

6. Парфенов В. А. Плавание / В. А. Парфенов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.– 247с.
7. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Погребной А. Н. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. на соиск. ученой степени доктора пед. наук. – Краснодар, 1997. – 37 с.
9. Програма з фізичної культури «Плавання» (для учнів 1 – 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів). – Миколаїв: Атол, 2006. – 20 с.
10. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

### АНОТАЦІЇ

#### ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Яворська

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

У статті проаналізовано зміст та структуру мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку. Формування рухової навички в плаванні розглянуто як свідомий процес, що складається з ряду рухових дій. Простежено позитивну динаміку щодо ефективності проведення занять плавання на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вивчено мотиви батьків щодо залучення дітей до занять плавання.

**Ключові слова:** плавання, навичка, мотивація навчання техніки плавання.

#### СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Татьяна Яворская

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье проанализировано содержание и структура мотивации обучения техники плавания у детей младшего школьного возраста. Формирование двигательного навыка в плавании рассмотрено как сознательный процесс, который состоит из ряда двигательных действий. Прослежена позитивная динамика относительно эффективности проведения занятий плавания на состояние здоровья детей младшего школьного возраста. Изучены мотивы родителей относительно привлечения детей к занятиям плаванием.

**Ключевые слова:** плавание, навык, мотивация обучения техники плавання.

#### TABLE OF CONTENTS AND STRUCTURE OF MOTIVATION OF EDUCATING OF TECHNIQUE OF SWIMMING FOR CHILDREN OF MIDCHILDHOOD

Tetyana Yavorska

*Zhytomyr State University named after I. Franko*

In the article maintenance and structure of motivation of educating of technique of swimming are analysed for the children of midchildhood. Forming of motive skill in swimming is considered as a conscious process that consists of row of motive actions. A positive dynamics is traced in relation to efficiency of realization of employments of swimming on the state of health of children of midchildhood. Reasons of parents are studied in relation to bringing in of children to employments of swimming.

**Key words:** swimming, skill, motivation of educating of technique of плавання.

#### ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ, ЯКІ ЛІМІТУЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНУ ОРГАНІЗАЦІЮ ПСИХОМОТОРИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Борис Яковлев, Валентина Воронова,

*Сургутський державний університет*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Важливим аспектом в реалізації системи психологічного забезпечення спортивної підготовки є оцінка психомоторної

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

організації спортсмена. Психомоторна організація – комплекс пов'язаних між собою індивідуально-психологічних та індивідуально-типологічних якостей, необхідних для саморегуляції специфічної діяльності в спорті та вимог, які пред'являються до неї [3,10]. В психомоторній організації спортсмена, тою чи іншою мірою, відбиваються особливості функціональної підготовленості, працездатності, психологічних проявів (процесів, станів, властивостей) суб'єкта діяльності.

Тільки при достатньому умінні оптимально регулювати параметри своїх дій за інтенсивністю докладених зусиль, темпом, ритмом, швидкістю, амплітудою тощо, спортсмен здатний надійно реалізувати структуру специфічних рухових дій. Уміння регулювати параметри психомоторної організації з урахуванням мінливих психічних проявів – одна з основних психологічних якостей кваліфікованого спортсмена [7,8].

Ефективність регуляції рухових дій в основному залежить від рівня розвитку та сформованості навичок психомоторних функцій у спортсмена, що дає підставу застосовувати в системі психологічного контролю психомоторні методи як індикатори здатності до саморегуляції рухових дій в умовах емоційної і м'язової напруженості.

В даний час накопичений величезний емпіричний матеріал щодо ролі психомоторної організації в спортивній діяльності залежно від зовнішніх факторів: виду спорту, кваліфікації спортсмена, етапів підготовки [7,8,9]. Однак розкриття внутрішніх факторів, що лімітують психомоторну активність не дозволяє робити висновки в цілому про організацію психомоторної сфери спортсмена. Як правило, на практиці справа обмежується констатацією окремих результатів вимірювання або їх порівняльним аналізом згідно окремих тимчасових психомоторних параметрів.

Під психологічними факторами, що лімітують психомоторну організацію стосовно якості та результативності саморегуляції рухових дій спортсмена, ми розуміємо такі чинники, які обмежують оптимальне довільне керування в умовах тренувальної та змагальної діяльності. На наш погляд до таких факторів, перш за все, відносяться рівень функціональної рухливості нервових процесів і сила мотивації досягнення. Відзначимо, що функціональна рухливість як індивідуально-типологічна властивість характеризує певний рівень виконання роботи, що впливає на швидкість прийому і переробки інформації з позитивними реакціями і гальмівними реакціями диференціювання, а також швидко зміну процесу збудження на гальмівний процес [4,10]. Сила мотивації досягнення визначає потребу спортсмена домагатися успіху в обраному ним виді діяльності [2]. Ця потреба носить генералізований характер і проявляється в будь-якій ситуації, незалежно від конкретного її змісту. У мотивації досягнення найбільш значущими для досягнення успіху в спорті є два види мотивів: прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Мотив прагнення до успіху розуміється як схильність до переживання задоволення і гордості при досягненні результату. Мотив уникнення невдачі – як схильність проявляти переживання сорому і приниження у відповідь на невдачу. Тенденцією, яка перешкоджає досягненню успіху в спорті може бути як значне переважання мотиву, спрямованого на досягнення успіху, так і зрівнювання двох зазначених видів мотивів [1].

**Мета дослідження** – вивчення психологічних чинників, що лімітують якість і результативність саморегуляції психомоторних функцій спортсменів різних видів спорту.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

**Методи дослідження.** Дослідження виконувалось у відповідності зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011-2015pp», тема 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» (№ держ. реєстрації 0111U001727). У дослідженні брали участь 127 кваліфікованих спортсмена (1разряд і КМС; чоловіки 17-20 років) різних спортивних спеціалізацій (єдиноборства, боротьба, плавання, лижний спорт, біатлон) (див. табл.1). Науковий аналіз впливу лімітуючих факторів на психомоторну організацію ми проводили на 73 випробовуваних (спортсмени з високим і середнім рівнем функціональної рухливості нервових процесів). Спортсмени з низьким рівнем функціональної рухливості нервових процесів мали велике розходження показників за основними функціональними критеріями, де коефіцієнт варіативності ( $C_v$ ) дорівнював 59%.

У нашому дослідженні вивчалася психомоторна організація за методикою М.П. Мороза [5,6], функціональна рухливість за Н.В.Макаренком [4], мотивація на досягнення успіху по Н.М. Пейсахову [9].

В якості методу визначення психомоторної організації спортсменів досліджували просту зорово-моторну реакцію (ПЗМР), в основі якої лежить статистичний аналіз латентних періодів простої сенсомоторної реакції [5,6]. На сьогодні це найбільш практикований і об'єктивний метод визначення функціонального стану ЦНС в дослідженні навчальної, спортивної та професійної діяльності, де при аналізі використовується варіаційна хронорефлексометрія, в основі якої лежить статистичний аналіз латентних періодів простої сенсомоторної реакції.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані дані дозволяють стверджувати, що при зниженні функціонального стану організму час окремих реакцій значно збільшується. Вважається, що варіаційні характеристики часових показників рухової реакції відображають вірогідно-статистичний принцип роботи мозку (А.В. Карпенко, 1988).

Форма розподілу послідовних значень часу ПЗМР і положення варіаційної кривої в системі координат варіюються нервовою системою (ЦНС). Ця відповідність дозволяє визначити три кількісних критерії, що характеризують з різних сторін теоретично різні можливості функціонального стану ЦНС, а також рівні працездатності [6]. Перший критерій – функціональний рівень системи (ФРС). Його величина визначається, головним чином, абсолютними значеннями ПЗМР, тобто положенням варіаційної кривої щодо абсциси. Другий критерій – стійкість реакції (СР). Величина цього показника тим більша, чим менша варіабельність значень ПЗМР, тобто він орієнтований на ординату (оскільки різноманітність значень ПЗМР пов'язана з безперервними флуктаціями станів ЦНС). Третій критерій – рівень функціональних можливостей (РФМ) – є найбільш повною характеристикою стану ЦНС і дозволяє судити про її здатність формувати і досить довго утримувати відповідний рівень функціональної системи. Визначалися всі функціональні значення для лівої і правої руки, а потім вираховувалося середнє значення (табл.1).

Методика оцінки індивідуально-типологічних властивостей функціональної рухливості базується на теоретико-методологічних розробках Київської психофізіологічної школи А.Є. Хільченка, А.В. Трошіхіна, Н.В. Макаренка, Ю.Л. Майдікова і дозволяє визначити швидкість прийому, переробки інформації та прийняття рішення з реалізації поставленого завдання [4]. На даній віковій вибірці, за методом оцінки рівня функціональної рухливості нервових процесів, були

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

сформовані дві групи випробовуваних спортсменів з середнім і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів (РФР НП):

перша група – середній РФР НП (80-90 сигналів за 30 сек.);

друга група – високий РФР НП (понад 90 сигналів за 30 сек.).

Екстремальна діяльність в спорті характеризується просторовими і часовими лімітами, необхідністю врахування правил змагань, характеру суддівства, активності вболівальників, рівня конкуренції в умовах змагальної боротьби, які обмежують якість сприйняття, ступінь переробки інформації і прийняття рішення стосовно ефективного виконання рухової задачі.

Величина впливу інформаційних подразників в умовах змагальних навантажень на організм і психіку спортсмена, залежать також і від проблемної ситуації (зумовленої хибністю, маскуванням дій суперника, невизначеністю моменту початку дії тощо), від її екстремальних рухових режимів (максимальної швидкості дій та операцій, координаційної складності дій, витривалості, монотонності та ін.) і від рівня стресового впливу, пов'язаного з соціальною престижністю змагань, результату виступів. Тому рівень функціональної рухливості відіграє велику роль в якості і результативності саморегуляції психомоторної організації спортсмена.

Після дослідження латентних періодів простої зорово-моторної реакції, нами було виділено чотири групи випробовуваних серед кваліфікованих спортсменів: 1 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією уникнення невдачі і середнім рівнем функціональної рухливості нервових процесів; 2 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією досягнення успіху і середнім рівнем функціональної рухливості нервових процесів; 3 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією досягнення успіху і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів; 4 група (17-20 років) – випробовувані з мотивацією уникнення невдачі і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів (табл. 1).

Таблиця 1

### Середньостатистичні показники латентних періодів простої зорово-моторної реакції кваліфікованих спортсменів 17-20 років ( $M \pm m$ )

Показники	ПЗМР, мс	ФРС, у.о.	СР, у.о.	РФМ, у.о.
<b>1 гр., спортсмени середнього рівня ФРНП і МУН (17 -20р.), n=21</b>				
Середнє значення	273,25±5,67	2,72±0,05	1,43±0,01	2,74±0,27
Права рука	274,50±4,05	2,72±0,05	1,56±0,01	2,87±0,21
Ліва рука	272,50±6,01	2,72±0,05	1,29±0,01	2,61±0,23
<b>2 гр., спортсмени середнього рівня ФРНП і МДУ (17-20р.), n=20</b>				
Середнє значення	268,80±6,39	2,77±0,06	1,60±0,01	3,04±0,16
Права рука	269,20±7,17	2,77±0,06	1,56±0,01	2,89±0,13
Ліва рука	268,40±5,76	2,78±0,06	1,83±0,01	3,18±0,19
<b>3 гр., спортсмени високого рівня ФРНП і МДУ (17 -20р.), n=15</b>				
Середнє значення	252,67±4,37	2,85±0,04	1,90±0,01	3,29±0,17
Права рука	250,00±3,41	2,87±0,04	1,85±0,01	3,26±0,15
Ліва рука	253,11±5,29	2,82±0,04	1,94±0,01	3,32±0,25
<b>4 гр., спортсмени високого рівня ФРНП і МУН (17-20 р.), n=17</b>				
Середнє значення	258,75±5,17	2,78±0,03	2,33±0,01	3,70±0,21
Права рука	256,75±4,55	2,79±0,03	2,23±0,01	3,54±0,09
Ліва рука	260,75±5,86	2,78±0,03	2,43±0,01	3,80±0,23

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

*Примітки: МДУ-мотив досягнення успіху; МУН-мотив уникнення невдачі; ФРНП-функціональна рухливість нервових процесів (гальмування і збудження)*

Відповідно до отриманих результатів по вивченню психомоторної організації, середньостатистичних показників латентного періоду ПЗМР та кількісних критеріїв функціонального стану ЦНС кваліфікованих спортсменів за методикою Мороза, спостерігаються достовірні відмінності ( $p < 0,05$ ) між випробовуваними першої, другої групи та випробовуваними третьої, четвертої групи. Як показали дослідження, при порівнянні результатів випробовуваних спортсменів була виявлена різноспрямованість і різновираженість в показниках рівня функціональної рухливості нервових процесів і показниках сили мотивації досягнення. Так, аналіз показників у спортсменів з мотивацією досягнення успіху і високим рівнем ФРНП показав, що якість і результативність психомоторної організації має найбільшу продуктивність і результативність по трьом основним функціональним критеріям (ФРС, СР, РФМ), ніж у спортсменів з середнім рівнем ФРНП і мотивацією уникнення невдачі (рис.1).

Виявлена нами закономірність пояснюється тим, що без відповідного впливу сили мотивації на результат і швидкість прийому, та переробки інформації лімітується здатність формувати і досить довго утримувати відповідний рівень функціональної системи, робота якої залежить від узгодженості, синхронності часових і просторових параметрів цієї системи, і збігу ритмів переходу збудження нервових процесів в гальмування, і навпаки. В цілому отримані показники відобразили найбільш якісний вплив лімітуючих факторів на організацію психомоторних реакцій спортсменів.

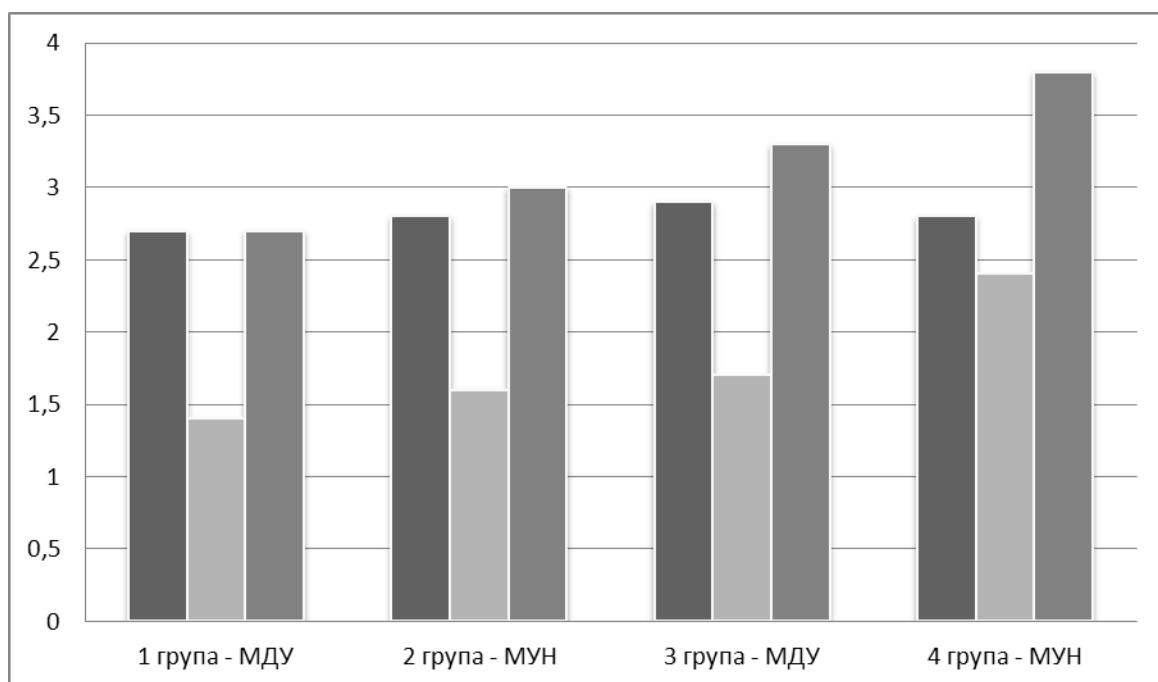


Рис.1. Діаграма основних функціональних критеріїв психомоторної організації спортсменів, залежно від сили мотивації досягнення:

■ – ФРС;                      □ – СР;                      ▒ – РФМ;

На підставі аналізу результатів дослідження можна зробити наступні **ВИСНОВКИ**:



## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- головними ланками психомоторної організації є регуляторні функції, які забезпечують управління рухами за параметрами, що визначає ефективність діяльності;

- психомоторна організація кваліфікованих спортсменів обумовлена індивідуально-типологічними особливостями в прояві психомоторної реакції, що виражається в рівні ФРНП і індивідуально-психологічними особливостями за силою мотивації досягнення;

- умови, пропоновані для спортивної діяльності в період змагальної підготовки, зобов'язують застосовувати комплексну оцінку з якості та результативності психомоторної організації з урахуванням основних лімітуючих систем і рівнів розвитку особистості спортсмена;

- важливою є об'єктивна оцінка та аналіз психомоторних функцій спортсменів, що мають високу варіативність і мінливість за специфічних умов змагальної діяльності. Психомоторні показники щодо швидкості і точності є інформативними індикаторами функціональної підготовленості та працездатності психіки спортсменів;

- для кожного виду спортивної спеціалізації існують комплекси індивідуально-типологічних властивостей, або окремі домінуючі властивості обумовлюють ефективність рухових дій стосовно ефективності спортивних результатів. Одним з таких внутрішніх компонентів, що визначають ефективність змагальних дій, є якісно-кількісні показники процесу прийому і переробки інформації з урахуванням мобілізації функціональних резервів організму;

- в основу психолого-педагогічних впливів, що сприяють забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, специфічних рухових умінь, особистісних особливостей, має бути покладено розвиток у спортсменів постійної мотивації, активної настанови на досягнення високих результатів в екстремальних умовах змагань, а також високої суб'єктивної вимоги до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І.Воронова – К.: Олімпійська література, 2013. – 298с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003.– 508 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека :Учебник для вузов / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 1-е издание , 2003.- 384 с.
4. Макаренко Н.В. Психофизиологические функции человека и операторский труд / Н.В. Макаренко - Киев.: Наукова думка, 1991.- 216с.
5. Мороз М.П. Методология оценки и прогнозирования работоспособности человека-оператора / М.П.Мороз, И.В. Чубаров – СПб.: ГУП «Петроцентр», 2001. – 80 с.
6. Мороз М.П. Экспресс-диагностика функционального состояния и работоспособности человека / М.П. Мороз – СПб.: ИМАТОН, 2003. – 38 с.
7. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 380 с.
9. Яковлев Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. Монография / Б.П. Яковлев – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.
10. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б.П. Яковлев – Сургут: РИО СурГПУ, 2007.- 201с.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧНІ ЯКОСТІ, ЯКІ ЛІМІТУЮТЬ  
ФУНКЦІОНАЛЬНУ ОРГАНІЗАЦІЮ ПСИХОМОТОРИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ  
СПОРТСМЕНІВ**

Борис Яковлев, Валентина Воронова,  
*Сургутський державний університет*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Важливим аспектом при реалізації системи психологічного забезпечення підготовки психомоторики кваліфікованих спортсменів є вивчення впливу лімітуючих факторів на особливості психологічних проявів (процесів, станів, властивостей) суб'єкта діяльності. Саме тому основна мета дослідження полягала в вивченні впливу лімітуючих чинників психологічного змісту на якість та результативність психомоторних функцій спортсменів. До таких лімітуючих факторів віднесли силу мотивації досягнення і рівень функціональної рухливості нервових процесів.

**Ключові слова:** психомоторна організація, лімітуючі фактори, мотивація, функціональна рухливість, кваліфіковані спортсмени.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ЛИМИТИРУЮЩИХ  
ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ПСИХОМОТОРИКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Борис Яковлев, Валентина Воронова,  
*Сургутский государственный университет*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

Важным аспектом в реализуемой системе психологического обеспечения подготовки психомоторной организации квалифицированных спортсменов является изучение влияния лимитирующих факторов на особенности психологических проявлений (процессов, состояний, свойств) субъекта деятельности. Поэтому основная цель исследования состояла в изучении влияния лимитирующих факторов психологического характера на качество и результативность психомоторных функций спортсменов. К лимитирующим факторам мы относим силу мотивации достижения и уровень функциональной подвижности нервных процессов.

**Ключевые слова:** психомоторная организация, лимитирующие факторы, мотивация, функциональная подвижность, квалифицированные спортсмены.

**INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL QUALITIES THAT LIMIT THE FUNCTIONAL  
ORGANIZATION OF PSYCHOMOTOR QUALIFIED ATHLETES**

Boris Yakovlev, Valentin Voronov,  
*Surgut State University*

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

The learning of limited factors influence on the peculiarities of psychological reveals (processes, states, qualities) of the action subject is the important aspects in the realized psychological implementation system of the psycho-motor elite athletes. Thus the main research aim was in the learning of influence of the psychological limited factors nature on the quality and the result of the athletes psycho-motor function. The limited factors include the motivation power achievement and the level of the functional agility of the nervous processes.

**Key words:** psycho-motor organization, limited factors, motivation, functional agility, elite athletes.