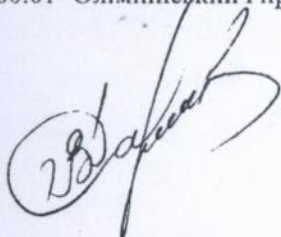


На правах рукопису

САВЧЕНКО ВІКТОР ГРИГОРОВИЧ

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**  
(на матеріалі боксу)

24.00.01- Олімпійський і професійний спорт



**А В Т О Р Е Ф Е Р А Т**  
**ДИСЕРТАЦІЇ НА ЗДОБУТТЯ НАУКОВОГО СТУПЕНЯ**  
**ДОКТОРА ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК**



Дисертацією є рукопис.

Дисертаційна робота виконана у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор  
ЛОЖКІН Георгій Володимирович;  
доктор педагогічних наук, професор  
БІЗІН Віктор Петрович;  
доктор педагогічних наук, професор  
ДЕГТЯРЬОВ Ігор Петрович.

Провідна організація: Український державний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, Міністерство освіти України, м. Київ

Захист дисертаційної роботи відбудеться "30" 06 1997 р.  
о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради  
Д 50.29.01 Українського державного університету фізичного  
виховання і спорту (252650, м.Київ-5, вул.Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Українського державного університету фізичного виховання та спорту (252650, м.Київ-5, вул.Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано "30" 05 1997 р.

Вчений секретар спеціалізованої  
вченої ради, доктор педагогічних  
наук, професор

Л.Я.Івашенко

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕНЬ. Проблема професійної психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації набуває своєї актуальності у зв'язку з необхідністю побудови науково-обґрунтованої теорії формування і удосконалення спеціалізованих професійних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів. Особливе значення тут має педагогічно осмислена теорія та практика розвитку і удосконалення конкретних спеціалізованих властивостей особистості спортсменів високої кваліфікації, що забезпечується у системі вищої фізкультурної освіти.

У системі вищої фізкультурної освіти майбутні висококваліфіковані фахівці з фізичної культури та спорту у процесі академічних занять з видів спортивної спеціалізації, а також із загальної психології та психології спорту набувають необхідної суми знань, рухових навичок та вмій, які складають психологічну основу їх професійної підготовки. При цьому закладаються основи для формування у них спеціалізованих властивостей особистості спортсменів високої кваліфікації.

В опублікованій літературі проблема розвитку та удосконалення спеціалізованих професійних властивостей особистості кваліфікованих спортсменів знайшла лише часткове своє відображення. Окремі автори роблять спроби розкрити природу спеціалізованих властивостей особистості фахівців у трудовій та спортивній діяльності (В.В.Белорусова, 1988; Є.Д.Божович, 1986; І.П.Волков, 1986; М.І.Дяченко, 1983; В.Н.Платонов, 1978) з'ясовуючи структуру та функції вияву властивостей особистості у спорті (А.В.Алексєєв, 1990; С.Я.Батищев, 1987; К.М.Романов, 1986). Низка авторів визначають засоби оцінки досягнутого рівня розвитку спеціалізованих властивостей особистості фахівців у спорті.

(В.І.Рум'янцева, 1988; Ю.Ф.Скворцов,1988; Ю.А.Хачатурян,1989). В окремих опублікованих роботах показано взаємозв'язок спеціалізованих властивостей особистості кваліфікованих спортсменів з рівнем їх спортивної майстерності (В.М.Агальцов, В.О.Сальников,1988; Н.А.Амінов,1988; Т.В.Бондарчук,1990; С.П.Сич,1987). Своє часткове відображення в опублікованих працях знайшли питання, які вказують на необхідність забезпечення надійності вияву особистості кваліфікованих спортсменів в екстремальних умовах спортивної діяльності (М.І.Бобнева,1965; Л.М.Диніліна,1977; Ю.Я.Кисельов,1980; В.А.Плахтєнко,1979; І.І.Ткаченко,1990).

Із сказаного вище виходить, що окремі питання проблеми розвитку та удосконалення спеціалізованих властивостей особистості фахівців у спортивній діяльності вже мали своє часткове відображення в опублікованій літературі. Проте до цього часу не знайшли свого розкриття питання професійної психологічної підготовки у конкретних видах спорту, серед яких і підготовка кваліфікованих боксерів. На з'ясування цих питань на матеріалі професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації і спрямовані наші дослідження.

**РОБОЧА ГИПОТЕЗА.** Ми припускаємо, що успішне вирішення проблеми розвитку і удосконалення спеціалізованих професійних властивостей особистості кваліфікованих боксерів під час підготовки їх у системі вищої фізкультурної освіти та підвищення спортивної майстерності у складі збірної команди України дозволяє найбільш ефективно використати пропонувані засоби спеціального психологічного напрямку з чітким з'ясуванням їх дидактичної оснащеності.

**МЕТА ДОСЛІДЖЕНЬ.** Основною метою проведених нами досліджень є наукове обґрунтування проблеми професійної психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації і на цій основі розкриття суттєвої самостійної наукової галузі психологічних знань спортивно - прикладної психології в аматорському та професійному спорті.

**ПРЕДМЕТ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Предметом наших досліджень було розкриття закономірностей подальшого удосконалення професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації з глибоким обґрунтуванням педагогічно спрямованого і дидактично осмисленого виду підготовки кваліфікованих боксерів, що здійснюється у системі вищої фізкультурної освіти.

**ОБ'ЄКТ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Об'єктом проведених нами досліджень було з'ясування дидактичного оснащення засобів розвитку і удосконалення спеціалізованих професійних властивостей особистості боксерів високої кваліфікації, які виступають у вигляді сенсомоторної та мнемічної організації особистості боксерів, досягнутого рівня розумової та емоційно-вольової активності, а також набутих характерологічних і типологічних властивостей їх особистості.

### **ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ:**

1. На підставі аналізу опублікованої літератури розкрити проблему професійної психологічної підготовки у спортивній діяльності з метою вирішення завдань формування спеціалізованих властивостей особистості кваліфікованих спортсменів.
2. Експериментально обґрунтувати процес формування і удосконалення професійних сенсомоторних властивостей особистості боксерів високої кваліфікації.

3. Розкрити особливості мнемічної організації особистості боксерів високої кваліфікації.

4. Визначити засоби підвищення рівня професійних розумових виявів особистості боксерів високої кваліфікації.

5. Вивчити засоби активізації професійних та емоційно-вольових властивостей особистості боксерів високої кваліфікації.

6. З'ясувати шляхи удосконалення професійних характерологічних і типологічних властивостей особистості у боксі високих досягнень.

**НАУКОВА НОВАЦІЯ.** У роботі вперше подається наукове обґрунтування проблеми професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації і на цій основі ствердження значень самостійної галузі психологічних знань спортивно - прикладної психології сучасного спорту.

**ТЕОРЕТИЧНЕ І ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ, РІВЕНЬ ВПРОВАДЖЕННЯ НАУКОВИХ РОЗРОБОК.** Цінність для теорії психології сучасного боксу показують виявлені нами закономірності подальшого удосконалення процесів професійної психологічної підготовки у боксі високих досягнень. На підставі результатів проведених нами досліджень. На основі результатів проведених нами досліджень подано конкретні практичні рекомендації з раціонального використання спеціально розроблених психологічних вправ, психологічних впливів та дій, а також з проведення психологічних заходів виховної спрямованості в загальній системі вирішення завдань професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації. Впровадження наших наукових розробок у практику підготовки боксерів високої кваліфікації дозволило підвищити рівень здійснення процесу спортивного удосконалення боксерів у Дніпропетровському

державному інституті фізичної культури та спорту, а також надало позитивного впливу для збагачення власного досвіду спортивного удосконалення у боксі високих досягнень. Окрім того, за матеріалами досліджень, нами створений навчальний посібник для студентів та викладачів вищих і середніх навчальних закладів, а також тренерів, які спеціалізуються з боксу.

**МЕТОДОЛОГІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ.** В основу методології проведених досліджень було покладено прийняте нами твердження про те, що спеціалізовані психологічні властивості особистості боксерів високої кваліфікації є відображенням впроваджуваних робочих рухів та діф боксерів, що і виступає у вигляді образів сенсомоторних та мнемічних властивостей особистості боксерів, досягнутого рівня ро- зумової та емоційно-вольової активності, а також образів, набутих характерологічних і типологічних властивостей їх особистості.

У роботі були використані такі методи досліджень:

1. Психолого-педагогічні спостереження, які мали на меті одержати фактичний матеріал для аналізу суті спеціалізованих властивостей особистості боксерів на різних етапах їх підготовки у боксі.

2. Психолого-педагогічний формувальний експеримент, основним змістом якого є здійснення тренувального процесу у системі вищої фізкультурної освіти із застосуванням конкретних засобів спеціальної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів, які за- безпечують формування і удосконалення професійних спеціалізованих властивостей їх особистості.

3. Психолого-педагогічний констатувальний експеримент, який має на меті визначити рівень професійних властивостей особистості кваліфікованих боксерів, що досягається на заняттях із загальноприйнятою методикою їх спортивного удосконалення.

4. Засіб кінометрії для вимірювання рівня професійних виявів особистості фахівців під час оцінки просторових ознак рухових дій боксерів.

5. Засіб хроноскопії для вивчення рівня професійних виявів особистості фахівців під час оцінки для тимчасових параметрів рухових дій боксерів.

6. Засіб динамометрії з вимірювання рівня професійних виявів особистості фахівців при оцінці величини м'язових зусиль, що розвиваються у боксі.

7. Засіб порівняння, який має на меті одержання фактичного матеріалу для оцінки досягнутого рівня розвитку і удосконалення професійних властивостей особистості боксерів різних вагових категорій.

8. Засіб варіаційної статистики, що дозволяє виявити тенденції у розвитку і удосконаленні основних професійних властивостей особистості боксерів високої кваліфікації.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.** За основу організації наших досліджень були взяті пошуки фактичного матеріалу із з'ясуванням досягнутого рівня розвитку і удосконалення спеціалізованих професійних властивостей особистості боксерів на прикладі підготовки боксерів високої кваліфікації у складі навчальних груп

Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту. Збір фактичного матеріалу здійснювався в умовах нашої багаторічної роботи у складі секції боксу на кафедрі боксу, боротьби та важкої атлетики ДДІФКтаС. Розвиток наших досліджень з організацією і проведенням формувального психологічного експерименту тривав протягом здійснювального нами багаторічного педагогічного процесу з підготовки кваліфікованих боксерів у Дніпропетровському державному інституті фізичної культури та спорту.

### **НА ЗАХИСТ ВІНОСЯТЬСЯ ТАКІ ПОЛОЖЕННЯ:**

Професійна психологічна підготовка боксерів високої кваліфікації нами визнається самостійною галуззю психологічних знань спортивно прикладної психології аматорського та професійного спорту;

■ головними параметрами цілісної структури самостійної галузі психологічних знань спортивно-прикладної психології сучасного боксу є експериментально обґрунтовані нами розділи наукового пізнання процесів розвитку та вдосконалення професійних сенсомоторних та мнемічних проявлень особистості кваліфікованих спортсменів, з'ясування засобів підвищення професійної розумової та вольової активності і підвищення рівня їх емоційної збудженості, а також пізнання механізмів свідомого керування характерологічними та типологічними властивостями особистості боксерів високої кваліфікації;

■ успішне рішення завдань професійної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів залежить від їх вагових категорій і потребує диференційного підходу до використання психологічних вправ, психологічних впливів в цілісній системі спортивного удосконалення боксерів.

## **АПРОБАЦІЯ РОБОТИ І ДЕКЛАРАЦІЯ ОСОБИСТОГО ВНЕСКУ ДИСЕРТАНТА У РОЗРОБКУ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

На матеріалах досліджень автора зроблено 6 наукових доповідей на підсумкових конференціях ДДІФКтаС, а також 4 доповіді на Всеукраїнських науково-практичних конференціях тренерів. За темою дисертації опубліковано дві монографії з питань психології сучасного аматорського та професійного боксу і низка науково-методичних робіт з проблем психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації, загальним обсягом більше 25 друкованих аркушів. Участь автора є визначальною у плані проведення досліджень та інтерпретації їх результатів.

Дисертаційна робота виконана згідно зі зведеним планом НДР міністерства України у справах молоді та спорту на 1990-1995 рр. за темою: "Олімпійський та професійний спорт"

№ ГОС реєстрації -

**СТРУКТУРА І ОБСЯГ РОБОТИ.** Дисертаційна робота викладена на 287 сторінках машинописного тексту, вміщує 63 таблиці. Складається із вступу, восьми розділів, висновків, бібліографії. У роботі використано 236 літературних джерел вітчизняної та зарубіжної літератури.

## **ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**ФОРМУВАННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ  
СЕНСОМОТОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ  
КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ**

Професійні сенсомоторні властивості особистості кваліфікованих боксерів із загального боку можна звести до знань власних образів основних параметрів, здійснюваних в умовах спортивного поєдинку робочих рухів та дій боксерів, які набувають свого відображення у вигляді спеціалізованих рухових відчуттів, а також знань власних образів цілісних рухових дій, на підставі яких закладаються спеціалізовані сприйняття боксерів. Аналіз спеціальної психологічної літератури дозволяє вважати, що під спеціалізованими формами рухових відчуттів кваліфікованих боксерів треба розуміти таку частину свідомості боксерів, в якій відображається високий рівень пізнання просторових, часових та силових параметрів конкретних видів їх робочих рухів та дій.

За даними проведених нами констатувального та формульовального психологічних експериментів боксери найбільш легких вагових категорій у структурі просторових параметрів з більшою точністю відтворюють задану амплітуду робочих рухів у порівнянні з боксерами важких вагових категорій. Коливання коефіцієнту якості тут спостерігається в межах більш ніж 20%.

При аналізі даних констатувального і формульовального педагогічних експериментів було виявлено, що боксери різних вагових категорій набувають різного ступеню вираження професійних сенсомоторних властивостей особистості з параметрів амплітуди робочих рухів та дій. В умовах констатувального експерименту, коли кваліфіковані боксери проходили підготовку за звичайною методикою тренування, ступінь вираження професійних сенсомоторних проявів особистості боксерів з параметрів амплітуди робочих рухів у них частково перевищував середній рівень підготовленості з тенденцією зниження цього рівня підготовленості у боксерів більш важких вагових категорій. Така тенденція збереглась і в умовах проведення формульовального педагогічного експерименту. Але при цьому значно зростають

абсолютні показники підвищення рівня підготовленості боксерів всіх вагових категорій (табл.1).

Таблиця 1

Ступінь виявленості професійних сенсомоторних властивостей особистості кваліфікованих боксерів за параметрами амплітуди робочих рухів

Вагові категорії боксерів	Оцінка у балах ступеня виявленості амплітуди робочих рухів боксерів			
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	X	$\pm G$	X	$\pm G$
Легкі вагові категорії	3.8	0.8	4.7	0.1
Середні вагові категорії	3.4	0.7	4.3	0.3
Важкі вагові категорії	3.2	0.6	4.1	0.6

Одержані нами результати свідчать про те, що в умовах формувального педагогічного експерименту боксери більш легких вагових категорій у середньому одержують більш високі оцінки і ступені вираження параметрів амплітуди робочих рухів у порівнянні з оцінками боксерів середніх та важких вагових категорій.

Боксери цих вагових категорій мають у своєму розпорядженні значні резервні можливості підвищення рівня своєї професійної психологічної підготовленості за рахунок систематичного використання рекомендованих спеціальних психологічних вправ типу завдань на точність відтворення амплітуди робочих рухів боксерів.

експериментів, зв'язаних з оцінкою параметрів спрямування робочих рухів та дій боксерів. При формувальному експерименті найбільш високі результати показують боксери середніх вагових категорій. У них коефіцієнт якості при використанні спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань з установкою на точність виконання вказаних напрямків робочих рухів і дій у режимі атакувальних та захисних дій зростає у межах 80-82% одержаних високих оцінок.

Поглиблений аналіз результатів формувального психолого-педагогічного експерименту дозволив нам виявити різні ступені вираження професійних психологічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів за параметрами оцінки спрямування робочих рухів та дій боксерів. За даними проведеного формувального експерименту оцінки, які одержують кваліфіковані боксери за збереження точності виконання заданих параметрів напрямків атакувальних та захисних робочих рухів та дій боксерів середніх вагових категорій, досягають найбільших величин і складають у середньому 4,4 бала. Боксери легких і важких вагових категорій також виходять за межі чотирьох балів в оцінці виконуваних параметрів напрямку робочих рухів і дій, але при цьому частково допускають незначні помилки, особливо під час виконання захисних робочих рухових дій. Все це вказує на те, що ступінь вираження професійних спеціалізованих властивостей особистості кваліфікованих боксерів з параметрів напрямку робочих рухів і дій знаходиться у прямій залежності від категорії боксерів (табл.2).

**Ступінь виявленості професійних спеціалізованих властивостей особистості кваліфікованих боксерів за параметрами напрямку робочих рухів і дій**

Вагові категорії боксерів	Оцінка у балах ступеня виявленості амплітуди робочих рухів і дій боксерів			
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	X	$\pm G$	X	$\pm G$
Легкі вагові категорії	3.4	0.7	4.3	0.6
Середні вагові категорії	3.6	0.6	4.4	0.5
Важкі вагові категорії	3.2	0.9	4.2	0.6

Наявність виявлених нами більш високих оцінок під час виконання заданих параметрів напрямку робочих рухів і дій у боксерів середніх вагових категорій можна пояснити багатьма факторами, але головним тут виступає, очевидно, фактор ставлення боксерів до виконання тренувальних завдань. Відповідальність боксерів середніх вагових категорій за результати спортивних поєдинків завжди є гранично високою.

У виконаній нами роботі процес розвитку і удосконалення професійних рухових відчуттів кваліфікованих боксерів при опануванні часовими параметрами робочих рухів і дій ми розглядаємо як провідну ланку системи спортивного удосконалення у боксі для завдань професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації. Це зумовлюється тим, що

від ступеня оволодіння боксерів темпом і ритмом здійснюваних робочих рухів і дій.

За даними хронометричних вимірів боксери різних вагових категорій показують різний рівень у виявах почуття темпу рухів. Максимальний темп руху виявляється більш доступним для боксерів легких вагових категорій. Середній та мінімальний темпи робочих рухів і дій в однаковій мірі є найбільш характерними для боксерів середніх і найбільш важких вагових категорій.

Щодо ступеня вираження професійних сенсомоторних властивостей особистості кваліфікованих боксерів за параметрами темпу робочих рухів і дій, то тут в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту достатньо високі оцінки одержують боксери всіх вагових категорій. При цьому боксери найбільш легких вагових категорій в основному показують стабільні оцінки на рівні 4.0 - 4.1 балів, боксери важких вагових категорій одержують оцінки в межах 4.3 бала, а боксери середніх вагових категорій досягають показників в 4.4 бала (табл.3).

У системі удосконалення сенсомоторних властивостей особистості кваліфікованих боксерів за показниками тимчасових параметрів робочих рухів і дій боксерів особливого значення набувають засвоєні вияви ритму здійснюваних робочих рухів і дій у боксі. В умовах проведеного нами формувального психолого-педагогічного експерименту з використанням спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань з установкою на засвоєння заданого ритму робочих рухів і дій боксерів з урахуванням складових елементів спортивного поєдинку з необхідністю їх відповідного чергування як під час атаквальних, так і під час захисних дій, результативність засвоєного заданого ритму робочих рухів і дій значно зростає. Найбільше це помітно у боксерів середніх вагових категорій. Коефіцієнт якості у них при цьому досягає 80% від загальної кількості одержаних оцінок.

цьому досягає 80% від загальної кількості одержаних оцінок. Менш результативними в удосконаленні образів виробленого ритму робочих дій і рухів виявляються боксери важких вагових категорій. Коефіцієнт якості у них скорочується до рівня 70%.

Таблиця 3

**Ступінь виявленості професійних сенсомоторних властивостей особистості боксерів за параметрами робочих рухів і дій**

Вагові категорії боксерів	Оцінка у балах ступеня виявленості параметрів туппу робочих рухів і дій боксерів			
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	X	$\pm G$	X	$\pm G$
Легкі вагові категорії	3.7	0.7	4.1	0.5
Середні вагові категорії	4.0	0.4	4.4	0.3
Важкі вагові категорії	4.0	0.2	4.3	0.3

Визначаючи ступінь вияву професійних сенсомоторних властивостей особистості кваліфікованих боксерів за показниками ритму робочих рухів та дій, нами було виявлено, що в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту величина оцінок в середньо-му зростає у боксерів усіх вагових категорій. При цьому найбільше збільшення спостерігається у боксерів середніх вагових категорій (табл. 4).

**Ступінь виявленості професійних сенсомоторних властивостей особистості кваліфікованих боксерів за показниками ритму робочих рухів та дій**

Вагові категорії боксерів	Оцінка у балах ступеня виявленості параметрів ритму робочих рухів і дій в боксерів			
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	X	$\pm G$	X	$\pm G$
Легкі вагові категорії	3.7	0.6	4.3	0.5
Середні вагові категорії	3.9	0.7	4.5	0.4
Важкі вагові категорії	3.4	0.9	4.2	0.7

Застосування спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань з установкою на точність засвоєння необхідного ритму робочих рухів і дій боксерів в умовах здійсненого формувального психолого-педагогічного експерименту робить свій позитивний вплив на величину одержаних оцінок. У боксерів середніх вагових категорій такі оцінки перевищують 4.5 балів. За межі чотирьох балів виходять оцінки, одержані боксерами легких і важких вагових категорій.

Органічною частиною системи удосконалення сенсомоторних професійних властивостей особистості кваліфікованих боксерів є поглиблене пізнання ними образів власних м'язових зусиль, що розвиваються під час атаквальних і захисних робочих рухів і дій. Рівні пізнання, які досягаються боксерами, образів силових

Рівні пізнання, які досягаються боксерами, образів силових параметрів робочих рухів і дій і перетворення у факт свідомості необхідних м'язових зусиль, що при цьому розвиваються, слід визнати визначальним показником їх професійної підготовленості. На цій підставі кваліфіковані боксери розраховано здійснюють атакувальні рухові дії і економно витрачають свої сили в оборонних, захисних діях.

Це однаковою мірою стосується застосування диференційованих і розподілених м'язових зусиль боксерів.

Аналізуючи результати формульованого психолого-педагогічного експерименту, під час якого використовувались спеціально розроблені психологічні вправи типу завдань з установкою на точність відтворення заданої величини м'язових зусиль у виконанні атакувальних робочих рухових дій, що диференціювались за допомогою показників динамографічного майданчика, ми виявили, що боксери усіх вагових категорій підвищують показники коефіцієнту якості своєї профільної роботи. У боксерів легких вагових категорій коефіцієнт якості під час виконання рекомендованих завдань дій зростає до 74-76% показників високого рівня вияву диференційованих робочих м'язових зусиль.

Боксери середніх вагових категорій при використанні спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань на точність відтворення заданих робочих м'язових зусиль доводять коефіцієнт якості до 86% показників досягнутого рівня у виявах диференційованих м'язових зусиль як під час атакувальних, так і під час захисних робочих рухів і дій. Така виявлена нами тенденція у виявах диференційованих робочих м'язових зусиль у боксерів середніх вагових категорій свідчить про наявність високого рівня значущості рекомендованих психологічних вправ для удосконалення у виявах диференційованих м'язових зусиль.

Боксери важких вагових категорій в умовах формувального педагогічного експерименту коефіцієнт якості виконуваних завдань дій під час відтворення диференційованих робочих м'язових зусиль доводять лише до 80%, зберігаючи при цьому тенденцію до подальшого самовдосконалення.

Поряд з визначенням рівнів вияву диференційованих робочих м'язових зусиль, нами вивчались умови вияву параметрів розподілених робочих м'язових зусиль боксерів. У цьому випадку було встановлено, що кваліфіковані боксери неоднозначно ставляться до виявів рівнів, які ними досягаються в оволодінні розподіленими м'язовими зусиллями у спортивному поєдинку.

Розвинуті м'язові зусилля граничної величини у більшості випадків залишаються у сфері побажань боксерів щодо використання цієї групи розподілених робочих м'язових зусиль. Такі м'язові зусилля боксери використовують, як правило, під час нанесення ударів, що забезпечують успіх спортивного поєдинку. Робочі м'язові зусилля у 3/4 сили боксери використовують при наявності власної переваги над супротивником. При відтворенні розподілених м'язових зусиль в 1/4 сили боксери, як правило, переходять у сферу захисних дій.

Оцінюючи досягнутий рівень вияву розподілених робочих м'язових зусиль, нами виявлено, що при підготовці боксерів в умовах формуючого педагогічного експерименту з використанням психологічних вправ типу завдань при наявності установки на точність відтворення заданих параметрів розподілених м'язових зусиль, у боксерів всіх вагових категорій спостерігається значне підвищення коефіцієнту якості виконуваної роботи. Це особливо помітно у боксерів середніх вагових категорій. Величина коефіцієнту якості у них зростає до 88% вияву високого рівня результативності засвоєних параметрів розподілених м'язових зусиль.

Боксери легких вагових категорій в умовах формувального педагогічного експерименту підвищують коефіцієнт якості до 80-82% вияву розподілених робочих м'язових зусиль, а для боксерів важких вагових категорій коефіцієнт якості досягає лише 72-79% показників у вияві заданих параметрів розподілених м'язових зусиль.

За показниками ступеня виявленості параметрів диференційованих і розподілених робочих м'язових зусиль кваліфікованих боксерів одержані ними оцінки мають загальну тенденцію у боксерів виділених нами конкретних груп вагових категорій. Найбільш високі оцінки при цьому одержують боксери середніх вагових категорій, дещо нижчими виявляються оцінки у боксерів легких і важких вагових категорій ( табл. 5) .

Таблиця 5

Ступінь вираження професійних сенсомоторних властивостей особистості боксерів до параметрів величини робочих м'язових зусиль

Вагові категорії боксерів	Види робочих м'язових зусиль	Оцінка у балах ступеня виявленості параметрів м'язових зусиль			
		Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
		X	$\pm G$	X	$\pm G$
Легкі вагові категорії	Диференційовані зусилля	3.6	0.9	4.3	0.5
	Розподілені зусилля	3.7	0.7	4.3	0.6
Середні вагові категорії	Диференційовані зусилля	3.8	0.6	4.6	0.3
	Розподілені зусилля	3.9	0.5	4.8	0.1
Важкі вагові категорії	Диференційовані зусилля	3.6	0.7	4,2	0.6
	Розподілені зусилля	3.6	0.8	4.2	0.7

Досить високі результати у засвоєнні заданих величин диференційованих і розподілених робочих м'язових зусиль показують боксери легких і важких вагових категорій в умовах формувального педагогічного експерименту. Разом з тим, у них зберігаються великі резервні можливості удосконалення професійних психологічних властивостей особистості боксерів за параметрами виявів диференційованих і розподілених робочих м'язових зусиль у загальній системі їх спортивного удосконалення.

У наших дослідженнях проблем формування і удосконалення професійних сенсомоторних властивостей особистості кваліфікованих боксерів особливе місце було відведено з'ясуванню можливостей поглибленого пізнання образів спеціалізованого сприйняття боксерів. Тут ми керувались твердженнями про те, що професійне спеціалізоване сприйняття кваліфікованих боксерів містить в собі образи змістовного призначення кожної рухової дії боксерів, а також образи дій і поведінки партнера.

Нами виявлено, що в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту з використанням психологічних вправ типу завдань з установкою на комплексне відображення провідних параметрів спеціалізованого сприйняття, кваліфіковані боксери досягають достатньо високого рівня вияву спеціалізованого сприйняття у боксі. Найбільші набутки при цьому мають місце у боксерів середніх вагових категорій, у них коефіцієнт якості під час оцінки набутого спеціалізованого сприйняття зростає до 84% показників високого рівня вияву.

Дещо нижчі показники вияву спеціалізованого сприйняття спостерігаються у боксерів важких вагових категорій. Коефіцієнт якості у них складає 78-80%.

Для боксерів легких вагових категорій властивим є те, що вони недостатньо глибоко з'ясовують образи рухових дій і поведін-

ки партнерів. Коефіцієнт якості у цьому випадку в боксерів легких вагових категорій не виходить за межі 74-76%.

Під час оцінки ступеня вираження набутого спеціалізованого сприйняття кваліфікованими боксерами в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту було виявлено, що боксери всіх вагових категорій одержують досить високі оцінки у виявах спеціалізованого сприйняття, що склалося. Проте тут боксери середніх вагових категорій показують найбільш високі результати. Середня величина оцінки у них складає 4.6 балів. Майже на півбала нижче в середньому одержують оцінки в ступені вираження спеціалізованого сприйняття боксери легких і важких вагових категорій.

Одержані результати свідчать про те, що застосовувані психологічні вправи при здійсненні формуючого психолого-педагогічного експерименту благотворно впливають на удосконалення образів спеціалізованого сприйняття кваліфікованих боксерів.

### **Особливості формування мнемічної організації особистості кваліфікованих боксерів**

Професійні мнемічні вияви особистості кваліфікованих боксерів містять в собі повноту і точність набутих рухових уявлень у боксі, а також усе багатство рухової пам'яті боксерів. При цьому рухові уявлення боксерів ми розглядаємо як відтворені образи власних робочих рухів і дій у цілісному вигляді, а також образи їх ознак і властивостей. До рухової пам'яті боксерів ми відносимо накопичений руховий досвід для успішного вирішення конкретних завдань дій у спортивних поєдинках.

Набуті рухові уявлення у структурі професійних мнемічних виявів особистості кваліфікованих боксерів несуть у собі всі

основні функції власних рухових образів. Серед них найбільше значення для боксерів набувають сигнальна, настроювальна і регулювальна функції рухових уявлень.

Оцінюючи рівень виявів сигнальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів, нами було встановлено, що в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту з використанням психологічних вправ типу завдань з установкою на точність відтворення засвоєних параметрів робочих рухів і дій боксерів коефіцієнт якості значно підвищується у боксерів всіх вагових категорій. Проте з найбільшою повнотою це виявляється у боксерів середніх вагових категорій. У них коефіцієнт якості при цьому досягає 86-88%. Майже рівні показники приросту величини коефіцієнта якості спостерігаються у боксерів легких і важких вагових категорій. При цьому виявлено, що боксери середніх вагових категорій лише частково перевищують свої показники у порівнянні з показниками боксерів інших вагових категорій. Це пов'язано, на наш погляд, з тим, що в умовах формувального педагогічного експерименту установка на підвищення точності відтворення і відображення повноти власних образів засвоєних рухових дій є важливим фактором спортивного удосконалення для боксерів усіх вагових категорій.

Під час визначення ступеня виявленості сигнальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів, нами було встановлено, що в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту боксери всіх вагових категорій одержують оцінки вищі чотирьох балів. Найбільші набутки тут показують боксери середніх вагових категорій. У боксерів легких і важких вагових категорій майже не спостерігається різниці в досягнутих величинах ступеня вираженості сигнальної функції рухових виявів (табл.б).

**Ступінь виявленості сигнальної функції рухових уявлень  
кваліфікованих боксерів**

Вагові категорії боксерів	Оцінка у балах ступеня виявленості сигнальної функції рухових уявлень боксерів			
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	X	±G	X	±G
Легкі вагові категорії	3.7	0.8	4.3	0.4
Середні вагові категорії	3.8	0.7	4.6	0.3
Важкі вагові категорії	3.6	0.9	4.3	0.5

Нами виявлено, що найбільша повнота і точність відтворення засвоєних рухових образів робочих рухів і дій боксерів в умовах формувального педагогічного експерименту досягається з урахуванням відображення сигнальної оснащеності основних параметрів рухових дій боксерів. З найбільшою повнотою це виявляється при відтворенні силових і тимчасових параметрів робочих рухів і дій.

Виявлені нами особливості формування сигнальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів, з урахуванням відображення основних параметрів робочих рухів і дій боксерів, можна пояснити деякою мірою тим, що результативність кожного спортивного поєдинку в кінцевому підсумку обумовлюється суттю нанесених ударів, влучністю бою. Повнота і влучність відтворення силових параметрів робочих рухів і дій боксерів дозволяє їм найбільш продуктивно вирішувати поставлені завдання дії при здійсненні конкретного спортивного поєдинку.

Особливе місце в професійній психологічній підготовці кваліфікованих боксерів посідає процес формування настроювальної функції рухових виявів в загальній системі забезпечення необхідного рівня мнемічної організації особистості боксерів. Настроювальна функція рухових уявлень в структурі особистості кваліфікованих боксерів формується в умовах поглибленого пізнання механізмів здійснюваних робочих рухів і дій. Це забезпечується в першу чергу за рахунок активізації ідеомоторних актів, що виникають при здійсненні конкретного спортивного поєдинку.

При вивченні рівня вияву настроювальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів було встановлено, що в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту коефіцієнт якості у них досягає 88%. Це особливо помітно у боксерів середніх вагових категорій. Характерним тут виступає підвищення якості виявів настроювальної функції рухових уявлень боксерів середніх вагових категорій. Особливо це помітно під час аналізу виявів силових параметрів робочих рухів і дій. У боксерів цих вагових категорій одержують своє найбільш повне відображення граничні м'язові зусилля у роботі як правою, так і лівою рукою.

Часткове підвищення коефіцієнту якості у виявах настроювальної функції рухових уявлень у боксерів легких і важких вагових категорій відбувається в основному за рахунок найбільш повного відображення тимчасових параметрів робочих рухів і дій. Це стосується, в першу чергу, засвоєння відчуття темпу робочих рухів і дій, здійснюваних в умовах спортивного поєдинку.

Для вивчення динаміки виявів настроювальної функції рухових уявлень боксерів різних вагових категорій нами була досліджена біоелектрична активність м'язів, що беруть участь у спеціалізованій роботі боксерів із збереженням високого рівня відображення тимчасових та силових параметрів робочих рухів і

дій боксерів. Під час аналізу одержаних даних було виявлено, що в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту з використанням засобів аутогенної техніки відбуваються лише часткові зміни у показниках електроміографічної характеристики настроювальної функції кваліфікованих боксерів. Це, очевидно, пов'язано з тим, що фізіологічні механізми настроювальної функції рухових уявлень боксерів менше підвладні змінам у порівнянні з психологічними факторами побудови найбільш доцільних рухових образів власних робочих рухів і дій боксерів.

Визначаючи ступень вираженості настроювальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів, нами було встановлено, що боксери усіх вагових категорій приділяють достатньо велику увагу розвитку і удосконаленню цієї дуже важливої функції в загальній структурі мнемічної організації особистості боксерів. Найбільш високі результати і тут показують боксери середніх вагових категорій (табл.7.).

Таблиця 7

**Ступінь виявленості настроювальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів**

Вагові категорії боксерів	Оцінки в балах ступеня виявленості настроювальної функції рухових уявлень боксерів			
	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
	X	$\pm G$	X	$\pm G$
Легкі вагові категорії	3.8	0.7	4.5	0.3
Середні вагові категорії	3.9	0.6	4.8	0.1
Важкі вагові категорії	3.7	0.7	4.6	0.2

Свої особливості нами виявлено під час вивчення умов удосконалення регулювальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів. Ця функція рухових уявлень у боксі зовнішньо виявляється у відтворенні найбільш доцільних дій, здійснюваних на підставі накопиченого рухового досвіду у захисті від ударів партнера.

Під час здійснення констатувального експерименту нами було виявлено, що регулювальна функція рухових уявлень кваліфікованих боксерів однаковою мірою є значущою для боксерів усіх вагових категорій. Проте тут спостерігається тенденція до значного підвищення рівня вияву цієї функції рухових уявлень у боксерів середніх вагових категорій.

В умовах формувального психолого-педагогічного експерименту під час використання засобів аутогенної техніки регулювальна функція рухових уявлень кваліфікованих боксерів набуває своєї найбільш чіткої вираженості. У боксерів усіх вагових категорій при цьому коефіцієнт якості підвищується до рівня 90-92%.

Вивчаючи рівень виявів регулювальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів за показниками ступеня вираження основних ознак цієї функції, ми встановили, що тут боксери всіх вагових категорій одержують у середньому досить високі оцінки як в умовах констатувального, так і в умовах формувального експериментів. Це, очевидно, зумовлюється тим, що, досягнувши високого рівня спортивної майстерності, боксери спроможні свідомо керувати всім накопиченим багатством свого рухового досвіду з урахуванням умов ведення спортивного поединку. Проте, використання додаткових засобів аутогенного тренування в умовах формувального педагогічного експерименту значно активізує мобілізацію наявних резервів власної психоенергетики. У результаті цього у виявах регулювальної

функції рухових виявів кваліфікованих боксерів відбувається значне збільшення показників у порівнянні з показниками, які спостерігаються під час тренування за звичайною методикою спортивного удосконалення (табл.8).

Таблиця 8

Ступінь виявленості регулювальної функції рухових уявлень кваліфікованих боксерів

Вагові категорії боксерів	Параметри робочих рухів і дій	Оцінка в балах ступеня виявленості регулюючої функції рухових уявлень у боксерів			
		Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент	
		X	±G	X	±G
Легкі вагові категорії	Тимчасові	4.0	0.7	4.3	0.5
	Силові	4.1	0.6	4.5	0.3
Середні вагові категорії	Тимчасові	4.1	0.5	4.4	0.3
	Силові	4.2	0.4	4.6	0.2
Важкі вагові категорії	Тимчасові	3.9	0.6	4,2	0.6
	Силові	4.1	0.5	4.5	0.3

Значне місце у нашій роботі посідає з'ясування особливостей розвитку рухової пам'яті кваліфікованих боксерів у загальній системі удосконалення мнемічної організації їх особистості. Рухову пам'ять кваліфікованих боксерів ми розглядаємо як таку частину їх

свідомості, у якій відбувається поєднання їх минулого досвіду спортивного поєдинку з теперішніми можливостями спортивного бою і на цій підставі планування очікуваних перемог. У структуру рухової пам'яті боксерів входять найбільш доцільні рухові дії, пов'язані з нанесенням ударів, захистом від очікуваних ударів, а також з випередженням очікуваних ударів партнерів.

В умовах формувального психолого-педагогічного експерименту під час використання спеціально розроблених психологічних вправ і засобів аутогенного тренування тенденція до загостреного вияву процесів рухової пам'яті одержує своє найбільше виявлення у боксерів важких вагових категорій.

Очевидно, тут важливого значення набуває установка на виконання ударів, що призводять до нокауту з використанням потужності власних резервів. При визначенні ступеня вираження рухової пам'яті кваліфікованих боксерів було виявлено, що середній бал тут у більшості боксерів набуває майже однакових величин, як під час нанесення ударів, так і під час захисних рухових дій.

### **Підвищення рівня активності професійних розумових виявів особистості кваліфікованих боксерів**

Професійні вияви розумової активності кваліфікованих боксерів виступають у вигляді загостреного перебігу процесів розумового аналізу, розумового синтезу, а також процесів розумового порівняння боксерів в умовах спортивного поєдинку. При цьому розумова активність кваліфікованих боксерів лімітується необхідністю вибору найбільш доцільних атаквальних, захисних і відволікальних рухових дій, здійснюваних під час спортивного поєдинку.

Вивчаючи умови підвищення рівня вияву розумового аналізу кваліфікованих боксерів, нами було встановлено, що професійні вияви розумового аналізу і структури їх особистості складаються

неоднозначно в умовах спортивного удосконалення боксерів різних вагових категорій. За даними констатувального експерименту під час тренування боксерів за звичайною методикою спортивного удосконалення найбільший вияв розумового аналізу спостерігається у боксерів середніх вагових категорій. В умовах формувального психолого-педагогічного експерименту під час використання спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань з установкою на детальний аналіз основних компонентів робочих рухів і дій боксерів нами була виявлена попередня тенденція росту результатів при наявності значного покращення показників боксерів вагових категорій (табл.9).

Таблиця 9

**Рівень професійних виявів розумового аналізу кваліфікованих боксерів**

Вагові категорії боксерів	Види експерименту	Рівень вияву у % розумового аналізу боксерів за групами вагових категорій			Коефіцієнт якості у %
		"ВУ"	"НВУ"	"СУ"	
Легкі вагові категорії	Констатувальний	36	24	40	60%
	Формувальний	48	22	30	70%
Середні вагові категорії	Констатувальний	42	28	30	70%
	Формувальний	52	30	18	82%
Важкі вагові категорії	Констатувальний	38	28	34	66%
	Формувальний	48	24	28	72%

Значне збільшення рівня професійних виявів розумового аналізу кваліфікованих боксерів в умовах формувального експерименту відбувається не тільки за рахунок застосування спеціально розроблених психологічних вправ, але й під впливом

використаної нами для цього професійної наукової термінології, виробленої в сучасному боксі. Широке використання наукової професійної термінології у боксі дозволяє досягнути високого рівня розумової активності боксерів у загальній структурі професійних виявів їх особистості.

У структурі професійних виявів мислення кваліфікованих боксерів важливе місце посідають процеси розумового синтезу. Нами встановлено, що ці процеси у боксерів різних вагових категорій виявляються неоднозначно, що пов'язано з вимогами мобілізації додаткових резервів для перемоги у спортивному поєдинку боксерів з урахуванням особливостей конкретної вагової категорії. В умовах формувального психолого-педагогічного експерименту під час використання спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань з установкою на побудову образів нових форм і структур робочих рухів та дій боксерів забезпечується значне підвищення досягнутого рівня у виявах процесів розумового синтезу у боксерів всіх вагових категорій. Нами встановлено, що боксери при цьому використовують продукти розумового синтезу під час планування власних рухових дій, метою яких є, в першу чергу, нанесення ударів противнику. Готуючись до спортивного поєдинку, кваліфіковані боксери розумово створюють образи найбільш ефективного здійснення майбутнього спортивного поєдинку.

Для підвищення рівня професійних виявів розумового синтезу боксерів в умовах формувального педагогічного експерименту нами використовувались психологічні вправи типу завдань з установкою на побудову ідеальних нових рухових структур спортивного поєдинку з урахуванням забезпечення результативності атаквальних, захисних і відволікальних робочих рухів і дій. На цій основі процеси розумового синтезу набувають високого практичного вираження.

За рахунок зростання якості розумового синтезу кваліфіковані боксери одержують можливість створювати нові найбільш результативні способи вирішення конкретних завдань дії під час виступів у відповідальних змаганнях. Цьому сприяє в значній мірі широке використання професійної наукової термінології, виробленої у сучасному боксі. При розумовому синтезі використання професійної наукової термінології дозволяє боксерам визначити найбільш суттєві зв'язки та залежності під час створення нових синтезованих рухових структур у складі робочих рухів і дій боксерів.

Виявлене нами підвищення ступеня вираження в застосуванні різних груп наукових понять при розумовому синтезі у кваліфікованих боксерів було пов'язане з проведенням спеціальних семінарів для вивчення напрацьованої наукової термінології у сучасному боксі. На цих семінарах обговорювали проблеми нових наукових понять, пов'язаних, в першу чергу, з професійною підготовкою кваліфікованих боксерів.

До порядку денного проведених нами семінарів входило ознайомлення кваліфікованих боксерів з сучасною науковою термінологією, виробленою в теорії та історії боксу з урахуванням досягнень професійно-прикладної, спортивно-педагогічної, психолого-педагогічної науки в спорті. Ця робота вимагала залучення спеціалістів у кожній галузі знань для проведення предметних консультацій. На цій основі забезпечувалось значне підвищення рівня у виявах розумового синтезу у структурі мислення кваліфікованих боксерів.

У розглянутому розділі виконаної роботи приділялась певна увага вивченню питань активізації процесів розумового порівняння у структурі професійних проявів мислення кваліфікованих боксерів. При цьому процеси розумового порівняння розглядались нами як допоміжна форма мислення боксерів.

Реалізація процесів розумового порівняння у боксі передбачає використання конкретних прийомів побудови цієї форми практичного мислення кваліфікованих боксерів. Серед таких прийомів на перше місце ми поставили процес співставлення структурних елементів робочих рухів і дій боксерів, здійснюваних в різних умовах реалізації спортивного поєдинку. Слід за цим нами виділявся процес встановлення закономірних відповідностей між зіставленими елементами робочих рухів і дій. Завершальним прийомом розумового порівняння у боксі за даними наших досліджень виступає здійснення реконструкції пошукової форми робочих рухових дій, що й забезпечує перемогу у спортивному поєдинку.

Проведені нами дослідження з метою з'ясування рівня виявів процесів розумового порівняння у боксі показують, що боксери різних вагових категорій досягають різного рівня виявів цієї форми практичного мислення. Найбільш активними тут виступають боксери легких та середніх вагових категорій. В умовах формувального педагогічного експерименту коефіцієнт якості у них перевищує 80% показників високого рівня виявів процесів розумового порівняння.

Нами встановлено, що у здійсненні процесів розумового підвищення боксери легких вагових категорій користуються в основному висновками з подібності раніше встановлених ознак здійснюваних робочих рухів і дій. За рахунок цього у них різко підвищується щільність бою в здійсненні конкретного спортивного поєдинку.

Боксери середніх вагових категорій у здійсненні процесів розумового порівняння переважно використовують висновки за контрастом запам'ятовування раніше виявлених робочих рухів і дій. На цій підставі боксери середніх вагових категорій визначають

найбільш результативні способи рішення конкретних завдань дії під час виступів у відповідальних змаганнях.

Що стосується здійснення процесів розумового порівняння боксерами важких вагових категорій, то вони переважно спираються на висновки з аналогії. Така форма висновків не завжди забезпечує справжність отриманої інформації.

Виявлена нами тенденція до значного підвищення рівня вияву процесів розумового порівняння в умовах формувального педагогічного експерименту зумовлюється, на наш погляд, тим, що під впливом спеціально розроблених психологічних вправ типу завдань з установкою на пошуки найбільш суттєвих об'єктів порівняння відбувається інтенсивне збагачення науково-прикладною термінологією, що у свою чергу збільшує можливість подальшого розвитку розумових здібностей боксерів. При цьому з найбільшою повнотою активізуються такі якості розумових виявів боксерів, як широчінь, глибина, самостійність, гнучкість розуму, а також послідовність і швидкість розумової діяльності. Все це пов'язується з конкретними умовами здійснення спортивного поєдинку. Тут суттєву роль відіграє підвищення загальнотеоретичного рівня професійної підготовки кваліфікованих боксерів.

У проведених нами дослідженнях з'ясувались питання удосконалення професійних розумових виявів особистості кваліфікованих боксерів у процесі вирішення тактичних завдань дії під час здійснення наступного спортивного поєдинку. При цьому ми керувались твердженням про те, що вирішення тактичних завдань дії у боксі виступає в єдності з рівнем розвитку тактичного мислення кваліфікованих боксерів. У структуру тактичного мислення боксерів нами були введені тактичні поняття про основні елементи тактики у сучасному боксі, тактичні уявлення

здійснюваних тактичних прийомів, які виконуються у спортивному поєдинку, а також тактичні здібності боксерів.

У процесі проведених нами досліджень було виявлено, що показники величини в оцінці рівня вияву тактичного мислення кваліфікованих боксерів різні у конкретних структурних групах їх вияву у боксерів різних вагових категорій. В умовах формувального педагогічного експерименту під час використання вправ типу завдань з установкою на підвищення активності основних елементів структури технічного мислення з найбільшою повнотою з'ясовуються тактичні уявлення виконуваних тактичних прийомів під час здійснення робочих рухів і дій у цілісній структурі спортивного поєдинку. Тут найвищі результати показують боксери середніх і важких вагових категорій. Деяко нижчі результати показують кваліфіковані боксери при засвоєнні тактичних понять. Це особливо помітно у боксерів легких вагових категорій.

Що стосується розвитку тактичних здібностей боксерів, то в умовах формувального експерименту досить високі показники спостерігаються у боксерів всіх вагових категорій. Коефіцієнт якості при цьому досягає 80-82% професійних виявів особистості.

#### **Активізація професійних вольових і емоційних виявів особистості кваліфікованих боксерів**

Професійні емоційно-вольові вияви особистості кваліфікованих боксерів звичайно виступають у вигляді мобілізації резервів емоційного фонду під час розвитку необхідних вольових зусиль для досягнення поставленої мети в здійсненні спортивного поєдинку з переборюванням зовнішніх і внутрішніх перешкод різного ступеня важкості. В оцінці виявів вольових зусиль і емоційної збуджуваності ми враховуємо ті набутки, які боксери показують у величині м'язових зусиль, що вони розвивають під час

ударів партнеру, в показниках зростання темпу атакувальних робочих рухів і дій боксерів, а також прискоренні величини рухових реакцій.

Вольові зусилля під час атакувальних дій боксерів ми розрізняємо за інтенсивністю мобілізуючих резервів емоційного фонду, а також за величиною і тривалістю внутрішніх напружень боксерів.

Вольові зусилля при захисних діях боксерів виступають у вигляді такої форми їх активності, при якій забезпечується інтенсивне накопичення резервів для переходу до атакувальних дій. Вольові зусилля боксерів під час виконання відволікальних рухових дій звичайно виявляються у вигляді підвищеного рівня активності у виконанні робочих рухів і дій, які мають визначальний маскувальний характер. Тут спостерігається імітація як наступальних, так і оборонних дій боксерів.

У проведених нами дослідженнях показано, що підвищення активності професійних вольових виявів особистості кваліфікованих боксерів знаходиться у прямій залежності від можливостей мобілізації резервів емоційного фонду боксерів. З найбільшою повнотою такі можливості розкриваються при введенні до тренувального процесу змагальних ситуацій. За рахунок введення змагальних ситуацій відбувається значне збільшення результативності вольових зусиль, особливо при атакувальних діях. Крім того, тут важливу роль відіграє використання засобів розумової і роз'яснювальної психотерапії.

Що стосується мобілізації вольових зусиль для переборювання зовнішніх і внутрішніх перешкод під час здійснення спортивного поєдинку, то тут в умовах формувального педагогічного експерименту ми використали різноманітні прийоми та способи переборення цих перешкод, які є складовою частиною спортивного бою кваліфікованих боксерів. Мобілізація вольових

зусиль боксерів для переборювання зовнішніх перешкод у спортивному поєдинку забезпечувалась нами за рахунок використання спеціалізованих засобів у вигляді психологічних впливів та дій, до змісту яких вводились перш за все елементи розумової і роз'яснювальної психотерапії. При мобілізації вольових зусиль боксерів для переборення внутрішніх перешкод, що виникають під час здійснення спортивного поєдинку, використовувались спеціально організовані психологічні заходи, чітко вираженої індивідуальної спрямованості. Тут переважали елементи розумової психотерапії.

Переборення зовнішніх і внутрішніх перешкод під час мобілізації вольових зусиль для досягнення позитивних результатів у спортивному поєдинку кваліфікованих боксерів виступає в єдності своїй з формуванням у них спеціалізованих спортивних емоцій, які виступають у вигляді почуття спортивної злості й агресивності. До структури цих спеціалізованих спортивних емоцій боксерів входять їх переживання, пов'язані з мобілізацією резервів власного емоційного фонду.

Рівень вияву почуття спортивної злості кваліфікованих боксерів нами оцінювався за зовнішніми ознаками переживань, які виникають та виступають у вигляді різкості здійснюваних робочих рухів та дій, а також у вигляді характерних для них переживань мімічних і пантомімічних власних виразних рухів. Такі вияви почуття спортивної злості кваліфікованих боксерів набувають керованого характеру і на цій підставі такі почуття стають властивостями їх особистості.

В умовах формувального психолого-педагогічного експерименту нами встановлено, що рівень виявлення почуття спортивної злості досягає найбільших величин у боксерів середніх вагових категорій. Для них характерним є наявність вибіркості у побудові структури робочих рухів і дій, які відповідають почуттю

спортивної злості, що виникає, а також у відтворенні найбільш характерних мімічних і пантомімічних рухів.

Оцінюючи рівень вияву почуття спортивної злості у боксерів легких вагових категорій нами було встановлено, що у них при використанні спеціально розроблених психологічних впливів та дій з введенням елементів роз'яснювальної психотерапії лише частково виростають показники з коефіцієнту якості. Це має місце як при атакувальних робочих рухах і діях, так і при захисних діях боксерів легких вагових категорій.

Що стосується боксерів важких вагових категорій, то у них в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту загострення почуттів спортивної злості досягає найбільш високих показників з коефіцієнту якості. Тут боксери важких вагових категорій мають загальну тенденцію з боксерами середніх вагових категорій. При атакувальних діях коефіцієнт якості у них виходить за межі 90%, а при захисних діях складає 88% від загального вияву почуття спортивної злості.

У проведених нами дослідженнях показано, що досягнення позитивних результатів у здійсненні спортивного поєдинку в боксі виступає в єдності своїй з актуалізацією почуття спортивної агресивності, що дозволяє боксерам випереджати атакувальні дії партнера і нав'язувати йому свою тактику спортивного поєдинку. Актуалізація почуття спортивної агресивності і вимагає від кваліфікованих боксерів постійності у виявах власної ініціативи під час здійснення раніше спланованих робочих рухів і дій боксерів.

Визначаючи рівень вияву почуття спортивної агресивності у кваліфікованих боксерів, ми помітили, що ця форма спеціалізованих спортивних емоцій у боксі не знаходиться у прямій залежності від вагових категорій боксерів. Тут на перший план виступає постановка завдань дії під час здійснення конкретного спортивного поєдинку. Нами виявлено, що боксери різних вагових

категорій спроможні показувати високий рівень вияву почуття спортивної агресивності. Проте і тут боксери середніх і важких вагових категорій досягають найбільш високого рівня вияву за коефіцієнтом якості. В умовах формувального психолого-педагогічного експерименту у них коефіцієнт якості у вияві почуття спортивної агресивності досягає 88-90% від загальної кількості показників вияву цієї форми спеціалізованих спортивних емоцій у боксі.

### **Удосконалення професійних характерологічних і типологічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів**

Підвищення активності професійних характерологічних і типологічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів є складним процесом набуття глибоких знань власних образів всіх основних форм поведінки боксерів під час виконання ними атаквальних, захисних і відволікальних рухів і дій. Досягнення цієї мети вимагає чіткого розуміння суті і значення набутих характерологічних і типологічних властивостей особистості боксерів. Наші дослідження показують, що професійні характерологічні і типологічні властивості особистості кваліфікованих боксерів зовнішньо виявляються в екстровертивності та інтровертивності поведінки боксерів, а також у динаміці перебігу у них пізнавальних психічних процесів, рівнях емоційного збудження і вольової активності.

Аналіз одержаного нами фактичного матеріалу в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту з використанням рекомендованих засобів психологічних впливів і дій показав, що рівень результативності професійних характерологічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів при цьому значно підвищується у боксерів всіх вагових

категорій і досягає більше 90% з коефіцієнту якості. Особливо це помітно у боксерів легких і середніх вагових категорій під час оцінки рівня результативності у виявах екстрвертованих у поведінці боксерів. Для кваліфікованих боксерів важких вагових категорій найбільш високий рівень результативності характерологічних властивостей особистості має місце за наявності закріплених форм інтровертованості поведінки як при атакувальних, так і при захисних рухових діях.

При експериментальному вивченні способів удосконалення типологічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів нами було показано, що активізація типологічних властивостей особистості боксерів вимагає систематичного застосування психологічних вправ типу завдань з установкою на підвищення сили нервових процесів боксерів, що досягається за допомогою виконання робочих рухів і дій боксерів в умовах підвищення виявів м'язових вольових зусиль, виконанням завдань на збереження урівноваженості процесів вищої нервової діяльності, а також завдань на збільшення рухомості процесів вищої нервової діяльності в умовах вирішення конкретних завдань дії. Важливість рекомендованих нами психологічних вправ виявилась неоднозначною для боксерів різних вагових категорій. Для боксерів середніх вагових категорій рекомендовані психологічні вправи усіх трьох напрямків набувають найбільшого значення. Для боксерів легких вагових категорій високої значимості набувають психологічні вправи, пов'язані із збільшенням рухових процесів вищої нервової діяльності. Боксери важких вагових категорій віддають перевагу психологічним вправам, що забезпечують збереження урівноваженості у виявах процесів вищої нервової діяльності боксерів.

У загальній системі удосконалення професійних типологічних властивостей особистості кваліфікованих боксерів значне місце на

ми було відведено вивченню ефективності застосованих психологічних заходів, що спрямовані на підвищення активності у виявах провідного виду темпераменту боксерів. Для визначення домінантного ступеня вираження ознак провідного темпераменту боксерів, нами використовувались спеціально розроблені анкети з урахуванням формули темпераменту боксера. При цьому ми ґрунтувались на тій думці, що у кожного кваліфікованого боксера є ознаки всіх видів темпераменту. До провідних видів темпераменту ми віднесли такий вид темпераменту, виявленість якого набирає більше 75% показників від загальної кількості виявів ознак всіх інших видів темпераменту боксерів.

Підвищення активності виявлених провідних видів темпераменту кваліфікованих боксерів у наших дослідженнях забезпечувалось за рахунок проведення спеціально розроблених психологічних заходів для зміцнення усіх параметрів домінантного виду темпераменту. Такі заходи містили систему психологічних впливів, спрямованих на підвищення активності усіх основних процесів у вищій нервовій діяльності.

Під час оцінки рівня вияву провідного виду темпераменту у кваліфікованих боксерів різних вагових категорій було встановлено, що найбільш високий коефіцієнт якості показують боксери середніх вагових категорій. У них коефіцієнт якості в умовах формувального психолого-педагогічного експерименту у виявах властивостей провідного виду темпераменту досягає 90-95% від загальної кількості випадків вияву набутих ознак темпераменту боксерів.

Що стосується ступеня виявленості провідного виду темпераменту кваліфікованих боксерів, то тут високі оцінки одержують усі провідні види темпераменту, які домінують у загальній системі типологічних виявів особливості боксерів. Проте у боксерів різних

вагових категорій має місце різний підхід до аналізу результативності закріпленого провідного виду темпераменту.

Нашими дослідженнями виявлено, що боксери легких вагових категорій віддають перевагу ознакам провідного холеричного темпераменту. Для боксерів середніх вагових категорій домінантні ступені виявленості набувають ознаки провідного сангвінічного темпераменту. У боксерів важких вагових категорій спостерігається тенденція до підвищення оцінки ступеня вираження провідного флегматичного темпераменту.

Отримані нами дані дозволяють вважати, що активізація виявів властивостей провідного темпераменту є складним процесом удосконалення типологічних виявів особистості кваліфікованих боксерів. У цьому процесі особливу роль відіграє поглиблене вивчення індивідуальних особливостей у виявах усіх спеціалізованих властивостей особистості боксерів різних вагових категорій.

#### **Вирішення завдань професійної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів та питання методики їх спортивного удосконалення**

У поданому розділі нашої дисертації перш за все розглядаються дидактичні передумови організації процесу професійної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів. Нами показано, що успішне вирішення завдань професійної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів вимагає широкого використання вироблених у сучасному боксі принципів спортивної дидактики, що виступають у вигляді керівних положень для тренерів, які здійснюють процес спортивного удосконалення кваліфікованих боксерів. До таких керівних положень для тренерів ми віднесли принципи свідомості і активності, всебічності та

послідовності, міцності та наочності у використанні рекомендованих психологічних вправ, а також у використанні психологічних впливів і дій. Реалізація кожного з цих принципів має свої особливості у практиці вирішення завдань професійної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів і вимагає опори на вироблену наукову термінологію у сучасному боксі.

Розробляючи питання методики здійснення професійної психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів ми встановили, що серед різноманітних способів і прийомів вдосконалення спеціалізованих проявів їх особистості в забезпеченні професійної психологічної підготовки у боксі можна виділити, у першу чергу, методи вправ з їх психологічним напрямком, методи розумової та пояснювальної психотерапії, методи психопрофілактики і психогієни, а також методи аутогенного тренування боксерів. Крім цього суттєву роль при цьому відіграють здійснені психологічні заходи, які мають чітку виховну спрямованість.

## ВИСНОВКИ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Професійна психологічна підготовка кваліфікованих боксерів є самостійною спеціалізованою науковою галуззю психологічних знань спортивно - прикладної психології аматорського та професійного боксу.

2. Головними параметрами цілісної структури поєдинка професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації як спеціалізованої галузі психологічних знань у боксі є елементи пізнання досягаємих рівнів сенсомоторної та мнемічної побудови особливості кваліфікованих боксерів, прийоми і засоби підвищення рівня розумової та емоційно - вольової їх активності, а також пізнання механізмів свідомого керування характерологічними та типологічними властивостями особистості спортсменів.

3. Поглиблене пізнання досягаємих рівнів сенсомоторної та мнемічної побудови особистості кваліфікованих боксерів створює міцну базу для здійснення повноцінної спортивно - технічної оснащення боксерів.

4. Систематичне використання найбільш ефективних засобів підвищення рівнів розумової та емоційно - вольової активності кваліфікованих боксерів забезпечує високу продуктивність практичної оснащення спортивного бою та значно підвищує мобілізаційну готовність до відповідальних спортивних поєдинків.

5. Пізнання механізмів свідомого керування характерологічними та типологічними властивостями особистості боксерів високої кваліфікації створює умови для підвищення рівнів прояву почуттів загострених відносин до вирішальних фінальних боїв.

6. Професійна психологічна підготовка боксерів високої кваліфікації залежить від вагових категорій боксерів, що спрямовує до необхідності диференційованого підходу до використання запропонованих психологічних вправ та психологічних впливів в єдиній системі спортивного удосконалення боксерів.

7. При здійсненні професійної психологічної підготовки кваліфікованих боксерів доцільно використовувати сучасну наукову психологічну термінологію профільованого призначення.

8. Професійна психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації має велику різноманітність засобів з формування спеціалізованих проявів особи, серед яких найбільше значення набувають психологічні вправи за типом завдання зі спрямованістю на підвищення точності відтворення головних параметрів робочих рухів та дій боксерів, а також психологічні впливи та діяння з елементами розумової та роз'яснювальної психотерапії.

9. Застосування психологічних вправ забезпечує насамперед розвиток та удосконалення почуттєвого пізнання робочих рухів та дій кваліфікованих боксерів і на цій основі формування високих рівнів проявлення сенсорухової та мнемічної організації особистості з тенденцією зростання коефіцієнта якості під час виконання завдань.

10. Ефективність реалізації психологічних впливів з елементами розумової психотерапії перебуває в залежності від авторитету тренерів, що здійснюють психологічні заходи виховної спрямованості.

11. Продуктивність виконання психологічних вправ та застосування психологічних впливів та дій не однакова у боксерів різних вагових категорій і досягає найбільш високого

ступеню виразності у кваліфікованих боксерів середніх вагових категорій.

12. Здійснювальні психологічні заходи в згальній системі професійної психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації забезпечують успішне формування почуттів загостреності відносин до спортивних боїв різного масштабу та призначення, що і складає логічну основу удосконалення емоційно - вольових та характерологічних і типологічних ознак особистості спортсменів.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Савченко В.Г. та інш. Контроль стану боксерів за допомогою самооцінок. // 36. Психолого-педагогічні проблеми вищої спортивної майстерності. - Мінськ: ДДІФК, 1980, 62с.

2. Савченко В.Г. та інш. Досвід побудови передзмагальної підготовки боксерів. // 36. П-а Республіканська міжвузівська науково-методична конференція. - Башкирський держ. університет, ДДІФК, 1988. - 109 с.

3. Савченко В.Г. Спеціалізовані якості боксера з урахуванням виявів їх довільної уваги. // Методичні рекомендації для студентів і викладачів інститутів фізичної культури. - Дніпропетровськ, 1988. - 16 с.

4. Савченко В.Г. та інш. Організація довільної уваги боксерів у процесі тренувального заняття. // Методичні рекомендації для студентів і викладачів інститутів фізичної культури. - Дніпропетровськ, 1988. - 22с.

5. Савченко В.Г. та інш. Особливості навчально-тренувального процесу з боксерами-початківцями. // Методичні рекомендації для студентів і викладачів інститутів фізичної культури. - Дніпропетровськ, 1988. - 16 с.

6. Савченко В.Г. та інш. Організація самостійної роботи студентів під час підготовки дипломних і курсових робіт з боксу. // Методичні рекомендації для студентів інститутів фізичної культури. - Дніпропетровськ, 1989. - 14 с.

7. Савченко В.Г. та інш. Основи силової підготовки атлета-початківця у боксі. // Методичні рекомендації для студентів і викладачів інститутів фізичної культури. - Дніпропетровськ, 1989. - 14 с.

8. Савченко В.Г., Онищенко І.М. Основні поняття з педагогіки. // Методичні розробки. - Дніпропетровськ, 1990. - Обл.вид.арк. 1.7.

9. Савченко В.Г. Основи психології сучасного боксу: Навчальний посібник для студентів і викладачів вищих спортивних навчальних закладів: Міністерство освіти України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Обл.вид.арк. 8.2

10. Савченко В.Г. Педагогічні аспекти психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації: Навчальний посібник для студентів і викладачів вищих і середніх навчальних закладів, а також тренерів, які спеціалізуються з боксу: Міністерство освіти України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Обл.вид.арк. 2.1.

11. Савченко В.Г. Психологічні основи фізичної підготовки кваліфікованих боксерів. // Методичні розробки для студентів зі спеціалізацією бокс. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Ум. друк. арк. 0.9.

12. Савченко В.Г. Загальна психологічна підготовка кваліфікованих боксерів. // Методичні розробки для студентів зі спеціалізацією бокс. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Ум. друк. арк. 1.1.

13. Савченко В.Г. Предмет та методи психології сучасного боксу. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Ум. друк. арк. 0.8.

14. Савченко В.Г. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки кваліфікованих боксерів. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Ум. друк. арк. 1.2.

15. Савченко В.Г. Шляхи та способи активізації виявів емоційно-вольових якостей особистості боксерів високої

кваліфікації. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Ум.друк.арк. 1.3.

16. Савченко В.Г. Тренувальність, як форма удосконалення адаптаційних механізмів у боксерів. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1996. - Ум.друк.арк. 1.0.

17. Савченко В.Г. Психолого-педагогічне забезпечення фізичної підготовки юних боксерів. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 1.0.

18. Савченко В.Г. Проблеми психології професійного боксу: Монографія. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 8.0.

19. Савченко В.Г., Андрушина Л.Л. Основні поняття з загальної психології, психології фізичного виховання та спорту. // Методичні рекомендації для студентів заочного навчання. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 1.8.

20. Савченко В.Г. Психологія рухової діяльності юних боксерів: Монографія. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друж.арк. 4.0.

21. Савченко В.Г. Спеціальна психологічна підготовка кваліфікованих боксерів. // Методичні розробки для студентів зі спеціалізацією бокс. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 1.0.

22. Савченко В.Г. Психологічна підготовка до змагань в аматорському і професійному боксі. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 1.25.

23. Савченко В.Г. Психологічне забезпечення підвищення активності сенсорно-перцептивних виявів особистості кваліфікованих боксерів. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 1.3.

24. Савченко В.Г. Удосконалення характерологічних і типологічних властивостей особистості боксерів високої кваліфікації. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ; Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 1,0.

25. Савченко В.Г. Предмет, завдання та методи психології рухової діяльності боксерів. // Текстуальна лекція для студентів вищих і середніх спеціальних фізкультурних навчальних закладів України. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - Ум.друк.арк. 0.9.

26. Савченко В.Г. Основи психологічної підготовки боксерів високої кваліфікації. Ж. Наука у Олімпійському спорті. -Київ. 1997. с. 63-68.

27. Савченко В.Г. Педагогические аспекты психологической подготовки в спорте высоких достижений. Труды II-го международного конгресса "Современный Олимпийский спорт" - Киев. -1997г.

28. Савченко В.Г. Способы совершенствования специальной психологической подготовки в спортивных единоборствах. Труды II-го международного конгресса "Современный Олимпийский спорт" -Киев. -1997г.



Sports, Ukrainian State University of Physical Education and Sport, Kiev, 1997.

In this thesis, the problem of psychological preparation for highly skilled boxers has been substantiated. On this basis, an independent scientific branch of psychological knowledge of sports-applied psychology in amateur and professional sports has been revealed.

Савченко В. Г. Основы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации (на материале бокса).

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 24.00.01 - Олимпийский и профессиональный спорт, УГУФВС, 1997.

В диссертации обоснована проблема психологической подготовки боксеров высокой квалификации и на этой основе раскрыта самостоятельная научная отрасль психологических знаний - спортивно-прикладная психология в любительском и профессиональном спорте.

Ключові слова: психологічна підготовка, боксери високої кваліфікації, психологічні вправи, удосконалення рухових дій, особливості сенсомоторики, емоційно-вольові, характерологічні, типологічні ознаки спортсменів.

Видавництво "Пороги", 320070, Дніпропетровськ, пр. К. Маркса, 60

Друкарня ООО "ТЕХМАШ" м. Дніпропетровськ, вул. Криворізька, 16.

439 459

AB 38.033