

## ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА МОТИВАЦІЙ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

*Проведено дослідження щодо вивчення взаємовпливу психіки із змагальною діяльністю юних плавців. В дослідженні приймало участь 15 юних спортсменів-плавців (6 дівчат та 9 хлопців), віком 11-13 років Херсонської ДЮСШ №6. Встановлено, що в групі юних спортсменів стало більше дітей з середнім та низьким рівнем реактивної тривожності, а саме: на 20% цей показник став нижчим ніж був на початку дослідження; на 13,3% змінилися на краще показники особистісної тривожності, тобто у двох вихованців з'явився низький рівень. Виявлено, що у 74,4% юних плавців виявилася мотивація на успіх, тобто на 13,3% більше, ніж було на початку дослідження. Також на 6,7% зменшилася мотивація на невдачу, тобто за цією ознакою дітей не виявлено.*

**Ключові слова:** плавання, юні спортсмени, тривожність, мотивація, темперамент, змагальна діяльність.

**Постановка проблеми.** Однією зі специфічних особливостей спортивної діяльності є те, що вона добре відома спортсмену, заздалегідь їм вивчена. І тим не менш у всіх видах спорту на змаганнях спортсмени часто не можуть показати свої найкращі результати: допускають помилки в техніці проливання дистанції; не можуть максимально швидко бігати та ін. І все це тому, що спортсмен не завжди в змозі проявити, мобілізувати свої психічні функції на тому рівні, який необхідний для досягнення максимального результату.

У зв'язку з цим особливого значення набуває психологічна підготовка, мета якої – формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена до процесу діяльності, до самого себе і оточуючих. Формування та закріплення відповідних психічних станів та мотивацій створюється шляхом інтегрального впливу на спортсмена сім'ї, школи, спортивного колективу, організацій, що здійснюють виховні функції, тренера та інших осіб, а також шляхом самовиховання [3].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** наукова робота виконувалась відповідно плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету за темою: "Провідні тенденції підготовки фахівців у галузі освіти в контексті Болонського процесу" (номер державної реєстрації 0109U002277).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження Т.Ю. Круцевич свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання та спорту мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [5].

Аналіз досліджень (Г.Д. Горбунов, Н.Ж. Булгакова, Д.В. Ковпак, Л.П. Макаренко) щодо питання психологічної підготовки спортсменів показав, що для того щоб домогтися результатів на змаганнях треба акцентувати увагу на формуванні і закріпленні відповідних відносин шляхом інтегрального впливу на спортсмена сім'ї, школи, спортивного колективу, організацій, що здійснюють виховні функції, тренера та інших осіб, а також шляхом самовиховання [1, 2, 4, 7].

Теоретичний аналіз наукової літератури та вивчення досліджень у цьому напрямку вказують на недостатність розгляду особливостей прояву психічних станів та мотивацій у юних плавців та їх розробки в теоретичному і практичному аспектах. Дослідження цього питання є конче важливим на сучасному етапі розвитку суспільства, що зумовлено потребою у здоровій та всебічно розвиненій особистості, красивої духом і тілом. Звідси виникає необхідність вивчення та аналізу сучасного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо проблеми формування спортивного стилю життя та його мотиваційної складової у сучасних дітей.

Все викладене вище зумовило вибір та актуальність теми нашого дослідження "Вплив психічних станів та мотивацій на змагальну діяльність юних плавців".

**Мета роботи:** виявити взаємозв'язок між психічними станами та мотивацією у юних плавців із змагальною діяльністю.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося на базі Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6. В експериментальній частині приймали участь 15 юних спортсменів-плавців (6 дівчат та 9 хлопців), віком 11-13 років.

Практична частина дослідження, яке тривало два роки (2013-2015) включало тестування, педагогічне спостереження. Зміст тестування був спрямований на визначення наступних складових психіки юних плавців:

– вивчення психологічних станів за допомогою методики визначення рівня тривожності (Ч. Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін) [6];

– типу темпераменту за допомогою тесту-опитувальника Айзенка [9];

– визначення мотивації юних плавців за допомогою методики "Вивчення мотивів щодо занять спортом" (В.І. Тропнікова) [6] та методики визначення мотивації успіху і боязні невдачі та загальна самооцінка (А. А. Реан) [8], анкетування "Ми та спорт".

За типом темпераменту, а саме за шкалами екстраверсії, інтроверсії і нейротизму виявлено, що плаванням займаються основним чином сангвініки (60%) та холерики (40%), а флегматиків та меланхоліків серед юних спортсменів не було виявлено.

На початку дослідження було виявлено, що у більшості юних плавців (53,3%) сформована мотивація на успіх. Тобто вони, починаючи справу, намагаються досягнути позитивного результату. В основі активності лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Такі діти впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

Таблиця 1

**Рівень направленості на успіх юних плавців на початку дослідження (2013р.) %**

Тест	Мотивація на невдачу	Тенденція мотивації на невдачу	Тенденція мотивації на успіх	Мотивація на успіх
Визначення мотивації на успіх	-	6,7	40	53,3

У вихованців ДЮСШ № 6 відділення плавання – виявлена незначна тенденція мотивації на невдачу (6,7%). При даному типі мотивації активність дітей пов'язана з потребою уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі, відрізняється підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах.

Отже, досліджуючи провідні мотиви, виявлено, що юні спортсмени найбільше прагнуть до фізичної досконалості, розвитку характеру, спілкування, пізнання себе та свого тіла та колективістської спрямованості у своїй діяльності.

Найменшими серед усіх спортсменів є мотиви прагнення до матеріальних благ, збільшення свого престижу та потреба у схваленні. З'ясовано, що рівень загальної мотивації щодо занять плаванням у юних спортсменів досить позитивний і складає 66,7%. Нами було відзначено, що у вихованців з високою умотивованістю деякі провідні мотиви слабо виражені. Так у Богдана С. та Олександра К. потреба у спілкуванні та збільшенні престижу менша за потребу у розвитку характеру та фізичної досконалості.

А у спортсменів з низькою умотивованістю, а саме у Андрія К. спостерігалася домінування мотивації на отримання матеріальних благ, у Тетяни Г. та Влади С. провідними є мотиви фізичної досконалості та естетичне задоволення від занять. А у Насті П. найбільш вираженим мотивом є розвиток характеру, дівчина невпевнена в собі, на змаганнях часто показує низькі результати.

Протягом трьох місяців з вихованцями була проведена групова корекційно-розвиваюча робота з метою підвищення рівня мотивації до занять спортом, зниження рівня тривожності, підвищення рівня впевненості у собі, а також підвищення самооцінки. Для тренерів були розроблені рекомендації щодо індивідуального підходу до кожного вихованця з урахуванням його особистісних особливостей. Також були проведені тренінгові заняття по підготовці до конкретного змагання. Зміст цих занять, що проводилися один-два рази на тиждень, складала бесіди певної тематики: "На шляху до перемоги", "Я – чемпіон", "Ми команда", "Перед стартом" тощо. Ці заняття проводив штатний психолог спортивної школи у присутності тренера. Тренування були спрямовані на вдосконалення техніки обраним стилем плавання та робота щодо вдосконалення техніки виконання стартових стрибків та поворотів.

Перед обласними змаганнями у грудні 2014 р. було проведено повторне тестування щодо визначення самооцінки рівня тривожності, а також мотивації на успіх.

Було виявлено, що в групі юних спортсменів стало більше дітей з середнім та низьким рівнем реактивної тривожності, а саме: на 20% цей показник став нижчим ніж був на початку дослідження; на 13,3% змінилися на краще показники особистісної тривожності, тобто у двох вихованців з'явився низький рівень.

З'ясовано, що у 74,4% юних плавців виявилася мотивація на успіх, тобто на 13,3% більше, ніж було на початку дослідження. Також на 6,7% зменшилася тенденція мотивації на невдачу, тобто за цією ознакою дітей не виявлено. Це свідчить про те, що діти стали впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість в досягненні результатів на змаганнях.

По завершенні дослідження (2015) було проведено анкетування "Ми та спорт" за результатами якого було з'ясовано, що всі діти (100%) займаються плаванням за власним бажанням, тренування та змагання відвідують із задоволенням. Вихованцям більш за все подобається мати можливість фізично розвиватися засобами тренувань, та змагань (71,5%) і показувати високі результати на змаганнях (28,6%). Діти мають намір займатися плаванням до закінчення школи (42,8%), або усе життя (57,2%).

У всіх дітей за нашим спостереженням та спостереженням батьків спостерігалася позитивна динаміка щодо відношення до занять плаванням та участі у змаганнях, у дітей підвищилася самооцінка, всі вихованці покращили спортивні результати та 53,3% з них покращили свої спортивні розряди, також менше стали турбуватися щодо змагань різних рівнів.

Після проведеної роботи у дітей відзначалася підвищене бажання тренуватися, зменшилася кількість пропусків занять без поважної причини, в колективі покращилися взаємовідносини, діти на змаганнях допомагають та підтримують один одного.

**Висновки.** 1. Для досягнення високих результатів на змаганнях юним плавцям треба навчитися управляти своєю тривожністю та непевністю. Підлітки з низьким рівнем тривожності більш направлені

на успіх (вони впевнені в собі, в своїх силах, відкриті для спілкування, можуть ставити перед собою цілі на перемогу та їх досягати), ніж діти з високим рівнем тривожності. Серед юних плавців була виявлена невелика кількість дітей із високим рівнем як особистісної (6,7%), так і передзмагальної (13,3%) тривожності. Результати експерименту показали, що серед домінуючих мотивів спортивної та змагальної діяльності виокремились такі, як прагнення до розвитку характеру (66,7%), фізичної досконалості (86,7%), пізнання себе та свого тіла (53,3%), поліпшення самопочуття та здоров'я (53,3%), колективна спрямованість у своїй діяльності (73,3%), а також естетичне забарвлення занять (53,3%). Рівень загальної мотивації щодо занять плаванням у юних спортсменів досить позитивний і склав 66,7%.

2. Були виявлені закономірності впливу психічних станів та мотивації на змагальну діяльність юних плавців. Після проведення тренінгових занять стало більше дітей з середнім та низьким рівнем реактивної тривожності, на 20% цей показник став більше ніж був на початку дослідження. На 13,3% змінилися на краще показники особистісної тривожності, тобто у двох вихованців з'явився низький рівень.

З'ясовано, що у 74,4% юних плавців виявилася мотивація на успіх, тобто на 13,3% більше, ніж було на початку дослідження. Також на 6,7% зменшилася мотивація на невдачу, тобто за цією ознакою дітей не виявлено. Це свідчить про те, що діти стали впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість досягнення результатів на змаганнях.

Подальше дослідження має бути спрямоване на визначення найбільш ефективних методів корекції емоційного збудження юних плавців під час змагань. Перспективним є використання різних способів саморегуляції психічних процесів, станів і дій та мотивації юних спортсменів до змагань.

### Використані джерела

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 276 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Учебное пособие для вузов] / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 444 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П.Ильин – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
4. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т.Ю. Круцевич // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. [IV Міжнародний науковий конгрес]. – К., 2000. – 385 с.
5. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха / Д.В. Ковпак // Наука и техника. – №5. – 2007. – С. 35-42.
6. Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта [Учеб. пособие] / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
7. Макаренко Л.П. Юный пловец [Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ] / Л.П. Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 286 с.
8. Реан А.А., Бордовская. Н.В. Педагогика. Учебник для вузов. / А.А. Реан, Н.В. Бордовская. – СПб: Издательство "Питер", 2009. 304 с. – (Серия "Учебник нового века")
9. Тест на визначення типу темпераменту за Г.Айзенком [http://adlog.narod.ru/emu/0013\\_1.html](http://adlog.narod.ru/emu/0013_1.html)

*Edelev A., Shalar O., Shkooropat N.*

### INFLUENCE OF MENTAL STATES AND MOTIVATION ON THE COMPETITIVE ACTIVITIES OF YOUNG SWIMMERS

*Reviewed and analyzed the levels of mental states, types of temperament and motivation of young swimmers of Kherson sports school №6. The study was attended by 15 young swimmers (6 girls and 9 boys) at the age of 11-13 years old. By types of temperament found swimming involved in sanguine (60%) and choleric (40%), but wasn't detected phlegmatic and melancholic. The overall motivation into swimming at young athletes positive and amounts to 66.7%. Among the young swimmers were training sessions on preparation to a particular competition.*

*The content of these sessions, which were held once or twice a week were interviewed on the subject: "On the way to the victory", "I'm a champion", "We are a team". These classes conducted in-house psychologist of sports school in the presence of a trainer. After conducting trainings became more children with middle and low reactive anxiety, 20% this rate became smaller than it was at the beginning of the study. At 13.3 % have changed for the better performance of personal anxiety. Found that in 74.4 % of young swimmers appeared the motivation for success, i.e. 13.3% higher than it was at the beginning of the study. Also in 6.7% decreased motivation to fail. All known that the children became more confident in their abilities, responsible, enterprising and active. They are distinguished by perseverance in attaining the objective, commitment to achieve the results on the competitions. Upon the end of the study the positive dynamics were observed in children's attitudes towards swimming classes and participation in competitions, increased self-esteem, all young swimmers improved sports performance and 53.3% of them improved their sports levels, have become less worried about the competitions of different levels.*

**Key words:** swimming, young swimmers, anxiety, motivation, temperament competitive, activities.

*Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.*