

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів
у спортивних єдиноборствах»

**на тему: «МОТИВАЦІЙНА СТРУКТУРА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ
ЗВ'ЯЗОК З ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ
ХАРАКТЕРИСТИКАМИ (НА ПРИКЛАДІ БОКСУ)»**

здобувач вищої освіти
другого(магістерського)рівня
Храновський Ян Вадимович

Науковий керівник: д.б.н., професор
Коробейнікова Л.Г.

Рецензент: к.фіз.вих., доцент кафедри
психології і педагогіки Смоляр І.І.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

(підпис)

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ.	7
1.1	Мотивація у спорті та її зв'язок зі спортивною результативністю.....	7
1.2	Психологічні особливості юних спортсменів-єдиноборців...	15
1.3	Визначення «мотиваційної структури» та модель для дослідження в спортивній діяльності	19
1.4	Роль тренера та формування мотивації у юних спортсменів єдиноборців.....	22
	Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.	32
2.1.	Методи досліджень.....	32
	2.1.1. Теоретичний аналіз навчально-методичної літератури.....	33
	2.1.2. Педагогічний (констатувальний) експеримент.....	33
	2.1.3. Анкетування.....	35
2.3.	Методи математичної статистики.....	36
2.2	Організація досліджень.....	36
РОЗДІЛ 3.	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРУКТУРИ МОТИВАЦІЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО –ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ.	38
3.1	Модель мотиваційної структури юних боксерів та їх індивідуально психологічні характеристики.....	38
	3.1.1. Аналіз результатів вивчення мотивації до успіху та	

уникнення невдачі боксерів 13-18 років.....	40
3.1.2. Аналіз результатів опитувальника «Визначення мотивації у праці» (за Ф. Герцбергом) у юних боксерів.....	43
3.1.3. Індивідуально-психологічні особливості юних спортсменів з боксу	50
3.1.4. Аналіз рівня тривожності у юних боксерів за методикою Спілбергера–Ханіна.....	53
3.1.5. Взаємозв'язок структури мотивації та індивідуально-психологічними характеристиками юних боксерів.....	55
Висновки до розділу 3.....	58
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64

ВСТУП

Актуальність. У юнацькому спорті, зокрема в боксі, на результат і «заохочення» у тренувальному процесі впливають не лише фізичні та техніко-тактичні показники, а й структура мотивації та індивідуально-психологічні особливості [21, 31]. Бокс – це контакт, високий стрес і відповідальність за кожне рішення [22, 26, 63]. Тому важливо розуміти, що саме мотивує юного спортсмена (досягнення, визнання, цікавість до тренувань, умови тощо) і як це поєднується з його рисами особистості та рівнем тривожності [64, 67, 69, 70].

Аналіз сучасних досліджень показав суттєвий внесок авторів, зокрема В. Воронової, І. Іванія, В. Сергієнка, Л. Лисенка, які описують роль мотивації в багаторічній підготовці юних спортсменів і зв'язок внутрішньої мотивації з підтримкою автономії, відчуттям компетентності та якістю взаємодії «тренер – спортсмен» [3–5, 10, 23, 24].

У контексті єдиноборств емпіричні праці останніх років (К. Мулик та співавт. – підлітки-боксери; Є. Коляда, В. Романенко – карате; А. Єретик та співавт. – ставлення школярів до єдиноборств) показують, що провідними мотивами залишаються досягнення, самоствердження, цікавість до тренувань і соціальна підтримка, а систематичні заняття асоціюються з помірним зниженням тривожності [7, 13, 26, 63].

Отже, у спортивній літературі для єдиноборств і боксу підкреслюють підвищені вимоги до емоційної стійкості, значення визнання й досягнень, ролі змісту тренувань і підтримки тренера/групи [14, 21, 40], водночас високий нейротизм і тривожність частіше «зсувають» мотивацію в бік уникнення [52, 68–70].

У ширшому методологічному полі В. М. Платонов наголошує на інтеграції психологічних чинників у системі підготовки, що узгоджується з потребою профілювати мотивацію не лише за «силою», а й за структурою [32].

Мета дослідження: дослідити мотиваційну структуру юних боксерів та встановити її зв'язок з індивідуально-психологічними характеристиками, що дозволить підвищити інтерес до занять спортом та надати підтримку до успішної та тривалої спортивної кар'єри.

У зв'язку з поставленою в роботі метою в ході дослідження було вирішити такі **завдання:**

1. Провести теоретичний аналіз сучасної навчально-методичної та наукової літератури щодо мотивації юних спортсменів і специфіки єдиноборств (на прикладі боксу).

2. Визначити структуру мотивації юних боксерів; сформувати індивідуальні й групові профілі.

3. Установити індивідуально-психологічні характеристики у юних спортсменів-боксерів.

4. Встановити взаємозв'язки між структурою мотивації та індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів.

5. Розробити практичні рекомендації для тренерів і спортивних психологів щодо формування та підтримки мотивації юних боксерів з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Об'єкт дослідження – мотивація спортивної діяльності юних спортсменів (боксери 13-17 років).

Предмет дослідження зв'язок структури мотивації з індивідуально-психологічними характеристиками юних боксерів (13-17 років).

Методи дослідження: педагогічний (констатувальний) експеримент із використанням психодіагностичних методик: опитувальник мотивації до успіху та уникнення невдачі; опитувальник «Визначення мотивації у праці» (за Ф. Герцбергом; стандартна версія); особистісний опитувальник Айзенка (екстраверсія, нейротизм, шкала контролю відповіді); шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер–Ханін); анкетування (соціально-

демографічні дані: вік, стаж, спортивна кваліфікація, режим тренувань); методи математичної статистики (узагальнено): описова статистика та кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків.

Наукова новизна. Вперше застосовано стандартну версію опитувальника за Ф. Герцбергом (без адаптації) у вибірці юних боксерів для отримання змістового профілю мотивів; запропоновано цілісне трактування «мотиваційної структури» як поєднання напряду (прагнення до успіху / уникнення невдачі) та змістових компонентів (8 шкал за профілем). Представлено емпіричні зв'язки між компонентами мотиваційної структури та індивідуально-психологічними особливостями юних спортсменів. Сформовано кількісно-якісні показники мотиваційної структури та індивідуально-психологічних характеристик юнаків віку 13–17 років у боксі.

Практична значущість. Розроблено відповідні рекомендації для тренерів і спортивних психологів: як підсилювати мотиватори (досягнення, визнання, зміст тренувань, відповідальність) та мінімізувати ризики, пов'язані з орієнтацією на уникнення і підвищеною тривожністю; запропоновано інструменти для індивідуалізації підготовки; матеріали придатні до впровадження у практику ДЮСШ з боксу, як складову регулярного психологічного супроводу (моніторинг профілів протягом сезону).

Структура роботи: робота подана на 69 сторінках комп'ютерної верстки, складається зі вступу, 3 розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку з 73 джерел використаної літератури. Магістерська робота проілюстрована - 7 таблицями та 3 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ

1.1 Мотивація у спорті та її зв'язок зі спортивною результативністю

Перші наукової розмови про мотивацію пов'язані з дослідженнями «волі» та інстинктів на межі XIX–XX століть. Експериментальна школа В. Вундта та філософсько-психологічні нариси В. Джеймса спрямували пошуку відповіді на питання, що саме «рухає» поведінкою людини [73, 57]. Джеймс прямо визначав предмет: «психологія – це наука про психічне життя» і про те, чому люди «діють так, а не інакше» [57]. Перші прагматичні пояснення через інстинкти запропонували У. Макдугалл та інші автори інстинктивізму, підкреслюючи нібито вроджені «рушії» активності; надалі ця лінія лягла в основу змістових теорій потреб [61, 62].

У 1930–1950-х роках у біхевіоризмі домінує концепція «драйву» як енергії, що потребує редукції: мотивацію розглядали як функцію «рівня збудження, підкріплень і звички» [4]. Одночасно формуються когнітивні теорії: Е. Толмен вводить ідею цілеспрямованої поведінки та «когнітивних карт» середовища, а К. Левін розвиває «польову теорію», де поведінка визначається взаємодією особистості та ситуації у «життєвому полі» [4, 21]. Для спорту це означає поворот від простої реакції на підкріплення до моделей, у яких цілі та очікування спортсмена визначають вибір дій і витривалість [4]. У підручниках і методичних працях з тренування підкреслюється, що «мотиваційні чинники опосередковують структуру навантаження і динаміку адаптації» [21, 32].

Суттєвий крок у змістовому описі мотивів роблять Г. Мюррей (перелік «психогенних потреб») та А. Маслоу (ієрархія потреб від базових до самоактуалізації), а також Д. Макклелланд із теорією тріади «досягнення-

належність-влада» [61, 62, 4]. Маслоу прямо писав про «прагнення до самоактуалізації як вищий рівень потреб» [62], що добре узгоджується з довгостроковими спортивними цілями. У 1950–1960-х роках Дж. Аtkінсон пропонує процесуальну модель «мотивації досягнення», де вибір ризику визначається добутком очікуваної імовірності успіху і цінності мети [4]. Теорія цілей (Е. Локк, Г. Летем) резюмує просте правило: «конкретні та помірно складні цілі за наявності фідбеку підвищують результативність» [4].

У 1960–1980-х акцент зсувається до когнітивних пояснень: Б. Вайнер формулює атрибутивний підхід (структура пояснень успіхів/невдач впливає на наступну мотивацію), А. Бандура вводить поняття самоефективності як віри у здатність досягти мети, В. Врум – теорію очікувань-цінності, а Е. Локк і Г. Летем – теорію постановки цілей [4]. У класичній формулі Бандури «віра у власну ефективність визначає вибір завдань, зусилля та витривалість» [45]. Пізніші праці підкреслюють «агентність» спортсмена – здатність ініціювати і спрямовувати власну активність [48]. Для практики це означає: чим вищою є самоефективність, тим стабільнішими стають «планування, виконання і самоконтроль» тренувального процесу [45–47].

На межі 1970–2000-х з'являються дві інтеграційні лінії, що визначили і спортивну психологію. Перша – Self-Determination Theory (SDT) Е. Десі та Р. Раяна – з континуумом регуляції від амотивації до внутрішньої мотивації та базовими психологічними потребами (автономія, компетентність, пов'язаність) [67]. У підсумковому формулюванні авторів: «поведінка стає більш стійкою, коли задоволені базові психологічні потреби» [67]. Друга – теорія цілей досягнення (Д. Ніколлс; пізніше – Дж. Дуда), яка розрізняє орієнтації на майстерність і на результат; у спорті це трансформується в «клімат цілей» групи [4]. Додатково А. Еліот розвиває підхід «підхід–уникнення», а Д. Конрой пропонує інструмент вимірювання «страху невдачі» як багатовимірного конструкта; у підлітковому спорті «страх невдачі підсилює тривожність і схиляє

до обережного вибору завдань» [68]. Для оцінювання тривожності у спорті верифіковано SAS-2 [69, 72] та STAI [70, 42].

Мотивація займає провідне місце у структурі спортивної особистості й сьогодні розглядається як багатовимірний конструкт, що визначає ініціацію, напрям, інтенсивність та стійкість зусиль спортсмена. На практиці це означає, що мотиви й смисли, з якими атлет приходить на тренування та змагання, опосередковують і обсяг виконаної роботи, і якість техніко-тактичного виконання, і здатність витримувати емоційний тиск змагальної ситуації. Українські огляди спортивної психології й педагогіки, спираючись на сучасні міжнародні підходи, підкреслюють: «вищої якості результат досягається там, де формується внутрішньо узгоджена, автономно підтримувана мотивація, а тренувальне середовище сприяє відчуттю компетентності та зв'язаності зі значущими іншими» [1–4, 28, 67]. У навчальних посібниках також підкреслюють зв'язок мотивації з «плануванням циклів підготовки та об'єктивними індикаторами прогресу» [21, 35].

У цьому контексті зручно говорити про чотири взаємопов'язані компоненти мотивації. Зміст відповідає на питання «що саме мене підживлює»: інтерес до вправ, відчуття прогресу, визнання й роль у групі, ціннісні орієнтири щодо спорту як частини способу життя [4, 61, 62]. Напрямок показує, куди спрямовано активність: до мети чи в бік уникнення помилки; тут же розрізняють внутрішню та зовнішню регуляції (SDT) і профілі підхід/уникнення [67, 68]. Інтенсивність описує рівень залученої енергії у конкретний момент і залежить від «очікуваної імовірності успіху та цінності завдання» [4].

Стійкість мотивації – «здатність повертатися до плану після збоїв»; її посилюють «сходи майстерності», моделювання поведінки за зразком і «змістовний фідбек» [45–48]. На рівні навчання тренеру важливо бачити, що ці компоненти проявляються інакше на ситуативному (окреме тренування чи раунд), контекстуальному (вид спорту, стиль ведення бою) і глобальному

(самоідентифікація «я – спортсмен») рівнях, – а також взаємодіють із соціальними умовами групи [1–4, 67].

Коли говорять про механізми мотивації в спорті, то в публікаціях найчастіше спираються на дві комплементарні лінії. Перша – це уявлення про якість регуляції: що ближче мотивація до внутрішньої, тим більша вірогідність стабільного залучення, саморегуляції і благополуччя [67]. Друга – це уявлення про цілі та їхнє середовище: чи оцінюють у групі передусім власний прогрес і якість виконання, чи зосереджуються на порівнянні з іншими [4]. В спортивній психології (матеріали НУФВСУ та профільні журнали) детально описано, що автономно-підтримувальний стиль тренера – «надання вибору, пояснення сенсу вправ, конструктивний зворотний зв'язок» – посилює самодетерміновані форми мотивації та зменшує емоційне напруження у відповідальних стартах [2–4, 28, 67]. У вітчизняних джерелах з підготовки спортсменів високої кваліфікації наголошено: «чіткість цілей і прозорість вимог» знижують невизначеність і страх помилки [32, 41].

До цієї рамки природно «вшиваються» процесуальні механізми, які можна безпосередньо застосувати в підготовці. По-перше, постановка цілей: «конкретні, достатньо складні, але досяжні завдання» разом із регулярним фідбеком суттєво підвищують продуктивність та підтримують відчуття контролю над прогресом; у єдиноборствах це зручно реалізується через мікроцілі на раунд і на серію технічних дій [4]. По-друге, очікування та цінність: інтенсивність зусиль зростає тоді, коли спортсмен і вірить у можливість успіху, і вбачає зміст у конкретній цілі; в юнацькому спорті цей механізм особливо виразний, коли цілі «близькі, конкретні й підконтрольні самому атлетові» [4]. По-третє, самоефективність: віра у власну спроможність – «надійний предиктор настійливості та передстартової готовності»; її підсилюють «сходинки майстерності», моделювання поведінки за зразком і «змістовний фідбек» [45–48]. Нарешті, страх невдачі та тривожність: профілі

уникнення пов'язані з «обережним вибором завдань» і «коливаннями темпу», тоді як орієнтація на підхід супроводжується активним цілевизначенням; для моніторингу доцільні SAS-2 і STAI [68, 69, 70, 72, 42].

Переходимо до того, як це відбивається у єдиноборствах. В українських роботах, присвячених юним каратистам, послідовно показано провідну роль «близьких» змістових і соціальних мотивів: інтересу до тренувальних завдань, підтримки тренера та групи, відчуття постійного прогресу. Саме вони пов'язані з відвідуваністю та наполегливістю, які, у свою чергу, закладають основу для техніко-тактичного зростання на подальших етапах [13]. У підлітків-тхеквондистів мотиви частіше спираються на інтерес до техніки, визнання в групі та на змагальний досвід; при переході до рівнів КМС/МС зміщується баланс у бік автономних досягальних смислів і стабільнішої установки «на успіх», що підкріплює психологічну надійність під час серії поєдинків [12, 33].

Дані з дзюдо у вітчизняних джерелах доповнюють цю картину. Для школярів та старших підлітків провідними залишаються цікавість до занять і соціальне схвалення; водночас у більш досвідчених спортсменів значення набувають досягальні смисли, самоконтроль та здатність підтримувати оптимальний емоційний тонус у змагальних умовах. Зміна профілю мотивів супроводжується зростанням ролі процесних цілей і свідомого керування передстартовими станами [25, 39].

У боксі українські автори описують поступове насичення й стабілізацію мотивації зі зростанням досвіду та входженням у повноцінну змагальну діяльність. Для підлітків в умовах воєнного стану підкреслюється необхідність «прозорих і справедливих правил», цілеспрямованої підтримки внутрішньої мотивації та емоційної стабільності, а також важливість соціальної підтримки в секціях; окремий напрям – мотивація жінок-курсанток і студентів [2, 22, 26, 27].

Кікбоксинг у підлітковому віці в українських публікаціях став маркером впливу зовнішніх криз на самомотивацію. На тлі пандемії та воєнного стану

дослідники фіксують відчутне «просідання» мотивації у частини спортсменів 13–15 років: зменшується долученість до тренувального процесу, зростає емоційна крихкість, посилюються атрибуції типу «не вийде». Висновок практичний: потрібні адресні програми підтримки – структурований відгук, посилення відчуття прогресу, залучення родини і «надання вибору там, де це можливо» [15].

Аналіз публікацій у наукових джерелах спортивного профілю за рівнями кваліфікації спортсменів дозволяє узагальнити: на етапі входження та в юніорському віці переважають «близькі» мотиви змісту й пов'язаності, а також потреба у прозорих правилах і теплій підтримці тренера; вони визначають відвідуваність, дисципліну та обсяг тренувальної роботи, що є прямими предикторами розвитку майстерності [11–13, 15]. На проміжних розрядних рівнях формується зміщення в бік автономних досягальних смислів: зростає роль процесних цілей, відеоаналізу, індивідуальних тактичних планів, а також культури рефлексії після спарингів [12, 13, 22]. На рівні МС і вище, а також у ветеранів, домінують стійкі досягальні та ціннісні мотиви, поєднані з психологічною надійністю; тут доцільно розвивати лідерські та менторські ролі й вибудовувати «довгострокові, сенсовно насичені цілі сезону» [14, 32].

Ключовим, що можливо дослідити з літературних джерел, в управлінні мотивацією на всіх етапах підготовки спортсменів залишаються поведінка тренера і мотиваційний клімат групи. Коли оцінювання зміщується від «лише результату» до «якості процесу» – наполегливості, техніко-тактичної точності, «сміливого, але обґрунтованого вибору рішень» – зменшується страх помилок, підвищується готовність працювати зі складними завданнями і зростає задоволеність підготовкою [2–4, 28, 67]. Українські огляди, синтезуючи напрацювання світових шкіл, одностайні: саме поєднання «майстернісного» клімату з автономно-підтримувальним стилем тренера створює умови для переходу від зовнішньо підкріплених стимулів до внутрішніх смислів – і це

прямо пов'язане зі стабільністю змагальних виступів у єдиноборствах [2–4, 28, 67]. У посібниках зі спортивної психології це формулюють коротко: «підтримка автономії, компетентності та пов'язаності – необхідна умова внутрішньої регуляції» [4, 67].

Практичні наслідки для організації підготовки впливають із наведеної логіки. По-перше, доцільно систематично перекладати стратегічні настанови у зрозумілі для спортсмена процесні задачі, які можна виконати та оцінити на кожному тренуванні і в кожному раунді [4]. По-друге, важливо підсилювати відчуття компетентності через видимі індикатори прогресу («сходінки майстерності»), виводити зворотний зв'язок із площини санкцій у площину «розвитку та співпраці» [67, 45–48]. По-третє, слід усвідомлено керувати профілями підхід/уникнення: формулювати завдання «на здобуття», нормалізувати навчальні помилки, створювати безпечні експерименти тактики на спарингах; для моніторингу використовувати валідовані шкали тривожності (SAS-2, STAI) [69, 70, 72, 42]. Нарешті, у підліткових групах і за кризових умов варто додатково працювати із соціальною підтримкою, партнерською комунікацією з родиною та залученням спортсмена до прийняття тренувальних рішень [15, 19, 26].

Таким чином, мотивація в єдиноборствах постає не як «додаткова опція», а як системоутворювальний чинник, що з'єднує особистісні смисли зі структурою тренувального процесу і вимогами змагальної ситуації. Українські джерела демонструють узгоджену картину: з віком і зростанням кваліфікації мотивація стає більш автономною й стійкою, а її якість значною мірою визначається тим, як саме тренер і команда конструюють повсякденний мотиваційний клімат. Цілеспрямована робота з процесними цілями, самоефективністю та профілями підхід/уникнення – у поєднанні з підтримкою автономії, компетентності та зв'язаності – дає підстави очікувати більшої

психологічної надійності та стабільності результатів у спортсменів різних вікових і кваліфікаційних груп [2–4, 11–15, 19, 22, 26, 32, 67–70, 72].

1.2 Психологічні особливості юних спортсменів-єдиноборців

Період від 12 до 18 років охоплює два ключові етапи розвитку – ранній підлітковий вік (12–14 років) і старший підлітковий та ранній юнацький вік (15–18 років). Кожен із них характеризується специфічними психологічними, психофізіологічними, нейродинамічними й функціональними особливостями, що мають безпосереднє значення для організації тренувального процесу в єдиноборствах та формування стійкої мотивації досягнення [4, 16, 21, 32].

У цей період (12–14 років) спостерігається активне дозрівання центральної нервової системи, зокрема лобних відділів кори головного мозку, що відповідають за контроль поведінки та довільну регуляцію. Водночас нервові процеси ще відносно нестійкі: властива підвищена емоційна збудливість, імпульсивність, мінливість настрою, що поєднуються з високою пізнавальною активністю [16, 21]. У навчальних виданнях наголошується, що «емоційні реакції в підлітковому віці часто випереджають можливості самоконтролю», тому комунікація тренера і дозування навантаження мають бути особливо виваженими [4].

З точки зору нейродинаміки, у підлітків 12–14 років ще формується баланс між процесами збудження й гальмування. Часто переважає рухливість нервових процесів, що зумовлює швидке захоплення новою діяльністю, але й так само швидке зниження інтересу [16]. Саме тому тренери відзначають: для цього віку провідними є процесні мотиви – цікавість до вправ, бажання проявити себе у групі, прагнення до схвалення тренера й ровесників [1–3, 7]. У працях із педагогіки спорту підкреслюється ефект «майстернісного» клімату:

фокус на власному прогресі та якості виконання, а не лише на порівнянні з іншими [2, 28].

На психофізіологічному рівні відбувається стрибкоподібний ріст, гормональна перебудова, що часто призводить до дисгармонії між фізичними можливостями й координацією рухів. Це супроводжується нестійкістю працездатності, коливаннями швидкості реакцій, нерівномірністю розвитку сили й витривалості [16, 32, 35, 36]. Для тренера важливо враховувати цей «віковий дисбаланс», застосовуючи гнучкі методи мотивації та підтримки: короткі серії вправ, чіткі інструкції, швидкий фідбек і позитивне підкріплення за техніко-тактичний прогрес [21, 32].

З позиції психології розвитку ключовими рисами є прагнення до автономії, формування власної ідентичності, чутливість до оцінки дорослих. Позитивний емоційний фон тренувань у цей час критично впливає на становлення внутрішньої мотивації; відповідно до підходу SDT, задоволення потреб в автономії, компетентності та пов'язаності підтримує стійку залученість до занять [67].

Старший підлітковий та ранній юнацький вік (15–18 років) характеризуються переходом від переважання емоційних і соціальних мотивів до усвідомлених досягальних орієнтацій. Зміцнюється когнітивна сфера: мислення стає абстрактно-логічним, формується здатність до планування та рефлексії. Водночас завершується статеве дозрівання, стабілізуються функції нервової системи, зростає стійкість до фізичних і психоемоційних навантажень [4, 16, 32].

На рівні нейрофізіології у цей період поступово формується врівноваженість нервових процесів, зростає здатність до самоконтролю та вольової регуляції. Саме тому психологи й тренери відзначають більшу здатність спортсменів цього віку до самообілізації, подолання страху невдачі та концентрації на віддалених цілях [32, 68]. Підвищення самоефективності –

віри у власну спроможність організувати та виконати необхідні дії – корелює з наполегливістю і стабільністю виконання тактичних планів [45–48].

На психофізіологічному рівні підлітки 15–18 років досягають нових показників витривалості, сили, швидкості, однак висока інтенсивність розвитку часто поєднується з підвищеною втомлюваністю, особливо за умов перевантажень. Це вимагає корекції тренувальних програм і індивідуалізації підходів, дотримання принципів періодизації та контролю відновлення [32, 35].

З погляду психології мотивації, на цьому етапі зростає значення самооефективності, внутрішніх смислів і соціального визнання. Домінантними стають досягальні мотиви, що тісно пов'язані з формуванням спортивної ідентичності та готовністю брати на себе відповідальність за результати підготовки [4, 45–48]. У термінах SDT «поведінка стає більш стійкою, коли задоволені базові психологічні потреби – автономія, компетентність, пов'язаність» [67].

Таким чином, у межах віку 12–18 років тренери мають орієнтуватися на різні мотиваційні акценти:

- у 12–14 років – підтримка інтересу до вправ, формування позитивного емоційного досвіду, створення атмосфери групової підтримки; доречні мікроцілі на раунд і серії дій, короткі інструкції та наочна демонстрація [1–4, 21, 32].
- у 15–18 років – розвиток саморегуляції, вольових якостей, орієнтації на віддалені цілі, підсилення самооефективності; доцільні рефлексивні обговорення після спарингів і поетапне планування сезону [4, 32, 45–48, 67].

Для обох підгруп важливо своєчасно відслідковувати рівень тривожності (SAS-2, STAI) і працювати з профілями підхід/уникнення, щоб зменшувати страх помилки і підтримувати «клімат на здобуття», а не на уникнення [69, 70, 72, 42, 68].

Ці положення узгоджуються з сучасними даними спортивної психології. Юні спортсмени-єдиноборці проходять етапи інтенсивного когнітивного й соціально-емоційного розвитку, що безпосередньо відбивається на мотиваційній сфері. У молодших групах провідними є «близькі» процесні мотиви (цікавість до вправ, відчуття прогресу, підтримка тренера та групи), тоді як у 14–17 років зростає вага досягальних смислів, самоефективності й відповідальності за власну підготовку [1–3, 13, 33]. Узагальнення у вітчизняних оглядах підкреслює: автономно-підтримувальний стиль тренера (вибір у завданнях, пояснення сенсу, конструктивний фідбек) підсилює внутрішню регуляцію та зменшує передстартове напруження [2, 28, 67].

Емпірично ці тенденції відбиваються у видах єдиноборств. У карате Є. Коляда та В. Романенко (2023) дослідили мотивацію юніорів і встановили, що регулярність відвідувань і наполегливість тісно пов'язані з інтересом до тренувальних завдань, підтримкою тренера та змагальним досвідом; провідні мотиви мають процесно-соціальний характер [13].

У тхеквондо М. Пруднікова та К. Мулик (2020) показали, що у підлітків 14–15 років вирішальними для долученості виступають близькі, підконтрольні цілі й позитивний досвід участі у змаганнях; високий страх невдачі гальмує мотивацію до успіху [33, 68].

У дзюдо Р. Михайлов (2021) описав зв'язок між досягальними мотивами, самоконтролем і здатністю керувати передстартовими станами, що прямо впливає на надійність виконання техніко-тактичних дій [25]; схожі висновки щодо старших школярів отримала В. Філіна (2022), яка відзначила роль соціального схвалення та процесних цілей на етапі входження у вид [39]. Кризові чинники останніх років проявилися в кікбоксингу: Г. Коробейніков, Д. Вольський, В. Костюченко та співавт. (2023) оцінювали рівень самомотивації у 13–15-річних спортсменів у контексті пандемії та воєнного стану й

обґрунтували необхідність адресних програм підтримки для стабілізації мотиваційного профілю [15].

Зі свого боку, К. Мулик, О. Скалій та О. Аносова (2024) показали позитивний вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків у воєнних умовах: після періоду систематичних тренувань фіксувалися кращі індикатори емоційного комфорту та адаптації [26].

Формування мотиваційної сфери юних боксерів відбувається на тлі складних змін у нервовій, психічній і фізіологічній системах організму. Період від 12 до 17 років охоплює ключові етапи становлення характеру, вольових якостей та здатності до саморегуляції. У цей час закладається основа майбутньої спортивної кар'єри; тому тренери й психологи мають враховувати як вікові закономірності мотивації, так і типологічні особливості нервової системи [4, 16, 21, 32]. У сучасних підходах підкреслюється, що «підтримка автономії, компетентності та пов'язаності» підсилює внутрішню регуляцію та стійкість залучення [67].

Мотивація юних спортсменів 12–13 років, спирається переважно на процесні мотиви: цікавість до нових вправ, бажання належати до групи, отримувати схвалення від тренера та однолітків [1–3, 7]. Нейрофізіологічно для цього віку типові перевага збуджувальних процесів над гальмівними, підвищена емоційна лабільність та імпульсивність; у тренерській практиці це проявляється «швидким захопленням і так само швидким згасанням інтересу» [16, 21].

За класичною типологією І. П. Павлова в окремих підлітків спостерігаються ознаки «слабкого» або «неврівноваженого» типу нервової системи, що потребує м'якших способів дозування навантаження та більш частого зворотного зв'язку [16]. Для боксерських секцій важлива «майстернісна» атмосфера, де оцінюють якість виконання і наполегливість, а не лише результат порівняння з іншими [2, 28].

Це проявляється у швидкому зацікавленні новими вправами, але так само швидкому зниженні інтересу; у нестійкості уваги та схильності до емоційних зривів у ситуаціях поразки [16]. Тому в тренувальному процесі особливе значення має:

- використання коротких серій вправ із частими паузами відпочинку;
- доброзичливий, конкретний фідбек для підкріплення впевненості;
- «сходинки майстерності» з видимими індикаторами прогресу (чіткі мікроетапи техніки);
- прозорі й стабільні правила безпеки як елемент справедливого середовища [2–3, 21, 32].

Вольові якості тут лише формуються, тож доцільні ігрові та колективні формати, де дисципліна й наполегливість підкріплюються «малими успіхами» і схваленням групи [4, 21].

Юні боксери 14–15 років, поступово зростає вага досягальних мотивів: орієнтація на перемогу, результативність, соціальне визнання; водночас зберігається чутливість до зовнішнього оцінювання та страх невдачі, який може знижувати впевненість у власних силах [33, 68]. На нейродинамічному рівні підвищується врівноваженість процесів збудження/гальмування, але у частини спортсменів зберігається емоційна нестабільність (коливання від піднесення до роздратування чи апатії) [16].

Типологічні риси темпераменту (сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік) починають виразніше проявлятися у тренувальній і змагальній поведінці; зокрема, високий нейротизм пов'язують із більшим рівнем тривожності та тенденцією до уникнення ризику [52, 29, 51].

Ефективні прийоми у тренуванні:

- мікроцілі на окремий раунд/спаринг, що знижують «страх помилки» і дають відчуття досяжності;

- тактичні завдання з вибором кількох рішень (підсилення локусу контролю);
- рефлексивні паузи для короткого самоаналізу після комбінацій;
- вправи на вольову регуляцію (повтор завдання після помилки як тренінг наполегливості) [4, 32, 68].

За потреби рівень тривожності та профілі «підхід/уникнення» доцільно моніторити валідованими шкалами SAS-2 та STAI [69, 72, 70, 42].

У боксерів 16–17 років, зростає роль автономної мотивації: акцент на самовдосконалення, довгострокові цілі, стабільність виступів; нервова система досягає більшої врівноваженості, посилюються здатність до самообілізації, концентрації та подолання передстартового стресу [16, 32]. Вольові якості набувають домінуючого значення: наполегливість, рішучість, переносимість втоми, емоційний самоконтроль. У світлі соціально-когнітивного підходу А. Бандури самоефективність («віра у власну здатність організувати й виконати дію») напряду пов'язана з вибором складніших завдань, зусиллями та витривалістю [45–48]. За мотиваційними моделями SDT, «поведінка стає більш стійкою, коли задоволені базові психологічні потреби» – автономія, компетентність, пов'язаність [67].

Рекомендації для організації підготовки на етапі 16–17 років:

- складання індивідуальних планів з урахуванням психологічного профілю (темперамент, рівень нейротизму/екстраверсії, самоефективність) [52, 29, 45–48];
- відеоаналіз тактичних рішень і короткі «рефлексивні вікна» після спарингів;
- постановка довгострокових цілей сезону з розкладенням на процесні кроки (мікроетапи техніки, темп, таймінг) [32];
- вправи на стресостійкість (імітація змагальних умов, керування часом і дефіцитом простору рингу, рутинізація передстартових дій) [32, 35].

Додатково, регулярний моніторинг станів (SAS-2/STAI) допомагає своєчасно виявляти «зсув» у бік уникнення і коригувати завдання «на здобуття» [69, 70, 72, 42].

Емпірично позитивний вплив структурованого тренувального процесу на психоемоційний стан підлітків-боксерів підтверджено: після систематичних занять відзначаються кращі індикатори емоційного комфорту та адаптації, що узгоджується з «кліматом майстерності» – оцінюванням процесу, точності та наполегливості [12]. Узагальнення тренерських практик також підкреслюють роль процесних критеріїв і поступового ускладнення завдань у зміцненні внутрішньої мотивації та спортивної надійності [21, 32].

Вікові особливості мотивації юних боксерів у 12–17 років вимагають диференційованого підходу:

- 12–13 років – ігрово-моделюючі форми, підтримка цікавості й почуття належності, короткі серії та видимі «сходінки» прогресу [1–3, 21].

- 14–15 років – розвиток самоефективності через мікроцілі, завдання з вибором рішень, тренування самоконтролю; контроль страху невдачі та тривожності (SAS-2/STAI) [33, 68–70, 72].

- 16–17 років – формування автономної мотивації, індивідуальні плани, цілепокладання сезону, відеорефлексія та вправи на стресостійкість [32, 45–48].

Таке врахування вікових і нейрофізіологічних особливостей дає змогу не лише підтримати мотивацію, а й забезпечити психологічну надійність і стабільність результатів на етапі входження спортсменів у дорослий спорт [1–3; 6–12; 21, 32, 67–70].

1.3 Визначення «мотиваційної структури» та модель для дослідження в спортивній діяльності

У цьому підрозділі ми виходимо з двофакторної теорії Ф. Герцберга та переносимо її логіку у спортивний контекст. Теорія пропонує розрізняти два незалежні виміри: мотиватори (досягнення, визнання, зміст діяльності, відповідальність, зростання) і «гігієнічні» чинники (умови, правила, оплата/ресурси, мікроклімат, організація). Їх не варто уявляти «двома полюсами одного континууму»: «наявність мотиваторів підвищує задоволення», тоді як «гігієна» насамперед знімає незадоволення, не гарантуючи позитивного змісту сама по собі [53–56].

Класичні огляди водночас фіксували і сильні сторони, і обмеження підходу (зокрема, залежність результатів від методу «критичних інцидентів», що може переоцінювати роль змісту праці), однак подальші узагальнення підтвердили практичну корисність поділу на дві групи чинників [59].

Міжгалузевий досвід показує сталі закономірності, важливі для спорту. У туризмі та готельній індустрії мотиватори – «визнання, можливість навчатися, зміст завдань» – стійко пов'язані з залученням і наміром залишатися, а «гігієна» – з профілактикою незадоволення і плинності персоналу [60].

У будівництві доведено, що «гігієна» (безпека, справедливі правила, зрозуміла організація) істотно впливає на ризик-поведінку та помилки, тоді як мотиватори підтримують ініціативу і якість виконання [66].

В охороні здоров'я найкращі результати дає поєднання «чистої гігієни» (комплектування, оплата, процедури) з розвитком мотиваторів (визнання, автономія, можливості зростання), що пов'язано з більшою задоволеністю та меншим вигоранням [44]. Ця логіка, на наш погляд, добре масштабується на тренувально-змагальне середовище єдиноборств.

Далі ми вживаємо поняття «мотиваційна структура» як конфігурацію двох блоків: (1) змістових джерел залучення спортсмена – мотиваторів (цікаві й «осмислені» вправи, відчуття майстерності, визнання, відповідальність, перспективи росту), і (2) гігієни середовища (безпека та справедливість у спарингу, організація навантаження і відновлення, якість інвентарю та умов залу, логістика стартів, прозорість комунікацій і критеріїв відбору). Ця конфігурація взаємодіє з процесуальними характеристиками мотивації – спрямуванням (підхід/уникнення), інтенсивністю і стійкістю – і проявляється на ситуативному (окреме тренування або раунд), контекстуальному (вид спорту, стиль ведення бою) та глобальному (самоідентифікація «я – спортсмен») рівнях.

Українські дані щодо юних спортсменів показують, що в молодших групах найсильніше працюють «близькі» мотиватори – «інтерес до завдань, відчутний прогрес, підтримка тренера і групи» – тоді як зі зростанням кваліфікації посилюються досягальні смисли й самоконтроль [8–11]. У термінах теорії самовизначення «поведінка стає більш стійкою, коли задоволені базові психологічні потреби – автономія, компетентність, пов’язаність» [67].

Переносячи двофакторну логіку у єдиноборства, відзначимо конкретні механізми. Якщо бракує гігієни – хаотичні або несправедливі правила спарингів, небезпека, непрозора селекція, проблеми з інвентарем – виникає «фон незадоволення», який «з’їдає» залучення, навіть коли завдання цікаві [53–56]. Натомість робота з мотиваторами – вивіреним зміст підготовки, мікро- і макроцілі сезону, персоналізоване визнання, роль у групі, зрозумілі траєкторії росту – підсилює задоволення і смисл, що позитивно корелює з наполегливістю, саморегуляцією та психологічною надійністю у багатораундових поєдинках [60, 66, 44]. Практично це означає переклад стратегічних цілей у підконтрольні мікрокроки з регулярним фідбеком, пояснення сенсу вправ і надання вибору там, де це можливо – саме такий «автономно-підтримувальний» стиль

пов'язаний із переходом від зовнішніх стимулів до внутрішніх смислів у молоді [8–11, 67].

Для емпіричного дослідження пропонуємо компактну модель у межах однієї матриці: по вертикалі – дві групи чинників (мотиватори і гігієна), по горизонталі – чотири процесуальні складові (зміст, спрямування, інтенсивність, стійкість) на трьох рівнях прояву (ситуативний, контекстуальний, глобальний). Оцінювання доцільно будувати на адаптованому опитувальнику за логікою Герцберга з двома оцінками для кожного пункту – «вплив на задоволення» і «вплив на незадоволення», що дозволяє розрізнити мотиватори та гігієну в межах одного показника [53–56].

Для зовнішньої валідизації доцільно перевіряти зв'язки з відвідуваністю, наполегливістю, самооціненою самоефективністю й емоційною стабільністю, а з психодіагностичних інструментів використовувати: методику визначення мотивації до успіху Т. Елерса – для кількісної оцінки спрямованості на досягнення та готовності до зусиль у ситуаціях змагання [6, 17, 38]; методику «Мотивація до успіху та страх невдачі» (МУН) у варіанті А. Реана та/або опитувальник мотивації досягнення й уникнення невдачі (А. Reinhardt, Т. Р. Eliseeva) – щоб розрізнити профілі «успіх/уникнення» [34, 65]; а також шкалу ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI) – для вимірювання загальної та передзмагальної тривожності [70, 42]. При цьому спеціалізовані шкали спортивної тривожності у цій роботі не застосовуються.

Очікуємо, що мотиватори будуть сильніше пов'язані з відчуттям змісту/сенсу підготовки та стійкістю повернення до плану після невдач, тоді як гігієна – із рівнем інтенсивності (через зменшення «шуму» і страху помилки) та зниженням тривожності у відповідальні моменти. Імовірно, із віком і підвищенням кваліфікації внесок мотиваторів у змагальну надійність зростає, бо

спортсмен краще «підв'язує» щоденні завдання до довгострокового сенсу і бере на себе більше відповідальності [60, 66, 44, 8–11, 67].

Для тренувальної практики це зводиться до простої, але послідовної лінії: підтримувати «чисту гігієну» середовища (безпека, справедливість, зрозумілі правила і ролі) і паралельно системно інвестувати в мотиватори – видимі «сходинки майстерності», персоналізоване визнання, тактичні ролі та реалістичні цілі сезону. Саме ця комбінація зазвичай дає більш стійку мотиваційну конфігурацію, яка асоціюється зі стабільнішими результатами юних спортсменів у єдиноборствах [60, 66, 44, 8–11].

1.4 Роль тренера та формування мотивації у юних спортсменів (у боксі та єдиноборствах)

Роль тренера у становленні мотивації юних спортсменів є системоутворювальною: саме тренер щодня конструює мотиваційний клімат групи, визначає, що таке «успіх», і яким чином «помилки» переводяться з площини покарання у площину навчання.

У класичних роботах про мотиваційний клімат у спорті Дж. Дуда і Д. Трежер наголошують, що протиставляються «клімат майстерності», орієнтований на «прогрес, якість виконання і співпрацю», та «его-клімат», зосереджений на «порівнянні і рейтингу»; для молоді стабільніше залучення й позитивна афективна налаштованість пов'язані саме з першим типом клімату [1]. У практичній роботі секцій єдиноборств це означає перевагу процесних критеріїв над «сухими місцями» й публічними порівняннями.

З позицій теорії самодетермінації Г. Мажо та Р. Валлеран окреслюють ознаки автономно-підтримувальної поведінки тренера як такі, що «надають реальний вибір» у межах завдання, «пояснюють сенс вимог», «визнають емоції спортсмена» і забезпечують «конструктивний зворотний зв'язок» [2]. Саме такі

дії, підкреслено в роботі, трансформують зовнішні стимули у внутрішні смисли й пов'язані з «більшою внутрішньою мотивацією та персистентністю» юних спортсменів [2].

У ширшій ієрархічній моделі мотивації у спорті Р. Валлеран показує, що стиль взаємодії тренера на соціальному рівні опосередковано впливає на ситуативну мотивацію через задоволення «потреб автономії, компетентності та пов'язаності» [3]. Для юних боксерів це має прямі наслідки: коли тренер пояснює «навіщо» кожна вправа, дає вибір способу виконання та визнає нормальність емоцій до старту, профіль мотивації зміщується в бік більш автономної регуляції, а «страх помилки» зменшується.

Українські джерела підкріплюють ці висновки у контексті єдиноборств. У навчально-методичних виданнях під редакцією Т. Круцевич цілком прямо зазначено: акцент у юних групах слід переносити з «місця» на «правильність техніко-тактичних дій, наполегливість, дисципліну виконання», бо саме так формується «стійка мотиваційна база» і запобігається «его-пастка» порівнянь [4].

У посібнику В. Костюкевича механізми постановки цілей і фідбеку деталізовано через логіку «конкретні, досяжні цілі», «закріплені у мікроциклі», за якими має йти «регулярний зворотний зв'язок»; такий формат підвищує «відчуття контролю над прогресом» і підсилює досягальні мотиви [5]. Практично у боксі це транслюється у щоденні «мікроцілі» – якість джебу, контроль дистанції, робота на темпі у другій половині раунду, – із коротким циклом зворотного зв'язку після кожної серії.

Емпіричні дані з єдиноборств уточнюють, як саме тренер формує мотивацію через клімат та цілевизначення. Є. Коляда і В. Романенко, вивчаючи каратистів-юніорів, підкреслили, що регулярність відвідувань і наполегливість істотно пов'язані з наявністю «процесних цілей на тренуванні», підтримкою

тренера та «позитивним змагальним досвідом»; провідні мотиви у вибірці були «процесно-соціальними» [6].

Для тхеквондо М. Пруднікова та К. Мулик показали, що «близькі, підконтрольні цілі» у поєднанні з «доброзичливим фідбеком» підсилюють мотивацію до успіху, тоді як «страх невдачі» і каральний стиль знижують долученість підлітків [7]. Цей напрям переноситься в бокс: чим «ближче» і зрозуміліше сформульована підзадача раунду, тим менше простору для тривожних атрибуцій і тим вища готовність повертатися до плану після невдачі.

У дзюдо Р. Михайлов відзначив, що в старшому підлітковому віці результативність зростає там, де досягальні смисли поєднані з тренерськими практиками самоконтролю – «самопостереження», «керування передстартовими станами», цілеспрямований розбір помилок [8].

Дослідження В. Філіної серед школярів-дзюдоїстів (10–11 класи) підтверджує вирішальну роль «соціального схвалення» та «прозорих правил у групі» для збереження мотивації на етапі входження у вид спорту [9]. Підлітку потрібно чітко розуміти правила гри: хто з ким спарингує, за якими критеріями формуються пари, як оцінюється техніко-тактичний прогрес – «прозорість» тут безпосередньо корелює зі зниженням тривожності очікування [9].

Особливу увагу привертає бокс у реаліях воєнного часу. К. Мулик, О. Скалій та О. Аносова показали, що «систематичні тренування» за підтримувального стилю коучінгу («чіткі правила безпеки», «прозорий підбір у пари», «позитивний зворотний зв'язок») асоціюються з поліпшенням психоемоційного стану підлітків [10].

Автори інтерпретують ефект як опосередкований: по-перше, через «гігієну середовища» (менше невизначеності – менше фонові тривоги), по-друге, через посилення внутрішньої мотивації, бо зміцнюється відчуття безпеки, справедливості й контролю за прогресом [10]. Іншими словами, тренер, який

«прибирає шум» організації, фактично звільняє психічні ресурси спортсмена для задач техніки і тактики.

Розширюючи перспективу до фігури самого тренера, О. Комоцька і Р. Сушко висновують, що самоефективність тренера – його впевненість у власній компетентності – корелює з вибором «конструктивних моделей зворотного зв'язку» і орієнтацією на розвиток, а не на санкції [11]. Така внутрішня позиція тренера узгоджується з «автономно-підтримувальною» взаємодією і задає тон клімату на «майстерність».

Схожі спостереження наводять В. Воронова і В. Ковальчук: психологічна готовність борців до стартів «посилюється там, де тренер культивує клімат майстерності» і делегує спортсменам «рольову відповідальність у групі» [12]. У боксі це може бути лідерська роль у спаринговій підгрупі, відповідальність за розминку чи тактичний розбір – видимі ролі «підтягують» відчуття значущості і стабілізують досягальні мотиви.

Практичні наслідки для організації підготовки у боксі та єдиноборствах впливають із наведеної логіки. По-перше, тренеру доцільно систематично перекладати стратегічні настанови у процесні задачі («якість джебу», «контроль дистанції», «менеджмент темпу», «відновлення стійки після комбінації») з об'єктивними маркерами і коротким фідбек-циклом; це підкріплює мотиватори «зміст/досягнення» і робить прогрес видимим [5–7].

По-друге, варто підтримувати «гігієну» середовища: «прозорі правила підбору в пари», «чіткі критерії оцінювання», «безпека спарингів», «вчасна комунікація щодо ролей» – усе це знижує базову тривожність і профілаксує профілі уникнення [9–10].

По-третє, автономно-підтримувальна взаємодія («вибір у межах завдання», «пояснення сенсу», «визнання зусиль») посилює внутрішню мотивацію і стійкість у стартах, що підтверджено як міжнародними даними [1–3], так і українськими емпіричними матеріалами [6–12].

Нарешті, у підліткових жіночих групах боксу ключовими часто є соціально-ціннісні мотиви: «безпечне середовище», «видимі маркери прогресу» і «наставництво старших спортсменок» допомагають утримувати залученість і стабілізувати емоційний стан у період входження до змагальної діяльності [4, 10, 12].

З урахуванням вищенаведеного, роль тренера в юнацьких секціях бою – це не лише техніко-тактична підготовка, а насамперед конструювання мотиваційного клімату, де «майстерність понад порівняння», де «сенса вправ пояснюється так само чітко, як їх техніка», а «зворотний зв'язок» стає інструментом розвитку, а не контролю. Саме така конфігурація – процесні цілі + автономно-підтримувальний стиль + чиста гігієна середовища – найчастіше пов'язана з психологічною надійністю та стабільністю результатів у юних боксерів та спортсменів-єдиноборців [1–3; 4–12].

Висновки до розділу 1

Мотивація у спортивній діяльності постає як багатовимірний конструкт, що поєднує зміст (сенси та цінності), напрям (підхід/уникнення та типи регуляції), інтенсивність і стійкість зусиль. У межах ієрархічного підходу вона проявляється на ситуативному, контекстуальному та глобальному рівнях і визначається не лише індивідуальними характеристиками спортсмена, а й соціальними умовами тренувального середовища.

Узагальнення теоретичних моделей – від змістових (зокрема двофакторна логіка Ф. Герцберга) до процесуальних (очікування–цінність, постановка цілей, самоефективність, цілі досягнення, профілі підхід/уникнення, SDT) – показує: найпродуктивніша конфігурація мотивації формується там, де поєднується «гігієна» середовища (безпека, справедливі правила, організація) із «мотиваторами» (зміст діяльності, визнання, відповідальність, відчуття

зростання) та де тренер цілеспрямовано переводить зовнішні стимули у внутрішні смисли.

Для єдиноборств, і особливо для боксу, емпіричні дані свідчать про вікову динаміку мотивації: у молодших групах провідними є «близькі» мотиви (цікавість, підтримка тренера/групи, відчутний прогрес), тоді як у середньому і старшому підлітковому віці зростає частка досягальних смислів і ролі самоефективності. Саме якість тренерської взаємодії та мотиваційний клімат групи виступають ключовими модераторами цієї динаміки: «клімат майстерності» (оцінювання процесу і власного прогресу) знижує страх помилки, підсилює саморегуляцію та настійливість, тоді як «его-клімат» підвищує тривожність і ризик уникнення складних завдань. Кризові умови (пандемія, воєнний стан) додатково висвітлили вразливість юнацької мотивації, водночас підтвердивши ефективність структурованого фідбеку, коротких «сходинок майстерності» та партнерської комунікації з родиною.

Запропоноване нами робоче визначення «мотиваційної структури» для спорту – це конфігурація мотиваторів і «гігієнічних» умов, «вшита» у процесуальні компоненти мотивації (зміст, спрямування, інтенсивність, стійкість) і проявлена на різних рівнях (ситуативному, контекстуальному, глобальному). Така рамка дозволяє не лише описати, а й виміряти профіль мотивації спортсмена та команди.

У прикладному вимірі це транслюється у чотирьох керованих практиках тренера: (1) систематичний переклад стратегічних настанов у підконтрольні процесні цілі на кожне тренування/раунд; (2) підтримка автономії (вибір у межах завдань, пояснення сенсу, визнання зусиль); (3) посилення компетентності через видимі індикатори прогресу та змістовний зворотний зв'язок; (4) забезпечення «гігієни» середовища – безпека й справедливість спарингів, прозорі критерії оцінювання, організація навантаження та відновлення.

Отже, мотивація в єдиноборствах не є побічним фактором, а виконує системоутворювальну функцію, з'єднуючи особистісні смисли спортсмена зі структурою тренувального процесу та вимогами змагальної ситуації. Комплексне управління «мотиваційною структурою» – через поєднання мотиваторів, коректної «гігієни» і автономно-підтримувальної поведінки тренера – підвищує психологічну надійність та стабільність результатів у юних атлетів різних вікових і кваліфікаційних груп. Саме цю модель доцільно покласти в основу подальшого емпіричного дослідження та практичних інтервенцій у тренувальному процесі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених у роботі завдань застосовувалися такі методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики – «теоретичний аналіз і узагальнення» як базова процедура наукового пошуку у фізичній культурі та спорті [35, 36, 32].

2. Педагогічний (констатувальний) експеримент із використанням психодіагностичних методик: тест мотивації до успіху та уникнення невдачі Елерса, опитувальник «Визначення мотивації у праці» (за Ф. Герцбергом; стандартна версія), особистісний опитувальник Айзенка (EPI), шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілбергер–Ханін, STAI) [6, 17, 38; 53–56; 52, 29; 70, 42].

3. Анкетування (соціально-демографічні дані: вік, стаж, спортивна кваліфікація, режим тренувань) як «допоміжний інструмент обліку контингенту й тренувального режиму» [32, 35].

4. Методи математичної статистики: описова статистика та кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків – «обчислення середніх, дисперсій, помилок репрезентативності та коефіцієнтів кореляції» [35, 36].

Вибір методів зумовлено метою – дослідити мотиваційну структуру юних боксерів і її зв'язки з індивідуально-психологічними характеристиками; поєднання теоретичного огляду та «стандартизованих психодіагностичних методик» забезпечує валідну оцінку мотивації, особистісних рис і тривожності [6, 17, 38]. Застосування анкетування дало соціально-демографічні й

кваліфікаційні дані, а статистичні процедури – «наукову обґрунтованість висновків» [35].

Таким чином, реалізовано комплексний підхід (якісний + кількісний аналіз), що дозволив отримати цілісне уявлення про мотиваційну сферу юних боксерів, описати її структуру та зв'язки з індивідуально-психологічними характеристиками й підготувати практичні рекомендації для тренерів і спортивних психологів [32, 35, 8–11].

2.1.1 Теоретичний аналіз спеціальної літератури і досвіду передової практики.

На підготовчому етапі здійснено ґрунтовний огляд праць із психології спорту, педагогіки, фізичної культури та підготовки в єдиноборствах: монографії, статті, методичні матеріали, «дані педагогічного контролю» і напрацювання провідних тренерів [32, 35, 21].

Особливу увагу приділено джерелам про структуру мотивації, особистісні чинники та їхній вплив на змагальну ефективність у боксі й боротьбі [8–11, 32]. Аналіз дозволив виокремити ключові аспекти формування мотивації досягнення, «регуляції емоційних станів» і змагальної поведінки підлітків [4, 32, 28].

Також узагальнено практики стимулювання активності, розвитку наполегливості, подолання «страху невдачі», підтримки інтересу до тренувань [31, 68].

Теоретичне опрацювання дозволило конкретизувати цілі й завдання, обґрунтувати вибір методик, побудувати програму експерименту і сформувати основу для інтерпретації результатів [35, 32].

До кола використаних авторів належать класики мотиваційної психології (А. Бандура, Дж. Аткинсон, Г. Хекхаузен) та вітчизняні дослідники мотивації й

підготовки спортсменів; їхні положення використано як методологічний фон (самоефективність, мотивація досягнення тощо) [45–47, 61, 62, 32].

2.1.2 Педагогічний (констатувальний) експеримент.

З метою отримання емпіричних даних проведено констатувальний експеримент із комплексом валідованих методик, «адаптованих для підліткового та юнацького віку»; вони охоплюють змістово-динамічні компоненти мотивації і психологічні передумови її формування (особистісні риси, тривожність, типові стилі реагування) [6, 38, 17; 8–11].

1) Тест мотивації до успіху та уникнення невдачі Т. Елерса.

Методика належить до класичних інструментів діагностики мотиваційної спрямованості й спирається на підходи Дж. Аткинсона та Г. Хекхаузена щодо розмежування тенденцій «прагнення успіху» та «уникнення невдачі». Опитувальник містить короткі твердження, що фіксують когнітивні, емоційні й поведінкові індикатори (типові формули відповіді: «Зазвичай я обираю завдання, де є шанс перевірити себе», «Після помилки мені важко повернутися до плану»). Підрахунок здійснюється за ключем з отриманням двох індексів: МУ (мотивація успіху) та МН (мотивація уникнення невдачі).

Переважання МУ інтерпретується як орієнтація на досягальні цілі, ініціативність, готовність ризикувати в межах розумного, тоді як високий МН – як захисні стратегії, чутливість до помилки, схильність уникати складних ситуацій. У єдиноборствах співвідношення МУ/МН важливе для прогнозу самообілізації у вирішальні хвилини та персистентності після невдачі [6, 17, 38].

2) Опитувальник «Визначення мотивації у праці» (за Ф. Герцбергом, стандартна версія).

Інструмент побудовано на двофакторній теорії, де «мотиватори» (зміст діяльності, визнання, досягнення, відповідальність) і «гігієна» (умови, правила,

оплата/ресурси, мікроклімат) виступають незалежними вимірами задоволення/незадоволення [53–56]. Адаптована версія складається з блоків тверджень типу: «Мені цікаво виконувати складні завдання» (мотиватори) та «Мені зрозумілі правила і критерії оцінювання» (гігієна). Профіль дає змогу оцінити, чи «тримають» спортсмена зміст і сенс тренувань (мотиватори) та чи не «з’їдає» залучення дефіцит організаційної гігієни (безпека, справедливість, прозорість). Для секцій боксу це безпосередньо стосується правил спарингів, підбору в пари, критеріїв відбору на старті [53–56].

3) Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ).

Опитувальник із 57 дихотомічних пунктів («так/ні») вимірює екстраверсію–інтроверсію, нейротизм та шкалу контролю відповіді. У спортивному контексті екстраверсія часто асоціюється з «активністю, ініціативністю, орієнтацією на змагальні взаємодії», тоді як високий нейротизм – із «емоційною лабільністю, вразливістю до стресу, тенденцією до уникнення ризику». Шкала контролю відповіді допомагає відсіяти соціально бажані реакції. Профіль ЕРІ використовується для інтерпретації темпераментних передумов мотиваційних стратегій (напр., зв’язок екстраверсії з МУ, а нейротизму – з МН) [52, 29, 51].

4) Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI; C. D. Spielberger – Yu. L. Khanin).

STAI складається з двох підшкал по 20 пунктів кожна: State (реактивна, «як я почуваюся зараз») і Trait (особистісна, «як я почуваюся зазвичай»). Типові формулювання: «Я відчуваю внутрішнє напруження» (State) та «Я часто переймаюсь через дрібниці» (Trait). Шкала дозволяє роздільно оцінити короточасну мобілізацію/напруження перед поединком і загальну схильність до тривоги, що критично для розуміння, чи підвищений МН пов’язаний із стійкою тривожністю або з ситуативною реакцією. У практиці тренувань показники STAI слугують орієнтиром для рішень щодо дозування

навантаження, роботи з передстартовими станами, нормалізації «страху помилки» [70, 42].

2.1.3 Анкетування. Для збору базової інформації застосовано анкету (вік, спортивний стаж, кваліфікація/розряд, роки участі у змаганнях, частота тренувань, кількість перемог/поражок). Таке опитування «дозволяє оцінити контингент і режим тренувань» та врахувати вплив досвіду на мотиваційні характеристики, забезпечуючи репрезентативність вибірки [32, 35].

2.3 Методи математичної статистики

Застосовано «описову статистику та кореляційний аналіз» для кількісної оцінки результатів психодіагностики і виявлення закономірностей у структурі мотивації [35, 36]. Використано: метод середніх величин (узагальнення рівнів МУ/МН, показників тривожності, інтегральних рис), вибірковий метод (висновки щодо генеральної сукупності за репрезентативною вибіркою), кореляційний аналіз (зв'язки між мотивацією досягнення і реактивною тривожністю; між екстраверсією та домінуванням мотивації успіху; між стажем і силою внутрішньої мотивації) [35]. Обчислювали середнє арифметичне, середньоквадратичне відхилення та помилку репрезентативності– у відповідності до вимог спортивної метрології [35]. Обробка виконувалася у стандартних пакетах (Microsoft Excel, Statistica), що забезпечило «точність розрахунків і наочність подання результатів» [35].

2.2 Організація досліджень.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ «Ринг» у м. Києві. Участь у ньому взяли 24 спортсмени-боксери віком від 13 до 16 років. Стаж занять спортом становив від 1,5 до 3,5 років. За рівнем кваліфікації респонденти

розподілилися так: кандидати у майстри спорту – 3 особи, I розряд – 7 осіб, II розряд – 3 осіб, III розряд – 5 особи, без спортивної кваліфікації – 5 осіб. Такий склад вибірки можна вважати репрезентативним для підліткового боксу, оскільки він охоплює ключові вікові етапи (ранній та старший підлітковий вік), різні рівні спортивної підготовленості та типові умови тренувального процесу для юних спортсменів.

Організація дослідження передбачала три взаємопов'язані етапи.

Перший етап мав теоретико-аналітичний характер і був спрямований на опрацювання сучасної навчально-методичної та наукової літератури, що стосувалася мотивації юних спортсменів і специфіки єдиноборств, зокрема боксу. Це дозволило сформулювати мету й завдання, визначити програму дослідження, а також підібрати валідні психодіагностичні методики для подальшої роботи.

Другий етап охоплював проведення констатувального педагогічного експерименту. У його межах було досліджено структуру мотивації юних боксерів, сформовано індивідуальні та групові мотиваційні профілі, а також визначено провідні індивідуально-психологічні характеристики спортсменів. Паралельно було виявлено взаємозв'язки між різними складовими мотиваційної структури та особистісними рисами респондентів, що дало змогу глибше зрозуміти психологічні чинники ефективності спортивної діяльності.

Третій етап полягав в аналізі, узагальненні та інтерпретації отриманих результатів. На основі цього було підготовлено практичні рекомендації для тренерів і спортивних психологів щодо формування та підтримки мотивації у юних боксерів із врахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Окремо було визначено перспективи подальших досліджень, пов'язаних із вивченням мотиваційної структури спортсменів у сучасних умовах та адаптацією тренувального процесу до вікових і психологічних особливостей.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ СТРУКТУРИ МОТИВАЦІЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ

3.1 Модель мотиваційної структури юних боксерів та їх індивідуально психологічні характеристики

Вивчення мотиваційної структури юних спортсменів у боксі має принципове значення, оскільки саме вона визначає інтенсивність і спрямованість їхнього залучення до тренувальної та змагальної діяльності. Спираючись на двофакторну теорію Ф. Герцберга, у дослідженні враховується, що мотиватори (зміст діяльності, досягнення, визнання, відповідальність) та «гігієнічні» фактори (умови, правила, організація процесу, мікроклімат) формують відносно незалежні виміри задоволення та незадоволення від спортивної практики. У юнацькому віці, коли відбувається інтенсивний когнітивний і психоемоційний розвиток, поєднання цих факторів безпосередньо впливає не лише на результативність, а й на стійкість мотивації до занять спортом.

Особливу увагу привертає зв'язок між структурою мотивації та індивідуально-психологічними характеристиками юних боксерів. Такі риси, як екстраверсія чи інтроверсія, емоційна стабільність, рівень тривожності, є одночасно і передумовами, і наслідками спортивної активності. Високий рівень екстраверсії може посилювати орієнтацію на досягнення, тоді як підвищений нейротизм або схильність до тривожності часто поєднуються з тенденцією уникати невдачі. Саме тому дослідження мотиваційної структури в поєднанні з аналізом особистісних рис дозволяє сформулювати більш цілісне уявлення про

психологічний профіль юного боксера та створити основу для практичних рекомендацій щодо організації тренувального процесу.

У нашому дослідженні мотиваційна структура юних боксерів розглядається як сукупність змістових і процесуальних компонентів, що взаємодіють між собою та з особистісними характеристиками спортсмена. Змістові компоненти ми інтерпретуємо відповідно до двофакторної теорії Ф. Герцберга:

Мотиватори – внутрішні джерела задоволення, які підсилюють смислову сторону занять боксом: відчуття досягнення, прогресу, визнання з боку тренера та однолітків, відповідальність у команді, перспективи зростання. Саме ці фактори формують основу внутрішньої мотивації, що в юнацькому віці сприяє наполегливості та стійкості в навчально-тренувальній діяльності.

«Гігієнічні» фактори – умови та організаційні аспекти, які не створюють мотивації самі по собі, але при їх дефіциті викликають незадоволення і зниження залученості. До них відносимо безпеку й справедливість під час спарингів, наявність належного обладнання, оптимальне тренувальне навантаження, чіткі правила та прозору систему відбору на змагання.

Разом із цим ми враховуємо процесуальні характеристики мотивації, які визначають її динаміку:

- Спрямування (орієнтація на досягнення чи уникнення невдач);
- Інтенсивність (рівень зусиль, які спортсмен готовий докладати у тренуванні та поєдинку);
- Стійкість (здатність зберігати мотивацію упродовж часу, незважаючи на труднощі чи невдачі).

Таким чином, мотиваційна структура юного боксера постає як багаторівнева система, де внутрішні й зовнішні чинники взаємодіють із психологічними особливостями особистості. Вивчення цієї структури дозволяє не лише описати поточний стан мотивації, а й зрозуміти, які індивідуальні риси

спортсмена (екстраверсія, нейротизм, рівень тривожності) найбільш тісно пов'язані з орієнтацією на успіх або схильністю уникати невдач.

3.1.1 Аналіз результатів вивчення мотивації до успіху та уникнення невдачі боксерів 13-18 років

У спортивній психології мотиваційна сфера юних спортсменів описується через дві базові орієнтації: прагнення до успіху та уникнення невдачі (Atkinson, McClelland, Heckhausen). Мотивація до успіху сприяє активному включенню у тренувальну та змагальну діяльність, орієнтації на прогрес і досягнення результатів. Натомість орієнтація на уникнення невдач відображає потребу мінімізувати ризики, уникати помилок і вибирати завдання, які гарантують «безпечний» результат. У юнацькому віці баланс між цими двома тенденціями особливо важливий, оскільки визначає рівень впевненості, стресостійкості та перспективність кар'єри спортсмена.

Методика дослідження. Для емпіричного аналізу застосовано опитувальник мотивації до досягнення успіху та уникнення невдачі (А. Рейнхардт; адаптація Т. Єлісеєвої). Опитувальник складається з 41 твердження, які оцінюються респондентами за п'ятибальною шкалою. Підраховуються два інтегральні показники: МУ (мотивація до успіху) – характеризує прагнення досягти високих результатів, приймати виклики, змагатися; МН (мотивація до уникнення невдачі) – відображає схильність уникати ризику, орієнтацію на безпеку та обережність у змаганнях.

У вибірці з 24 юних боксерів (13–18 років) було отримано такі узагальнені показники (табл.3.1.).

У групі з 24 юних боксерів середній рівень мотивації до успіху (МУ) становив $13,42 \pm 4,67$ бала, що відповідає середньому рівню за шкалою методики. Показники варіювалися від 5 до 21 бала, тобто у вибірці виявлено як низькі, так і високі значення, що підтверджує індивідуальну різноманітність спортсменів.

Помилка репрезентативності ($m=0,95$) вказує на достатню точність отриманих результатів.

Таблиця 3.1.

**Показники мотивації до успіху та уникнення невдачі у юних боксерів,
(n = 24)**

Мотивація/Показник	(M)	(SD)	Min;Max(бал)	(m)
Мотивація до успіху (МУ)	13,42	4,67	5,00; 21	0,95
Мотивація до уникнення невдачі (МН)	12,67	3,66	7,00; 20	0,75

Для мотивації до уникнення невдачі (МН) середнє значення склало $12,67 \pm 3,66$ бала у діапазоні від 7 до 20 балів. Це свідчить, що більшість спортсменів мають помірний рівень захисної орієнтації, проте у частини виявляються високі значення, пов'язані з підвищеною тривожністю і схильністю уникати ризикованих ситуацій. Помилка репрезентативності ($m=0,75$) також свідчить про достовірність розрахунків.

Таким чином, можна зробити висновок, що у вибірці боксерів спостерігається баланс між мотивацією досягнення та мотивацією уникнення невдач, але з чітким поляризованим розподілом: у частини спортсменів домінує орієнтація на успіх, тоді як у інших – обережність і захисні тенденції. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу індивідуально-психологічних профілів та розробки рекомендацій для тренерів.

За проведеним частотним аналізом близько 38 % боксерів мають високий рівень мотивації до успіху, що свідчить про орієнтацію на досягнення та активне прийняття викликів (див. рис.3.1.) Ще 38 % – середній рівень, що демонструє баланс між досягальними і захисними тенденціями. Четверть вибірки (25 %) характеризуються низькою орієнтацією на успіх, що може потребувати

тренерської підтримки. Щодо мотивації уникнення невдачі: 58 % перебувають на середньому рівні, по 21 % – на низькому і високому рівнях.

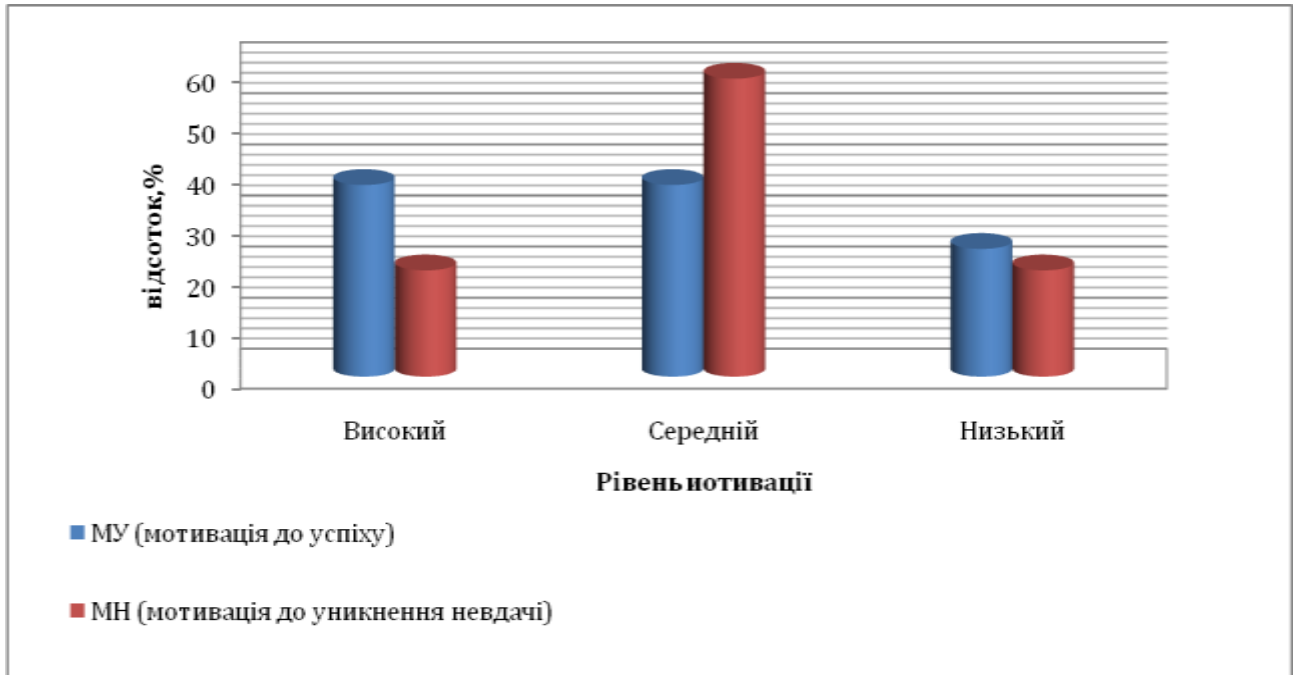


Рис. 3.1 Рівні прояву мотивації у вибірці юних боксерів, (n = 24)

Отримані дані свідчать, що у групі юних боксерів переважає середній рівень обох типів мотивації, однак із вираженою індивідуальною варіативністю. Частина спортсменів демонструє високий рівень прагнення до успіху (від 18 до 21 бала), що корелює з упевненістю у власних силах, ініціативністю та активним прийняттям викликів у тренувально-змагальному процесі. Інша частина має домінуючу орієнтацію на уникнення невдач (16–20 балів), що свідчить про підвищену тривожність, схильність до «безпечної поведінки» та уникнення ризикованих техніко-тактичних дій.

Така диференціація профілів пояснюється віковими особливостями підліткового розвитку: у 13–14 років ще зберігається залежність від зовнішнього схвалення, що стимулює уникнення помилок; у 15–17 років поступово зростає автономність і орієнтація на особисті досягнення. Таким

чином, у вибірці ми спостерігаємо як «досягальні» профілі (висока МУ, низька МН), так і «захисні» (висока МН, низька МУ).

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий негативний зв'язок між показниками МУ та МН ($r = -0,66$). Це означає, що спортсмени з високим рівнем мотивації до успіху мають тенденцію демонструвати низький рівень уникнення невдач, і навпаки.

Таким чином, юні боксери продемонстрували середній рівень мотивації до успіху ($13,42 \pm 4,67$ бала) з достатньо широким розкидом значень (від 5 до 21), що свідчить про наявність спортсменів як із високою досягальною спрямованістю, так і з низьким рівнем орієнтації на успіх.

Показники мотивації до уникнення невдачі ($12,67 \pm 3,66$ бала) підтверджують переважання помірною рівня захисної орієнтації, проте окремі спортсмени мають високі значення, що може бути пов'язано з підвищеною тривожністю та страхом помилки.

Виявлені особливості підкреслюють необхідність диференційованого підходу у тренувально-змагальному процесі: спортсменам з низьким рівнем мотивації до успіху потрібна цілеспрямована підтримка для формування впевненості й самомотивації, тоді як для тих, хто схильний уникати невдач, важливим є розвиток толерантності до ризику та стресостійкості.

3.1.2 Аналіз результатів опитувальника «Визначення мотивації у праці» (за Ф. Герцбергом) у юних боксерів

Двофакторна теорія Ф. Герцберга розмежовує дві групи чинників мотивації: «**Мотиватори**» (досягнення, визнання, відповідальність, зміст діяльності, професійне зростання) – ті, що підсилюють задоволеність і внутрішню мотивацію. «**Гігієнічні фактори**» (умови, оплата, стосунки, політика) – ті, що попереджають незадоволеність, але самі по собі не гарантують високої мотивації.

У спорті ця логіка переноситься на тренувально-змагальне середовище: мотиватори – це зміст вправ, відчуття прогресу, визнання від тренера і групи, відповідальність у команді; «гігієна» – організація тренувань, справедливість суддівства, матеріально-технічні умови. Для юних спортсменів баланс між цими групами чинників визначає не лише залученість, а й стійкість до стресу та тривалість спортивної кар'єри.

У дослідженні використано стандартизований опитувальник «Визначення мотивації у праці» (адаптований для спортивного контексту), що складається з 20 тверджень. Респонденти оцінюють значущість кожного з чинників. У результаті виділяються провідні мотиватори й фактори-«гігієни».

Аналіз мотиваційної структури юних боксерів здійснювався у два взаємодоповнюючі етапи. По-перше, було проведено **описову статистику** (середні значення, стандартні відхилення, діапазони, помилка репрезентативності), що дозволило визначити загальний рівень вираженості кожного мотиватора та гігієнічного фактора й порівняти їхню відносну вагу у структурі мотивації. По-друге, виконано **частотний аналіз**, завдяки якому спортсмени були розподілені за рівнями вираженості (високий, середній, низький). Це дало змогу конкретизувати, яка частка боксерів має стійку орієнтацію на досягнення, визнання, зміст діяльності чи зовнішні умови, а також які групи потребують додаткової підтримки з боку тренера і психолога.

У дослідженні частотний аналіз застосовувався у двох взаємодоповнюючих напрямках. Перший – для визначення загальної спрямованості мотивації (орієнтація на успіх чи уникнення невдачі), що дозволило оцінити баланс досягальних і захисних тенденцій. Другий – для характеристики структури мотивації за двофакторною моделлю Ф. Герцберга, де було виділено розподіл спортсменів за рівнями вираженості окремих мотиваторів та гігієнічних факторів. Такий підхід дав змогу не лише окреслити

домінуючі профілі мотивації у вибірці, а й виявити критичні зони для подальшої психолого-педагогічної підтримки.

У вибірці з 24 юних боксерів (13–16 років) було отримано такі узагальнені показники (табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Показники мотивації у юних боксерів за двофакторною моделлю

Ф. Герцберга , (n = 24)

Група факторів	Показник	M	SD	Min; Max(бал)	m
Мотиватори	Досягнення/успіх	21,08	4,05	13–29	0,83
	Зміст та цікавість роботи	19,08	6,14	10–31	1,25
	Визнання та похвала	16,50	4,20	12–25	0,86
	Відповідальність	16,25	4,26	9–25	0,87
	Кар'єрне зростання	18,00	3,70	12–30	0,76
Гігієнічні фактори	Фінансові/оплата	18,12	6,01	9–30	1,23
	Стосунки з керівником	15,33	5,65	5–25	1,15
	Стосунки з колегами	16,21	4,87	7–24	0,99

У групі з 24 юних боксерів найбільш вираженим мотиватором виступає «Досягнення / успіх» ($M = 21,08 \pm 4,05$). Це свідчить про орієнтацію значної частини спортсменів на результативність, перемогу та особисті досягнення, що є базовим рушієм у єдиноборствах. Другим за силою мотиватором став показник «Зміст та цікавість роботи» ($M = 19,08 \pm 6,14$), що вказує на високу цінність різноманітності й інтересу у тренувальному процесі. Це підтверджує, що підтримка цікавого, варіативного змісту занять є ключовим завданням тренера.

Серед інших мотиваторів помірні результати виявлені за шкалами «Кар’єрне зростання» ($M = 18,00 \pm 3,70$) та «Визнання та похвала» ($M = 16,50 \pm 4,20$). Це означає, що спортсмени цінують як перспективи підвищення спортивної кваліфікації та участі у вищих змаганнях, так і зовнішнє схвалення з боку тренера та однолітків. Дещо нижчі середні показники спостерігаються за шкалою «Відповідальність» ($M = 16,25 \pm 4,26$), що може бути пояснено віковими особливостями: підлітки ще не завжди готові брати повну відповідальність за власну підготовку.

У групі гігієнічних факторів найбільш значущим виявився показник «Фінансові / оплата праці» ($M = 18,12 \pm 6,01$), що свідчить про формування у підлітків уявлення про матеріальну винагороду як додатковий стимул для занять спортом. Дещо нижчі результати отримано за шкалами «Стосунки з колегами» ($M = 16,21 \pm 4,87$) та «Стосунки з керівником» ($M = 15,33 \pm 5,65$). Це може пояснюватися як підлітковою чутливістю до взаємодії з однолітками та авторитетами, так і різним рівнем психологічного клімату у спортивній групі.

Таким чином, у вибірці боксерів чітко проявляється пріоритет мотиваторів над гігієнічними факторами: спортсмени значно більше орієнтуються на змістовність тренувань і досягнення успіху, ніж на організаційні чи міжособистісні умови. Це відповідає закономірностям розвитку мотивації у підлітковому віці та підкреслює роль тренера у підтримці внутрішньої зацікавленості спортсменів, поступово формуючи в них відповідальність і стресостійкість.

Частотний аналіз показав мотиватори та гігієнічні фактори, що вмотивовують юних боксерів (таблиця 3.4.).

Мотиватори. За показником «Досягнення/успіх» 29,2 % юних боксерів продемонстрували високий рівень орієнтації, що свідчить про прагнення до прогресу, перемог та самореалізації у спорті. Водночас 45,8 % перебувають на середньому рівні, що відображає помірну орієнтацію на результат, і 25 % – на

низькому рівні, що може вказувати на потребу у зовнішній підтримці для формування стійкої досягальної мотивації.

«Зміст та цікавість роботи» (аналог мотивації через зміст тренувальної діяльності) розподілилися відносно рівномірно: по 33,3 % спортсменів перебувають на низькому, середньому та високому рівнях. Це вказує на значну індивідуальну різномірність: для одних головним мотивом є цікавість до тренувальних завдань, тоді як інші потребують додаткових стимулів.

Таблиця 3.3

**Частотний аналіз мотиваторів і гігієнічних факторів
у юних боксерів, (n = 24)**

Показник	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Мотиватори			
Досягнення / успіх	25,0	45,8	29,2
Зміст та цікавість роботи	33,3	33,3	33,3
Визнання та похвала	33,3	33,3	33,3
Відповідальність і самостійність	33,3	37,5	29,2
Гігієнічні фактори			
Фінансові / оплата	29,2	41,7	29,2
Стосунки з керівником	33,3	41,7	25,0
Стосунки з колегами	29,2	41,7	29,2

За шкалою «**Визнання та похвала**» результати також розподілилися рівномірно (33,3 % – низький, 33,3 % – середній, 33,3 % – високий рівень). Це означає, що значна частина боксерів орієнтується на соціальне схвалення, проте існує група спортсменів, для яких зовнішнє визнання відіграє меншу роль.

У показнику «Відповідальність і самостійність» більшість (37,5 %) спортсменів перебувають на середньому рівні, 29,2 % – на високому, а 33,3 % – на низькому. Це свідчить про поступовий перехід від залежності від тренера до формування відповідальності за власний процес підготовки, що відповідає віковим тенденціям у підлітковому та юнацькому спорті.

Гігієнічні фактори «Фінансові/оплата» як мотиватор для юних боксерів виявився помірним: 41,7 % мають середній рівень, 29,2 % – високий та 29,2 % – низький. Це підтверджує, що матеріальний аспект не є провідним стимулом у цьому віці, однак для частини спортсменів (понад чверть) він відіграє вагомую роль у підтримці регулярності занять.

Таблиця 3.4

**Частотний аналіз мотиваторів і гігієнічних факторів
у юних боксерів, (n = 24)**

Група	Показник	Відсоток (%)	Рейтинг фактора	Разом, (%)
Мотиватори	Досягнення / успіх	13,6	1	58,3
	Зміст та цікавість роботи	12,3	2	
	Визнання та похвала	10,7	4	
	Відповідальність та самостійність	10,5	5	
	Кар'єрне зростання / підвищення	11,2	3	
Гігієнічні фактори	Фінансові / оплата	11,7	1	41,7
	Стосунки з керівником / стиль нагляду	9,9	3	
	Стосунки з колегами / колектив	10,5	2	

«Стосунки з керівником/стиль нагляду» та «Стосунки з колегами/колективом» показали подібну картину: більшість спортсменів (понад 35–40 %) перебувають на середньому рівні, тоді як значна частка (близько третини) демонструє низьку орієнтацію на ці фактори. Це може

свідчити, що для багатьох юних боксерів вирішальним є не стільки соціальний клімат, скільки власні досягнення. Проте на етапах формування команди підтримка колективу й конструктивний стиль взаємодії тренера залишаються важливими для збереження інтересу до занять.

Мотиваційний профіль юних боксерів характеризується переважанням внутрішніх мотиваторів – прагнення до успіху та інтересу до змісту діяльності – при відносно меншій значущості зовнішніх чинників (визнання, фінанси, стосунки з тренером). Це свідчить, що формування «клімату майстерності» (орієнтація на якість, прогрес, наполегливість) має більший вплив на залученість, ніж зовнішні стимули. Разом з тим, низькі показники стосовно керівництва та визнання вказують на необхідність розвитку підтримувального стилю тренера, який би поєднував процесну мотивацію з персоналізованим зворотним зв'язком.

Загалом результати підтверджують, що у юних боксерів **мотиватори (досягнення, цікавість, відповідальність, визнання)** мають сильніший вплив на підтримку мотивації, ніж **гігієнічні фактори (фінанси, стосунки)**. Проте відносно висока частка спортсменів із низьким рівнем за окремими показниками (до 33 %) вказує на потребу у цілеспрямованому розвитку внутрішньої мотивації та створенні підтримувального тренувального середовища.

Отримані результати дають підстави розглядати мотиваційну сферу юних боксерів крізь призму двофакторної теорії Ф. Герцберга. Як показує аналіз, у вибірці спортсменів більш виражені **мотиватори** – зокрема «досягнення / успіх» ($M = 21,08$) та «зміст та цікавість роботи» ($M = 19,08$), які забезпечують внутрішнє залучення до тренувальної та змагальної діяльності.

Натомість **гігієнічні фактори** («стосунки з керівником», «стосунки з колегами», «оплата / матеріальні умови») мають нижчі середні значення і виконують радше підтримувальну, стабілізуючу функцію. Це підтверджує

положення Герцберга про те, що «гігієна» зменшує ризик незадоволення, але не є самостійним джерелом спортивної мотивації. Водночас мотиватори формують «ядро» смислів діяльності, що визначають наполегливість, інтерес і психологічну надійність у змагальному процесі.

Таким чином, можна стверджувати, що структура мотивації юних боксерів складається з домінуючих мотиваторів, які забезпечують орієнтацію на успіх, та гігієнічних факторів, які створюють необхідний фон для стабільності занять.

3.1.3 Індивідуально-психологічні особливості юних спортсменів з боксу

Особистісний опитувальник Айзенка (EPI) використовується для оцінки трьох базових вимірів особистості:

Екстраверсія – інтроверсія: визначає рівень соціальної активності, комунікабельності, схильність до співпраці чи до зосередженості на внутрішньому світі.

Нейротизм: характеризує емоційну стабільність або схильність до тривожності, імпульсивності та коливань настрою.

Шкала контролю відповідей: допоміжний показник, що дає змогу виявляти соціально бажані відповіді.

У спорті ці характеристики мають прикладне значення: екстраверти зазвичай активніші у спарингах і легше долучаються до командної взаємодії; інтроверти краще концентруються, але можуть мати труднощі з емоційною розрядкою. Високий нейротизм у підлітків може свідчити про підвищену чутливість до стресу й невдач, що напряду впливає на ефективність у змагальній діяльності.

У вибірці з 24 юних боксерів було отримано такі результати (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники особистісного профілю юних боксерів за опитувальником Айзенка, (n = 24)

	Показник	M	SD	Min–Max (бал)	m
	Екстраверсія – інтроверсія	15,5	3,5	7–21	0,71
	Нейротизм	12,3	3,6	7–19	0,74

Аналіз отриманих результатів свідчить, що середній рівень **екстраверсії** у юних боксерів перебуває в межах $15,5 \pm 3,5$ бала, що відповідає середньому рівню вираженості. Це означає, що у вибірці представлено як активних, комунікабельних спортсменів з високим рівнем соціальної залученості, так і більш інтровертованих боксерів, схильних до самозаглибленості й обережності.

Нейротизм ($M = 12,3 \pm 3,6$) також демонструє середній рівень, проте у 25 % вибірки значення сягають високого рівня (17–19 балів). Це вказує на існування групи спортсменів з підвищеною емоційною чутливістю, яка може проявлятися у зниженні стійкості до стресу, підвищеній тривожності та нестабільності поведінкових реакцій.

Отже, результати дослідження за опитувальником Айзенка підтверджують, що **особистісний профіль юних боксерів є неоднорідним**: більшість демонструє середні рівні екстраверсії та нейротизму, тоді як окрема частина вибірки характеризується підвищеним емоційним збудженням і схильністю до тривожних реакцій. Це має враховуватись у процесі психологічної та тренувально-змагальної підготовки:

- спортсменам з високим рівнем нейротизму потрібні спеціальні методи розвитку стресостійкості та самоконтролю;
- інтровертованим боксерам – підтримка у формуванні впевненості та комунікативних навичок;

- екстравертам – спрямування їхньої активності на конструктивне використання у тренувальному процесі.

Для глибокого розуміння структури особистісних характеристик було проведено частотний розподіл спортсменів за рівнями показників.

Аналіз показав, що майже половина вибірки (45,8 %) має середній рівень екстраверсії, що відображає збалансованість між комунікабельністю та здатністю концентруватися на внутрішніх процесах. Водночас 29,2 % спортсменів віднесено до групи з високим рівнем екстраверсії – вони схильні активно включатися у взаємодію, проявляють ініціативу у тренувальному процесі та змаганнях. Натомість 25 % респондентів демонструють низькі показники, що може вказувати на інтровертованість, обережність і потребу у поступовій психологічній підтримці (рис . 3.).

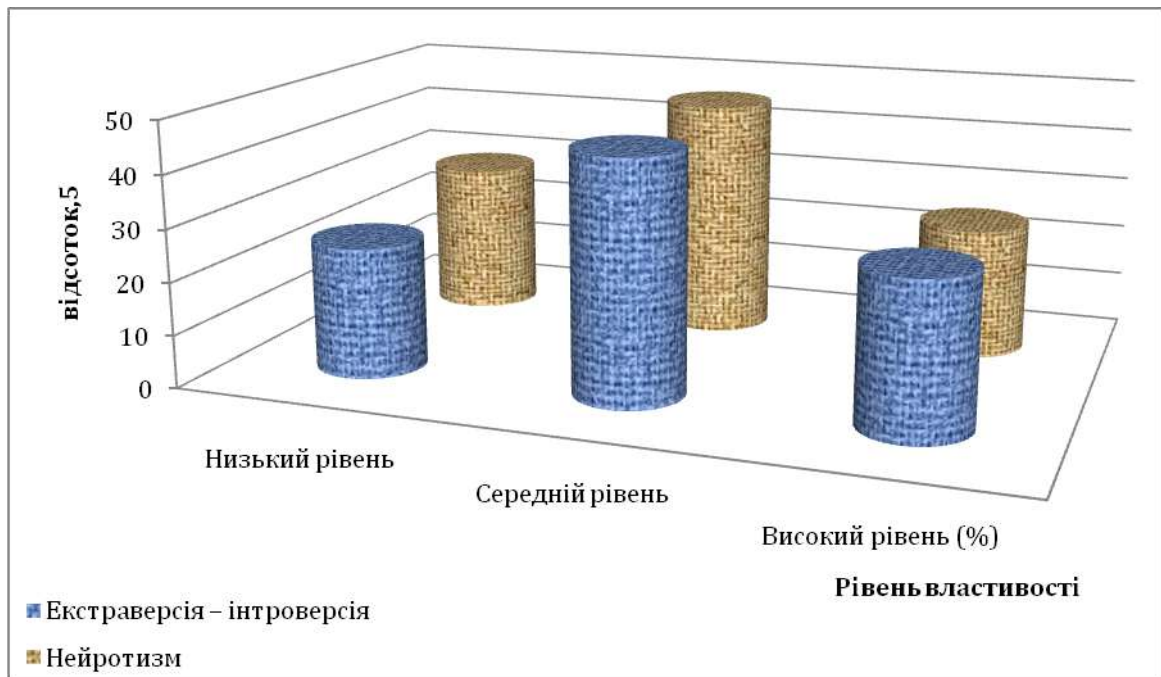


Рис. 3.2. Розподіл юних боксерів за рівнями екстраверсії та нейротизму, (n = 24)

Щодо нейротизму: найбільша частка боксерів (45,8 %) перебуває на середньому рівні, що є типовим для юнацького віку. Високі значення (25 %) відображають схильність до емоційної нестійкості, тривожності та труднощів із контролем поведінкових реакцій у стресових умовах. Ще 29,2 % спортсменів мають низький рівень нейротизму, що свідчить про достатню емоційну стабільність і стресостійкість.

Таким чином, результати опитувальника Айзенка показали, що більшість юних боксерів характеризуються **середнім рівнем екстраверсії та нейротизму**, що створює основу для гнучкого тренувального підходу. Для спортсменів з високим рівнем нейротизму важливо застосовувати методи розвитку психологічної стійкості та контролю емоцій. Водночас інтровертованим спортсменам необхідна підтримка в розвитку впевненості та соціальної адаптації, тоді як екстравертів слід спрямовувати на конструктивне використання їхньої активності.

3.1.4 Аналіз рівня тривожності у юних боксерів за методикою Спілбергера–Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) дає змогу диференціювати два аспекти:

- **Реактивна тривожність (РТ)** – стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію (наприклад, перед змаганнями чи під час спарингу).
- **Особистісна тривожність (ОТ)** – відносно стабільна схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові, що зумовлює підвищену чутливість і часті реакції тривоги.

У спортивному контексті баланс між цими видами тривожності визначає готовність спортсмена до змагань, його здатність зберігати контроль у стресових умовах та підтримувати стабільність техніко-тактичних дій (табл. 3.6)

Таблиця 3.6

**Показники особистісної та реактивної тривожності
у юних боксерів, (n = 24)**

Показник	M	SD	Min–Max (бал)	m
Особистісна тривожність	39,1	10,2	20–67	2,08
Реактивна тривожність	44,3	12,4	20–70	2,53

У вибірці з 24 боксерів середній рівень **особистісної тривожності** становить $39,1 \pm 10,2$ бала, що відповідає середнім значенням методики, але з доволі широким розкидом (від низького – 20 балів, до дуже високого – 67 балів).

Реактивна тривожність виявилася дещо вищою – $44,3 \pm 12,4$ бала, коливаючись у діапазоні від 20 до 70 балів. Це вказує на підвищене передзмагальне напруження у значної частини спортсменів.

Для більшої деталізації спортсмени були розподілені за рівнями тривожності (низький, середній, високий) (рис.3.3).

Отримані результати показують, що: *особистісна тривожність* у більшості боксерів (45,8 %) перебуває на середньому рівні, що є характерним для підлітків і свідчить про адаптивний баланс між чутливістю та стійкістю. Водночас 29,2 % мають високий рівень ОТ, що може бути чинником емоційної нестабільності та схильності до невпевненості у змагальних умовах.

Реактивна тривожність має дещо іншу картину: 37,5 % спортсменів демонструють високі показники, що відображає значне передзмагальне хвилювання і ймовірність «психологічного зриву». Лише у п'ятій частини вибірки (20,8 %) зафіксовано низький рівень, що вказує на їхню готовність зберігати спокій навіть у стресових ситуаціях.

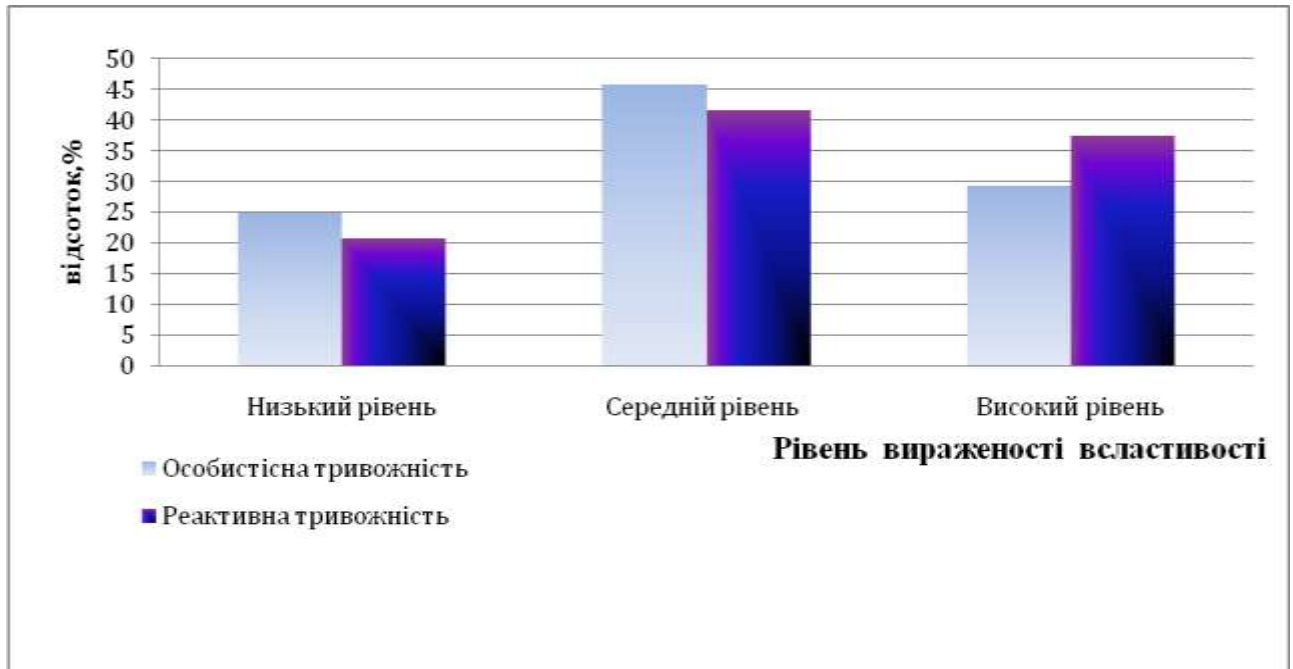


Рис. 3.3 Розподіл юних боксерів за рівнями особистісної та реактивної тривожності, (n = 24)

Загалом результати свідчать про помірно підвищений рівень тривожності у юних боксерів, причому реактивна тривожність частіше сягає високих значень, ніж особистісна. Це відповідає специфіці єдиноборств, де стартове хвилювання є типовим, але водночас може знижувати надійність виконання техніко-тактичних дій.

Для спортсменів із високими показниками особистісної та реактивної тривожності доцільно застосовувати психологічні методи саморегуляції – дихальні вправи, візуалізацію успішних дій, поступове підвищення складності тренувальних ситуацій. Водночас спортсмени з низькими рівнями тривожності потребують стимулювання змагальної активності, щоб уникати «надмірного спокою» і недостатньої мобілізації перед поєдинками.

3.1.5 Взаємозв'язок структури мотивації та індивідуально-психологічними характеристиками юних боксерів

Аналіз результатів попередніх підрозділів дав змогу комплексно розглянути мотиваційну сферу юних боксерів у поєднанні з їхніми особистісними та емоційними характеристиками. Основним завданням цього етапу було встановлення закономірностей між рівнями мотивації та індивідуально-психологічними особливостями спортсменів (табл.3.10).

Результати кореляційного аналізу показали наявність низки статистично значущих взаємозв'язків (табл. 3.7). Насамперед, виявлено негативну кореляцію між мотивацією до успіху та мотивацією уникнення невдач ($r = -0,66$; $p < 0.01$). Це свідчить, що спортсмени, які орієнтуються на досягнення високих результатів і прийняття викликів, рідше демонструють захисні стратегії поведінки та страх помилки. І навпаки, ті, у кого переважає уникнення невдач, мають нижчі показники досягальної спрямованості.

Мотивація до успіху виявила позитивний зв'язок із нейротизмом ($r = 0,54$; $p < 0.01$). Це означає, що юні боксери з більш вираженою емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю водночас можуть демонструвати прагнення до перемоги та високої результативності, проте їхня мотивація досягнення може супроводжуватися напруженням і ризиком виникнення емоційних зривів.

Особистісна тривожність мала негативний зв'язок із мотивацією уникнення невдач ($r = -0,45$; $p < 0.05$). Тобто спортсмени з високою стійкою тривожністю менш схильні уникати ризику, а радше намагаються адаптуватися до змагальних умов. Водночас особистісна та реактивна тривожність тісно корелювали між собою ($r = 0,57$; $p < 0.01$), що є закономірним, адже висока схильність до тривоги у стабільних характеристиках особистості відбивається й у ситуативних емоційних станах.

Таблиця 3.7

Кореляційні зв'язки між показниками мотивації та індивідуально-психологічними характеристиками юних боксерів, (n=24)

Показники	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Мотивація успіху	Мотивація уникнення	Екстраверсія	Нейротизм
Особистісна тривожність	1.00	0.57**	0.29	-0.45*	0.07	-0.04
Реактивна тривожність	0.57**	1.00	0.33	-0.26	-0.22	0.19
Мотивація успіху	0.29	0.33	1.00	-0.66**	0.15	0.54**
Мотивація уникнення	-0.45*	-0.26	-0.66**	1.00	-0.18	-0.32
Екстраверсія	0.07	-0.22	0.15	-0.18	1.00	0.21
Нейротизм	-0.04	0.19	0.54**	-0.32	0.21	1.00

*Примітки: r – коефіцієнт кореляції Пірсона; *- статистично значущі при $p < 0,05$; **-статистично значущі при $p < 0,01$*

Інші показники (екстраверсія, зв'язки з тривожністю та уникненням) мали слабкі та статистично незначущі кореляції. Це вказує, що для юних боксерів соціально-комунікативні якості (екстраверсія) меншою мірою впливають на мотиваційні орієнтації порівняно з емоційно-вольовими характеристиками.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що у структурі мотивації юних боксерів центральну роль відіграє баланс між прагненням до успіху та уникненням невдач. Водночас на цю структуру істотно впливають емоційно-особистісні характеристики: підвищений нейротизм може поєднуватися з високою досягальною мотивацією, а тривожність – модифікувати захисні тенденції поведінки. Це свідчить про необхідність

індивідуалізації психологічної підтримки спортсменів із урахуванням їхніх особистісних профілів.

Висновки до розділу 3

У ході проведеного дослідження було встановлено, що мотиваційна сфера юних боксерів має багатокомпонентну структуру, в якій провідну роль відіграють внутрішні мотиватори, зокрема прагнення досягнень та інтерес до змісту діяльності. Це свідчить про орієнтацію більшості спортсменів на результативність, особистий прогрес та зацікавленість тренувальним процесом. Водночас гігієнічні фактори, такі як фінансові стимули, стосунки з тренером і колективом, відіграють допоміжну роль: вони знижують ризик незадоволеності, проте самі по собі не забезпечують високого рівня залученості. У юнацькому віці їх значення менш виражене, однак вони створюють необхідний стабілізуючий фон для ефективних занять.

Аналіз отриманих результатів дозволив виокремити індивідуальні профілі мотиваційної поведінки юних боксерів. У вибірці проявилися «досягальні» спортсмени з високою орієнтацією на успіх, «збалансовані» з помірними показниками обох тенденцій та «захисні», для яких домінує уникнення невдачі. Ця диференціація відображає вікові особливості підлітків і різну міру їхньої психологічної готовності до ризику та відповідальності.

Додатковий аналіз індивідуально-психологічних характеристик показав, що емоційна стабільність та комунікативні риси безпосередньо впливають на формування мотиваційної сфери. Високий нейротизм пов'язаний з орієнтацією на уникнення невдач, тоді як екстраверсія сприяє більшій вираженості мотиву досягнення успіху. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між мотиваційною структурою та особистісними характеристиками: чітко простежується негативний зв'язок між мотивацією

досягнення та уникнення невдач, а також прямі залежності між високим рівнем тривожності та захисною спрямованістю поведінки спортсменів.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що мотиваційна сфера юних боксерів є відносно стабільною, проте потребує цілеспрямованої педагогічної та психологічної підтримки. Особливу увагу варто приділяти спортсменам з низькою орієнтацією на успіх і підвищеним рівнем тривожності, оскільки саме ці чинники можуть стати бар'єрами для розвитку стійкої змагальної впевненості й побудови тривалої спортивної кар'єри.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі проведеного дослідження мотиваційної структури та індивідуально-психологічних характеристик юних боксерів (13–16 років) сформовано низку рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності тренувального процесу, збереження інтересу до занять та забезпечення довготривалої спортивної кар'єри.

Стало можливим диференціювати юних боксерів за певними профілем мотиваційної поведінки:

- **Досягальний профіль** (висока орієнтація на успіх): таким спортсменам слід давати складні, але досяжні цілі, забезпечувати регулярний зворотний зв'язок та умови для самореалізації.
- **Захисний профіль** (домінування уникнення невдач): рекомендується створювати «клімат безпечних помилок», поступово підвищувати рівень складності завдань і формувати толерантність до невдач.
- **Амбівалентний профіль**: тренер має допомагати спортсмену фокусуватися на процесі, підкріплювати навіть часткові успіхи та уникати надмірного тиску результатом.
- **Гармонійний профіль**: слід розвивати лідерські якості та залучати до рольових завдань у групі (наприклад, допомога молодшим спортсменам).

З метою оптимізації тренувально змагального процесу на нашу думку бажано: використовувати *процесно-орієнтований підхід* («клімат майстерності»), де оцінюється не лише результат, а й якість виконання, наполегливість та техніко-тактичні рішення; забезпечувати *варіативність змісту тренувань* для підтримки інтересу (ігрові елементи, нові вправи, відеоаналіз боїв) та враховувати індивідуальні відмінності у тривожності: для спортсменів з високою реактивною тривожністю – включати релаксаційні вправи, дихальні техніки, психологічний супровід.

Рекомендації для тренера і спортивного психолога дотримуватись автономно-підтримувальний стиль спілкування: пояснення сенсу завдань, можливість вибору, індивідуалізований фідбек. Створювати умови у юних спортсменів для розвитку відповідальності: доручати спортсменам прості самостійні завдання (самоконтроль навантаження, ведення щоденника тренувань), а також надавати соціальну підтримку, тобто : формування згуртованості команди через колективні вправи, партнерські тренування, спільні обговорення результатів.

Проводити психологічний супровід у юних боксерів через регулярне використання психодіагностичних методик для моніторингу мотиваційних змін і рівня тривожності. Для спортсменів з підвищеним нейротизмом – застосовувати вправи на розвиток емоційної стабільності та саморегуляції (через постановку досяжних мікроцілей і поетапне підвищення вимог).

Одним з зручних психодіагностичних інструментарієв рекомендовано пропонується використання двофакторної моделі Герцберга у спортивній практиці показало, що *мотиватори (досягнення, інтерес, визнання)* мають більш значущий вплив, ніж «гігієнічні фактори».

Також тренувальні програми мають акцентувати увагу на розвитку внутрішніх мотиваторів, а зовнішні умови (оплата, відносини, організація) використовувати як підтримувальний фон.

Важливим напрямом є систематична співпраця тренера та психолога, що дозволить не лише підтримувати мотивацію, а й запобігати емоційному вигоранню в юних спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу сучасної наукової та навчально-методичної літератури було встановлено, що мотивація юних спортсменів формується під впливом вікових психологічних і психофізіологічних особливостей розвитку, специфіки обраного виду спорту та стилю тренерської взаємодії. У єдиноборствах, зокрема в боксі, провідними детермінантами мотиваційної сфери є прагнення до успіху, змагальна спрямованість, інтерес до змісту діяльності та потреба у соціальному схваленні. Водночас, для підліткового віку характерна підвищена чутливість до зовнішньої оцінки та схильність уникати невдач, що вимагає балансування між внутрішніми і зовнішніми чинниками мотивації.

2. У ході емпіричного дослідження визначено структуру мотивації юних боксерів за двофакторною моделлю Ф. Герцберга. Найбільш вираженими мотиваторами виступили «досягнення / успіх» ($M = 21,08$) та «зміст і цікавість діяльності» ($M = 19,08$), що вказує на пріоритет внутрішніх детермінант. Гігієнічні фактори, зокрема «фінансові стимули» та «стосунки з керівником/колективом», виявилися менш значущими. Частотний аналіз показав, що близько 30 % спортсменів мають високий рівень орієнтації на досягнення, тоді як приблизно третина орієнтується на зовнішні чинники або потребує додаткової підтримки. Це дозволило сформувати індивідуальні та групові мотиваційні профілі, де домінують досягальні та процесно-орієнтовані тенденції.

3. Індивідуально-психологічні характеристики юних боксерів, досліджені за методикою Айзенка та шкалою тривожності Спілбергера–Ханіна, показали помірно високий рівень екстраверсії (середнє значення 15–17 балів), виражену варіативність нейротизму та середній рівень особистісної ($M = 39,6$) і реактивної тривожності ($M = 42,1$). Це свідчить про наявність у частини

спортсменів схильності до емоційної нестабільності та високої чутливості до стресових факторів змагальної діяльності. Водночас група спортсменів із низькими показниками тривожності демонструє впевненість у собі, стійкість до навантажень і більшу змагальну надійність.

4. Встановлено взаємозв'язки між структурою мотивації та індивідуально-психологічними характеристиками спортсменів. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого негативного зв'язку між мотивацією до успіху та мотивацією уникнення невдач ($r = -0,66, p < 0,01$). Виявлено, що високий рівень екстраверсії позитивно корелює з мотивацією досягнення ($r = 0,42, p < 0,05$), тоді як високий рівень нейротизму асоціюється з орієнтацією на уникнення невдач і підвищеною тривожністю ($r = 0,47-0,53, p < 0,05$). Таким чином, індивідуально-психологічні особливості юних боксерів безпосередньо впливають на їхню мотиваційну спрямованість і можуть виступати прогностичними чинниками ефективності спортивної діяльності.

5. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для тренерів і спортивних психологів щодо формування та підтримки мотивації юних боксерів. Вони передбачають: опору на внутрішні мотиватори (орієнтація на досягнення, інтерес до змісту тренувальної діяльності, відповідальність), створення «клімату майстерності» через варіативність завдань, індивідуалізацію цілей та регулярний позитивний фідбек; поступове підвищення рівня самостійності спортсменів. Для боксерів з високим рівнем тривожності рекомендовано формування толерантності до невдач та стресостійкості, використання методів психорегуляції. Для спортсменів із низькою орієнтацією на успіх – підсилення впевненості у власних силах, робота з мікроцілями і відчуттям прогресу. Для тих, хто схильний орієнтуватися на зовнішні чинники (визнання, фінанси), доцільно поєднувати ці стимули з розвитком внутрішньої мотивації. У комплексі такі заходи сприятимуть підвищенню психологічної надійності та довготривалості спортивної кар'єри юних боксерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць... Житомир: ЖДУ ім. І. Франка; 2024. 377 с.
2. Вихор В. Мотивація молоді до занять боксом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008;3:195–197.
3. Воронова ВІ, Ковальчук ВІ. Психологічні складові готовності борців до змагальної діяльності. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024;(4):67–83.
4. Воронова ВІ. Психологія спорту. 2-ге вид. Київ: Олімпійська література; 2019.
5. Воронова ВІ, Смоляр П. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(1):110–116. doi:10.32652/tmfvs.2020.1.110-116
6. Галян ІМ. Психодіагностика: навчальний посібник. 2-ге вид., стереотип. Київ: Академвидав; 2011. 464 с.
7. Єретик АА, Вольська НГ, Толчева ГВ, Саєнко ВГ, Крижановський АА. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. Єдиноборства. 2024;2(32):15–25. doi:10.15391/ed.2024-2.02
8. Занюк СС. Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ: Либідь; 2002. 304 с.
9. Зінченко П. Дослідження рівня мотивації спортсменів... [магістерська робота]. Київ: НУФВСУ; 2024.
10. Іваній ІВ, Сергієнко НМ. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С.П.; 2016.

11. Калитка С, Ребрина В, Бухвал А, Тарасюк В, Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016;1(33):81–86.
12. Кісіль ЗР, Швець ДВ. Мотивація діяльності людини... Одеса: ОДУВС; 2023.
13. Коляда Є, Романенко В. Мотивація каратистів-юніорів до тренувальних занять. Єдиноборства. 2023;2(28):50–60. doi:10.15391/ed.2023-2.05
14. Комоцька ОС, Сушко РО. Самоефективність тренерів дитячо-юнацьких команд. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;2(12):117–125.
15. Коробейніков ГВ, Вольський ДС, Костюченко ВФ, та ін. Зміни самомотивації кікбоксерів 13–15 років. Єдиноборства. 2023;4(30):39–48.
16. Коробейніков ГВ, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2013. 312 с.
17. Корольчук МС, Осьодло ВІ. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга; Ніка-Центр; 2010. 400 с.
18. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер; 2007.
19. Кощесв О. Формування мотивації до спортивної діяльності як педагогічна проблема (на прикладі тхеквондо). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;3(189):209–214. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).40
20. Крук ГМ. Психологічні чинники мотивації молоді до спортивної діяльності. Журнал якості менеджменту та технологій охорони здоров'я ДонНУ (розділ: Кваліфікаційні магістерські роботи). Опубліковано: 2024-02-20. Доступно: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15062>.
21. Круцевич ТЮ, Пангелова НЕ, Кривчикова ОД, ред. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ: Олімпійська література; 2017.

22. Лапінус ДО. Психологічні особливості підготовки спортсменів-боксерів. Збірник ЧНУ. 2022.
23. Лисенко ЛЛ. Спортивна психологія: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка; 2011. 64 с.
24. Лисенко Л, Лишафай А. Формування мотиваційного компоненту емоційної стійкості спортсменок футболісток. Вісник ЧНПУ. 2025;31(187):57–64. doi:10.58407/visnik.253110.
25. Михайлов РВ. Психологічні особливості мотивації спортивної діяльності у спортсменів-дзюдоїстів. Наук часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2021;10(141):85–90. doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).19
26. Мулик КВ, Скалій ОВ, Аносова ОС. Вплив занять боксом на психоемоційний стан підлітків... Єдиноборства. 2024;3(33):40–48. doi:10.15391/ed.2024-3.04
27. Назимок ВВ. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;(8):54–56.
28. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Матеріали з мотиваційного клімату в спорті... 2023–2024.
29. Особистісний опитувальник Айзенка EPQ/PEN <https://testoteka.info/uk/test/typo/eysenck-epq>.
30. Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Спілбергера–Ханіна) <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>.
31. Перепелиця А. Мотивація як фактор впливу. Теорія і методика ФВіС. 2022;(4):89–94.
32. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2021. 672 с.

33. Пруднікова М, Мулик К, Рябишко Н, Білецька І. Мотивація підлітків 14–15 років до занять тхеквондо. Єдиноборства. 2020;1(15):46–55.
34. Реан АА. Мотивація успіху та страх невдачі (МУН) <https://psytests.org/emvol/reanmun.html>.
35. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ; 2010. 776 с.
36. Сергієнко ЛП. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.
37. Сікорська ЛВ, Осаволук ТВ, Галайдюк МА. Формування мотивації до успіху... Актуальні проблеми ФВ і методики спорт. тренування. 2025;(1):44–55.
38. Співак ЛМ, Османова АМ. Психодіагностика в клінічній психології: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна»; 2023. 146 с. ISBN 978-966-388-666-4.
39. Філіна ВА. Мотивація учнів 10–11 класів до занять дзюдо. НЧ НПУ, сер.15. 2022;3К(147):434–439.
40. Шинкарук ОА. Мотивація спортсменів у циклічних видах спорту: теоретико-методичні аспекти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;(1):34–39.
41. Шинкарук ОА. Психологічні аспекти підготовки спортсменів високої кваліфікації. Науковий часопис НУФВСУ. 2019;(3):22–28.
42. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>.
43. Self-Determination Theory. Sport Motivation Scale-II. <https://selfdeterminationtheory.org>.
44. Alrawahi S, Sellgren SF, Altouby S, Alwahaibi N, Alnaqbi A. Application of Herzberg's theory in Omani hospitals. Heliyon. 2020;6(9):e04829.
45. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman; 1997. 604 p.

46. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977;84(2):191–215.
47. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall; 1986. 617 p.
48. Bandura A. Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*. 2006;1(2):164–180.
49. Bayyat MM. Motivation for sport participation in boxing clubs. *DSR J*. 2021.
50. Chen X, et al. Personality traits, loneliness, and affect among boxers. *Front Psychol*. 2021.
51. Colledani D, et al. Using Item Response Theory for EPQ-R. *Front Psychol*. 2018.
52. Eysenck HJ, Eysenck SBG. *Manual of the Eysenck Personality Inventory*. London: University of London Press; 1964.
53. Herzberg F, Mausner B, Snyderman BB. *The Motivation to Work*. 2nd ed. New York: Wiley; 1959.
54. Herzberg F. One More Time: How Do You Motivate Employees? *Harv Bus Rev*. 1968;46(1):53–62.
55. Herzberg F. *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World Publishing; 1966.
56. House RJ, Wigdor LA. Herzberg's dual-factor theory of job satisfaction: Review and appraisal. *Pers Psychol*. 1967;20:369–389.
57. James W. *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt; 1890. 2 vols. Vol. 1: 689 p; Vol. 2: 704 p.
58. Jelínek M, Květon P, Burešová I. Sport Motivation Scale-II in adolescent athletes: Systematic review. *TPM Psychol*. 2021.
59. King N. Clarification and evaluation of the two-factor theory of job satisfaction. *Psychol Bull*. 1970;74(1):18–31.
60. Lundberg C, Gudmundson A, Andersson TD. Herzberg's Two-Factor Theory tested empirically on seasonal workers. *Tour Manag*. 2009;30(6):890–899.

61. Maslow AH. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943;50(4):370–396.
62. Maslow AH. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row; 1954. 411 p.
63. Mojtahedi D, et al. Competition anxiety in combat sports. 2023.
64. Pelletier LG, Fortier M, Vallerand RJ, et al. Toward a new measure of intrinsic motivation. *J Sport Exerc Psychol*. 1995;17:35–53.
65. Reinhardt A, Eliseeva TP. Questionnaire on achievement motivation and avoidance of failure. In: Eliseeva TP, editor. *Psychology of achievement motivation*. Kharkiv: Prava Liudyny; 2003.
66. Ruthankoon R, Ogunlana SO. Testing Herzberg's two-factor theory in the Thai construction industry. *Eng Constr Archit Manag*. 2003;10(5):333–341.
67. Ryan RM, Deci EL. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford; 2017.
68. Sagar SS, et al. Developmental origins of fear of failure in adolescent athletes. *Psychol Sport Exerc*. 2010.
69. Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, Grossbard JR. The Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2). *J Sport Psychol*. 2006.
70. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1970.
71. Sports motivation and competitive anxiety among junior pugilists. *IJNRD*. 2023.
72. Tomczak M, et al. Validation of the SAS-2 among Polish athletes. 2022.
73. Wundt W. *Lectures on Human and Animal Psychology*. London: Swan Sonnenschein; 1894. 379 p.