

СОБКО Ірина

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
<http://orcid.org/0000-0002-4920-9775>
[e-mail: sobko.iryana18@gmail.com](mailto:sobko.iryana18@gmail.com)

СОБКО Яна

Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут"
<http://orcid.org/0000-0002-5511-4561>
[E-mail: sobkoyana4@gmail.com](mailto:sobkoyana4@gmail.com)

БАЛАМУТОВА Наталія

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0000-0001-5697-3934>
[e-mail: ptitsa57@gmail.com](mailto:ptitsa57@gmail.com)

КУРИЛО Ілля

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
<https://orcid.org/0009-0000-7946-8949>
[e-mail: kuriloila31@gmail.com](mailto:kuriloila31@gmail.com)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

*Мотивація має високу значущість у будь-якій діяльності людини, особливо вона необхідна у спорті, де у дуже стислі строки потрібно досягти найкращого результату в ситуації жорсткої конкуренції з іншими спортсменами та спортивними командами. **Мета дослідження** дослідити вплив експериментальної методики онлайн-занять з плавання на формування мотивації юних плавців в умовах дистанційного тренувального процесу. **Учасники:** 13 плавців КЗМС ДЮСШОР водних видів спорту Яни Клочкової (вік 13-14 років) м. Харкова. Експеримент тривав 13 тижнів з квітня по червень 2024. На початку та в кінці експерименту було проведено анкетування в інтерактивній формі за допомогою гугл форми. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення сучасних літературних даних, метод анкетування, методи математичної статистики **Результати:** розроблено експериментальна методика, для формування зовнішніх та внутрішніх мотивів спортсменів до занять плаванням в умовах дистанційного навчання. Методика онлайн-занять включала в себе: вправи на розвиток фізичних якостей «Суше плавання», які онлайн проводив тренер та спортсмени з впровадженням педагогічного підходу «Я-тренер», теоретичні заняття, онлайн зустрічі з відомими плавцями, перегляд відео та розважальні ігри. Підібрано твердження для анкети-опитувача які дозволяють виявити ставлення плавців до оновленої методики онлайн-тренувань. Виявлено, що результати більшості відповідей на твердження анкети, досліджуваної групи спортсменів, достовірно відрізняються в кінці експерименту ($p < 0,05$; $p < 0,01$). **Висновки:** розроблено та впроваджено в навчально-тренувальний процес юних плавців методику онлайн-занять з плавання, яка включала в себе поєднання тренувальних онлайн-занять на розвиток фізичних якостей з впровадженням педагогічного підходу «Я-тренер», переглядом відео виступів відомих плавців та розважальних ігор, показано ефективність використання теоретичної та практичної підготовки спортсменів*

Ключові слова: плавання, анкетування, дистанційне навчання, тренувальний процес, онлайн-тренування.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.17>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Нині спортивна мотивація посідає важливу роль для спортсменів, які займаються плаванням. Мотивація вважається ключовим фактором для зацікавленості, самостійності та постійності атлетів у спорті, а також для успішної кар'єри [2,5]. Мотивація має високу значущість у будь-якій діяльності людини, особливо вона необхідна у спорті, де у дуже стислі строки потрібно досягти найкращого результату в

ситуації жорсткої конкуренції з іншими спортсменами та спортивними командами [1,4]

Мотивація до занять плаванням - особливий стан спортсмена, який характеризується спрямованістю на досягнення оптимального рівня працездатності, фізичної та технічної підготовленості для ефективного виступу на змаганнях. Це процес, у результаті якого певна діяльність набуває для спортсмена особистісного сенсу, створює стійкість його інтересу до неї та перетворює зовнішньо задані цілі його діяльності на внутрішні

потреби особистості [3,8,17]. Формування потреби в тренувальних заняттях плавання – це процес багатоступеневий, не одномоментний і завжди двосторонній діалог тренера та спортсмена. Успішність в оволодінні новими руховими діями в молодих людей прямопропорційна ступеню їхньої зацікавленості [6,11,21].

Дослідження вказують на те, що коли спортсмени мотивовані, вони мають більше самовизначення щодо занять спортом, демонструють інші поведінкові наслідки, такі як краще залучення, оздоровлення, розваги, продуктивність і відсутність намірів кинути спорт. [7,13,16].

Унаслідок російської військової агресії 2022 року проти України, весь освітній процес у східних і північних регіонах України було переведено на дистанційний формат. Здобувачі та спортсмени були змушені перейти на онлайн-навчання, що позначилося на організації навчальних та тренувальних занять, стилі викладання та їхньому способі життя в цілому [9,10,19]. Тому актуальними є дослідження про формування мотивації до занять плаванням юних спортсменів які мають тренувальні заняття, які проходять дистанційно.

Дослідження проведено згідно науково-дослідній роботі за темою кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Сучасні підходи у методології та методиках викладання спеціальних дисциплін професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з обраного виду спорту» (Державний реєстраційний номер: 0122U200798).

2. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою дослідження є дослідити вплив експериментальної методики онлайн-занять з плавання на формування мотивації юних плавців в умовах дистанційного тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження. Учасники: 13 плавців КЗМС ДЮСШОР водних видів спорту Яни Клочкової (вік 13-14 років) м. Харкова. Усі учасники дали згоду про участь у експерименті. Статистичний аналіз. У дослідженні застосовувався метод математичної статистики з використанням програми Microsoft Excel для розрахунку

середнього арифметичного. За допомогою програми SPSS Statistic 26 результати опитування були порівняні з використанням критерію χ^2 -квадрат для перевірки взаємної незалежності двох змінних у таблиці сполучень.

Організація дослідження. Експеримент тривав 13 тижнів з квітня по червень 2024. На початку та в кінці експерименту було проведено анкетування в інтерактивній формі за допомогою гугл форми.

Була розроблена анкета «Оцінка мотивів до онлайн-занять з плавання юних спортсменів», де було 12 тверджень та три варіанти відповідей: так, ні, не знаю. Результати анкетування були порівняні між собою до та після експерименту.

Твердження:

1. Мені подобаються дистанційні тренувальні заняття з плавання протягом останнього місяця.
2. Я відчуваю позитивні емоції на практичних онлайн-заняттях.
3. Я регулярно відвідую онлайн-тренування з плавання, ніколи не пропускаю заняття
4. Я завжди вчасно підключаюся до онлайн-тренувань
5. Я ставлю власні цілі та завдання перед кожним онлайн-тренуванням
6. Я всі завдання під час онлайн-тренувань виконую на максимум
7. В мене все виходить під час онлайн-тренувань
8. Я хочу більше цікавих вправ на онлайн-тренуваннях
9. Я себе добре відчуваю протягом дня, до та після онлайн-тренування.
10. Я задоволений атмосферою та стосунками у спортивній групі
11. Стосунки у моїй команді позитивно впливають на мої спортивні результати
12. Стосунки з тренером позитивно впливають на мої спортивні результати

Кожного тижня було проведено 2 спортивні заняття, які проводив тренер або спортсмен та додаткову онлайн-зустріч. Програма включала в себе: тренування ЗФП, «Суше плавання», тренування на стадіоні, заняття з впровадженням педагогічного підходу «Я-тренер», теоретичні лекції, перегляд відео та розважальні ігри.

Тренувальні онлайн-заняття загальної фізичної підготовки плавців сприяли розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкісно-силової витривалості, координації, гнучкості, витривалості. Заняття складалося з розминки (біг на місці, стрибки, загальнорозвиваючі вправи), основний комплекс вправ (колове тренування: 3 кола по 20 секунд з перервою 1 хвилина) та заминку

Тренувальні заняття з «сухого плавання» були спрямовані на розвиток технічної підготовленості. Вони склалися з розминки (біг на місці, стрибки, загальнорозвиваючі вправи), основного комплексу вправ та дихальної гімнастики. Кожне тренувальне заняття було направлено на розвиток та удосконалення одного із стилів плавання.

До програми тренувань було додано заняття на стадіоні у вигляді ранкової розминки. Тренування на стадіоні складалося з бігу (2000, 3000 метрів або спринти 50, 100, 200 метрів), розминки на місці та вправ на тренажерах, з тенісними м'ячами або спортивних ігор.

Задля зацікавленості спортсменів до процесу онлайн-занять було розроблено спеціальну тренувальну рубрику «Я – тренер». Даний підхід передбачає проведення тренування одним із спортсменів. На початку спортсмен розробляє план заняття та напередодні тренування узгоджує його з тренером. Атлет підключається за 15 хвилин до онлайн-платформи та оговорює з тренером вправи, які будуть впроваджені та основні акценти, на які потрібно буде звернути увагу під час сесії. Далі спортсмен самостійно проводить онлайн-тренування для своєї тренувальної групи, виконуючи роль тренера. Тренер може також надати поради щодо методики викладання та того, як ефективно демонструвати та пояснювати вправи.

Під час самого онлайн-тренування спортсмен-тренер, використовуючи відео зв'язок, демонструє вправи, описує техніку виконання та подає вказівки. Він також забезпечує зворотний зв'язок учасникам, спостерігаючи за їх виконанням.

Даний підхід дозволяє спортсменам розвинути комунікативні здібності, здатність аналізувати та викладати фізичні вправи. Він також сприяє формуванню відповідальності та самомотивації, оскільки спортсмени мають не лише виконувати вправи, але й ефективно керувати процесом тренування.

Додаткові онлайн-зустрічі мали пізнавально-зацікавлений характер і були направлені на теоретичні та історичні аспекти плавання, майстер класи від провідних спортсменів України, огляди пізнавальних відео тощо. Впровадження в програму онлайн-конференцій мало на меті позитивний вплив на мотивацію юних спортсменів до спорту високих досягнень.

Розважальна гра в поза тренувальний час. Хороша атмосфера в команді та з тренером сприяє якійсь роботі під час тренувальних занять. Для покращення взаємозв'язків в спортивному колективі було раз на тиждень було організовано онлайн-зустрічі для гри в «Корову».

Гра «Корова» - це веселе словесна гра для групи людей, що дозволяє розвинути комунікативні навички та кмітливність. У цій грі учасники мають пояснити слово, не вимовляючи його вголос, лише за допомогою жестів та міміки. Для доступності цією розваги всім вона назначалася в поза тренувальний час в онлайн-форматі.

На початку гри тренер обирає спортсмена та надсилає йому в особисті повідомлення слово. Гравець та починає його "показувати", уникаючи прямих згадувань або звуків, пов'язаних зі словом. Інші гравці мають вгадати, що це за слово, на основі його показів. Якщо хтось із гравців вгадує слово, він отримує очко і показує наступне слово. Якщо слово не вгадано за встановлений час, тренер може дати додаткові підказки без озвучення самого слова. Гравець, що показує, не може використовувати прямі фізичні об'єкти для демонстрації слова і отримує штрафне очко, якщо випадково вимовляє слово або його частину.

Гра продовжується протягом визначеного часу. Гравець з найбільшою кількістю очок визнається переможцем.

3. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

В даному дослідженні було застосовано метод анкетування, який дозволив з'ясувати відношення плавців до онлайн тренувань після проведення дослідження. При порівнянні результатів відповідей на питання анкети, за критерієм хі-квадрат виявлено, що відповіді досліджуваної групи спортсменів

суттєво не відрізняються до та після експерименту за відповідями №2, №4, №9, №11, №12. Однак відповіді на всі наступні запитання мають достовірні відмінності. Так відповідь на питання №1 «Мені подобаються дистанційні тренувальні заняття з плавання протягом останнього місяця» (табл.1.)

показує достовірне покращення результату до та після експерименту.

Відповідь на питання №1 «Мені подобаються дистанційні тренувальні заняття з плавання протягом останнього місяця» (табл.1.1, 1.2) показує достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 1.1

Результати відповідей плавців на твердження анкети №1 у відсотках до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	3	5	4	12
	Очікувана кількість	6,0	2,8	3,2	12,0
	%	25,0%	41,7%	33,3%	100,0%
Після експерименту	Кількість	10	1	3	14
	Очікувана кількість	7,0	3,2	3,8	14,0
	%	71,4%	7,1%	21,4%	100,0%

На початку експерименту тільки трьом плавцям подобались онлайн-тренування, після впровадження - десятьом спортсменам,

що дозволяє стверджувати про ефективність експериментальної методики.

Таблиця 1.2

Результати відповідей плавців на твердження анкети №1 за критерієм хі-квадрат до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	6,463	0,039	0,040	0,035	0,045
Відносини правд.	6,877	0,032	0,040	0,035	0,045
Критерій Фішера	6,225		0,040	0,035	0,045
Лінійний зв'язок	2,953	0,086	0,109	0,101	0,117

Відповідь на питання №3 «Я регулярно відвідую онлайн-тренування з плавання, ніколи не пропускаю заняття» (табл. 2.1, 2.2)

показує достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 2.1

Результати відповідей плавців на твердження анкети №3 у відсотках до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	6	4	2	12
	Очікувана кількість	8,3	2,8	,9	12,0
	%	50,0%	33,3%	16,7%	100,0%
Після експерименту	Кількість	12	2	0	14
	Очікувана кількість	9,7	3,2	1,1	14,0
	%	85,7%	14,3%	0,0%	100,0%

Відвідування експериментальних онлайн-тренувань дозволяють спортсменам відчути спільноту та підтримку, що позитивно впливає на їхній психологічний стан, який

визначає поточне самопочуття та функціонування спортсмена, відображає, як людина відчуває, думає і реагує на різні ситуації та стимули.

Таблиця 2.2

Результатів відповідей плавців на твердження анкети №3 за критерієм хі-квадрат до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	4,540	0,103	0,143	0,134	0,152
Відносини правд.	5,337	0,069	0,120	0,112	0,128
Критерій Фішера	4,084		0,112	0,104	0,121
Лінійний зв'язок	4,365	0,037	0,058	0,052	0,064

Відповіді на питання №5 «Я ставлю власні цілі та завдання перед кожним онлайн-тренуванням» (табл. 3.1, 3.2) показує

достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 3.1

Результати відповідей плавців на твердження анкети №5 у відсотках до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	2	6	4	12
	Очікувана кількість	4,6	5,5	1,8	12,0
	%	16,7%	50,0%	33,3%	100,0%
Після експерименту	Кількість	8	6	0	14
	Очікувана кількість	5,4	6,5	2,2	14,0
	%	57,1%	42,9%	0,0%	100,0%

Відповіді на дане питання показують, що спортсмени мають реалістичні, конкретні та досяжні цілі, вони аналізують свої помилки та

коригують техніку виконання вправ що допомагає підтримувати мотивацію, зосередженість та ефективність тренувань.

Таблиця 3.2

Результати відповідей плавців на твердження анкети №5 за критерієм хі-квадрат до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	7,490	0,024	0,028	0,024	0,032
Відносини правд.	9,246	0,010	0,016	0,013	0,020
Критерій Фішера	7,089		0,028	0,024	0,032
Лінійний зв'язок	6,976	0,008	0,010	0,007	0,012

Відповідь на питання №6 «Я всі завдання під час онлайн-тренувань виконую на

максимум» (табл. 4.1, 4.2) показує достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 4.1

Результати відповідей плавців на твердження анкети №6 у відсотках до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	1	8	3	12
	Очікувана кількість	5,5	4,6	1,8	12,0
	%	8,3%	66,7%	25,0%	100,0%
Після експерименту	Кількість	11	2	1	14
	Очікувана кількість	6,5	5,4	2,2	14,0
	%	78,6%	14,3%	7,1%	100,0%

Виконання завдань в повному об'ємі говорить про те що спортсмен докладає максимальних зусиль і повністю віддається виконанню всіх вправ під час дистанційних

тренувань, намагається досягти найкращих результатів, працюючи на межі своїх можливостей.

Таблиця 4.2

Результати відповідей плавців на твердження анкети №6 за критерієм хі-квадрат до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	12,856	0,002	0,001	0,000	0,002
Відносини правд.	14,499	0,001	0,001	0,000	0,002
Критерій Фішера	13,004		0,000	0,000	0,001
Лінійний зв'язок	9,260	0,002	0,002	0,001	0,003

Відповіді на питання №7 «В мене все виходить під час онлайн-тренувань» (табл.5.1,

5.2) показує достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 5.1

Результати відповідей плавців на твердження анкети №7 у відсотках до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	2	6	4	12
	Очікувана кількість	6,5	3,2	2,3	12,0
	%	16,7%	50,0%	33,3%	100,0%
Після експерименту	Кількість	12	1	1	14
	Очікувана кількість	7,5	3,8	2,7	14,0
	%	85,7%	7,1%	7,1%	100,0%

Впевненість під час тренувальної роботи допомагає спортсмену насолоджуватися процесом, зосередитись на виконанні складних занять. Все це сприяє підвищенню

мотивації та ефективності тренувань, що, в свою чергу, збільшує інтерес спортсменів до занять.

Таблиця 5.2

Результати відповідей плавців на твердження анкети №7 за критерієм хі-квадрат до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	12,434	0,002	0,001	0,000	0,002
Відносини правд.	13,661	0,001	0,002	0,001	0,004
Критерій Фішера	12,207		0,001	0,000	0,002
Лінійний зв'язок	9,224	0,002	0,002	0,001	0,003

Відповідь на питання №8 «Я хочу більше цікавих вправ на онлайн-тренуваннях» (табл.

6.1, 6.2) показує достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 6.1

Результати відповідей на твердження анкети №8 у відсотках плавців до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	5	4	3	12
	Очікувана кількість	7,4	1,8	2,8	12,0
	%	41,7%	33,3%	25,0%	100,0%
Після експерименту	Кількість	11	0	3	14
	Очікувана кількість	8,6	2,2	3,2	14,0
	%	78,6%	0,0%	21,4%	100,0%

За результатами анкетування очевидна впевненість юних спортсменів у необхідності застосування осучасненої методики онлайн-

тренувань юних плавців, тому що це є одним із дієвих засобів впливу на покращення результатів спортсменів.

Таблиця 6.2

Результати відповідей на твердження анкети №8 за критерієм хі-квадрат плавців до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	6,132	0,047	0,049	0,044	0,055
Відносини правд.	7,697	0,021	0,049	0,044	0,055
Критерій Фішера	5,827		0,049	0,044	0,055
Лінійний зв'язок	1,458	0,227	0,253	0,241	0,264

Відповідь на питання №10 «Я задоволений атмосферою та стосунками у спортивній групі» (табл. 7.1, 7.2) показує

достовірне покращення результату після експерименту.

Таблиця 7.1

Результати відповідей на твердження анкети №10 у відсотках плавців до та після експерименту (n = 13)

Варіанти відповідей		Так	Ні	Не знаю	Всього
До експерименту	Кількість	6	4	2	12
	Очікувана кількість	7,4	2,8	1,8	12,0
	%	50,0%	33,3%	16,7%	100,0%
Після експерименту	Кількість	10	2	2	14
	Очікувана кількість	8,6	3,2	2,2	14,0
	%	71,4%	14,3%	14,3%	100,0%

Створення здорової атмосфери в спортивній групі має важливе значення, адже дружнє та підтримуюче середовище сприяє мотивації спортсменів, що позитивно впливає на їх продуктивність[4,5]. В здоровій атмосфері члени команди краще взаємодіють, що покращує командну роботу та координацію. Підтримка з боку тренерів та спортсменів зменшує рівень стресу та тривожності, сприяє формуванню впевненості у власних силах та підвищенню

самооцінки, покращенню взаєморозуміння та згуртованості групи. Спортсмени швидко розвивають навички спілкування, що є важливим для їхнього особистісного розвитку. Позитивне середовище забезпечує стабільність та постійний розвиток, що є основою для довгострокового успіху. Здорова атмосфера підтримує інтерес до тренувань та змагань, що є важливим для довготривалих спортивних досягнень.

Результати відповідей на твердження анкети №10 за критерієм хі-квадрат плавців до та після експерименту (n = 13)

Назва статистичного показника	Значення	Асимптотична значимість (2-стороння)	Значимість Монте-Карло (2-стороння)	99% confidence interval	
				Нижня межа	Верхня межа
Хі-квадрат Пірсона	1,522	0,467	0,633	0,621	0,646
Відносини правд.	1,536	0,464	0,633	0,621	0,646
Критерій Фішера	1,607		0,633	0,621	0,646
Лінійний зв'язок	0,633	0,426	0,450	0,437	0,463

Мотиви юних спортсменів до занять плаванням включають широкий спектр внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як задоволення від процесу, самовдосконалення, соціальні взаємини, визнання, підтримка з боку батьків і тренерів, а також здоров'я і фізичний розвиток. Розуміння і підтримка цих мотивів допомагають створити сприятливе середовище для розвитку юних плавців і сприяють їхньому тривалому інтересу до спорту [14,20].

Позитивні, довірливі стосунки з тренером можуть сприяти підвищенню впевненості спортсмена у власних силах, що є надзвичайно важливим для досягнення високих результатів, адже підтримка і визнання з боку авторитетної особи зміцнюють внутрішню мотивацію [14,22]. Ефективна комунікація між тренером та спортсменом є ключовим елементом успіху; коли тренер вміє чітко пояснювати завдання, давати конструктивну критику та водночас підтримувати спортсмена в моменти невдач, це створює сприятливу атмосферу для розвитку і вдосконалення. Тренери, які здатні встановити позитивний емоційний контакт, часто допомагають своїм підопічним долати стресові ситуації; така підтримка є особливо важливою під час підготовки до змагань, коли тиск і напруга можуть досягати пікових значень. Однак, негативні стосунки з тренером можуть мати протилежний ефект; якщо спортсмен відчуває надмірний тиск, несправедливість або недостатню підтримку, це може призвести до зниження мотивації, підвищення рівня тривожності та навіть до відмови від занять спортом [12,23]. Постійна критика без належної похвали або невміння тренера враховувати індивідуальні особливості та потреби спортсмена можуть призводити до професійного вигорання, яке в

свою чергу, негативно впливає на фізичний і психічний стан атлета.

Основними напрямками у формуванні спортивної мотивації юних спортсменів є аналіз змагальної діяльності, формування у спортсменів адекватної самооцінки та планування на основі цього змагальних цілей, формування у спортсменів оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації, забезпечення позитивного емоційного фону на тренуваннях та змаганнях, використання новітніх засобів та методів тренування.

В даному дослідженні доповнено дані, щодо тренувального процесу спортсменів в умовах дистанційного навчання [2]. Як зазначають більшість авторів у сучасному світі, спортивні онлайн-тренування надають численні переваги: зручність і доступність, адже онлайн-тренування виходять за межі географічних меж; гнучкий графік; самостійне навчання; економічна ефективність; обмін досвідом та відзначення важливих подій та мотивують один одного [8, 10].

За даними авторів для формування мотивації до онлайн тренувальних занять необхідно дотримуватися кількох рекомендацій [15,21]. А саме: встановлення конкретних короткострокових та довгострокових цілей та результатів; створення та дотримання розкладу тренувальних занять; використання якісного обладнання та включення нових засоби та методів тренування для уникнення монотонності, створення позитивної атмосфери для якісного спілкування з тренером та усіма учасниками процесу.

4. ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ

ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Оновлені онлайн-тренування змогли забезпечити захопливу та насичену атмосферу, дозволили спортсменам відчувати позитивні емоції та підтримку збоку тренера, сприяли формуванню впевненості у власних

силах та підвищенню самооцінки, покращенню взаєморозуміння та згуртованості групи.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці засобів дистанційного навчання для удосконалення спортивної підготовки юних плавців.

Література

1. Акіменко Б.В., Литвиненко А.М. Мотивація занять спортом встановленням цілей Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2020, С. 293–294.
2. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., & Олейников І. П. Дослідження мотивації та ефективності оздоровчого тренування для жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах з плавання. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*, №1, 2005. С.79-85.
3. Волощук К., Мітова О., Раковська І. Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри*, 1(31), 2024. С. 4–15. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.01>
4. Воронова, В.І. (2017). Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 204-211.
5. Гнатчук Я. Інтелектуальна інформаційна технологія для організації змагань з плавання. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 2022, С.48–59. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.8>
6. Мисак Я., Вишньовський В. Психологічні чинники мотивації досягнення у спорті. *Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції „Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації*, 23, 2022. С.164-169.
7. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник: методичні рекомендації. *Інститут обдарованої дитини*, 2015, 55 с.
8. Родигіна В.П. Формування мотивації у студентів до занять з фізичного виховання на дистанційному навчанні в умовах війни. Лідери XXI століття. *Погляд у майбутнє*, 2022. С. 73-76
9. Семенович С., Давидюк І. Мотивація у спорті: дослідження сучасного освітнього ландшафту. *Вища освіта України*, (4), 2023. С. 57-63.
10. Шайнога А.Ю. Кушнір І.С. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді у період дистанційного навчання. *In The 9 th International scientific and practical conference “Modern research in world science SPC “Sci-conf. com. ua”*, Lviv, Ukraine. 2022, С. 1977-1983.
11. Abduganiyevich, K. A. (2021). Pedagogical conditions for forming sports motivation. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(3), 1662-1667.
12. Alvarez, O. Tormo Barahona, L. Castillo, I. Moreno-Murcia, J.A. (2021). Examining Controlling Styles of Significant Others and Their Implications for Motivation, Boredom and Burnout in Young Swimmers. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 5828. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115828>
13. Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., Duda, J.L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs, and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *J. Sports Sci.*, 30, 1619–1629.
14. Boixados, M. et al. (2004). Relationships Among Motivational Climate, Satisfaction, Perceived Ability, and FairPlay Attitudes in Young Soccer Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 301-317.
15. Carral, JMC, Pérez, CA, & Prieto, CM (2014). Energy cost and motivation in a population of young swimmers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 429-432.
16. Moreira, CR, Nascimento Junior, JRAD, Mizoguchi, MV, Oliveira, DVD, & Vieira, LF (2016). Impact of adherence reasons in the motivational regulation of master swimmers during the season. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18, 429-440.
17. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*; Guilford Press: New York, NY, USA, 123-134.
18. Schüler, J., Wolff, W., Duda, J. (2023). Intrinsic Motivation in the context of sports. In *Sport and Exercise Psychology-Theory and Application*; Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H., Eklund, R.C., Eds.; *Springer Nature: Cham, Switzerland*, 171–192.
19. Simón-Piqueras, J.Á., Gil-Madróna, P., Zamorano-García, D., Torre-Maroto, MDL, Fernández-Bustos, J.G. (2023). Self-Determined Regulation, Achievement Goals and Sport Commitment in Spanish Masters Swimmers. *Behavioral Sciences*. 2023; 13(10):828. <https://doi.org/10.3390/bs13100828>
20. Sobko I, Shevchenko M. Divers recovery methods during the competitive period. *Health Technologies*. 2023, 1(4), 46-55. <https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/81>
21. Standage, M., Ryan, R.M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In *Handbook of Sport Psychology: Social Perspectives, Cognition, and Applications*, 4th ed.; John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, NJ, USA.; 1, 37–56.
22. Treasure, D.C. and Roberts, G.C., Applications of Achievement Goal (2019). *Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation, Quest*, 47(4), 475-489

23. Walling, M.D., Duda, J.L. and Chi, L., (2013). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive-Validity, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(2), 172-183

References

1. Akimenko B.V., Lytvynenko A.M. (2020). Motyvatsiia zaniat sportom vstanovlenniam tsilei Materialy II Mizhnarodnoi naukovoï konferentsii «Osvita i nauka u minlyvomu sviti: problemy ta perspektyvy rozvytku». Nauk. red. O.Iu. Vysotskyi. Dnipro: SPD «Okhotnik». 293–294.
2. Balamutova N. M., Sheiko L. V., & Oleinykov I. P. (2005). Doslidzhennia motyvatsii ta efektyvnosti ozdorovchoho trenuvannia dlia zhinok, yaki zaimaiutsia u fizychno-ozdorovchykh hrupakh z plavannia. *Fizychno vykhovannia studentiv tvorchykh spetsialnosti*, 1, 79-85.
3. Voloshchuk K., Mitova O. & Rakovska I. (2024). Teoretychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia motyvatsii do zaniat voleibolom u zdobuvachiv zakladiv fizychnoi kultury i sportu. *Sportyvni ihry*, (1(31), 4–15. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.01>
4. Voronova, V.I. (2017). *Psykholohiia sportu: navch. posib*. Kyiv: Olimpiiska literatura, 204-211.
5. Hnatchuk, Ya. (2022). Intelktualna informatsiina tekhnolohiia dlia orhanizatsii zmahany z plavannia. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 48–59. <https://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.8>
6. Mysak, Ya., Vyshnovskyi, V. (2022). Psykholohichni chynnyky motyvatsii dosiahnennia u sporti. Zbirnyk tez dopovidei II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii „Transformatsiia biznesu dlia staloho maibutnoho: doslidzhennia, didzhitalizatsiia ta innovatsii”, 23:164-5.
7. Podshyvailov, F. (2015). Motyvatsiina sfera osobystosti: diahnostychno-rozvyvalnyi putivnyk: metodychni rekomendatsii. *Instytut obdarovanoi dytyny*, 55.
8. Rodyhina, V.P. (2022). Formuvannia motyvatsii u studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia na dystantsiinomu navchanni v umovakh viiny. *Lidery KhKhI stolittia. Pohliad na maibutnie*, 73-76
9. Semenovych S., Davydiuk I. (2023). Motyvatsiia u sporti: doslidzhennia suchasnoho osvithnoho landshaftu. *Vyshcha osvita Ukrainy*, (4), 57-63.
10. Shainoha, A.Iu. Kushnir, I.S. (2022). Problema formuvannia interesu ta motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu studentskoi molodi u period dystantsiinoho navchannia. In *The 9 th International scientific and practical conference “Modern research in world science SPC “Sci-conf. com. ua”*, Lviv, Ukraine. 1977-1983.
11. Abduganiyevich, K. A. (2021). Pedagogical conditions for forming sports motivation. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(3), 1662-1667.
12. Alvarez, O. Tormo Barahona, L. Castillo, I. Moreno-Murcia, J.A. (2021). Examining Controlling Styles of Significant Others and Their Implications for Motivation, Boredom and Burnout in Young Swimmers. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 5828. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115828>
13. Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., Duda, J.L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs, and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *J. Sports Sci.*, 30, 1619–1629.
14. Boixados, M. et al. (2004). Relationships Among Motivational Climate, Satisfaction, Perceived Ability, and FairPlay Attitudes in Young Soccer Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 301-317.
15. Carral, J.M.C., Pérez, C.A., & Prieto, C.M. (2014). Energy cost and motivation in a population of young swimmers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20, 429-432.
16. Moreira, C.R., Nascimento Junior, J.R.A.D., Mizoguchi, M.V., Oliveira, D.V.D., & Vieira, L.F. (2016). Impact of adherence reasons in the motivational regulation of master swimmers during the season. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18, 429-440.
17. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*; Guilford Press: New York, NY, USA, 123-134.
18. Schüler, J., Wolff, W., Duda, J. (2023). Intrinsic Motivation in the context of sports. In *Sport and Exercise Psychology-Theory and Application*; Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H., Eklund, R.C., Eds.; Springer Nature: Cham, Switzerland, 171–192.
19. Simón-Piqueras, J.Á., Gil-Madrona, P., Zamorano-García, D., Torre-Maroto, M.D.L., Fernández-Bustos, J.G. (2023). Self-Determined Regulation, Achievement Goals and Sport Commitment in Spanish Masters Swimmers. *Behavioral Sciences*. 2023; 13(10):828. <https://doi.org/10.3390/bs13100828>
20. Sobko I, Shevchenko M. Divers recovery methods during the competitive period. *Health Technologies*. 2023, 1(4), 46-55. <https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/81>
21. Standage, M., Ryan, R.M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In *Handbook of Sport Psychology: Social Perspectives, Cognition, and Applications*, 4th ed.; John Wiley & Sons, Inc.: Hoboken, NJ, USA.; 1, 37–56.
22. Treasure, D.C. and Roberts, G.C., *Applications of Achievement Goal* (2019). *Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation*, *Quest*, 47(4), 475-489
23. Walling, M.D., Duda, J.L. and Chi, L., (2013). The Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire: Construct and Predictive-Validity, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(2), 172-183

Abstract**SOBKO Iryna**

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

SOBKO Yana

National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»

BALAMUTOVA Nataliy, KURYLO Ilya

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

**FORMATION OF MOTIVATION OF YOUNG ATHLETES TO ENGAGE IN SWIMMING
IN THE DISTANCE TRAINING PROCESS**

*Motivation is of high importance in any human activity, especially in sports, where it is necessary to achieve the best result in a very short time in a situation of fierce competition with other athletes and sports teams. **The purpose of the study** is to investigate the influence of the experimental methodology of online swimming lessons on the formation of motivation of young swimmers in the conditions of the remote training process. **Participants:** 13 swimmers of the Yana Klochkova Children's and Youth Aquatics School (age 13-14 years) in Kharkiv. The experiment lasted 13 weeks from April to June 2024. At the beginning and at the end of the experiment the questionnaire was conducted in an interactive form with the help of Google form. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of modern literary data, questionnaire method, methods of mathematical statistics **Results:** an experimental methodology was developed to form external and internal motives of athletes to swim in the conditions of distance learning. The methodology of online classes included: exercises for the development of physical qualities "Dry swimming", which were conducted online by a coach and athletes with the introduction of the pedagogical approach "I am a coach", theoretical classes, online meetings with famous swimmers, watching videos and entertaining games. The statements for the questionnaire were selected to identify the attitude of swimmers to the updated online training methodology. It was found that the results of the majority of answers to the statements of the questionnaire of the studied group of athletes differ significantly at the end of the experiment ($p < 0.05$; $p < 0.01$). **Conclusions:** the methodology of online swimming lessons was developed and implemented in the educational and training process of young swimmers, which included a combination of online training sessions for the development of physical qualities with the introduction of the pedagogical approach "I am a coach", watching video performances of famous swimmers and entertaining games, the effectiveness of the use of theoretical and practical training of athletes was shown*

Keywords: swimming, questionnaire, distance learning, training process, online training.

Стаття надійшла до редакції 24.08.2024 р.