

Отже, дихальні вправи є важливим та ефективним засобом у процесі реабілітації та поліпшення функції дихання. Вони мають значення для пацієнтів із різноманітними захворюваннями легень, після хірургічних втручань або травм, а також для тих, хто прагне зберегти або поліпшити своє загальне здоров'я та зменшити рівень стресу. Поширення знань про користь таких вправ та рекомендації щодо їх виконання мають велике значення для всіх, хто стикається з проблемами дихання або прагне підвищити рівень власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Ільницька Г.С., Гончарук Н.В. Терапевтичні вправи : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2021. 198 с.
2. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць XIII Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. Вінниця: ТОВ «Твори», 2021. 148 с.
3. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів ; за заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ : Каштан, 2019. 480 с.

СТАН ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СПОРТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Лемешко Любомир Артурович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Максимальна реалізація індивідуальних спортивних можливостей є одним із головних завдань спортивної підготовки. У плаванні, як і в будь-якому іншому виді спорту, досягнення високих результатів вимагає не лише технічної майстерності, а й сильної мотивації та внутрішньої дисципліни. Однак формування та підтримка мотивації може бути складним процесом, особливо на етапі максимальної реалізації спортивних можливостей, коли спортсмени зіштовхуються з великими фізичними та психічними навантаженнями.

Аналіз останніх досліджень у галузі спортивної підготовки та психології дав нам можливість виділити низку учених, що присвятили свої дослідження цій темі, зокрема (Д. Аткинсон, В. Ботов, В. Ковальов, Д. Колосов, Г. Ложкін, Т. Пальчик, Л. Матвеева, С. Рубінштейн та ін.). У багатьох літературних джерелах висловлено різні погляди щодо природи

мотивації та мотивів. Низкою авторів поняття «мотив» визначається як потреба, як спонукання, як наміри, як стани, як стійкі властивості особистості. Віддаючи належне науковому доробку зазначимо, що проблема формування мотивації у плавців потребує додаткового дослідження та висвітлення.

Учений Г. Ложкін зазначає, що мотивація спортивних результатів безпосередньо пов'язана зі спортивним талантом, психологічними особливостями тренерської діяльності, станом здоров'ям та ставленням до життя [2].

О. Корносенко підкреслює важливість формування мотивації у спортсменів високої спортивної кваліфікації, зокрема виокремлює усталені мотиви, які схарактеризовує як психічні явища, що спонукають спортсмена до цілеспрямованих систематичних занять спортом, з можливим корегування спортивної спеціалізації. До усталених мотивів учена відносить: результативність – участь у змаганнях високого рівня, грошова винагорода; незалежність – індивідуальність, можливість планування розкладу тренувань, участь у розробці програми тренувань, можливість індивідуального тренування або тренування в малих групах [1].

Аналіз літературних джерел дозволяє дійти висновку, що для досягнення успіху у плаванні важливою є мотивація, що може бути спонуканням до тренувань, перенесення важких фізичних навантажень, дотримання режиму харчування й сну тощо. Дослідження показують, що ключовими мотиваційними факторами, що спонукають до занять плаванням на етапі максимальної реалізації індивідуальних спортивних можливостей: є бажання досягнення високих результатів, фінансова підтримка, участь в елітних спортивних заходах, престижних змаганнях, психологічна підтримка та позитивне ставлення тренерів, спонсорів, оточення [1-3].

Таким чином, самодисципліна та внутрішня мотивація є чинниками, що спонукають до досягнення високих спортивних результатів. Мотивація спортивних досягнень обумовлена як зовнішніми, соціальними і матеріальними, так і внутрішніми умовами становлення особистості спортсмена. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці

Список використаних джерел

1. Корносенко О. К. Психологія спорту: курс лекцій : навч.-метод. посіб. Полтава, 2020. 99 с.
2. Ложкін Г. Психологія спорту: схеми, коментарии, практикум : учеб. пособ. Киев, 2011. 484 с.
3. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. К. : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.