

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Формування спортивної мотивації у веслярів-академістів 14-15 років

Виконав: студентка II курсу, групи 8.0171-с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Ращепкін Максим Денисович

Керівник: д.п.н., доцент Верітов О.І.

Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму

Рівень вищої освіти Магістр

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

фізичної культури і спорту

проф. Сватсьєв А.В. _____

« ____ » _____ 202__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Ращепкіну Максиму Денисовичу

1. Тема роботи (проекту) Формування спортивної мотивації у веслярів-академістів 14-15 років

керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент Верітов О.І.

затвержені наказом ЗНУ від 03.06. 2022 року № 613-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробка прийомів і методів формування спортивної мотивації спортсменів-веслярів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Вивчити наявну наукову літературу з аналізованої проблеми;

2. Визначити специфіку спортивної мотивації спортсменів-веслярів і встановити фактори, що забезпечують її ефективність;

3. Розробити і експериментально перевірити основні напрямки формування спортивної мотивації молодих веслярів в період поглибленої спортивної спеціалізації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 8 таблиць, 4 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
II	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
III	д.п.н., доцент Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання 06.09.2021р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	<u>Примітка</u>
1.	Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2021 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2021 р. – січень 2022 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2021 р. – листопад 2021р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2021 р. – травень 2022 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2022 р. – жовтень 2022 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2022 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту на ЕК.	грудень 2022 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ М.Д. Ращепкін

Керівник роботи (проекту) _____ О.І. Верітов

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.В. Симонік

ЗМІСТ

Зміст.	4
Реферат.	5
Abstract	7
Перелік умовних позначень символів, одиниць, скорочень і термінів. . . .	9
Вступ.	10
1 Огляд літератури.	12
1.1 Мотивація як фактор активності особистості в спорті.....	12
1.2 Проблема мотивації в спорті	17
2 Завдання, методи і організація дослідження.	24
2.1 Завдання дослідження.	24
2.2 Методи дослідження.	24
2.3 Організація дослідження.	27
3 Результати дослідження	28
Висновки.	43
Перелік посилань.	45

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 53 сторінки, 8 таблиць, 4 рисунка, 68 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – спортивна мотивація спортсменів-веслярів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Мета дослідження – розробка прийомів і методів формування спортивної мотивації спортсменів-веслярів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; спостереження; опитування; соціометрія; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В результаті проведеного дослідження були виявлені основні фактори, що впливають на зміцнення і збереження спортивної мотивації.

Як показали отримані нами по завершенні дослідження дані, члени експериментальної групи, що характеризуються більш сприятливими міжособистісними відносинами, мають більш високі індекси спортивної мотивації в порівнянні зі спортсменами, що мають менш позитивні взаємини з товаришами по команді. Це дозволяє робити висновок про те, що при формуванні спортивної мотивації у молодих веслярів необхідною умовою має бути встановлення сприятливих відносин між членами спортивного колективу.

Представлена і обґрунтована методика формування спортивної мотивації у спортсменів-веслярів, призначена для етапу поглибленої спортивної спеціалізації.

В основі даної методики була покладена діяльність, спрямована на послідовне задоволення актуальних потреб юних спортсменів, на акцентування уваги молодих людей на співвідношенні їх можливостей і спортивних досягнень, на здійснення різного роду мотиваційних тренінгів,

що проводяться під час навчально-тренувального процесу спортсменів-веслярів.

Як показали результати проведеного дослідження, не у всіх його учасників відбулася переорієнтація з тренувальної діяльності на змагальну. Ці хлопці, не володіючи якостями, необхідними для гребного спорту і не бачачи перспектив свого подальшого прогресу, були орієнтовані на тренувальну діяльність, що дозволяє їм реалізувати свої потреби в русі, спілкуванні і зміцненні здоров'я.

СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ, ФОРМУВАННЯ, ЕТАП ПОГЛИБЛЕНОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ. ВЕСЛЯРІ-АКАДЕМІСТИ 14-15 РОКІВ, ТЕСТУВАННЯ, СОЦІОМЕТРІЯ

ABSTRACT

Qualification Work - 53 pages, 8 tables, 4 figures, 68 literary sources.

The object of research is the sports motivation of rowers at the stage of advanced sports specialization.

The aim of the study is to develop techniques and methods for forming sports motivation of rowers at the stage of advanced sports specialization.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- observation; survey;
- sociometry;
- testing; pedagogical experiment;
- methods of mathematical statistics.

As a result of the study, the main factors influencing the strengthening and preservation of sports motivation were identified

As the data obtained at the end of the study showed, members of the experimental group characterized by more favorable interpersonal relationships have higher indices of sports motivation compared to athletes with less positive relationships with teammates.

This allows us to conclude that when forming sports motivation among young rowers, a necessary condition should be the establishment of favorable relations between the members of the sports team.

The method of forming sports motivation in rowers, intended for the stage of advanced sports specialization, is presented and substantiated.

This methodology was based on activities aimed at consistently meeting the actual needs of young athletes, focusing the attention of young people on the ratio of their capabilities and sports achievements, and implementing various kinds of motivational trainings conducted during the training process of rowing athletes.

As the results of the study showed, not all of its participants were reoriented

from training activities to competitive ones. These guys, not having the qualities necessary for rowing and not seeing the prospects for their further progress, were focused on training activities that allow them to realize their needs for movement, communication and health promotion.

SPORTS MOTIVATION, FORMATION, STAGE OF ADVANCED
SPORTS SPECIALIZATION, ROWERS-ACADEMICIANS AGED 14-15,
TESTING, SOCIOMETRY

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ДЮСШ – дитячо-юношеська спортивна школа;

Мотивація - психофізіологічний процес, який під дією зовнішніх або внутрішніх факторів, стимулює у людей бажання займатися тією чи іншою діяльністю;

Мотивація – це детермінація, що реалізується через психіку. Мотивація – це опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом;

Опитувальник Я. Стреляу - вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів;

% - відсотки;

ВСТУП

Актуальність даного дослідження не підлягає сумніву, так як формування мотивації до вдосконалення і досягнення високих результатів у молодих спортсменів, на наш погляд, є завданням першорядної важливості. Відомо, що на стадії поглибленої спортивної спеціалізації в тренувальних групах відзначається значний відсів, причини якого дослідники (наприклад, Р.А. Пілоян, Є. Г. Бабушкін) бачать саме у відсутності спортивної мотивації.

Вивченням проблеми спортивної мотивації займалися багато дослідників (Г. Д. Бабушкін, Е. Г. Бабушкін; Е. П. Ільїн; Р. А. Пілоян; Г. П. Фураєв та ін.), які в своїх роботах роблять акцент насамперед на проблемі діагностики мотиваційної діяльності або зупиняються на описі методики формування спортивної мотивації в деяких видах спорту (наприклад, в єдиноборствах).

Мотивація наповнює всю структуру особистості – її здібності, характер, психіку і, звичайно, емоції, адже емоційна оцінка життєвих ситуацій людини є тією областю, де розгортаються і пасивно-емоційні, і активно-дієві мотиваційні процеси. Таким чином, поза межами емоційного поля мотивація поведінки виключена. І це слід брати до уваги при формуванні мотивації у спортсменів.

У зв'язку з недостатньою розробленістю методичних аспектів мотивації, засоби і методи її формування в навчальних програмах спортивних шкіл відсутні. Це, відповідно, веде до ослаблення прагнення молодих спортсменів до занять спортом.

У зв'язку з цим в даний час гостро постає питання про те, якими методами і засобами можна формувати спортивну мотивацію у дітей і підлітків, як вирішити протиріччя між потребою розвитку стійкої мотивації до занять спортом у веслярів юнацького віку і теоретичної незароботанністю цієї проблеми.

У зв'язку з цим основний напрямок цього дослідження – розробка

прийомів і методів формування спортивної мотивації спортсменів-веслярів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Об'єкт дослідження – спортивна мотивація спортсменів-веслярів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Суб'єкт дослідження – веслярі-академісти 14-15 років.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Мотивація як фактор активності особистості в спорті

При контакті з об'єктом діяльності виявляється мотивація людини. Дослідження мотивів його поведінки ускладнюється складністю розмежування ситуаційних і особистісних факторів, так як неможливо уявити сукупність обставин діяльності без виробника цієї діяльності, як неможливо сприймати особистість без умов його діяльності. Розуміння і оцінка стану справ є наслідок індивідуальної поведінки людини, яке є результатом переробки їм одержуваних ззовні даних.

Взаємодія індивіда з ситуацією (в даному випадку спортсмена з певним різновидом спортивної діяльності) є процес взаємовпливу людини і обставин його функціонування – спорту на спортсмена і навпаки. Поведінка індивіда (представника того чи іншого виду спорту) впливають на умови існування, а вони, відповідно, впливають на зміну суб'єктивних властивостей, станів і процесів.

У результаті створюється постійний процес взаємодії, при якому і людина, і його діяльність обумовлюють один одного [13]. Ініціатором в цих відносинах виступає особистість, що представляє собою активного виробника дії і переслідує власні цілі, а важливими стимулами поведінки індивідуума є когнітивні і мотиваційні фактори. Таким чином, саме особистість є творцем, що формує необхідні для нього умови.

Дослідженнями А.Н. Леонтьєва, В. Г. Асєєва, Ж. Нюттена [23] та ін. встановлено необхідність розуміння процесу утворення мотивів як внутрішніх стимулів активності індивіда. На думку Л. І. Божовича і Д. А. Кікнадзе [9, 25], мотивація – це складне утворення, яке являє собою процедуру побудови наміру до вчинення дії. Вона ґрунтується на наших почуттях, емоціях, сприйнятті людиною себе і навколишнього світу думки інших людей і т. п.

Проблеми, пов'язані з вивченням мотивації як явища, відображені в роботах як загальнопсихологічним характеру [5, 6, 24, 25, 29, 34 та ін.], так і в дослідженнях, присвячених спортивній психології [10, 11, 27, 30 та ін.]. Мотивація вбирає в себе всі різновиди спонукань, включаючи наші прагнення, інтереси, потреби, ідеали і т. п.

Мотивацією часто вважають визначення поведінки індивіда. Так, А.Н. Леонтьєв наводить думку відомого вітчизняного психолога С.Л. Рубінштейна: «мотивація – це детермінація, що реалізується через психіку. Мотивація – це опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом. Через свою мотивацію людина вплетена в контекст дійсності» [29].

Розглядаючи дане визначення стосовно спортивної діяльності, ми можемо констатувати: мотивація є обов'язкова і необхідна умова успішності в досягнення найвищих результатів і подолання труднощів, які існують в будь-якому виді спорту. Щоб досягти максимальної результативності в додатку вольових зусиль значення дієвої мотивації має бути вище ролі зовнішньої установки.

Мотивація наповнює всю структуру особистості – її здібності, характер, психіку і, звичайно, емоції, адже емоційна оцінка життєвих ситуацій людини є тією областю, де розгортаються і пасивно-емоційні, і активно-дієві мотиваційні процеси. Таким чином, поза межами емоційного поля мотивація поведінки виключена. І це слід брати до уваги при формуванні мотивації у спортсменів.

Наші переживання, емоції дозволяють нам орієнтуватися в навколишньому світі, демонструючи їх модальність, ступінь значущості подій, що відбуваються, встановлює необхідний рівень витрат, матеріальних і функціонально-енергетичних, які потрібні для звершення бажань і намірів.

Іншою особливістю емоцій є стійка орієнтація на певний функціонально-енергетичний рівень діяльності індивіда. Щодо області спортивної діяльності особливо важливо, що вираження мотивації тісно

пов'язане зі здібностями людини, які і виявляють мотиваційну сферу, і відчують на собі її вплив. Сукупність функціональних можливостей індивіда впливає на розвиток відповідних інтересів і потреб [7, 47]. Ще один дослідник, болгарський психолог А. Петков вважає, що мотивація є системна особистісна якість [29].

На його думку, в зіставленні особистість-об'єктивна реальність в плані мотиваційних відносин працює закон причинно-наслідкових відносин, хоча в людській діяльності він має певну специфіку прояву, пов'язану з впливом фактора мети. Між постановкою мети і її безпосереднім втіленням можливий тривалий період, протягом якого виявляється мотивація людини.

Це може бути поясненням багаторічних занять людей тим чи іншим видом спорту, які спрямовані безпосередньо на досягнення поставленої мети. Зважаючи на свою ефективність мотивація може вважатися специфічним засобом психологічного пристрою особистості, її суб'єктивним виразом. Значимість мотивації для людини пов'язана з характером об'єкта ставленням особистості до нього, його цінністю.

Так, в одних випадках людина може дуже швидко реагувати на дії об'єкта, в інших - вміє протистояти їм, а по-третє – не реагує зовсім. При цьому на мотивацію як систему можуть впливати як внутрішні, так і зовнішні чинники [15]. Не зовсім вірно вважати, що мотивація відноситься до того, що стимулює індивіда до діяльності, швидше вона демонструє ставлення людини до власної діяльності, і цілям, які він собі ставить.

Одним з головних якостей в прояві активності людини є його ставлення до навколишнього світу. Ця активність може проявлятися в різних видах дій і вчинках. Активність суб'єкта – це не спонтанно виникають дії, сигналом до активності, стимулом до дії завжди виступає мотив. При цьому суб'єкт може не відразу усвідомити мотив, приймаючи за нього будь-які інші фактори, найчастіше емоції.

Мотив рівнозначний потребам [10]. Якщо мотив є психічне явище, що спонукає до певної діяльності, то мотивом можуть сприйматися психічні

процеси, властивості і стани, а, отже, як вважають деякі дослідники [13, 17], індивіда стимулюють до дії або потреби (внутрішні фактори), або примус, покарання, заохочення і т.п. (фактори зовнішні).

На наш погляд, найбільш обґрунтованою в цьому питанні є позиція видатних вітчизняних психологів А.Н. Леонтьєва і С. Л. Рубінштейна. А.Н. Леонтьєв [29] переконує, що конкретну спрямованість діяльності потреба визначити не в змозі, так як вона свою конкретність реалізує тільки в предметі діяльності, тобто «опредмечивается» в ньому, і в цьому випадку даний об'єкт сприймається як мотив, що спонукає людину до дії.

На думку С.Л. Рубінштейна [14; с. 8], мотивація є співвіднесення внутрішніх і зовнішніх умов, тобто потреби з її об'єктом. Цікавими нам представляються думки про мотивацію дослідника В.А. Дьоміна, який аналізує це поняття з точки зору інформаційних процесів, таких як прийом, передача, зберігання даних. На його думку, мотив являє собою стан, який виникає на базі відносин між суб'єктом і об'єктом.

Головна властивість мотиву – ставлення до певної форми діяльності і наявність смислового характеру для індивіда. Зв'язок людини з навколишнім світом здійснюється за допомогою інформаційних процесів, проте далеко не всі ці зв'язки цінні для суб'єкта і можуть сприйматися в якості мотивації, а тільки ті, які мають відношення до його потреб, їх задоволення і можливостей [16].

Виникнення мотиву відбувається, коли людина співвідносить свої потреби з можливістю їх здійснення, з конкретною діяльністю. Такий висновок особливо важливо мати на увазі при підготовці спортсменів і плануванні їх змагальних цілей.

Мотив і мотивація, будучи основною руховою силою активності особистості і збігаючись між собою, в той же час значно розрізняються. Мотивація - це психологічна категорія більш об'ємна за значенням і змістом, ніж мотив, що є «пружиною» діяльності. Саме мотивація змушує спортсмена вправлятися протягом довгих років, прагнучи досягти найвищої досконалості.

Р.А. Пілоян, вивчаючи проблеми мотивації в спорті, визначає її наступним чином: «мотивація – особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення ним своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату» [16; с. 13].

У науці існує схожий термін - «мотив». Однак по відношенню до мотивації він означає явище більш вузьке [4]. Мотив, на думку І.А. Джидарьяна, являє собою психологічну основу для розвитку мотивації індивіда. Мотив може виникнути, коли відбувається співвіднесення потреби з певною одиницею діяльності. Мотивація являє собою більш складне явище, так як вбирає в себе весь обсяг відносин між суб'єктом і об'єктом при наявності у них загального предмета діяльності. [17].

У практиці спортивної діяльності на основі довготривалого вивчення проблем управління мотивацією спортсменів були отримані певні результати, узагальнивши які, можна зробити наступні висновки.

1. Різних мотивів може бути стільки, скільки аналогічних по суті класів відносин «суб'єкт-середовище».

2. Мотиви утворюються як відносно постійні системи оцінки в результаті індивідуального розвитку.

3. За особливостями прояву мотивів люди різні, як різні і ієрархії мотивів у них.

4. Дії людини в той чи інший період часу визначається не будь-яким мотивом (або відразу всіма можливими), а найсильнішим, який в цій ситуації тісніше пов'язаний з можливістю досягнення мети або, навпаки, досягнення якого сумнівно. Саме такий мотив може бути дієвим. Тут можна говорити про проблему актуалізації мотивів.

5. Мотив залишається актуальним до того часу, поки мета не буде досягнута або поки обставини не змінюватися так, що інший мотив стане більш важливим.

6. Стимулювання до вчинення дії будь-яким мотивом є мотивація, це вибір між двома ймовірними діями, напрямок маніпуляцій людини на досягнення задуманого (мети).

7. Мотивація – це не рівномірним акт, так як в ній співіснують різнорідні процеси, які виробляють саморегуляцію окремих актів поведінки індивіда, до і після здійснення дії.

8. Діяльність людини спрямована на здійснення мотиву, тобто вона строго мотивована, що, однак, не можна змішувати з мотивацією, від якої залежить застосування суб'єктом його функціональних властивостей.

1.2 Проблема мотивації в спорті

Однією з найактуальніших проблем в організації спортивної діяльності є мотивація, яка спонукає людину до тренувань і досягнення результатів. При вивченні даного питання багато вчених проводять свої дослідження на матеріалі значущості мотивації при заняттях різними видами спорту. Так, аналіз мотивів при заняттях важкоатлетів [12] показав, що в цьому виді спорту мотиви впливають на ефективність діяльності спортсменів, починаючи з перших днів тренувань, і узгоджується з різними соціально-психологічними параметрами особистості.

Зростання спортивної мотивації спостерігається в міру дорослішання підлітка і вдосконалення спортивної майстерності. Дослідники підкреслюють, що спортивну мотивацію необхідно починати формувати вже на перших етапах занять спортом. Г. Б. Горська [13], вивчаючи спортивну діяльність яхтсменів вищої кваліфікації, звертає увагу на те, що існує значна різниця в мотивації шкотових і рульових.

Уявлення про специфічні особливості спортивної мотивації допомагає тренеру грамотно комплектувати склад команд, створювати позитивний психологічний клімат, що, відповідно, позитивно впливає на результативність спортсменів. Т. Б. Горська звертає увагу також на

відмінність характеру мотивації у юнаків і дівчат. Відповідно до їх досліджень, якщо у юнаків відзначається більше прагнення до досягнення і заохочення, то дівчата в значній мірі відчують потребу до спілкування. Автори розробили програму тренінгу мотивації, де пропонують тренерам в роботі з дівчатами направити зусилля на підвищення їх впевненості в собі, своїх можливостях, а у юнаків намагатися розвинути розуміння залежності своїх успіхів від власних прикладаються для цього зусиль.

Деякі дослідники [44], аналізуючи проблему зростання спортивної майстерності, звертають увагу на ті фактори, які обумовлюють його. Так, В.А. Сальников зазначає, значне зниження мотивації у спортсменів, які досягли певних висот (наприклад, виконали норматив майстра спорту), їх прагнення до подальших досягнень помітно зменшується, що відрізняє їх від хлопців, які до спортивних вершин рухалися повільно і важко.

Це ще раз переконує в необхідності обов'язкового використання принципу індивідуалізації в процесі створення мотивації до досягнення успіхів в тому чи іншому виді спорту. Однак чи вірне твердження, що вмотивованість спортсмена є неодмінна запорука його успішності, чим більше він мотивований, тим краще його результати? Дані, отримані при вивченні цього питання як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками, доводять, що неправомірно думати, що найбільший рівень мотивації необхідний за умови виконання всіх завдань для всіх без винятку спортсменів.

Відомо, що підвищення мотивації пов'язане з нагнітанням хвилювання, нервозності, страху. Є спортсмени, для яких посилення мотивації приносить шкоду. Для таких людей надмірне прагнення виступити успішно у що б то не стало часто призводить до зниження результатів. Тому тренер не повинен використовувати одні й ті ж прийоми мотивації до всіх вихованців. Сформульований вже давно принцип поведінки людини в різній діяльності, який названий «законом Йеркса-Додсона», дає в руки тренерам дієву стратегію, суть якої в твердженні, що для кожної мети і кожного виконавця

існує певна оптимальна ступінь мотивації.

Звичайно, при цьому не можна не помітити, що в спорті бувають ситуації, коли для отримання найкращих результатів потрібен високий рівень мотивації. Наприклад, в тих видах, які вимагають значної витривалості, сили або швидкості, максимальна мотивація дає високу результативність. Така залежність мотивації від характеру діяльності дає можливість наставнику регулювати рівень мотивації своїх вихованців для отримання кращих результатів, а для цього потрібно визначити оптимальну ступінь мотивації для кожного спортсмена. При цьому треба пам'ятати, що найсильнішим стимулом мотивації є спортивне змагання [23].

За Р.Н. Сінгеру, мотивація і ступінь домагань спортсмена знаходяться у взаємозалежності. Минулі успіхи і падіння людини, а також його здатність реально бачити поточний стан справ – все це, безумовно, позначається на ступені домагань спортсмена. Крім того, рівень домагання може бути встановлений іншими, наприклад, тренером, товаришами по команді, рідними, вболівальниками. До речі, більш точно визначити для вихованця мета може саме тренер, так як він повинен добре знати його здібності і можливості.

Едвін Локке стверджував, що мотивація зростає, якщо мета для індивіда визначається сторонньою людиною, – це більш надійний спосіб мотивації, в порівнянні зі звичайними загальними закликами про необхідність зібратися для перемоги. Важливими джерелами мотивації представляються різноманітні види інформації та форми її подачі.

Для спортивної практики важливо, на наш погляд, враховувати, що для кожного спортсмена існує свій строго певний рівень мотивації, що забезпечує досягнення ним найвищих результатів. На думку В. Л. Марищука, подальше зростання мотивації знижує результативність. Дослідження, проведені серед вихованців спортивних шкіл, виявляє, що початківці спортсмени характеризуються більш різноманітною мотивацією в порівнянні з тими, хто має високу кваліфікацію. Такі спортсмени зазвичай мають

мотивацію з яскраво вираженою соціальною спрямованістю, що, до речі, абсолютно не важливо для початківців спортсменів.

Відзначимо також, що особливих відмінностей в мотивації хлопчиків і дівчаток дослідники не знаходять. Є цікаві дослідження [13, 19, 24], присвячені аналізу мотиву досягнення успіху і мотиву ухилення від програшу, а також їх впливу на результат діяльності індивіда.

У разі, коли мотивація успішності превалює над мотивом уникнення невдачі, ефективність діяльності індивіда залежить від його психофізіологічних властивостей. Переважання мотивації ухилення від невдачі знижує ефективність діяльності суб'єкта. Якщо людина має високий ступінь регуляції діяльності, то перевага мотиву досягнення перемоги лежить основі його результативності.

Таким чином, мотивація на успіх є більш ефективною. Однак при цьому реалізація мотивації досягнення успіху може здійснюватися за певних умов. По-перше, дії суб'єкта повинні бути бажаними для нього і мати планований результат, виражений в якісних і кількісних показниках. По-друге, вимоги до діяльності індивіда не повинні бути дуже високими або дуже низькими, а досягнення або не досягнення результату у вирішенні поставлених завдань повинно викликати розчарування або радість.

У спортсменів в мотивації на успіх присутній прагнення до перемоги. При цьому у представників циклічних видів спорту, де потрібна витривалість, мотивація на успіх виражена більшою мірою, ніж у спортсменів ігрових видів спорту або єдиноборств, де мотивація менш сильна, але видається більш складною в силу залежно від різних властивостей характеру, таких як, наприклад, прагнення до домінування, нечутливість до загрози, вміння ризикувати та ін. Мотивація досягнень, наприклад, у боксерів і фехтувальників обумовлює самі досягнення і манеру ведення бою. Для спортсменів цих видів в досягненні успіху кращий атакуючий стиль діяльності.

У представників спортивних ігор, за спостереженнями німецького

дослідника К. Коль, спостерігаються такі ж компоненти мотивації, хоча найбільш типовими для цих видів спорту є прагнення до досягнення мети спільно з товаришами по команді, пошук варіантних шляхів до перемоги, управління іншими, бажання «показати себе». Вивчення процесу розвитку мотивації досягнень у юних спортсменів дослідженнями [32] було встановлено важливість принципів педагогічної діяльності тренера. Щоб сформувати позитивну мотивацію, наставник повинен привчити вихованців до дисципліни, створити умови для згуртування колективу правильно користуватися методами заохочення і варіювати стиль управління в команді, використовуючи авторитарний під час тренувань і демократичний поза заняттями. Е.А. Калініним була виявлена зв'язок між тривожністю і силою мотиву спортсмена.

Стан тривоги залежить від сили мотиву, тобто інтенсивності прагнення до завершення дії. Спортсмен тим тривожніше, чим яскравіше сила мотиву. При цьому превалювання в мотивації досягнень бажання домогтися успіху частіше зустрічається у тих спортсменів, які мають слабо вираженою тривожністю. Р. А. Пілоян [37] звертає увагу на зміни, що відбуваються в структурі мотивації в процесі дорослішання спортсмена, на прикладі представників такого виду спорту, як боротьба. Він зазначає, що для спонукання спортсменів 18-ти років до спортивної діяльності, яка саме в цьому віці активно формується, особливе значення має інтерес до накопичення спеціальних знань і навичок і необхідність в отриманні інформації про майбутні змагання. Цей інтерес до оволодіння основами спортивної майстерності значно знижується у юнаків 21-22 років.

Найбільш сприятливим в плані досягнення високих результатів є вік 23-24 роки. Спортсмени старше 26 років, вичерпавши потреби в плані самоствердження і виконання громадського обов'язку, демонструють зростання значущості факторів, пов'язаних зі здоров'ям і Умовами соціально-особистісного мікроклімату.

Дослідження показали чітко виражену кореляцію між мотивацією та

досягненням хороших результатів. Грамотно складений графік змагань, правильно організований процес підготовки спортсменів мають величезний вплив на формування мотивації. Г. Д. Бабушкін [3], ґрунтуючись на дослідженні проблеми спортивної мотивації на прикладі такого виду спорту, як бокс, вказує, що серед юних боксерів 12-14 років активно-дієве ставлення до занять відзначається у 12% обстежуваних, позитивно-аморфне – у 27%, байдуже – у 46%, негативне – у 15% опитаних. Аналіз показав значні відмінності в мотивації у боксерів різного віку і різного рівня підготовки. Характер спортивної мотивації дорослих боксерів відрізняється тісними зв'язками її складових, таких як орієнтація на задоволення духовних і матеріальних потреб, орієнтація на досягнення успіху, компонент психічної надійності та ін.. Дані, отримані в ході дослідження, дозволили автору представити методика формування мотивації молодих боксерів.

В основі запропонованої методики лежать різні мотиваційні тренінги. Є.Г. Бабушкін в спортивній мотивації називає дві складові – змагальну і тренувальну, які, безумовно, значно розрізняються як за змістом, так і за призначенням. Використання запропонованих автором тренінгів, на наш погляд, цілком можливо при формуванні спортивної мотивації у представників інших видів спорту, в тому числі і у веслярів. Л. Г. Уляєва, вивчаючи розглянуту проблему на прикладі спортсменів, що займаються тхеквон-до, також встановила, що характер спортивної мотивації істотно змінюється протягом часу, цей процес йде від розвитку фізичного, тілесного до розвитку психічного, а потім до духовного вдосконалення.

Враховуючи всі наведені положення, наставник, розвиваючи ту чи іншу необхідну мотивацію, зможе успішно керувати процесом підготовки своїх вихованців до змагальної діяльності. Відзначимо, однак, що в роботах, присвячених спортивній мотивації, на думку А. П. Кухарніцина [35], можна відзначити деякі недоліки. Основним серед них є те, що більшість дослідників розглядають мотивацію як щось задане спочатку і незмінне, що ні в якій мірі не розкриває суті мотивації.

Мотивація передбачає психічну активність індивіда, яка проявляється в постійному розрізненні значущого і незначимого в навколишньому його світі.

Завершуючи огляд наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблемі, наведемо деякі загальні рекомендації американського психолога Д.Б. Кретті, які можуть бути використані тренерами при формуванні спортивної мотивації у своїх вихованців.

1. Щоб зрозуміти мотиви занять спортом і забезпечити подальшу успішність свого вихованця, тренеру необхідно мати про нього повну інформацію щодо його соціального стану, емоційного стану, характеру відносин до дійсності. Для цієї мети можна використовувати різні прийоми: спостереження бесіди, тестування, зустрічі з батьками та ін.

2. Тренер повинен враховувати той факт, що зміни в мотивації – явище звичайне, вони можуть відбуватися досить часто. Обов'язок тренера-бути об'єктивним і уважним до таких змін. Подібне ставлення наставника дає можливість спортсмену обміркувати свою поведінку, перебудуватися, прийняти правильне рішення про продовження або завершення своєї спортивної кар'єри.

3. У спілкуванні тренера з вихованцем всі його судження повинні бути ґрунтовними, чітко аргументованими і зверненими не до почуттів, а до розуму
спортсмена.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробка прийомів і методів формування спортивної мотивації спортсменів-веслярів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Поставлена мета визначила постановку і вирішення наступних завдань дослідження:

1. Вивчити наявну наукову літературу з аналізованої проблеми;
2. Визначити специфіку спортивної мотивації спортсменів-веслярів і встановити фактори, що забезпечують її ефективність;
3. Розробити і експериментально перевірити основні напрямки формування спортивної мотивації молодих веслярів в період поглибленої спортивної спеціалізації.

2.2. Методи дослідження

Завдання, поставлені в даній роботі, виконували за допомогою різних методів дослідження.

- аналіз науково-методичної літератури;
- спостереження;
- опитування;
- соціометрія;
- тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

1. Вивчення наукової літератури з аналізованої проблеми.

Знайомство з роботами по темі дослідження дало можливість отримати уявлення про спортивну мотивацію, ознайомитися з існуючими методиками її діагностики та розвитку, зробити висновки про рівень розробленості обраної проблеми.

2. Спостереження.

Метод спостереження надав можливість визначити ефективність використання різних впливів при управлінні процесом формування спортивної мотивації у спортсменів-веслярів. Спостереження використовувалося при аналізі поведінкових реакцій спортсменів під час ігор і тренувань, що дозволило з'ясувати характер мотивації в момент ігрового взаємодії.

Крім того, даний метод дав можливість визначити стиль керівництва спортивною групою як під час занять веслуванням, так і поза тренувальним часом, а також результативність різних дій спортсменів під час змагань і аналізувати реакції спортсменів – на зауваження та поради тренера, капітана команди, партнерів.

3. Опитування.

За допомогою опитування виявлялася:

- а) спортивна мотивація;
- б) змагальна мотивація;
- в) орієнтація спортивної діяльності на тренування або змагання;
- г) психологічна надійність;
- д) різні внутрішні якості спортсменів – самооцінка, ціннісні орієнтації, потреба в самовдосконаленні, особливості соціальної поведінки в конфліктній ситуації та ін.;
- е) специфіка емоційного стану учасників експерименту під час змагань і в процесі підготовки до них.

В рамках даного методу використовувалися кілька методик.

Для визначення поведінки в спортивній діяльності був застосований опитувальник Я. Стреляу, що складається з 48 питань-тверджень, кожне з

яких припускало по 3 ступеня (вища, середня, мала) ствердних або негативних відповідей, за які встановлювалися відповідні бали.

Структура спортивної мотивації спортсменів-веслярів досліджувалася за допомогою методики Р.А. Пілояна. Крім того, в роботі використовувалися кілька анкет і опитувальників, запропонованих Е.Г. Бабушкіним для визначення ступеня стійкості інтересу до занять веслуванням, спрямованості мотивації на досягнення успіху, а також мотивації на змагальну і тренувальну діяльність.

4. Соціометрія.

У своїй роботі ми використовували шкалу прийнятності Н.В. Бахарєвої, яка дозволила нам виявити соціальний статус кожного учасника експерименту, який характеризує ступінь прийняття командою кожного члена колективу, а також визначити показник згуртованості членів експериментальної групи.

Щоб оцінити ступінь привабливості групи для кожного її учасника застосовувалася методика під назвою «Індекс згуртованості групи» [15], що включала анкету, підрахунок результатів якої і дозволив визначити середній показник рівня привабливості команди для її членів.

5. Тестування. У нашій роботі також використовувався колірний тест Люшера в якості додаткового при аналізі спортивної мотивації в умовах змагань.

Учасникам експерименту видавалися пронумеровані картки різного кольору, кожен з яких символізував певні стани і властивості людини. В ході тестування кожному учаснику експерименту пропонувалося вибрати кольори в порядку убутання привабливості. Мотивація спортсмена перед змаганнями, а також характеристика деяких якостей його особистості визначалася по тому, як розташовані кольори.

6. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності застосовуваної методики, спрямованої на формування спортивної мотивації у молодих спортсменів-веслярів.

Для проведення експерименту було створено 2 групи по 15 хлопців, що займаються веслуванням в навчально-тренувальних групах ДЮСШ і мають спортивну кваліфікацію 2-3 розряду; вік учасників 14-15 років.

Контрольна група проводила тренування згідно з традиційною програмою. Серед учасників експериментальної групи проводилася цілеспрямована робота з формування спортивної мотивації згідно з розробленим планом. Показники, що відображають характер змін у розвитку спортивної мотивації, результативність змагальної діяльності і взаємин спортсменів-веслярів в команді, знімалися кожні півроку і детально аналізувалися.

7. Статистичний метод. У роботі застосовувалися прийоми математичної статистики. В результаті проведених досліджень були визначені такі індекси, як середнє арифметичне значення, середньоквадратичне відхилення, Індекс кореляції, критерій Стьюдента, інтенсивність думок тестованих, достовірність відмінностей процентних показників.

2.3. Організація дослідження

Перша частина роботи являла собою аналіз спортивної мотивації у хлопців, що займаються веслуванням, оцінку їх індивідуальних якостей характеру, вивчення психологічного клімату в команді і стилю роботи тренерського колективу. В результаті була відібрана і застосована методика розвитку мотивації до спорту учасників експерименту. Перевірка ефективності її застосування та аналіз результатів проводилися на другому етапі дослідження в ході педагогічного експерименту.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Основною метою проведеного нами експерименту було виявлення ефективності застосування методики розвитку мотивації до спортивної діяльності у спортсменів в періоді поглибленої спортивної спеціалізації.

Для участі в дослідженні були відібрані 30 юнаків-веслярів різної кваліфікації. Вік учасників експерименту – 14-15 років. Допомогу в нашій роботі надавали 5 тренерів з веслування. Для проведення експерименту було створено 2 групи (контрольна та експериментальна) по 15 хлопців, що займаються веслуванням в навчально-тренувальних групах ДЮСШ і мають спортивну кваліфікацію 2-3 розряду.

Учасники контрольної групи проводили тренувальну діяльність в рамках традиційної, члени експериментальної групи проводили заняття згідно розробленої нами методикою.

Фіксація показників спортивної мотивації проводилася як під час тренувального процесу, так і в змагальний період, а також до і після них. Учасники обох груп займалися в одного тренера, мали приблизно однакову фізичну і технічну підготовленість.

Для визначення характеру спортивної мотивації використовувалися показники, розроблені Р. А. Пілюном і Е. Г. Бабушкіним, – коефіцієнти мотивації, що розкривають різні види орієнтації спортсмена. Крім цього, аналізувалися й інші дані, які впливають на збереження спортивної мотивації, що дозволяють оцінити психологічний клімат всередині колективу.

Особливо важливі були показники, що відображають взаємини в групі (ділові та міжособистісні), її згуртованість, психологічну атмосферу, що впливає на привабливість групи для її членів, емоційний стан спортсменів до і після занять. Ці показники встановлювалися за допомогою соціометричного методу.

У момент початку експерименту відмінностей у досліджуваних

показниках між двома групами не спостерігалось. За час дослідження було зроблено 4 виміри з проміжками в 6 місяців. Приступимо до розгляду результатів, отриманих в ході експерименту.

Дані таблиці 3.1 демонструють зміну інтересу до свого виду спорту в учасників експериментальної групи.

Таблиця 3.1

Дані зміни інтересу до спорту у веслярів
(експериментальна група ($\bar{x} \pm \sigma$), бали)

Показники	Етап дослідження				Р (етапи)
	1 жовтень 2019	2 квітень 2020	3 жовтень 2020	4 квітень 2021	
Інтерес до спорту	28,3±5,6	29,5±5,8	31,3±4,7	32,8±4,8	1-3<0,05 1-4<0,01
Компоненти інтересу:	7,0±0,71	7,0±0,72	7,1±0,7	7,8±0,72	1-4<0,05
мотиваційний	6,8±0,65	7,1±0,7	7,2±0,73	7,6±0,71	1-4<0,05
інтелектуальний	7,3±0,68	7,6±0,7	8,4±0,75	8,8±0,78	1-3<0,05 1-4<0,01
вольовий	7,2±0,75	7,8±0,71	8,6±0,78	8,6±0,85	1-2<0,05 1-4<0,01

Як бачимо, на початку дослідження члени експериментальної групи демонструють недостатньо стійкий інтерес до спорту, в той час як до моменту завершення експерименту відбувається його значне ($p < 0,01$) підвищення до рівня «стійкий».

При цьому зі складових інтересу найбільш серйозні зміни можна відзначити в інтелектуальному і вольовому компонентах. Хлопці виявили велику зацікавленість в теоретичних питаннях свого виду спорту, демонструвати значну активність під час тренувань, що, безумовно, є свідченням зростання мотивації до занять веслуванням. Поряд з цим, аналіз даних контролю показав, що у спортсменів контрольної групи трансформація

інтересу до спорту значно менш помітна (таблиця 3.2). Достовірні зміни можна виявити тільки в мотиваційній та інтелектуальній складових.

Таблиця 3.2

Дані зміни інтересу до спорту у веслярів
(контрольна група, $(x \pm \sigma)$, бали)

Показаники	Етап дослідження				Р (етапи)
	1 жовтень 2019	2 квітень 2020	3 жовтень 2020	4 квітень 2021	
Інтерес до спорту	28,6±7,5	28,3±6,6	29,3± 6,2	29,5±7,9	1-4>0,05
Компоненти інтересу:	7,6±0,75	7,5±0,69	7,8±0,63	7,8±0,7	1-4>0,05
мотиваційний	6,5±0,68	6,4±0,74	6,9±0,72	7,3±0,72	1-4<0,05
інтелектуальний	7,1±0,7	7,3±0,84	7,6±0,58	7,8±0,71	1-4<0,05
вольовий	7,2±0,74	7,1±0,68	7,5±0,72	7,6±0,68	1-4>0,05

Як бачимо, відбулося значне зростання мотивації на змагальну діяльність, ця трансформація набагато вища, ніж ті, які виявляються в мотивації на тренувальну діяльність. Участь в змаганні для спортсменів-веслярів стало грати більш важливу роль, ніж до експерименту. При цьому у членів контрольної групи в співвідношенні тренувальної і змагальної мотивацій істотних змін не відзначено. Еволюція відбулася і в структурі спортивної мотивації (таблиця 3.3).

Як показує аналіз наведених даних, у випробовуваних заняття спортом все більше починають співвідноситися із задоволенням духовних потреб. Так, якщо на початковому етапі експерименту Індекс орієнтації на духовні потреби складав 3,38 балів (при максимальному значенні – 5б.), то в завершальному періоді він змінюється до 4,25 балів ($p < 0,05$). Відзначається

також зростання показника орієнтації на задоволення матеріальних потреб і соціальний побут ($p < 0,05$). В процесі занять спортом у хлопців зросло прагнення поповнити спеціальні знання і навички ($P < 0,05$), а також відомості про суперника ($P < 0,05$).

Таблиця 3.3

Дані зміни спортивної мотивації веслярів
(експериментальна група, $(x \pm \sigma)$, бали)

Індекси мотивації	Етап дослідження				P
	I	II	III	IV	
К1 – орієнтація на духовні потреби	3,38±0,36	3,36±0,31	3,65±0,3	4,25±0,38	1-4<0,05
К2 – орієнтація на матеріальні потреби	3,36±0,31	3,64±0,32	3,71±0,36	3,95±0,35	1-4<0,05
К3 – орієнтація на тренувальні умови	3,63±0,31	3,8±0,37	3,8±0,35	4,13±0,36	1-4<0,05
К4 – орієнтація на накопичення знань, навичок	3,16±0,35	3,66±0,31	3,96±0,42	3,94±0,37	1-4<0,05
К5 – орієнтація на відсутність больових відчуттів	2,61±0,36	2,7±0,28	3,07±0,3	3,55±0,34	2-4<0,05
К6 – орієнтація на накопичення відомостей про суперника	3,39±0,4	3,51±0,45	3,8±0,37	3,97±0,36	1-4<0,05
К7 – орієнтація на відсутність психогенних впливів	3,4±0,41	3,56±0,43	3,56±0,45	3,83±0,4	1-4>0,05

Це пояснюється тим, що для учасників експерименту їх досягнення стають все більш важливими для них, так як хлопці в ході експерименту були переорієнтовані зі спортивної на змагальну мотивацію. У той же час в їх спортивній мотивації теж відбуваються зміни, так як тепер для хлопців більш важливі умови, що супроводжують спортивну діяльність, тобто орієнтація на задоволення духовних потреб і особливості побуту. У контрольній групі, за нашими спостереженнями, таких змін не відбулося (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Дані зміни спортивної мотивації веслярів
(контрольна група, $(x \pm \sigma)$, бали)

Індекси мотивації	Початок дослідження	Завершення дослідження	P
К1 – орієнтація на духовні потреби	3,58±0,36	3,91±0,45	>0,05
К2 – орієнтація на матеріальні потреби	3,61±0,34	3,78±0,41	>0,05
К3 – орієнтація на тренувальні умови	3,72±0,32	4,13±0,47	>0,05
К4 – орієнтація на накопичення знань, навичок	3,56±0,37	3,81±0,42	>0,05
К5 – орієнтація на відсутність больових відчуттів	2,63±0,29	3,0±0,35	>0,05
К6 – орієнтація на накопичення відомостей про суперника	3,5±0,38	3,7±0,42	>0,05
К7 – орієнтація на відсутність психогенних впливів	3,45±0,31	3,6±0,38	>0,05

Звернемося до аналізу даних зміни емоційного стану учасників експерименту.

Спортсменам в ході експерименту було запропоновано вказати прояв свого емоційного стану до і після заняття за запропонованою схемою. Вивчення отриманих даних свідчить, що такі коефіцієнти загальної характеристики емоційного стану, як самопочуття і настрої, істотно не змінюються, що дає можливість стверджувати, що проведена робота зі спортсменами на них практично не відбилася.

Таблиця 3.5

Дані емоційного стану веслярів (експериментальна група)
до і після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$), бали

№	Індекси емоційного стану	Етап дослідження				Р
		Початок тренування		Завершення тренування		
		до	після	до	після	
1	Самопочуття	6,05±0,68	6,2±0,62	6,56±0,7	6,48±0,61	до>0,05 після >0,05
2	Настрої	6,85±0,7	6,7±0,85	7,04±0,71	7,05±0,73	до>0,05 після >0,05
3	Бажання змагатися	5,75±0,67	6,4±0,62	7,25±0,73	7,31 ±0,70	до<0,01 після <0,05
4	Бажання тренуватися	6,35±0,68	6,03±0,65	7,15±0,7	7,2±0,75	до<0,05 після <0,05
5	Задоволеність змаганнями	5,38±0,65	6,1 ±0,64	7,5±0,74	8,1±0,76	до <0,05 після <0,01
6	Задоволеність тренуваннями	5,8±0,62	6,4±0,67	7,8±0,81	8,2±0,83	до <0,05 після <0,01
7	Відносини з товаришами	6,15±0,64	5,18±0,61	7,25±0,7	8,1±0,75	до<0,05 після <0,001
8	Відносини з тренером	6,25±0,65	6,5±0,67	8,1 ±0,75	8,15±0,71	до<0,01 після <0,01
9	Готовність до змагання	6,45±0,58	6,7±0,6	8,15±0,71	8,07±0,75	до<0,01 після <0,01

При цьому особливо слід відзначити підвищення у спортсменів на достовірну величину бажання тренуватися і змагатися, а це, неодмінно, повинно привести до підвищення їх спортивної майстерності. На достовірну величину підвищилися також індекси задоволеності тренуваннями (з 5,8 балів до 7,8 балів) і змаганнями (з 5,38 до 7,5 балів), що, відповідно, призвело до підвищення у веслярів готовності до змагань ($p < 0,05$).

Застосовувана методика позитивно позначилася на поліпшенні відносин молодих спортсменів до товаришів по команді і тренера. Управління взаємовідносинами в спортивному колективі займає особливу увагу у використовуваній методичній системі, яка передбачає зміцнення згуртованості команди, використовуючи безпосереднє і опосередковане керівництво спілкуванням в спортивному колективі.

Ефективність запропонованої методики перевірялася за допомогою соціометричного аналізу показників ділових і міжособистісних відносин між членами експериментальної групи, зафіксованих на початку експерименту і по його завершенні (рисунки 3.1, 3.2, 3.3, 3.4)

Аналіз ділових відносин серед учасників команди виявити такі особливості. На початковій стадії експерименту в групі існував, маючи 5 виборів, один лідер (№3). До завершення дослідження цей спортсмен залишався лідером, маючи вже 6 виборів. На другому місці учасник експерименту №2, з п'ятьма виборами. Відзначимо, що серед випробовуваних до закінчення експерименту не виявилось жодної людини, яка б не мала вибору. Ці дані демонструють зростання активності спортсменів-веслярів, які брали участь у дослідженні, і включеності їх у спільну справу. Помітно підвищилася і згуртованість команди (з 0,35 на початку до 0,75 в кінці експерименту).

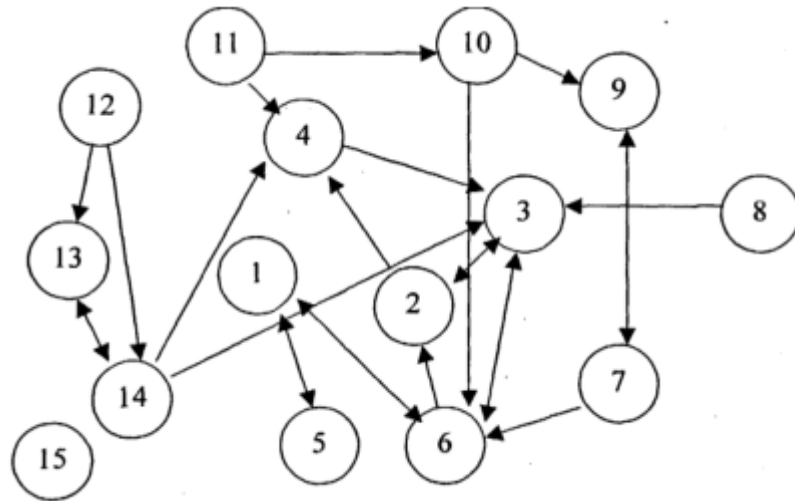


Рисунок 3.1 Соціоматриця ділового вибору (експериментальна група, початковий етап).

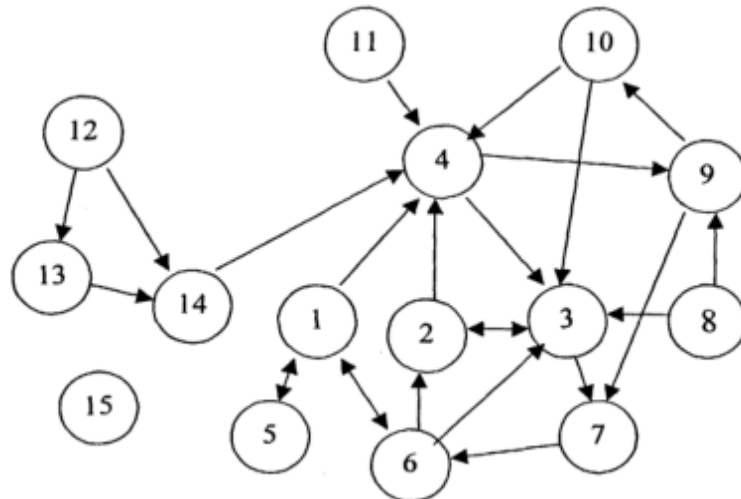


Рисунок 3.2 Соціоматриця міжособистісного вибору (експериментальна група, початковий етап).

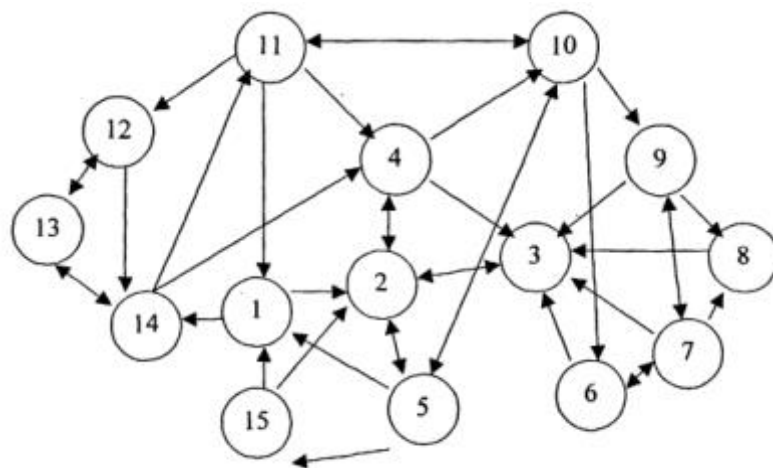


Рисунок 3.3 Соціоматриця ділового вибору (експериментальна група, початковий етап).

завершальний етап).

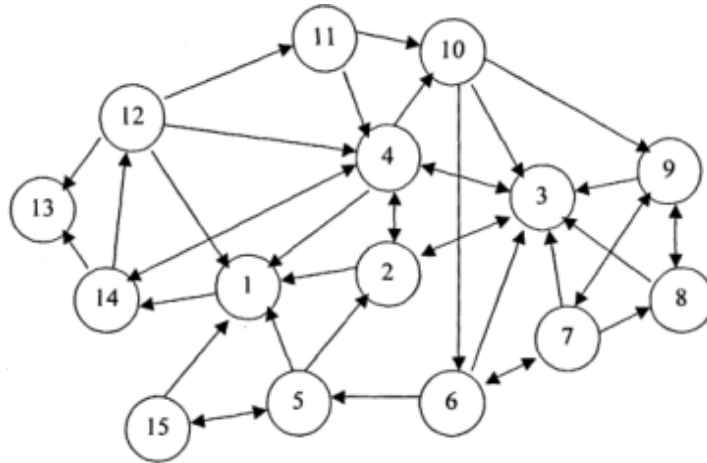


Рисунок 3.4 Соціоматриця міжособистісного вибору (експериментальна група, завершальний етап).

За результатами аналізу отриманих даних можна зробити висновок, що високими показниками спортивної мотивації володіють спортсмени, які мають кілька виборів.

Вивчаючи міжособистісні відносини серед випробовуваних звернемо увагу на наступне. На початку дослідження в команді було два лідери, що володіють високими коефіцієнтами спортивної мотивації та спортивної діяльності, – №3 і №4 з п'ятьма виборами кожен. На завершення експерименту свої лідерські якості вони зберегли, додавши кількість виборів. Показник згуртованості колективу зріс. Хоча окремі учасники експерименту не мали жодного вибору (№№ 8, 11, 12, 15), продемонстрували низькі показники спортивної мотивації, занижену самооцінку та слабку змагальну результативність.

Таким чином, діяльність з розвитку ділових якостей і відносин між спортсменами в рамках експерименту призвела до поліпшення мікроклімату в колективі і у взаєминах з тренером. Це підтверджується даними аналізу психологічної атмосфери в команді на момент початку і закінчення експерименту (таблиця 3.6). На підставі вищесказаного можна робити висновок про взаємовплив процесів зміцнення спортивної мотивації і підвищення згуртованості команди.

Таблиця 3.6

Дані змін психологічної атмосфери спортсменів
контрольної та експериментальної груп

Групи	Етапи дослідження		P
	Початок	Завершення	
1. Контрольна	19,6±1,7	21,7±2,3	>0,05
2. Експериментальна	20,5±2,1	28,5±2,7	<0,05

Таблиця 3.7

Результати виконання колірного тесту в експериментальній групі
(кількість випадків в %)

№	Колір	Позиції кольорів							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Синій	20,9	12,3	15,6	9,3	14,5	9	9	9
		56,7	23,5	10,2	10	-	-	-	-
	P<	0,01	0,05	-	-	-	-	-	-
2	Зелений	28,1	28,1	15,4	-	14,2	14,2	-	-
		70,5	20,6	8,9	-	-	-	-	-
	P<	0,001	-	-	-	0,05	0,05	-	-
3	Помаранчево-червоний	20,6	15,8	23,1	15,0	15,5	10,0	-	-
		65,6	32,1	-	2,3	-	-	-	-
	P<	0,01	0,05	0,05	-	-	-	-	-
4	Світло-жовтий	9,5	12,5	7,6	20,5	23,6	22,3	-	-
		25,6	28,4	23,3	-	10,7	12	-	-
	P<	0,05	0,05	0,05	0,05	-	-	-	-
5	Фіолетовий	37,6	20,5	17,3	-	15,6	9,0	-	-
		10,6	5,3	-	14,8	25,8	10	15,2	18,9
	P<	0,05	0,05	0,05	0,05	-	-	0,05	0,05
6	Коричневий	24,2	15,6	17,8	21,4	10,2	11	-	-
		-	-	5,3	4,8	27,3	30,2	25,6	6,8
	P<	0,05	0,05	-	0,05	0,05	0,05	0,05	-
7	Чорний	14,2	16,8	27,5	8,6	20,9	12	-	-
		-	-	5,1	25,6	-	-	37,2	16,8
	P<	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	-	0,05	0,05
8	Сірий	17,6	8,3	15,6	27,3	15,6	10,4	10,0	-
		-	-	-	5,6	29,3	33,2	5,8	28,1
	P<	0,05	-	0,05	0,05	0,05	0,05	-	0,05

Примітка: верхнє число означає результати до експерименту, нижнє –

після експерименту

Як бачимо, психологічна атмосфера до закінчення дослідження значно покращилася, підвищилася привабливість групи для спортсменів, що для даного виду спорту і даного віку, на наш погляд, особливо важливо.

В ході дослідження для визначення змін емоційного стану учасників експерименту в якості додаткової методики був використаний колірний тест Люшера. Спортсменам пропонувалося розкласти по перевагам картки 8 різних кольорів (таблиця 3.7).

Вивчення представлених даних дозволяє стверджувати, що до початку експерименту у спортсменів-веслярів немає яскраво вираженої спрямованості змагальної мотивації, так як лише деякі з учасників на перші позиції поставили кольори, які символізують активність, прояв вольових зусиль, наступальних дій.

В основному, за показаннями тесту, у спортсменів на початковому етапі дослідження спостерігаються негативні явища – тривожність, невпевненість, відсутність вольових зусиль, що виражається у виборі на перші позиції фіолетового, чорного, сірого і коричневого кольорів.

До закінчення експерименту у спортсменів експериментальної групи спостерігаються позитивні зміни. Більшість учасників дослідження на перші позиції виносять кольори, що позначають впевненість, активність, готовність до змагання. Кольори, співвідносні з негативними явищами, відсуваються на останні позиції.

За час проведення дослідження члени експериментальної групи продемонстрували значні зміни в спрямованості мотивації: знизилися показники мотивації уникнення невдач і зросли показники мотивації на досягнення успіху, що, безсумнівно, має відбитися на результативності змагальної діяльності спортсменів.

В результаті використання нашої методики було виявлено помітну зміну позитивних реакцій веслярів на зауваження тренера і членів команди.

Використання методу спостереження дозволило визначити відсоток різного роду реакцій на висловлювання партнерів і зауваження наставника (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Дані про реакцію учасників експерименту на зауваження (в %)

Відгук на зауваження	Етап дослідження				P (етапи)
	1	II	III	IV	
Партнерів					
позитивний	48,6	45,8	58,3	67,7	1-4<0,05
	45,6	44,8	50,3	53,8	1-4>0,05
негативний	26,3	24,2	21,0	16,3	1-4>0,05
	31,2	20,6	19,8	25,6	1-4>0,05
без уваги	25,1	30,0	20,7	16,0	1-4>0,05
	23,2	34,6	29,9	20,6	1-4>0,05
Капітана					
позитивний	34,9	41,0	33,6	58,8	1-4- 0,05
	30,6	38,2	30,6	40,5	1-4>0,05
негативний	23,1	28,4	32,0	20,0	1-4>0,01
	28,8	30,6	32,8	26,5	1-4>0,05
без уваги	42,0	30,6	33,4	21,2	1-4<0,05
	40,6	31,2	36,6	33,0	1-4>0,05
Наставника					
позитивний	66,6	52,0	60,5	82,5	1-4>0,05
	70,2	68,7	67,3	72,5	1-4>0,05
негативний	16,3	25,5	19,0	7,7	1-4>0,05
	15,6	20,5	17,8	10,3	1-4>0,05
без уваги	17,0	22,5	20,5	10,1	1-4>0,05
	14,2	10,8	14,9	17,2	1-4>0,05

Примітка: верхній ряд чисел – результати експериментальної групи, нижній ряд чисел – контрольної групи.

Аналіз наведених даних дозволяє помітити значні зміни в характері реакцій на зауваження під час ігор у веслярів експериментальної групи. Спостерігається істотне збільшення позитивних реакцій на репліки партнерів (з 48,6% до 67,7%) і значне зменшення негативних реакцій (з 26,3% до

16,3%) і реакцій без уваги (з 25,1% до 16,0%).

Відзначається також зростання позитивних відгуків на зауваження капітана (з 34,9% до 58,8%) і різке зниження кількості нейтральних реакцій (з 42,0% до 1,2%). Однак при цьому кількість негативних реакцій знизилася несуттєво (з 34,9% до 20,0%).

Розглядаючи зміни, що відбулися в реакції спортсменів на зауваження наставника, можна виявити, що вихованці в процесі експерименту стали більш уважні до зауважень тренера, що демонструє зростання позитивних реакцій (з 66,6% до 82,2%) і зниження негативних (з 16,3 до 7,7%) і нейтральних (17,0 до 10,1%).

У контрольній групі значних змін в реакціях учасників експерименту на зауваження партнерів по команді, капітана і наставника не відбулося.

З метою виявлення впливу спортивної мотивації на ефективність технічних дій членів експериментальної та контрольної груп здійснювалося спостереження за спортсменами під час змагань. Для цього проводилася фіксація кількості правильно виконаних прийомів.

Таким чином, здійснення попереднього аналізу, вивчення результатів діяльності досвідчених тренерів і прийомів їх роботи з молодими спортсменами-веслярами, а також знайомство зі спеціальною літературою дозволило представити методiku формування і розвитку мотивації спортивної діяльності у молодих спортсменів-веслярів в період поглибленої спортивної спеціалізації.

При розробці методики важливими представлялися наступні показники:

- 1) своєрідність такого виду спорту, як веслування;
- 2) вік спортсменів, період занять веслуванням, кваліфікація;
- 3) вплив успішності змагальної діяльності на спортивну мотивацію;
- 4) особливості міжособистісних відносин в команді і їх вплив на членів колективу;
- 5) ступінь задоволення актуальних потреб молодих спортсменів-

веслярів.

Беручи до уваги вік спортсменів і специфіку веслування як виду спорту, в представленій методиці одним з основних завдань є формування комфортних міжособистісних відносин в спортивному колективі.

Основним змістом даної методики є різного роду мотиваційні тренінги (причинних схем, особистісної причинності, внутрішньої мотивації, спілкування).

Педагогічний експеримент з розвитку спортивної мотивації у молодих спортсменів-веслярів дозволив виявити ефективність представленої методики.

Педагогічний експеримент, в рамках якого проходила апробація зазначеної методики, дозволив виявити значне зростання показників всіх аналізованих компонентів спортивної мотивації.

Так, в структурі інтересу до спорту значно зросли індекси інтелектуального і вольового компонентів, що дозволяє зробити висновок, що учасники експериментальної групи стали більшою мірою цікавитися теоретичними питаннями свого виду спорту і проявляти вольову активність як на тренуваннях, так і в змаганнях.

Переорієнтування з тренувальної на змагальну діяльність відзначено в структурі спортивної мотивації, що демонструє зростання значущості для молодих веслярів участі в змаганнях і результатів, досягнутих на них. Тобто в змагальній мотивації зростає показник спрямованості на досягнення успіху, при цьому, відзначимо, мотивація на уникнення невдачі виражена в меншій мірі.

Як показало дослідження, не у всіх його учасників відбулася переорієнтація з тренувальної діяльності на змагальну. Ці хлопці, не володіючи якостями, необхідними для гребного спорту і не бачачи перспектив свого подальшого прогресу, були орієнтовані на тренувальну діяльність, що дозволяє їм реалізувати свої потреби в русі, спілкуванні і зміцненні здоров'я.

Істотна трансформація відбулася в орієнтації спортсменів на окремі аспекти спортивної діяльності. Так, в процесі експерименту значно підвищилася орієнтованість на задоволення духовних і матеріальних потреб, на накопичення спеціальних знань і навичок, поповнення знань про суперника.

Зміни в структурі спортивної мотивації значний вплив зробили і на результативність технічних дій юних веслярів під час змагань.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення наявної наукової літератури з аналізованої проблеми, а також узагальнення даних, отриманих експериментальним шляхом низкою дослідників, дозволило виявити, що деякі аспекти проблеми спортивної мотивації, зокрема питання, пов'язані з визначенням засобів і способів її формування в різних видах спорту, в тому числі в веслуванні, розроблені в недостатній мірі.

2. В результаті проведеного дослідження були виявлені основні фактори, що впливають на зміцнення і збереження спортивної мотивації, основними з яких є:

- привабливість групи для спортсмена,
- особливості міжособистісних відносин в команді,
- стиль спілкування наставника зі своїми вихованцями.

Як показали отримані нами по завершенні дослідження дані, члени експериментальної групи, що характеризуються більш сприятливими міжособистісними відносинами, мають більш високі індекси спортивної мотивації в порівнянні зі спортсменами, що мають менш позитивні взаємини з товаришами по команді. Це дозволяє робити висновок про те, що при формуванні спортивної мотивації у молодих веслярів необхідною умовою має бути встановлення сприятливих відносин між членами спортивного колективу.

3. Представлена і обґрунтована методика формування спортивної мотивації у спортсменів-веслярів, призначена для етапу поглибленої спортивної спеціалізації. В основі даної методики була покладена діяльність, спрямована на послідовне задоволення актуальних потреб юних спортсменів, на акцентування уваги молодих людей на співвідношенні їх можливостей і спортивних досягнень, на здійснення різного роду мотиваційних тренінгів, що проводяться під час навчально-тренувального процесу спортсменів-веслярів.

Педагогічний експеримент, в рамках якого проходила апробація зазначеної методики, підтвердив високу ефективність розробленої методики і дозволив виявити значне зростання показників всіх аналізованих компонентів спортивної мотивації. Так, в структурі інтересу до спорту значно зросли індекси інтелектуального і вольового компонентів, що дозволяє зробити висновок, що учасники експериментальної групи стали більшою мірою цікавитися теоретичними питаннями свого виду спорту і проявляти вольову активність як на тренуваннях, так і в змаганнях.

Переорієнтування з тренувальної на змагальну діяльність відзначено в структурі спортивної мотивації, що демонструє зростання значущості для молодих веслярів участі в змаганнях і результатів, досягнутих на них. Тобто в змагальній мотивації зростає показник спрямованості на досягнення успіху, при цьому, відзначимо, мотивація на уникнення невдачі виражена в меншій мірі.

Як показали результати проведеного дослідження, не у всіх його учасників відбулася переорієнтація з тренувальної діяльності на змагальну. Ці хлопці, не володіючи якостями, необхідними для гребного спорту і не бачачи перспектив свого подальшого прогресу, були орієнтовані на тренувальну діяльність, що дозволяє їм реалізувати свої потреби в русі, спілкуванні і зміцненні здоров'я. Істотна трансформація відбулася в орієнтації спортсменів на окремі аспекти спортивної діяльності. Так, в процесі дослідження значно підвищилася орієнтованість на задоволення духовних і матеріальних потреб, на накопичення спеціальних знань і навичок, поповнення знань про суперника. Зміни в структурі спортивної мотивації значний вплив зробили і на результативність технічних дій юних веслярів під час змагань.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бахтина И.Л., Лобут А.А., Мартюшов Л.Н. Методология и методы научного познания : учебное пособие; Уральский государственный педагогический университет. Екатеринбург, 2016. 119 с.
2. Богущ В., Гетманцев С., Кувалдина О. и др. Критерии оценки показателей быстроты движений у юношей в академической гребле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6. С. 24-31.
3. Богущ В., Гетманцев С., Яцунский А. и др. Сравнительная характеристика физического качества быстроты у юношей в гребле академической и на байдарках. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 6-13.
4. Бондар А. Вплив швидкості переміщення рукоятки весла на рух човна в циклі гребка у веслуванні академічному. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 89-92.
5. Бондар А. Критерії оцінювання технічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 65-68.
6. Воронов О.М. Экспериментальные исследования влияния морфологической структуры тела на параметры рабочей деятельности спортсменов для ориентации в академическую греблю: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тартус. гос. ун-т. Тарту, 1975. 21 с.
7. Гамалицкий К. В., Гамалицкая Г. М. Характеристика системы подготовки по академической гребле к соревнованиям. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 125-134.
8. Гамалій В., Бондар А. Особливості кутових положень біоланок тіла спортсменок при виконанні гребної локомоції у веслуванні академічному. *Спортивна наука України*. 2015. № 4. С. 67-71.
9. Гиссен, Л.Д. Психологические основы спортивной подготовки.

Гребной спорт: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 219-225.

10. Давыдов В.Ю. Комплексная оценка спортивного потенциала юных гребцов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 2. С. 14-18.

11. Димова А. М., Димов К. В., Димов А. В. Визначення та характеристика основних етапів підготовки майбутнього тренера-викладача з академічного веслування до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 54. С. 122-129.

12. Димова А. М., Димов К. В., Димов А. В. Формування готовності майбутніх тренерів-викладачів з веслування академічного до професійної діяльності у різних ВНЗ України. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2018. Вип. 279. С. 60-67.

13. Димова А. М., Димов К. В., Димов А. В. Особливості вибору змісту підготовки майбутнього тренера-викладача з академічного веслування до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 49. С. 71-78.

14. Димова А. М., Димов К. В., Димов А. В. Теоретичні аспекти підготовки майбутніх тренерів-викладачів з веслування академічного до професійної діяльності. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2017. Вип. 259. С. 78-86.

15. Димова А. М., Скрипова. О. О., Димов К. В. та ін. Методичні особливості відбору підлітків для занять з академічного веслування. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 2. С. 121-127.

16. Довгодько І., Дяченко А. Підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної витривалості під час передстартової

підготовки у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 67-71.

17. Дольник Ю.А. Анализ стартовых действий гребцов на байдарках и каноэ. Гребной спорт: Ежегодник. М.:ФиС, 1986. С. 27-31.

18. Дроздовська С. Комплексний аналіз поліморфізмів генів, що сприяють фізичній працездатності спортсменів у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 91-95.

19. Дяченко А., Русанова О. Характеристика структури та можливості спрямованого розвитку функціональної стійкості кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 145-150.

20. Дьяченко А., Лысенко Е., Виноградов В. Функциональное обеспечение специальной выносливости в циклических видах спорта (на материале академической гребли). *Наука в олимпийском спорте*. 2014. № 3. С. 38-44.

21. Иссурин В.Б., Давыдов В.Ю. Сравнительный анализ телосложения представителей мировой элиты гребцов на байдарках и каноэ. Теория и практика физической культуры. 1994. № 10. С. 16— 19.

22. Іванова А. М. Вплив застосування препарату Глутаргін на перебіг відновних процесів у кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються з академічного веслування. *Спортивна медицина*. 2012. № 2. С. 102-106.

23. Коженкова А. М. Удосконалення підготовки спортсменок високого класу на основі моделювання змагальної діяльності у веслуванні академічному. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 22. С. 128-132.

24. Коженкова А. Моделювання змагальної дистанції 2000 м жіночої четвірки парної у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 8-12.

25. Коженкова А. Особливості змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного*

виховання і спорту. 2013. № 2. С. 14-17.

26. Коженкова А. Розробка моделі проходження змагальної дистанції жіночої четвірки парної у веслуванні академічному. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 311-315.

27. Колмогоров Ю. Н. Методы и средства научных исследований: учеб. пособие Екатеринбург : Изд-во Уралского университета, 2017. 152 с.

28. Кун С., Дьяченко А. Развитие утомления и средства его компенсации в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в гребле академической. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 1. С. 18-27.

29. Кун Сянлинь Оценка специальной работоспособности квалифицированных спортсменов Китая в академической гребле. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 22. С. 139-143.

30. Лошкарьова Є. О., Фус С. В., Кириленко Є. К. Особливості мінерального статусу спортсменів, що спеціалізуються з академічного веслування. *Вісник проблем біології і медицини*. 2010. Вип. 4. С. 203-206.

31. Мифтахутдинова Д. А. Оценка эффективности авторской программы подготовки гребчих сборной Украины по академической гребле к олимпийским играм – 2012. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 1. С. 85–90.

32. Мифтахутдинова Д. А. Сравнительный анализ эффективности разных тренировочных программ для спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 128–132.

33. Мифтахутдинова Д. А., Маликов Н. В. Динамика показателей функциональной подготовленности представительниц женской команды Украины по академической гребле в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 2. С. 91-98.

34. Мифтахутдинова Д. А., Маликов Н. В. Особенности общей и специальной физической подготовленности женской команды Украины по академической гребле в предолимпийском цикле подготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2014. № 1. С. 210-216.

35. Мифтахутдинова Д. Совершенствование функциональной подготовленности спортсменок высшей квалификации в академической гребле в процессе подготовки к крупным международным соревнованиям. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2015. № 1. С. 115-120.

36. Москаленко Н., Сергеєва Л., Сергеєв А. Стан та перспективи розвитку академічного веслування в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 3. С. 99-102.

37. Омельченко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2017. № 2. С. 114-118.

38. Омельченко О. С. Організаційно-методичні аспекти експериментальної тренувальної програми для спортсменів легкої ваги в академічному веслуванні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. № 4. С. 27-33.

39. Омельченко О. С. Особливості показників кардіоінтервалографії та велоергометрії спортсменів легкої ваги в академічному веслуванні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(4). С. 181-183.

40. Омеляненко В. І. Ауто- та гетеросуггестія в академічному веслуванні. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 12. С. 53-57.

41. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. С.230-251.

42. Приходько П., Яковенко Е. Методика совершенствование развития

выносливости с помощью специальных тренажеров в гребле академической. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 1. С. 67-72.

43. Римар Ю. И., Маликов Н. В. Научно-методическое обеспечение систематических занятий физической культурой во внешкольной работе (на примере академической гребли). *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 1. С. 63-67.

44. Русанова О., Жань С. Характеристика координационных способностей спортсменов различных тренировочных групп детско-юношеской спортивной школы, специализирующихся в академической гребле. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 75-80.

45. Саносян Х. А. Управление скоростью передвижения в гребных видах спорта (на примере академической гребли). *GISAP. Educational sciences*. 2014. № 4. С. 36-39.

46. Сватъев А. В., Чичкан О. А. Використання тренажерів та інструментальних засобів для вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 11. С. 136-139.

47. Сватъев А. В., Царенко К. В., Голубенко А. В. Аналіз технічної підготовленості спортсменів 17-18 років, які систематично займаються академічним веслуванням. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 1. С. 203-208.

48. Сватъев А. Сучасні підходи до вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 219-221.

49. Скрипова О. О., Димов К. В., Димов А. В. Концептуальна модель підготовки майбутніх тренерів-викладачів з веслування академічного до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і*

загальноосвітній школах. 2017. Вип. 53. С. 283-291.

50. Стецюк О. В., Димова А. М., Скрипова О. О. Деякі аспекти теоретичного підґрунтя підготовки майбутнього тренера-викладача з веслування академічного до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 53. С. 298-305.

51. Сянлинь Кун, Дьяченко А. Ю., Пенчен Го Контроль спеціальної работоспособности на основе оценки взаимосвязи эргометрических и физиологических показателей обеспечения соревновательной деятельности в гребле академической. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. Вип. 23. С. 125-132.

52. Харченко-Баранецька Л. Л. Дослідження комплектування екіпажів в академічному веслуванні за морфофункціональним критерієм. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 160-164.

53. Харченко-Баранецька Л. Л. Оцінка психологічної сумісності веслувальників академічних екіпажів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 182-187.

54. Чжао Д., Дьяченко А. Вплив силової підготовленості на спеціальну працездатність кваліфікованих спортсменів Китаю у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 38-42.

55. Чжао Дун, Дьяченко А. Вплив спеціальної силової підготовки на специфічні компоненти функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 52-56.

56. Чжао Дун, Русанова О. М., Дьяченко А. Ю. Програма силової підготовки спортсменів у веслуванні академічному з використанням спеціальних тренажерів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*.

2018. Вип. 29. С. 191-198.

57. Чжао Дун. Шляхи підвищення ефективності спеціальної силової підготовки спортсменів у веслуванні академічному з використанням спеціальних тренажерів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 9. С. 97-101.

58. Чичкан Е., Яковенко Е., Яшная Е. и др. Теоретико-методические аспекты тактической подготовки и соревновательной тактики в гребле академической. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 2. С. 108-112.

59. Шинкарук О., Коженкова А. Характеристика чинників, що впливають на ефективність змагальної діяльності у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 3-6.

60. Шинкарук О., Яковенко О. Обґрунтування підходу до формування екіпажів у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 23-17.

61. Яковенко Е. О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 12. С. 105-109.

62. Яковенко Е. О. Определение информативных критериев отбора и их значимости для формирования экипажей в гребле академической на этапе подготовки к высшим достижениям. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 39-44.

63. Яковенко Е. О., Иванчук А. В. Формирование устойчивой мотивации у спортсменов, занимающихся академической греблей. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 8. С. 66-72.

64. Яковенко Е., Коженкова А. Формирование экипажей в гребле академической: современный опыт зарубежных стран. *Наука в олимпийском спорте*. 2016. № 1. С. 84-91.

65. Яковенко О. О., Іванчук А. В. Загальні тенденції комплектування екіпажів у веслуванні академічному. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 8. С. 62-66.

66. Яковенко О. О., Приходько П. М. Основи командоутворення у веслуванні академічному. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11. С. 129-133.

67. Яковенко О. Обґрунтування та розробка алгоритму формування екіпажів в академічному веслуванні. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2014. Вип. 14. С. 125-129.

68. Яковенко О. Особливості формування екіпажів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 31-34.