

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт
053 «Психологія»
на тему:**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ
СПРЯМОВАНOSTІ ЮНАКІВ-БОКСЕРІВ**

Виконав: здобувач 2 курсу магістратури
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки», спеціальність 053 «Психологія»
Паламаржа Андрій Федорович

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Гурін Руслан Сергійович

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
Ташматов Вячеслав Абдуллайович

АНОТАЦІЯ

Паламаржа А. «Психологічні особливості мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024 рік.

Робота присвячена теоретико-прикладному вивченню психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Здійснено аналіз та оцінку вивчення психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів, розглянуто вплив мотиваційно-вольової спрямованості на їхній фізичний розвиток. За результатами кореляційного аналізу було виявлено такі статистично значущі кореляційні зв'язки: між рівнем фізичної культури та мотивацією успіху і боязнь невдачі; між рівнем фізичної культури та мотивами спортивної діяльності; між рівнем фізичної культури та вольовою організацією особистості; між рівнем фізичної культури та спрямованістю особистості. Це свідчить про те, що мотиваційно-вольова спрямованість юнаків-боксерів може розглядатися як один із дієвих чинників їхнього фізичного розвитку. Запропоновані рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості боксерів, які є важливим елементом підготовки, що складаються з чотирьох модулів, які можуть бути застосовані на тренуваннях під час фізичної, тактичної та психологічної підготовки.

Робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури, що налічує 53 найменування, додатків.

Ключові слова: психологічні особливості, юнаки-боксери, мотивація, воля, розвиток, спрямованість, особистість.

ANNOTATION

Palamarzha A. «Psychological features of motivational and volitional orientation of young boxers». Qualification scientific work in the form of a manuscript. Master's research project for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy», Odesa, 2024.

The work is devoted to theoretical and applied study of psychological features of the motivational and volitional orientation of young boxers. The analysis and assessment of the study of motivational and volitional orientation of young boxers' psychological features was carried out, the influence of the motivational and volitional orientation on their physical development was considered. According to the results of the correlation analysis, the following statistically significant correlations were revealed: between the level of physical culture and motivation for success and fear of failure; between the level of physical culture and motives for sports activity; between the level of physical culture and the volitional organization of the personality; between the level of physical culture and the orientation of the personality. This indicates that motivational and volitional orientation of young boxers can be considered as one of the effective factors of their physical development. Recommendations are proposed for the development of boxers' motivational and volitional orientation, which is an important element of training, consisting of four modules that can be used in training during physical, tactical and psychological training.

The work consists of an introduction, two chapters, conclusions and a list of used literature, which includes 53 titles, appendices.

Keywords: psychological characteristics, young boxers, motivation, will, development, orientation, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЮНАКІВ-БОКСЕРІВ	12
1.1. Організація дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів	12
1.2. Опис методів та методик дослідження.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЮНАКІВ-БОКСЕРІВ.....	22
2.1. Аналіз результатів анкетування щодо мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів	22
2.2. Результати дослідження психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів	30
2.3. Рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.....	45
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	52
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сьогодення, для побудови сильної країни виникає необхідність у підготовці та вихованні морально здорової, патріотичної та цілеспрямованої молоді. Практична реалізація цього повинна спиратися на засади запровадження Законів України «Про загальну середню освіту» [13], «Про фізичну культуру і спорт» [14] в яких передбачено підготовку здорової, психологічно-стійкої, всебічно розвиненої, компетентної молоді до дорослого життя. Одним із головних напрямів цього процесу є розвиток фізично розвинутої особистості, засобом чого виступає бокс як вид спорту.

Зауважимо, що бокс являє собою найдавніший вид єдиноборств, в якому важливими компонентами спортивної підготовки є досягнення високого рівня техніко-тактичної підготовленості, фізичного та функціонального розвитку, а також психологічної стійкості, що у комплексі дозволяє забезпечити оптимальний рівень ефективності дій боксерів. Відомо, що бокс – це вид спорту, який вимагає не лише фізичних даних, але й високого рівня психологічної стійкості, здатності приймати швидкі рішення та витримувати сильний фізичний та емоційний стрес. Вольова спрямованість визначає здатність боксера досягати поставлених цілей, долати труднощі, працювати на межі своїх можливостей та не здаватися в критичних ситуаціях. Це дозволяє спортсменам не тільки перемагати в поєдинках, але й доводити свою майстерність у найскладніших умовах [8].

Натомість наявність наукових розвідок із зазначеної проблеми потребує вивчення не тільки психології боксу, а й зокрема дослідження психологічних особливостей мотиваційної спрямованості юнаків-боксерів, яка є невід’ємною структурною одиницею цього процесу. Тому зазначена проблематика не викликає сумніву щодо її дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання визначення та розвитку психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості з

різних аспектів досліджувалися багатьма науковцями, такими як: М. Андріяш [1], В. Воронова [5], Г. Грибан [6], І. Дудник [11], М. Дяченко [12], С. Калитка [17], В. Костюкевич [20], Т. Малихіна [24], В. Назимок [29], І. Онищенко [31], Ю. Палайма [33], С. Семенович [40] та ін. Аналізуючи теоретико-методологічні основи даного феномена було встановлено, що під його сутністю розуміють сукупність внутрішніх психологічних процесів, які визначають готовність спортсмена до досягнення високих результатів у спорті. До структури мотиваційно-вольової спрямованості відносять: ідейно-моральну спрямованість особистості спортсмена, показники взаємовідносин і взаємодії спортсмена в групі; рівень мотивації досягнення і рівень захопленості спортивною діяльністю; загальні вольові прояви характеру (цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, стійкість, самостійність, рішучість). Головними аспектами, на які звертають увагу вчені під час вивчення мотиваційно-вольової спрямованості, є мотивація і вольові якості, що сприяють досягненню цілей.

В аспекті дослідження беремо за основу визначення вітчизняного вченого Івана Беха та розуміємо під волею функцію людської психіки, що проявляється у владі над собою, керуванні власними діями й усвідомленому регулюванні своєї поведінки, а також у прагненні досягати мети [2].

У теорії волі, як наголошують А. Артюшенко та І. Дудник [11], ключовими є такі поняття – «довільна регуляція» і «вольове зусилля». Відповідно до цього сутнісними характеристиками волі, на думку авторів, є свідомо-активний характер і органічний зв'язок із цільовою функцією вольової регуляції у конкретній діяльності й психофізіологічна природа феномена «вольове зусилля». На відміну від традиційних підходів, автори пропонують розглядати вольові зусилля в контексті психологічних станів, що характеризуються певною тривалістю. Вольове напруження розуміють як інтегрований вольовий конструкт, що виявляється у відповідних вольових якостях. Можемо дійти висновку, що сформованість вольових якостей обумовлює готовність людини до вольових напружень. Продовжуючи

висновки авторів щодо дослідження вольових якостей, їхня сформованість виявляється у прояві готовності підлітків до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою [11].

Проблему мотиву вольової регуляції було досліджено ще в минулому столітті Ш. Чхартішвілі, який основними ознаками, що характеризують волю, вважав: 1) свідомий характер поведінки; 2) зусилля як здатність до подолання перешкод. Воля мотивована тим, що потрібно людині. Воля і мотив – єдині, поза мотивом воля не функціонує, так само, як і мотив поза волею. Вивчаючи волю, потрібно звертатися до мотиваційної сфери.

Спираючись на теоретичний аналіз досліджень Г. Бабушкіна, Н. Єрмак, А. Суханова та ін. було встановлено, що мотивація у спорті — це важливий аспект, який допомагає спортсменам досягати своїх цілей, покращувати фізичні результати та підтримувати дисципліну.

Спираючись на вищезазначені праці вчених було встановлено, що мотивація може бути внутрішньою та зовнішньою, і кожен спортсмен має свої унікальні джерела мотивації. Під внутрішньою мотивацією розуміють бажання досягати високих результатів або покращувати власні здібності через інтерес і задоволення від процесу. До зовнішньої мотивації відносять бажання досягти певних матеріальних чи соціальних вигод. Це може бути нагорода у вигляді медалей, призів, визнання або підтримки від тренерів, фанатів чи спонсорів.

Відтак, мотивація у спорті є не лише важливою для досягнення результатів, а й для особистого розвитку, здобуття нових вмінь і переживання різноманітних емоцій від процесу тренування і змагань. Особливо це стосується підліткового та юнацького віку.

Так, проаналізувавши підручники з вікової та педагогічної психології (за Є. Карпенко [18], В. Кутішенко, [21] В. Поліщук [36], М. Савчин [39], О. Сергєєнкова [42], Н. Токаревою [45]) було встановлено, що на сьогодні не існує єдиної концепції за періодизацією людини. Проте, слід наголосити, що діти і підлітки зараз фізично розвиваються в середньому на 2 роки швидше,

ніж на початку п'ятдесятих років. Прискорення розвитку спостерігається головним чином не раніше 11-13 років, а особливо в 10-18 років, тобто в період статевого дозрівання і в найближчі подальші роки. Статеве дозрівання відбувається швидше. Підлітковий вік співпадає з пубертатним стрибком росту і фізичного розвитку. Початок цього процесу у хлопчиків припадає на 13-14 років. Розрізняють 3 фази, пов'язані з процесом статевого дозрівання: 1-а фаза – передпубертатна, частково представлена тими змінами, які характерні для попереднього періоду; 2-а фаза – власне-пубертатна, яка виражається в посиленому статевому розвитку і зовнішньому прояві його ознак; 3-я фаза – постпубертатна, що пов'язана із завершенням статевого дозрівання і триває у старшому шкільному віці.

Відтак, вважаємо, що характеристику юнацького віку не можна будувати, виходячи лише з біологічних особливостей цього віку, у відриві від суспільних умов. Основні психологічні особливості в юнаків виникають під впливом умов їхнього життя і виховання. Підґрунтям цьому є висновки І. Бека про те, що психіка підлітків і юнаків формується в результаті вікових змін функцій центральної нервової системи й під впливом довкілля і умов виховання [2]. Тому вибір започаткованого емпіричного дослідження не викликає сумніву.

Мета і дослідження. Під час проведення теоретико-емпіричного дослідження визначити психологічні особливості мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів та розробити рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків, що займаються боксом.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати організацію процесу дослідження психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.
2. Узагальнити теоретико-методологічні підходи щодо вивчення особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.
3. Визначити методологічний інструментарій емпіричного дослідження.

4. Здійснити емпіричне вивчення особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.
5. Розробити програму розвитку особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.

Об'єкт дослідження – психічні новоутворення особистості боксера.

Предмет дослідження – психологічні особливості мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.

Методи дослідження – до теоретичного аналізу зазначеної проблеми було використано порівняльний, теоретичний та емпіричний методи. Теоретичною базою дослідження виступили наукові доробки таких вчених як: М. Андріяш, А. Артюшенко, І. Бех, В. Воронова, Г. Грибан, М. Дригус, І. Дудник, М. Дяченко, Т. Малихіна, В. Мулик, В. Поліщук, М. Савчин, та ін.

З емпіричних методів було використано бесіду, спостереження, анкетування та психодіагностичне тестування. Зауважимо, що перші два методи поставали як додаткові, решта – як основні. Для анкетування використовувалась авторська анкета з вивчення психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Під час психодіагностичного тестування було використано такі методики, як: Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (за А. Реаном); Методика «Мотиви спортивної діяльності» (за Е. Калініним); Методика дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим); Методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера). Для обчислення кореляційних зв'язків було використано критерій Пірсона.

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального підприємства спортивного клубу «Хаджибей» селища Усатово та Усатівського ліцею імені П. Д. Вернидуба Усатівської сільської ради Одеської області в три етапи (теоретично-

змістовний, діагностично-діяльнісний, аналітико-оцінний). Усього різними видами дослідження було охоплено 34 майбутніх боксери.

Елементи наукової новизни полягають в тому, що було визначено психологічні особливості юнаків-боксерів, що включають в себе мотивацію досягнення успіху; мотиви спортивної діяльності; вольову організацією особистості; спрямованість особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що результати дослідження можна використовувати для удосконалення розвитку психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів під час тренувань та спілкування з тренером зокрема. Запропоновані рекомендації впливають на розвиток мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.

Публікації автора за темою дослідження. На основі проведеного дослідження було напрацьовано та підготовлено матеріал, який було презентовано на XII Міжнародної науково-практичній конференції: Паламаржа А. Ф. Психолого-вольові аспекти в підготовці юнаків-боксерів. The 12th International scientific and practical conference «Science and society : modern trends in a changing world» (October 28-30, 2024) MDPC Publishing, Vienna, Austria. 2024. С. 295-297.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів (п'яти підрозділів), висновку, списку використаної літератури та додатку. У вступі обґрунтовується актуальність, новизна, визначаються мета, завдання, предмет та об'єкт дослідження. Основна частина присвячена вивченню психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. У висновках сформульовано основні результати проведеного дослідження.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Зміст роботи викладений на 47 сторінках, містить 4 малюнки та 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЮНАКІВ-БОКСЕРІВ

1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів

Організація та проведення емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів на базі комунального підприємства спортивного клубу «Хаджибей» селища Усатово та Усатівського ліцею імені П. Д. Вернидуба Усатівської сільської ради Одеської області включало в себе:

- 1) постановку мети дослідження, яке пов'язане з визначенням мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів;
- 2) теоретичний аналіз наукової літератури – визначення основних концепцій та підходів до питань вивчення мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів;
- 3) висування гіпотези, яку потрібно перевірити у дослідженні мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів;
- 4) вибір методів дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів;
- 5) розробку інструментарію дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів (опитувальники, анкети, тести і т. д.);
- 6) формування вибірки – добір респондентів для проведення дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів;
- 7) діагностування необхідних даних;
- 8) аналіз і обробка даних;
- 9) інтерпретацію результатів дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів і формулювання висновків.

Наголосимо, що дослідження було розділене на три етапи:

- 1) теоретично-змістовний – розробка програми емпіричного дослідження;

- 2) діагностично-діяльнісний – проведення емпіричного дослідження;
- 3) аналітико-оцінний – аналіз отриманих даних і математична обробка.

Так, на початку першого, теоретико-змістовного етапу дослідження (протягом березня-червня 2024 року), відбувся огляд наукового фонду вітчизняної та зарубіжної літератури з проблем дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Зважаючи на це, основою для дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів стали результати теоретичного аналізу наукової літератури, що зазначені у вступі.

На другому етапі (діагностично-діяльнісному), що відбувався протягом липня-вересня 2024 року, була використана анкета та здійснений вибір методів та відповідних психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Під час зазначеного етапу було підібрано комплекс відповідних методик та використано з респондентами, які прийняли участь в емпіричному дослідженні, що подано в параграфі 1.2., в який увійшли такі: Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі (за А. Реаном)»; Методика «Мотиви спортивної діяльності (за Е. Калініним)»; методика дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим) та Методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера) [23], [26].

На третьому, аналітико-оцінному етапі, що відбувся у жовтні-листопаді 2024 року, було здійснено аналіз отриманих результатів та проведена їх інтерпретація щодо дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Під час цього етапу було здійснено обробку емпіричних даних за допомогою програми Microsoft Excel (використання кількісно-якісних методів емпіричного дослідження) (див. параграф 2.2.) і розроблені рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів (див. параграф 2.3.). Під час третього етапу виникали труднощі, оскільки він вимагав креативності та наявної дослідницької культури, яка

віддзеркалює діяльність з діагностичними методиками у процесі вивчення предмету дослідження).

1.2. Опис методів та методик дослідження

Під час дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів було використано такі методи, як: анкетування, бесіда, математична обробка, порівняння та тестування. Для опису методів дослідження було використано праці Н. Леміш, Ю. Палехи, О. Туриніної [33] з позиції методології та основ науково-дослідної роботи в межах психологічного дослідження. Так, спираючись на праці вчених, встановлено, що метод анкетування є одним із найбільш поширених та ефективних інструментів для збору даних у психологічних дослідженнях. Це метод самоопису, за допомогою якого респонденти (учасники дослідження) відповідають на запитання, що стосуються їхнього ставлення, переконань, емоційного стану, поведінки або інших психологічних характеристик. Метод анкетування надає можливості отримати великий обсяг інформації за відносно короткий час.

Метод бесіди – це педагогічний, психологічний або соціальний метод, що ґрунтується на усній комунікації між учасниками процесу. Бесіда є формою діалогу, в якому відбувається обмін інформацією, думками, досвідом, почуттями. Вона використовується як для отримання інформації, так і для навчання, розвитку навичок, вирішення проблем або зміни ставлення до певних явищ. До основних характеристик методу бесіди відносять: діалогічність, інтерактивність, гнучкість, психологічний аспект (створення довірливої атмосфери, виявлення емоційних та когнітивних аспектів взаємодії). До видів методу «Бесіда» відносять інформаційну, діагностичну, консультативну, навчальну, розвивальну.

Метод порівняння в психології є одним із основних інструментів дослідження, який дозволяє вивчати подібності та відмінності між різними психічними явищами, групами людей чи індивідуумами. За допомогою цього

методу можна виявити закономірності, загальні риси та індивідуальні відмінності, що сприяють кращому розумінню психологічних процесів. Метод порівняння часто використовується у психології для аналізу різних аспектів, таких як: порівняння психологічних явищ або процесів; порівняння індивідумів або груп. порівняння результатів досліджень; порівняння в межах історії психології; міжкультурне порівняння. Метод порівняння дозволяє не тільки виявляти відмінності, а й робити висновки про універсальні або специфічні закономірності розвитку психологічних характеристик.

Методи математичної статистики у психології використовуються для аналізу даних, що отримуються під час психологічних досліджень. Вони допомагають виявляти закономірності, робити висновки, оцінювати зв'язки між змінними, а також перевіряти гіпотези про поведінку людини. До основних методів математичної статистики, які використовуються у дослідженнях з психології, відносять: описову статистику (Гістограми, діаграми, таблиці), кореляційний аналіз (наприклад, коефіцієнт Пірсона), регресійний аналіз (лінійна регресія, логістична регресія, множинна регресія), тестування гіпотез, факторний аналіз, кластерний аналіз, аналіз надійності та валідності [33].

Методи тестування в психології — це інструменти, що дозволяють оцінювати різноманітні психологічні характеристики особистості, рівень інтелекту, емоційний стан, когнітивні здібності та інші аспекти психіки. Тести можуть бути стандартними, коли результат оцінюється за визначеними критеріями, або проєктними, коли досліджуваній особі пропонуються завдання, що дозволяють зрозуміти її внутрішній світ [43].

Зауважимо, що під час нашого дослідження розроблено анкету на визначення рівнів мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів, яка складається з трьох модулів та містить 18 запитань (див. додаток 1). Кожний модуль включає по три запитання на визначення мотиваційно-вольової

спрямованості. Метод бесіди було використано під час тренувань та змагань. Метод порівняння було використано під час аналізу наукової літератури, методик, методів, концепцій тощо. Метод психодіагностичних тестів був спрямований на отримання кількісно-якісних показників досліджуваного явища за допомогою застосування вимірювально-описових методик. Отже, спираючись на започатковану наукову проблему емпіричного дослідження, було використано психодіагностичні методики, які для більшої наочності подані в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Психодіагностичний інструментарій для оцінки мотиваційно-вольової
спрямованості юнаків-боксерів

№ п/п	Психодіагностичний інструментарій	Основне призначення
<i>Мотивація успіху і боязнь невдачі</i>		
1	Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (за А. Реаном)	Метою є визначення мотиваційної орієнтації людини і розкриття її внутрішніх мотиваційних факторів
Мотиви в боксі		
	Методика «Мотиви спортивної діяльності (за Е. Калініним)	Методика застосовується при проведенні поглибленого психологічного обстеження спортсменів з метою відбору в команди і для прийняття рішень при плануванні психологічної підготовки, що вимагає знання рівня, структури та ієрархії мотивів спортивної діяльності

Вольова організація особистості		
	Методика дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим)	Метою є визначення рівня вольової організації особистості як компонента здатності особистості до прийняття рішень про вибір професії та виявлення структури вольової організації особистості для корекції здатності особистості до здійснення усвідомленого професійного вибору
Спрямованість особистості		
	Методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера)	Метою є вивчення основної життєвої орієнтації

Перед тим як розглянути таблицю 1.1. зауважимо, що психодіагностичні методики, які використані під час емпіричного дослідження, ґрунтовно описані у науковій літературі, тому в роботі наведено лише їх стислий опис.

Як бачимо з таблиці 1.1, методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (за А. Реаном) допомагає визначити мотиваційні орієнтації людини і розкриває її внутрішні мотиваційні фактори. Методика складається з 20 тверджень, які потребують відповіді «так» або «ні», як вираження згоди чи незгоди з поданим твердженням. Відповіді оцінюються, і на підставі результатів формується профіль мотиваційних орієнтацій особистості. Якщо досліджуваний набирає від 1 до 15 балів, то діагностується мотивація на невдачу (ті що змирилися); коли ж сума від 36 до 50 балів, це мотивація на успіх (оптимісти). Якщо 15-25 балів, мотивація випробуваного ближче до

уникнення невдачі (самозахисники), а 25-36 – ближче до прагнення досягти успіху (сумлінні). Використання цієї методики обумовлено її простотою проведення. Результати методики вказують на те, що особистість більше орієнтована на досягнення та успіх, або схильна до уникнення невдач і боязні ризику [24].

Для діагностики мотивів у майбутніх боксерів була використана методика «Мотиви спортивної діяльності» (за Е. Калініним). Метою методики є відбір до команди, спираючись на поглиблене психологічне обстеження спортсменів. Респонденти відповідають на 50 запитань, оцінюючи кожную відповідь по одному з чотирьох варіантів, і заносить їх в реєстраційний бланк (відповіді: а – дуже часто; б – часто; в – іноді; г – дуже рідко). Перелік для опису словесних моделей супроводжується спортивною діяльністю. Номери відповідей входять до окремих мотивів: потреба в досягненні; потреба в боротьбі; потреба в самовдосконаленні; потреба в спілкуванні; потреба в заохоченні. Далі будується профіль мотивів спортивної діяльності, що дозволяє провести порівняльний аналіз вираженості окремих мотивів і структури мотивації, рівня мотивації в цілому, з ієрархією цінностей, яка вимірюється за методикою. Оціночна шкала виразності окремих мотивів спортивної діяльності складається з 4-х рівнів: Завищена мотивація – 30-40 балів. Оптимальна мотивація – 28-33 бали. Знижена мотивація – 19-27 балів. Низька мотивація – 10-18 балів [24].

Наступною методикою, що була використана у дослідженні, є методика дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим) [24]. Вольова організація особистості є однією з особистісних характеристик, які безпосередньо пов'язані з цілепокладанням та операційною стороною діяльності, тобто з можливостями усвідомлення і постановки особистісних цілей. Вольова організація особистості відображає індивідуальні особливості в тому, що стосується способів і шляхів досягнення поставленої мети, зокрема щодо професійного самовизначення. Вважається, що здатність

особистості до вибору професії пов'язана з її здатністю до прийняття рішення, з усвідомленням професійної мети і способів її досягнення через саморозвиток та професійне самовиховання. Вибір професії – багато в чому вольовий акт, який включає в себе такі складові: 1. Ціннісно-смилова організація особистості, до якої входять морально-етичні та особистісні цінності, які особистість має на даному конкретному етапі свого розвитку; усвідомлення смислу життя взагалі та конкретної діяльності зокрема; рівень організованості життя; відповідність поведінки ціннісним і розумовим орієнтирам. 2. Організація діяльності. Цей показник характеризує здатність особистості до структурування, відокремлення головного від другорядного у своїх вчинках. 3. Рішучість. Характеризує здатність особистості до швидкого перегляду варіантів, вибору з них оптимального та реалізації даного варіанта поведінки в житті. 4. Наполегливість. Характеризує стійкість прийнятої особистістю поведінки. 5. Самовладання. Властивість особистості зберігати контроль над своїми вчинками та діями в критичних ситуаціях. 6. Самостійність. Цей показник характеризує ступінь незалежності особистості від сторонніх впливів, а також рівень умінь, навичок та знань, які необхідні для досягнення поставленої мети.

За результатами отримують таке: 0-8 балів – дана вольова якість потребує розвитку і тренування; її нерозвиненість заважає людині в досягненні поставлених завдань. 9-16 балів – дана вольова якість розвинута достатньою мірою. 17-24 бали – вольова якість має найвищий розвиток, є однією з найвизначніших у структурі вольової організації особистості. Слід звернути увагу учня на те, що без достатнього розвитку решти факторів постановка будь-яких особистих цілей, шляхи та способи їх досягнення можуть бути ускладнені. Досліджуваним, які набрали 17-24 бали за сьомим фактором («Щ») повідомляється, що при відповідях на запитання вони були недостатньо відвертими, тому отримані результати не відповідають дійсності. Їм пропонується заповнити опитувальник ще раз, даючи собі більш критичну оцінку. Загальний результат В: 0-48 балів – вольові якості

особистості потребують тренування та розвитку. Досліджуваному рекомендується серйозно працювати над собою. Особливу увагу слід приділити тим факторам, за якими у нього найменші суми балів. 49-96 балів – вольові якості особистості розвинуті достатньо. 97-144 бали – показник високого рівня вольової організації особистості, який свідчить про здатність досліджуваного з достатньою мірою усвідомленості та почуття реальності визначити для себе цілі, шляхи та способи їх досягнення. Досліджуваним, які набрали таку суму балів, нагадують про постійно існуючу можливість послаблення вольових якостей. При обробці матеріалів дослідження користуються спеціальним ключем. Якщо вказана в ключі буква (А, В або С) занесена в рубрику «Більше всього», то учневі зараховують 2 бали за даним видом спрямованості. Якщо ж буква розташована під індексом «Менше всього», то учневі дається 0 балів. Потім підраховується кількість двійок і записується внизу у бланку відповідей поряд із буквами «СС», «ВД», «СЗ» у колонці «Більше всього». Також підраховується кількість нулів, яка записується під індексом «Менше всього». З кількості двійок віднімається кількість нулів, до цієї різниці додається 30. Ця сума й характеризує рівень даного виду спрямованості.

Якщо кількість нулів перевищує кількість двійок, то різниця між ними вираховується з числа 30; загальна сума всіх балів за трьома видами спрямованості повинна дорівнювати 90, в іншому випадку потрібно шукати допущену в підрахунках помилку. Результати такі: спрямованість на себе – від 11 до 45 балів; спрямованість на взаємодію – від 13 до 45; дійова спрямованість – від 17 до 49 балів. Прояви досліджуваних характеристик полягають у такому: *Особистості зі спрямованістю на себе:* найбільше зайняті собою, своїми почуттями і проблемами; роблять необґрунтовані та поспішні висновки і припущення щодо інших людей; так само поводять себе в дискусіях; намагаються нав'язати свою волю групі; оточуючі в їх присутності не відчувають себе вільно; не відчувають, коли потрібно розмовляти, а коли мовчати і слухати; неможливо зрозуміти, чи люблять вони інших людей.

Особистості зі спрямованістю на взаємні дії: уникають прямого вирішення проблеми; поступаються натиску групи; не виказують оригінальних ідей і нелегко буває зрозуміти, що така людина хоче висловити; не працюють інтенсивно самі і не допомагають групі підійти до вирішення питання; не приймають на себе керівництво, коли йдеться про вибір завдання; не допомагають окремим членам групи висловлювати свої думки і майже не сприяють досягненню спільної мети [24].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ЮНАКІВ-БОКСЕРІВ

2.1. Аналіз результатів анкетування щодо мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів

Анкетування юнаків-боксерів проводилось за питаннями розробленої анкети (див. Додаток А) стосовно розвитку їх мотиваційно-вольової спрямованості. Наголосимо, що дана анкета допомагає оцінити мотиваційно-вольову спрямованість в межах фізичної, тактичної та психологічної підготовки майбутніх боксерів, а також надає можливість визначення напрямків для подальшої роботи в межах діагностичної та корекційної діяльності.

Для участі в експерименті було залучено 34 юнаки-боксери (див. параграф 1.1.). Зазначимо, що для визначення притаманних ознак було здійснено вибірку, яка формувалась випадковим чином, що подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл вибірки за ознаками

№	Ознаки		Кількість (%)
1	Вік	15	17
		16	13
		17	4
2	Термін тренування	Менше 1 р.	16
		Від 1 р. до 2 р.	12
		Більше 2 р.	6

Як бачимо з таблиці 2.1 віком 15 років було 17 осіб, що складає 50 % від загальної кількості респондентів. Віком від 16 років було 13 осіб, що склало 38,2 %. Віком від 17 років лише 4 особи, що складає 11,8 % від загальної кількості майбутніх боксерів.

Стосовно наявності ознаки «термін тренування» констатовано, що респонденти, які займаються у секції з боксу менше 1 року – 16 осіб, що складає 47,1 % від загальної кількості. 12 осіб, що займаються від 1 року до 2 років, складало 35,3 % від загальної кількості респондентів. 6 осіб, що складало 17,6 %, займаються в секції з боксу більше 2 років. Це можна пояснити тим, що протягом першого року занять боксом велика кількість майбутніх боксерів не витримують фізичного, психологічного та емоційного навантаження та покидають тренування.

Зауважимо, що результатами анкетування, яке було проведено щодо визначення рівнів мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів, подано в таблицях 2.2.-2.4.

Таблиця 2.2.

Результати анкетування юнаків-боксерів за фізичною підготовкою

№	Рівні	Спрямованість юнаків-боксерів	
		Мотиваційна абс (%)	Вольова абс (%)
1	низький	9 (26)	10 (28)
2	середній	11 (32)	11 (34)
3	достатній	8 (24)	9 (26)
4	високий	6 (18)	4 (12)
Всього		34 (100)	34 (100)

Як бачимо з таблиці 2.2, мотиваційну спрямованість юнаків-боксерів констатовано на низькому рівні у 9 осіб, що складає 26 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 11 осіб, що складає 32 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 8 осіб, що складає 24 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 6 осіб, що складає 18 % від загальної кількості респондентів. Ця інформація отримана з відповідей респондентів на такі загальні запитання, як: «Я хочу покращити свої фізичні результати (сила, витривалість, швидкість)»; «Я відчуваю задоволення від самого процесу тренувань, незалежно від результатів»; «Мені важливо показати іншим свою силу та витривалість».

На запитання «Я завжди вірю у свою здатність досягти успіху навіть у важких ситуаціях», «Чи відчуваєте Ви біль або втому, тренуючись, але при цьому продовжуєте виконувати вправи?», «Я часто треную свою витривалість, щоб бути готовим до тривалих боїв» респонденти оцінювали свій рівень вольової спрямованості за фізичною підготовкою так: на низькому рівні було констатовано 10 осіб, що складає 28 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 12 осіб, що складає 34 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 9 осіб, що складає 26 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 4 осіб, що складає 12 % від загальної кількості респондентів.

Відтак, спираючись на результати анкетування, було зроблено такі висновки, що причинами низьких рівнів мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів за фізичною підготовкою є наступні:

- відсутність мотивації призводить до зниження ефективності тренувань і, як наслідок, до гірших спортивних результатів;
- юнаки зі слабкою мотивацією нехтують важливими аспектами тренувального процесу, такими як техніка виконання вправ, що може

призвести до травм;

- втрата мотивації викликає стрес, депресію, почуття розчарування або навіть синдром вигоряння;
- відсутність поступового підвищення навантаження призводить до втрати мотивації;
- деякі юнаки займаються боксом через зовнішній тиск (наприклад, від батьків або тренера), а не через власне бажання досягати успіху, що знижує їхню внутрішню мотивацію і т. ін.

Результати анкетування юнаків-боксерів за тактичною підготовкою подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати анкетування юнаків-боксерів за тактичною підготовкою

№	Рівні	Спрямованість юнаків-боксерів	
		Мотиваційна абс (%)	Вольова абс (%)
1	низький	12 (35)	13 (38)
2	середній	10 (29)	11 (32)
3	достатній	8 (24)	7 (21)
4	високий	4 (12)	3 (9)
Всього		34 (100)	34 (100)

Як бачимо з таблиці 2.3, мотиваційну спрямованість юнаків-боксерів за тактичною підготовкою констатовано на низькому рівні у 12 осіб, що складає 35 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 10 осіб, що складає 29 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 8 осіб, що складає 24 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 4 осіб, що складає 12 % від загальної кількості респондентів.

Підґрунтям цьому є відповіді респондентів на запитання анкети : «Наскільки для Вас важливе покращення тактичних навичок у боксі?»; «Якою є Ваша основна мотивація для покращення тактичних прийомів?»; «Наскільки Ви зацікавлені в поліпшенні своїх тактичних знань?».

Результати відповідей на запитання анкети «Чи відчуваєте Ви, що здатні долати труднощі під час тренувань?», «Чи готові Ви боротися до останнього, навіть коли перемога здається малоімовірною?» і «Під час бою я здатний адаптувати свою тактику залежно від змін, що відбуваються?» відповідно до вольової спрямованості юнаків-боксерів за тактичною підготовкою дали можливість встановити, що на низькому рівні 13 осіб, що складає 38 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 11 осіб, що складає 32 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 7 осіб, що складає 21 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 3 особи, що складає 9 % від загальної кількості респондентів.

Отже, спираючись на вищезазначене, доходимо висновків, що низькі рівні мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів під час тактичної підготовки впливають на:

- відсутність стійкості під час поєдинку, що призводить до помилок у тактичному плані, таких як неготовність до швидкої адаптації в ситуаціях на рингу, які змінюються;
- недооцінювання сили суперника, що призводить до помилок у тактиці, таких як передозування сил або поспішні рішення;
- низьку здатність до самоконтролю, який впливає на реалізацію спланованої тактики. Замість того, щоб чітко дотримуватися стратегії, він може імпульсивно реагувати на зовнішні фактори;
- низький рівень витривалості призводить до швидкого втомлення, що в свою чергу знижує здатність боксерів утримувати стратегію й тактику в умовах боротьби;

- проблеми з прийняттям важливих тактичних рішень через недосконалість навичок або відсутність досвіду в боротьбі під тиском;
- появу перевтоми, що обмежує ефективність боксерських комбінацій або можливостей для контратак.

Результати анкетування мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів за психологічною підготовкою подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати анкетування юнаків-боксерів за психологічною підготовкою

№	Рівні	Спрямованість юнаків-боксерів	
		Мотиваційна абс (%)	Вольова абс (%)
1	низький	15 (44)	13 (38)
2	середній	9 (26)	11 (32)
3	достатній	7 (21)	6 (18)
4	високий	3 (9)	4 (12)
Всього		34 (100)	34 (100)

Як бачимо з таблиці 2.4, в якій подано результати анкетування відповідно до запитань «Як часто ви відчуваєте бажання тренуватися?», «Що найбільше мотивує вас тренуватися?» і «Як часто Ви відчуваєте себе мотивованим перед боєм і змаганнями зокрема?» мотиваційної спрямованості юнаків-боксерів за психологічною підготовкою було констатовано на низькому рівні 15 осіб, що складає 44 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 9 осіб, що складає 26 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 7 осіб, що складає 21 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 3 особи, що складає 9 % від загальної кількості респондентів.

На запитання анкети «Я вмію контролювати свої емоції і залишатися зібраним навіть під великим стресом», «Моя воля до перемоги не дозволяє мені здаватися, навіть якщо я втомлений чи травмований», «Я завжди намагаюся перехитрити суперника і здобути перемогу, навіть у найскладніших умовах» відповідно до вольової спрямованості юнаків-боксерів за психологічною підготовкою було констатовано на низькому рівні 13 осіб, що складає 38 % від загальної кількості респондентів.

На середньому рівні – 11 осіб, що складає 32 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 6 осіб, що складає 18 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 4 особи, що складає 12 % від загальної кількості респондентів.

Такі результати дали можливість припустити, що нерозвинута мотиваційно-вольова спрямованість на високих рівнях у майбутніх боксерів під час психологічної підготовки впливає на:

- відчуття страху перед суперником;
- боязнь отримати травму або не впоратися з тиском суперника;
- появу невпевненості, що призводить до поганих рішень під час бою;

- неадекватну реакцію на стрес, який впливає на неможливість контролювати свої емоції в напружені моменти бою, що негативно позначається на його ефективності;
- труднощі з концентрацією уваги на технічних аспектах бою.

Отже, спираючись на результати аналізу таблиць 2.2.-2.4, середнє значення розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів за трьома напрямками (фізичний, тактичний, психологічний) їхньої підготовки, можемо констатувати таке: на низькому рівні 12 осіб, що складає 35 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 10 осіб, що складає 29 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 8 осіб, що складає 24 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 4 особи, що складає 12 % від загальної кількості респондентів.

Стосовно середніх значень вольової спрямованості юнаків-боксерів за трьома напрямками (фізичний, тактичний, психологічний) їхньої підготовки було констатовано на низькому рівні 12 осіб, що складає 35 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні – 11 осіб, що складає 32 % від загальної кількості респондентів. На достатньому рівні – 7 осіб, що складає 21 % від загальної кількості респондентів. На високому рівні – 4 особи, що складає 12 % від загальної кількості респондентів. Для більшої наочності було побудовано гістограму (дивись рисунок 2.1.).

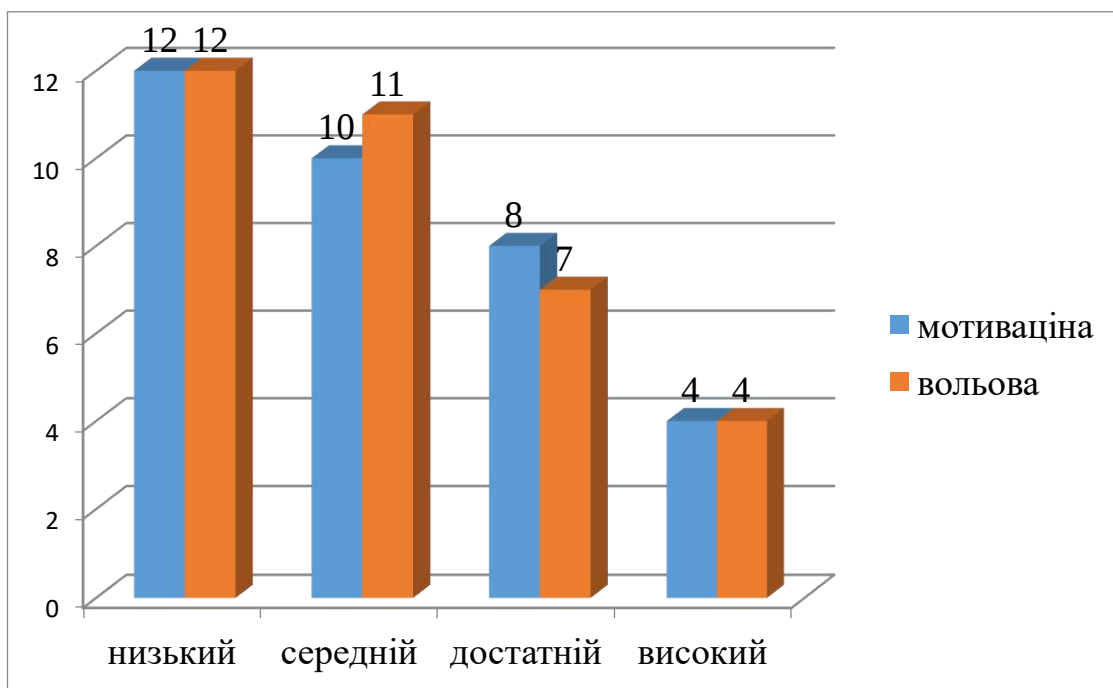


Рисунок 2.1. Середні значення мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів за фізичним, тактичним і психологічним напрямками підготовки

Як бачимо з рисунку 2.1. результати анкетування майже однакові на низькому та високому рівнях мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів відповідно по 12 осіб і 4 особи. На середньому і достатніх рівнях різниця складає лише одну особу. Такі результати дають підставу стверджувати про необхідність добору діагностувального інструментарію для більш глибокого вивчення предмету дослідження.

2.2. Результати дослідження психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів

В ході нашого дослідження психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів було здійснено аналіз отриманих результатів.

Дослідження такої психологічної особливості, як мотивація до успіху і боязнь невдачі у юнаків-боксерів за рівнями виразу здійснювалося шляхом інтерпретації показників, отриманих на підставі тестування за методикою

А. Реана. Результати діагностики мотивації до успіху і боязнь невдачі у юнаків-боксерів за рівнями виразу подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати діагностики мотивації до успіху і боязнь невдачі у юнаків-боксерів за рівнями виразу

№	Вік респондентів	Рівні мотивації			
		Низький (%)	Середній (%)	Достатній (%)	Високий (%)
1	10-12	27,9	33,2	23,4	15,5
2	13-15	29,4	31,8	21,6	17,2
3	16-17	27,6	29,2	23,4	19,8
Середнє значення		28,3	31,4	22,8	17,5

Як бачимо з таблиці 2.5, у юнаків, що займаються боксом, віком 15 років на низькому рівні мотивації до успіху і боязні невдачі було діагностовано 27,9 % від загальної кількості респондентів. На середньому рівні було констатовано 33,2 % респондентів. На достатньому рівні та високому рівнях мотивації до успіху було діагностовано відповідно 23,4 % і 15,5 %.

Юних боксерів віком 16 років було розподілено за рівнями мотивації до успіху і боязні невдачі так: на низькому – 29,4 %, на середньому – 31,8 %, на достатньому – 21,6 %, на високому – 17,2 % від загальної кількості респондентів, що прийняли участь у дослідженні психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юних боксерів.

Найстаршим віком юних боксерів, що приймали участь в емпіричному дослідженні, був 17 років. Так, на низькому рівні було визначено 27,6 %, на середньому – 31,4 %, на достатньому – 22,8 %, на високому – 17,5 % від загальної кількості респондентів, що прийняли участь в емпіричному

дослідженні. Середнє значення результатів діагностики мотивації до успіху і боязні невдачі у юнаків-боксерів за рівнями виразу подано на рисунку 2.2.

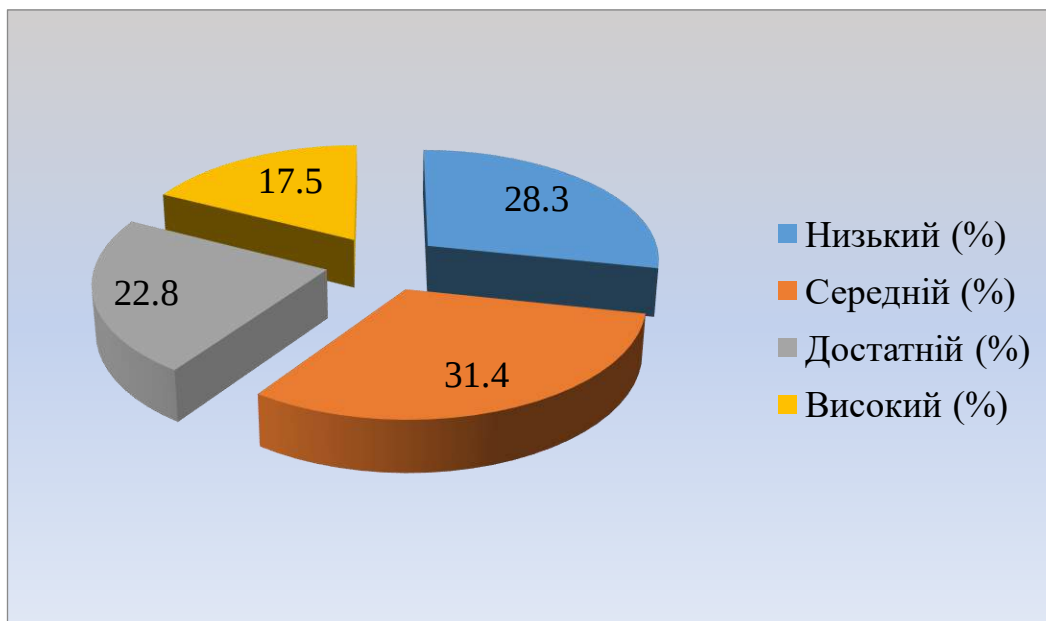


Рисунок 2.2. Середнє значення результатів діагностики мотивації до успіху у юнаків-боксерів

Як бачимо з рисунку 2.2, середнє значення результатів діагностики мотивації до успіху і боязні невдачі у юнаків-боксерів дало можливість констатувати: на низькому рівні визначено 28,3 %, середньому – 31,4%, достатньому – 22,8%, високому – 17,7 % від загальної кількості респондентів, що прийняли участь в емпіричному дослідженні.

Дослідження мотивів у спортивній діяльності юнаків-боксерів здійснювалося шляхом інтерпретації показників, що були отримані на підставі тестування «Мотиви спортивної діяльності» за Е. Калініним. Результати тестування наочно подано в гістограмі (див. рисунок 2.3).

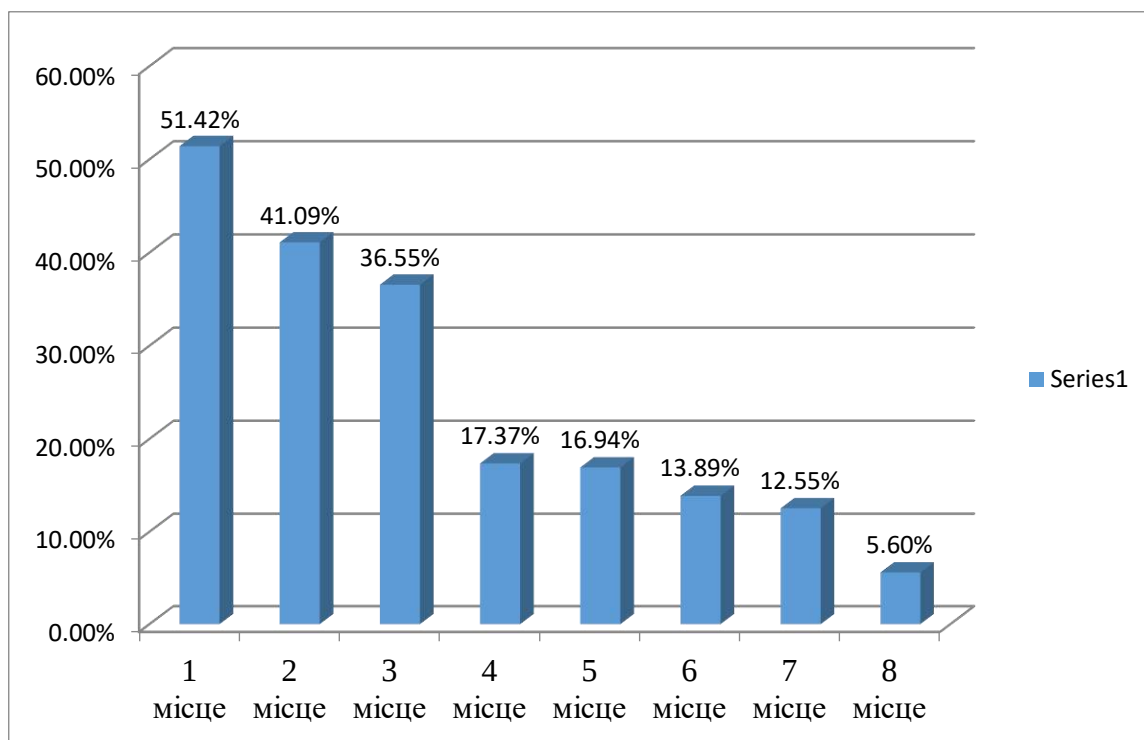


Рисунок 2.3. Тестування «Мотиви спортивної діяльності» за Е. Калініним

Як бачимо з рисунку, серед мотивів явно виражені: мотив досягнення успіху у боксі, який є основним для більшості майбутніх боксерів (51,42%); соціальний мотив – на другому місці (41,09%), мотив соціального самоствердження – на третьому місці в 36,55% респондентів, які займаються боксом. Стосовно других категорій мотивів, то розподіл такий: мотив підготовки до спортивної діяльності – на четвертому місці (17,37%); мотив фізичного самоствердження – на п'ятому (16,94%); мотив емоційного задоволення (13,89%) та соціально-емоційний мотив (СЕ) – відповідно на шостому та сьомому місцях (12,55%), спортивно-пізнавальний мотив (СП) – на останньому місці у 5,6% респондентів серед мотивів, які спонукають до участі у змаганнях.

Юнаки-боксери, які визначили мотив досягнення успіху в боксі, вміють долати свої внутрішні бар'єри, страхи, сумніви та фізичні межі. Успіх у боксі часто приносить їм визнання серед однолітків і тренерів. Багато боксерів мотивовані саме гордістю за свої досягнення. Вони дисципліновані, відмовляються від звичних радощів і звичок. Соціальний мотив у боксі

діагностовано на високих рівнях, притаманних майбутнім боксерам, які вважають, що заняття цим видом спорту стає важливим елементом їхньої ідентичності. У деяких випадках бокс є інструментом для роботи з підлітками з проблемних сімей або кримінальних середовищ. Юнаки-боксери, які визначають мотив соціального самоствердження в боксі, потребують визнання, боротьби за місце в середовищі, що їх оточує. В них розвинуті такі особистісні якості, як сила, витривалість, впевненість і незалежність. Майбутнім боксерам, у яких розвинутий мотив підготовки до спортивної діяльності, притаманне бажання перемагати у змаганнях, досягати високих результатів, здобувати медалі й титули. Цей мотив є важливим стимулом для їхньої роботи в тренуваннях. Вони бажають стати кращими за себе, долають власні недоліки й досягають нових висот. Майбутні боксери, у яких домінує мотив фізичного самоствердження, демонструють свою фізичну витривалість, силу і спритність. Вони мають високий рівень підготовки, вміють працювати зі своїм тілом, витримують удари та демонструють стійкість у стресових ситуаціях. У таких майбутніх боксерів розвинуте бажання довести власну силу, витривалість, спритність і готовність до боротьби з перешкодами, як фізичними, так і психологічними.

Розглядаючи мотив емоційного задоволення, слід наголосити, що для деяких боксерів тренування та бої стають способом звільнитися від внутрішнього стресу, напруги та емоційних переживань. Інтенсивне фізичне навантаження і фокус на бойових прийомах дозволяють відволіктися від щоденних проблем і отримувати емоційне очищення. Цей аспект може бути важливим для людей, які використовують бокс як спосіб емоційної розрядки. Цей мотив розкриває такі аспекти, як: відчуття досягнення та самореалізації; адреналін та емоційна насолода від напружених моментів; задоволення від боротьби і суперництва; емоційний вихід і звільнення від стресу; нагорода і задоволення від соціального визнання; емоційний зв'язок із командою чи тренером. Майбутні боксери, які визначають соціально-емоційний мотив, часто входять у ринг не тільки щоб виграти, але й щоб подолати особисті

проблеми, сумніви та переживання. Вони бажають стати прикладом для інших. У реаліях сьогодення, майбутні боксери з малозабезпечених або проблемних середовищ часто прагнуть змінити своє життя через бокс, щоб вирватися з бідності або кримінальних обставин. Тому емоційний мотив часто переплітається із соціальними умовами.

Останній, спортивно-пізнавальний мотив, впливає на: розвиток фізичних і психічних якостей; технічне і тактичне навчання; самопізнання і вдосконалення; інтелектуальний розвиток; мотивацію до самопокращення; виховання моральних якостей. Майбутні боксери, в яких наявний цей мотив, постійно розвивають технічну майстерність, а також набувають навичок стратегічного планування бою, що включає аналіз слабких та сильних сторін супротивника, адаптацію до ситуації в рингу. Вони вміють адаптувати стратегію бою до постійно змінюваних умов у рингу. Бажають досягати нових вершин, постійно аналізують власні поразки та успіхи. Виконуючи складні вправи, стикаючись із фізичними обмеженнями або ускладненнями під час двобоїв, працюють над самовдосконаленням. Відповідальні, дисципліновані, рішучі, мужні, з повагою ставляться до суперника.

Результати за методикою дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим) подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати за методикою дослідження вольової організації особистості

Вольові якості	Рівні					
	високий		середній		низький	
	абс	%	абс	%	абс	%
Ціннісно-смилова сфера (Ц)	4	11,8	21	61,8	9	26,4
Організація діяльності (О)	7	20,6	22	64,7	5	14,7

Рішучість (Р)	9	26,5	19	55,9	6	17,6
Наполегливість (Н)	8	23,5	21	61,8	5	14,7
Самостійність (См)	9	26,5	20	58,8	5	14,7
Вольова організація (В)	3	8,8	24	70,6	7	20,6

Як бачимо з таблиці 2.6, вольову організацію юнаків-боксерів у ціннісно-смысловій сфері було діагностовано наступним чином: на високому рівні – 4 особи (11,8 %) від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 21 особа, що становить 61,8 % від загальної кількості респондентів; відповідно на низькому рівні – 9 осіб (26,4 %) від загальної кількості респондентів.

Діагностування вольової організації діяльності констатовано так: на високому рівні – 7 осіб, що становить 20,6 % від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – 22 особи, що становить 64,7 % від загальної кількості респондентів; на низькому рівні – 5 осіб (14,7 %) від загальної кількості респондентів.

Рішучість, як вольова якість, розвинена на високому рівні у 9 осіб, що становить 26,5 % від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – у 19 осіб, що становить 55,9 % від загальної кількості респондентів; на низькому рівні – 6 осіб (17,6 %) від загальної кількості респондентів.

Наполегливість, як вольова якість розвинена на високому рівні у 8 осіб, що становить 23,5 % від загальної кількості респондентів; на середньому рівні – у 21 особи, що становить 61,8 % від загальної кількості респондентів; на низькому рівні – у 5 осіб (14,7 %) від загальної кількості респондентів.

Як вольова якість, самостійність розвинена на високому рівні у 9 осіб, що становить 26,5 % від загальної кількості респондентів; на середньому рівні у 20 осіб, що становить 58,8 % від загальної кількості респондентів; на низькому рівні – у 5 осіб (14,7 %) від загальної кількості респондентів

Вольова організація у юнаків-боксерів розвинена на високому рівні у 3 осіб, що становить 8,8 % від загальної кількості респондентів; на середньому рівні у 24 осіб, що становить 70,6 % від загальної кількості респондентів; на низькому рівні у 7 осіб (20,6 %) від загальної кількості респондентів.

Такі результати дали можливість стверджувати, що вольова організація в організації діяльності і ціннісно-смысловій сферах, а також такі якості як рішучість, наполегливість, самостійність розвинені в більшості юних боксерів на середньому рівні. Найменш напруженими вольові якості у юних боксерів спостерігаються у постановці ціннісно-смыслових орієнтацій та сенсів життя, рішучості, тому саме на ці якості слід звернути увагу та розвивати їх. Також недостатньо розвиненими є наступні якості : у ціннісно-смысловій сфері, наполегливості та самостійності. Дані вольові якості слід розвивати та тренувати, тому що їх слабка розвиненість може впливати на досягнення майбутніми боксерами поставлених цілей. Що ж стосується загальної характеристики вольової організації, то 20,6 % респондентів від загальної кількості потребують розвитку вольових якостей під час тренувань. У 70,6 % респондентів вольові якості розвинені достатньо. Відзначимо, що хоча окремі вольові якості у майбутніх боксерів (8,8 % респондентів) розвинені на високому рівні, але цього занадто мало для змагань у даному виді спорту. Можна зробити такий висновок, що окреслені результати можуть бути спричинені перш за все особливістю молодшого юнацького віку, який пов'язаний із становленням основних особистісних якостей, які проявляються у вмінні самоорганізовувати власну діяльність, планувати та досягати поставленої мети. В цілому відзначимо, що всі майбутні боксери потребують розвитку власного рівня вольової організації.

Результати діагностування майбутніх боксерів за методикою вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати оцінки рівня вираженості за видами спрямованості за методикою «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера)

Рівень	Особиста спрямованість		Колективістська спрямованість		Дійова спрямованість	
	абс	%	абс	%	абс	%
Низький	10	29,4	9	26,6	6	17,7
Нижче середнього	6	17,7	8	23,4	6	17,7
Середній	6	17,7	7	20,6	13	38,2
Вище середнього	8	23,5	5	14,7	4	11,7
Високий	4	11,7	5	14,7	5	14,7

З таблиці 2.7. видно, що у 10 юнаків-боксерів спостерігається високий та вище середнього рівень вираженості колективістської спрямованості. Для них характерними є уникнення прямого вирішення проблем, вони не виказують оригінальних ідей, не працюють інтенсивно, не приймають на себе керівництво та не сприяють досягненню спільної мети.

13 юнаків-боксерів властивий середній рівень вираженості дійової спрямованості. Ці юнаки намагаються підтримувати групу з метою досягнення загальної мети, іноді беруть на себе керівництво, практично не ухиляються від безпосереднього розв'язування проблеми.

У 12 юнаків-боксерів спостерігається високий та вище середнього рівень вираженості особистої спрямованості. Для них характерними є найбільша зайнятість собою, власними проблемами і почуттями, вони намагаються нав'язати групі свою волю.

На низьких рівнях було констатовано на особистісній, колективістській та дійовій спрямованості відповідно 10 осіб (29,4 %), 9 осіб (26,6 %), 6 осіб – 17,7% від загальної кількості респондентів, що приймали участь в

емпіричному дослідженні. Для більшої наочності побудовано гістограму, що подано на рисунку 2.4.

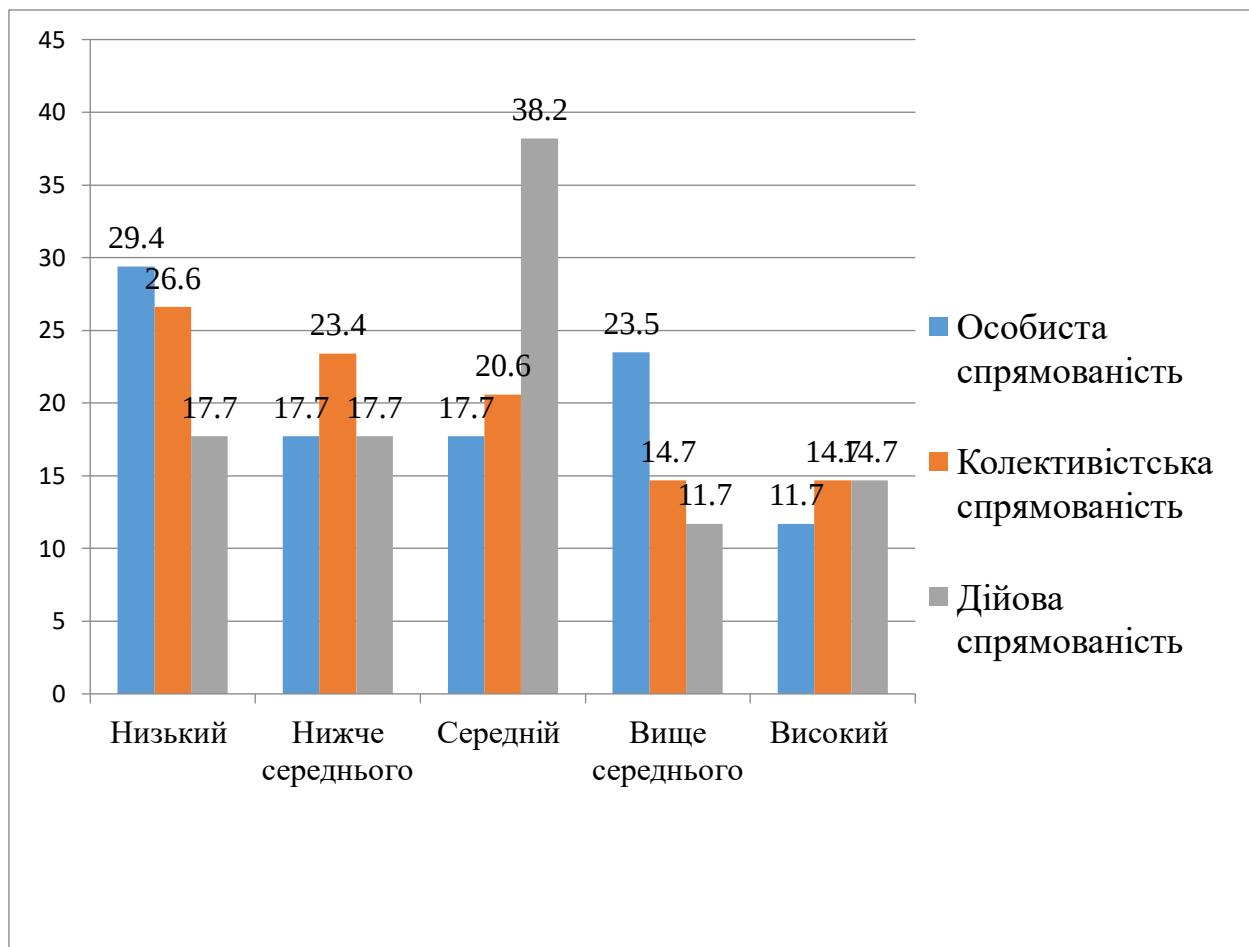


Рисунок 2.4. Оцінки рівня вираженості за видами спрямованості за методикою «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера)

Як бачимо з рисунку, юнакам-боксерам притаманна більш дійова спрямованість, яка визначає рівень і характер мотивації спортсмена, його готовність діяти заради досягнення певних цілей у боксі, а також здатність до активних, рішучих і результативних дій під час бою. Вона включає кілька аспектів:

– прагнення досягти результату, перемоги або виконання певних технічних задач у рингу. Це може бути бажання виграти чемпіонат, продемонструвати майстерність або довести свої сили.

- чітке розуміння і планування своїх дій під час бою. Це може бути стратегія, яку боксер розробляє для конкретного суперника, чи прийоми, на яких він зосереджує свої зусилля.
- здатність боксера швидко адаптуватися до ситуації в рингу та бути активним, навіть під тиском. Рішучість у прийнятті рішень на рівні тактики й техніки є важливою складовою дійової спрямованості.
- здатність зберігати концентрацію на меті, незважаючи на фізичні або психологічні труднощі під час бою.

Отже, дійова спрямованість майбутніх боксерів включає в себе від внутрішньої мотивації до здатності вчасно приймати рішення та застосовувати тактику в умовах боротьби.

Наступним кроком емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості було порівняння впливу занять боксом на фізичний розвиток юнаків-боксерів з хлопцями, які не займаються даним видом спорту. Для цього ми вибірково обрали 15 хлопців, які займаються боксом і 15 хлопців, які не займаються боксом. Для цього ми порівняли показники фізичних якостей, які рекомендовані в навчальній програмі з фізичної культури [28] для 9 класів (див. Додаток Б). Результати рівнів компетентностей за показниками фізичних якостей у хлопчиків 9 класів, що не займаються боксом, подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Результати рівнів компетентностей за показниками фізичних якостей
у хлопчиків 9 класів, що не займаються боксом

№	Показники фізичних якостей	Рівні компетентностей							
		низький		середній		достатній		високий	
		абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
1	Швидкість: біг 30 м (с)	5	33,3	8	53,5	1	6,6	1	6,6

2	Витривалість: рівномірний біг (хв/с)	6	40	7	46,8	1	6,6	1	6,6
3	Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	5	33,3	6	40	3	20,1	1	6,6
4	Сила: підтягування (кількість разів)	6	40	6	40	2	13,4	1	6,6
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	5	33,3	5	33,3	4	26,8	1	6,6
6	Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	5	33,3	6	40	3	20,1	1	6,6
7	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	4	26,8	5	33,3	5	33,3	1	6,6
8	Метання малого м'яча на дальність (м)	5	33,3	6	40	3	20,1	1	6,6
9	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	4	26,8	5	33,3	5	33,3	1	6,6
Середнє значення		5	33,3	6	40	3	20,1	1	6,6

Як бачимо з таблиці, середнє значення фізичного розвитку юнаків, які не займаються боксом, було діагностовано так: на низькому рівні – 33,3%, на середньому рівні – 40%, на достатньому рівні – 20,1% і на високому рівні 6,6% від загальної кількості осіб, що прийняли участь в емпіричному дослідженні.

Результати рівнів компетентностей за показниками фізичних якостей у хлопчиків 9 класів, що займаються боксом, подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Характеристика рівнів компетентностей за показниками фізичних якостей у хлопчиків, що займаються боксом

№	Показники фізичних якостей	Рівні компетентностей			
		низький	середній	достатні	високий

						й			
		абс	%	абс	%	абс	%	абс	%
1	Швидкість: біг 30 м (с)	1	6,6	3	20	8	53,4	3	20
2	Витривалість: рівномірний біг (хв/с)	1	6,6	4	26,8	6	40	4	26,6
3	Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	1	6,6	5	33,4	6	40	3	20
4	Сила: підтягування (кількість разів)	1	6,6	2	13,4	8	53,2	4	26,8
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	1	6,6	1	6,6	6	40	7	46,8
6	Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	1	6,6	2	13,4	7	46,6	5	33,4
7	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	1	6,6	3	20	8	53,4	3	20
8	Метання малого м'яча на дальність (м)	1	6,6	3	20	6	40	5	33,4
9	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	1	6,6	4	26,8	8	53,2	2	13,4
Середнє значення		1	6,6	3	20	7	46,6	4	26,8

Як бачимо з таблиці 2.9, середнє значення фізичного розвитку юнаків, які займаються боксом, було діагностовано так: на низькому рівні – 6,6%, на середньому рівні – 20%, на достатньому рівні – 46,6% і на високому рівні 26,8% від загальної кількості осіб, що прийняли участь в емпіричному дослідженні.

Отже, спираючись на результати, що подано в таблицях 2.8 і 2.9, існує різниця фізичного розвитку юнаків між хлопцями, які займаються і не займаються боксом.

Далі було поставлене питання: «Чи впливає заняття з боксу на показники фізичної культури учнів?» Для вирішення цього завдання було вибірково оцінено 69 хлопців 8 і 9 класів загальноосвітньої школи ОТГ Усатово, серед яких є ті, хто займається боксом і ні, та рівнем показників їхніх фізичних якостей на уроках фізичної культури. Під час розподілу на рівні (градації ознаки) за двома ознаками було обрано три рівні. Для показника фізичного розвитку було отримано такі частоти ознаки: 15 осіб з високим рівнем, 30 осіб із середнім та 24 особи з низькими рівнями фізичного розвитку, спираючись на Навчальну програму для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 6-9 класи». Так, перша група складає 34,8%, друга – 43,5% і третя – 21,5% від загальної кількості осіб. Наголосимо, що під час розподілу за рівнями компетентностей було обрано три рівних групи за чисельністю (23 особи в кожній). Кожна група складає 33,3% від загальної виборки з відповідними рівнями: нижче середнього, середній, вище середнього. Наочно емпіричні дані за рівнями фізичного розвитку та компетентностей подано в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Емпіричні дані за рівнями фізичного розвитку та компетентностей

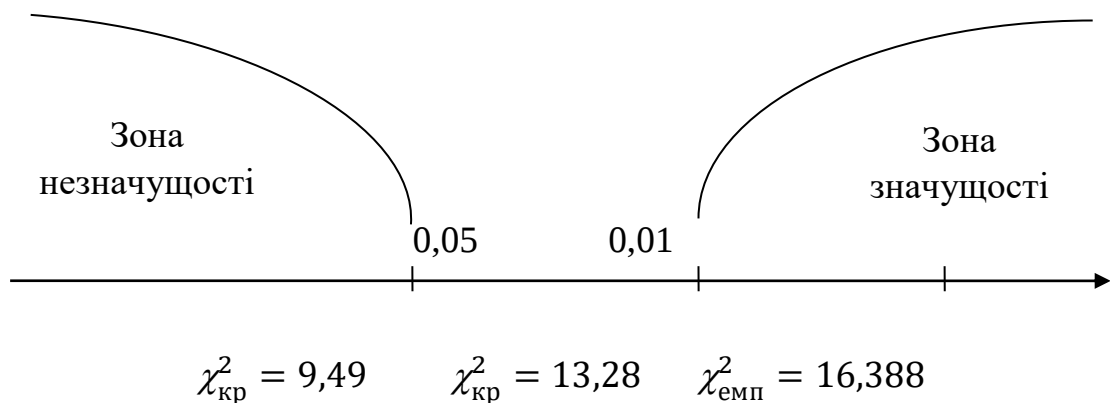
Рівні компетентностей	Рівні фізичного розвитку			Сума
	Нижче	Середній	Вище	

	середнього		середнього	
Нижче середнього	15 А	5 В	3 С	23
Середній	6 D	10 Е	7 F	23
Вище середнього	3 G	15 Н	5 J	23
Всього	24	30	15	69

Для розрахунку даних було використано багатфункціональний критерій χ^2 -квадрат за формулою: $\chi_{емп}^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_e - f_m)^2}{f_m}$, де f_e – емпірична частота, f_m – теоретична частота, k – кількість розрядів ознаки. Після використання зазначеної формули отримано $\chi_{емп}^2 = 16,388$. Число ступенів свободи дорівнює 4. Відповідно до табличних даних [37]

$$\chi_{кр}^2 = \begin{cases} 9,49 \text{ для } P \leq 0,05 \\ 13,28 \text{ для } P \leq 0,01 \end{cases}$$

Відтак, отримана емпірична величина критерію χ^2 -квадрат попала в зону значущості, що подано на малюнку.



Як бачимо з малюнку, необхідно прийняти гіпотезу H_1 про те, що заняття з боксу впливають на показники фізичного розвитку хлопців.

Наступним етапом аналізу отриманих результатів було застосування кореляційного аналізу для усього масиву даних. Проведення кореляційного аналізу було здійснено з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона [37].

Нами розглядалися характеристики, які ми узагальнили, а саме:

- між рівнем фізичної культури та мотивації успіху і боязнь невдачі;
- між рівнем фізичної культури та мотивами спортивної діяльності;
- між рівнем фізичної культури та вольовою організацією особистості;
- між рівнем фізичної культури та спрямованістю особистості.

Розрахунки проводилися за формулою:

$$h_{yx} = \sqrt{\frac{\sum f_x(\bar{y}_x - \bar{y})^2}{\sum f_y(\bar{y}_l - \bar{y})^2}}$$

За результатами кореляційного аналізу було виявлено такі статистично значущі кореляційні зв'язки:

- між рівнем фізичної культури та мотивації успіху і боязнь невдачі: $r = 0.64$ ($p < 0.01$). Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.64$ свідчить про те, що існує позитивний зв'язок між рівнем фізичної культури та мотивації успіху і боязнь невдач. Цей кореляцій зв'язок означає, що юнаки, які мають тенденцію до прагнення успіху, є фізично розвиненими;

- між рівнем фізичної культури та мотивами спортивної діяльності: $r = 0.53$ ($p < 0.01$). Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.53$ свідчить про те, що існує позитивний зв'язок між рівнем фізичної культури та мотивами спортивної діяльності. Цей кореляцій зв'язок означає, що юнаки, які мають тенденцію до прагнення успіху, є фізично розвиненими. В даному контексті можна стверджувати, що юнаки-боксери прагнуть розвивати свої таланти і

здібності, досягати свого потенціалу та задовольняти свої внутрішні потреби через спорт;

- між рівнем фізичної культури та вольовою організацією особистості: $r = 0.48$ ($p < 0.01$). Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.48$ свідчить про те, що існує позитивний зв'язок між рівнем фізичної культури та вольовою організацією особистості. Цей кореляцій зв'язок означає, що юнаки, які мають високі рівні вольової організації, є фізично розвиненими, сміливі, рішучі, самостійні тощо;

- між рівнем фізичної культури та спрямованістю особистості: $r = 0.59$ ($p < 0.01$). Значення коефіцієнта кореляції $r = 0.59$ свідчить про те, що існує позитивний зв'язок між рівнем фізичної культури та мотивації успіху і боязнь невдач. Цей кореляцій зв'язок означає, що юнаки, які мають тенденцію до дійової, колективістської активності, прагнення в досягненні успіху, є фізично розвиненими.

Таким чином, результати кореляційного аналізу довели наявність значущих взаємозв'язків між показниками мотиваційно-вольової спрямованості юних боксерів та їх фізичним розвитком. Це свідчить про те, що мотиваційно-вольова спрямованість юнаків може розглядатися як один із дієвих чинників їхнього фізичного розвитку. Отже, юнаки-боксери, які володіють високим рівнем мотиваційно-вольової спрямованості, здатні: витримувати високе навантаження протягом тривалого часу, зокрема у рингу; швидко реагувати на дії суперника, як у нападі, так і в обороні; правильно виконувати удари, маневрувати в рингу, а також запобігати травмам під час тренувань і боїв; здатні контролювати свої емоції, зберігати спокій під час бою та приймати швидкі рішення в екстремальних умовах.

Отримані результати дозволили сформулювати конкретні практичні рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.

2.3. Рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів

Спираючись на теоретичний аналіз психолого-методичної літератури та багаторічний особистий досвід було розроблено рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості боксерів, які є важливим елементом підготовки, оскільки фізичні навантаження та технічні навички – це лише частина того, що необхідно спортсмену для досягнення високих результатів. Мотивація та воля визначають, як боксер буде працювати над собою, долати труднощі та невдачі, а також підтримувати свій психологічний стан у складних ситуаціях на рингу. Рекомендації складаються з чотирьох модулів, таких як: розвиток внутрішньої мотивації, психологічна стійкість, розвиток волі, командний дух та підтримка.

Так, зміст першого модулю полягає у: *визначенні цілей* (розробка чітких, досяжних цілей допомагає боксеру фокусувати свою енергію на досягненні результату; це можуть бути як короткострокові цілі (наприклад, поліпшення техніки удару), так і довгострокові (наприклад, перемога на чемпіонаті); *позитивній самооцінці* (важливо навчити спортсмена бачити власні досягнення та прогрес, навіть якщо результати не завжди відповідають очікуванням. Це сприяє розвитку впевненості у власних силах); *візуалізації успіху* (за допомогою технік візуалізації боксер може уявляти собі перемогу, успішні моменти бою, що допомагає зміцнити психічну стійкість).

Щодо змісту другого модулю, то сутність його полягає у: *здатності справлятися з болем і втомою* (важливо тренувати спортсменів не лише фізично, а й психологічно, щоб вони могли витримувати важкі навантаження, біль та стресові ситуації); *зосередженості* (уміння зберігати концентрацію навіть у найнапруженіші моменти бою. Це включає не лише техніку, а й уміння «не втратити голову» під час бою, залишаючись спокійним і зібраним); *перемозі над страхом* (робота над подоланням страху перед

невдачею або перед суперником через регулярні ментальні тренування та вправи).

Зміст третього модулю полягає у: *використанні принципу самодисципліни* (боксер має навчитися ставити дисципліновані вимоги до себе і суворо їх виконувати; це включає режим тренувань, харчування, відновлення тощо); *перемозі над лінню та сумнівами* (важливо тренувати бійців не тільки фізично, а й психологічно, долати моменти втоми та ліні, коли хочеться зупинитись); *формуванні стійкості до поразок* (навчання приймати поразки як частину процесу розвитку і навчання, а не як кінцеву мету. Це допомагає зберегти мотивацію навіть після невдач).

Зміст останнього, четвертого модулю полягає у: *роботі з тренером* (взаємодія з тренером відіграє важливу роль у розвитку мотивації. Тренер має не лише вчити техніці, але й підтримувати морально, надавати впевненість і наставництво); *підтримці однолітків* (спільні тренування з іншими боксерами створюють здорову конкуренцію та підтримку, що також сприяє розвитку мотиваційної складової).

Використання цієї програми для тренування мотиваційно-вольової спрямованості на практиці здійснюється за допомогою таких методів, як наступні. *Психологічні тренінги та медитації*: використання медитативних практик та технік релаксації для зниження стресу і збереження концентрації; психологічні вправи, що сприяють розвитку впевненості в собі, як-от техніки самопереконавання, афірмації. *Мотиваційні бесіди та дискусії*: проведення бесід з бійцями на тему важливості волі та мотивації, аналіз їх переживань у тренуваннях та змаганнях; приведення прикладів з життя відомих боксерів та спортсменів, які стали успішними завдяки силі волі. *Інтервальні тренування з високою інтенсивністю*: підвищення стійкості до фізичного та психологічного навантаження через інтервальні тренування, які імітують високий рівень стресу під час бою. *Використання вправ на розвиток волі*: вправи на витривалість (боксер може виконувати вправи, які вимагають

максимальної фізичної витривалості та зосередженості, наприклад, довгі пробіжки, серії ударів по мішку або тривалі спаринги; мінімізація часу на відновлення (виконання вправ із мінімальними перервами, щоб тренувати не лише фізичну витривалість, а й здатність працювати під стресом.

Слід наголосити, що тренер має бути не лише технічним наставником, а й психологом, який допоможе сформувати правильний ментальний настрій у боксера. Він повинен постійно моніторити психологічний стан спортсмена, коригувати підхід до тренувань у залежності від того, як боксер реагує на фізичні та емоційні навантаження.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було проведено дослідження, метою якого було вивчення психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Здійснено аналіз та оцінку вивчення психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів, розглянуто вплив мотиваційно-вольової спрямованості на їхній фізичний розвиток.

Важливо відзначити, що юнаки-боксери виявили різні рівні мотиваційно-вольової спрямованості. Деякі з них проявили високий рівень мотиваційно-вольової спрямованості, в той час як інші виявили низькі рівні мотиваційно-вольової спрямованості. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що мотиваційно-вольова спрямованість є індивідуальною характеристикою, яка потребує ретельного вивчення.

Відтак, відповідно до поставлених завдань дослідження, сформовано такі висновки:

1. Організацію процесу дослідження психологічних особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів було розділено на три етапи: 1) теоретично-змістовний – розробка програми емпіричного дослідження; 2) діагностично-діяльнісний – проведення емпіричного дослідження; 3) аналітико-оцінний – аналіз отриманих даних і математична обробка. Так, на теоретико-змістовному етапі дослідження (протягом березня-червня 2024 року) відбувся огляд наукового фонду вітчизняної та зарубіжної літератури з проблем дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Зважаючи на це, основою для дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів стали результати теоретичного аналізу наукової літератури, що зазначені у вступі.

На другому етапі (діагностично-діяльнісному), що відбувався протягом липня-вересня 2024 року, була використана анкета та здійснений вибір методів та відповідних психодіагностичних методик для проведення емпіричного дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-

боксерів. Під час зазначеного етапу було підібрано комплекс відповідних методик, які було використано серед респондентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні.

На третьому, аналітико-оцінному етапі, що відбувся у жовтні-листопаді 2024 року, було здійснено аналіз отриманих результатів та проведена їхня інтерпретація щодо дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Під час цього етапу було здійснено обробку емпіричних даних за допомогою програми Microsoft Excel (використання кількісно-якісних методів емпіричного дослідження) і розроблено рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.

2. Під час дослідження мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів було використано такі методи, як: анкетування, бесіда, математична обробка, порівняння та тестування. До методик, які було використано під час емпіричного дослідження, увійшли такі: методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі (за А. Реаном)», методика «Мотиви спортивної діяльності (за Е. Калініним)», методика дослідження вольової організації особистості (за А. Хохловим) та методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера).

3. Анкетування юнаків-боксерів проводилось за питаннями розробленої анкети стосовно розвитку їхньої мотиваційно-вольової спрямованості. Дана анкета допомагала оцінити мотиваційно-вольову спрямованість в межах фізичної, тактичної та психологічної підготовки майбутніх боксерів, а також надала можливість визначення напрямків для подальшої роботи в межах діагностичної та корекційної діяльності.

4. За результатами кореляційного аналізу було виявлено такі статистично значущі кореляційні зв'язки: між рівнем фізичної культури та мотивацією успіху і боязню невдачі: $r = 0.64$ ($p < 0.01$); між рівнем фізичної культури та мотивами спортивної діяльності: $r = 0.53$ ($p < 0.01$); між рівнем фізичної культури та вольовою організацією особистості: $r = 0.48$ ($p < 0.01$);

між рівнем фізичної культури та спрямованістю особистості: $r = 0.59$ ($p < 0.01$). Це свідчить про те, що мотиваційно-вольова спрямованість юнаків-боксерів може розглядатися як один із дієвих чинників їхнього фізичного розвитку. Отримані результати дозволили сформулювати конкретні практичні рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів.

5. Спираючись на теоретичний аналіз психолого-методичної літератури та багаторічний особистий досвід, було розроблено рекомендації щодо розвитку мотиваційно-вольової спрямованості боксерів, які є важливим елементом підготовки. Рекомендації складаються з чотирьох модулів, таких як: розвиток внутрішньої мотивації, психологічна стійкість, розвиток волі, командний дух та підтримка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріяш М. О. Особливості волі та вольових якостей в юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. Вип. 3. № 3. С. 95-105.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. К. : «Либідь», 2003. Т. 1. 277 с.
3. Білоус О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
4. Вейнберг Р. С, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська л-ра, 2014. 335 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська літ., 2017. 272 с.
6. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2008. 168 с.
7. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська літ., 2015. 276 с.
8. Діленьян М. О. Бокс і кікбоксінг : навч. посібник з фізичного виховання і спорту для студ. вищ. навч. закладів. Київський національний ун-т будівництва і архітектури. К. : Вид-во КНУБА, 2002. 137 с.
9. Дмитрієнкова Л. П. Порівняльна характеристика мотивів досягнення в різних видах спорту. Психологічний аспекти підготовки спортсменів : зб. наук. статей. Харківс. ін-т фіз. культури. Харків, 2011. С. 81-94.
10. Дригус М. Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. Вивчення особистості підлітка. К., 2004. 168 с.
11. Дудник І. О., Артющенко А. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою : монографія. Черкаси : ФОП Чабаненко Ю. А., 2014. 234 с.
12. Дяченко М. В., Тищенко В. О. Дослідження мотивації у спорті. Фізичне виховання та спорт. № 3. 2022. С. 74-79.

13. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon2/rada.gov.ua/cgi-bin/laws/show/651-14>.
14. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://zakon1/rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
15. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник. К. : Либідь, 2002. 304 с.
16. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. Луцьк : Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1997. 180 с.
17. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2016. № 1. С. 81-86.
18. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.
19. Качан О. А., Пристинський В. М. Концепція «Спорт заради розвитку» у фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі закладів загальної середньої освіти : монографія. Слов'янськ : вид-во Б. І. Маторіна, 2022. 162 с.
20. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
21. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид. : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
22. Купчак М. Я, Саміло А. В. Професійна мотивація як внутрішній чинник розвитку професіоналізму майбутнього менеджера. Вісник ЛДУБЖД. 2020. № 21. С. 107-112.
23. Лохно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі [Електронний ресурс]. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 8 (2). С. 155-160. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8\(2\)_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_8(2)_25)

24. Лукова С., Фоменка К. Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 9. 2021. С. 162-170.

25. Малихіна Т. П. Психологія спорту : навч. посіб. / Т. П. Малихіна, Н. І. Сердюк. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

26. Мельніченко С. А. Проблема вивчення мотивації у сучасній психологічній теорії. Педагогічний процес : теорія і практика. К., 2012. № 4. С. 174-184.

27. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук. К. : 2014. 148 с.

28. Мулик В. В., Шестак Ю. С., Окунь Д. О. Використання спеціальних боксерських споряджень у загальній фізичній підготовці юних боксерів 15-16 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. № 11(119). 2019. С. 184-189.

29. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 6-9 класи». Затверджено та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698).

30. Назимок В. В. Психологічна підготовка боксерів до змагань. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3 (72). 2016. С. 89-92.

31. Нечипоренко Л. А. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2007. № 8. С. 93-97.

32. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 156 с.

33. Основи науково-дослідної роботи : навч. посібник / Ю. І. Палеха, Н. О. Леміш. К. : Видавництво Ліра-К, 2013. 336 с.

34. Палайма Ю. Ю. Досвід дослідження відносної сили мотиву та формування змагальної установки у спортсменів. Психологія та сучасний спорт. 2007. С. 86-89.

35. Подшивайлов Ф. М. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації / Ф. М. Подшивайлов, О. П. Сергєєнкова. К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.

36. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

37. Про освіту : закон України від 02.10.2021. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

38. Руденко В. М. Математична статистика : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

39. Савчин М. В. Тренованість боксера та її діагностика. К. : Нора-прінт, 2003. 220 с.

40. Савчин М. В.. Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К. : Акадсм видав., 2005. 360 с.

41. Семенович С., Давидюк І. Мотивація у спорті : дослідження сучасного освітнього ландшафту. Вища освіта України. № 4. 2023. С. 57-63.

42. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

43. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

44. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Physical education, sport and health culture in modern society. № 4 (20). 2012. С. 481-486.

45. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

46. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

47. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. № 4 (10). 2018. С. 69-79.

48. Шестак Ю. Вплив використання спеціальних вправ на психо-фізіологічні показники юних боксерів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 6 (80). 2020. С. 46-51.

49. Fedorets' A. V. *Zv'yazok individualno-psykholohichnykh vlastyvostry z efektyvnisty diyalnosti sportsmena-lehkoatleta* [The connection of individual and psychological properties with the effectiveness of the activity of the athlete] (accessed on 23.09.2024).

50. Johnmarshall Reeve. *Understanding Motivation and Emotion*. 7th ed.

51. New York : John Wiley & Sons, 2018. P. 136-138.

52. Herzberg F. *The Motivation to Work*. Open Journal of Business.

53. Management. 2019. Vol. 7. № 2. P. 41-48.

Додаток А

АНКЕТА

з вивчення особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів

Шановний респонденте, просимо Вас взяти участь у проведенні дослідження. Це дослідження спрямоване на аналіз і вивчення особливостей мотиваційно-вольової спрямованості юнаків-боксерів. Дотримання конфіденційності гарантується.

1. Вкажіть Ваш вік (кількість повних років) _____
2. Ваша стать:
 - ☐ чоловіча
 - ☐ жіноча
3. Чи робите Ви з ранку зарядку?
 - ☐ постійно
 - ☐ час від часу
 - ☐ не роблю
4. Ви відстоюєте власну думку серед однолітків і дорослих?
 - ☐ завжди
 - ☐ іноді намагаюсь це робити
 - ☐ ні
5. Чи вмієте Ви володіти власними почуттями?
 - ☐ да, в будь-якій ситуації
 - ☐ не завжди
 - ☐ ні
6. Чи гальмують Вас невдалі спроби вивчення стійок, нових ударів?
 - ☐ да
 - ☐ іноколи
 - ☐ майже ніколи
7. Чи здатні Ви самостійно без зайвого втручання організувати власний час?
 - ☐ так
 - ☐ роблю це регулярно
 - ☐ практично ніколи це не роблю
8. Чи можете Ви без нагадування тренера робити домашні вправи?
 - ☐ практично завжди
 - ☐ тільки іноді
 - ☐ майже ніколи
9. Чи здатні Ви протягом тривалого часу виконувати однакові вправи?
 - ☐ так
 - ☐ в крайніх випадках

☐ ні

10. Проявляєте інтерес до самовиховання?

☐ так

☐ іноді

☐ ні

11. Чи є у Вас програма з самовиховання?

☐ так

☐ визначеної програми немає але є деякі пам'ятки

☐ ні

12. Чи доводите свої справи до кінця?

☐ завжди

☐ іноді

☐ ніколи

13. Чи вмієте стримувати власні почуття?

☐ постійно намагаюся

☐ іноколи не стримуюсь

☐ ні

14. Чи вмієте відповідально виконувати фізичні навантаження?

☐ так

☐ не завжди

☐ ні

15. Якщо Ви маєте мету, для її реалізації щось робите?

☐ так

☐ намагаюся щось робити

☐ ні

Дата заповнення анкети _____

Додаток Б

Рівні показників фізичних якостей для хлопчиків 9 класів

№	Показники фізичних якостей	низький	середній	достатній	високий
	Швидкість: біг 30 м (с)	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Витривалість: рівномірний біг (хв/с)	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	До 2	2	5	9
	Сила: підтягування (кількість разів)	До 3	3	7	10
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	До 12	12	18	25
	Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	11,7	11,2	10,6	10,1
	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	До 160	160	180	200
	Метання малого м'яча на дальність (м)	До 26	26	32	40
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	До 14	14	20	26