

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

FEATURES OF PSYCHODIAGNOSTIC PSYCHOLOGICAL TESTING OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Стаття присвячена вивченню особливостей психодіагностичного тестування у спорті та підбір методик для кваліфікованих боксерів з урахуванням їх індивідуальних характеристик. Аналіз літературних джерел показав, що на сучасному етапі постає необхідність у більш детальному вивченні та доповненні вже існуючих методик та отримання нових даних, а саме дослідженні питань щодо інтеграції психодіагностики та спортивної психології в контексті підготовки боксерів високої кваліфікації, з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсменів і їхніх специфічних потреб у психологічній підготовці. Розробка індивідуалізованих підходів, застосування нових психодіагностичних інструментів і адаптація фізіологічних даних дозволяє оптимізувати психологічну підготовку та запобігти стресу та емоційному вигоранню, що особливо важливо для спортсменів високого рівня. Метою дослідження є теоретичний аналіз сучасних методик діагностування психічного стану спортсменів, вивчення психологічних характеристик боксерів високої кваліфікації за допомогою психодіагностичних тестів, а також визначення їхнього впливу на спортивні результати та ефективність підготовки. Психодіагностичне тестування є ключовим інструментом у підготовці боксерів високої кваліфікації, оскільки дозволяє оцінити психологічні характеристики, які впливають на їхню продуктивність у спорті. Вивчено окремі фізіологічні та психофізіологічні методи вимірювання стресу, що можуть бути застосовані в навчально-тренувальному та змагальному процесах боксерів. В експерименті приймали участь кваліфіковані боксери (n=14) у віці 17-26 років. За даними оцінювання рівня стресу у боксерів, що приймали участь у експерименті, за допомогою Шкали стресу Хаскела у 5 осіб виявлено високий рівень стресу (спортсмени відмітили погіршення фізичної форми через травму), у 7 осіб виявлено помірний рівень стресу (атлети невдоволення своїм результатом на останніх змаганнях та конфлікти з тренером), у 2 спортсменів не виявлено ознак стресу. Отримані дані свідчать про те, що необхідна корекція стану, постійний контроль рівня стресу боксерів, на що необхідно звернути увагу. Для розширення арсеналу діагностичного тестування в навчально-тренувальному та змагальному процесах запропоновані фізіологічні (варіабельність серцевого ритму; вимірювання рівня кортизолу; термометрія шкіри; пульсоксиметрія) та психофізіологічні (електроенцефалографія; електродермальна активність) методи вимірювання стресу. Таким чином, психодіагностичне тестування не лише сприяє покращенню індивідуальної підготовки боксерів, але й загалом підвищує ефективність спортивного процесу.

Ключові слова: боксери, кваліфіковані спортсмени, психодіагностика, методи.

Introduction. Psychodiagnostic testing is an important tool in sports psychology as it allows for

the assessment of athletes' psychological traits and characteristics. In boxing, where emotional resilience, concentration, and motivation play a key role in achieving success, the importance of psychological preparation cannot be overestimated. Highly qualified boxers face significant psychological stress, requiring not only physical strength but also the ability to effectively manage stress, maintain motivation, and control their emotions. Purpose. The theoretical analysis of modern methods for diagnosing the mental state of athletes, the study of the psychological characteristics of highly qualified boxers using psychodiagnostic tests, and the determination of their impact on sports performance and training effectiveness. Methods. Analysis; synthesis; psychodiagnostic testing; observation; surveys and interviews; modeling. Results. The scientific novelty of the research findings is presented as follows: The article includes empirical studies concerning the exploration and recommendations of various psychodiagnostic methods for qualified boxers. A core set of tests was selected, and an example of stress level assessment in boxers participating in the experiment is provided, using the Haskell Stress Scale (the experiment involved 12 qualified boxers aged 17-26). A series of recommendations for coaches and athletes has been developed and presented, aimed at improving the psychological preparation of boxers, specifically by integrating psychological training into the preparation program and emphasizing the development of stress resilience. According to the stress level assessment of the boxers participating in the experiment, using the Haskell Stress Scale, 5 individuals showed a high level of stress (athletes reported a decline in physical condition due to injury), 7 individuals showed a moderate level of stress (athletes were dissatisfied with their performance at recent competitions and had conflicts with their coach), and no signs of stress were found in 2 athletes. The obtained data indicate that there is a need for correction of the condition, with constant monitoring of the stress levels of the boxers, which should be given attention. To expand the diagnostic testing arsenal in the training and competition processes, physiological (heart rate variability; cortisol level measurement; skin thermometry; pulse oximetry) and psychophysiological (electroencephalography; electrodermal activity) methods for measuring stress are proposed. Originality. The scientific novelty of the identified problem lies in several aspects, which relate both to new approaches to athletes' psychological preparation and to the improvement of psychodiagnostic methods specific to qualified boxers. Conclusions. The results of the research open new perspectives for further studies in the field of sports psychology, particularly the study of the influence of psychological methods in boxing. Psychological preparation is an integral part of the training process for boxers, as success in boxing largely depends on an athlete's ability to manage stress, control emotions, and make quick, well-founded decisions under high pressure.

Key words: boxers, qualified athletes, psychodiagnosics, methods.

УДК 796.012
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.46>

Петрушин Д.В.,
канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної
підготовки
Дніпровського державного університету
внутрішніх справ

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Психодіагностичне тестування є важливим інструментом у спортивній психології, оскільки дозволяє оцінити психологічні особливості та характеристики спортсменів [4, с. 114]. У боксі, де емоційна стійкість, концентрація та мотивація грають ключову роль у досягненні успіху, важливість психологічної підготовки важко переоцінити. Боксери високої кваліфікації стикаються з великою психологічною напругою, що вимагає від них не лише фізичної сили, але й здатності ефективно справлятися зі стресом, підтримувати мотивацію та управляти своїми емоціями.

Ця тема є актуальною, оскільки розуміння психологічних аспектів підготовки боксерів може суттєво вплинути на їхню спортивну діяльність і результати. Психодіагностичні методи дозволяють не лише виявити сильні та слабкі сторони атлетів, але й розробити індивідуалізовані програми підготовки, що враховують психологічні особливості кожного боксера. У цьому контексті дослідження психологічних аспектів боксу стає невід'ємною частиною підготовки спортсменів та їхніх тренерів, що може сприяти досягненню нових висот у спорті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження психологічної підготовки, використання різноманітних діагностичних методик у спорті є актуальним напрямком, яке вивчається фахівцями.

У публікації Н.В. Бачинської, С.П. Петренко, А.В. Кириченко (2023) викладено питання щодо дослідження рівня тривожності майбутніх поліцейських [3, с. 37].

Л. Арнаутова, Т. Петровська та ін. (2022) вивчали стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності [1, с. 73].

Вивчення психоемоційного стану курсанток правоохоронців в процесі навчальної діяльності з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму розглядалось у публікації Н.В. Бачинська, К.Г. Вознюк та ін. (2023) [2, с. 37] тощо.

Таким чином, актуальність вивчення різних складових психологічної підготовки спортсменів дає підґрунтя до більш детального вивчення обраної проблематики, що й стало метою нашого дослідження.

Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження є теоретичний аналіз сучасних методик діагностування психічного стану спортсменів, вивчення психологічних характеристик боксерів високої кваліфікації за допомогою психодіагностичних тестів, а також визначення їхнього впливу на спортивні результати та ефективність підготовки.

Завдання дослідження:

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, Інтернет-ресурсів.

2. Вибрати та обґрунтувати методи психодіагностики, які найбільше підходять для оцінки психологічних аспектів боксерів.

3. Емпіричне дослідження: провести тестування боксерів високої кваліфікації для визначення окремих психологічних характеристик.

4. На основі отриманих даних сформулювати рекомендації для тренерів та спортсменів щодо психологічної підготовки боксерів.

Методи дослідження: аналіз; синтез, психодіагностичне тестування; спостереження; анкетування та інтерв'ювання; моделювання.

У дослідженні брали участь 14 кваліфікованих боксерів у віці 17–26 років, представників спортивного клубу «Джеб», м. Дніпро).

Виклад основного матеріалу. Наукова новизна виділеної проблеми полягає в кількох аспектах, які стосуються як нових підходів до психологічної підготовки спортсменів, так і удосконалення методів психодіагностики, специфічних для кваліфікованих боксерів.

Як відомо, психологічне тестування кваліфікованих боксерів має свою специфіку, оскільки спорт такого рівня вимагає не лише фізичної підготовки, а й високої психологічної витривалості, стійкості до стресу та здатності приймати рішення в екстремальних умовах. Оскільки психологія висококваліфікованих спортсменів включає такі аспекти, як психічна витривалість, самоконтроль, мотивованість та рішення в стресових ситуаціях, тестування таких спортсменів вимагає нових підходів. Це дослідження дозволяє глибше зрозуміти психологічні ресурси і фактори, що впливають на їх ефективність.

До того ж, кваліфіковані боксери високої кваліфікації являються вже такими спортсменами, які мають свою унікальну психологічну картину та досвід. Тому важливо не лише застосовувати стандартні методи психодіагностики, а й адаптувати тестування до індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Це включає в себе диференціацію методик в залежності від рівня кваліфікації, типу психічної стійкості, схильності до стресу, а також психологічних аспектів їх підготовки (наприклад, для боксерів з психологічними бар'єрами чи емоційною нестабільністю).

Таким чином, постає необхідність у більш детальному вивченні та доповненні вже існуючих даних, та отримання нових, а саме дослідженні питань щодо інтеграції психодіагностики та спортивної психології в контексті підготовки боксерів високої кваліфікації, з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсменів і їхніх специфічних потреб у психологічній підготовці. Розробка індивідуалізованих підходів, застосування нових психодіагностичних інструментів і адаптація фізіологічних даних дозволяє оптимізувати психологічну підготовку та запобігти стресу та емоційному вигоранню, що особливо важливо для спортсменів високого рівня.

Оцінка психологічних аспектів боксерів є важливим етапом для підвищення ефективності трену-

вального процесу, а також для забезпечення спортсмену психологічної підтримки в умовах високої конкуренції та стресових ситуацій [1, с. 73]. Вибір методів психодіагностики для боксерів має ґрунтуватися на комплексному підході, що включає оцінку таких аспектів, як мотивація, стійкість до стресу, емоційна стабільність, здатність до концентрації та самоконтроль. Для цього можна використовувати різні методи, кожен з яких має свої переваги залежно від поставлених цілей та особливостей спорту.

Як відомо, мотивація є одним з основних психологічних аспектів, який визначає рівень залученості спортсмена до тренувального процесу та досягнення результатів [2, с. 37]. Оскільки бокс вимагає високої самодисципліни й готовності долати фізичні та психологічні труднощі, важливо вивчати як внутрішню (особистісну) мотивацію спортсмена, так і зовнішні стимули, які впливають на його активність.

Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що у дослідженнях спортсменів широко використовується низка психологічних методик. Наприклад, методика оцінки рівня стресостійкості (Test of Stress Tolerance, TST) дозволяє оцінити здатність боксера адаптуватися до стресових ситуацій, які можуть виникати під час змагань, а також рівень тривожності та вміння керувати своїми емоціями. Особливо корисно використовувати такий метод перед важливими змаганнями, коли необхідно контролювати емоційний стан.

Методи оцінки когнітивних здібностей та концентрації уваги є важливими у спортивній діяльності боксерів. Високий рівень концентрації та швидкої реакції є необхідними для боксерів, оскільки кожен момент може вирішувати результат поєдинку. Тому вивчення когнітивних аспектів, таких як увага, пам'ять, здатність до швидкого прийняття рішень, є ключовими для психологічної оцінки спортсмена.

Методи оцінки психічної стійкості та особистісних рис можуть слугувати хорошим орієнтиром для оцінки та виявлення таких особистісних якостей, такі як рішучість, впевненість, самоконтроль і рівень агресії, визначають не тільки успіх у спорті, а й взаємодію боксера з тренером, командою та суперниками [7, с. 218].

Для боксерів особливо важливими є такі якості, як здатність до самоконтролю, впевненість та терпимість до болю. Прикладом такого тесту є ест особистісних рис (Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI). MMPI дозволяє оцінити низку психологічних аспектів особистості боксера, таких як стійкість до стресу, рівень агресивності, здатність до самоконтролю. Цей тест може бути особливо корисним для виявлення потенційних проблем в емоційній сфері, які можуть впливати на спортивну діяльність.

Також можуть бути використані у практичній діяльності навчально-тренувального та змагального процесів методи спостереження:

- 1) спостереження за тренуваннями та змаганнями (у вигляді аналізу поведінки боксерів у стресових ситуаціях, їх реакцій на успіхи та невдачі);
- 2) психологічні інтерв'ю: анкетування та інтерв'ю з боксерами (збір якісних даних про їхні переживання, мотивацію, страхи та стратегії подолання стресу);
- 3) психофізіологічні методи;
- 4) вимірювання рівня стресу (використання фізіологічних показників (частота серцевих скорочень (уд/хв.), артеріальний тиск, рівень кортизолу тощо) для оцінки стресових реакцій спортсменів.

Вимірювання рівня стресу у боксерів є важливою складовою психологічної підготовки, оскільки цей вид спорту вимагає не лише фізичних, але й психологічних ресурсів для ефективного виступу. Різні методи та методики дозволяють точно оцінити рівень стресу, що може допомогти тренерам і психологам налаштувати тренувальний процес та підготувати боксера до змагань або стресових ситуацій [8, с. 273].

Наведемо декілька прикладів опитувальників, які використовуються фахівцями і можуть дати додаткову інформацію про рівні стресу у спортсменів. Опросник стресу Лазаруса (Perceived Stress Scale, PSS). Це один із найбільш популярних інструментів для оцінки суб'єктивного рівня стресу. Опросник складається з 10–14 питань, що стосуються відчуття стресу, контролю та здатності впоратися з життєвими труднощами. Він дозволяє виявити, як боксер сприймає свій стресовий стан.

Шкала тривожності Спілберґера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). дуже поширена методика, яка на протязі багатьох років активно використовується фахівцями у спортивній діяльності атлетів. Оцінка тривожності Спілберґера, що дає змогу оцінити рівень тривожності в окремий момент часу (ситуаційна тривожність) або постійну тривожність (особистісна тривожність). Вона допомагає виявити стресовий стан боксера в конкретних умовах перед або під час змагань [3, с. 37].

Шкала стресу Коена (Cohen's Perceived Stress Scale) включає в себе опитувальник, що дозволяє оцінити рівень стресу, що виникає в результаті зовнішніх стресорів (наприклад, підготовка до бою) та суб'єктивне сприйняття здатності контролювати стресові ситуації.

Ці та інша низка методик дозволяють оцінити рівень концентрації уваги, здатність до миттєвого прийняття рішень в умовах стресу, а також рівень когнітивної гнучкості, що є критично важливим для боксера в умовах поєдинку [5, с. 96].

В наших дослідженнях проводили оцінювання рівня стресу у боксерів, що приймали участь у експерименті, за допомогою Шкали стресу Хаскела. Це одна з найбільш поширених шкал для вимірювання стресу, яка складається з набору щоденних стресових подій, що можуть впливати на психічний

стан. Боксери оцінюють частоту і інтенсивність стресових ситуацій у своєму житті.

Загальний бал по шкалі допомагає оцінити, наскільки стрес впливає на боксера в цей період, і допоможе визначити, на яких аспектах його життя треба зосередити увагу для зниження стресу. Шкала включає в себе 43 події, і кожна з них оцінюють за рівнем стресу, який вона викликає. Оцінка проводиться за допомогою шкали від 0 до 3, де: 0 – подія не викликає стресу; 1 – подія спричиняє незначний стрес; 3 – подія спричиняє сильний стрес.

Для виявлення й корекції стресових факторів, що впливають на ефективність тренувань і виступів боксерів ми проводили експеримент у передзмагальному мезоциклі. Результати проведеного тестування за допомогою Шкали стресу Хаскела виявило наступне (табл. 1).

Табл. 1

Результати тестування рівня стресу за Шкалою стресу Хаскела у кваліфікованих боксерів

Рівні стресу	Кількість (n=14)	Опис проблематики
Високий	5	Погіршення фізичної форми через травму.
Помірний	7	Невдоволення своїм результатом на останніх змаганнях. Конфлікти з тренером
Відсутність	2	–

Отримані дані свідчать про те, що необхідна корекція стану, постійний контроль рівня стресу боксерів, на що необхідно звернути увагу.

Фізіологічні та психофізіологічні та методи вимірюють фізіологічні реакції організму, які можуть бути результатом стресу. Вони дозволяють оцінити об'єктивний рівень стресу на основі змін в організмі боксера. Ці результати підкреслюють важливість психодіагностичного тестування як невід'ємної складової підготовки боксерів, що може суттєво вплинути на їхні спортивні досягнення. Психофізіологічні методи дозволяють оцінити психофізіологічну реакцію боксера на стресові ситуації, вивчаючи активність мозку та нервової системи (табл. 2).

Вимірювання рівня стресу у боксерів є важливим етапом психологічної підготовки. Комбінація суб'єктивних методів і об'єктивних (фізіологічних) технік дає змогу отримати повну картину стресового стану спортсмена. Використання різноманітних методів дозволяє тренерам і психологам розробити індивідуалізовану стратегію для зниження стресу, покращення психологічної стійкості та підготовки до змагань.

Для оцінки психологічних аспектів боксерів необхідно використовувати комплексний підхід, поєднуючи методи, які дозволяють оцінити різні психологічні характеристики, такі як мотивація, стійкість до стресу, когнітивні здібності та особистісні риси. Використання таких методик як тест мотивації досягнень, тест на стресостійкість, методики

Табл. 2

Перелік окремих фізіологічних та психофізіологічних методів вимірювання стресу, що можуть бути застосовані в навчально-тренувальному та змагальному процесах боксерів

Назва тесту	Характеристика
Стандартизовані психологічні тести	
Тест Бека на депресію	Оцінка рівня депресивних симптомів, що може впливати на продуктивність
Тест на тривожність Спілбергера	Вимірювання рівня особистісної та ситуативної тривожності
Фізіологічні методи	
Варіабельність серцевого ритму (HRV – Heart Rate Variability)	Вимірювання варіабельності серцевого ритму дає змогу оцінити баланс між симпатичною і парасимпатичною нервовою системою. Підвищений рівень стресу може призвести до зниження HRV, що свідчить про порушення психічної рівноваги
Вимірювання рівня кортизолу	Кортизол є основним гормоном стресу, і його рівень може бути вимірний за допомогою аналізу слини, крові або сечі. Високий рівень кортизолу є маркером стресових реакцій і може свідчити про хронічний стрес або сильний стресовий вплив, особливо перед змаганням
Термометрія шкіри	Вимірювання температури шкіри в певних зонах тіла може допомогти визначити рівень стресу. Відомо, що при стресі кровоносні судини звужуються, що призводить до зниження температури шкіри на кінцівках
Пульсоксиметрія	Оцінка рівня кисню в крові та пульсова оксиметрія можуть допомогти відстежити реакцію організму на фізичне навантаження та стрес, особливо під час змагань чи інтенсивних тренувань
Психофізіологічні методи (моніторинг мозкової активності)	
Електроенцефалографія (ЕЕГ)	Вимірюється активність мозку, що може свідчити про рівень стресу. Стрес може змінювати певні хвилі мозкової активності (наприклад, підвищення альфа-хвиль при розслабленні або підвищення бета-хвиль при нарузі)
Електродермальна активність (EDA)	Цей метод вимірює зміну електричного опору шкіри, що корелює з рівнем стресу. При стресі або тривожності потові залози активуються, що можна виміряти через зміни в електричному опорі шкіри

для оцінки когнітивних функцій, тест на особистісні риси, а також методи для оцінки соціальної взаємодії дозволяють створити точну психологічну картину боксера та адаптувати тренувальний процес відповідно до його індивідуальних потреб.

Стандартизовані психологічні тести, наприклад, тест Бека на депресію, для оцінки рівня депресивних симптомів, що може впливати на продуктивність або тест на тривожність Спілбергера (вимірювання рівня особистісної та ситуативної тривожності). Ці та інші методи дозволяють всебічно оцінити психологічну підготовленість боксерів, виявити їх сильні та слабкі сторони, а також розробити індивідуалізовані програми підготовки, що враховують психологічні аспекти тренувального процесу.

На основі отриманих результатів нами було розроблено низку рекомендацій для тренерів та спортсменів, спрямованих на вдосконалення психологічної підготовки боксерів, зокрема включення психологічних тренінгів у програму підготовки та акцент на розвиток стресостійкості.

1. Індивідуальні цілі за допомогою визначення у боксерів особистих цілей, які виходять за межі перемоги (покращення технічних навичок, фізичної форми або самовдосконалення).

2. Регулярне надання боксерам позитивного зворотного зв'язку про їхній прогрес для підвищення внутрішньої мотивації та підтримки інтересу до тренувань.

3. Робота зі стресом і емоціями, а саме: у боксі емоційна стійкість має вирішальне значення, оскільки спортсменам потрібно зберігати спокій навіть у складних ситуаціях, таких як поразка або травма.

4. Психологічні тренування на стресостійкість: проведення тренування, що спрямовані на емоційну адаптацію до стресових ситуацій (наприклад, рольові ігри, змодельовані ситуації з напругою, тренування під час шуму чи інших відволікаючих факторів).

5. Техніки релаксації та дихання: навчання боксерів методам релаксації, таким як глибоке дихання, прогресивне м'язове розслаблення або медитація, що дозволяють швидко відновлюватися після стресових ситуацій під час змагань.

6. Робота з емоціями після негативного виступу на змаганнях: допомога боксерам правильно сприймати поразки (як частину навчання і розвитку), вміння спортсменів аналізувати свої помилки, не звинувачуючи себе, а шукаючи способи для вдосконалення.

7. Розвиток самоконтролю та агресії: вміння боксерів контролювати свою агресію та використовувати її в контексті стратегії бою, а також уникати неконтрольованої агресії, яка може зашкодити їхньому виступу.

8. Техніки управління агресією: впровадження вправ, що допомагають боксерам спрямовувати свою агресію на досягнення конкретних бойових

цілей (наприклад, тренування на «розрядження» агресії через силові тренування або спаринги).

9. Ситуаційні вправи: проведення тренувальних занять, в яких боксери змушені справлятися з провокативними або агресивними діями суперника, що допоможе їм навчитися контролювати свої емоції та не втрачати спокій у складних умовах.

10. Заохочення спортсменів, які вміють залишатися спокійними і дисциплінованими в складних ситуаціях, визнаючи це як важливу частину їхнього розвитку.

11. Покращення концентрації та когнітивних здібностей: у боксі важливо зберігати високий рівень концентрації протягом всього бою, швидко приймати рішення та адаптуватися до змінюваних умов поєдинку.

12. Психологічні тренування для розвитку уваги: впровадження вправ, які допомагають розвивати здатність до швидкої концентрації й реагування на змінні умови, наприклад, тренування з відволікаючими факторами, в яких боксеру потрібно зосередитися на техніці або стратегії.

13. Техніки візуалізації: навчання боксерів використовувати візуалізацію – уявлення бою в деталях, зокрема реакцій на різні дії суперника, що допоможе підготуватися до конкретних ситуацій.

14. Спеціальні вправи для швидких рішень: тренування боксера на прийняття рішень за обмежений час, застосовуючи ситуаційні вправи та стресові ігри.

15. Розвиток впевненості та психологічної готовності: впевненість у своїх силах є ключовим фактором для успішних виступів у боксі, адже вона допомагає спортсмени долати труднощі та невдачі.

16. Моделювання успіху: заохочення боксерів уявляти себе переможцями, проходити через етапи поєдинку в своїй уяві, щоб зміцнити впевненість у власних силах.

17. Моніторинг психічного стану: використання психодіагностичних методик або просто спостерегайте за емоційним станом боксера, щоб вчасно виявити ознаки перевтоми, стресу чи тривожності.

18. Робота з спортивними психологами при наявності значних психологічних проблем для індивідуальної роботи з спортсменом.

Висновки. Результати дослідження відкривають нові перспективи для подальших досліджень у сфері спортивної психології, зокрема вивчення впливу психологічних методів у боксі. Психологічна підготовка боксерів є невід'ємною частиною тренувального процесу, оскільки успіх у боксі значною мірою залежить від здатності спортсмена справлятися зі стресом, контролювати емоції та приймати швидкі й обґрунтовані рішення в умовах високої напруги.

Психологічна підготовка боксерів повинна бути невід'ємною частиною тренувального процесу, спрямованого на розвиток не лише фізичних, але

й ментальних здібностей. Важливо, щоб тренери активно працювали над такими аспектами, як мотивація, емоційна стійкість, самоконтроль, концентрація уваги та впевненість у собі. Це дозволить не тільки покращити спортивні результати, а й допомогти боксерам досягати успіху в довгостроковій перспективі, зберігаючи здоров'я і психологічний комфорт.

Психодіагностичне тестування є ключовим інструментом у підготовці боксерів високої кваліфікації, оскільки дозволяє оцінити психологічні характеристики, які впливають на їхню продуктивність у спорті. Таким чином, психодіагностичне тестування не лише сприяє покращенню індивідуальної підготовки боксерів, але й загалом підвищує ефективність спортивного процесу. Психологічний стан та особистісні риси мають значний вплив на успішність виступів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні та порівняльній характеристиці стресових станів боксерів різної кваліфікації та статі.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної

діяльності. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.1.73-80.

2. Бачинська Н.В., Вознюк К.Г., Кириченко А.В., Рогальський В.І. Вивчення психоемоційного стану курсанток-правоохоронців в процесі навчальної діяльності з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 59. 2023: 27–32. УДК 796.012. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/59.4>

3. Бачинська Н.В., Петренко С.П., Кириченко А.В. Дослідження рівня тривожності майбутніх поліцейських. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, вип. 10 (170), 2023: 37–41.

4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.

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

6. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015; 2: 53-59.

7. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості : монографія. Херсон : ПАТ «ХМД», 2017. 504 с.

8. Спринь І. Г. Зв'язок мотивації потреби у досягненнях з успішністю у спорті й навчанні. *Таврійський вісник освіти*. 2016. № 1 (53). С. 273–277.