

УДК 37.037(075.8)

ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК

Алиев Э. А.,

преподаватель кафедры теории и методики физкультуры и спорта

*Азербайджанская государственная академия**физической культуры и спорта*

В процессе соревновательной деятельности особое значение имеет изучение психологических качеств боксеров. Личностные особенности у боксеров должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

Ключевые слова: *нападение, точность, расстояние, болельщик, свобода, напряженность, системный, недоверие, здравоохранение, развитие, сомнение.*

У процесі змагальної діяльності особливе значення має вивчення психологічних якостей боксерів. Особистісні особливості у боксерів повинні формуватися в єдності. Сила педагогічних впливів тренера-викладача на свідомість, почуття і поведінку вихованців повинна відповідати їх віковим та індивідуальним особливостям.

Ключові слова: *напад, точність, відстань, уболівальник, свобода, напруженість, системний, недовіра, охорона здоров'я, розвиток, сумнів.*

Alyev E. A.. FORMATION OF MORAL QUALITIES IN BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING

Of particular importance is the study of the psychological qualities of boxers in the process of competitive activity. The personal characteristics of boxers should be formed in unity. The power of pedagogical influences of the trainer-teacher on consciousness, feelings and behavior of boxers should correspond to their age and individual characteristics.

Key words: *attack, exactness, distance, fan, freedom, tension, system disbelief, level, development constantly, hesitation.*

Постановка проблемы. Тренировочная деятельность боксера должна быть организована в соответствии с его личным характером. Его психологическая подготовка строится на основе природы индивидуального психологического характера. А характер боксера устанавливается по повседневному поведению. При работе со спортсменами, имея в виду их восприятие, память, точность зрения и слуха, глубину ума, скорость мышления и так далее, применяется психологическое воздействие и определенные методы обучения. Некоторые из боксеров своевременно выполняют задачи, но у них бывают трудности в общении со своими товарищами по команде во время тренировки. Но у себя дома с членами семьи, в школе с друзьями у них отношения дружеские и нормальные. У таких боксеров проявляются две формы поведения и реакции на окружение. Во время тренировки они стесняются и отделяются от товарищей, а после тренировок они ведут себя очень доброжелательно. У этих типов спортсменов разные стороны характера выявляются в соответствующих обстоятельствах [4, с. 40].

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросы психологической подготовки спортсменов являются предметом пристального внимания исследователей. Потребность

в данном направлении психологии возникла давно. Воспитание волевых и эмоциональных качеств у каждой личности в различных условиях жизнедеятельности необходимо для активного участия в общественной жизни, формирования необходимой жизненной позиции. Имеется огромная литература по психологии спорта, причем как на уровне теоретических разработок, так и практических методик и рекомендаций. В этом отношении наиболее активными являются ученые стран Запада. В частности, можно сослаться на исследования Р.М. Найдиффера по психологии спортсмена, переведенные на многие языки мира [2].

Вместе с тем работа по исследованию региональных особенностей психологической подготовки спортсменов также идет достаточно интенсивно. Среди российских исследователей следует указать интересные работы Г.Д. Горбунова, нашедшего в постсоветском пространстве многочисленных последователей. Н.Б. Станбулова, А.Ц. Пуни и другие психологи и педагоги обобщают накопленный опыт и создают новые концептуальные основы развития психологии спорта как важного направления психологии личности [1; 3; 4]. Вопросы психологии физкультуры и спорта активно разрабатываются также и азербайджанскими исследователями и практиками.



Необходимость проведения данной работы обусловливается реформированием школьного обучения, выдвинутым на первый план вопросов повышения качества обучения. Большой вклад в азербайджанскую психологию спорта внесли Э.А. Гусейнов, Г.А. Марданов, Г.Дж. Абдуллаев, К.О. Алиев, Т.Х. Бабанлы и др. [5–13]. Вопросы психологии здесь изучаются в соответствии с профилем подготовки спортсмена. Следует отметить, что вопросы подготовки боксера с учетом национальных особенностей характера и темперамента еще изучены недостаточно.

Психологические модели подготовки боксеров в соревновании следует устанавливать после определения состава сборной. В это время в отношении боксеров основного состава должны применяться разные формы психологической подготовки в соответствии их психическому состоянию.

Исследование доказывает, что психологические особенности и характер спортсменов, а также их физические возможности могут быть улучшены в результате дальнейших тренировок, проводимых тренерами. Некоторые тренеры даже при выборе к серьезной подготовке молодых спортсменов делают выводы на основе этих факторов.

Изложение основного материала исследования. В целом наследственные способности к обучению, а также унаследованное из поколения в поколение состояние нервной системы (пластичность) являются очень важными свойствами. Без этого подготовка и обучение не будут иметь никакого положительного влияния на организм. В связи с этим при помощи обучения формируются новые акты действий, в частности, реализуется возможность улучшения техники подготовки и проведения спортивных мероприятий. Кроме того, у одного и того же человека резко отличаются различные проявления действий. Поэтому при выборе спортивных видов надо принимать во внимание морфологические особенности и вегетативные функции юношеского возраста, а также способности координации действий и обучения.

В различных возрастных периодах способность к обучению бывает различной. В младшем возрастном периоде обучение более сложным двигательным актам проходит эффективнее. В отношении умственной и мышечной активности эти периоды различаются. В целом освоение сложных спортивных движений зависит от возрастных периодов и этапов. В связи с этим для эффективного обучения спортивной технике в том или ином виде физического движения уровень и предел подготовки должен быть определен в соответствии с возрастом. Как известно из опыта, гимнастика, плавание и другие виды обучения являются

более эффективными в детском возрасте.

Есть несколько фаз формирования двигательного навыка. На первой фазе происходит иррадиация нервных процессов (это процесс распространения возбуждения или торможения в кору больших полушарий головного мозга). За счет этого начинают действовать дополнительные мышцы. На этом этапе акты движений начинают принимать полноценную форму. На второй фазе нормализуется регуляция движений, удаляется лишнее напряжение мышц. На третьем этапе происходит стабилизация навыка и улучшение регуляции. А на четвертой фазе навык становится автоматическим.

Иногда некоторые фазы могут отсутствовать. Это связано с несколькими факторами: все зависит от сложности и тяжести работы мышц, от состояния двигательного аппарата, от квалификации спортсмена и т.д. Двигательный акт на всех этапах формирования и осуществления связан с афферентными и другими факторами центральной нервной системы.

П.К. Анохин указывает на четыре основных фактора: 1) мотивация; 2) память; 3) информация об условиях; 4) исполнительная информация.

В трудовой и спортивной деятельности спортсменов имеют большое значение различные виды мотивации. Следы в нервной системе (память) играют особую роль для оценки ситуации, информация об условиях также играет важную роль в процессе их объединения. Информация об условиях, пришедшая из внешней среды и зависящая от состояния функций организма, связывается с соответствующими компонентами программирования центральной нервной системы. Наконец, имеет значение и исполнительная информация. Поэтому спортсмены, как правило, используют различные сигналы (движение флага, голосовые команды свистка, выстрел из спортивного пистолета и т.д.). Но раздражительные стимуляторы бывают и первыми сигнальными системами, исполняющими сложные движения. А это затрудняет афферентный синтез. Например, в различных видах борьбы и спортивных играх приходится исполнять заново новое движение. Но при этом характер и начало движения не зависят от одного сигнала. Во время двигательной деятельности экономия использования энергии происходит за счет регуляции двигательной и вегетативной функций. Затраты энергии снижаются за счет развития физических движений и навыков.

Иногда в психологическом плане у молодых боксеров встречаются такие случаи, которые всегда остаются на повестке дня в центре внимания, которые психологически оцениваются положительно. Этот период развития личности считается переходным периодом.

Несмотря на то, что в это время молодежь бывает агрессивной и непослушной, психологи считают, что, правильно направляя их, можно достичь положительных результатов.

В исследовании, проведенном нами, приняли участие 20 боксеров разного возраста (подростки, молодежь и взрослые) с целью анализа их духовной и психологической подготовки. Было использовано пять направлений социальной и психологической подготовки: 1) достоинство; 2) честь; 3) совесть; 4) любовь; 5) борьба.

Переходной возраст подростков и молодежи, а также их психологическая чувствительность, действуя на их психологическое самочувствие, дали большой толчок для улучшения результатов в социальной и психологической подготовке.

Боксеров младшей возрастной группы можно убеждать, мотивировать и руководить ими легче. Во время тренировок тренеры и психологи должны позаботиться о том, чтобы спортсмены им доверяли полностью. В это время все зависит от того, насколько сильным и эффективным будет психологическое воздействие, то есть результаты духовной и психологической подготовки могут быть столь же эффективными и положительными.

Эффективность воспитания, моральной и духовной подготовки старших возрастных групп зависят от опыта их жизни. Боксеры старших возрастных групп больше верят реалистичным фактам и полагаются только на факты. Духовная и психологическая подготовка этой группы проходит в течение более длительного времени, нежели в других возрастных группах.

Духовная и психологическая подготовка спортсменов играет положительную роль и в профессиональном спорте, и в жизни вне спорта. Эти люди отличаются положительными чертами, такими, как патриотизм, гуманизм, заботливость и любовь к семье. Эти положительные психологические черты человек приобретает благодаря занятиям спортом.

Дети имеют более общительный и покладистый характер по сравнению со взрослыми. Правильное воспитание и обучение детей в предыдущие периоды их жизни еще сильнее углубляет их психологические качества. Ошибки в воспитании и обучении, а также грубость, беспечность и безответственность ослабляют чувство гуманизма. В целом на протяжении многих лет эти чувства слабеют, а иногда полностью исчезают. Современная цивилизация ускоряет этот процесс еще сильнее. Из-за увеличения числа населения растет конкуренция на всех уровнях межличностных отношений. Этот психологический процесс также отрицательно влияет на жизнь спортсменов.

В исследованиях, проводимых нами, основное внимание уделялось именно мо-

дельной характеристике подготовительной деятельности боксеров в целях устранения нарушений психической деятельности и воспитания молодого поколения в здоровом духе. Количественные и качественные модели создания этого процесса основываются на методологии исследования проблемы спортивной борьбы в конкретных видах спорта. В этом вопросе существуют трудности ввиду отсутствия единой теории о причинно-следственных связях и закономерностях борьбы. Трудности могут быть преодолены с помощью трех ведущих теорий комплексной методики системных исследований: 1) теория действий (А.Н. Леонтьев); 2) концепция физиологии активности (Н.А. Бернштейн); 3) теория функциональных систем (П.К. Анохин).

В основу комплексного контроля психологической методологии и управления подготовкой профессиональных боксеров положена теория функциональных систем. Предлагаемая система определяет функциональную иерархию психических элементов, которая лежит в основе воздействия на управление.

I уровень – СП; II уровень – основные стороны психологической подготовки; III уровень – система организма, средства и методы тренировки спортсмена и определение их объема. Для достижения оптимального эффекта были разработаны интегральные оценки для различных сторон (технических, тактических, психологических, физических), которые вместе дают общую психическую характеристику умственного уровня, позволяя определить сильные и слабые стороны в структуре подготовки боксеров.

I уровень играет основную роль в модельной характеристике. Проверка психологического состояния профессиональных боксеров в соревнованиях на экспериментальном уровне позволяет выявить их отдельные элементы и прогнозировать требуемый уровень параметров. Следующие параметры используются при расчете интегрального значения, обеспечивающего высшее достижения СП: анализируется психологическая интенсивность спортсменов, коэффициент эффективности защиты и ударов, плотность технических движений.

Модельная характеристика II уровня СД – это такой уровень соответствия, который необходим для того, чтобы достичь намеченных результатов. Для общей и специфической физической, психологической и технико-тактической подготовки планируется метод интегрального оценивания данных по подготовке сторон.

III уровень модельной характеристики ориентирован на требуемый уровень сторон основной психологической подготовки профессиональных боксеров.



Модельный уровень психической подготовки боксеров объединяет в себе количественные и качественные показатели, которые отражают аспекты физической, технической, тактической и психологической подготовки. Следует отметить, что равные стороны подготовки спортсменов были оценены при помощи модельной характеристики СД.

Поэтому желательно, чтобы с помощью оценки уровня производительности на тренировках подготовки боксеров можно было определить уровень мастерства, показанный в СД. А это, в свою очередь, способствует повышению эффективности работы по созданию характеристики подготовки и поведения боксеров на тренировках и соревнованиях. Чтобы эффективнее реализовать эту теорию на практике, надо провести соответствующие тесты. Например, мы тестируем выносливость боксера, поэтому мы должны быть абсолютно уверены в правильности теста и его апробированности. Можно проверить этот метод с помощью корреляционного анализа, или иным способом, в данном случае необходимо определить взаимосвязь между уровнем выносливости и характеристиками модели СД. К такой характеристике можно отнести и коэффициент выносливости. Если коэффициент показателя теста достаточно близок к уровню выносливости, то его можно рассматривать как единый тест, он может быть использован на уровне модельной характеристики боксеров.

В результате исследования выявилось несколько показателей, делающих пригодными психологическую подготовку боксеров в качестве использования модельной характеристики. Этот тест, отражающий уровень выносливости, силы удара, показывает и уровень развития психологической прочности их силы. Кроме того, в ходе тестирования выражаются тактические и технические моменты, а также эффективность атаки и защиты боксеров.

Для оценивания уверенности в ударной силе в построенных нами по специальной методологии тестах было принято значение ударов в промежутке 5 и 8 секунд с максимальной силой и частотой. Общая сумма силы и сумма импульсов силы ударов тесно связана с зарегистрированным коэффициентом выносливости СД. Таким образом, удалось определить очень малую долю модельной характеристики уровня подготовки боксеров. Справедливости ради следует отметить, что в данном исследовании были использованы серии тестов, отражающие и общую подготовку спортсменов. В частности, с помощью тестов были проверены техника, тактика, психическая быстрота, ловкость, а также чувство усвоения урока боксерами.

Кроме того, на основе результатов работы боксеров можно говорить о возможности соз-

дания специальной модели обучения. Модельные характеристики уже использовались в практике управления подготовкой квалифицированных боксеров. Основной раздел разработки развития методологии модельных характеристик – это способ выбора определения соответствующего количественного уровня. Создание необходимых норм моделей ОФП и СП для квалифицированных боксеров представляет собой особый интерес. Для получения результатов, необходимых для планирования эмоциональных норм, применяются тесты по выявлению умственных и физических качеств.

Для моделирования характеристик тренировочной нагрузки надо обобщать, обосновывать и изучать тренировочный опыт профессиональных боксеров, которые успешно выступают на соревнованиях.

Определяя и дифференцируя сходства условий соревнования с задачами тренировок со специализированными психологическими уровнями, задания боксеров подразделяются на пять групп:

- 1) общие развивающие действия (ОРД);
- 2) специальные подготовительные действия (СПД);
- 3) психологические запросы и задания (ПЗЗ);
- 4) то, что применяется для повышения технического и тактического мастерства, которое помогает сочетать условия боя с действиями напарника (ТТПМ);
- 5) соревновательные действия (спарринги) (СД).

С учетом объема и в зависимости от интенсивности нагрузки классифицируются на три интенсивные зоны. Объем загрузки в каждой зоне перед началом соревнования определяется минутами, а соотношение тренировочных средств – процентами. В общей сложности было оценено 17 параметров деятельности тренировок. Перед тренировочным этапом большая часть времени подготовки боксеров (1 650 мин, 54%) отделяется общим развивающим действием (ОРД). Интенсивность этих действий была очень низкой (5 баллов). Следует отметить, что если действия будут интенсивными, то объем работы станет меньше. Единственным исключением является специальная подготовка и тренировка на снаряжениях.

При минимальном объеме работ (115 минут), но максимальной интенсивности (27 баллов) выполняются соревновательные действия – бои. Для улучшения технического и тактического мастерства (ТТПМ) выделяется 8% от общего времени. Это связано с улучшением качества скорости и силы боксеров. Анализ СД показывал отставание от других боксеров в мире. Именно поэтому больше времени

тратилось на специальные подготовительные действия, на развитие качества скорости и силы, специальные действия на снаряжениях. По этапу 13 баллов средней интенсивности объем общей нагрузки составил 3 042 минуты. Средняя интенсивность связана с большим объемом работ ОФД. А.В. Черняк и другие в своих исследованиях определили, что в средней интенсивности объема нагрузки трудно сказать о каких-то соображениях по поводу выполняемого объема работ разной интенсивности.

Согласно нашим исследованиям, большая часть работы (1 655 мин., 54%) ушла на среднюю интенсивность во 2-й зоне, без высокой интенсивности (1 086 мин., 36%) в 1-й зоне, максимальной интенсивности (301 мин., 10 %) в 3-й зоне. Характер и содержание работ, осуществляющихся с разной интенсивностью, показали, что во время начальных действий в процессе тренировки и в конце действия, усилившие психологический момент развития, а также при тяжелом беге интенсивность составляет минимум. Невысокие и средние интенсивные психические подготовительные действия характерны при выполнении действий невысокого темпа на специальных снаряжениях и ладонях. Темп действий на снаряжениях и с напарником имеет высокий уровень психической напряженности.

Максимальная психическая напряженность была замечена в соревнованиях (свободные бои и спарринги), в том числе при действиях на специальных снаряжениях (тренировочный цикл) и с напарником с максимальной скоростью. В состав ОФД в подготовительных и дополнительных частях тренировки включены различные тренировочные упражнения, в том числе кроссы и спортивные игры

(с упрощенными правилами баскетбол, футбол и т.д.).

Выявление силы воли личности

Спортсмены, которые имеют высокую самооценку:

6 из 40 ($15,0 \pm 5,6\%$) низкую, 23 ($57,5 \pm 7,8\%$) среднюю, 11 ($27,5 \pm 7,1\%$) имеют самую высокую волевую силу.

Спортсмены, которые имеют завышенную самооценку:

36 из 75 ($48,0 \pm 5,8\%$) среднюю, 39 ($52,0 \pm 5,8\%$) имеют самую высокую волевую силу (табл. 1).

Между уровнями воли и самооценки спортсменов были обнаружены статистически достоверные различия и корреляции ($p = 0,002$; $r = 0,296$). Это значит, что с повышением силы воли растет уровень самооценки.

Результаты тестов для определения типов темперамента

1. Определение уровня возбуждения нервной системы.

Спортсмены, которые имеют высокую самооценку: 17 из 40 ($42,5 \pm 7,8\%$) средний, 23 ($57,5,0 \pm 7,8\%$) имеют самый высокий уровень возбуждения.

Спортсмены, которые имеют завышенную самооценку: 6 из 75 ($8,0 \pm 3,1\%$) средний, 69 ($92,0 \pm 3,1\%$) имеют самый высокий уровень возбуждения (табл. 2).

Между самооценкой и уровнем нервной системы есть значительная связь и корреляция ($p = 0,001$; $r = 0,411$). Спортсмены с высоким уровнем возбуждения нервной системы более склонны завышать самооценку.

2. Определение уровня задержки в реакции нервной системы.

Спортсмены, которые имеют высокую самооценку: 17 из 40 ($25,0 \pm 6,8\%$) средний, 30

Таблица 1

Ответы	Уровень воли		
	Низкая	Средняя	Высокая
Высокая самооценка	6 $15,0 \pm 5,6\%$	23 $57,5 \pm 7,8\%$	11 $27,5 \pm 7,1\%$
Завышенная самооценка	0	36 $48,0 \pm 5,8\%$	39 $52,0 \pm 5,8\%$
χ^2 ; p	$\chi^2=9,961$; $p=0,002$		

Таблица 2

Ответы	Типы темперамента		
	Уровень возбуждения нервной системы		
	низкая	средняя	высокая
Высокая самооценка	0	17 $42,5 \pm 7,8\%$	23 $57,5,0 \pm 7,8\%$
Завышенная самооценка	0	6 $8,0, \pm 3,1\%$	69 $92,0,0 \pm 3,1\%$
χ^2 ; p	$\chi^2=19,238$; $p=0,001$		



Таблиця 3

Ответы	Типы темперамента		
	Уровень задержки нервной системы		
	низкая	средняя	высокая
Высокая самооценка	0	10 25,0±6,8%	30 75,0±6,8%
Завышенная самооценка	0	0	75 100%
χ^2 ; p	$\chi^2=20,357$; p=0,001		

Таблиця 4

Ответы	Типы темперамента		
	Уровень мобильности нервной системы		
	низкая	средняя	высокая
Высокая самооценка	0	11 27,5±7,1%	29 72,5±7,1%
Завышенная самооценка	0	23 30,7±5,3%	52 69,3±4,7%
χ^2 ; p	$\chi^2=0,125$; p=0,724		

(75,0±6,8%) имеют самый высокий уровень задержки.

Спортсмены, которые имеют завышенную самооценку: все 75 (100%) имеют самый высокий уровень задержки (табл. 3).

Между уровнем задержки в нервной системе и уровнем самооценки существует взаимозависимость и корреляции ($p = 0,001$; $r = 0,423$). Испытуемые с низким уровнем задержки нервной системы имеют низкую самооценку.

3. Определение уровня мобильности нервной системы.

11 из 40 (27,5±7,1%) средний, 29 (72,5±7,1%) имеют самый высокий уровень мобильности.

Спортсмены, которые имеют завышенную самооценку:

23 из 75 (30,7±5,3%) средний, 52 (30,7±5,3%) имеют самый высокий уровень мобильности (табл. 4).

Между мобильностью нервной системой и самооценкой была обнаружена значимая корреляция и разница ($p = 0,726$; $r = -0,033$).

Выводы с проведенного исследования. Нами представлено исследование, как в процессе тренировок растет интенсивность и психологическое состояние нагрузок (как количественно, так и качественно), как происходят изменения тренировочных средств, их соотношение при подготовке на различных стадиях.

В результате многолетних исследований нами были сопоставлены модели ОФП и СП профессиональных боксеров. При изучении модельных характеристик, определении объема тренировочной нагрузки, подготовке профессиональных боксеров необходимо было

определить не только эффект от уровня воздействия задач, но также выявить характеристики их выполнения.

Для разработки модельных характеристик объемов нагрузок их сначала надо описывать по свойствам воздействия и направления на организм. Обычно важно определить оценку тренировочной нагрузки, выявленной с объемом и интенсивностью. Для улучшения управления процесса тренировки они должны быть предоставлены количественными параметрами. Необходимо принимать во внимание и другие важные особенности тренировочной нагрузки, условия выполнения задач и методы тренировок.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте : [лекция] / Г.Д. Горбунов. – СПб. : Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – 213 с.
2. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер ; пер. с англ., предисл. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
3. Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. – С. 12–17.
4. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры : [учеб. пособ.] / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – С. 65–69.
5. Худатов Н.А. Психологическая подготовка боксеров юношей / Н.А. Худатов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 60 с.
6. Бабанлы Т.Х. Проявления психолого-эмоционального состояния боксеров и особенности их урегулирования / Т.Х. Бабанлы. – Баку, 1998. – 134 с.
7. Гусейнов Э.А. Психология личности / Э.А. Гусейнов // Труды очных исследователей. – Баку, 1998. – № 1. – С. 123–125.



8. Гусейнов Э.А. Роль целеполагания в психологической подготовке боксеров / Э.А. Гусейнов // Актуальные проблемы исследования гуманитарных наук. – Баку, 2000. – № 2. – С. 15–25.

9. Гусейнов Э.А. Предсоревновательная психологическая подготовка боксеров / Э.А. Гусейнов // Известия педагогического университета. – Баку, 2002. – № 2. – С. 13–18.

10. Гусейнов Э.А. Первичная подготовка подростков-боксеров / Э.А. Гусейнов. – Баку, 2008.

11. Алиев К.О. Психология победы спортсменов. Клятва победы / К.О. Алиев. – Баку, 2008. – 112 с.

12. Гусейнов Э.А. Всесторонняя подготовка боксеров : [науч.-метод. произвед.] / Э.А. Гусейнов, Г.А. Марданов, Г.Дж. Абдуллаев. – Баку, 2012. – 89 с.

13. Гусейнов Э.А. Самооценка личности в психологической подготовке боксеров / Э.А. Гусейнов, Г.Дж. Абдуллаев // Произведения молодых исследователей. – Баку, 1998. – 201 с.