

*Recommended for printing and distribution via Internet  
by the Academic Council of Baltic Research Institute of Transformation  
Economic Area Problems according  
to the Minutes № 5 dated 29.06.2021*

**Reviewers:**

dr **Wiesław Pędziak**, Cuiavian University in Wloclawek;

dr **Elżbieta Nowakowska**, Cuiavian University in Wloclawek;

dr **Mirosława Struś**, Cuiavian University in Wloclawek;

**Hryban Hryhoriy Petrovych**, Doctor of Pedagogical Sciences,  
Professor, Honored Worker of Science and Technology of Ukraine,  
Professor at the Department of Physical Education, Polissia National  
University (Zhytomyr, Ukraine).

**Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education** : Collective monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2021. 154 p.

# CONTENTS

SECTION 1. Comparative characteristics of morpho-functional development and indicators of physical fitness of schoolchildren (Bakiko I. V., Cherkashyn R. Ye.) .....	1
1. The state of morphological and functional properties of students .....	2
2. Comparative characteristics of indicators of physical fitness of schoolchildren .....	7
SECTION 2. Innovation and physical education: cheerleading in physical training of legal education acquirers (Barsukova T. O., Antipova Zh. I.) .....	20
1. Preserving the health of student youth during their training period in HEI is one of the most important tasks of physical education .....	22
2. Analysis of existing methods and study of the impact of cheerleading on the level of physical development of girls .....	30
SECTION 3. Power qualities of the higher education institution students: kettlebell lifting (Griban G. P., Tkachenko P. P.) .....	39
1. Person-centered choice of motor activity by students in the physical education process .....	40
2. Using exercises with kettlebells for the development of power qualities of students .....	46
SECTION 4. Relationship between the quality of physical culture and sports services and the state of the service provider (Dorofieieva T. I.) .....	57
1. The essence of the quality of physical culture and sports services .....	58
2. Characteristics of service providers in the state of implementation of budget programs in the system of voluntary sports associations .....	66
SECTION 5. Influence of means, forms and methods of the author's program of applied professional physical training on the level of theoretical knowledge of students (Melnyk S. A., Dereka T. H.) .....	79
1. Substantiation of the choice of means, forms and methods of applied professional physical training of students of the specialty "Construction and Civil Engineering" of institutions of pre-higher education .....	80
2. Determining the influence of means, forms and methods of the experimental program on the level of theoretical knowledge of students of the specialty "Construction and Civil Engineering" of institutions of pre-higher education .....	94

SECTION 6. Physical rehabilitation of persons who have suffered coronavirus pneumonia, during convalescence (Onyshchuk V. Ye., Gavrilova N. V.) .....	109
1. Prospects for the use of artificially created hypoxia for the prevention and treatment of people who have suffered from pneumonia.....	111
2. Development and justification of a comprehensive program of physical therapy for persons of second mature age who have suffered from coronavirus pneumonia.....	113
3. Effectiveness of the application of classes under the comprehensive program of physical rehabilitation of persons who have suffered from coronavirus pneumonia.....	120
SECTION 7. Psychological training of athletes of extreme types BMX cycling (Polianychko O. M., Lakhtadyr O. V.) .....	129
1. Features of action on the psyche of the athlete extreme conditions of sporting activities in BMX.....	131
2. The system of psychological training in BMX.....	134

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ ВЕЛОСПОРТУ ВМХ

Полянничко О. М., Лахтадир О. В.

### ВСТУП

Наукові дослідження в екстремальних видах велоспорту сфокусовані на провідній ролі фізичної і технічної підготовленості спортсменів як резерву підвищення спортивного результату.

Понад півстоліття у світі розвивається велоспорт – ВМХ. Офіційне визнання Міжнародним Союзом Велосипедистів (IC1) ВМХ відбулося в 1996 році, коли офіційно проводився перший чемпіонат світу під егідою IC1.

ВМХ з кожним роком набуває більшу популярність серед молоді у всьому світі. У 2008 році на Олімпійських іграх в Пекіні вперше були розіграні 2 комплекти медалей у дисциплінах ВМХ. ВМХ-спорт як форма спортивної діяльності висуває високі вимоги до прояву координаційних здібностей, рівня технічної підготовленості в умовах активного протиборства гонщиків на дистанції і високої психологічної і психофізичної напруги.

Р. Cohen визначив спорт із високим ризиком таким, що здійснюється в природному середовищі, проте не всі види спорту з високим ризиком відповідають цьому критерію<sup>1</sup>. Наприклад, ВМХ, Drag Racing та Big Air Snowboarding проводяться на рукотворній трасі. Отже, хоча результати в природному середовищі справедливі для деяких видів спорту з високим ризиком і можуть бути правдою для багатьох екстремальних видів спорту, він не є категорично точним для всіх екстремальних видів спорту.

«Екстремальний спорт» може бути способом прагнення до самореалізації. Дослідники, що вивчають ці терміни як «екстремальний вид спорту», зосереджувались на психологічній мотивації, необхідній учасникам, щоб сприяти «позитивним особистим змінам» або виконати «потужне життєве бажання».

---

<sup>1</sup> Cohen, R. (2016). Sport Psychology: The Basics. Optimising Human Performance. London: Bloomsbury Press, 138. URL: <https://www.bloomsbury.com/uk/sport-psychology-the-basics-9781408172094/>

Деякі науковці розглядають «екстремальний спорт» як діяльність, що базується як на когнітивній, так і на емоційній складових частинах, як на «різноманітній діяльності, що ініціюється само собою, зазвичай відбувається в умовах природного середовища і через завжди невизначений і потенційно шкідливий характер забезпечує можливість інтенсивного когнітивного та афективного залучення». В. Wheaton також визнав «емоційний вимір» у рамках «екстремального спорту», який можна визначити як відчуття цілісності<sup>2</sup>. Це схоже на концепцію течії, яку М. Zuckerman описав як свідомий стан повного поглинання ситуацією чи спортом. Відчуття піднесеності та спокою в «екстремальному спорті» може бути наслідком припливу адреналіну та викиду ендорфінів, які є ендогенними підсилювачами настрою<sup>3</sup>.

Учасниками спорту, які шукають гострих відчуттів, у Великобританії, зазвичай є чоловіки 24–34-річного віку, одиноки та 80% без дітей, тому можна стверджувати, що вони мають достатньо вільного часу<sup>4</sup>.

Екстремальний спорт орієнтований на молодь як вид спорту, для якого не потрібна група чи команда, а тому відкритий для всіх, хто бажає взяти участь. У багатьох випадках традиційні види спорту пропагують ідеал колективної роботи, натомість екстремальні види спорту орієнтовані на індивідуальні цілі. Акцент робиться здебільшого на самоконкуренції через особисті виклики та ідею просто «зробити це». Можливо, з цієї причини термін «екстремальний спорт» часто є синонімом «індивідуального спорту», тоді як традиційний спорт фокусується на виклику змагань, екстремальний спорт – на індивідуальних досягненнях<sup>5</sup>.

Нині тільки починають формуватися науково-методичні основи ВМХ. Одним з актуальних завдань підготовки спортсменів є формування готовності до подолання змагальної дистанції переважно за рахунок підвищення рівня технічної і психологічної

---

<sup>2</sup> Wheaton, B. (ed.). (2004). *Understanding Lifestyle Sport: Consumption, Identity & Difference*. London: Routledge.

<sup>3</sup> Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. New York, NY: Cambridge University Press.

<sup>4</sup> Sport England (2015). *Sport England*. Available at: <https://emea01.safelinks.protection.outlook.com>

<sup>5</sup> Pain, M., and Kerr, J. H. (2004). Extreme risk taker who wants to continue taking part in high risk sports after serious injury. *Br. J. Sports Med.* 38, 337–339. doi: 10.1136/bjism.2002.003111

підготовленості спортсменів. У зв'язку з цим психологічна підготовка велосипедистів, що спеціалізуються в BMX, є актуальною темою дослідження.

## **1. Особливості дії на психіку спортсмена екстремальних умов спортивної діяльності у BMX**

З наукового погляду виникають труднощі під час вивчення екстремальних видів велоспорту BMX через відсутність консенсусу щодо самих принципів екстремального спорту. Під час вивчення доступних наукових джерел стало очевидним, що науковці використовують різноманітні взаємозамінні терміни, наприклад, спорт із високим ризиком, пригоди для спорту, альтернативний спорт, спосіб життя та екшн-спорт, а також екстремальний спорт. Ці терміни були визначені та використовуються відповідно до звіту про «Спортивну діяльність у Великобританії». Цікаво, що кожне визначення або синонімічний термін також містить компоненти, які дають уявлення про особистість та мотивацію учасників «екстремального спорту».

«Екстремальний спорт» – це переважно змагальна діяльність (порівняння чи самооцінка), в рамках якої учасник зазнає природних або незвичних фізичних та психічних проблем, таких як швидкість, зріст, глибина чи природні сили. Більше того, невдалий результат частіше призводить до травми або летального результату учасника частіше, ніж в «неекстремальних видах спорту». Тому пропонується, щоб випадки травмування чи летального результату були визначальними факторами, що відокремлюють екстремальні види спорту від інших видів спорту, які вписуються в альтернативні категорії, перелічені в списку, тобто пригоди для спорту, альтернативні види спорту, спорту та екшену.

BMX – спорт із високим ризиком викликає відчуття небезпеки та екстремізму, діяльність, схожа за своїм характером на екстремальний вид спорту. У цьому випадку з метою наукових досліджень пропонується не відмовлятися від терміна «високий ризик», але використання запропонованого нового визначення включає його в більш повне багатше визначення поняття «екстремальний спорт / спорт із високим ризиком».

BMX із надзвичайним або високим ризиком є однією з найбільш швидкозростаючих сфер спортивної діяльності цього століття, завдяки своїй природі він становить інтерес для молоді у всьому світі.

Стосовно велоспорту – BMX як екстремального виду діяльності найбільш гостро стоїть питання про зниження травматизму як під час змагань, так і під час навчально-тренувальних занять. Велика кількість можливих маніпуляцій із BMX-велосипедом зробила його популярною моделлю для виконання різних екстремальних трюків<sup>6</sup>.

Широке поширення BMX-велосипедів серед любителів активного відпочинку, вік яких починається від 2 років і поки не має верхньої межі, а також формування змагальної діяльності, яка передбачає їзду на BMX-велосипедах на граничних швидкостях (BMX-гонки) і на ділянках доріг із різними нерівностями, призвели до збільшення числа серйозних травм.

Серед учасників BMX-гонок травми зустрічаються як на змаганнях, так і на тренуваннях, причому на змаганнях спортсмени травмуються значно частіше. За підрахунками, частота травмування спортсменів становить 1190,48 випадків на 1000 годин змагань. Найбільш частими причинами серйозних травм є падіння з велосипеда, викликані втратою управління велосипедом або зіткненням із зовнішніми предметами (в тому числі з суперниками на трасі). В умовах змагань травми, отримані в результаті падінь, можуть супроводжуватись пошкодженнями, викликаними наїздом ззаду рухомих велосипедистів. Більш ускладнені травми виникають у разі падіння на велосипед порівняно з падіннями на ґрунт.

Можна виділити типи травм в BMX: садна (42,6%); удари (29,5%); розтягнення зв'язок та інші травми суглобів (13,1%); переломи (6,6%); черепно-мозкові травми (3,3%); травми зубів (1,6%); тупі травми живота (в результаті удару об кермо, в результаті падіння з велосипеда): внутрішньочеревні травми, розриви печінки, селезінки, пошкодження (розриви) шлунка і т.д.; кровотечі (зовнішні, внутрішні, в тому числі в результаті розривів артерій); травми спинного мозку; травми мошонки; рвані, колоті, різані і колото-різані рани<sup>7</sup>.

З огляду на надзвичайно частий травматизм в цьому виді спорту («Велоспорт – BMX») розробка і застосування заходів профілактики

---

<sup>6</sup> Андрианова, О.Н. Особенности свойств личности велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing / О.Н. Андрианова, А.А. Залиханова. *Рудиковские чтения* : Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Москва, 2014. С. 172–174.

<sup>7</sup> Захаров А.А. Тактическая подготовка велосипедиста : учебное пособие. Москва : ФОН, 2001. 63 с.

отримання травм є основоположним аспектом під час планування як змагальної, так і тренувальної діяльності спортсменів. Серед основних профілактичних заходів, що знижують травматизм, можна зазначити такі: застосування ефективної екіпіровки спортсмена; зменшення рухової асиметрії спортсмена; вдосконалення технічної підготовленості спортсмена.

На основі аналізу документів Міжнародної Асоціації Велосипедного спорту – UCI були виділені модельні характеристики ВМХ велодромів. Траса повинна бути компактною і мати форму незамкненої кривої, що нагадує близько розташовані петлі. ВМХ-велодром (траса) включає в себе стартову гору, прямі (не менше 4), віражі (не менше 3), різні перешкоди.

Психологічна готовність у ВМХ-спортменів має специфічні особливості. Разом із тим більшість дослідників цієї проблеми вказують на існування загальних для всіх видів діяльності характеристик психологічної готовності. Цілісна психологічна готовність до діяльності являє собою сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості, які становлять підсистеми короткочасної та тривалої готовності. Тривала готовність являє собою систему інтегрованих властивостей, знань, досвіду особистості. Короткочасна психологічна готовність являє собою особливий психічний стан, що характеризується наявністю в суб'єкта образу структури певної дії та стійкої спрямованості свідомості на її виконання (різного роду установки на усвідомлення завдання, моделі майбутньої поведінки, визначення спеціальних засобів діяльності, оцінка власних можливостей в їх співвідношенні з майбутніми труднощами та необхідністю досягнення певного результату). Виділяють три основні підходи до розуміння психологічної готовності: 1) готовність розуміється як складне утворення, яке включає когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти, як сукупність знань, вмінь та навичок, професійно важливих якостей особистості, які повинен мати фахівець для успішного виконання діяльності; 2) готовність розуміється як певний функціональний стан, що сприяє успішній діяльності, забезпечує її високий рівень; 3) готовність розуміється як складне особистісне утворення, що включає важливі якості особистості, вміння і психологічні стани<sup>8</sup>. Психологічну готовність

---

<sup>8</sup> Oxford University Dictionary (2018). Oxford University Dictionary. Available at: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/extreme>



до спортивної діяльності розуміють як інтегративне утворення, що складається із трьох взаємозумовлених і взаємозалежних підструктур (функціональна, емоційна, особистісна)<sup>9</sup>.

## **2. Система психологічної підготовки у BMX**

Підготовку спортсмена у велоспорті-BMX необхідно розглядати як цілісну систему. Розглядаючи підготовку велосипедиста як систему, в ній слід виділити кілька компонентів, які своєю чергою складаються з безлічі елементів. Як основні компоненти системи спортивної підготовки у BMX необхідно розглядати систему змагань, систему тренування, систему чинників підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності. Всі компоненти системи підготовки взаємопов'язані і доповнюють один одного.

Разом із тим вони мають цілком певні завдання і методичні особливості, які надають їм самостійне значення. Система змагань являє собою низку офіційних і неофіційних змагань, включених в єдину систему підготовки велосипедиста. Досягнення високого результату в змаганнях, що мають найбільше значення на певному етапі підготовки спортсмена, виступає як мета, яка надає єдину спрямованість всієї системи всіма компонентами підготовки. Поряд із цим інші (менш значні) змагання виконують важливу підготовчу функцію, оскільки участь у змаганнях є потужним фактором вдосконалення специфічних фізичних якостей, технічної, тактичної і психічної підготовленості.

Підкреслюючи провідну роль системи змагань у підготовці велосипедиста, необхідно враховувати, що тільки оптимальне поєднання змагальної підготовки з іншими компонентами системи підготовки може забезпечити досягнення спортивних цілей. Центральним компонентом підготовки велосипедистів є система спортивного тренування. У структурі спортивного тренування прийнято виділяти фізичну, технічну, тактичну і психічну підготовку. У рамках кожного з цих напрямів вирішуються більш конкретні завдання.

Комплексним результатом спортивного тренування є досягнення велосипедистом стану тренуваності, яке виражається в підвищеному рівні функціональних можливостей організму

---

<sup>9</sup> Puchan, H. (2004). Living 'extreme': Adventure sports, media and commercialisation. *J. Commun. Manag.* 9, 171–178. doi: 10.1108/13632540510621588

спортсмена, і ступеня досконалості володіння техніко-тактичними діями і психічними властивостями. Рішення задач підготовки спортсмена у велосипедному спорті вимагає спрямованого використання факторів підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності.

Тому, розглядаючи підготовку велосипедиста ВМХ як систему, тренер не має забувати, що невід'ємною умовою нормальної життєдіяльності людини є задоволення її природних біологічних і соціальних потреб. На процес підготовки спортсмена впливає безліч факторів, пов'язаних з умовами життя людини в суспільстві (матеріальний рівень життя, побутові умови, екологічні та кліматичні умови навколишнього середовища і багато інших). Вплив середовища значною мірою сприяє природному біологічному ритму розвитку організму спортсмена. Ця обставина має строго враховуватися в ході управління процесом підготовки велосипедиста. У спортивній практиці вплив цих обставин іноді не повністю усвідомлюється порівняно зі специфічними факторами підготовки велосипедиста, але це зовсім не применшує їх значення в досягненні спортивних цілей. Чим вищим є рівень спортивних досягнень, тим складнішими є структура і зміст підготовки.

Організація занять за Програмою КДЮСШ «ТЕМП» м. Київ – відділення велоспорту здійснюється за такими етапами і періодами підготовки: етап початкової підготовки – до 4 років; тренувальний етап (початкової спеціалізації) – до 2 років; тренувальний етап (поглибленої спеціалізації) – до 3 років; етап вдосконалення спортивної майстерності – до 2 років.

Мінімальний вік дітей, що допускаються до освоєння Програми, – 6 років. За рішенням засновника в спортивних школах допускається подальше проходження спортивної підготовки осіб, старших 17 років. Рационально побудована багаторічна підготовка передбачає сувору послідовність у вирішенні цих завдань, зумовлену біологічними особливостями розвитку організму людини, закономірностями становлення спортивної майстерності в велоспорті-ВМХ, динамікою тренувальних і змагальних навантажень, ефективністю тренувальних засобів і методів підготовки й інших чинників. Етапи багаторічної підготовки, як правило, не мають чітких вікових меж і фіксованої тривалості. Їх початок і завершення може зміщуватися (в певних межах) залежно від факторів, що впливають на індивідуальні темпи становлення спортивної майстерності.

Система багаторічної підготовки забезпечує спадкоємність завдань, засобів, методів, форм підготовки спортсменів всіх вікових груп, яка заснована на цілеспрямованій руховій активності: оптимальне співвідношення процесів тренування, виховання фізичних якостей і формування рухових умінь, навичок і різних сторін підготовленості; одночасний розвиток окремих якостей у віковій періоді, найбільш сприятливі для цього.

Структура системи багаторічної підготовки включає такі етапи спортивної підготовки:

1) етап початкової підготовки, в рамках якого формуються групи початкової підготовки (далі – НП). В етапі НП виділяють два періоди: перший рік, понад рік. На етапі початкової підготовки вирішуються такі завдання: формування стійкого інтересу до занять спортом; формування широкого кола рухових умінь і навичок, освоєння основ техніки з виду спорту велоспорт-ВМХ, всебічний гармонійний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я спортсменів, виховання морально-вольових і етичних якостей, відбір перспективних спортсменів для подальших занять із виду спорту велоспорт-ВМХ;

2) етап спортивної спеціалізації, в рамках якого формуються тренувальні групи (ТГ). У ТЕ (СС) виділяється два періоди: початкової спеціалізації (до двох років), поглибленої спеціалізації (понад два роки). Завданнями тренувального етапу є підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки, придбання змагального досвіду на офіційних спортивних змаганнях з виду спорту велоспорт-ВМХ, формування мотивації для занять видом спорту велоспортом-ВМХ, зміцнення здоров'я спортсменів, навчання базової техніки, складних елементів і з'єднань, виховання морально-вольових, етичних якостей;

3) етап вдосконалення спортивної майстерності, в рамках якого формуються групи вдосконалення спортивної майстерності (ССМ). Основними завданнями етапу є вдосконалення спортивної майстерності, індивідуалізація тренувального процесу, підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, технічної, тактичної і психологічної підготовки, стабільність демонстрації високих спортивних результатів на регіональних і всеукраїнських офіційних спортивних змаганнях, підтримка високого рівня

спортивної мотивації, збереження здоров'я спортсменів, подальше вдосконалення психологічних якостей.

Якості і психологічні властивості особистості, психічні особливості, моральні якості, які є основою оптимальних способів спортивної діяльності, співвідношення своїх здібностей і можливостей – ось характеристики психологічної готовності. Суть психологічної готовності – моральні та психологічні якості й можливості особистості, співвідношення свідомості і поведінки, суб'єктивності і об'єктивності свідомості. Сенсом психологічної готовності є інтегральні характеристики особистості, що включають інтелектуальні, емоційні, волевові властивості, професійно-моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння й навички, спеціальні здібності.

У структурі психологічної готовності до тренувань та виступів в екстремальних умовах змагань розрізняють такі компоненти: мотиваційний; орієнтаційний; пізнавально-оперативний; емоційно-волевий; психофізіологічний; оцінюючий. Основу формування готовності до спортивної діяльності розглядають не тільки як розвиток операційно-технічних умінь та навичок, а й як комплексну здібність – визначальний параметр готовності. Про сформовану психологічну готовність спортсмена можна говорити лише за умов розвинутості в суб'єкта емоційного ставлення, вміння адаптувати свою поведінку відповідно до спортивних ситуацій, що виникають, вміння будувати процес спілкування і наявності таких психологічних здібностей, як мислення, уявлення, спостережливість, комунікативні вміння й комплекс значущих властивостей: емоційна стабільність, самоконтроль, щирість, доброта, наполегливість тощо.

Джерелом виникнення мотивів традиційно вважається вплив зовнішнього середовища на внутрішній світ, детермінований внутрішніми умовами (якості особистості, психологічні стани, свідомість, досвід), які спонукають до певної діяльності, в тому числі до діяльності у стресових ситуаціях спортивних змагань, особливо у ВМХ.

Для психології найбільш важливим є вивчення характеру, форм і динаміки відображення, а також факторів, що зумовлюють конкретні типи відображення в конкретній спортивній діяльності. Можна виділити дві групи таких факторів – об'єктивні і суб'єктивні (суб'єктивні).

У спортсмена ВМХ в екстремальних умовах можна виділити такі властивості: особистісні, психологічні, психофізіологічні, анатомічні, індивідуально-типологічні. Психологічні властивості

розкриваються внаслідок спрямованості інтересів, мотивів, ціннісних орієнтації, особистісних установок, волі тощо. Психофізіологічні особливості проявляються через закономірності формування і функціонування психічних процесів (відчуття, сприймання, уваги, пам'яті, мислення, уяви, емоції, почуття). Індивідуально-типологічна своєрідність особистості проявляється в поведінці, особливого ж значення вона набуває в екстремальних умовах спорту.

У психологічному словнику готовність до дії визначається як «стан мобілізації всіх психофізіологічних систем людини, що забезпечує ефективне виконання певних дій». Конкретний стан готовності до дії визначається сполученням факторів, які характеризують різні рівні готовності: фізичну підготовленість, необхідну нейродинамічну забезпеченість дії, психологічні умови. Залежно від умов виконання головною може стати одна з цих сторін готовності до діяльності<sup>10</sup>.

Закордонні дослідники у структурному плані в установці виділяють три компоненти: афекти (емоції), когнітивні утворення (переконання, думки), поведінкові акти (реакції, навички). Установка ними трактується як тричленна структура з емоційною, інтелектуальною та поведінковою підструктурами, певна активність людини в навколишній обстановці.

Готовність не виникає поза установками, якщо їх розуміти як налагодження, настроювання суб'єкта на майбутню діяльність. Але готовність включає не тільки різного роду усвідомлені й неусвідомлені установки на певні форми реагування, але й моделі ймовірного поведіння, певні оптимальні способи діяльності, оцінку своїх можливостей в їх співвідношенні з майбутніми труднощами і необхідністю досягнення певного результату. Цікавим є підхід, в якому визначаються такі компоненти психологічної готовності: відображуючий – високий професійний розвиток пізнавальних і стійких якостей особистості, що забезпечує стійке реагування працівника на всі впливи навколишнього середовища з урахуванням майбутньої діяльності; спонукальний (центральний) – система мотивів з їх взаємозалежністю й супідрядністю; виконавчий – міцні і високорозвинені розумові й сенсорні здібності;

---

<sup>10</sup> Mitchell, J. H., Haskell, W., Snell, P., and Van Camp, P. J. (2005). Task force 8: classification of sports. *J. Am. Coll. Cardiol.* 45, 1364–1367. doi: 10.1016/j.jacc.2005.02.015.

регулюючий – вольові якості особистості, емоційна стійкість, здатність довільно знижувати негативний вплив шкідливих факторів, управляти своєю поведінкою у стані напруженості. Зазначається, що стан готовності забезпечує перехід до виконання нового завдання або до виконання завдання в умовах, що змінилися<sup>11</sup>.

Сформована психологічна готовність дозволяє адекватно реагувати на зміну зовнішніх умов, забезпечуючи взаємозв'язок внутрішнього стану індивіда із зовнішніми цілями діяльності. Стверджується потенційно «багатоцільовий» характер цього стану і необхідність його розгляду як «системи багатьох готовностей». Стан готовності має складну динамічну структуру, що включає сукупність емоційних, вольових, мотиваційних, пізнавальних сторін, процесів, властивостей, утворень, станів психіки людини в їхньому співвідношенні із зовнішніми ситуаційними умовами і майбутніми завданнями.

Стан готовності вирішальною мірою зумовлюється стійкими психічними особливостями, властивими певній людині. На стан психологічної готовності впливають і ті конкретні умови, в яких здійснюється діяльність. До числа об'єктивних та суб'єктивних факторів, що зумовлюють психологічну готовність, варто зарахувати: зміст завдань, їхні труднощі, новизну, творчий характер; умови діяльності, приклад поведінки оточення; особливості стимулювання дій і результатів; мотивацію, прагнення до досягнення того або іншого результату; оцінку ймовірності його досягнення; самооцінку власної готовності; попередній нервово-психічний стан; стан здоров'я і фізичне самопочуття; особистий досвід мобілізації сил на виконання завдань підвищеної складності; уміння контролювати й регулювати рівень свого стану готовності; уміння самоналаштуватися, створювати оптимальні внутрішні умови для майбутньої діяльності.

Динамічну структуру стану психологічної готовності до складних видів діяльності утворюють такі взаємозалежні елементи: усвідомлення своїх потреб, цілей, осмислення й оцінка умов, в яких будуть протікати майбутні дії, визначення найбільш імовірних і допоміжних способів виконання завдань або вимог, прогнозування рівня розвитку інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей,

---

<sup>11</sup> Palmer, C. (2002). Shit happens: the selling of risk in extreme sport. *Aust. J. Anthropol.* 13, 323–336. doi: 10.1111/j.1835-9310.2002.tb00213.x

рівня домагань і необхідності досягнення певного результату; мобілізація сил відповідно до умов і завдань, самонавіювання в досягненні мети.

Отже, психологічна підготовка має складну структуру, є вираженням сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових сторін психіки людини в їх співвідношенні із зовнішніми умовами та майбутніми завданнями. Для ефективної діяльності спортсмена ВМХ в екстремальних умовах змагань необхідно розвивати волю, яка має забезпечити високий рівень психологічної готовності в ризикових умовах спортивної діяльності.

Результати дослідження за тестовою методикою Тест / Опитувальник схильності до ризику Шуберта показали ступінь готовності ризикувати 22 спортсменів, віком від 10 до 14 років (КДЮСШ «ТЕМП» м. Київ – відділення велоспорту, ВМХ школи Юрія Антонова м. Київ), а також те, наскільки ризик є необхідним і доцільним у тренувальній та змагальній діяльності в екстремальних видах велоспорту ВМХ<sup>12</sup>. Кількісні дані дослідження свідчать, що 80% спортсменів схильні до ризику, 10% занадто обережні, 10% мають середні значення.

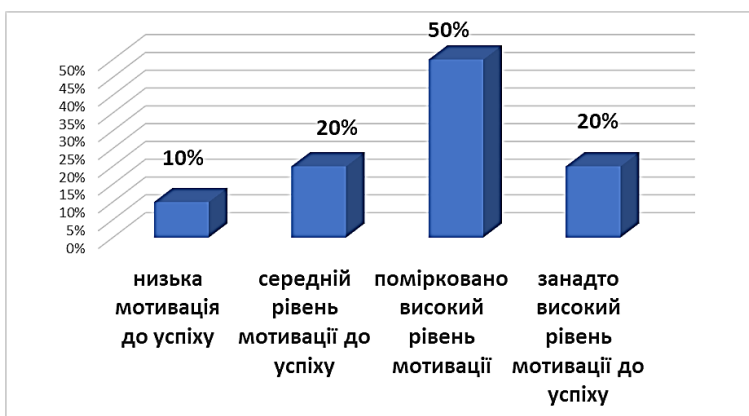


**Рис. 1. Результати опитування спортсменів ВМХ напрямів велоспорту за методикою «Готовність до ризику» Шуберт (PSK)**

<sup>12</sup> Полянничко О.М., Коротя В.В., Совгіря Т.М. (2021) Психологічна готовність спортсменів у велоспорті ВМХ. The VII International Science Conference "Science and practice, problems and innovations". С. 186–188. URL: <https://isg-konf.com/ru/science-and-practice-problems-and-innovations-ru/>

Отримані результати доводять, що висока готовність спортсменів ВМХ до ризику – це специфічна ознака екстремальних видів велоспорту, зниження готовності до ризику може призвести до зниження рівня мотивації до успіху і, як наслідок, зниження ефективності тренувального процесу і спортивного результату.

Мотивація є одним із проявів особистісних рис спортсмена. Провідна мотивація, як і характер, формується протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства. Природу мотивації досягнення успіху (потреба в усьому бути першим, незадоволеність програшом, потреба у визнанні особистих досягнень, схильність до активних рухових дій, положення лідера в спілкуванні з однолітками і ін.), всі перелічені фактори необхідно враховувати тренеру під час підготовки спортсменів в екстремальних напрямках велоспорту ВМХ.



**Рис. 2. Результати дослідження спортсменів ВМХ за методикою «Мотивація до успіху»**

Наші дослідження показали, що 50% спортсменів мають помірно високий рівень мотивації до успіху, 20% – занадто високий рівень мотивації до успіху, 20% – середній рівень мотивації до успіху, 10% – низький рівень мотивації до успіху (рис. 2).

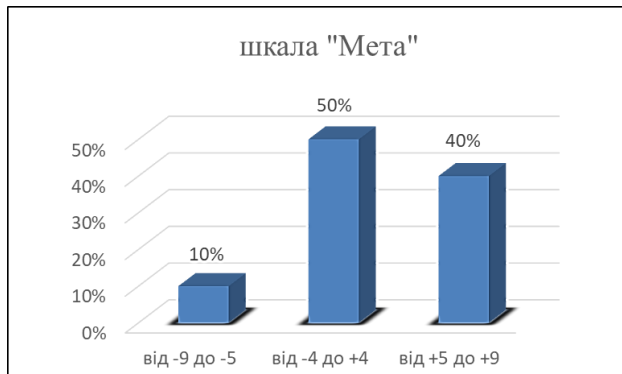
Мотивація досягнення успіху в спортивній діяльності має двоїстий характер. З одного боку, довготривалий (сила і стійкість мотиву постановки і досягнення відстроченої в часі мети), з іншого – ситуативний (сила і стійкість мотиву досягнення успіху



при намірі показати кращий для себе результат з позиції «тут і зараз»). Тренер для діагностики психологічної готовності спортсменів може застосовувати методика «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (дозволить вивчити внутрішню спрямованість спортсмена, здатність усвідомлювати та брати на себе відповідальність за прийняття рішень і виконані дії), методика «Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілберг (призначена для вивчення особливостей емоційно-вольової сфери особистості).

Для діагностики структури діяльності велосипедистів в нашому дослідженні ми застосували тест-опитувальник Мета-Засіб-Результат (ЦСР) – методика А.А. Карманова. В опитувальнику міститься кілька десятків тверджень, що стосуються характеру, поведінки.

Результати дослідження за шкалою «Мета» показали, що у 50% досліджуваних показники коливаються від -4 до +4 балів, що означає труднощі у спортсменів із вибором мети, вони легко користуються підказками ззовні, готові прийняти мету ззовні. Щоб підготувати себе до виконання будь-якої діяльності, їм завжди потрібна певна сила волі, щоб «зібратися». 40% досліджуваних отримали загальні бали від +5 до +9, це оптимальний результат. Спортсмени ставлять перед собою реальні цілі, налаштовані на досягнення спортивних результатів, мотиви загалом систематичні і ієрархізовані.



**Рис. 3. Результати дослідження велосипедистів ВМХ за тестом-опитувальником Мета-Засіб-Результат (ЦСР) – шкала «Мета»**

10% спортсменів показали результати від -9 до -5, що говорить про те, що замість того, щоб ставити реальні цілі в спортивній діяльності, досягати вагомих результатів на змаганнях, спортсмени обмежуються постановкою «мікроцілей», обмежених поточною ситуацією, або ж фіксуються на постановці глобальних цілей (рис. 3).

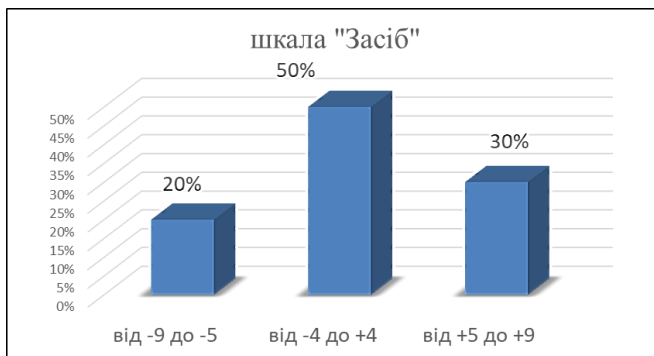
За шкалою «Засіб» тесту-опитувальнику Мета-Засіб-Результат (ЦСР) ми отримали такі результати: 50% спортсменів отримали від +7 до +9 балів, що говорить про те, що спортсмени не шукають допомоги від оточуючих, вважають за краще ними керувати. У своїх діях вони мало звертають увагу на наявні стандарти поведінки. Напористі, цілеспрямовані, іноді буває надмірно, що потрібно враховувати тренера в спортивній діяльності, а особливо у психологічній підготовці спортсменів.

30% спортсменів отримали від -1 до +2 балів, що говорить про те, що спортсмени періодично зустрічаються з труднощами у виборі засобів (йдеться про психологічні бар'єри). Причиною такої скруті часто буває відсутність мети, яка досягається. Також одним із факторів такої поведінки є комплекс причин, який можна назвати «страхом самовираження». В установках переважають «енергозберігаючі мотиви». Мають недостатньо спонтанну поведінку, що може негативно впливати на тренувальну та змагальну діяльність.

20% спортсменів отримали від +3 до +6 балів, це оптимальний результат. Спортсмени досить вільні у виборі засобів, їхня поведінка настільки спонтанна, наскільки цього вимагає ситуація. Мають гарний енергетичний потенціал, збалансованість симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Поведінка не блокується комплексами, підозрілістю, негативізмом (рис. 4).

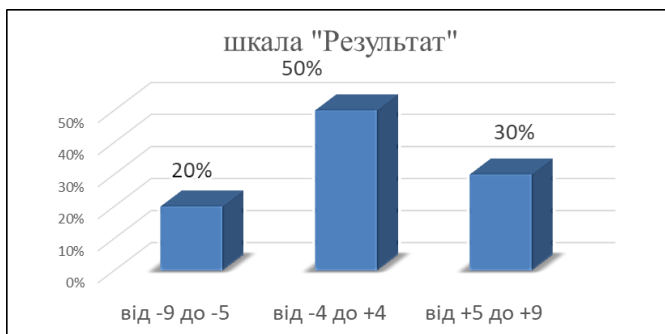
50% спортсменів отримали від -4 до +4 балів, це оптимальний результат. Як правило, такі спортсмени досить тверезо оцінюють результати своєї діяльності. Вони не переоцінюють, але і не недооцінюють свої результати спортивної діяльності. В оцінках інших спортсменів, подій досить неупереджені.

Особистісний ріст нормально динамічний. 30% отримали від +5 до +9 балів, це говорить про те, що спортсмени схильні недооцінювати результати своєї спортивної діяльності. У них присутня зайва критичність. В оцінках поведінки інших спортсменів переважає відтінок несхвалення, як прихована форма невпевненості в собі, власній компетентності. Спортсмени можуть неодноразово повторювати одну й ту ж фразу, робити одну і ту ж дію, рідко відчувають сильні емоції, навіть найефектніші результати не викликають яскравого задоволення або ж прикрощів.



**Рис. 4. Результати дослідження велосипедистів ВМХ за тестом– опитувальником Мета-Засіб-Результат (ЦСР) – шкала «Засіб»**

За шкалою «Результат» тесту-опитувальника Мета-Засіб-Результат (ЦСР) ми отримали такі результати: 20% спортсменів за шкалою «Результат» отримали від -9 до -5 бали. Спортсмени схильні переоцінювати результат своєї діяльності. Удача викликає сильні веселощі, невдачі провають переживання. Навіть невеликі події здатні викликати справжнє потрясіння. Спортсмени ніби знаходяться в стані хронічного переходу, особистісний ріст яких непередбачуваний. Як правило, мають підвищену тривожність, інтерес до власного внутрішнього світу (рис. 5).



**Рис. 5. Результати дослідження велосипедистів ВМХ за тестом– опитувальником Мета-Засіб-Результат (ЦСР) – шкала «Результат»**

Оптимальні показники за шкалами: Мета – 40% спортсменів; Засіб – 20% спортсменів; Результат – 50% спортсменів. Отже, тренерам необхідно звернути увагу на низькі показники за шкалою «Засіб».

Отже, оптимальні показники за трьома шкалами опитувальника «Мета-Засіб-Результат» мають 50% спортсменів, що говорить про доволі збалансовану структуру спортивної діяльності. Спортсмени ставлять перед собою реальні цілі, налаштовані на досягнення спортивних результатів, їхні мотиви загалом систематичні й ієрархізовані.

## **ВИСНОВКИ**

За результатами аналізу наукової літератури з теми дослідження ми дійшли висновків, що поняття «екстремальний спорт» використовується у взаємозамінних термінах, як «вид спорту з високим ризиком», що зумовлює спеціальну психологічну підготовку спортсменів у ВМХ. Умови тренувань та змагальної діяльності вимагають від спортсменів високих показників психологічної готовності до можливості отримання серйозних травм або летальних наслідків спортивної діяльності.

Спортсмени-велосипедисти ВМХ, починаючи займатись екстремальними напрямками велоспорту, можуть шукати гострих відчуттів, цей факт необхідно враховувати тренерам.

Особливості психологічної готовності у ВМХ-спортсменів має свої специфічні особливості. Разом із тим більшість дослідників цієї проблеми вказують на існування загальних для всіх видів спортивної діяльності характеристик психологічної готовності. Цілісна психологічна готовність до діяльності являє собою сукупність певних психологічних властивостей та станів особистості, які становлять підсистеми короткочасної та тривалої готовності. Тривала готовність являє собою систему інтегрованих властивостей, знань, досвіду спортсмена. Короткочасна психологічна готовність являє собою особливий психічний стан, що характеризується наявністю в суб'єкта образу структури певної дії та стійкої спрямованості свідомості на її виконання (включає різного роду установки на усвідомлення завдання, моделі майбутньої поведінки, визначення спеціальних засобів діяльності,

оцінку власних можливостей в їх співвідношенні з майбутніми труднощами та необхідністю досягнення певного результату).

Розглядаючи підготовку велосипедиста ВМХ як систему, тренер не має забувати, що невід'ємною умовою нормальної життєдіяльності людини є задоволення її природних біологічних і соціальних потреб.

Щоб зрозуміти мотиви занять спортом та успішної активної роботи якогось спортсмена, необхідно за допомогою різних методів зібрати інформацію, що стосується соціального становища, емоційної структури спортсмена і його ставлення до екстремальних умов тренувань та виступів на змаганнях.

### **АНОТАЦІЯ**

Психологічна підготовка спортсменів в екстремальних видах велоспорту потребує вивчення різних підходів і систем підготовки на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальної неповторності кожного спортсмена. Тренерам і спортивним психологам необхідно враховувати «екстремальність» ВМХ, готовність спортсменів до ризику і прагнення до самореалізації за будь-яку ціну, навіть ціну свого життя. Своєчасне виявлення психологічних і психічних властивостей нервової системи спортсмена сприятиме адекватності в наданні психологічної допомоги під час тренувань і особливо в підготовці і виступів спортсмена на змаганнях. Сформована психологічна готовність дасть змогу спортсмену адекватно реагувати на зміну зовнішніх умов, забезпечуючи взаємозв'язок внутрішнього стану із зовнішніми цілями спортивної діяльності. Отримані результати доводять, що висока готовність спортсменів ВМХ до ризику – це специфічна ознака екстремальних видів велоспорту, зниження готовності до ризику може призвести до зниження рівня мотивації до успіху і, як наслідок, зниження ефективності тренувального процесу і спортивного результату.

Спортсмени ВМХ виділяють психологічні якості, якими має володіти спортсмен в екстремальних видах велоспорту: сміливість, завзятість, жага до перемоги, терпіння, впевненість у собі, сила волі, рішучість, цілеспрямованість. До основних емоцій і почуттів, які виникають при невдачах на тренуванні та змаганнях,

належать розчарування, бажання повторювати виконання елементів, поки не вийде.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Cohen, R. (2016). *Sport Psychology: The Basics. Optimising Human Performance*. London: Bloomsbury Press, 138. URL: <https://www.bloomsbury.com/uk/sport-psychology-the-basics-9781408172094/>

2. Wheaton, B. (ed.). (2004). *Understanding Lifestyle Sport: Consumption, Identity & Difference*. London: Routledge.

3. Zuckerman, M. (1994). *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. New York, NY: Cambridge University Press.

4. Sport England (2015). *Sport England*. URL: <https://emea01.safelinks.protection.outlook.com>

5. Pain, M., and Kerr, J.H. (2004). Extreme risk taker who wants to continue taking part in high risk sports after serious injury. *Br. J. Sports Med.* 38, 337–339. doi: 10.1136/bjism.2002.003111

6. Андрианова, О.Н. Особенности свойств личности велосипедистов, специализирующихся в BMX-racing / О.Н. Андрианова, А.А. Залиханова. *Рудиковские чтения* : Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. Москва, 2014. С. 172–174.

7. Захаров, А.А. *Тактическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие*. Москва : ФОН, 2001. 63 с.

8. Oxford University Dictionary (2018). Oxford University Dictionary. URL: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/extreme>

9. Puchan, H. (2004). Living 'extreme': Adventure sports, media and commercialisation. *J. Commun. Manag.* 9, 171–178. doi: 10.1108/13632540510621588

10. Mitchell, J.H., Haskell, W., Snell, P., and Van Camp, P. J. (2005). Task force 8: classification of sports. *J. Am. Coll. Cardiol.* 45, 1364–1367. doi: 10.1016/j.jacc.2005.02.015.

11. Palmer, C. (2002). Shit happens: the selling of risk in extreme sport. *Aust. J. Anthropol.* 13, 323–336. doi: 10.1111/j.1835-9310.2002.tb00213.x

12. Поляничко О.М., Коротя В.В., Совгіря Т.М. (2021) Психологічна готовність спортсменів у велоспорті BMX. *The VII*

*International Science Conference «Science and practice, problems and innovations»*. C. 186–188. URL: <https://isg-konf.com/ru/science-and-practice-problems-and-innovations-ru/>

**Information about the authors:**

**Polianychko Olena Mykolaivna,**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Sports and Fitness  
of the Faculty of Health, Physical Education and Sports  
Borys Grinchenko Kyiv University  
18/2, Bulvarno-Kudriavska str., Kyiv, 04053, Ukraine

**Lakhtadyr Olena Volodymyrivna,**

Senior Lecturer at the Department of Sports and Fitness  
of the Faculty of Health, Physical Education and Sports  
Borys Grinchenko Kyiv University  
18/2, Bulvarno-Kudriavska str., Kyiv, 04053, Ukraine