій, розвитку мотивації) сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості, впевненості та концентрації уваги спортсменок.

Визначено, що найбільш ефективною є інтеграція психологічної підготовки з фізичною та техніко-тактичною підготовкою, що забезпечує комплексний розвиток особистості спортсменки.

Підтверджено, що впровадження цілеспрямованої програми психологічної підготовки протягом річного макроциклу сприяє підвищенню стабільності виступів, зниженню рівня передзмагальної тривожності та покращенню спортивних результатів.

Результати програми психологічної підготовки показали, що серед досліджених спортсменок, які спочатку виявляли невротичні риси, до кінця експерименту спостерігалось підвищення емоційної стабільності. Застосування методу Айзенка "Самооцінка психічних станів" виявило зниження ригідності (з

12,8 до 8,8 балів) та тривожності (з 11,9 до 10,8 балів). При цьому рівні агресії (з 8,7 до 8,6 балів) та фрустрації (з 7,8 до 7,7 балів) практично не змінилися. За допомогою опитувальника ІТО після реалізації програми у дівчат-боксерів спостерігалися зміни за такими характеристиками. Кількість спортсменок, які виявляють екстраверсію, збільшилася (з 65% до 70%). Такі характеристики, як лабільність (15,0%), чутливість (15,0%) та спонтанність (65,0%) залишилися незмінними. Водночас такі прояви, як ригідність (з 45,0% до 35,0%), тривожність (з 15,0% до 10,0%) та агресивність (з 15,0% до 10,0%) відповідно знизилися.

До застосування методів психорегуляції спортсмени з високим рівнем невротизму становили 32,0% від загальної кількості учасників дослідження. Після завершення програми психологічної підготовки кількість спортсменок з високим рівнем невротизму знизилася на 11,0%, досягнувши 21,0%. Таким чином, серед спортсменок із високим рівнем невротизму на початку дослідження після впровадження програми психологічної підготовки спостерігалися позитивні тенденції. Їхня емоційна стійкість підвищилася, що свідчить про успіх програми у зниженні впливу невротизму та поліпшенні психічної стабільності спортсменів.

Досвід проведення експерименту показав, що всі описані типи та методи впливають і підходять для завдання розвитку психологічної підготовки дівчат-боксерів. Про це свідчать зміни, що об'єктивно спостерігаються, а також математична і статистична обробка даних, отриманих на етапах визначення та контролю дослідження.

РОЗДІЛ 4. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

4.1. Мета, завдання та особливості експериментальних досліджень

У рамках нашого освітнього експерименту ми зосередилися на аналізі практичної діяльності тренерів та психологічної підготовки боксерської команди дівчат. Головна мета полягала у виявленні оптимальних підходів до регулювання психічного стану спортсменок, зокрема підвищення їх психологічної готовності.

Мета дослідження: проаналізувати психологічну підготовку дівчат-боксерів середнього шкільного віку до змагань у системі річного тренувального циклу.

Завдання дослідження:

- **Аналіз теоретичних основ психологічної підготовки у спорті.** Вивчити сучасні наукові підходи та концепції психологічної підготовки спортсменок. Дослідити особливості психологічної підготовки у бойових видах спорту, зокрема у боксі.
- **Визначення психологічних вимог до боксерок середнього шкільного віку.** Виокремити ключові психологічні якості, необхідні для успішних виступів на змаганнях (стресостійкість, концентрація, мотивація, швидкість прийняття рішень тощо). Проаналізувати вплив емоційної стійкості та рівня мотивації на спортивні результати.
- **Дослідження специфіки психологічної підготовки у річному циклі тренувань.** Визначити особливості психологічної роботи на різних етапах річного циклу підготовки (базовий, передзмагальний, змагальний та відновлювальний періоди). Встановити роль психологічних тренінгів у кожному з цих періодів.
- **Розробка методики психологічної підготовки боксерок середнього шкільного віку.** Розробити комплекс вправ та тренінгів, спрямованих на

розвиток ключових психологічних якостей (медитація, візуалізація бою, контроль емоцій тощо). Створити рекомендації для тренерів щодо індивідуалізації психологічної підготовки боксерок.

- **Оцінка ефективності запропонованої методики.** Провести експериментальне дослідження, спрямоване на впровадження розробленої методики у підготовку боксерок. Проаналізувати результати впливу психологічної підготовки на спортивну ефективність (через результати змагань, рівень стресостійкості тощо).
- **Розробка рекомендацій для тренерів та спортсменок.** Надати практичні рекомендації для інтеграції психологічної підготовки у систему річного тренувального циклу. Створити алгоритм побудови індивідуальної психологічної програми для боксерок з урахуванням їхнього рівня кваліфікації та особистісних характеристик.

Об'єкт дослідження: психологічна підготовка боксерок середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: методичні основи психологічної підготовки боксерок до змагань у системі річного циклу підготовки.

Методи дослідження: методи верифікації та формуючого експериментування; методи педагогічного спостереження; психологічні тести; методи математичної статистики

Наукова новизна дослідження полягає у першому виявленні компонентів психологічної підготовки дівчат, які займаються боксом, встановлених факторів, що впливають на їх тренування, а також розробленої та протестованої технології для її створення.

Теоретична значимість даного дослідження полягає в тому, що дані, отримані в ході експерименту, є істотним внеском у теорію спортивної підготовки. Це досягається за рахунок включення теоретичних аспектів у навчальні заняття та надання рекомендацій щодо загальної та специфічної психологічної підготовки спортсменок на прикладі боксу. Дослідження

дозволить підвищити ефективність тренувань для боксерів шкільного віку, забезпечуючи не лише їхню фізичну, а й психологічну підготовку до змагань.

Практична значимість цього дослідження полягає у застосуванні його результатів за допомогою інноваційних технологій для розвитку психологічної підготовки жінок-боксерів . Впровадження цих технологій має потенціал для мотивації спортсменок та значного підвищення їх індивідуальних результатів. Результати дослідження були впроваджені в освітньо -тренувальний процес для дівчат-боксерів шкільного віку у період з вересня по грудень 2025 року у Полтавській дитячо-юнацькій спортивній школі №4, де **проводилося дослідження.**

4.2. Результати експериментального дослідження

Наше дослідження було зосереджено вивчення впливу психорегуляторного тренування підвищення психологічної готовності спортсменок. Це дозволило нам систематизувати та проаналізувати результати практичних занять, виявити ефективні методи регулювання психічного стану та зробити висновки для подальшого вдосконалення тренувального процесу.

Ми провели дослідження психологічних особистісних характеристик жінок-боксерів, використовуючи метод FPI Айзенка. Наш аналіз зосередився на рівні невротизму та екстраверсії – інтроверсії у спортсменок (рис. 4.1).

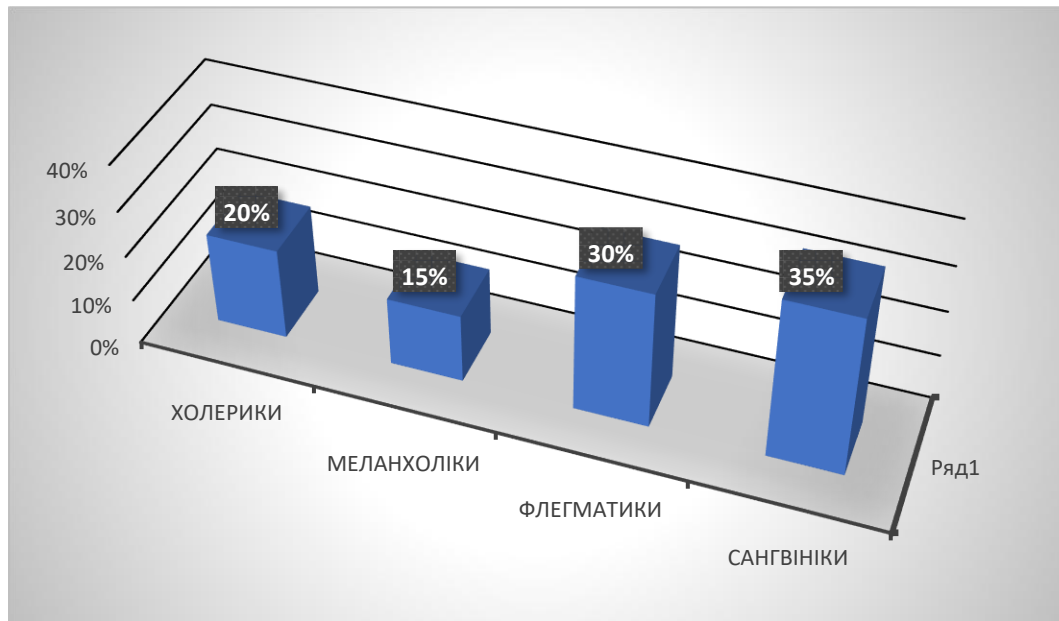


Рис. 4.1. Результати дослідження методом Г. Айзенка FPI.

Дані на рис. 4.1 показують, що серед вивчених боксерів найбільш поширеним темпераментом є сангвінічний (35,0%), за яким йдуть флегматичний (30,0%), холеричний (20,0%) та меланхолійний (15,0%). Що стосується екстраверсії та інтроверсії, отримані дані вказують на те, що 53,0% учасників дослідження – інтроверти, а 47,0% – екстраверти (рис. 4.2).

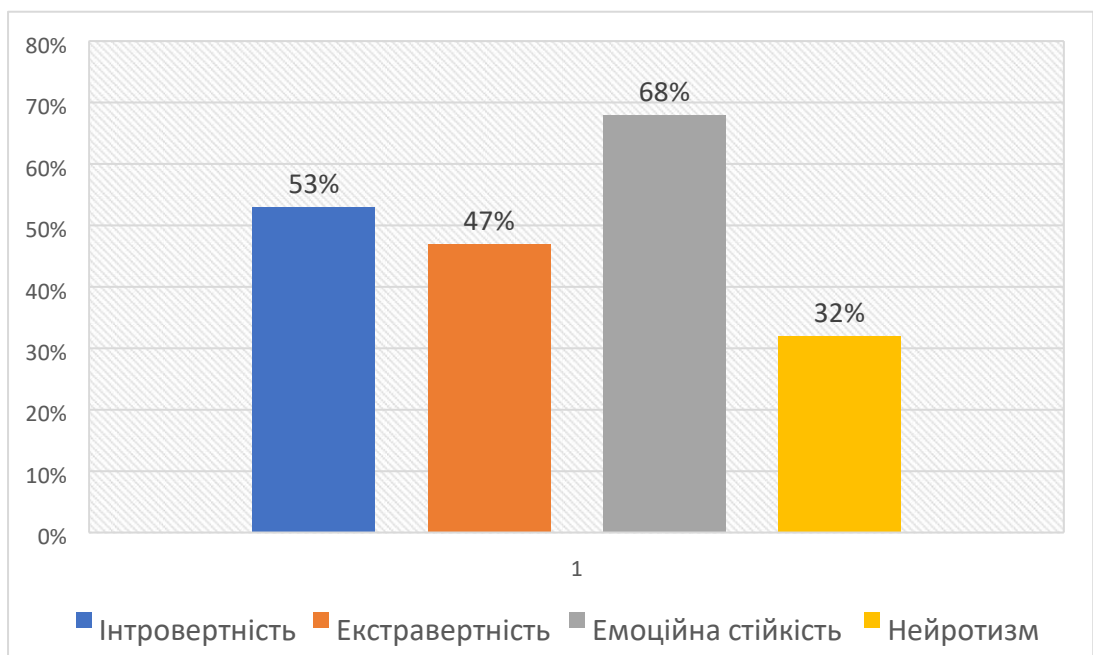


Рис . 4.2. Результати дослідження методом Г. Айзенка FPI.

Важливим елементом аналізу є визначення емоційної стабільності. 68,0% спортсменок було визнано емоційно стабільними, тоді як 32,0% демонстрували емоційну нестабільність. Ті, хто виявляв емоційну нестабільність, можуть відчувати труднощі у подоланні невдач, виявляти підвищену чутливість та тривожність. Такі високі показники емоційної нестабільності вказують на необхідність психологічної підтримки цієї групи спортсменок.

Результати показують, що середні бали боксерок відображають певні характеристики. У деяких із них може спостерігатися вищий рівень тривожності, що може бути важливим показником їхньої психологічної готовності до змагань. Більш детальний аналіз цих середніх балів може виявити конкретні аспекти, які слід враховувати при тренуваннях та психологічній підготовці боксерків. Це може включати розробку індивідуальних програм щодо зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості спортсменок.

Результати нашого дослідження індивідуальної типології особистості дівчат-боксерок ґрунтуються на анкеті Л.М. Собчика, яка дозволяє визначити наявність та характер тривожності. На рисунку 4.3 показані середні бали за індивідуальними типологічними характеристиками спортсменок.

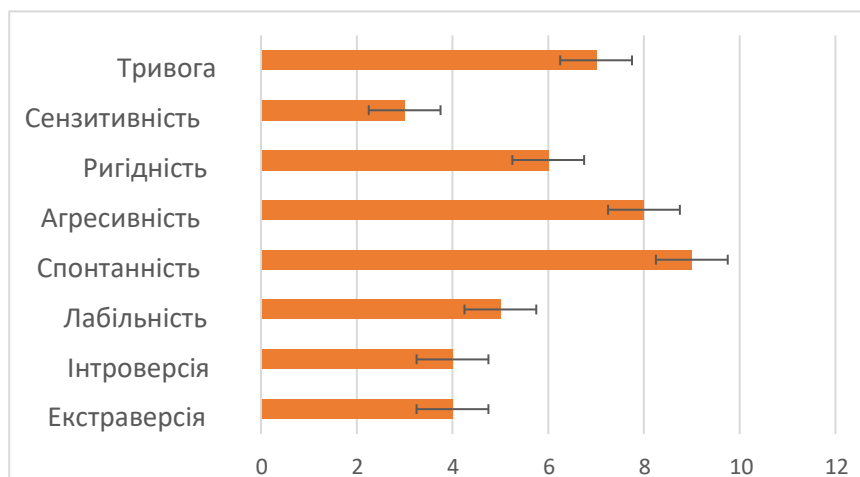


Рисунок 4.3. Індивідуальні типологічні характеристики боксерів (середні бали)

Таким чином, аналіз рисунка 4.3 дозволяє визначити, що такі фактори, як чутливість (-3 бали) та агресивність (-8 балів), вказують на стримане ставлення до наступальної поведінки. Зокрема, агресивність, представлена 8 балами, вказує на активну самореалізацію, впевненість та довільність у захисті власних інтересів. Більшість боксерок демонструють прагматичний стиль сприйняття та професійну орієнтацію в галузі рухової активності та використання екіпірування. Серед його характеристик можна виділити схильність до активного самоствердження в довіллі, а також легкі спалахи ворожих почуттів. Є тенденція до придушення власної агресії, але ці тенденції не завжди призводять до ефективного емоційного контролю. У складних, небезпечних та принизливих ситуаціях проявляється прагнення уникнути невдачі та поспішних, ризикованих рішень.

При аналізі індивідуальних типологічних характеристик важливо враховувати рівень ригідності спортсменок. Згідно з отриманими даними, показник ригідності, що дорівнює 6, вказує на інертність, наполегливість, суб'єктивізм і виражене прагнення відстоювати власні думки та принципи. Такий підхід може визначити формально-логічний синтетичний стиль мислення боксерок.

У соціально значущих ситуаціях ригідність, хоч і компенсується увагою до думки інших, негативно впливає міжособистісні відносини. Часті конфліктні ситуації можуть ускладнити взаємодію з іншими спортсменами та тренерським штабом.

Важливо враховувати, що значна дезадаптація виникає через невідповідність у поведінці чи самовираженні. Беручи до уваги ці особливості, план психологічної підготовки може включати стратегії зниження конфліктності та розвитку комунікативних навичок для поліпшення соціальної адаптації в контексті тренувань і змагань.

У таблиці 4.1 представлені індивідуальні та типологічні характеристики особистості дівчат-боксерок.

Таблиця 4.1.

Індивідуальні та типологічні характеристики особистості дівчат-боксерок

№.н	Індивідуальні характеристики	типологічні	Респонденти, %
1	Екстраверсія		65.0
2	Інтроверсія		35.0
3	Лабільність		15.0
4	Спонтанність		65.0
5	Агресивність		15.0
6	Жорсткість		45.0
7	Чутливість		15.0
8	Занепокоєння		15.0

Результати опитування, проведеного з використанням анкети ІТО, вказують на деякі особисті характеристики спортсменів. Зокрема, було відзначено високий ступінь екстраверсії (65,0%), що свідчить про їхню орієнтацію на світ матеріальних речей та цінностей. Це проявляється у відкритості, прагненні розширити своє коло спілкування, комунікабельності та спонтанності.

Високий рівень необдуманості також був виявлений у заявах та діях (65,0%), що може бути пов'язане зі спонтанністю та відсутністю старанності у діях.

З іншого боку, спостерігається ригідність (45,0%), яка проявляється в інерції, жорсткості поглядів, суб'єктивізмі та більшому прагненні захищати власні думки та принципи, а також критикувати чужі.

Дослідження загальної самооцінки дівчат-боксерів із використанням анкети Г.М. Казанцевої [22] виявило рівні самооцінки у трьох категоріях:

високий, середній та низький (див. рис. 4.4). Самооцінка - це тип пізнавальної схеми, яка узагальнює минулий досвід людини та організує нову інформацію про себе. Крім того, самооцінка, особливо щодо навичок та потенційних можливостей, відображає рівень самовимоги та залежить від різних умов. Іншими словами, вона може виступати як інструмент самоствердження та формування позитивного образу себе в очах оточуючих.

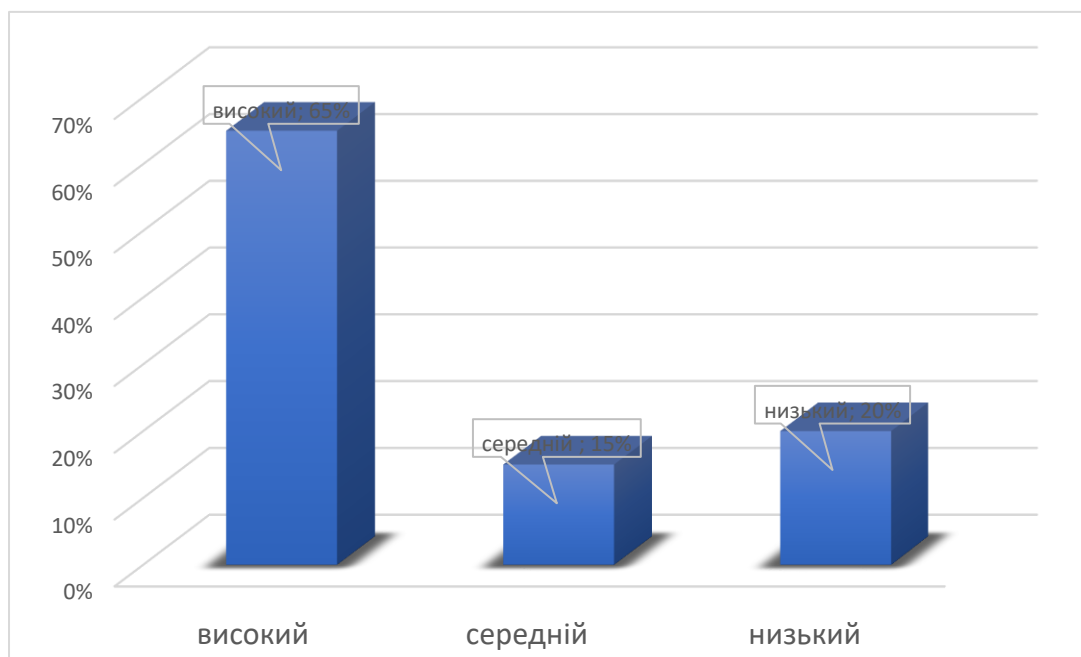


Рисунок 4.4. Загальний рівень самооцінки дівчат-боксерів.

У боксерів висока самооцінка спостерігалася у 65% випадків, середня – у 15%, а низька – у 20%. Важливо, що самооцінка боксерок динамічна і може змінюватись в залежності від обставин. Набуття нових цінностей може вплинути на існуючі. Це свідчить про гнучкість та адаптивність їх внутрішнього самосприйняття.

Ми представляємо результати дослідження рівня психологічної підготовки дівчат-боксерів, проведеного за допомогою методики Айзенка «Самооцінка психічного стану».

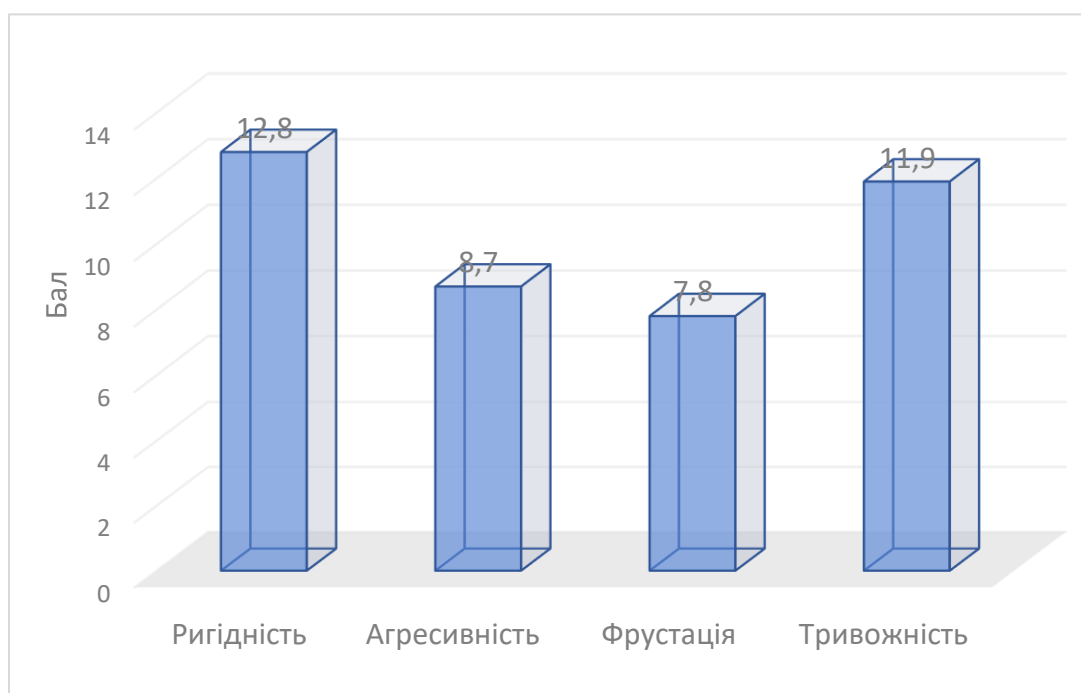


Рис. 4.5. Самооцінка психічного стану жінок-боксерів.

Результати дослідження виявили наявність патологічних станів, як-от: середній рівень ригідності (середній бал – 12,8); середній рівень тривожності (11,9 бала); середній рівень агресивності (8,7 бала) та низький рівень фрустрації (7,8 бала).

Висновки до четвертого розділу

Ми провели дослідження психологічних характеристик та особистісних рис дівчат-боксерів, використовуючи методологію FPI Г. Айзенка.

На підставі отриманих даних було встановлено, що серед досліджених жінок-боксерів переважав сангвінічний темперамент (35,0%), за яким слідували флегматичний (30,0%), холеричний (20,0%) та меланхолійний (15,0%). Щодо екстраверсії та інтроверсії, 53,0% учасниць ідентифікували себе як інтроверти, а 47,0% – як екстраверти.

Особливу увагу слід приділити аналізу емоційної стабільності. Згідно з результатами, 68,0% дівчаток-боксерів продемонстрували емоційну стабільність, тоді як 32,0% – емоційну нестабільність. Ті, хто виявляє емоційну

нестабільність, можуть відчувати труднощі у подоланні невдач і виявляти підвищену чутливість та тривожність. Такі високі показники емоційної нестабільності вказують на необхідність психологічної підтримки цієї групи спортсменок.

Дослідження загальної самооцінки дівчат-боксерів із використанням анкети Г.М. Казанцевої. Спортсменки продемонстрували високий рівень самооцінки (65,0%), середній рівень 15,0% і низький рівень 20,0%.

Було проведено дослідження рівня психологічної готовності дівчат-боксерів із використанням методу Айзенка «Самооцінка психічних станів». За результатами виявлено такі патологічні стани: помірна ригідність (середній бал: 12,8); помірна тривожність (11,9 бала); помірна агресивність (8,7 бала); та низька фрустрація (7,8 бала).

Дослідження було спрямовано на вивчення впливу психорегуляторної функції тренування та підвищення психологічної готовності спортсменок. Це дозволило систематизувати та проаналізувати результати практичних занять, виявити ефективні методи регулювання психічного стану та зробити висновки для подальшого вдосконалення тренувального процесу.

ВИСНОВКИ

На початковому етапі підготовки до змагань, у ході тренувань, у спортсменів формується передзмагальна мотиваційна та вольова орієнтація. Вона залежить від специфічних мотиваційних установок, проявів спортивного характеру та ставлення до фізичного дискомфорту. Головними показниками є інтенсивність та стійкість цих установок, а також здатність до максимальної мобілізації. Аналіз цих аспектів за допомогою масштабних експериментальних досліджень допомагає виявити фактори, що впливають на ефективність тренувань та результати змагань.

Що стосується розумових функцій та психомоторних навичок, то для дівчат-боксерів найбільш значущими є почуття часу, ритмічна чутливість та здатність до концентрації, серед іншого. Прояв цих якостей демонструє ступінь адаптації нейропсихологічних механізмів спортсменок до тренувального навантаження. Експериментальні методи та спеціалізовані тести є важливими для оцінки продуктивності, рівня концентрації, пам'яті та інших компонентів психологічної підготовки до змагань. Встановлено, що психологічна підготовка є невід'ємною складовою тренувального процесу боксерок середнього шкільного віку та суттєво впливає на ефективність їх змагальної діяльності.

Обґрунтовано доцільність побудови психологічної підготовки на основі структури річного макроциклу, що передбачає поетапне формування психічних якостей залежно від завдань підготовчого, змагального та перехідного періодів.

Доведено, що систематичне використання спеціальних методів психологічного впливу (саморегуляції, психотренінгу, моделювання змагальних ситуацій, розвитку мотивації) сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості, впевненості та концентрації уваги спортсменок.

Визначено, що найбільш ефективною є інтеграція психологічної підготовки з фізичною та техніко-тактичною підготовкою, що забезпечує комплексний розвиток особистості спортсменки.

Підтверджено, що впровадження цілеспрямованої програми психологічної підготовки протягом річного макроциклу сприяє підвищенню стабільності виступів, зниженню рівня передзмагальної тривожності та покращенню спортивних результатів.

Результати програми психологічної підготовки показали, що серед досліджених спортсменок, які спочатку виявляли невротичні риси, до кінця експерименту спостерігалось підвищення емоційної стабільності.

Згідно з дослідженнями, під час підготовки до змагань необхідно враховувати динаміку психічного стану, чутливого до різних видів стресу. Ці показники слід доповнювати загальним рівнем активності спортсменок та його самооцінкою. Комплексний підхід до оцінки дозволяє як визначити поточний психічний стан спортсменки, а й глибше зрозуміти чинники, які впливають їх результати на змаганнях.

Дослідження психологічних особистісних характеристик дівчат-боксерів проводилося за допомогою методу FPI Г. Айзенка. На основі отриманих даних було встановлено, що серед досліджених боксерів переважає сангвінічний темперамент (35,0%), за яким йдуть флегматичний (30,0%), холеричний (20,0%) та меланхолійний (15,0%). Щодо екстраверсії та інтроверсії, 53,0% учасниць ідентифікували себе як інтроверти, а 47,0% – як екстраверти.

Особливу увагу слід приділити аналізу емоційної стабільності. Згідно з результатами, 68,0% дівчат-боксерів продемонстрували емоційну стабільність, тоді як 32,0% – емоційну нестабільність. Ті, хто виявляє емоційну нестабільність, можуть відчувати труднощі у подоланні невдач і страждати від підвищеної чутливості та тривожності. Такі високі показники емоційної нестабільності вказують на необхідність психологічної підтримки цієї групи спортсменок.

Здійснили дослідження загальної самооцінки дівчат-боксерів, які продемонстрували високий рівень самооцінки (65,0%), середній рівень у 15,0% спортсменок та низький рівень у 20,0%.

Було проведено дослідження рівня психологічної готовності дівчат-боксерів із використанням методу Айзенка «Самооцінка психічних станів». За результатами виявлено такі патологічні стани: помірна ригідність (середній бал: 12,8); помірна тривожність (11,9 бала); помірна агресивність (8,7 бала); та низька фрустрація (7,8 бала).

Було розроблено та впроваджено програму підвищення психологічної підготовки жінок-боксерів з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей кожної спортсменки.

Результати програми психологічної підготовки показали, що серед досліджених спортсменок, які спочатку виявляли невротичні риси, до кінця експерименту спостерігалось підвищення емоційної стабільності. Виявлено зниження ригідності (з 12,8 до 8,8 балів) та тривожності (з 11,9 до 10,8 балів). При цьому рівні агресії (з 8,7 до 8,6 балів) та фрустрації (з 7,8 до 7,7 балів) практично не змінилися. За допомогою опитувальника ІТО після реалізації програми у дівчат-боксерів спостерігалися зміни за такими характеристиками. Кількість спортсменок, які виявляють екстраверсію, збільшилася (з 65% до 70%). Такі характеристики, як лабільність (15,0%), чутливість (15,0%) та спонтанність (65,0%) залишилися незмінними. Водночас такі прояви, як ригідність (з 45,0% до 35,0%), тривожність (з 15,0% до 10,0%) та агресивність (з 15,0% до 10,0%) відповідно знизилися.

До застосування методів психорегуляції спортсменки з високим рівнем невротизму становили 32,0% від загальної кількості учасників. Після завершення програми психологічної підготовки кількість спортсменок із високим рівнем невротизму зменшилася на 11,0%, досягнувши 21,0%. Таким чином, серед спортсменок із високим рівнем невротизму на початку дослідження після впровадження програми психологічної підготовки спостерігалися позитивні тенденції. Їхня емоційна стабільність підвищилася, що свідчить про успіх програми у зниженні впливу невротизму та покращенні психічної стійкості спортсменок.

Практичний досвід експерименту підтвердив, що всі описані методи та засоби формуючого впливу підходять для вирішення проблем розвитку психологічної стійкості та підготовки дівчат-боксерів. Їх ефективність підтверджується як безпосередньо спостережуваними змінами, і даними математичного і статистичного аналізу на етапах визначення та контролю дослідження.

Розвиток психологічної підготовки спортсменок - це тривалий освітній процес, що ґрунтується на щоденній роботі тренерів та психологів за активної участі самих спортсменок. Звісно, регулювати власний психічний стан можуть лише свідомі спортсменки. Рівень психологічної підготовки, її механізми та стійкість залежать від віку та спортивних здібностей спортсменок.

У процесі саморегуляції існують певні функціональні зв'язки, загальні для різних видів діяльності, які опосередковують зв'язок між результатами та зовнішніми та внутрішніми факторами. Елементи або параметри, особливо важливі для здійснення цілеспрямованої діяльності, вимагають, перш за все, саморегуляції та самоорганізації суб'єкта, що відображається у покращенні запам'ятовування.

Розвиток особистих механізмів управління емоційною напругою сприймається як процес культивування добровільної саморегуляції, через який психолог допомагає спортсменці пройти протягом короткого періоду часу. Він включає поєднання попередньої і безпосередньої підготовки до екстремальних умов змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов, Р. Ф. Психологія фізичного виховання і спорту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, 2017, (3), 136-138.
2. Баранов В. П. Сучасне спортивне тренування боксера: Практична допомога. У 2 т. Т.1. Херсон: Сож, 2008. 360 с.
3. Боднар, І. Р. Детермінанти становлення професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Теорія та методика фізичного виховання, 2016. (4), 12-21.
4. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : курс лекцій. К. : МАУП, 2003. 168 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки : навч. посібник. Київ : Наук. світ, 2010. 230 с.
6. Бородін, Ю. М. Вплив занять боксом на розумовий розвиток підлітків 12-13 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2019. (5), 11-16.
7. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова. - К.: Олімпійська література, 2007. - 298 с.
8. Голенкова, Ю. В. Психологічні особливості емоційної сфери боксерів 15-16 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2014. (118), 251-253.
9. Горбунов, Г. Д. Психологія фізичної культури і спорту. Теорія та методика фізичного виховання, 2015. (1), 35-42.
10. Горбунов, Г. Д. Психопедагогіка спорту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2015. (3), 364-372.
11. Горбунов, Г. Д. Психопедагогіка спорту. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова, 2016. (5), 26-29.
12. Горбунов, Г. Д. Психологія спорту. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. (1), 126-134.

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

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

38. Психологія особистості : хрестоматія : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 82–95
39. Романишина, Т. В. Формування психологічної стійкості боксерів-початківців до стресових ситуацій змагальної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. (1), 98-101.
40. Савчин М.П. Тренованість боксера та її діагностика / М.П. Савчин.- К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.
41. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.
42. Сичов, С. О. Гуманізація фізкультурно-спортивної діяльності засобами олімпійської освіти. Теорія та методика фізичного виховання, 2018. (4), 198-207.
43. Столяренко, О. Б. Психологія особистості. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету, 2014. (10), 9-11.
44. Циганенко, О. І. Психологічні умови становлення спортивного колективу. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія", 2015. 252(240), 105-108.
45. Швалб Ю. М. Цілеспрямована свідомість (психологічні моделі та дослідження. Київ : Милленіум, 2003. 152 с.
46. Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329.
47. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
48. Davis, P. A., & Sime, W. E. (2005). Toward a psychophysiology of performance: Sport psychology principles dealing with anxiety. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 363.

49. Hammami, R., Gaamouri, N., Kebsi, W., Moalla, W., & Zouhal, H. (2016). Effects of mental imagery and visual modelling on performance of skilled and unskilled boxing tasks in field settings. *Perceptual and Motor Skills*, 122(3), 847-862.
50. Hammami, R., Kebsi, W., Zouhaier, H., Gaamouri, N., & Zouhal, H. (2017). Efficacy of mental training on boxing performance. *International Journal of Advanced Sport Sciences and Fitness*, 12(1), 26-32.
51. Micoogullari, B. O., Odek, U., & Beyaz, O. (2017). Evaluation of the mental skills of boxers. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 74(1), 47-58.
52. Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), 1182-1192.
53. Shinke, R., Shinkai, S., Sawada, S., Nishishita, S., Hirano, Y., & Echigo, R. (1997). Mental practice of motor skills used in boxing. *Perceptual and motor skills*, 85(3_suppl), 1387-1391.
54. Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Mental toughness and psychological resilience in elite Boxers. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 15-21.