

2. Запропонований проект магістерської програми «Екологія фізичної культури і спорту, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», спеціалізація «Екологія фізичної культури і спорту».

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Басков А.Я. Методология научного исследования / А.Я. Басков, Н.В. Туленков. – К.: МАУП, 2004. – 215 с.
2. Боголюбова Н.М. Проблемы экологии в деятельности Международного олимпийского комитета / Н.М. Боголюбова, Ю.В. Николаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. - №21. – С. 155 – 164.
3. Волосникова Т.В. Подготовка специалистов по физической культуре к экологическим условиям мегаполиса / Т.В. Волосникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 3(73). – С.23 – 27.
4. Джигирей В.С. Экология та охорона навколишнього природного середовища: навч. посібн. / В.С. Джигирей. – К.: Вид-во «Знання», 2007. – 422 с.
5. Дмитренко І.А. Екологічне право України: підручн. / І.А. Дмитренко. – К.: Из-во «Юрінком – Інтер», 2001. – 310 с.
6. Донченко Е. Экологическая медицина / Е.Донченко. – СПб: Из-во «Питер», 2011. – 176 с.
7. Дубровский В.И. Экогиена физической культуры и спорта: руководство / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н.Разумов. – М.: Из-во «Владос», 2008. –551 с.
8. Клименко М.О. Методологія та організація наукових досліджень (в екології): підручн. / М.О. Клименко, В.Г. Петрук, М.Б. Мокін, Н.М. Вознюк. – Херсон: Из-во «Олді плюс», 2012. – 474 с.
9. Козлов А.И. Экология питания: курс лекцій / А.И. Козлов. – М.: Из-во МННЭПУ, 2002. – 184 с.
10. Левандо В.А. Экология спорта как раздел спортивной науки. Механизм развития эндозоологических патогенных факторов при спортивной деятельности / В.А. Левандо, Л.А. Калинин. Б.А. Емельянов // Вестник спортивной науки. – 2011. - №2. – С.50 – 54.
11. Магистерская программа «Экология физической культуры и спорта» / Н.П. Петрушина, О.И. Коломиец, О.А. Макунина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - №6 (112). – С.148 – 154.
12. Медицинская экология: учебн. пособ. / А.Н. Стожаров – М.: Из-во «Медицина», 2007. – 286 с.
13. Спорт и окружающая среда. Программы ООН по окружающей среде. – [Электронный ресурс]: [www.unep.com.ru/sportaenv](http://www.unep.com.ru/sportaenv).
14. Программы магистратуры по направлению «Экология». – [Электронный ресурс]: [www.masterstudies.ru/Magistratura\(Экология\)](http://www.masterstudies.ru/Magistratura(Экология)).
15. Текст презентации. Спортивные парки Украины. – [Электронный ресурс]: [www.slides.pact.ru/show](http://www.slides.pact.ru/show).
16. Цыганенко О.И. Экология физической культуры и спорта как наука и перспективы ее преподавания в вузах физического воспитания и спорта / О.И. Цыганенко, Н. Скларова // Физическое воспитание студентов. - 2012. - №5.- С.109-114.
17. Цыганенко О. Экологическая проблема влияния глобального изменения климата на развитие зимних олимпийских видов спорта / О. Цыганенко, Н. Скларова // Наука в олимпийском спорте. - 2012. - №1. - С.135 – 139.
18. Цыганенко О. Научные основы концепции экологической безопасности спортивной деятельности в олимпийских видах спорта / [О.Цыганенко, Н. Скларова, Л. Путро, Л. Оксамытная] // Наука в олимпийском спорте. - 2009. - №1. - С.55 – 61.
19. Цыганенко О.І. Екологічна безпека спортивно – фізкультурної діяльності при створенні спортивних парків у містах – мегаполісах / О.І. Цыганенко, Я.В. Першегуба, Н. Скларова, Л. Оксамитна // Гігієна населених місць. – 2013. - №63. – С.396 – 398.
20. Ярмолюк Е. Экологический маркетинг в современном олимпийском спорте / Е.Ярмолюк // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – 32. – С.55 – 61.
21. Berdus M. G. Sports ecological education and ecological sports / M G Berdus // Modern Olympic sports for all. - Warsaw, 2002. - P. 236 – 237.
22. Petrushina N. Sport ecologe a qualified in the field of phesical education and sport science training program / N. Petruhina, O. Macunina, O. Kolumietz // Asta Kinesiological Universitatis Tartuensis: Seventh Confrence of Baltic Society of Sport Sciences, May 7 – 9, 2014. - P. 140.

**Шарапа В.Г.**

**Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь**

### РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У КЕРУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

*У статті розглядається роль мотивації у керуванні тренувальним процесом. Мотивація – це процес спонукання себе й інших до діяльності для досягнення індивідуальних чи спільних цілей. Це поняття використовується для пояснення послідовності поведінкових дій, спрямованих на вирішенні завдань, що можуть змінюватися залежно від різних ситуацій, зокрема станів спортсменів. Мотивація як одна з функцій керування має істотне значення при вирішенні тренувальних завдань, від яких залежить досягнення мети. Підставою для мотивації може бути, наприклад, винагорода.*

**Ключові слова:** мотивація, керування, спортсмен, тренер, винагорода.

**Шарапа В.Г. Роль мотивации в управлении тренировочным процессом.** В статье рассматривается роль мотивации у управлении тренировочным процессом. Мотивация – это процесс вовлечения себя и других в деятельность для достижения индивидуальных или общих целей. Данное понятие используется для объяснения последовательности поведенческих действий, направленных на достижение заданий, которые варьируются в зависимости от ситуаций, в частности состояний спортсменов. Мотивация как одна из функций управления имеет существенное значение при решении тренировочных заданий, от которых зависит достижение цели. Основанием для мотивации может быть, например, награда.

**Ключевые слова:** мотивация, управление, спортсмен, тренер, поощрение.

**Sharapa V.G. The role of motivation in management training process.** *Motivation is the process of encouraging yourself and others to work for the achievement common or individual goals. This concept is used for explaining of sequence of behavioral actions on solving problems that may be different for different situations, including the states of athletes. Motivation as a function of management is essential in solving training tasks, which depend on the achieving goal. The reason for motivation can be a reward. The internal compensation provides training work. It is the achievement results, the significance esteem, overcoming the negative stress. External reward is a form of estimation of coach and athlete's activity for administration, society and the media. It appears in the form of financial, material encouragement, praise, awards, honorary titles, recognition, and in additional forms of the conclusion of profitable contracts, improving training, everyday life. The main task of teachers, coaches, athletes is to create internal motivation for active training work through positive motivation for its stimulation. In a practical sense it is necessary to distinguish the concept of motive and incentive. They are often identified but its content are different. The motive is motivation to perform of certain activities and the act, which are based on human needs. System of motives creates the motivation of behavior athlete. The nature of the motives may be different, but should be combined by the sole purpose. Motivation may perform systemically important function of adding certain personal meaning. Under normal motivation meant the usual creation of performers internal psychological motives to the training of an athlete and coach. Important factors are the interest, satisfaction and need of work. Unlike motivation in promoting, it is about encouraging athletes to training work with external factors. Of course, this is material and moral stimulation. The function of motivation to drive come to the implementation of successive behavioral actions by which management tasks are solved changing under certain conditions. In the process of management, it is one of the most difficult because actor is the personality of athlete.*

**Key words:** motivation, management, athlete, coach, reward.

**Актуальність.** Основне завдання викладачів та тренерів – це створення у спортсменів внутрішнього спонукання до активної тренувальної роботи через позитивну мотивацію щодо її стимулювання. У практичному змісті варто розрізнити такі поняття як мотив і стимул. Їх часто ототожнюють, однак за своїм змістом вони різні. Мотив – це спонукання до виконання визначеної діяльності і вчинку, в основі яких лежать потреби людини. Система мотивів утворює мотивацію поведінки спортсмена. При цьому характер мотивів може бути різним, але об'єднати їх повинна єдина мета [5, 6]. В умовах сучасного спортивного тренування зростає роль і значення людського фактора і тому не можна не враховувати закономірностей людської поведінки і пов'язаної з нею мотивації [1,4,5,7,8,11]. Одним зі способів стимулювання спортсменів є вплив у вигляді схвалення, до якого належить і спосіб "винагорода", заснований на «оплаті» за досягнення конкретних результатів. Варіантом може бути "винагорода за допомогою визначених дій", тобто моральне і матеріальне стимулювання - нагороди орденами, медалями, грамотами, грошові винагороди разові і за певні досягнення, гонорари, преміальні, а для професійних спортсменів і можливість ведення комерційної діяльності [3,8]. Спортсмени ставлять перед собою визначені цілі і намагаються здійснити їх, маючи відповідні спонукання для їхнього досягнення. Разом з тим наявність однієї мети не означає, що вона буде досягнута. Спортсмен буде прагнути до її здійснення, якщо вона буде володіти його думками, почуттями, бажаннями. У кожного спортсмена існує визначений стереотип і такі риси характеру, що позначаються на його поведінці, зокрема на тренуванні. Тому одні зважають лише на матеріальні спонукання, як головний стимул, інші - на почуття обов'язку, патріотизму, треті - на те, як уникнути критики, осуду, їм більш притаманне прагнення до популярності, слави. Але мета стає внутрішньою потребою у поведінці спортсмена [5]. Опираючись на знання мотивів, мотивації можна визначити, чому тренер, спортсмен, обирає ту чи іншу тактику поведінки при вирішенні визначеного управлінського завдання, свідомо виявляючи при цьому активність і прагнучи досягти поставленої мети.

Діяльність тренера мотивується не будь-якими можливими мотивами, а тільки тими, які є значимими у загальній системі його життєвих мотивів і найбільше пов'язані з досягненням визначеної мети тренування [2,4,12]. Структурну особливість системи мотивів складає протиріччя двох явищ – бажаного і дійсного. Дії тренера і спортсмена можуть детермінуватися тими самими цілями. Але можлива ситуація, коли ці дії будуть істотно відрізнятися одна від одної за ступенем активності, завзятості й енергійності. У цьому випадку бажане буде переважати над дійсним. Якщо для тренера реальні результати спортсмена виявилися вищі запланованих, то в даний момент активність спортсмена домінує над активністю тренера. Активність керуючої і керованої підсистем взаємно змінюється і тренувальні плани є своєрідним балансом активності між тренером і спортсменом [5]. Різні щодо термінів поточні чи перспективні плани тренувального процесу визначають оптимальну взаємодію тренера і спортсмена в інформаційно-енергетичному континуумі спортивно-педагогічної системи. Як правило, активність тренера має більш інформативний характер, а активність спортсмена – енергетичний [5,6].

**Мета дослідження** полягає у вивченні та аналізі літературних джерел з питання ролі мотивації у керуванні тренувальним процесом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Кожна людина потрапляє в різні життєві ситуації. У її поведінці виявляються найрізноманітніші мотиви, при чому часто мало сумісні. Можлива ситуація, коли «спрацьовує» кілька взаємопоможливих мотивів. Наприклад, спортсмен, який тренується заради особистого інтересу, розраховує також і на те, що коли-небудь отримає винагороду за свою роботу. Але при цьому він знає, що таке можливе при досягненні певних результатів [7,15]. Багато мотивів має зміст плану тренувального процесу. Звичайне бажання трудитися з'являється в спортсмена тоді, коли він упевнений у необхідності своїх зусиль не тільки особисто для себе, але й для тренера й інших. Доцільно планувати засоби і методи мотивації на різних етапах тренувального процесу. Зі збільшенням тривалості тренувального процесу прояв і різний рівень реалізації сенсомоторних, психічних і фізичних здібностей стає необхідністю для спортсмена. Це є прояв спортсмена як особистості, при чому без натиску тренера, що приносить задоволення від своєї праці і досягнень. У цьому особлива цінність тренувальної роботи, що дає позитивну мотивацію - спортсмен бажає тренуватися і сам прагне до цього [8]. У психології спортивного тренування розрізняють мотивацію двох видів – позитивну і негативну. Позитивна – це прагнення домогтися успіху у своїй діяльності. Вона припускає прояв свідомої активності і пов'язана з позитивними емоціями, найчастіше – схвалення з боку

тренера. Це найпростіша, доступна, але дуже ефективна форма заохочення, що може бути найбільш застосована, коли перед спортсменом стоїть вибір форми поведінки дій чи оцінки власних м'язових відчуттів. Негативна мотивація пов'язана з використанням осуду, несхвалення, що спричинює, як правило, санкцію покарань не тільки психологічних, але і матеріальних. При негативній мотивації спортсмен прагне відійти від невдач, неспіху. Острах покарань і особливо самобичування призводить до виникнення у спортсмена негативних емоцій. Наслідком цього може бути небажання тренуватися, вияв претензії до себе, тренера, оточуючих. Як правило, при високій критичності до себе спортсмен реально оцінює невдалі виступи, висуваючи претензії тільки до себе – аналізує зміст тренування, своє ставлення до нього і не нехтування зробленими зауваженнями і установками тренера[3,6,7,9].

Відомо, що багаторазове застосування покарання істотно діє на поведінку спортсмена і, на думку Лесгафта П.Ф., формується «злісно-забитий» тип особи. Така психологічна закономірність. Як результат – звикання, спортсмен перестає реагувати на покарання. Парадоксально, але щодо подібного ставлення набуває і матеріальна винагорода. Якщо спортсмен постійно одержує матеріальну підтримку у вигляді зарплати, премії, то згодом вона втрачає своє мотиваційне навантаження. Спостереження психологів, лікарів, тренерів показують, що довгостроково діюча негативна мотивація шкідливо впливає не тільки на результати, але і на саму особистість спортсмена[6,10,13]. Матеріальне заохочення – це лише зовнішній стимул до роботи, тобто зовнішня мета. Тому багато адміністраторів, менеджерів, тренерів, які не знають закономірностей дії стимулів і психології людини, бачать у матеріальній винагороді досить мотивуючу силу для успішного проведення тренувального процесу. Проте, винагорода буде діяти тільки тоді, коли, як стимул, буде постійно збільшуватися. У тієї самої особи чи спортсмена не може бути завжди та сама мотивація. Умови життя тренування постійно змінюються, під їхнім впливом змінюється особистість і пов'язана з нею мотивація як система спонукальних сил[5]. Однакова поведінка спортсменів у тренувальному процесі може мати різну мотивацію. І якщо уміло використовувати її, як стимул, можна впливати на спортсменів чи команду в цілому. Кожен тренер повинен уміти знайти підхід до кожного спортсмена, знаючи і уміло використовуючи індивідуальну мотивацію, тобто його інтереси, погляди, прагнення, потреби тощо [2,3,7,8,12,15]. Фахівці в галузі інженерної психології й ергономіки у своїх дослідженнях довели, що наймогутнішим мотивуючим засобом у поведінці є зацікавлення роботою. Найтяжчим моментом у спортивному тренуванні є монотонна робота. Незважаючи на необхідність її проведення в тренувальному процесі, монотонна робота негативно діє на психіку, не стимулює активність спортсмена до роботи, не вимагає серйозних розумових операцій.

В умовах монотонного тренування можна планувати тільки удосконалювання і доведення до автоматизму окремих елементів структури рухів і виробляти у спортсменів таку якість як терпіння[6,10,14]. Чим більшим запасом знань володіє тренер, чим вища його кваліфікація, тим більше він буде прагнути до цікавого тренування, доповнюючи необхідною розмаїтістю етапи монотонної роботи. Для спортсмена головне, щоб зміст процесу роботи приносив задоволення, а не тільки матеріальне заохочення за працю. Якщо тренування цікаве щодо свого змісту, то спортсмен самоактуалізує здібності і більш ефективно реалізує свій психомоторний і руховий потенціал. Якщо тренер і спортсмен привносять обопільну активність у тренувальний процес, щоб зробити його більш цікавим і задовольняючим запиту, то простежується позитивна мотивація навіть в умовах монотонної роботи[1,2,7]. При зміні з будь-яких причин мотивації незмінно змінюється ставлення спортсмена до праці. Отже, плануючи етап монотонного тренування, тренер повинен контролювати чи створювати умови для того, щоб спортсмен не втрачав мотивації до тренування.

Якою б не була праця, вона завжди має визначений сенс і зміст. Зміст – це те, заради чого він здійснюється, тобто досягнення мети, результатів. Зміст праці – це те, що переживається і переноситься спортсменом як щось важливе й істотне, пов'язане з потребами і реалізацією своїх актуальних і потенційних здібностей. Якщо тренувальний процес хаотичний, у ньому відсутня будь-яка система підготовки, то тренування позбавляється змісту, стає абсурдом, викликаючи у спортсмена психологічний дискомфорт. Відомий міф про Сізіфа є яскравим прикладом цього. Якби спортсмен міг змиритися з відсутністю змісту у тренувальній роботі, то відчував би постійну незадоволеність.

В основі людської життєдіяльності лежить задоволення основних, а в тренуванні - базових потреб. До них належать матеріальні і фізіологічні потреби, а також необхідність у фізичному і психологічному захисті. Крім того, людина задовольняє соціальні і духовні потреби у спілкуванні, визнанні, дружбі, самовираженні і т.д. У пошуку сенсу життя тренування повинне стати особливим видом потреби для спортсмена. Це важливий фактор розвитку структури особистості щодо продуктивної діяльності. Незадоволення потреби призводить до непевності, зниження активності, а як наслідок - до невдач[5]. У практичному аспекті мотивацію варто розглядати щодо можливості керування поведінкою спортсмена. Врахування мотиваційних особливостей поведінки має важливе значення для підвищення ефективності діяльності як тренера, так і спортсмена. Тут необхідно виділити основні критерії, що мотивують організацію й успішність тренувального процесу[2,4,5,7].

1. Кожен рух і дія в тренуванні вимагає осмислення. Це стосується як тренера, так і спортсмена.

2. Спортсмен завжди хоче показати свою значимість у прояві своїх здібностей і брати участь у рішеннях, що пов'язані з удосконалюванням техніки і тактики основної дії.

3. Спортсмен завжди хоче проявити себе у тренуванні, більше дізнатися про себе за результатами контролю і змагань, тобто мати доказ того, що він щось може.

4. Кожен спортсмен має свою думку про те, як поліпшити тренування й організувати його.

5. Якщо керування тренувальним процесом перебуває на низькому рівні, завжди зменшується значимість спортсмена. Він же прагне до протилежного - відчувати свою значимість.

6. Кожен спортсмен прагне до досягнення успіху. Успіх - це реалізовані цілі.

7. Успіх без визнання призведе до розчарування і зниження активності. Кожен спортсмен, який має високі досягнення, має право розраховувати на визнання і будь-яку форму заохочення.

8. Спортсмен негативно ставиться до прийняття різних змін у тренуванні без їхньої участі.

9. Більшість спортсменів прагнуть у процесі тренування одержати нові знання.

10. Великою проблемою є можливість для спортсменів мати умови для прояву ініціативи і реалізації своїх можливостей,

а також прагнення до набуття індивідуальної відповідальності в підсистемі «витрачені зусилля – результат».

Русійні сили поведінки спортсмена закладені у складній структурі людської діяльності, детермінованій різними мотиваціями залежно від індивідуальних якостей. Спортсмен як особистість активно бере участь у формуванні власної мотивації. Спортсмен із низькою самооцінкою шукає причину невдач у собі. З високою - поза собою, у тренері, допоміжному персоналі чи обставинах. Кожен тренер має суб'єктивне уявлення про те, як потрібно спілкуватися зі спортсменами. У найбільш спрощеній формі виділяються два можливі варіанти впливів на спортсмена. «Підхльостування» має форму підвищеної уваги і визначається за отриманим ефектом у тренуванні чи змагальним результатом. Спортсмен, який отримує позитивну підтримку, відчуває себе більш упевненим і сильним. «Підхльостування» може бути: словесне чи у вигляді рукостискання, посмішки, жестів та ін.[6]. Жорсткою поведінкою можна деякою мірою підвищити мотивацію спортсмена, проте не всі спортсмени однаково на неї реагують. Деякі виявляють відповідну агресивність, ворожість, інші – почувають страх осудження і покарання, що негативно позначається на їх робочому стані. Відомо, що багато тренерів більше люблять карати, ніж заохочувати. Але навряд чи такий підхід підвищить ефективність тренувального процесу. Спортсмени починають витрачати додаткові зусилля, щоб уникнути покарання, у кінцевому підсумку така мотивація має негативний заряд і зайві енергетичні витрати на його нейтралізацію.

#### ВИСНОВКИ

1. Мотивація в практиці керування займає основне місце. Найважчою з функцій керування є мотивування праці тренера і спортсменів.
2. Характер взаємин між тренером і спортсменом проявляється у формі задоволеності і незадоволеності тренуванням.
3. Спортивно-педагогічну систему „тренер – спортсмен” доцільно розглядати як єдину систему, елементи якої тісно взаємодіють між собою, зберігаючи складну структуру взаємодії.
4. Правильне формування мотивації тренером приводить до більш успішної адаптації спортсмена до умов тренування і є запорукою ефективності тренувального процесу.
5. З метою підвищення продуктивності тренування керівники всіх рівнів, у тому числі і тренер, повинні мати уявлення про можливі шляхи і форми мотивування спортсменів. Тренер залишається головною ланкою в цьому процесі, орієнтуючи мотивацію спортсмена на зростання результатів і нові досягнення.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянська Е.В. Психологія управління. – Харьков: ООО «Фортуна-пресс», 1998. – 464 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Келлер В.С. Функция управления в системе подготовки спортсменов// Теория и практика физической культуры – 1975 - №6 – С.57-58.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000.- 120 с.
5. Рибковський А.Г. Управління в спортивно-педагогічних системах: Монографія/А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко.- Ірпінь: Нац.академія ДПС України, 2006. – 284 с.
6. Рибковський А.Г. Функция мотивации в управлінні спортивним тренуванням /А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко//Теорія і практика фізичного виховання. - 2004. - №2.- С. 206-210.
7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академический проспект, 2004. – 570 с.
8. Терещенко В.І. Організація і управління. – К.: Знання, 1990. – 48 с.
9. Brewer B.W. Psychology of sport injure rehabilitation. In: Singer R.N., Hauseblas H.A., Janelle C.M., eds. Handbook of Sport Psychology. Chichester, UK: Wiley; 2001: 787 – 809.
10. Fielder F.E., Mahaz L. – The effectiveness of contingency model training: A review of the validation of Leader Match// Personal psychology. 1979.V 32.
11. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance.- Human Kinetics, 2002. - 343p.
12. Martin R., Carl K., Lehnertz K. Handbuch Trainingslehre. – Schorndorf: Hoffman, 1991. – S. 240 - 290.
13. Phares E.J. Locus of control in personality. Morristown, 1976. - 217p.
14. Plewicka Z. Podstawy diagnozy psychologicznej. In Stosowana psychologia wychowawcz. – Warszawa: 1980. – P. 37 – 46.
15. Schnabel G., Harre D., Borde A. Trainingswissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf. – Berlin: Sportverlag, 1995. – 556 S.

*Яримбаш К.С.*

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

#### ПРОГНОЗУВАННЯ ЧАСУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДИСТАНЦІЇ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ 15-17 РОКІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

*В статті розглянуто питання прогнозування змагального результату плавців-спринтерів 15-17 років в залежності від рівня розвитку спеціальних якостей спортсменів. Визначені взаємозв'язки між рівнем розвитку спеціальних якостей плавців-спринтерів та змагальним результатом на дистанції 100м основним способом плавання. Графічно наведено порівняльний аналіз розрахункових даних проходження змагальної дистанції (100м) плавцями-спринтерами 15-17 років. Визначено, що час змагальної дистанції залежить від часу подолання 15м відрізу дистанції з ходу, часу виконання повороту, сили тяги у воді та частоти рухів спортсменів. Розроблено рівняння множинної регресії, яке дозволяє попередньо спрогнозувати результат подолання змагальної дистанції (100м), що дозволяє скоригувати тренувальний процес кваліфікованих плавців-спринтерів 15-17 років.*

**Ключові слова:** *плавці-спринтери, математичне моделювання, прогнозування, спеціальні якості, кореляційний*