

**Вплив мотивації на показники фізичної підготовленості юних плавців***Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Мотивація спортивної діяльності визначається спортивними психологами як особливий стан особистості спортсмена, що забезпечує підґрунтя для постановки й реалізації конкретних цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на цьому етапі підготовки спортивного результату [2; 6]. Доведено, що мотивація впливає на характер усіх процесів спортивної діяльності (реакція організму на фізичне навантаження, відновлення, засвоєння технічних елементів, прояв вольових якостей тощо). Важливою особливістю спортивної мотивації є її прямиий вплив на результат змагальної діяльності, який, як відомо, залежить від усіх складових підготовленості спортсмена (загальної й спеціальної фізичної, технічної, тактичної, функціональної підготовки) [3, с. 4, 5].

У науковій літературі з психології спорту зазначено, що розвиток і функціонування спортивної мотивації передбачає необхідність: 1) позитивного ставлення до спорту й подолання труднощів спортивної діяльності; 2) високого рівня розвитку емоційно-вольових якостей, наполегливості, рішучості, впевненості у своїх силах, кмітливості, стриманості; 3) відчуття колективізму та його проявів (взаємодопомога, взаємовиручка тощо). Ураховуючи вищезазначене, простежуємо необхідність розробки адекватних методик, спрямованих не тільки на підтримку, але й на постійне посилення мотивації до занять спортом.

**Мета роботи** – розробити та перевірити ефективність методики мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки й виявити її вплив на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки юних плавців.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети нами використано теоретичний аналіз, моделювання, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики. В експерименті взяли участь 60 юних плавців (30 – контрольна й 30 – експериментальна групи) ДЮСШ № 2 м. Івано-Франківська. Вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості за даними тестування (жовтень-листопад 2010 р.) у двох групах вірогідно не відрізнявся. Повторне тестування здійснювали у квітні 2011 р. після застосування розробленої нами методики мотивації.

В основу методики мотивації юних спортсменів до занять плаванням на початковому етапі підготовки ми поклали такі методичні прийоми: 1) оцінювання виконання спортивних вправ за рівнем їхньої технічної підготовки з подальшим самостійним визначенням особистих зобов'язань; 2) збалансоване використання особистих та командних внутрішньогрупових змагань; 3) трансформація завдань тренера в систему особистих домагань; 4) проведення бесід про головні фізичні якості плавця (м'язова сила, гнучкість, витривалість); 5) ознайомлення зі структурою та технікою виконання вправ, спрямованих на розвиток головних фізичних якостей. Крім того, ми уточнювали, які особисті зобов'язання щодо досягнення успіху бере на себе кожен із юних спортсменів (до речі, майже всі ставили перед собою завдання-максимум) і пропонували дітям занотувати їх у спортивний щоденник, а також записувати в ньому завдання, виконані під час тренувань і самостійних занять у вільні від тренування дні. Водночас особливу увагу звертали на емоційну складову тренувальних занять, а саме: 1) тренування на «суші» проводили з музикальним супроводом; 2) уникали шаблону в проведенні тренувань, змінювали і зміст, і дозування навантаження; 3) використовували ігровий спосіб проведення занять, рухливі ігри й естафети як неперевершені засоби підвищення емоційного стану спортсменів, розвитку фізичних якостей, перевірки ступеня оволодіння тими чи іншими руховими навиками; 4) проводили один раз на два тижні «день анархії» (тренер називає двох юних спортсменів, які самостійно проводять тренування на «суші», двоє інших – заняття в басейні й використовують найулюбленіші вправи та ігри, а тренер виступає в ролі спостерігача).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дані, які характеризують ступінь впливу застосованих нами методичних прийомів мотивації юних спортсменів до досягненню успіху в тренувальному процесі, подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Зміни показників спеціальної фізичної підготовки в еспериментальній  
і контрольній групах,  $M \pm t$**

Руховий тест	Стать	Група	Період		Приріст, %
			жовтень	квітень	
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	♂	Е	26,8 ± <b>8,4</b>	57,4 ± <b>9,2*</b>	114,0
		К	23,0 ± <b>7,8</b>	45 ± <b>8,8</b>	96,0
	♀	Е	19,0 ± <b>3,7</b>	42,3 ± <b>5,2*</b>	122,0
		К	20,0 ± <b>4,0</b>	28 ± <b>4,6</b>	40,0

Закінчення таблиці 1

Підтягування на перекладні, кількість разів	♂	Е	3,7 ± 1,3	9,2 ± 2,1*	148,0
		К	3,8 ± 1,5	6,0 ± 1,8	58,0
	♀	Е	1,5 ± 0,8	4,6 ± 1,4*	206,0
		К	1,8 ± 1,1	2,5 ± 1,2	39,0
Стрибок у довжину з місця, см	♂	Е	142,5 ± 7,5	159,7 ± 7,8*	12,6
		К	142,8 ± 6,8	151,4 ± 7,1	6,0
	♀	Е	138,3 ± 14,2	146,6 ± 11,5	5,6
		К	139,0 ± 12,7	146,5 ± 12,2	5,4
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів	♂	Е	28,5 ± 6,4	48,7 ± 7,9*	71,0
		К	27,4 ± 6,2	36,5 ± 7,1	33,0
	♀	Е	26,3 ± 5,9	45,0 ± 6,4*	71,0
		К	27,0 ± 5,8	34,3 ± 5,2	27,0
Сід кутом, с	♂	Е	16,0 ± 4,1	45,0 ± 6,9*	181,0
		К	15,0 ± 3,8	25,0 ± 4,3	66,0
	♀	Е	14,0 ± 3,6	47 ± 5,5*	235,0
		К	15,0 ± 3,9	27,0 ± 4,2	80,0
Викрут у плечових суглобах із положення руки вниз із хватом за рушник, см	♂	Е	63,8 ± 1,7	44,4 ± 1,4	13,0
		К	64,2 ± 1,8	55,5 ± 1,7	13,0
	♀	Е	58,7 ± 1,6	39,0 ± 1,4	11,0
		К	59 ± 1,5	52,5 ± 1,6	11,0
З в. п. о. с. нахил тулуба вперед із торканням пальцями підлоги (затримка), с	♂	Е	2,4 ± 0,9	12,0 ± 2,2	152,0
		К	2,1 ± 1,1	5,3 ± 1,9	152,0
	♀	Е	6,0 ± 1,8	20 ± 3,8	140,0
		К	5,0 ± 2,1	12,0 ± 2,8	140,0

Примітка. \*  $P < 0,05$ 

Як видно з табл. 1, вірогідні зміни показників відбулися під час виконання тестів, які характеризують силові здібності. Так, у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи в експериментальній групі результати перевищували досягнення дітей контрольної групи на 18 % (хлопчики) і 82 % (дівчатка). У підтягуванні ця різниця складала, відповідно, 90 % і 167 %. У вправі «сід кутом» зростання результатів, порівняно з контрольною групою, у хлопчиків склало 115 %, а в дівчаток – 155 %. У результатах тестів на гнучкість (викрут у плечових суглобах та нахил уперед) і швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), як у хлопчиків, так і в дівчаток, вірогідних змін не виявлено.

У табл. 2 подано результати змін показників у тестах, які характеризують спеціальну плавальну підготовку без диференціації за статтю. Так, у безперервному плаванні кролем на грудях результат в експериментальній групі зріс, порівняно з контрольною, на 68 %; у другому тесті (безперервне плавання кролем із диханням у два боки) ця різниця склала 42 %. Кількість виконаних гребків під час плавання кролем на грудях при затримці дихання зросла на 34 %, а при плаванні батерфляем – на 100 %. Величина дистанції в пірнанні збільшилася на 48 %. Дистанція в плаванні за допомогою ніг на спині без зупинки збільшилася на 23 %.

Таблиця 2

**Зміна показників спеціальної плавальної підготовки в експериментальній та контрольній групах,  $M \pm m$**

№ з/п	Тестові завдання	Група	Жовтень	Квітень	Приріст, %
1	Плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки, м	Е	120 ± 1,8	290 ± 22,4*	141
		К	125 ± 20,0	245 ± 21,5	73
2	Плавання кролем на грудях, дихати у два боки через три гребки без зупинки, м	Е	80 ± 16,5	140 ± 18,4*	75
		К	75 ± 25,5	130 ± 25,2	33

Закінчення таблиці 2

3	Плавання кролем на грудях 50 м із затримкою дихання, кількість гребків	Е	3 ± 0,3	5 ± 0,2	100
		К	3 ± 0,4	4 ± 0,3	66
4	Плавання батерфляєм 50 м із затримкою дихання, кількість гребків	Е	1 ± 0,1	3 ± 0,2	200
		К	1 ± 0,2	2 ± 0,2	100
5	Пірнавання, м	Е	10 ± 3,5	22 ± 5,4*	120
		К	9 ± 3,4	17 ± 5,2	88
6	Плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки, м	Е	36 ± 12,4	75 ± 16,5*	108
		К	28 ± 10,5	52 ± 14,2	85

Примітка. \*  $P < 0,05$ .

У комбінованому тесті (юним спортсменам запропоновано комбінований тест, розроблений Т. М. Абсаямовим [1]. Тест призначений для груп попередньої базової підготовки другого року, для визначення фізичної підготовленості плавців 8–10 років. Він складається з п'яти згинань та розгинань рук в упорі лежачи, п'яти повних присідань; виконання стартового стрибка та пропливання 25 м, п'яти видихів у воду на мілкій частині басейну та фінішного пропливання 25 м. Весь комплекс виконувався без перерв та максимально швидко).

Теж виявлено вірогідні зміни: результат зріс, порівняно з контрольною групою, на 4,0 % (табл. 3).

Таблиця 3

#### Зміна показників комбінованого тесту в експериментальній і контрольній групах, хв, с ; $M \pm t$

Вік, років	Кількість	Група	Жовтень	Квітень	Приріст, %
8–10	30	Е	1.31.1 ± 8,2	1.13.5 ± 6,4	19,2
	30	К	1.31.9 ± 8,5	1.18.1 ± 7,2	15,2

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, встановлено, що цілеспрямований вплив на мотиваційну сферу діяльності юних спортсменів на початковому етапі підготовки за допомогою непрямих психологічних впливів, передбачених розробленою експериментальною методикою, дав змогу мобілізувати дітей на постійне фізичне самовдосконалення, що привело до вірогідного зростання показників спеціальної фізичної й плавальної підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці засобів психологічного впливу на підтримку високого рівня мотивації досягнення успіху на наступних етапах багаторічної підготовки плавців.

#### Джерела та література

1. Абсаямов Т. М. Специальная скоростно-силовая подготовка пловцов спринтеров / Т. М. Абсаямов, Г. И. Ляшко // Плавание. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 26–28.
2. Воронов И. В. Особенности спортивной мотивации / И. В. Воронов. – Ростов н / Д : Феникс, 2007. – 479 с.
3. Горбунов Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе / Г. Д. Горбунов. – М. : ФиС, 1989. – 45 с.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : [б. и.], 2000. – 486 с.
5. Попов А. А. Спортивная психология / А. А. Попов. – М. : Флита, 2000. – 152 с.
6. Психология физической культуры и спорта / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск : [б. и.], 2007. – С. 17–31.

#### Анотації

У статті наведено результати психолого-педагогічного експерименту, спрямованого на підвищення рівня мотивації юних плавців щодо цілеспрямованого вдосконалення спеціальної фізичної й плавальної підготовки. Виявлено, що сукупність опосередкованих психологічних впливів, передбачених запропонованою методикою, дала змогу за короткий період вірогідно збільшити показники підготовленості спортсменів на початковому етапі підготовки.

**Ключові слова:** мотивація, юні спортсмени, спеціальна фізична підготовка

**Олег Грецький, Богдан Мицкан.** Влияние мотивации на показатели физической подготовленности юнных плавцов. В статье приведены результаты психолого-педагогического эксперимента, направленного на

*повышение уровня мотивации юных пловцов относительно целеустремленного усовершенствования специальной физической и плавательной подготовки. Установлено, что совокупность опосредствованных психологических влияний, предусмотренных предложенной методикой, позволила за короткий период достоверно увеличить показатели подготовленности спортсменов на начальном этапе подготовки.*

**Ключевые слова:** *мотивация, юные спортсмены, специальная физическая подготовка.*

**Oleg Gretzky, Bogdan Mytskan. Influence of Motivation on the Performance of Physical Fitness of Young Swimmers.** *In the article the results of psycho-pedagogical experiment sent to the increase of level of motivation of young swimmers of relatively purposeful improvement of the special physical and swimming preparation are shown. It is educed, that totality of the mediated psychological influences envisaged by an offered methodology, allowed to increase the indexes of preparedness of sportsmen on the initial stage of preparation, for a very short period.*

**Key words:** *motivation, young sportsmen, special physical preparation.*