

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ
ТРЕНУВАННЯ БОКСЕРІВ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
студента 2 курсу 602 групи
спеціальності 017
“Фізична культура і спорт”
Скулиш Валентин Ілліч
Керівник:
ст.викл. Ніколайчук О.П.
Рецензент :
асис.. Горюк П.І.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри №__

від “__” _____ 2023 р.

зав. кафедри _____ доц. Наконечний І. Ю.

Чернівці – 2023

АНОТАЦІЯ

СКУЛИШ В. І. РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ БОКСЕРІВ

Кваліфікаційна робота ОР Магістр зі спеціальності “Фізична культура і спорт”, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; м. Чернівці, 2023.

У роботі визначено причини відсіву учнів у спортивних школах з боксу на етапі початкової спортивної спеціалізації. Оцінено рівень сформованості та особливості спортивної мотивації у боксерів різної кваліфікації та віку. Розроблено обґрунтовану методику формування спортивної мотивації у боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Ключові слова: спортивна мотивація, боксери, початковий етап, тренування.

ABSTRACT

SKULYSH VALENTYN. DEVELOPMENT OF SPORTS MOTIVATION AT THE INITIAL STAGE OF BOXER TRAINING

Qualification thesis of the master's degree in "Physical culture and sport", Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2023.

THE PAPER IDENTIFIES THE REASONS FOR DROPPING OUT OF BOXING STUDENTS IN SPORTS SCHOOLS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION. THE LEVEL OF FITNESS AND FEATURES OF SPORTS MOTIVATION AMONG BOXERS OF DIFFERENT QUALIFICATIONS AND AGES WERE ASSESSED. A WELL-FOUNDED METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF SPORTS MOTIVATION IN BOXERS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION HAS BEEN DEVELOPED.

KEY WORDS: SPORTS MOTIVATION, BOXERS, INITIAL STAGE, TRAINING.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА СТАНУ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ	6
1.1. Теоретичний аспект вивчення мотивації в заняттях спортом...	6
1.2. Мотивація у спортивній діяльності	10
1.3. Роль потреби у формуванні спортивної мотивації	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У БОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	28
3.1. Мотиви відсіву учнів у спортивних школах з боксу під час початкової спортивної спеціалізації.....	28
3.2. Методика формування спортивної мотивації у боксерів з застосуванням задоволення актуальних потреб.....	32
3.3. Оцінка ефективності методики формування спортивної мотивації у боксерів	42
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність роботи. Висока важливість психологічної підготовки боксерів стає актуальною у зв'язку із великою кількістю відсіву на ранніх етапах їхньої участі у тренуваннях. Наприклад, згідно з даними навчальної документації та результатів анкетування фахівців, виявлено, що 80% учнів спортивних шкіл з боксу припиняють займатися на першому році, а на другому і третьому роках - 60%. Це особливо стосується перспективних боксерів із високими спортивними досягненнями.

Велика кількість людей, які відмовляються від занять спортом, становить серйозну проблему для боксу. Особливо це стосується навчально-тренувального процесу учнів ДЮСШ на етапі початкової спортивної спеціалізації, що негативно впливає на загальні цілі навчального процесу. Вирішення цього завдання полягає в ефективному управлінні процесом стимулювання мотивації у молодих спортсменів до занять боксом.

Дослідження різних аспектів мотивації займає велику кількість наукових праць. Більшість існуючих публікацій просто констатують факти спортивної мотивації та наводять результати їх досліджень, мало уділяючи уваги управлінню процесом формування мотивації на етапі початкового заняття спортом. Наприклад, Г.Д. Бабушкін, Н.Р. Єрмак, А.Д. Суханов та інші дослідники розкривають особливості мотивації в різних видах спорту і фактори, які впливають на результати, але недостатньо звертають увагу на вивчення та облік потреб спортсменів, як джерела їхньої мотивації, що є важливим на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Захоплення спортом задовольняє різні потреби спортсменів. Проте виявлення цих потреб без наукового методу є вкрай складним завданням, тому важливо продовжити дослідження мотивації спортсменів та розглядати шляхи її формування. Проблема дослідження полягає в пошуку напрямків, засобів і методів формування спортивної мотивації у боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації з метою збереження контингенту, що займаються в спортивних школах з боксу.

Об'єкт дослідження: мотивація спортивної діяльності боксерів.

Предмет дослідження: розробка методики формування спортивної мотивації у боксерів шляхом задоволення актуальних потреб.

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити методику формування спортивної мотивації у боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Завдання дослідження:

1. Визначити причини відсіву учнів у спортивних школах з боксу на етапі початкової спортивної спеціалізації.

2. Оцінити рівень сформованості та особливості спортивної мотивації у боксерів різної кваліфікації та віку.

3. Розробити обґрунтовану методику формування спортивної мотивації у боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Методи дослідження. Для розв'язання вказаних завдань були використані наступні наукові методи: аналіз літератури, що стосується проблеми дослідження; проведення опитувань; здійснення педагогічних спостережень; оцінка фізичних якостей через тестування; використання медико-біологічних методів; проведення педагогічного експерименту; застосування методів математичної статистики.

Структура роботи. Робота складається з трьох розділів, вступу, висновків, додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 54 сторінок машинописного тексту. У роботі міститься 7 таблиць і 2 рисунка. Список використаних джерел включає 59 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМ ТА СТАНУ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ

1.1. Теоретичний аспект вивчення мотивації в заняттях спортом

Проблема мотивації полягає у розробці теорії, яка дозволить ідентифікувати основні причини та групи змінних, що визначають напрямок поведінки людини. Будь-яка теорія може бути обрана для вивчення та вважатися вірною.

Розглянемо основні положення декількох найбільш відомих теорій мотивації в психології.

Один із класичних підходів до вивчення мотивації в психології – це підхід, представлений теоріями навчання, який розроблено біхевіористами і необіхевіористами.

Згідно із засадами біхевіоризму, активність індивіда обумовлена певною потребою організму, спричиненою відхиленням фізіологічних параметрів від оптимального рівня. Ця потреба породжує спонукання, яке призводить організм у стан активності.

Важливо відзначити, що основним механізмом функціонування мотивації, згідно із дослідженнями багатьох вчених [18 та ін.], полягає у спрямуванні організму на зняття напруги, викликаній наявною потребою.

Процес навчання, або формування конкретної поведінки, можливий лише за двох умов: існування потреби і визначеного заохочення, яке може задовольнити цю потребу.

Ще однією важливою особливістю біхевіоризму загалом, і теорій мотивації в частині навчання зокрема, є те, що психічне сприймається не як об'єкт дослідження. Таким чином, детермінантами поведінки визнаються фізіологічні процеси та зовнішні стимули (підкріплення). Образи, переживання та психічні процеси виключаються з розгляду як мотивуючі

фактори [14]. Слід відзначити, що такий підхід був характерний лише для раннього біхевіоризму, і в подальшому дослідники все більше нахилилися до вивчення внутрішніх детермінант поведінки.

Так, вивчаючи питання мотивації, К. Спенс [19] звернув увагу на аспект емоційності. Згідно з його поглядом, реакцію організму на стимул неможливо повністю описати без врахування емоційної відповіді, такої як, наприклад, гнів, який може залежати не лише від характеристик стимулу, але й від індивідуальних особливостей особи. Невідкритий стимул викликає не лише припинення реакції, але і специфічний емоційний стан - фрустрацію, емоційну відповідь.

Отже, концепція біхевіоризму, яка передбачає прогноз поведінки за схемою S - R (стимул - реакція), обмежує можливість вивчення сутності мотивації особистості. Біхевіористи використовують терміни, такі як потяг, природжені потреби та спонукальна ситуація, але не враховують складні форми взаємодії та особистісні властивості, які невідомо впливають на мотивацію поведінки та діяльності.

Спроби модифікації класичної схеми (S-R) виявилися успішними завдяки необіхевіористам, таким як Ю. Галантер, Е. Мейс, Дж. Міллер, К. Прібрамм. Вони не лише врахували первинні (фізіологічні) потреби, але й виділили вторинні (соціальні) та третинні (культурні, такі як досягнення успіху і інші).

Е. Толман вперше використав поняття мети і цілеспрямованості для пояснення поведінки, розширивши погляди на наукові методи. Відходячи від традиційного визначення причин-матеріальних факторів, він акцентував увагу на ідеальних психічних категоріях, таких як цілі і очікування.

Основоположником психоаналітичної традиції був Зигмунд Фрейд. Одним з центральних положень його теорії є переконання в тому, що несвідомі імпульси частково визначають будь-яку людську поведінку [54]. Фрейд вбачав, що основою мотивації поведінки є прагнення задовольнити вроджені інстинкти - соматичні вимоги організму.

Детермінація поведінки у фрейдизмі визначається причинними зв'язками, де попередні події визначають подальший розвиток.

Фрейд переніс спонукання нижчого порядку, такі як сексуальні інстинкти і вроджені потяги, на всю мотиваційну сферу людини.

Хоча послідовники Фрейда відступили від деяких його позицій, у їхніх теоріях зберігається елемент подібності, чи то базові інстинктоподібні переживання, чи несвідоме.

Карл Юнг, на відміну від Фрейда, вважав, що розрядка напруги та прагнення до самореалізації є основними механізмами мотивації.

Важливо відзначити, що Юнг доповнює причинний підхід до детермінації поведінки цільовими чи телеологічними факторами, вважаючи цілі та призначення індивіда важливими мотивуючими умовами.

Інший учень Фрейда - Альфред Адлер - також віддавав перевагу телеологічному підходу в своїй теорії мотивації. Для Адлера, прагнення до переваги та досконалості, а не лише задоволення, було основним принципом мотивації людини.

Таким чином, послідовники психоаналізу, такі як К. Юнг, А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм та інші неофрейдисти, визначають інші рушійні сили людської поведінки, які впливають на мотивацію його дій і вчинків. Це включає в себе волю до влади, прагнення уникнути самотності, потребу в безпеці, прагнення до самооцінки й оцінки іншими людьми [14,15].

Згідно з висновками Герцберга, потреби можна класифікувати на дві великі категорії, які він назвав "гігієнічними факторами" і "мотивацією". Гігієнічні фактори пов'язані з оточуючим середовищем, де відбувається діяльність, тоді як мотивації відносяться до самого характеру і суті діяльності. Герцберг стверджує, що відсутність або недостатність гігієнічних факторів призводить до незадоволення діяльністю. З іншого боку, їх відсутність не викликає незадоволення діяльністю, але наявність мотивацій повною мірою задовольняє і мотивує людину на підвищення ефективності діяльності [3].

Теорія мотивації Герцберга взаємодіє з теорією Маслоу, де гігієнічні фактори Герцберга відповідають фізіологічним і потребам в безпеці, а його мотивації можна порівняти з потребами вищих рівнів Маслоу.

Характеристикою когнітивних теорій мотивації є підкреслення того, що уявлення людини про світ, когнітивна репрезентація ситуації з її причинами та наслідками, ініціює та направляє поведінку індивіда. За переконанням авторів цих теорій, уявлення про світ визначає майбутню поведінку, а сама діяльність людини залежить не лише від фіксованих потреб та прагнень, але й від змінних репрезентацій реальності [44].

Походження когнітивних теорій мотивації можна відстежити до робіт Ліона Фестінгера [11], який розробив теорію когнітивного дисонансу. За його концепцією, когнітивний дисонанс виникає внаслідок протиріччя між двома або більше когнітивними елементами і спричинює особистості дискомфорт. Індивід прагне вирішити це протиріччя, відновити внутрішню когнітивну гармонію, що стає потужним мотивуючим фактором для його поведінки. Фестінгер розглядає когніцію широко, включаючи будь-яке знання, думку або переконання, пов'язане з оточуючим середовищем, самооцінкою або власною діяльністю.

В сучасній психології мотивації активно впроваджуються концепції, що виникають з областей когнітивної психології, що свідчить про постійний розвиток цього напрямку.

Лайман Портер та Едвард Лоулер розробили комплексну теорію мотивації, яка включає п'ять змінних: витрачені зусилля, сприйняття, отримані результати, винагорода та ступінь задоволення. Згідно з їхньою моделлю, досягнуті результати залежать від прикладених зусиль, здібностей, особливостей та усвідомлення ролі. Рівень прикладених зусиль визначається цінністю винагороди та впевненістю у тому, що ці зусилля призведуть до конкретної винагороди. Зокрема, встановлюється співвідношення між винагородою та результатами, що задовольняють потреби особи [74].

Один із ключових висновків Портера та Лоулера полягає в тому, що результативна праця призводить до задоволення. Модель Портера-Лоулера значно сприяла розумінню мотивації, демонструючи, що цей процес є складним та взаємозалежним ланцюгом подій. Вона вказала на важливість об'єднання понять, таких як зусилля, здібності, результати, винагорода, задоволення та сприйняття, в рамках єдиної взаємозв'язаної системи.

Вище викладене дає можливість стверджувати, що теорії мотивації, як різні підходи до пояснення, передбачення і управління поведінкою, часто мають великі відмінності та іноді виглядають несумісними. Незважаючи на конфлікти між цими теоріями, їх взаємодія є яскраво вираженою. Кожна теорія представляє собою унікальну сферу дослідження з обмеженим перетином інших.

Багато дослідників [33] включають в мотиваційну сферу особистості різноманітні мотиваційні фактори, такі як потреби, мотиви, цілі, інтереси, прагнення, потяги, емоції, почуття, ідеали, ціннісні орієнтації, спрямованість, установки тощо.

Б.Ф. Ломов приділяє мотивації і цілям вирішальне значення в діяльності людини, вважаючи, що мотив і мета створюють своєрідний "вектор" діяльності, який визначає її напрямок і величину зусиль, витрачених суб'єктом під час її виконання. Цей вектор функціонує як системоутворюючий фактор, організуючи систему психічних процесів і станів, що розвиваються під час діяльності [11].

1.2. Мотивація у спортивній діяльності

Мотивація в спорті розглядається як ключова функція та психологічний механізм, який піддається зовнішньому впливу. Визначаючи мотивацію, Р.А. Пілоян надає таке визначення: «Мотивація - особливий стан спортсмена, формований через взаємодію його здібностей та можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки та досягнення

цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого спортивного результату на даний момент» [13].

Отже, спортивна мотивація, розглядаючи її як стан особистості, визначає активність суб'єкта у спортивній діяльності та його прагнення досягнення високих спортивних результатів.

Проблема мотивації в спортивній діяльності активно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. Напрями дослідження мотивації спортивної діяльності включають, але не обмежуються:

- мотивація початку занять спортом;
- динаміка мотивації протягом спортивної кар'єри;
- класифікація мотивів спортивної діяльності;
- мотивація в психологічній структурі спортивної діяльності;
- формування спортивної спрямованості особистості; та ін.

Одні з ранніх досліджень щодо мотивації у спорті виконали А.Ц. Пуні [12] та П.А. Рудик [13]. В їхніх роботах було виявлено, що первинні мотиви для початку занять фізичними вправами або видами спорту виникають з потреби в русі, емоційної привабливості фізичних вправ і задоволення від самого процесу тренувань. Г.Д.Горбунов [3] розглядає проблему мотивації початку занять спортом, виділяючи комплекс потреб, які задовольняються через спортивну діяльність, такі як потреба в діяльності, активності, реалізації мети та свободи, потреба в суперництві, самоствердженні, груповій взаємодії, спілкуванні, нових враженнях тощо.

Дослідження Н.А. Худадової [15] засвідчили, що підлітки і юнаки віком від 14 до 18 років, коли вступають в секцію боксу, мають схожі мотиви. Головні серед них – отримання задоволення від боксерських поєдинків, переваги у єдиноборствах, репутації "боксера", досягнення "спортивної слави", навчання боротьби для самооборони та інші.

Менш інтенсивні стимули включають бажання: розвивати своє фізичне здоров'я; удосконалювати окремі фізичні навички, що формуються під час тренувань у боксі; формувати сміливість, впевненість та рішучість, можливо,

взявши за приклад відомих боксерів; використовувати тренування як спосіб проведення вільного часу; не відстає від друзів, які вже займаються боксом.

Отже, найбільш активні мотиви у підлітковому та юнацькому віці спрямовані на емоційні переживання, в той час як менш активні характеризуються більш раціональною спрямованістю.

Щодо дослідження Ю.Ф. Курамшини [7] щодо мотивів у лижному двоєборстві, виявлено чотири основні мотиви: "самоствердження" - бажання досягти високого спортивного рівня; "Самовдосконалення" - бажання бути здоровим, сильним, мужнім та спритним; "Наслідування" - бажання наслідувати відомих спортсменів; "Запрошення" - рекомендації тренера, батьків або друзів займатися двоєборством.

Ці висновки свідчать про те, що початковий мотив може впливати на відсів у спортивній діяльності, а його реалізація може сприяти спортивним досягненням у лижному двоєборстві.

Ю.В. Болтиков [2] у своєму дослідженні приводить причини вибору секцій спортивної боротьби, визначивши, що більшість дітей має мотивацію через: а) бажання взяти участь у боротьбі; б) навчання прийомам у боротьбі; в) підняття авторитету; г) досягнення чемпіонства.

Вивчення динаміки мотивів у спорті предмет досліджень таких психологів, як В. Гошек, А.Ц. Пуні, Н.А. Худадов та інші. А.Ц. Пуні визначає етапи розвитку мотивів у спортивній діяльності, пов'язуючи їх із різними фазами заняття спортом.

Перший етап занять спортом пов'язаний із спробами випробувати себе в різних видах спорту. Мотивація на цьому етапі виявляється: а) розсіяністю інтересів (юні спортсмени тестують себе в різних виданнях); б) прямолінійністю («займаюся тим, що люблю фізкультуру»); в) залежністю від умов середовища, що сприяють заняттям конкретним видом спорту; г) наявністю елементів обов'язку.

На етапі спеціалізації в обраному виді спорту спостерігається переважання заохочень, пов'язаних із розвитком і укріпленням інтересу до

конкретного виду спорту, поліпшенням техніки, досягненням високого рівня тренуваності і інші. У цей період спортивна діяльність стає основною потребою, що потребує задоволення, а фізичні навантаження перетворюються на своєрідну необхідність.

На етапі вдосконалення спортивної майстерності, ключовими побудовами для участі у спортивній діяльності виростають: бажання підтримувати власну експертність на високому рівні та досягати нових висот, прагнення висловлювати свої досягнення як представника Батьківщини, узяття участі в міжнародних змаганнях для підтримки її спортивної слави, встановлення світових рекордів та сприяння розвитку виду спорту. Спортивна мотивація на цьому етапі відзначається вираженою соціальною спрямованістю.

Чехословацькі вчені В. Гошек, М. Ванек та Б. Свобода [37] запропонували подібну періодизацію формування спортивної мотивації, розподіливши її на чотири етапи: 1) узагальнення мотивів, 2) розгортання мотивів, 3) стабілізація мотивів, 4) еволюція мотиваційної структури спортсмена. Перші три етапи в значній мірі співпадають із тими, що були описані А.Ц. Пуні [17]. Етап еволюції спортивної мотивації співпадає зі зниженням спортивних досягнень під час завершення спортивних занять. Поступово перебудовуються мотиви змагання та досягнення високих результатів, вступаючи на другий план, тоді як безпосередні процесуальні мотиви повертаються на передній план.

Відзначено, що протягом тренувань, під час глибшого знайомства з боксом, мотивація для занять цим видом спорту зазнає змін, стаючи більш свідомою, конкретною та визначеною [49].

На початкових етапах навчання (початківці, боксери III розряду) виявляють схильність: освоювати методику боксу (основною увагою є удари); брати участь в вільних боях і отримувати перевагу; розвивати якості, необхідні для вдалих "нокаутуючих" ударів; брати участь у змаганнях для підняття розряду.

На етапі високого вдосконалення (II - I розряд) боксери ставлять перед собою завдання: вивчати і вдосконалювати техніку та тактику на всіх відстанях; поліпшувати індивідуальний стиль бою; розвивати спеціальні фізичні якості для ефективних поєдинків; брати участь у турнірних змаганнях для досягнення розряду I та майстра спорту; досягати високих результатів на різних рівнях змагань.

Значна мотивація боксерів, що перебувають на верхньому рівні майстерності, виявляється в таких прагненнях: глибоко вивчати наукові аспекти тренування і вдосконалення; ретельно вдосконалювати техніку та тактику; досягати високої фізичної форми; вивчати тонкощі вправного боксу; потрапити в національну збірну; досягати вражаючих результатів на всесоюзному та міжнародному рівнях; представляти країну на міжнародній арені; передавати свій досвід іншим боксерам.

А.В. Шаболтас [66] під час дослідження мотивів вищих досягнень у юнацькому віці у спорті вищих досягнень визначила, що вплив на мотивацію складається з зовнішніх (особливості виду спорту) і внутрішніх (особистісні якості, самооцінка спортивних можливостей) факторів. Також статеві відмінності впливають на мотиви занять спортом, де у дівчат більше акцентується на соціально-емоційному і емоційному задоволенні, а у юнаків - на соціально-моральному і соціальному самоствердженні.

Дослідження також вказує на дві стадії динаміки формування мотивів. Перша стадія - установлення цілей у заняттях спортом. Друга стадія - формування ставлення до спорту на основі особистісного смислу. Цей процес структурує мотиви після двох-трьох років занять.

Дослідження мотивації досягнень використовувало різні методи, такі як проєктивні методи Х. Габлера [28], В. Гошека [36], Х. Хекхаузена [17]. Результати вказують на зв'язок мотиваційних тенденцій із особистісними якостями та результативністю діяльності в спорті різних видів і різної кваліфікації.

Таким чином, різноманітність наукових підходів в літературі стосовно структури мотиваційної сфери спортсменів вказує на різні точки зору. Автори пропонують теоретичні структури, які не завжди підтверджуються емпіричними даними, інші ж обґрунтовують свої погляди на основі власних досліджень. Крім того, існує спроба класифікації мотивів занять спортом на основі різних критеріїв.

1.3. Роль потреби у формуванні спортивної мотивації

Одним із важливих аспектів розпочатку будь-якої діяльності є область потреб та мотивації особистості, яка є спрямовуючим чинником [12]. Нині дедалі частіше висловлюється необхідність формування мотивації у спортсменів, але рідко досліджується, наскільки заходи та методи впливають на цю сферу.

Тенденції обов'язкового врахування потреб та мотивації спортсменів у тренуванні і вихованні зростають серед вчених та практиків. Відсутність розуміння особливостей потребно-мотиваційної сфери спортсмена може ускладнити підготовку до змагань та формування стійкої мотивації.

На жаль, в організації роботи в фізичній культурі і спорті з дітьми зазвичай використовуються лише спортивно-діагностичні нормативи, і замало уваги приділяється мотивам та потребам молоді у регулярних заняттях спортом. Це може сприяти втраті мотивації та, відповідно, призводити до відходу від занять спортом.

У зв'язку з цим, педагогічна стратегія тренера повинна безперервно націлюватися на управління формуванням мотивації навчально-тренувальної діяльності спортсменів. Для досягнення цієї мети, тренер повинен систематично використовувати різноманітні форми організації навчально-тренувального процесу, які сприяють виявленню та розвитку потреб учнів, служачи джерелом їх мотивації [15].

Вихідним принципом розгляду проблеми потреб слід вважати твердження, що вони (потреби) є основними витокami поведінки людини, керуючи його активністю та інтересами [21]. У "Німецькій ідеології" Ф. Енгельс відзначав: "Ніхто не може зробити що-небудь, не враховуючи цього одночасно інтереси якої-небудь своєї потреби" [24].

Сучасні концепції теорії потреб людини та суспільства досліджуються у різних галузях науки, таких як психологія, педагогіка, філософія, соціологія, культурологія, фізіологія і інші. Представники цих наук ділять єдину думку, що потреби є джерелом людської активності, стимулюючи діяльність та виступаючи як причини поведінки в умовах суспільного розвитку та оточуючого середовища [26]. Знання громадських та індивідуальних потреб, а також прогнозування тенденцій їх розвитку, є необхідними для наукового управління соціальними процесами. Задоволення потреб розглядається як фундамент для виховання повноцінно розвинених та гармонійних особистостей [8].

Існує розмаїття визначень потреб та їх класифікацій. Більшість авторів [10, 26, 55] формулює потребу як стан незадоволеності суб'єкта від відсутності того, що він відчуває потребу у, тобто того, що йому необхідно.

У загальному вигляді потреба описується як реакція суспільства (особистості) на інформацію про випробовувані потреби, виступає основним фактором поведінки людини, визначає його ставлення до умов життя і є похідним від необхідності [15]. П.В. Симонов [16] стверджує, що до поняття "потреба" найтісніше примикає феномен мотивації, що є другим етапом організації цілеспрямованої поведінки порівняно з актуалізацією потреби, і може розглядатися як опредмечена потреба. "Не існує мотивації без потреби, але можливо зустріти потребу, яка не стала б мотивацією" [13].

Природа потреб досліджувалася багатьма авторами [33]. Наприклад, [9] вказує, що усвідомлена потреба є мотивом, хоча мотив в даному випадку вже не сама потреба, а її прагнення, прояв. Тісний зв'язок мотивів і потреб, а також їхня активна взаємодія обумовлені паралельним формуванням. Потреба

людини - це випробовувана необхідність в чомусь, а мотиви - це спонукання людини в зв'язку з даною потребою.

Формування мотивів може відбуватися під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Умови (ситуація), в яких опиняється людина, виступають першими, які впливають. Другими виступають бажання, потяги, інтереси, переконання - це потреби особистості [11].

Для визначення форм прояву різних мотивів і мотивації давайте розглянемо класифікації потреб. Класичний підхід - поділ потреб на природні органічні (за термінологією К. Маркса) і соціогенні, що виникають з життя людей у певному суспільстві [12].

А.Н. Леонт'єв [7] у своїй класифікації потреб відмічає нижчі (біологічні) і вищі (матеріальні і духовні) потреби. Розподіл вищих потреб на матеріальні і духовні А.Н. Леонт'єв розглядає відносним, оскільки "для задоволення духовних потреб потрібні певні матеріальні умови" [6].

Поміж вищими пізнавальними потребами виділяють також природні пізнавальні духовні потреби [6], які поділяються на пізнавальні, естетичні, моральні та трудові [16]. З усіх класифікацій потреб зупинимося на тій, що базується на поліструктурних критеріях [41]. Автори розглядають потреби: 1) за предметною спрямованістю, 2) матеріальні, пов'язані з виробництвом, і духовні, які представляють сферу діяльності людини знанням законів, норм поведінки і т.д; 3) за ступенем насиченості - насущні і перспективні, віддалені потреби; 4) за основними сферами життєдіяльності організму, або біосоціальними - в їжі, одязі, збереженні здоров'я і т.д. і потреби, пов'язані з процесом соціалізації людини - в спілкуванні, праці і т.д.

Особливо, щодо потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, Н.І. Пономар'єв та В.М. Рейзін [12] вважають цю потребу, з одного боку, біосоціальною. Оскільки за допомогою оптимально дозованих фізичних навантажень та різноманітних фізичних вправ, можна впливати на біологічну природу людини, покращуючи його здоров'я та досягаючи фізичної досконалості.

Для нашого дослідження великий інтерес викликає класифікація потреб А. Маслоу [18], що успішно використовується в теорії управління. Згідно з цією класифікацією, існують п'ять основних типів (груп) потреб, розподілені на потреби нижчого та вищого рівнів у п'ятиуровневій ієрархічній структурі. Потреби нижчого рівня включають фізіологічні потреби і потреби в безпеці, тоді як потреби вищого рівня включають потреби в соціальних зв'язках, потреби в повазі та потреби в самоактуалізації. Ми вважаємо, що ця класифікація, при модифікації для контексту спорту (боксеру), може бути корисною для управління формуванням спортивної мотивації у боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Щодо фізичної культури і спорту, І.І. Сулейманов [14] виділяє біологічні потреби, такі як прагнення до зміцнення і збереження здоров'я, формування культури рухів, бажання мати красиву фігуру та дотримання раціонального режиму харчування. Він також зазначає соціальні потреби, такі як спілкування, соціальні контакти та належність до групи, а також духовні потреби, які включають пізнання себе, формування почуття прекрасного і зміцнення вольових якостей.

У закордонній літературі існує класифікація В. Хенніга, який виділяє три групи потреб, що лежать в основі спортивної діяльності: життєві (в рухах, в насолоді, переживанні); індивідуальні (в самозбереженні, самооцінці, марнославстві); громадські (в результатах) [12]. Проте вважаємо, що ця класифікація є занадто загальною.

Аналіз різних досліджень за класифікацією потреб показує відсутність узгодженої ідентифікації конкретних потреб. Більшість психологів визнає можливість класифікації потреб на первинні та вторинні, або біологічні та духовні.

При вивченні спортивної мотивації, дослідники, такі як Г.Д. Бабушкін, Є.Г. Бабушкін [11], і Н.А. Худадов [60] виявили переважання матеріальних потреб у структурі мотивації спортсменів, що впливає на вибір методів формування у представників різних видів спорту. Тому задоволення насущних

потреб спортсменів є важливим при формуванні спортивної мотивації. Сутність потребностно-мотиваційної сфери розглядається в різних дослідженнях. А.Н. Леонтьєв [9] визначає предметність як головну характеристику потреб, що полягає в бажанні отримати щось, що знаходиться поза організмом людини.

Інша важлива характеристика потреб - їх динаміка [5]. Динаміка проявляється у здатності змінювати свою напруженість, витухати і відновлюватися знову. Проблема значущості об'єкта діяльності стає важливою, визначаючи ступінь потреби в ньому [7]. У педагогічній практиці значимість об'єкта визначає, наскільки нове знання стає важливим для учнів. Якщо воно не набуває дійсної значимості, воно може бути не засвоєне або засвоєне формально.

Р.С. Немов [10] виділяє ключові характеристики потреб - сила, періодичність виникнення і спосіб задоволення. Важливою є також предметна сутність потреби, тобто об'єкти матеріальної і духовної культури, які можуть задовольнити дану потребу.

Усвідомлена потреба (мотив) виявляється як внутрішня сила, що вимагає вольових зусиль для реалізації в практичних діях [8].

В оглядовій роботі Є.П. Ільїна [6] розглядає поняття задоволення і радості в контексті процесу реалізації потреби. "Задоволення - це емоційний стан, що виникає внаслідок реалізації мотиву. Інша справа - задоволеність, розглядата як відношення до виконуваної діяльності, способу життя" [12]. Потреба стимулює поведінку та спрямовує на пошук того, що потрібно. Це якби веде за собою організм і підтримує активність до моменту, коли стан потреби повністю задовольняється. Характерною рисою потреби є її фактична ненаситженість - не можна задовольнити будь-яку потребу раз і назавжди. Після задоволення вони знову виникають, розвиваються і спонукають людину створювати нові предмети для їх задоволення [13].

Дослідники виявили глибоку взаємодію між потребами та інтересами особистості [33]. Проте провідні вітчизняні психологи і педагоги [4] вказують

на трудність об'єднання цих термінів. За їхніми дослідженнями, категорія "інтересу" використовується для вираження потреб людей, які виникають внаслідок впливу зовнішнього середовища на суб'єкта і відображають його ставлення до цього середовища [55]. З іншого боку, потребу визначають як "стан особистості, що виражає її залежність від конкретних умов існування" [36]. Інтереси, що виникають на основі потреб, є джерелом активності особистості, і разом з емоціями вони збільшують мотивацію для конкретної діяльності [48].

В контексті цих розглядів, А.А. Козлов висловлює свою думку, за якою реалізація потреби у конкретній діяльності перетворюється на інтерес. Цей інтерес, взаємодіючи з емоціями, формує мотив поведінки та спонукає до діяльності, спрямованої на задоволення потреби [48].

Вивчення науково-методичної літератури дозволяє зробити наступні висновки:

-Важливою проблемою в підвищенні масовості спорту є мотивація учнів спортивних шкіл на етапі початкової підготовки.

-Спортивна мотивація розглядається як сукупність спонукань до фізичної активності.

-Активність людини взаємодіє з її потребами, які виступають початковою ланкою мотивації.

-Сила і стійкість мотивації визначається можливістю задоволення потреб в конкретній діяльності.

-Мало уваги приділяється практичному застосуванню знань з мотивації на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Деякі дослідження не враховують вивчення і облік потреб спортсменів, важливого на етапі спеціалізації. В літературі відсутні дані про вивчення потреб та їх вплив на спортивну мотивацію боксерів. Виявлення актуальних потреб у боксерів може сприяти розробці методик формування спортивної мотивації.

Управління формуванням спортивної мотивації вимагає урахування

індивідуально-психологічних особливостей спортсменів.

Дане дослідження зосереджене на вирішенні цих питань, що мають важливе практичне значення в підготовці спортсменів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися різноманітні методи наукового дослідження:

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми мотивації, включаючи вивчення 59 джерел для отримання докладного уявлення про стан питання.

Дослідження навчальної документації для отримання контекстуальної інформації.

Анкетування фахівців для збору експертних оцінок та точок зору.

Опитування для залучення власних думок та досвіду учасників.

Педагогічний контроль і педагогічні спостереження для отримання докладного уявлення про стан питання.

Дослідження навчальної документації для отримання контекстуальної інформації.

Анкетування фахівців для збору експертних оцінок та точок зору.

Опитування для залучення власних думок та досвіду учасників.

Педагогічний контроль і педагогічні спостереження для отримання конкретних висновків щодо навчального процесу.

Тестування фізичних якостей для об'єктивного вимірювання показників.

Педагогічний експеримент для об'єктивного вимірювання показників.

Педагогічний експеримент для впровадження та тестування нових підходів.

Використання методів математичної статистики для аналізу отриманих даних.

Аналіз літературних джерел визначив шлях вирішення завдання - управління формуванням спортивної мотивації боксерів, акцентуючи увагу на задоволенні їх актуальних потреб у спортивній діяльності.

Для розгляду завдань визначено аналіз навчальної документації, спрямований на визначення відсотку відбракованих учнів у спортивних школах боксу на етапі початкової спортивної спеціалізації. З цією метою пройшов аналіз навчальних журналів ДЮСШ №1 м. Чернівці та Чернівецького ДЮСШ "Колосок" у відділеннях з боксу, залучивши 3 навчальні журнали.

1. Проведено анкетування фахівців з двома основними цілями: визначення розмірів відсіву на етапі початкової спортивної спеціалізації та встановлення причин відсіву. Для досягнення цих мет можна використовувати спеціально розроблену анкету для тренерів (додаток 1).

У методології опитування використовувалися наступні цілі:
визначення причин відмови від секції боксу,
вивчення спортивної мотивації,
аналіз потреб спортсменів та вивчення особистісних властивостей.

Для визначення причин відмови створена анкета для боксерів, які залишили секції на етапі початкової спортивної спеціалізації (додаток 2), що містить 22 можливі причини припинення занять боксом.

2. Для аналізу мотивації боксерів використовувались наступні підходи:

Використана методика оцінки стійкості інтересу до спорту, яку розробив Є.Г. Бабусин [14]. Цей метод включає 12 питань, на які піддослідним пропонується відповісти, обираючи одну з трьох запропонованих відповідей. Кожна відповідь призначена певну кількість балів, і підсумкова сума балів вказує на ступінь стійкості інтересу до занять боксом. Коефіцієнт надійності методики становить 0,78.

Вивчено направленість спортивної мотивації на тренувальну та змагальну діяльність, застосовуючи методику О.Г. Бабушкіна [14]. Цей підхід дозволяє встановити взаємозв'язок між тренувальною та змагальною мотивацією у спортсменів.

3. Для аналізу змагальної мотивації боксерів використовувалася методика Г.Д. Бабушкіна та ін. [9]. Піддослідним був поданий опитувальник

із 20 тверджень, на кожне з яких слід було відповісти "так" або "ні". Кількість "так" в непарних твердженнях та парних окремо визначала ступінь спрямованості змагальної мотивації на "досягнення успіху" та "уникнення невдачі" відповідно.

Для аналізу потреб боксерів в спортивній діяльності використовувалася спеціально розроблена анкета під назвою "*Анкета по вивченню потреб спортсмена*". Мета анкети полягала у визначенні ступеня важливості різних потреб для спортсменів у заняттях боксом. Базовою для анкети послужила класифікація потреб А. Маслоу, адаптована до спортивного контексту.

Тести розташовувалися згідно з пріоритетом відповідно до структури потреб нижчого та вищого рівнів. Фізіологічні та потреби в безпеці віднесено до нижчого рівня, а потреби в самоактуалізації до вищого. відповідь «так, дуже важливо» оцінювався в 5 балів; «Скоріше важливо, чому не важливо» - в 4 бали; «Не дуже важливо» - в 3 бали; «Скоріше не важливо, ніж важливо» - в 2 бали; «Байдуже» - в 1 бал. (додаток 3).

Потреби в безпеці об'єднують захист від фізичних та психологічних ризиків під час тренувань, враховуючи взаємодію спортсменів і тренера. Визначення цих потреб відбувається шляхом розподілу суми балів за відповіді на питання від 16 до 21 на 6, визначаючи ступінь вираженості потреби в захисті від фізичних небезпек. Виразність потреби в захисті від психологічних ризиків визначається розподілом суми балів за відповіді на питання з 22 по 24 на 3.

Потреби в самоактуалізації, які включають реалізацію потенційних можливостей, досягнення цілей та особистісний ріст, визначаються розподілом суми балів за відповіді на питання з 71 по 84 на 14. Це визначає ступінь вираженості потреби в самоактуалізації серед спортсменів.

Контроль за фізіологічними потребами здійснювався через аналіз самоспостереження молодих спортсменів та оцінку реакції їхніх організмів на фізичне навантаження під час навчально-тренувального процесу. Визначення задоволення потреб молодих боксерів у заняттях спортом проводилося за

нашою розробленою анкетною (див. додаток 4).

Педагогічне спостереження використовувалося для аналізу відношення юних спортсменів до тренувань боксом, їхніх інтересів та здібностей. Спостереження проводилося під час навчально-тренувальних занять.

Тестування фізичних якостей учасників експерименту використовувалося як перевірка «чистоти» педагогічного експерименту. Початкове та підсумкове тестування включало традиційні вправи, такі як біг на 30 метрів, стрибок у довжину, віджимання від підлоги та підтягування на перекладині. Результати цих тестів подані в додатках 11 та 12.

Проведений експеримент тривав 9 місяців для оцінки ефективності нашої розробленої методики формування спортивної мотивації в боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації, фокусованої на задоволенні актуальних потреб. Для цього були сформовані експериментальна та контрольна групи боксерів (18 та 17 осіб відповідно), які тренувалися у ДЮСШ № 1 та Чернівецькому ДЮСШ "Колосок". Експериментальна група піддавалася нашій методиці протягом навчально-тренувальних занять, змагань і після них. Контрольна група використовувала загальноприйнятую методику. Ключовим критерієм оцінки був збережений контингент учнів.

Методи математичної статистики

Для математичного аналізу досліджуваних показників в дослідженні використовувалися загальноприйняті методи статистичної обробки отриманих результатів. Обчислювалися такі показники:

X- середнє арифметичне значення;

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} \quad \text{або} \quad \bar{X} = \frac{\sum x_i}{n},$$

S - середнє квадратичне відхилення;

Де: x – варіанта (значення показників у вибірці), n – загальна кількість варіант у вибірці (обсяг вибірки), Σ - знак додавання.

r - коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона

Кореляційний аналіз – метод визначення взаємозв'язку між випадковими величинами за допомогою коефіцієнтів кореляції. Множинна кореляція характеризується тільки позитивним взаємозв'язком, а його міцність оцінюється значеннями коефіцієнта, що знаходяться у межах від 0 до 1.

Пояснюють значення так:

Коефіцієнт кореляції = 1,00- функціональний взаємозв'язок;

= 0,99 – 0,7 – сильний статистичний взаємозв'язок;

= 0,69 – 0,5 – середній статистичний взаємозв'язок;

= 0,49- 0,2 – слабкий статистичний взаємозв'язок;

= 0,19-0,09 – дуже слабкий статистичний зв'язок;

= 0,08- 0 – кореляції немає.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей середніх величин досліджуваних показників, використовувався метод порівняння середніх арифметичних величин за допомогою t -критерію Стюдента. При оцінці достовірності відмінностей, враховувався рівень значущості $p < 0,05$.

2.2. Організація дослідження

Це наукове дослідження відбувалося протягом періоду з 2022 по 2023 роки у місті Чернівці.

На першому етапі (жовтень–листопад 2022 р.) проводився теоретичний аналіз та узагальнення літератури щодо теми дисертації, визначалися методологічні основи для наукових досліджень, і на їхній основі обиралися методи вивчення спортивної мотивації боксерів.

Другий етап дослідження (грудень 2022 – березень 2023 рр.) включав аналіз потреб спортсменів під час тренувань у боксі та уточнення особливостей їх спортивної мотивації. У дослідженні приймали участь 35

боксерів у віці 10-11 років, що вже чотири роки займаються в секції. Експеримент проводився в ДЮСШ №1 та Чернівецькому ДЮСШ "Колосок". Окрім цього етапу, розроблялася методика формування спортивної мотивації для боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Третій етап дослідження (квітень – жовтень 2023 р.) включав педагогічний експеримент з участю 17 боксерів, учнів груп початкової спортивної підготовки у віці 10-11 років. На цьому етапі вдосконалювалися теоретичні та експериментальні висновки, здійснювалася систематизація та обробка даних, а також їх візуалізація у графічній та табличній формі. Результати оформлювалися у вигляді дисертаційної роботи та автореферату.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У БОКСЕРІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ

3.1. Мотиви відсіву учнів у спортивних школах з боксу під час початкової спортивної спеціалізації

Значна кількість дітей, що вступають в Чернівецьке ДЮСШ №1 та «Колосок» на початковому етапі навчання, стикається з масовим відсівом, що триває, хоч і з меншим ступенем, протягом наступних років.

З метою розкриття справжніх причин відсіву учнів в спортивних школах боксу на етапі початкової спортивної спеціалізації та впливу на цей процес, була розроблена анкета (додаток 1), якою були опитані тренери-викладачі ДЮСШ №1 та Чернівецького ДЮСШ «Колосок». У дослідженні взяли участь 6 тренерів-викладачів.

Під час опитування на питання «Який відсоток дітей залишається в секціях боксу після першого року навчання?», усереднена відповідь становила 20%. Після другого і третього років навчання цей показник зростав до 40% учнів (рис. 1).

Ці показники вказують на те, що найвищий відсів молодих боксерів спостерігається протягом першого року навчання, відображаючи тенденції, зазначені в роботі Г.І. Нікітіна [10]. Результати анкетування тренерів, проведеного нами (рис. 1), свідчать про те, що значна кількість дітей відмовляється від спорту (боксу) на етапі початкової спортивної спеціалізації з таких причин:

- втрата стійкого інтересу;
- страх перед змагальними поєдинками;
- відсутність здібностей до цієї діяльності;
- відсутність працьовитості (вольових якостей).

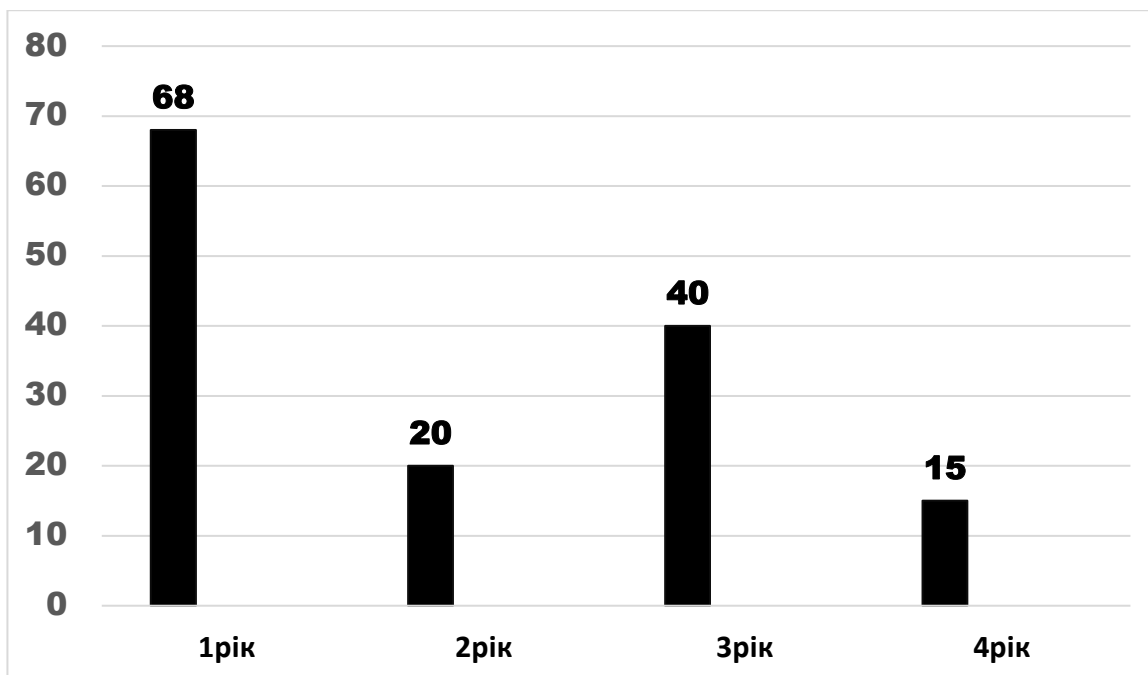


Рис. 3.1. Кількість дітей, що залишилися в боксі від початкової групи тренувань на різних роках навчання етапу початкової спортивної спеціалізації, (%)

За результатами опитування тренерів на етапі початкової спортивної спеціалізації висловлюється необхідність акцентування уваги на формуванні стійкого інтересу до обраного виду спорту. Високий інтерес до спорту виступає ключовим мотиватором для систематичних тренувань, покращення спортивних навичок та досягнення кращих результатів. Отже, на даному етапі важливим завданням є вироблення стійкого інтересу у молодих боксерів з перших днів занять.

Інший суттєвий фактор, який, на думку тренерів, призводить до відходу юних боксерів від спорту, - це страх перед змагальними боями. Це може бути результатом:

- раннього включення в змагання;
- участі не підготовлених спортсменів;
- невдач у змаганнях. Очевидно, що підготовка та участь молодих спортсменів у змаганнях вимагає особливої уваги, спрямованої на запобігання цим аспектам.

Ще однією значущою причиною, зафіксованою тренерами, є відсутність у дітей природжених здібностей до боксу. Аналіз даного опитування та соціологічних досліджень свідчить про те, що багато дітей вступають в секцію боксу, прагнучи розвивати навички самозахисту, але не всі мають природжені здібності до цього виду спорту. У таких випадках слід керуватися принципом "кожному своє". Важливо враховувати, що відсутність здібностей до певного виду діяльності може бути тимчасовою і вимагати більше часу для розвитку. Це особливо актуально для технічно та тактично складних видів спорту, таких як бокс. Такий підхід передбачає урахування специфіки розвитку здібностей і встановлення гармонійних режимів, які дозволяють поступово розкривати потенціал, враховуючи генетичну програму кожної особи.

Із індивідуальних розмов з дітьми виявилось, що більшість з них приходять в секції боксу переважно з метою самозахисту, підвищення соціального статусу та самовираження. Це свідчить про те, що юні спортсмени свідомо обирають бокс як внутрішнє прагнення та бажання. З метою визначення різниці в поглядах на причини відходу юних боксерів від спортивних шкіл на етапі початкової спортивної спеціалізації, аналогічне дослідження проведено серед 18 спортсменів, які залишили секцію у віці 10-13 років. Результати аналізу відповідей дітей, які покинули секцію боксу, показують, що значна частина з них залишила секцію через такі причини:

- відсутність мотивації до занять спортом;
- незадоволення потреб;
- відсутність інтересу і одноманітність занять.

Отримані дані виявляють певні відмінності в поглядах тренерів та спортсменів на фактори, що впливають на завершення занять спортом. Розбіжності у відомостях можуть пояснюватися недооцінкою тренерами таких причин, як відсутність мотивації, незадоволення потреб, недостатність ігрових занять, або переоцінкою значення факторів, таких як несміливість у змаганнях, відсутність здібностей, відсутність працьовитості. Це може бути ключовим чинником впливу на учасників на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Таблиця 3.1

Результати анкетування учасників групи початкової підготовки, які припинили участь у заняттях у секціях боксу (%), n=35

№ п/п	Причини	у %
1.	Помилився при виборі спорту	14
2.	Не збулися очікування від занять спортом	37
3.	Не цікаві, монотонні заняття	56
4.	Переживання від змагань	35
5.	Був не готовий до участі в змаганнях (не хотілось програвати)	43
6.	Відсутність мотивації до занять	88
7.	Не задоволені потреби	30
8.	Не склались відносини з тренером, колективом	2
9.	Мало ігрових занять	44
10.	Часто програвав на змаганнях	22

Отримані висновки вказують на певні розбіжності в поглядах між тренерами та спортсменами стосовно факторів, що впливають на припинення занять спортом. Ці розходження можуть бути пояснені тим, що тренери можливо недооцінюють такі причини, як відсутність мотивації, незадоволення потреб, недостатність ігрових занять, або переоцінюють значення факторів, таких як несміливість у змаганнях, відсутність здібностей, відсутність працьовитості. Це може бути ключовим чинником впливу на учасників на етапі початкової спортивної спеціалізації.

При оцінці ефективності навчально-виховної роботи у дитячих спортивних школах та школах олімпійського резерву виявляється малопродуктивною, що вимагає термінової корекції, як по змісту, так і методикі навчання. Результати дослідження вказують на необхідність тренерам, які бажають підвищити відсоток утримання учнів у групах початкової підготовки, акцентувати увагу на формуванні мотивації у своїх вихованців до занять спортом, опираючись на задоволення їх актуальних

потреб.

3.2. Методика формування спортивної мотивації у боксерів з використанням задоволення актуальних потреб

При розробці методики формування спортивної мотивації у боксерів, ми враховували:

результати власних досліджень, які викладені в пункті 3.1;

теорію мотивації і діяльності А. Маслоу [7];

дослідження в галузі спортивної мотивації інших дослідників [2, 11.].

При виборі напрямку, засобів і методів формування спортивної мотивації у боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації, ми опиралися на теоретичні положення фізичного виховання, загальної та спортивної психології, а також на наші власні отримані результати:

1. Поведінка визначається сумою актуальних мотивів, пов'язаних з особистісними потребами.

2. Потреби є ключовими рушійними силами поведінки та інтересів особистості.

3. Задоволення потреб при заняттях спортом сприяє позитивному впливу на формування та зміцнення спортивної мотивації.

4. Мотивація спортивної діяльності має дві складові: тренувальну і змагальну.

5. На початкових етапах навчання процесуальна мотивація вважається найбільш ефективною.

У розробці методики формування спортивної мотивації у боксерів застосовувались теорії мотивації А. Маслоу [11], Д. Мак-Клелланда [18], Ф. Герцберга [5] та інших визнаних вчених.

Ці теорії широко використовуються в теорії управління і приділяють увагу визначенню потреб та їх структурі. Теорія А. Маслоу важлива для розуміння прагнень людей до діяльності, де поведінка визначається сумою

одночасно актуальних мотивів, пов'язаних із задоволенням потреб особистості.

Ця концепція все частіше застосовується і в психології спорту, і аналіз та модифікація її положень включені в розроблену методику формування спортивної мотивації у юних боксерів.

В основі розробленої методики лежить класифікація потреб А. Маслоу [11], спеціально адаптована для контексту спорту, зокрема боксу.

Ключовим концепційним положенням методики є формування спортивної мотивації через задоволення актуальних потреб. Психологи визначили, що потреби є мотивуючим чинником до дії, спонукаючи людину до спрямованості на досягнення мети.

Спроба задовольнити відчуття нестачі у чомусь, що має конкретну спрямованість, є проявом потреби та спрямована на досягнення мети. Мета, в даному випадку, представляє собою засіб задоволення потреби. Наприклад, спортсмен, який відчуває потребу в захисті від фізичних небезпек під час занять боксом, може витратити зусилля на вивчення техніки прийомів. Однак досягнувши певного рівня, він може виявити, що його потреба в захисті не така ефективно задоволена, що може призвести до зміни підходу до тренувань або навіть переходу до іншого виду спорту.

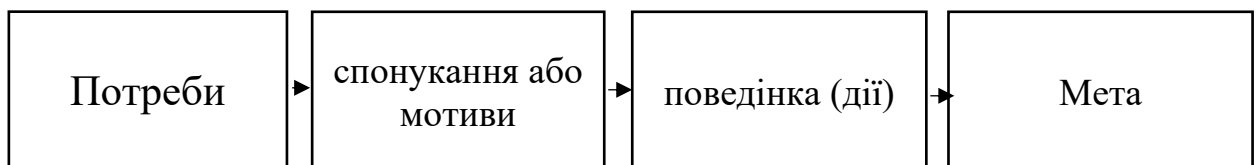


Рис.3.2 Результат задоволення потреб

Отже, ступінь задоволення, яку спортсмен отримує при досягненні своєї мети, має великий вплив на його поведінку.

У цьому контексті, важлива роль тренера полягає в дослідженні та виявленні актуальних потреб у спортсменів. Мета цього вивчення полягає в створенні умов, що сприятимуть задоволенню цих потреб під час занять

боксом. Такий підхід сприяє ефективному управлінню формуванням спортивної мотивації у боксерів.

Проведення методики включає такі напрями:

Дослідження потреб боксерів на початкових етапах занять спортом та оцінка їх задоволення. Використовуються анкети, представлені в роботі (додаток 3, 4).

Вибір та впровадження засобів і методів для задоволення потреб кожного спортсмена в навчально-тренувальний процес. Засоби і методи описані нижче.

Оцінка результатів задоволення потреб. Для цього використовується анкета, представлена в додатку 4.

Контроль за проявом і задоволенням потреб у юних спортсменів. З огляду на масовий відсів у першу половину року занять, контроль за задоволенням потреб рекомендується проводити щотижня (після кожного мікроциклу). Після цього можна перейти до одного разу в два тижні.

При формуванні спортивної мотивації у юних боксерів акцентується на задоволенні наступних потреб:

Фізіологічних;

Безпеки;

Самоактуалізації.

Фізіологічні аспекти. Ми врахували фізіологічні потреби спортсменів у русі, відпочинку та активному відпочинку. Потреба в русі. Для задоволення цієї потреби важливо акцентувати увагу на формуванні мотивації юних боксерів для занять спортом, уточнювати і усвідомлювати ці мотиви. Ключовим є перехід від потреби до практичної діяльності, враховуючи зміст тренувального процесу та спілкування з учнями. Особлива увага під час навчально-тренувальних заходів з юними боксерами повинна бути приділена регулюванню фізичних навантажень для задоволення потреб у русі.

Нормування фізичних навантажень і визначення їх оптимальних параметрів мають базуватися на комплексному аналізі реакції організму

спортсмена на дозоване фізичне навантаження [21].

Характеристики тренувального навантаження в боксі визначаються його обсягом і інтенсивністю, які повинні бути оптимальними та пристосовуватися до рівня тренуваності. Обсяг може вимірюватися в раундах та хвилинах або кількістю вправ, здійснених протягом тренування. Для юних боксерів рекомендується тривалість раундів у спеціальних вправах не більше 2 хвилин [38]. Дозування вправ за часом само по собі не визначає загального навантаження, оскільки інтенсивність може значно варіюватися.

Один з потенційних засобів для оцінки припустимості обсягу, характеру та інтенсивності фізичних навантажень у молодих боксерів - це аналіз зовнішніх ознак втоми [13]. Цей підхід дозволяє визначити індивідуальний стан кожного спортсмена, базуючись на проявах втоми після тренування. Таким чином, можна адаптувати навантаження для групи початківців, зберігаючи їх на оптимальному рівні.

На етапі початкового навчання і тренувань слід ретельно регулювати обсяг, характер і інтенсивність фізичних навантажень, уникати надмірного втомлення молодих спортсменів.

Таблицю також можна використовувати перед змаганнями, щоб забезпечити, що навантаження залишається в межах фізіологічних стандартів для спортсменів, з поступовим збільшенням, уникаючи можливого завдання шкоди здоров'ю або порушення тренувального режиму.

Для точнішої визначення інтенсивності тренувального навантаження можна використовувати пальпаторний метод підрахунку частоти серцевих скорочень (ЧСС), який розробив Ю.М. Шаненков. Цей метод дозволяє оперативно отримати інформацію про загальну інтенсивність тренування та індивідуальну реакцію кожного боксера на нього.

Абсолютні навантаження залежать від фізичного стану спортсмена та його фізичної форми.

Важливою є потреба у відпочинку, особливо відзначена при початкових

заняттях спортом, що є ключовою причиною вибору секції боксу для юних спортсменів. Щоб задовольнити цю потребу, слід уважно регулювати обсяг та інтенсивність навантажень, враховуючи відпочинкові інтервали між тренуваннями та вправами. Перерви між вправами для початківців повинні бути довшими і поступово скорочуватися зі зростанням тренуваності.

Також важливо враховувати відновлювальні заходи при плануванні тренувань, такі як спеціальні дихальні вправи, баня, масаж, гідропроцедури та активний відпочинок, щоб запобігти перевтомленню спортсмена.

Після різноманітних подій, під час кожного тренування і в ході сесій необхідний адекватний період відпочинку. Важливо, щоб інтервали між тренуваннями не виявилися занадто тривалими, уникнути втрати позитивних досягнень, отриманих на попередніх етапах. Допустимі розміри оптимальних періодів відпочинку між заняттями можуть варіюватися, але не перевищують 48 годин [15].

Слід відзначити, що для новачків рекомендується обмежувати число тренувань до 3 за тиждень, кожне тривалістю 2 години (1 година відповідає 45 хв). Фіксований час проведення тренувань важливий для формування умовного рефлексу, сприяючи підготовці до роботи. Порушення графіку тренувань має негативний вплив на циклічні функції численних фізіологічних процесів. Найбільш вдалим періодом для боксерських занять є від 10 до 13 годин і від 17 до 20 годин. В цей час спостерігається оптимальний функціональний стан центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату, що відіграє ключову роль у покращенні необхідних для боксу параметрів, таких як швидкість, точність і координація рухів [45].

Прагнення до активного відпочинку є ключовим елементом організації та керування навчально-тренувальним процесом. Задоволення цієї потреби у спортсменів не лише сприяє підвищенню зацікавленості у заняттях і подоланню монотонності, але також допомагає уникнути одного з основних чинників, що може призвести до виходу молодих спортсменів із боксерської секції (див. Таблицю 3). Цей підхід сприяє всебічному гармонійному

фізичному розвитку конкретних фізичних якостей, важливих для боксу (сила, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість), покращенню функціонального стану органів і систем. У поєднанні зі спеціалізацією в обраному виді спорту, це призводить до найвиразнішого оздоровчого і спортивного ефекту.

Активний відпочинок можна розділити на самостійні навчально-тренувальні сесії, такі як ігрові тренування, або вставки між вправами під час тренування.

Для задоволення цієї потреби в процесі тренування можна використовувати такі методи:

чергувати легкі вправи з більш важкими;

включати вправи на розслаблення;

використовувати завдання, які активізують різні групи м'язів через зміну навантаження;

використовувати елементи інших видів спорту як додаткові засоби.

Для відповіді на потребу у активному відпочинку пропонується спеціальне тренувальне заняття, яке включає:

Участь у спортивних та рухливих іграх:

Різноманітні естафети

Баскетбол, ручний м'яч, футбол, волейбол тощо.

Ігри на ковзанах, такі як хокей з м'ячем і шайбою.

Лижні естафети взимку.

Включення інших видів спорту: а) Легка атлетика:

Біг на короткі та середні дистанції.

Крос по пересіченій місцевості з чергуванням бігу та ходьби.

Стрибки в довжину та висоту поштовхом однієї і двох ніг (з місця та з розбігу).

Штовхання ядра вагою 3 кг правою та лівою рукою.

Кидання ядра обома руками (вперед і назад). б) Плавання:

Для тих, хто не вміє плавати: навчання умінню триматися на воді та

плаванню кролем і брасом.

Для тих, хто вмiє плавати: плавання рiзними стилями на вiдстанi 25, 50 та 100 метрiв; стрибки в воду з висоти 3 метри тощо.

Успiшне використання рiзнобiчної фiзичної пiдготовки та iнтеграцiя елементiв iнших видiв спорту в якостi допомiжних засобiв сприяють пiдвищенню можливостей для виконання iнтенсивних та тривалих фiзичних навантажень. Це сприяє полiпшенню координацiї рухiв, створює пiдґрунття для швидкого опанування технiко-тактичної майстерностi, має розширений оздоровчий ефект i допомагає досягти успiху в обранiй галузi спорту.

Для задоволення потреб в безпецi, що включають захист вiд фiзичних та психологiчних небезпек, рекомендуються такi пiдходи:

Розвивати взаємне довр'я мiж спортсменами, стимулюючи постiйну взаємодопомогу пiд час парних вправ чи тренувальних боiв. Довiра сприяє швидшому вивченню технiки та тактики, дозволяючи слабшому спортсмену боксувати без напруги.

Створювати умови, що сприяють вiдсутностi тривоги та невпевненостi перед виконанням завдань, а також передбачати можливі помилки чи неуспiхи.

Уникати грубого обмiну ударами чи сильних ударiв пiд час вiльних боiв.

Забезпечувати психологiчну та технiчну пiдготовку молодих боксерiв до участi в змаганнях.

Висловлювати боксера для участi в змаганнях тiльки пiсля досягнення необхідного рiвня тренуваностi.

Забезпечувати психологiчну пiдтримку перед виступом на змаганнях та пiд час секундування.

Потреби в соцiальних вiдносинах (iнакше вiдомi як потреби в спiльностi, включають в себе вiдчуття соцiальної взаємодiї, пiдтримки та прихильностi). Характерно для перiоду пiдлiткового вiку полягає в тому, що молодi спортсмени виявляють зацiкавленiсть у спiльностi, де їх поважають. Важливо наголошувати на позитивному впливi колективу та взаємин на

формування мотивації для занять спортом у молодших атлетів. Хоча бокс є індивідуальним видом спорту і не включає групових дій, як у спортивних іграх, успішність і виховний ефект на ринзі значно залежать від єднаності колективу та взаємин між його учасниками.

Згідно з аналізом, сплетеність боксерського колективу сильно залежить від системи відносин, яку створюють його члени, враховуючи спільні інтереси та об'єднуючу діяльність, пов'язану із подоланням труднощів на тренуваннях і під час змагань. Тренер, який працює з групою боксерів та має за мету сформувати єднану команду, повинен дослідити їхні інтереси, мотивацію для зайняття боксом, взаємини між ними та їхнє ставлення до тренувань і режиму. Утворення авторитету серед боксерів є важливим аспектом в роботі з групою.

Вихований колектив грає ключову роль у розвитку позитивних мотивів для занять боксом та участі в змаганнях. Для відповіді на соціальні потреби можна використовувати наступні стратегії.

Зважаючи на значення спілкування для підлітків, важливо формувати сприятливі взаємини в тренувальних групах між спортсменами та між ними та тренером. Для цього можна використовувати вправи, спрямовані на покращення комунікації. Особлива увага має бути приділена розвитку позитивних відносин між юними спортсменами та тренером, оскільки тренер є авторитетом для них і впливає на їхні ставлення до спорту.

Регулярно вести виховну роботу, акцентуючи увагу на моральних цінностях та морально-вольових якостях, демонструючи приклади з життя визначних спортсменів. Передавати юним спортсменам вміння дотримуватися спортивної етики, виявляти організованість, дисципліну, а також виховувати почуття любові та відданості своєму колективу.

Не розганяти неформальні групи, якщо вони не завдають реальної шкоди навчально-тренувальному процесу, а навпаки, сприяти їх інтеграції з іншими членами групи, створюючи єдиний, сплетений спортивний колектив із власними традиціями та правилами.

Забезпечувати позитивний емоційний фон під час тренувань та змагань

(підтримка від тренера та товаришів по групі), оскільки позитивні емоції під час занять сприяють зміцненню мотивації. Цього можна досягти, створюючи комфортні умови для занять, ефективно керуючи спілкуванням, використовуючи ігрові та змагальні методи тренувань, психорегулюючі тренування та музичний супровід при розминці та інші підходи.

Забезпечувати можливості для соціальної активності учасників групи за її межами (брати участь у спортивних і культурно-масових заходах, екскурсіях, туристичних походах і т.д.), залучаючи батьків спортсменів, оскільки це сприятиме ще більшому згуртуванню групи.

Розвивати у юних спортсменів результативність діяльності як важливий аспект особистісного росту.

З огляду на різноманіття соматичного розвитку індивідів і їхню нерівну готовність до спортивної діяльності, розглядати можливість використання системи заохочень за якісне освоєння навчального матеріалу, працьовитість, участь у змаганнях, виявлену волю до перемоги, виявлену кращу техніку, чесність і інші критерії.

Сприяти спортивному зростанню учасника (за допомогою засобів масової інформації, поїздок на змагання, нагородження спортивною формою, присвоєння спортивних розрядів, присвоєння звання "Кращий боксер місяця/року" і т.п.) відповідно до досягнених результатів.

Ураховувати індивідуальні інтереси та пропозиції спортсменів під час організації навчально-тренувальних занять.

Створювати ситуації вільного вибору, де учасники отримують можливість обирати партнера для спарингу та інші аспекти тренувань.

Надавати спортсменам можливість виражати лідерські якості та виконувати відповідні функції, якщо вони це відчують.

Для реалізації потреби в самоактуалізації рекомендується:

1. Творчо планувати тренування, включаючи різноманітні завдання, уникаючи стандартності.
2. Передавати спортсменам знання, що сприяють повному

використанню їх потенціалу в боксі.

3. Задавати вправи, що вимагають повної самовіддачі, спрямовані на розвиток специфічних фізичних якостей.

4. Заохочувати та розвивати творчі здібності спортсменів під час тренувань.

5. Ставити реальні цілі перед спортсменами та навчати їх самостійній постановці мет.

6. Формувати особистісний смисл в заняттях боксом через усвідомлення їхнього значення в особистому житті.

Відділяти час для особистого розвитку спортсменів, якщо можливо, навіть після тренувань.

Сприяти молодим боксерам у визначенні їхніх сильних і слабких сторін, а також допомагати їм у проведенні самоаналізу.

Разом із спортсменами визначати конкретні дії, які можна виконати найближчим часом, для досягнення поставлених цілей, тобто визначити найближчу перспективу поведінки.

Навчати молодих спортсменів розуміти, чи дійсно їх дії призводять до досягнення поставлених цілей, чи мають вони бажані наслідки. Для цього спортсменам слід оцінювати результати своєї діяльності, порівнюючи сьогоднішнього з минулим і орієнтуючись на темпи прогресу. Це допомагає відзначити просування спортсмена до запланованої мети, а тренерів важливо актуалізувати і підсилити позитивні емоції спортсмена.

Розробляти змагальні цілі і завдання, враховуючи рівень готовності кожного спортсмена. Важливо зауважити, що самореалізація може бути мотивацією лише в тому випадку, якщо всі інші потреби задовольняються.

Оскільки розвиток особистості спортсмена активно промінює його можливості, задоволення потреби в самоактуалізації завжди залишається невичерпаним. Таким чином, процес мотивації через потреби виглядає безмежним.

Унікальні риси боксу, які відрізняють тренувальну діяльність від змагальної, впливають на виникнення, формування і збереження спортивної мотивації у практикантів.

Висновки вчених та наші спостереження вказують на те, що більшість учнів дитячих спортивних шкіл зацікавлені в опануванні прийомами боксу і розвитку фізичних якостей, а не в наполегливій підготовці та участі в змаганнях. Тому важливо акцентувати мотивацію на тренувальному процесі, особливо на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Керуючись індивідуально-психологічними особливостями практикантів, їх інтересами та здібностями, ми розглядаємо індивідуальний підхід при сприянні розвитку мотивації молодих спортсменів.

Отже, дана стратегія у розв'язанні завдання управління формуванням спортивної мотивації молодих представників боксу, шляхом врахування їх поточних потреб, сприяє укріпленню їх впевненості, командного дусу, самосвідомості, позитивного ставлення до навчено-тренувальних сесій (збільшує зацікавленість у їх змісті) і відносинам з тренером, готовності до подальшого росту в спорті, а також допомагає зберегти значну частину аудиторії, яка займається у спортивних школах боксу на етапі початкової спортивної спеціалізації.

У ролі засобів, прийомів, методів формування спортивної мотивації у молодих боксерів застосовувалися широко відомі засоби і методи, що вже використовуються в спортивній практиці

3.3. Оцінка ефективності методики формування спортивної мотивації у боксерів

З метою оцінки ефективності нашої розробленої техніки стимулювання спортивної мотивації у молодих боксерів на етапі початкової спортивної спеціалізації, заснованої на задоволенні їх поточних потреб, ми провели педагогічний експеримент. Контрольна група використовувала

загальноприйняту методику, рекомендовану для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Учасники експериментальної групи брали участь у заняттях за нашою розробкою. Важливо відзначити, що перед початком експерименту учасники відповідали фізичним нормативам для прийому в ДЮСШ та не відрізнялися за середніми груповими показниками.

Велика кількість учнів, яка перевищує нормативи наповнювання груп початкової підготовки, пов'язана з необхідністю забезпечення статистично значущої кількості учасників до кінця року та є одним з ключових завдань експерименту - перевіркою ступеня збереження контингенту учнів.

В якості оціночних критеріїв були використані такі аспекти:

1. Рівень задоволення потреб:

- фізіологічні (під час активного руху, відпочинку та активного відпочинку),
- в безпеці (захист від фізичних та психологічних небезпек),
- самоактуалізація;

2. Інтерес до зайнять спортом;

3. Орієнтація спортивної мотивації:

- на змагальну діяльність,
- на тренувальну діяльність.

3. Напрямки змагальної мотивації:

- досягнення успіху,
- уникнення невдачі.

Початкові результати вивчення вказаних показників у контрольній та експериментальній групі боксерів, встановлені на етапі початку педагогічного експерименту, представлені в Таблиці 3.2. Аналіз табельного матеріалу вказує на ідентичність зафіксованих показників спортсменів у контрольній та експериментальній групі на початку педагогічного експерименту ($p > 0,05$). Важливо відзначити недостатнє задоволення наступних потреб: в активному відпочинку, особистих досягненнях, компетентності, визнанні, авторитеті, самоактуалізації, що може суттєво впливати на спортивну мотивацію молодих

боксерів.

Таблиця 3.2

Показники контрольної і експериментальної групи до початку педагогічного експерименту ($X \pm a$), бали n=35

№ п/п	Показники	Контрольна група (n= 18)	Експериментальна група (n = 17)	t
1.	Потреба	4.3 ± 0,6	4,1 ± 0,4	>0,05
	- в русі	3.5 ±	3,7 ±0,5	>0,05
	- відпочинку	0,6	2.7 ±0,5	>0,05
	- в активному відпочинку	2,8 ± 0,4	4.1 ± 0,7	>0,05
	- -в самоповазі	4.1 ±0,8	3.3 ± 0,6	>0,05
	- в особистих досягненнях	3.2 ± 0,6	4.0 ±0,6	>0,05
2.	Цікавість до спорту	26,7 ±3,1	25,8 ± 2,8	>0,05
3.	Спортивна мотивація: На змагальну діяльність	5,4 ±0,6	5,2 ±0,6	>0,05
	На тренувальну діяльність	6,1 ±0,8	5,9 ±0,8	>0,05
4.	Змагальна мотивація			
	- на досягнення успіху	6,0 ± 0,8	6,2 ±0,7	>0,05
	- на уникнення невдачі	4,5 ± 0,4	4,7 ±0,4	>0,05

Це підтверджують низькі показники інтересу до спорту, які характеризуються як нестійкі, а також показники психічної стійкості (мотиваційно-енергетичний компонент, стабільність-завадостійкість). Аналіз спрямованості спортивної та змагальної мотивації боксерів у контрольній і експериментальній групах вказує на низькі показники у порівнянні із спортсменами вищого розряду. Знижені показники спортивної мотивації, на наш погляд, визначаються недостатнім задоволенням актуальних потреб молодих боксерів.

Вважаємо, що задоволення потреб боксерів під час занять спортом на етапі початкової спортивної спеціалізації сприятиме формуванню їх спортивної мотивації і, отже, підвищить її рівень. Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили це припущення (див. Таблицю 3.3).

Згідно з даними Таблиці 3.3, у спортсменів експериментальної групи відбулися значущі зміни в показниках ступеня задоволення потреб. Зокрема:

у групі потреб в безпеці: в захисті від фізичних небезпек ($p < 0,01$);

у соціальних зв'язках ($p < 0,01$);

у групі потреб поваги: в особистих досягненнях, компетентності, визнанні ($p < 0,01$);

в самоактуалізації ($p < 0,01$).

У спортсменів контрольної групи виявлені суттєві зміни в показниках ступеня задоволення потреб, які мають статистичну значущість. Важливо відзначити, що у боксерів даної групи спостерігається тенденція до зниження показника ступеня задоволення потреби "в захисті від фізичних небезпек" після початку експерименту (від 4,2 до 3,5 бала). Це підкреслює необхідність особливої уваги до задоволення цієї потреби на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Після завершення педагогічного експерименту в експериментальній групі відбулися значущі зміни у досліджуваних показниках спортивної мотивації, які вказують на її поліпшення:

Інтерес до занять боксом придбав стійкий характер ($p < 0,01$).

Суттєво підвищилася мотивація як на змагальну, так і на тренувальну діяльність ($p < 0,01$), з акцентом на тренувальний процес, що є характерним для спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації (див. Глава 3). Це збігається з висновками дослідження, проведеного А.П. Шумилиним [39].

3. Значно зросла спрямованість змагальної мотивації на "досягнення успіху" ($p < 0,01$), що становить необхідну передумову для боротьби спортсмена за перемогу. Мотивація "на уникнення невдачі" залишалася стабільною.

Відзначено суттєве поліпшення показників психічної надійності:

4. Значно зросли показники мотиваційно-енергетичного компонента ($p < 0,01$);

В області компонента стабільність-перешкодостійкість, хоча достовірних розходжень не виявлено, проте спостерігається тенденція до підвищення. Початковий рівень надійності до експерименту був від'ємним (-

1,0 бала - низький рівень надійності), після завершення експерименту показник надійності став позитивним (+0,3 бали).

Таблиця 3.3

Показники учасників контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту ($X \pm m$), бали

№ п/п	Показники	Контрольна група (n=18)	Експериментальна група (n=17)	t
1.	Потреби:	4.6 ±0,4	4,8 ± 0,3	>0,05
	- у русі	4.0 ±0,9	4.4 ±0,7	>0,05
	- у відпочинку	3.3 ± 0,8	4.5 ± 0,6	<0,01
	- в активном отдыхе	4.1 ± 0,6	4.3 ± 0,4	>0,05
	- в самоуважении	3,5 ± 0,5	4.6 ± 0,5	<0,01
	- в личных достижениях		4.7 ±0,4	<0,01
2.	Цікавість в спорті	27,8 ± 2,9	32,4 ±3,4	<0,01
3.	Спортивна мотивація:	5,6 ±0,8	7,5 ±1,0	<0,01
	змагальна діяльність тренувальна діяльність	6,4 ±0,7	8,3 ± 0,8	<0,01
4.	Змагальна мотивація :			
	- на досягнення успіху; - на уникнення невдач	6,5 ± 0,6 4,7 ±0,6	8,1 ±0,8 4,5 ± 0,4	<0,01 >0,05

Після завершення педагогічного експерименту в контрольній групі виявлено відсутність достовірних змін в зафіксованих показниках (див. Таблицю 3.3). З цього можна зробити висновок, що звичайний навчально-тренувальний процес не викликає істотних змін у спортивній мотивації молодих боксерів за такий короткий проміжок часу.

Разом із зростанням рівня спортивної мотивації в експериментальній групі відбулося поліпшення психологічного клімату, який збільшився з 14,3 до 23,4 бала до завершення експерименту. Проведена соціометрія вказала на збільшення коефіцієнта згуртованості групи з 0,35 до 0,67 до завершення експерименту. Ці дані підтверджують, що підвищення спортивної мотивації у

юних боксерів через задоволення їх потреб пов'язане з міжособистісними відносинами, що слугують фактором укріплення та збереження спортивної мотивації.

Ставлення до занять боксом виявилось позитивною динамікою всього контингенту. Після завершення навчального року у контрольній групі залишилося лише 9 осіб (31,43%), тоді як у експериментальній групі залишилося 15 осіб (72%) (див. Рис. 2).

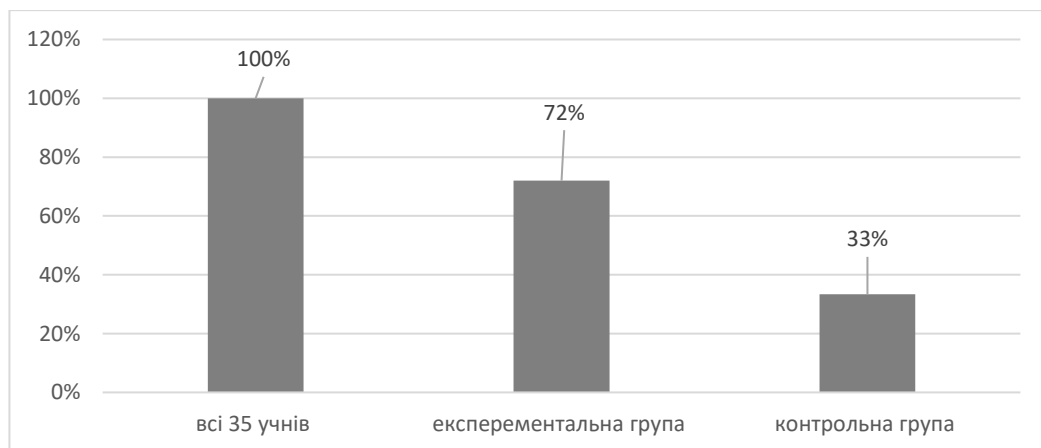


Рис. 2. Відсоток залишених у спорті дітей у контрольній та експериментальній групі до завершення навчального року (в порівнянні зі загальною кількістю зарахованих), $n=35$

Протягом природного педагогічного експерименту виявлено, що у експериментальній групі вищий показник збереження учнів, порівняно з контрольною групою. Це свідчить про важливу мотиваційну роль задоволення актуальних потреб юних боксерів у продовженні занять спортом.

При розгляді індивідуальних аспектів у формуванні спортивної мотивації у юних боксерів важливо враховувати:

Вплив темпераменту на мотивацію. Інтенсивніше формування спортивної мотивації спостерігається у представників холеричного та сангвінічного типів темпераменту порівняно з флегматичним і меланхолічним типами.

У представників меланхолійного темпераменту не виявлено зниження рівня мотивації "на уникнення невдачі". Навпаки, в окремих спортсменів

спостерігалось певне підвищення. Ймовірно, меланхолійний темперамент не є визначальним для успішності в боксі.

Особистісний тип впливає на формування спортивної та змагальної мотивації. У осіб, що виявляють перевагу гіпертимного і збудливого типів характеру, спостерігається інтенсивніше формування спрямованості спортивної мотивації на змагальну діяльність та зростання орієнтації "на досягнення успіху" порівняно з індивідами, що виявляють перевагу інших типів характеру. Дослідження, проведені на висококваліфікованих боксерах (КМС, МС), підтверджують переважання гіпертимного і збудливого типів характеру серед більшості досліджених спортсменів. Ймовірно, ці типи характеру становлять передумову для досягнення успіхів в боксі.

Для оцінки впливу методики формування спортивної мотивації на фізичні показники у системі програмного фізичного виховання в дитячо-юнацькій спортивній школі проведено "Початкове" і "Підсумкове" тестування за програмою педагогічного контролю (приймальні та перекладні нормативи) відповідно до вікових груп.

Результати "початкового" тестування показали відсутність статистично значущих різниць у середньо-групових показниках фізичних якостей між спортсменами контрольної та експериментальної груп (таблиця 3.4). Це свідчить про однорідність вихідних фізичних показників.

Таблиця 3.4.

Результати "початкового" оцінювання фізичних здібностей боксерів, $n=35$

	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Згинання, розгинання рук в упорі лежачи		Підтягування	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
X	5,53	5,55	182,51	180,24	25,23	25,0	5,14	4,96
<i>m</i>	±0,18	±0,18	±5,67	±5,42	±1,72	±1,8	±1,17	±1,34
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Результати "підсумкового" тестування показали, що середньогрупові показники фізичних якостей між боксерами контрольної та експериментальної

груп не виявили статистично значущих відмінностей (табл. 3.5). Це свідчить про однорідність вихідних фізичних показників між ними до завершення експерименту (дод. 12). Виключенням є показники в бігу на 30 метрів, де всі спортсмени експериментальної групи значно покращили свої результати порівняно з учасниками контрольної групи протягом експерименту (табл. 13). Це свідчить про позитивний вплив методики формування спортивної мотивації на розвиток якості швидкості.

Таблиця 3.5

**Результати підсумкового тестування
фізичних якостей у боксерів, $n=35$**

	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Згинання, розгинання рук в упорі лежачи		Підтягування	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
X	5,4	5,15	186,55	188,83	28,45	29,0	7,18	6,67
<i>m</i>	±0,2	±0,19	±5,79	±8,1	±2,02	±2,22	±2,23	±1,71
P	<0,05		>0,05		>0,05		>0,05	

Аналіз результатів дослідження "початкового" і "підсумкового" тестування фізичних якостей спортсменів у контрольній та експериментальній групах вказує на поліпшення результатів, зокрема у віджиманні в упорі лежачи та підтягуванні (табл. 3.6), свідчачи про розвиток силових якостей. Хоча за іншими показниками фізичних якостей виявлено достовірних відмінностей не було (біг 30 м, стрибок у довжину з місця), спостерігається деяке підвищення цих показників до завершення експерименту.

Таблиця 3.6

**Показники початкового і підсумкового тестування фізичних
якостей у боксерів контрольної групи, $n=35$**

	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Згинання розгинання рук в упорі		Підтягування	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
X	5,53	5,4	182,51	186,55	25,23	28,45	5,14	7,18
<i>m</i>	±0,18	±0,2	±5,67	±5,79	±1,72	±2,02	±1,17	±2,23
P	>0,05		>0,05		<0,05		<0,05	

Спостерігається відмінна тенденція у спортсменів експериментальної

групи, де за всіма досліджуваними показниками після завершення педагогічного експерименту були виявлені статистично достовірні відмінності (табл. 3.7.), що свідчить про значне поліпшення результатів порівняно з початком експерименту.

Таблиця 3.7

Показники початкового та підсумкового тестування фізичних якостей у боксерів експериментальної групи, $n=35$

	Біг 30 м, с		Стрибок у довжину з місця, см		Згинання розгинання рук в упорі лежачи		Підтягування	
	X	m	X	m	X	m	X	m
X	5,55	5,15	180,24	188,83	25,0	29,0	4,96	6,67
m	±0,18	±0,19	±5,42	±8,1	±1,8	±2,22	±1,34	±1,71
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

В сукупності ці факти свідчать про позитивний вплив розробленої методики на розвиток фізичних якостей молодих боксерів, відповідно до вимог програми для вікових фізичних кондицій ДЮСШ.

Результати попередніх досліджень спортивної мотивації боксерів та їхніх потреб у заняттях спортом, а також огляд фахової літератури, дозволили нам розробити унікальний підхід до формування спортивної мотивації для початкової спортивної спеціалізації боксерів. В основі цієї методики лежить класифікація потреб А. Маслоу [187]. З цією унікальною методикою формування спортивної мотивації досягалося задоволення фізіологічних, безпечних, соціальних, поваги та самоактуалізаційних потреб.

Проведення річного педагогічного експерименту з формування спортивної мотивації у юних боксерів підтвердило високу ефективність нашої запропонованої методики, що виявилось в:

- підвищенні стійкості інтересу спортсменів до занять боксом;
- зростанні спортивної мотивації на змагальну і тренувальну діяльність, із спрямованістю на тренувальний процес;
- підвищенні орієнтації змагальної мотивації "на досягнення успіху";
- збільшенні психічної надійності у юних боксерів (мотиваційно-

енергетичний компонент).

Після завершення експерименту рівень учасників залишився на наступному рівні: у контрольній групі - 31,43%, а в експериментальній - 72%, що продовжують займатися.

Аналіз результатів проведеного «первісного» та «підсумкового» тестування фізичних якостей молодих боксерів свідчить про позитивний вплив використовуваної методики на розвиток їхніх фізичних якостей. Це дозволяє використовувати запропоновану методику без порушення вимог державної програми. Особливо важливий є високий рівень підвищення результатів у бігу на 30 м в експериментальній групі, що свідчить про ефективний вплив методики на розвиток швидкісних якостей.

Отримані результати педагогічного експерименту роблять можливим рекомендацію використовувати розроблену нами методику в роботі з юними боксерами на етапі початкової спортивної спеціалізації.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел та результати експертного опитування вказують, що проблема збереження учнів у спортивних школах залишається актуальною в сучасному навчально-тренувальному процесі. Встановлено, що значна частка дітей, які приєднуються до секцій боксу, залишає їх протягом першого року – близько 80%. Навіть при подальшому зменшенні відтоку, ця проблема залишається неприпустимою, порушуючи основні принципи масовості як основи спортивних досягнень.

2. Результати аналізу відтоку учнів із секцій боксу на етапі ранньої спортивної спеціалізації свідчать про те, що значна частка з них припинила займатися з таких причин: відсутність мотивації - 88%; невдоволення власними потребами - 76%; відсутність інтересу та монотонність занять - 56%; обмежена кількість ігор - 44%; не готовність до участі у змаганнях - 43%.

3. В мотиваційних установках боксерів виявлені суттєві відмінності, виражені у підвищенні рівня мотивації залежно від тривалості занять: Новачки мають найвищі показники мотивації, орієнтованої на тренувальний процес (6,8 бала), тоді як у довгострокових учасників переважає мотивація до змагальної діяльності (8,2 бала). В структурі змагальної мотивації преобладає орієнтація на "досягнення успіху" з рейтингом 6,5 (для новачків) порівняно з "уникненням невдачі" - 4,6 (у досвідчених спортсменів).

4. Під час аналізу впливу потреб боксерів на їхню спортивну діяльність виявлено динаміку виявлення цих потреб, залежну від віку спортсменів. Ця динаміка виявляється у наступному: фізіологічні потреби збільшуються разом із підвищенням спортивних досягнень та рівня кваліфікації боксерів. Потреби в безпеці, які включають захист від фізичних і психологічних небезпек, схильні до зниження прояву у міру поліпшення спортивної майстерності. Потреба в самоактуалізації виражена у всіх спортсменів незалежно від віку та кваліфікації, але її актуальність більше залежить від рівня досягнень в спорті (чим вищий рівень, тим більш актуальна потреба).

5. Дослідження задоволення потреб у спортсменів різної кваліфікації та віку під час занять боксом виявило, що на етапі початкової спортивної спеціалізації у боксерів першого року навчання недостатньо враховуються потреби у відпочинку, активному відпочинку, захисті від фізичних і психологічних небезпек, особистих досягненнях та самоактуалізації в процесі навчально-тренувальних занять.

6. Розроблена та випробувана експериментальна методика утворення спортивної мотивації у молодих боксерів, заснована на задоволенні актуальних потреб спортсменів під час занять боксом, виявляє позитивний вплив на підвищення рівня мотивації, відображаючись у її компонентах (інтерес до спорту, мотиваційно-енергетичний) та спортивній орієнтації (на змагальну і тренувальну діяльність, "на досягнення успіху").

7. Під час проведення педагогічного експерименту виявлено значне підвищення наступних компонентів спортивної мотивації: зацікавленості у спорті (боксі) з 25,8 до 32,4 балів ($p < 0,01$); спрямованості мотивації на змагальну діяльність з 5,2 до 7,5 балів ($p < 0,01$); спрямованості на тренувальну діяльність з 5,9 до 8,3 балів ($p < 0,01$); орієнтації змагальної мотивації "на досягнення успіху" з 6,2 до 8,1 балів ($p < 0,01$);

8. По завершенню педагогічного експерименту відсоток збереження контингенту становив: у контрольній групі - 31,43%; у експериментальній - 72% спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Б. Практика і теорія індивідуальної психології. М.: Фонд «За екон. грамотність». 1995. С. 235
2. Алахверди А. Ш. Особливості поетапного формування спортивної мотивації борців. Спортивна боротьба, 2002: щорічник / упоряд. С. А. Преображенський. М. 1999. С. 36-37
3. Ананьев Б. Г. Людина як предмет пізнання. СПб .; М.: Питер, 2002. С.282
4. Анікеева Н. П. Деякі специфічні особливості потреби в спілкуванні. Тбілісі. 2001. С. 59
5. Арсланян М. Г. Дослідження факторів, що впливають на відсів учнів з ДЮСШ . Теорія і практика фізичної культури. 1976 -№11. С. 42-47
6. Асеев В. Г. Мотивація поведінки і формування особистості. М.:Думка, 2006. С. 208
7. Бабушкін Г. Д. Психологічний практикум по спеціалізації «Теорія і методика видів спорту: навч. посібник. Київ ., 1996. С-81
8. Бабушкін Г. Д. Психологічні основи формування професійного інтересу до педагогічної діяльності. Київ. 2008. С. 180-186
9. Бабушкін Г. Д. Психологія спорту: наук.-попул. изд. для учнів спорт, пед. кл. і студ. фізкульт. навч. закладів. Харків., 1998. С. 83
10. Бабушкін Г. Д. Формування спортивної мотивації: монографія. Харків., 2000. С.179
- 11.Бабушкін Е. Г. Мотивація спортивної діяльності у боксерів і властивості нервових процесів. Стан і перспективи вдосконалення фізичної культури в системі освіти: матеріали межрегіон, наук.-практ. конф. фіз. культури. Суми, 1998. С. 105-108
12. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини . М.: Теорія і практика фіз. культури, 2000. С. 274
- 13 Бобровський А. В. Управління спортивною мотивацією борців високої

кваліфікації на етапі безпосередньої підготовки до змагань (на прикладі дзюдо): дис. ... канд. пед. наук . Запоріжжя, 2005. С.173

14. Боришевський М. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: [монографія] / М. Боришевський. К.: Академвидав, 2010. С. 47–49.

15. Вільчковський Б. М. Методологічні проблеми сучасної когнітивної психології . Питання філософії. Дніпро, 2011. № 7. С. 67-81

16. Видрін В. М. Теорія фізичної культури. Львів., 2015. С. 45

17. Віленський М. Я. Фізична культура в гуманітарному освітньому просторі вузу. Фізична культура: виховання, освіти, тренування. 1996. № 2. С. 19

18. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ: Комбі ЛТД, 2004. 255 с.

19. Гайдамак І.І., Остьянов В.М. Бокс. Навчання й тренування. Київ: Олімпійська література, 2001. 175 с.

20. Гайдук Т. А. Формування мотивації активної рухової діяльності в процесі фізичного виховання школярів: дис. ... канд. пед. Наук. Харків. 2001. С.165

21. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Харків: ОВС, 2004. 176 с.

22. Гімнастична термінологія. Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / Уклад.: Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова. Київ: НТУУ «КПІ», 2011. 138 с.

23. Горська Г. Б. Психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів: навч. посібник. Запоріжжя. 1995.С.184

24. Горфункель П. Л. Про один з факторів стимулюючої сили мотиву. Питання психології. 2008. № 4. С. 37-42.

25. Гримак Л. П. Резерви людської психіки. Київ .: вид-во «Світоч», 2009. С- 286

26. Дегтярьов И. П. Тренированность боксеров / И. П. Дегтярев. Киев: Здоровье, 2005. 144 с.

27. Джідарьян І. А. Естетична потреба . Суми.: Просвіта, 2012. С.122

28. Джідарьян І. А. Про місце потреб, емоцій і почуттів у мотивації особистості. Теоретичні проблеми психології особистості: зб.ст. Суми., 2010. С. 148.
29. 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.
30. Добринін Н. Ф. Про деякі істотних потребах і їх розвитку. Проблеми формування соціогенних потреб: зб статей. Суми, 2011. С. 46-49.
31. Дубовой В. В. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації / В. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. II .С. 363 – 365.
32. Дьомін М. В. Проблеми теорії особистості: (соціально-філософський аспект). Чернігів.: вид-во Чернів ун-ту, 2006.С- 240
33. Єжова О. О. Фізіологічні основи фізичної культури: навч. посіб. для студ. ФФВ пед. інститутів та університетів. Суми, 1997. С. 63–66.
34. Жуков В. Л. Вікова фізіологія: навч. посіб. для студ. спеціальності «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація». Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. С. 17, 19, 21, 38, 45 47, 51–52.
35. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263 с.
36. Клименко Є. О. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки. *Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матер. X Всеукраїн. наук.-практ. конф. / за заг. ред. В. П. Горащука.* – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» 2012. С. 212 – 216.
37. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [у 2 т.] / [під. ред. Т. Ю.

Круцевич]. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 86–87.

38. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. Львів, 2006. 115 с.

39. Леонтьєв А. Н. Мотиви і свідомість в поведінці людини. Матеріали наукової конференції кафедри психології з проблем психології спорту / під ред. П. А. Рудика. М., 2012. С. 53-58.

40. Лепьошкін В.А. Скакалка завжди в моді.. Фізична культура в школі. 2003. № 3. С. 5-10.

41. Лохно С. О. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць* Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2012. № 3 (19). С. 372 – 375.

42. Пілоян Р. А. Діяльнісний підхід при підготовці фахівців у сфері фізичної культури .Теорія і практика фізичної культури. 1996. № 8. С. 5-9.

43. Пілоян Р. А. Мотивація спортивної діяльності М .: Фізкультура і спорт, 2001. С.104 с.

44. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., «Олімпійська література», 1995. 215 С.

45. Пономарьов Н. І. Аналіз сформованості почуття «м'язової радості» після занять фізичними вправами. Теорія і практика фізичної культури. 2009. № 5. С. 5-6.

46. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для спеціальності 6.010100 Олімпійський і професійний спорт. Суми: Вид-во Вінниченко М. Д., 2009.

47. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика .К.: Нора-прінт, 2003. – 220 с.

48. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2007. 271 с.

49. Соломонко В.В. Футбол: посібник. Київ: Олімп. література, 2005. 294

с.

50. Створення фізкультурно-спортивного клубу в школі та правила з ігрових видів спорту. Х.: Ранок, 2008. С. 6.

51. Суходольський Г. В. Поняття система психологічної теорії діяльності. Психологічний журнал. 2006. № 3. С. 12-24.

52. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і 60 методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т.Ю. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2017. 384 с.

53. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посібник. Вид. 2-ге, випр., доп. К.: Академвидав, 2007. С. 356.

54. Худолій О. М. Позакласні заняття гімнастикою в школі. Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 2. С. 19.

55. Чорнобай І.М. Розвиток швидкісних якостей юних футболістів: навч.-метод. реком. Львів: Українські технології, 2007. 60 с.

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навч. нига Богдан, 2001. С. 140, 141, 152, 155, 156.

57. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 272 с.

58. Welford A. F. The measurement of sensory motor performance: Survey and reap - praisal of twelve years progress. Ergonomics 2017, № 3. P. 1-25.

59. Zazryn T. Prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing. British Journal of Sports Medicine. 2006. № 40. P. 670-674.

ДОДАТКИ

23) важко поєднувати заняття в школі з активними заняттями спортом	
24) віддаленість місць заняття від проживання спортсмена	
25) поганий стан спортивної бази	

Якщо немає варіанту відповідного для Вас, доповніть

АНКЕТА
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЛИШИЛИ СЕКЦІЮ БОКСУ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

№	№ З яких причин Ви пішли з секції	
1.	Помилився у виборі виду спорту	
2.	Не збулися очікування заняттями спортом	
3.	Не цікаві, монотонні заняття	
4.	Важкі фізичні навантаження	
5.	Боязнь змагальних боїв	
6.	Був не готовий до участі в змаганнях (не хотілося	
7.	Відсутність мотивації до занять	
8.	Одноманітність прийомів	
9.	Занадто складні вправи	
10.	Не задовольнялися потреби	
11.	Не привласнюють розрядів	
12.	Мало змагань	
13.	Мало прийомів боксу	
14.	Багато вправ, що не відносяться до боксу	
15.	Чи не засвоював всіх прийомів	
16.	Тренер не звертав уваги	
17.	Чи не склалися взаємини з тренером, колективом	
18.	Мало ігрових занять	
19.	Часто програвав в змаганнях	
20.	Наполягли батьки на припинення занять	
21.	Захопився іншим заняттям	
22.	Незадовільна організація занять	

ВИВЧЕННЯ ПОТРЕБ СПОРТСМЕНІВ

АНКЕТА СПОРТСМЕНА

Про себе зазначте наступне:

1. Спортивний стаж
2. Спортивний розряд
3. Кількість проведених боїв
4. Кількість здобутих перемог
5. Ваші кращі спортивні досягнення

Інструкція. Шановний спортсмен. Займаючись боксом, Ви, мабуть помітили, що починаючи з перших днів занять Вам доводиться стикатися з тими чи іншими перепонами (фізіологічного або психологічного характеру). Ви можете сказати, що для Вас важливо, а що не важливо для успішної і тривалої спортивної діяльності. У пропонованих питаннях вказано ряд факторів. Визначте, в якому ступені важливий для Вас той чи інший фактор і поставте в опитувальному аркуші навпроти номера питання один з наступних відповідей: «так, дуже важливо», «скоріше важливо, чому не важливо», «не дуже важливо», «скоріше не важливо, ніж важливо »,« байдуже ».

Отже, в якому ступені для Вас важливо?

1. Займаючись спортом додатково харчуватися.
2. Займаючись спортом приймати вітаміни (вітамінні добавки).
3. Включати в свій раціон фрукти, овочі.
4. Включати в свій раціон спортивне харчування (харчування, що сприяє підвищенню енергетичного потенціалу).
5. Правильне харчування (раціональне співвідношення білків, жирів, вуглеводів в організмі).
6. Під час тренувального заняття поглинати води стільки, скільки вимагає ваш організм.

7. Збільшити час, який відводиться на тренувальне заняття.
8. Отримувати додаткові завдання, фізичні вправи під час або після тренувань.
9. Отримувати додаткові завдання для самостійних занять.
10. Відвідувати додаткові тренувальні заняття.
11. Підвищити інтенсивність тренувальних занять.
12. Отримувати додатковий час на відпочинок під час тренувального заняття.
13. Повне відновлення організму до наступного тренувального заняття.
14. Відвідувати відновлювальні процедури (лазня, масаж і т.д.).
15. Включати в навчально-тренувальний процес активний відпочинок (ходьба на лижах, футбол, волейбол, теніс і т.д.)
16. Оволодіти новими прийомами захисту.
17. Займаючись спортом підвищити надійність своїх дій при самообороні.
18. Щоб під час роботи в рукавичках, тренер уважно стежив за вами, щоб уникнути травматизму.
19. Чи не вставати в пару з сильним суперником.
20. Щоб під час вільного бою, спарингів тренер давав обмеження (не завдавати ударів по голові, працювати легко і т.д.).
21. Проводити спаринги, вільні бої з партнерами рівними по силам або слабкіше вас.
22. Займаючись спортом бути впевненим в собі (в своїх силах).
23. Відчувати внутрішній спокій під час тренування (відчувати себе захищеним).
24. Тренуватися в групі дружньо налаштованих людей.
25. Працювати, тренуватися в колективі, ніж самостійно.
26. Мати дружньо розташованого людину або групу людей, щоб виговоритися, коли ви роздратовані, чимось поділитися.
27. Щоб тренер приділяв вам більше уваги.

28. Спілкування з тренером.
29. Відчувати себе членом команди, частиною колективу.
30. Тренуватися в групі, де вас розуміють, цінують, вважаються.
31. Створювати клімат взаємної довіри, поваги і підтримки під час навчально-тренувального заняття і після нього.
32. Наявність хороших і вірних друзів в спорті.
33. Бути корисним колективу, в якому займаєтесь
34. Відвідувати спортивну секцію, щоб знайти нових друзів, знайомих.
35. Приймати важливі рішення, радячись з друзями, ніж обмірковувати їх одному.
36. Допомогати товаришам по спорту.
37. Брати активну участь в суспільному житті групи, клубу.
38. Відстоювати свої інтереси, якщо по відношенню до вас надійшли несправедливо.
39. Бути сильним спортсменом у своїй діяльності.
40. Завдяки спорту підвищити самоповагу до власної особистості.
41. Доводити розпочату справу до кінця, не відступати перед труднощами.
42. Бути відданим своїй справі.
43. Самолюбство - як спонукальна сила, що змушує тренуватися і долати труднощі.
44. Постійно покращувати свої результати в спорті.
45. Перемога, а не участь у конкурсах, спартакіадах, змаганнях і т.д.
46. Щоб ваші результати були одними з кращих в групі.
47. Пізнання в спорті (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку).
48. Отримувати інформацію про останні досягнення в вашому виді спорту.
49. Самоосвіта в спорті (читання спеціальної літератури).
50. Постійно поповнювати свої знання в спорті.

51. Завдяки спорту підвищити повагу до себе з боку рідних, близьких, друзів, товаришів.
52. Завдяки перемогам в спорті, гарних результатів підвищити повагу до себе з боку товаришів по команді, спортивного керівництва, тренера.
53. Завдяки заняттям спортом завоювати визнання в своєму мікрорайоні, на своїй вулиці.
54. Бути прикладом серед товаришів по спорту.
55. Входити в число кращих спортсменів (групи, клубу).
56. Зайняти призове місце на змаганнях, тим самим підвищити свій престиж.
57. Читати про себе позитивні відгуки в газетах, чути на зборах.
58. Отримувати заохочення і нагороди за успіхи в спорті.
59. Завдяки спорту стати відомим, знаменитим.
60. Займаючись спортом домогтися слави і пошани.
61. Щоб досягнуті вами результати завжди високо оцінювалися і заохочувалися.
62. Робити те, що переважно гідно оцінюється іншими.
63. Викликати захоплення з боку тренера, товаришів по спорту завдяки вашій працелюбності та цілеспрямованості.
64. Вести себе так, щоб оточуючі не могли сказати про вас нічого поганого.
65. Займаючись спортом домогтися схвалення батьків і оточуючих.
66. Чи не пропускати заняття у свого тренера.
67. Чи не говорити неприємних речей на адресу товаришів по спорту.
68. Виконувати лідерські функції (бути старостою в групі, напрямних на тренуванні, капітаном команди і т.д.).
69. Займаючись спортом відчувати свій авторитет, визнання, повагу оточуючих.
70. Бути в спорті першим, щоб вам наслідували, за вами йшли інші.
71. Брати активну участь у відповідальних засіданнях,

змаганнях, спартакіадах і т.д.

72. Виступаючи на будь-яких змаганнях, показати найвищий результат.

73. Постійно ставити перед собою все більш високі цілі.

74. Доводити свої вміння і навички до досконалості.

75. Завдяки спорту затвердити свою індивідуальність.

76. Максимально повно використовувати свої можливості, сили і здатності на шляху до досягнення поставленої мети.

77. Займаючись спортом працювати над собою, постійно фізично і духовно вдосконалюватися.

78. Стати висококваліфікованим спортсменом у вашому виді спорту.

79. У разі невдачі не відмовлятися від поставленої мети.

80. Працювати (тренуватися) не шкодуючи сил, поки повністю не задовольнитесь отриманим результатом.

81. Займаючись спортом більшою мірою реалізувати свої потенційні можливості і здібності.

82. Стати висококваліфікованим фахівцем (тренером, суддею по спорту, науковцем і т.д.) в своїй діяльності.

83. Постійно йти вперед, не зупинятися на досягнутому.

84. Досягти високих результатів у спорті.

**ВИВЧЕННЯ ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБ
СПОРТСМЕНІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ
АНКЕТА СПОРТСМЕНА**

Інструкція. Шановний спортсмен! Визначте по п'яти бальною шкалою, наскільки у вас задовольняються ті чи інші потреби при заняттях боксом і поставте в опитувальному аркуші навпроти номера питання один з наступних балів:

5 балів - відповідь «задовольняється повністю»;

4 бали - відповідь «частково задовольняється»;

3 бали - відповідь «слабо задовольняється»;

2 бали - відповідь «практично не задовольняється»;

1 бал - відповідь «не задовольняється»

Отже, наскільки у Вас задовольняється

1. Потреба в русі (рухової активності).
2. Потреба у відпочинку.
3. Потреба в активному відпочинку (спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах, легкоатлетичний біг і т.д.)
4. Потреба в раціональному (збалансованому) харчуванні.
5. Потреба в питній воді.
6. Потреба в захисті від фізичних небезпек під час тренувань і змагань (з боку тренера, товаришів по групі, збірній команді).
7. Потреба в захисті від психологічних небезпек під час тренувань і змагань (з боку тренера, товаришів по групі, збірній команді).
8. Потреба в соціальних зв'язках (в дружніх відносинах, в розумінні і підтримки з боку тренера, товаришів по групі).
9. Потреба в самоповазі (виражається в прагненні суб'єкта, спортсмена ставити перед собою все більш і більш складні цілі в спортивній діяльності та досягати їх).
10. Потреба в особистих досягненнях (виражається в прагненні до

поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливістю в досягненні своїх цілей).

11. Потреба в компетентності (знання, в сфері вашого виду спорту).

12. Потреба в повазі з боку оточуючих (тренера, товаришів по групі, рідних, друзів, знайомих)

13. Потреба у визнанні (отримання заохочень, винагород за досягнуті результати).

14. Потреба в схваленні (з боку тренера, товаришів по групі, рідних, оточуючих).

15. Потреба в авторитеті.

16. Потреба в самоактуалізації (реалізація своїх потенційних можливостей, здібностей, цілей і зростанні в сфері спорту).

Кваліфікаційна робота містить результат власних досліджень використання ідей, результат і тестів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(Підпис)