

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Факультет магістратури, заочного навчання та підвищення кваліфікації
Кафедра лижних видів спорту, велоспорту та туризму

КУРИЛО ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ

**МОТИВАЦІЙНА СФЕРА СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ В РІЗНИХ
ДИСЦИПЛІНАХ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ**

освітній рівень другий (магістерський)
(назва освітнього рівня)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 017 – Фізична культура і спорт
спеціалізація
(код і назва спеціальності)

Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
освітня програма
(назва спеціалізації)

Тренувальна діяльність в обраному виді спорту
(назва освітньої програми)

Науковий керівник

(Сидорова Т.В., доцент, к.фіз.вих.)

(підпис)

Рецензент

(Пруднікова М.С., доцент, к.фіз.вих.)

(підпис)

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____

Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__ р.

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Курило О.О. Мотиваційна сфера спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту.

Актуальність дослідження. На сьогодні в велоспорті одною з наукових проблем є мотиваційна сфера підлітків, яка відноситься до критичного періоду психічного розвитку, де внутрішні конфлікти з самим собою та іншими, скрізь зовнішні зриви та сходження знаходять почуття особистості та ще, і під впливом фізичних навантажень. Разом з цим, питань, що відображають роль мотиваційної сфери у віці 14 і 15 років практично відсутні, що стає актуальною проблемою при заняттях велосипедним спортом.

Мета роботи. Визначити показники мотиваційної сфери юних спортсменів 14 і 15 років в дисциплінах велосипедного спорту.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз спеціальної і науково-методичної літератури. 2. Виявити показники мотивації до успіху та уникненню невдач, готовності до ризику спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту. 3. Розкрити мотиви до занять спортом спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту. 4. Визначення показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту.

Матеріал і методи: Учасниками наукових досліджень були 28 юних спортсменів 14 і 15 років (МТБ-8, гонки на шосе-6, гонки на треці-7, ВМХ-7), на момент проведення першого тестування спортсмени мали I-II спортивний розряди, КМС. Дослідження проводилися в м. Харків в ХДВУФК №1 (Харківське державне вище училище фізичної культури) та в ХОВУФКС (Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорту). Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні та психологічні методи досліджень, математичні методи досліджень.

Результати: Нами визначено, що після року занять обраною дисципліною велосипедного спорту мотивація до успіху та уникнення невдач змінилася, де визначено середній рівень до занять у 62,5 % спортсменів МТБ, у 28,6 % – БМХ, у 50,0 % – гонки на шосе, у 57,1 % – гонки на треку; помірно високий рівень у 25,0 % спортсменів МТБ, у 57,1 % – БМХ, у 50,0 % – гонки на шосе, у 14,3 % – гонки на треку; дуже високий у 12,5 % спортсменів МТБ, у 14,3 % – БМХ, у 28,6 % – гонки на треку та середній рівень у 25,0 % спортсменів в гонках МТБ, у 14,3 % – в велокросі, у 83,4 % – в гонках на шосе, у 57,1 % – в гонках на треку та низький рівень у 75,0 % у спортсменів МТБ, у 85,7 % – в велокросі, у 16,6 % – в гонках на шосе, у 42,9 % – в гонках на треку відповідно. Знизилась готовність до ризику по усім питанням, що дало нам змогу виявити причини помилок і відкоригувати їх, як повсякденному житті, так і при побудові тренувального процесу.

В 70 % відповідей домінують мотив соціального самоствердження, соціально-емоційний, досягнення успіху в спорті в дисциплінах БМХ, гонки на треку, МТБ; в 66,6 % емоційного задоволення, в 50 % досягнення успіху в спорті, в 50 % спортивно-пізнавальний, в 50 % раціонально-вольовий (рекреаційний) в дисципліні гонки на шосе.

Статистичні зміни визначені у спортсменів в 15 років між показниками фізичних якостей в бігу на 30 м у гонщиків МТБ і на шосе ($t=2,63$; $p<0,05$), у гонщиків БМХ і на шосе ($t=6,93$; $p<0,001$); у кидку набивного м'яча у гонщиків БМХ і на шосе ($t=3,83$; $p<0,001$), у гонщиків БМХ і на треку ($t=5,81$; $p<0,001$); у стрибку у довжину з місця у гонщиків МТБ і на шосе ($t=3,44$; $p<0,01$), у гонщиків БМХ і на шосе ($t=4,31$; $p<0,001$); у підтягуванні на поперечині між показниками гонщиків БМХ і на шосе ($t=3,04$; $p<0,01$); у часі 30 обертів педалей у гонщиків МТБ і БМХ ($t=10,93$; $p<0,001$), у гонщиків МТБ і на шосе ($t=9,37$; $p<0,001$), у гонщиків МТБ і на треку ($t=13,72$; $p<0,001$) після року занять.

Висновки: Визначено, що при побудові тренувального процесу в велоспорті для юного спортсмена необхідно використовувати комплекс різних заходів, спрямованих на оптимізацію психічного регулювання систем і функцій юного організму, мобілізацію резервів психіки, стилю поведінки з урахуванням завдань тренувального заняття або обраного виду змагання, в подальшому які забезпечують значну продуктивність і ефективність запланованого результату.

Ключові слова. мотиваційна сфера, мотивація, мотив, фізичні якості, спортсмени 14 і 15 років, велосипедний спорт.

Kurilo O.O. Motivational sphere of athletes aged 14 and 15 in various types of cycling

Annotation. Today, one of the scientific problems in cycling is the motivational sphere of adolescents, which relates to a critical period of mental development, where internal conflicts with oneself and others, external breakdowns and ascents find a sense of personality and more, and under the influence of physical exertion. At the same time, there are virtually no studies reflecting the role of motivation at the age of 14 and 15, which is becoming a pressing issue in cycling.

Purpose: To determine the indicators of motivation among young athletes aged 14 and 15 in cycling disciplines.

Research objectives. 1. To analyze specialized and scientific-methodological literature. 2. To identify indicators of motivation for success and avoidance of failure, as well as risk-taking readiness among athletes aged 14 and 15 in various cycling disciplines. 3. To reveal the motives for practicing sports among athletes aged 14 and 15 in various cycling disciplines. 4. To determine the indicators of physical qualities of athletes aged 14 and 15 in various cycling disciplines.

Material and research methods. The participants in the scientific research were 28 young athletes aged 14 and 15 (MTB-8, road racing-6, track racing-7, BMX-7). At the time of the first test, the athletes had I-II sports ranks and KMS. The research was conducted in Kharkiv State Higher School of Physical Culture and at Kharkiv Regional Higher School of Physical Culture and Sport). To solve the set

tasks, generally accepted research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical and psychological research methods, mathematical research methods.

Results. We have determined that after a year of training in the chosen cycling discipline, motivation to succeed and avoid failure has changed, with an average level of motivation before training of 62,5 % among MTB athletes, 28,6 % among BMX athletes, 50,0 % among road racers, 57,1 % in track racing; a moderately high level in 25,0 % of MTB athletes, 57,1 % in BMX, 50,0 % in road racing, and 14,3 % in track racing; very high in 12,5 % of MTB athletes, 14,3 % of BMX athletes, and 28,6 % of track racing athletes; and average in 25,0 % of MTB athletes, 14,3 % of cyclocross athletes, and 83,4 % of road racing athletes; 57,1 % in track racing and low in 75,0 % of MTB athletes, 85,7 % in cyclocross, 16,6 % in road racing, and 42,9 % in track racing, respectively. Risk readiness decreased across all issues, which allowed us to identify the causes of mistakes in both everyday life and the training process and to adjust the training and behavior style to achieve greater sporting success at a lower cost.

The motives that dominate in 70,0 % of responses are social self-affirmation, socio-emotional, achieving success in sports in BMX disciplines, track racing, MTB; 66,6 % emotional satisfaction, 50,0 % achievement of success in sports, 50,0 % sports and cognitive, 50,0 % rational and volitional (recreational) in road racing. Statistical changes were determined between the indicators of physical qualities in the 30 m run between MTB and road racing riders ($t=2,63$; $p<0,05$), between BMX and road racing riders ($t=6,93$; $p<0,001$); in throwing a stuffed ball among BMX and road race cyclists ($t=3,83$; $p<0,001$), among BMX and track race cyclists ($t=5,81$; $p<0,001$); in the standing long jump among MTB and road racers ($t=3,44$; $p<0,01$), among BMX and road racers ($t=4,31$; $p<0,001$); in pull-ups on the horizontal bar between BMX riders and road racers ($t=3,04$; $p<0,01$); in the time of 30 pedal revolutions in MTB and BMX riders ($t=10,93$; $p<0,001$), between MTB and road racers ($t=9,37$; $p<0,001$), and between MTB and track racers ($t=13,72$; $p<0,001$).

Conclusions. It has been determined that when developing a training program for young athletes in cycling, it is necessary to use a set of different measures aimed at optimizing the mental regulation of the systems and functions of the young body, mobilizing mental reserves, and behavior, taking into account the tasks of the training session or the chosen type of competition, which ensure significant productivity and effectiveness of the planned result.

Keywords. motivational sphere, motivation, motive, physical qualities, athletes aged 14 and 15, cycling.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати магістерської роботи

1. Пруднікова М. С., Булашев О. Я., Курило О. О. Показники мотивів до занять велоспортом юних велосипедистів 14 і 15 років. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. 165 – 166 с. *Автору належить постановка завдань, проведення експерименту і підготовка тези до друку.*

2. Курило О. О., Пруднікова М. С. Дослідження показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років різних видів велоспорту. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку (електронне видання), 4 квітня 2025 року. Харків: ХДАФК, 2025. С. 35 – 36. Автору належить постановка завдань, проведення експерименту і підготовка статті до друку.*

3. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Горіна В. В., Курило О. О. Дослідження мотивації спортсменів 14 і 15 років в велосипедному спорті. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 111 – 116. *Автору належить вибір методів, аналіз даних і формування висновків роботи.*

1. Пруднікова М. С., Курило О. О. Аналіз мотиваційної сфери юнаків та дівчат 14-15 років до занять фізичної культури і спортом. The 4th International scientific and practical conference “Scientific research: modern challenges and future prospects” (November 18-20, 2024) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2024. С. 310 – 317.

2. Курило О. О., Сидорова Т. В., Пруднікова М.С. Мотиваційна сфера велосипедистів на початковому етапі тренувань. The XXVIII International scientific and practical conference «Scientific trends in the development of modern research and inventions», July 14-16, 2025. Krakow. Poland. 77 – 80 p.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	11
ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ.....	15
1.1. Основні дисципліни велосипедного спорту та їх взаємоз'язок при побудові тренувального процесу на початковому етапі.....	15
1.1.1. Фактори мотиваційної сфери та причини приходу підлітків в велосипедний спорт на початковому етапі тренувань.....	19
1.2. Формування психологічного забезпечення підготовки спортсменів 14-15 років в велосипедному спорті.....	22
1.3. Основи психологічних аспектів та методів розвитку спортивної мотивації у віковій категорії 14 і 15 років.....	25
1.3.1. Особливості мотиваційної сфери юнаків та дівчат 14-15 років до занять фізичною культурою і спортом.....	28
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	35
2.1. Загальна характеристика методів дослідження.....	35
2.1.1. Методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.....	35
2.1.2. Педагогічні методи досліджень.....	36
2.1.3. Психологічні методи досліджень.....	38
2.1.4. Математичні методи дослідження.....	39
2.2. Організація досліджень.....	39
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ, МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ В РІЗНИХ ДИСЦИПЛІНАХ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ.....	41
3.1. Дослідження мотивації спортсменів 14 і 15 років в велоспорті...	41
3.2. Дослідження показників мотивів до занять спортсменів 14 і	

	10
15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту.....	32
3.2.1. Мотиви, які домінують при заняттях у спортсменів 14 і	
15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту.....	48
3.3. Дослідження показників фізичних якостей спортсменів 14 і	
15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту.....	51
Висновки до 3 розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
Додатки.....	74

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- BMX** – дисципліна велоспорту (велосипедний мотокрос);
- ГІТ** – дисципліна в трековому велоспорті (індивідуальна гонка з роздільного старту на 1 км для чоловіків (500 м для жінок);
- Кейрін** – дисципліна в трековому велоспорті (декілька кругів гонщики проїжджають за мотолідером, потім після проходження декілька кругів фінальний спринт) ;
- КМСУ** – кандидат в майстри спорту України;
- Медісон** – дисципліна в трековому велоспорті (групова і парна гонка одночасно на 50-60 км, це 200 кіл з проміжними фінішами) ;
- МТБ** – дисципліна велоспорту (маунтенбайк);
- Омніум** – дисципліна в трековому велоспорті (6 видів гонок: круг з місця, гонка за очками;
- Скретч** – групова індивідуальна гонка на 15 (10) км на треці;
- BMX Racing (Supercross)** – групова індивідуальна гонка на спеціальній ґрунтовій або асфальтовій трасі не менш 300 метрів, яка має стартову гору від 1,5 до 9 метрів, чотири прямих, трьох віражив, подвійний трамплін тощо;
- Cyclo-cross** – групова індивідуальна гонка з загальним стартом з перешкодами на спеціальних велосипедах;
- DH** – індивідуальна гонка по спеціальній трасі (максимальний спуск з гори);
- End** – групова індивідуальна гонка з елементами DH і крос кантрі на витривалість;
- Gravel** – групова індивідуальна гонка по ґрунтовим і гравійним дорогам;
- UCI** – Міжнародна федерація велосипедного спорту.

ВСТУП

Актуальність Багато спеціалістів в області різних видів спорту вивчали проблему психологічних станів підліткового віку, психологію юнацького віку, мотивацію до тренувальних занять, особливості мотиваційної сфери як ресурс підвищення ефективності, як учбової так тренувальної діяльності. На сьогодні мотиваційна сфера підлітків є одною з наукових проблем, яка відноситься до критичного періоду психічного розвитку, особливо під впливом фізичних навантажень в різних дисциплінах велоспорту [7, 40, 48, 58, 67, 88].

За даними науковців розрити наступні напрямки в сфері велоспорту: технології різних видів підготовки, планування багаторічної підготовки, відбір і підготовка спортивного резерву; специфіка фізіологічних механізмів адаптаційних, відновних процесів; особливості режимів роботи м'язів, механізмів енергозабезпечення та ін. в різних дисциплінах велоспорту; технології підготовки, планування та управління тренувальним процесом велосипедистів з використанням можливостей цифрових технологій, тренажерних комплексів [51, 53].

Велосипедний спорт стрімко прогресує в різних дисциплінах, більш уваги приділяють підготовці кваліфікованих велосипедистів-шосейників (чоловіків), зростає інтерес до питань обґрунтування теоретико-методичних підходів до різних аспектів підготовки спортсменів у відносно нових дисциплінах велоспорту – велосипедний мотокрос (ВМХ), маунтенбайк (МТБ), висвітлена проблематика жіночого велоспорту, яка представлена фрагментарними дослідженнями, спрямованими на розгляд особливостей побудови тренувального процесу велосипедисток на основі виявлення медико-біологічних і психологічних особливостей організму, функціонального стану, при цьому недостатньо розкриті питання мотивації і мотивів юних велосипедистів на початковому етапі тренувань [5, 33, 52, 73].

Тому актуальним стає питання мотиваційної сфери спортсменів 14-15 років під впливом специфічних фізичних навантажень, яка впливає на

подальші заняття обраною дисципліною та досягнення високих спортивних результатів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК на 2024-2028 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0124U000269).

Внесок здобувача як співвиконавця теми полягав у зборі наукової інформації із проблеми, її інтерпретації, обґрунтуванні, аналізу отриманих даних, математичної і статистичної обробці результатів досліджень.

Мета роботи. Визначити показники мотиваційної сфери юних спортсменів 14 і 15 років в дисциплінах велосипедного спорту.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз спеціальної і науково-методичної літератури. 2. Виявити показники мотивації до успіху та уникнення невдач, готовності до ризику спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту. 3. Розкрити мотиви до занять спортом спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту. 4. Визначити показники фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес спортсменів 14 і 15 років різних дисциплінах велоспорту.

Предмет дослідження – побудова тренувального процесу спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту.

Нами використані наступні **методи досліджень:** 1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні та психологічні методи досліджень. 3. Математичні методи досліджень.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що: *доповнені* дані про мотивацію до занять спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються в різних дисциплінах велоспорту; про різні мотиви до занять в віці 14 і 15 років обраною дисципліною велоспорту; про показники фізичних якостей

спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту з урахування мотивації.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що отримані результати можуть використовуватись в практичній діяльності тренерів під час відбору та при формуванні груп, при плануванні спеціального фізичного навантаження в різних дисциплінах велоспорту.

Особистий вклад здобувача полягає в постановці проблеми, визначенні мети та завдань досліджень, методичних підходах до їх вирішення. Здобувач безпосередньо брав участь в проведенні тренувальних занять під час досліджень, статистичній обробці даних, теоретичному обґрунтуванні і інтерпретації даних.

Публікації. За змістом магістерської роботи опубліковано 5 наукових праць, з них 1 праця у фаховому виданні України.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із анотації, вступу, трьох розділів і висновків, списку використаних джерел та додатків. Роботу викладено українською мовою, загальній текст якої складає 89 сторінок, містить 9 таблиць і 11 рисунків. Використано 89 літературних джерела, з них 5 – іноземних авторів, додатки містять 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ

1.1. Основні дисципліни велосипедного спорту та їх взаємозв'язок при побудові тренувального процесу на початковому етапі

Велосипедний спорт – це спортивна дисципліна, де подолання траси відбувається за допомогою мускульної сили спортсмена на велосипеді. Як стверджують аналітики, цей спорт є популярним і видовищним видом, котрий давно представлений у програмах Олімпійських ігор, щорічно з різних дисциплін проводяться Чемпіонати світу та Європи [51, 55, 60].

За даними Міжнародного союзу велосипедистів до дисципліни велоспорту входять гонки на шосе, гонки на треку, маунтінбайк (МТБ), велосипедний мотокрос (BMX FREESTYLE, BMX RACING), велоспорт в приміщенні (INDOOR CYCLING), велоспорт із перешкодами (TRIALS), велокрос (CYCLO-CROSS), гравійний велоспорт (GRAVEL), велоспорт на веловерстаті (CYCLING ESPORTS), Інваспорт (PARA-CYCLING) [89].

На глобальному рівні управлінням і регулюванням усіх дисциплін велоспорту займається організація під назвою Міжнародний союз велосипедистів (далі UCI, UNION CYCLISTE INTERNATIONALE). Вона відповідає за координацію змагань, розробку правил, присудження ліцензій спортсменам, забезпечення безпеки у велоспорті. Це один із найстаріших спортивних союзів у світі, який відіграє основну роль у розвитку професійного та аматорського велоспорту, до нього входить 168 країн світу [53].

За даними UCI на сьогодні в дисципліні «Гонки на шосе» існує шість основних видів: групова гонка, індивідуальна гонка на час, командна гонка, парна гонка, критеріум і багатоденна гонка (рис. 1.1).

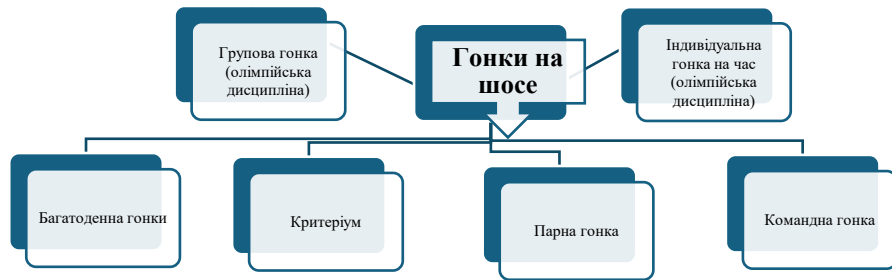


Рис. 1.1. Дисципліна велоспорту «Гонки на шосе» і її основні види

В трекових гонках існує 10 дисциплін, які поділяються на три різновиди: спринтерські, темпові та змішані. До спринтерських дисциплін відносяться: індивідуальний спринт (олімпійська дисципліна), командний спринт (олімпійська дисципліна), Гіт з місця 1 км (або 500 м для жінок), кейрін (олімпійська дисципліна); до темпових: індивідуальна гонка переслідування, командна гонка переслідування (олімпійська дисципліна), медісон, гонка за очками, скретч; до змішаних: омніум (олімпійська дисципліна) (рис.1.2.).



Рис. 1.2. Дисципліна велоспорту «Гонки на треку» і її основні види

Маунтінбайк (від англ. «mountain bike») – це гонки поза дорогами на спеціальних гірських велосипедах. Існує кілька видів гірських велосипедів, кожен з них призначений для різного типу гонок (крос-кантрі, швидкісний спуск, ДН (Downhill), гонки 4-крос (4X), гонка-ендууро (End) (рис. 1.3).

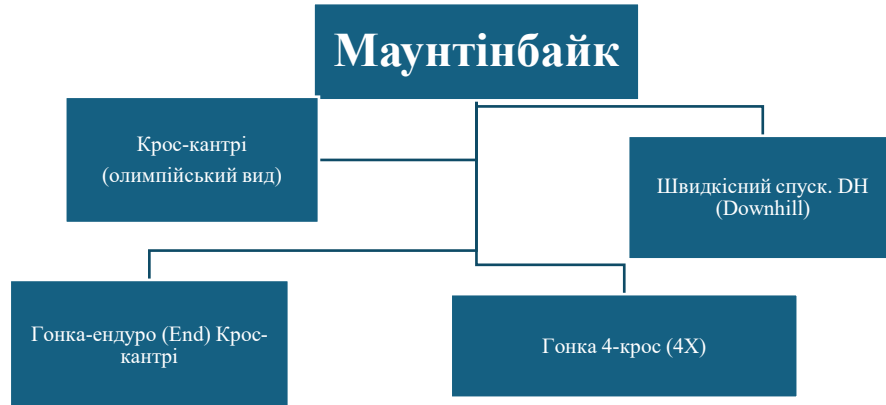


Рис. 1.3 Дисципліна велоспорту «Маунтінбайк» і його основні види

BMX (велосипедний мотокрос, від англ. bicycle moto cross) новий вид велосипедного спорту, де з 2008 і 2024 років відповідно Supercross і Freestyle включені в програму Олімпійських ігор (рис. 1.4).

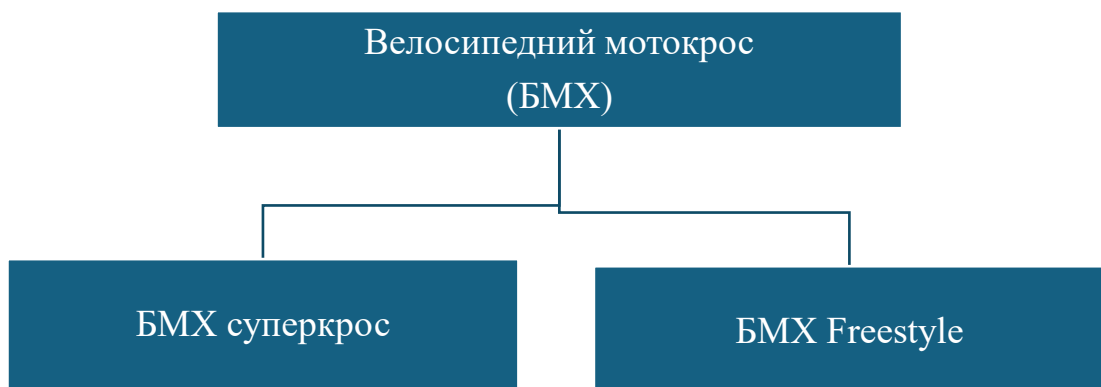


Рис. 1.4. Дисципліна велоспорту «BMX» і її основні види

Як показує практика, на початковому етапі тренувань прослідковується тісний взаємозв'язок різних дисциплін велосипедного спорту при побудові тренувального процесу. Багато авторів рекомендують комбінувати аеробне навантаження з силовими вправами з використанням шосейного, трекового і МТБ велосипедів для зміцнення спеціальних груп м'язів [55].

Також, за даними дослідників на початковому етапі тренувань можливо комбінування тренувань на шосейному і гірському (МТБ) велосипедах та веловерстаті, де спеціалісти виділяють план базового мікроциклу базового мезоциклу, представлений у таблиці 1.1 [54].

Таблиця 1.1

Базовий мікроцикл базового мезоциклу підготовчого періоду на етапі початкової підготовки

День тижня	Напрямок тренувань	Засоби тренувань	Методи тренувань	Об'єм тренувань	Напрямок навантажень	Величина навантажень
1	Координаційні якості	Велосипед МТБ	Безперервний, повторний	2 год	Аеробний	Мала
2.	День відпочинку					
3.	Швидкісно-силові якості	Велосипед для гонок на шосе	Повторний	2 год	Аеробно-анаеробний	Мала, середня
3.	Силові якості	Велосипед для гонок на шосе, веловерстат, тренажерний зал	Повторний рівномірний	3 год	Аеробний	Мала, середня
4.	Координаційні якості	Велосипед МТБ	Рівномірний	2 год	Аеробно-анаеробний	Мала, середня
5.	Координаційні якості	Велосипед МТБ	Безперервний, повторний	2 год	Аеробний	Мала
6.	Загальна витривалість	Велосипед для гонок на шосе	Рівномірний	4 год	Аеробний	Мала, середня

Також, не менш популярний велосипедний спорт є як засіб пересування, загального фізичного зміцнення і проведення здорового дозвілля. Статистика показує, що в тих країнах, де більше велосипедистів, менше серцевих захворювань. Захоплення велосипедним спортом – це найкоротший шлях до здорового способу життя.

1.1.1. Фактори мотиваційної сфери та причини приходу підлітків в велосипедний спорт на початковому етапі тренувань.

Як стверджують фахівці, на початковому етапі тренувань мотиваційна сфера велосипедистів-новачків передбачає два фактори – це внутрішній і зовнішній, котрі спонукають до занять обраною дисципліною велоспорту (гонки на шосе і треку, маунтінбайк (МТБ), BMX, велокрос, велобол) і, в подальшому до досягнень спортивних результатів. Як показує практика, ці фактори змінюють своє значення (мотивація, різноманітні мотиви, потреби, цілі, інтереси) від обставин і оточення, в яких відбуватиметься тренувальний процес [6, 15, 23].

Внутрішня мотивація до занять у велосипедистів-новачків проявляється у зацікавленості до різних дисциплін велоспорту, задоволенні від процесу специфічних тренувань з використанням велосипеда, веловерстату; у бажанні постійно вдосконалюватися, тоді як, *зовнішня мотивація* – у прагненні до визначення тренером та схвалення батьками, другом, подругою; у бажанні отримати нагороди, медалі, кубки тощо; у прагненні стати професійним спортсменом.

За даними спеціалістів велосипедного спорту, початковий мотив до занять виражається в бажанні займатися якою-небудь дисципліною заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх однолітків, тобто, щоб бути разом, і постійно вступати в контакти один з одним; у прагненні до стресу і його подоланні; у надмірній орієнтації на оцінку своїх спортивних результатів при змінюванні обставин; у усвідомленості суспільної значимості спортивної діяльності (спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями велоспортом). Мотиви, котрі є провідними для більшості велосипедистів-новачків – це задоволення від занять обраною дисципліною велоспорту, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, спілкування, самоактуалізація і розвиток вольових якостей та внутрішньогрупова симпатія [2, 11, 23, 68, 80].

Успішне виховання велосипедистів-новачків протягом першого етапу тренувань, і досягнення високих спортивних результатів (або, принаймні, більша його самовіддача) можливі тільки при правильному співвідношенні громадського та індивідуального мотивів. Нехтування одним з них, ігнорування того або іншого мотивів однаково призводить до негативних результатів при психологічному забезпеченні спортивної діяльності. Також багато авторів пов'язують спортивні досягнення і ставлення до занять велоспортом з мотивом досягнення, особливо в індивідуальних видах (МТБ, БМХ, спринтерські дисципліни на треку тощо), де є прагнення досягти високих результатів, утвердитися в ролі лідера, володіння добрим розвиненим почуттям обов'язку, відповідальності перед тренером і товаришами по команді. Визначено, що у велосипедистів-новачків з низькою потребою у досягненні успіху, навпаки, характерна відсутність чітко поставлених цілей, в зв'язку з цим, у них переважають більш опосередковані мотиви (любов до обраної дисципліни велоспорту, естетична насолода тощо) [57, 69, 84].

Також визначають, що потреба і цінності до занять велоспортом – це також два важливих фактори, перший, пов'язаний з фізіологічними (фізичний розвиток, здоров'я) і соціальними приналежностями (бажання бути частиною колективу, відчуття прийнятим до соціуму); другий, виступає віссю самосвідомості особистості, визначаючи її світогляд, соціальну стійкість, мотивацію. Фізіологічні потреби проявляються у зниженні ризику розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння; у зміцненні кісток і м'язів, у поліпшенні роботи серцево-судинної системи, а також у достатньому соні і збалансованому харчуванні.

Аналіз спеціальної літератури по психології (спортивна) показав, що значна кількість велосипедистів-новачків намагається передбачити своє майбутнє, не замислюючись про засоби («вартості») досягнення мрії, де образи орієнтовані на результат (стати чемпіоном в юнацькому віці), а не на процес його досягнення. При цьому ця мрійливість велосипедистів-новачків створює певні труднощі при роботі з ними, але в той же час, можуть служити

потужним стимулом прояви ними високої активності при заняттях обраною дисципліною велоспорту [17, 28, 34, 37, 47, 66, 74].

Визначається, що на початковому етапі причинами приходу в велоспорт можуть бути: прагнення до безперервної роботи над особистісним зростанням (зміцнення здоров'я, поліпшення статури, розвиток фізичних і вольових якостей); прагнення до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей (бажання бути не гірше за інших та схожим на видатного спортсмена); прагнення до суспільного визнання (бажання захищати честь колективу, міста, країни та привабливим для протилежної статі, готовим до праці і служби в армії); прагнення зберегти сімейні спортивні традиції (бажання бути схожим на батьків, які займалися або ще займаються велоспортом, іншим видом спорту); задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення самопізнання, самовдосконалення пошуку смислу життя, бажання мати спеціальні екіпірування тощо); прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди або спортивної школи (спілкування з товаришами, враження від поїздок по містах і країнах на змагання) на початковому етапі тренувань (рис.1.5).

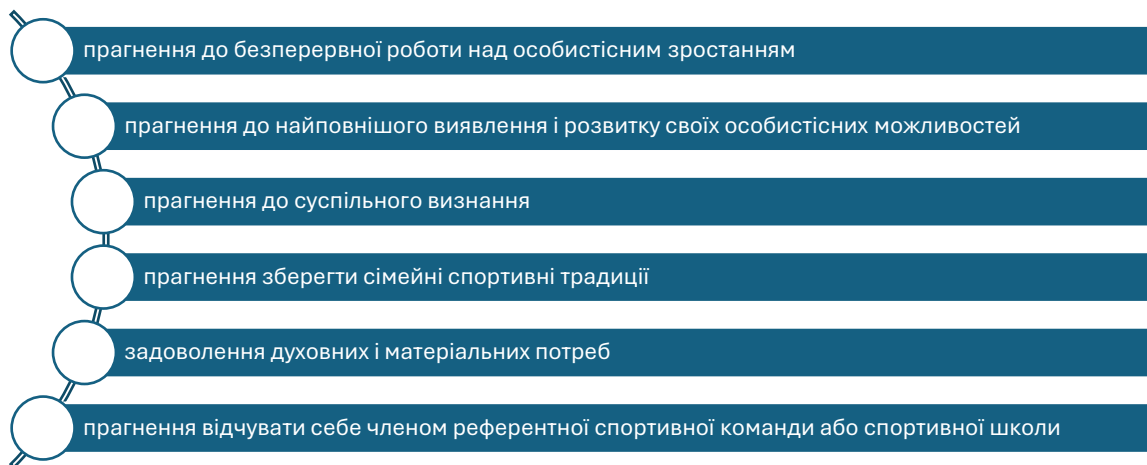


Рис. 1.5. Причини приходу до занять обраною дисципліною велоспорту на початковому етапі тренувань

Кожна з перерахованих причин має для конкретного велосипедиста-новачка більшу чи меншу дієвість, у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями.

Також головним в спорті є психологічне забезпечення на початковому етапі тренувань [41, 73].

1.2. Формування психологічного забезпечення підготовки спортсменів 14-15 років в велосипедному спорті

За даними дослідників психологічним забезпеченням юного спортсмена в велоспорті є комплекс різних заходів, спрямованих на оптимізацію психічного регулювання систем і функцій юного організму, мобілізації резервів психіки, поведінки з урахуванням завдань тренувального заняття або обраного виду змагання, які забезпечують значну продуктивність і ефективність запланованого результату.

Як стверджують спеціалісти в області спортивної психології, на початковому етапі тренувань компонентами психологічного забезпечення є наступне: планування відповідно до завдань макроциклу підготовки; аналіз вимог до психіки юного спортсмена в конкретній дисципліні велоспорту; відповідність до індивідуально-психологічних особливостей; навчальні та розвивальні програми; корегувальні та реабілітаційні програми; психологічний контроль [33, 40, 53, 67].

Також відмічають, що для кожного виду велоспорту є необхідні вольові якості згідно обраної дисципліни велоспорту, що об'єднують всю структуру цих якостей – цілеспрямованість. Риси характеру не завжди точно визначають результативність поведінки спортсмена у тренувальній та змагальній діяльності.

В системі психологічної підготовки юних велосипедистів згідно обраної дисципліни виділяють напрями, це формування мотивації, вольова підготовка, психорегулююче тренування, удосконалення реагування, удосконалення спеціалізованих умінь, регулювання психічної напруженості, удосконалення толерантності до емоційного стресу, управління стартовими станами (рис.1.6).



Рис. 1.6. Напрями психологічної підготовки у велоспорті

Формування мотивації до занять здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, що пов'язано з активним бажанням займатися велоспортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

Вольова підготовка зумовлена такими чинниками: обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок; системне введення додаткових труднощів; використання змагань і змагального методу; послідовне посилення функцій самовиховання [7, 33, 39, 58, 67, 76].

Психорегулююче тренування здійснюється насамперед через ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом відтворення відображення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових,

руховословесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Удосконалення реагування відбувається через власні реакції та реакції антиципації (перцептивне – перехоплення об'єкта в умовному місці), рецепторне, що складається з екстраполяції моменту появи об'єкту на основі оцінки часових періодів. Удосконалення реагування відбувається в три етапи. На першому – реакція на сигнал подразника як найшвидше; на другому – визначення часу власного реагування; на третьому – реалізація реагування за час, що задається.

Удосконалення спеціалізованих умінь вимагає розвиток здібностей диференціювання та антиципірування просторово-часові компонентів змагальних ситуацій; вибір моментів початку рухів з метою успішної протидії супернику чи взаємодії з партнером по команді; адекватно визначати напрями, амплітуду, швидкісні характеристики, ритм власних дій, а також суперника і партнерів [31, 41, 52, 60, 76].

Регулювання психічної напруги здійснюється за так званим правилом «перевернутого U», тобто, відносно до кожного виду діяльності є оптимальний рівень збудження, при якому відмічається найвища результативність діяльності. Як низьке, так і занадто високе збудження негативно впливає на результативність діяльності. Удосконалення толерантності до емоційного стресу здійснюється на основі «збиваючих» чинників, утруднення діяльності провідних аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу, обмеження чи викривлення інформації втомою.

Управління стартовими станами – засноване на чотирьох станах змагальної готовності юного спортсмена: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження. Далі, необхідною ланкою визначення психологічних аспектів та методів розвитку спортивної мотивації у віковій категорії 14-15 років.

1.3. Основи психологічних аспектів та методів розвитку спортивної мотивації у віковій категорії 14 і 15 років

Як відомо, для того щоб підліток почав займатися спортом необхідна мотивація, і перш за все спортивна. Для формування спортивної мотивації у підлітків до занять спортом важливо враховувати декілька психологічних аспектів:

1. Вік (у підлітковому віці потреби і мотиви людини значно змінюються і ускладнюються в порівнянні з дитинством. Це пов'язано з фізичним, емоційним і соціальним розвитком. Підліток прагне до самостійності, осмислення себе і свого місця в світі, тому в цей період особливо гостро проявляються нові потреби і внутрішні мотиви) [17, 34].

2. Основні потреби (потреба в самовизначенні та самостійності, тобто підліток хоче приймати рішення сам, відстоювати свою точку зору, потреба в визнанні та повазі, тобто дуже важлива думка однолітків, прагнення бути прийнятим у групі, підвищення чутливості до оцінки, похвали або критики; потреба в самовираженні, тобто через зовнішній вигляд, творчість, спілкування, поведінку, вибір хобі або субкультури, прагнення показати: «Я – особливий»; потреба в приналежності та дружбі, тобто бажання бути частиною групи, знайти «своїх» людей, важливішими за стосунки з родиною стають стосунки з друзями; потреба в любові та емоційній близькості, тобто початок романтичних захоплень, формування уявлень про кохання, з'явлення першої закоханості, емоційні зв'язки; потреба в розумінні сенсу життя і себе, тобто починають задаватися питаннями: “Хто я ?”, “Навіщо я живу ?”, “Який мій шлях? ”; фізіологічні потреби, тобто сон, харчування, фізичну активність і в пубертатному періоді сексуальні потреби, що також впливає на поведінку та емоційний стан.

3. Основні мотиви (мотив самоствердження, це прагнення довести свою значущість; мотив визнання, це бажання заслужити повагу однолітків; мотив успіху, це прагнення досягти результату, бути кращим у чомусь; мотив

свободи, це прагнення до незалежних вчинків, навіть якщо вони йдуть всупереч заборонам; мотив пізнання, це інтерес до себе, людей, устрою світу; мотив протиріччя, це нерідко дії робляться «навпаки», щоб показати самостійність (це може проявлятися як протест) [8, 13, 18, 28, 37, 69].

4. Індивідуальність (сукупність унікальних психологічних, емоційних і поведінкових особливостей, які формуються і проявляються в підлітковому віці від 11 до 18 років, його особистісні риси, інтереси, переконання, способи самовираження та взаємодії з навколишнім світом.

5. Успіхи (академічні досягнення підвищують впевненість, формують мотивацію до подальшого навчання; особисті перемоги розвивають самостійність та відповідальність; соціальні успіхи допомагають формувати емоційний інтелект і відчуття приналежності; творчі та спортивні досягнення сприяють самовираженню та формуванню ідентичності.

6. Невдачі (навчальні труднощі зниження самооцінки, втрата інтересу до навчання; особисті кризи – замкнутість, тривожність, розвиток комплексів; соціальні проблеми – самотність, депресія, агресія; невдачі в самовизначенні – втрата себе, тиск з боку батьків/суспільства.

7. Соціальне середовище (ключовий фактор, який впливає на формування особистості, світогляду та поведінки, пошуку свого місця в суспільстві.

8. Визнання (Україна офіційно визнає права підлітків у рамках: конвенції ООН про права дитини, яку країна ратифікувала ще в 1991 році; Національної стратегії щодо забезпечення прав людини, що включає питання захисту дітей та підлітків в умовах війни; законодавства про освіту, що гарантує рівний доступ до знань, незалежно від місця проживання або статусу (внутрішньо переміщений, біженець тощо). Однак на практиці визнання підлітків як самостійних учасників суспільства все ще стикається з викликами: підлітків рідко включають у процес прийняття рішень на рівні місцевої влади; не у всіх школах і громадах працює ефективне шкільне самоврядування; потреби в психосоціальній підтримці все ще недооцінюються.

9. Підтримка (Державні ініціативи: Ювенальні програми Міносвіти та Мінсоцполітики – розвиток інклюзивної освіти, охорона здоров'я, стипендії, підтримка внутрішньо переміщених підлітків; платформа «Всеукраїнська школа онлайн» – безкоштовний доступ до освітніх матеріалів; Національна програма «Психосоціальна підтримка в освіті»; Міжнародні та НУО-проекти (UNICEF в Україні ключовий партнер держави в проектах для молоді: від відновлення шкіл до ментального здоров'я та правозахисних ініціатив; Teenergizer – українська молодіжна організація, що проводить безкоштовні психологічні та медичні консультації для підлітків; проект «Dream and Act» (USAID) – підтримка підліткових ініціатив, підвищення громадянської активності та лідерства [1, 10, 19, 34, 44, 61, 66].

Також дослідники відмічають наступні методи розвитку спортивної мотивації у підлітків:

1. Психологічні (постановка мети, візуалізація результату, позитивне підкріплення, ведення щоденника тренувань).
2. Педагогічні (індивідуалізація підходу, гейміфікація, метод зразка).
3. Соціальні (групова динаміка, публічне визнання, підтримка родини)
4. Організаційні (регулярна участь у змаганнях, наявність спортивної інфраструктури, можливість просування).
5. Інноваційні підходи (фітнес–трекір, мобільні застосунки, онлайн–челенджі, мотиваційні марафони).

На цьому етапі зростання, як стверджують дослідники по перше, підтримка дорослих особливо важливо, тому що підліток повинен відчувати що його люблять незалежно від досягнень, по друге, розмови з близькими або психологом допомагають переробити емоції і знайти вихід, по третє, учитивати розвиток стійкості (резилієнтності) та вміння відновлюватися після невдач.

1.3.1. Особливості мотиваційної сфери юнаків та дівчат 14-15 років до занять фізичною культурою і спортом. За даними багатьох дослідників базовими поняттями сутності мотиваційної сфери є потреба, бажання, когнітивний контроль (воля, вольові зусилля), намір, мотивація та мотив. Потреба виступає об'єктивною властивістю організму, що відображає нестачу в чомусь зовнішнього і спонукає організм до взаємодії з оточуючим середовищем; потреба є опредмеченою, конкретизованою у психіці потребою; бажання виникає коли наповнюється афективною енергією потреби; когнітивний контроль – свідомий процес залучення афективної енергії (тобто фізичної енергії організму, опосередкованої бажаннями) для виконання дій, спрямованих на задоволення усвідомленої потреби; намір – результат усвідомлення і обґрунтування плану дій, спрямованих на задоволення потреби; мотив – це усвідомлена потреба, яка супроводжується бажанням його задовольнити [14, 32, 46, 65, 69].

Мотивація це динамічний процес конкретизації, усвідомлення потреби, виникнення бажання, утворення мотиву та формування наміру здійснити задоволення потреби. Мотиваційна сфера в віковій категорії 14-15 років до занять фізичною культурою і спорту більш спрямована на мотивацію, яка витікає з різних потреб і поділена на три групи: в русі (генетичні і соціальні фактори), в виконанні обов'язків, в спортивній діяльності.

Дані Інтернет джерел щодо мотивації занять фізичною культурою показали, що від 15 % до 35 % юнаків та дівчат основою активізування рухової діяльності вважають: підтримання на високому рівні потреби у русі; інтерес до оволодіння новими вміннями за допомогою невеликого фізичного навантаження; спостереження на заняттях та поза них (онлайн трансляції); спеціально організовані ситуації індивідуальної і групової роботи; тип роботи (індивідуальна або робота у співпраці з товаришами) [2, 4, 5]. Також визначають у 67 % юнаків і у 33 % дівчат, що активізація безпосередніх і опосередкованих мотивів до цих занять наряду з формуванням потреби і інтересів забезпечують позитивне відношення до інших навчальних занять.

Навчальна діяльність займає практично усі роки становлення, починаючи з дитячого садка, далі у середніх і вищих навчальних закладах, де одержання освіти є неодмінною вимогою, тому проблема мотивації і мотивів до навчання стає однією з центральних у педагогічній психології [6, 17, 80].

За даними багатьох дослідників, основними мотивами у віці 14-15 років, що рухають ефективно займатися фізичними вправами це: укріплення здоров'я, отримання задоволення від занять (приємне проведення часу), спілкування. В початковій школі інтерес до занять, як правило, недиференційований, подобається «все», далі із збільшенням віку частіше виявляється інтерес до якогось одного розділу навчальної програми (в середніх класах – до спортивних ігор, в старших класах – до легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор) [73]. Поступово інтереси починають суперечити навчальній програмі, згідно з якою вони повинні займатися і тим, що їм не завжди подобається. Це є однією з причин охолодження до занять фізичною культурою багатьох юнаків та дівчат в середніх і особливо в старших класах.

За даними Сергієнко Л.П. тільки 50 % юнаків та 40 % дівчат старших класів позитивно відносяться до уроків фізичної культури. Причинами негативного відношення до уроків визначено: нецікавий зміст занять і особливості їх проведення; недостатня фізична підготовка; втрата впевненості у собі [5]. У більшості старшокласників цілі відвідування уроків фізкультури не мають нічого спільного з завданнями фізичного виховання. Частина з них приходять, щоб поспілкуватися з товаришами, частина – щоб не мати неприємностей через пропуски уроків або низькі відмітки з цієї дисципліни, частина – просто порухатися. І, тільки приблизно 40 % цілеспрямовано займаються та бажають придбати добрий фізичний розвиток. При цьому юнаки розуміють його як розвиток рухливих якостей, а дівчата – як покращення свого естетичного виду (постаті, ходи тощо) [67].

У 54 % дівчат недостатній інтерес до фізичної культури обумовлений тим, що спрямованість і вимоги цих занять в більшості відповідають ціннісним орієнтаціям юнаків. Цей факт підтверджують і дані авторів, що вивчали

мотиви відвідування уроків фізичної культури дівчатами старших класів, де 65 % вважають домінуючим формування гарної статі і ходи, 16 % красиво рухатися і танцювати, 9 % підвищити рівень рухових здібностей, 10 % навчитися грати у спортивні ігри та зміцнити здоров'я [50].

Також 74 % юнаків та дівчат відповідають, що психологічними (суб'єктивними) причинами пропусків занять з фізичної культури є: відсутність інтересу до уроків фізкультури (не задовольняються потреби і схильності); напружені або відверто ворожі відношення з вчителем фізичної культури; соромливість в цій віковій категорії (усмішки товаришів) [45].

Проаналізована спеціальна література за період з 2014 до 2024 років щодо мотиваційної сфери до занять спортивною діяльністю *юнаків та дівчат* показала, що у 77 % є бажання захистити честь колективу, міста, країни; у 65 % причинами приходу є прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, поліпшення будови тіла, розвиток фізичних і вольових якостей); у 48 % приваблення протилежної статі; у 41 % до самовираження та самоствердження (бажання бути не гірше за інших, бути схожим на видатного спортсмена); у 17 % до загального визнання.

Також у 36 % юнаків та дівчат соціальні настанови (мода на спорт, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, бажання бути готовим до праці і військової служби) та задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення почувати себе членом референтної спортивної команди або спортивної школи, спілкуватися з товаришами, отримувати нові враження від поїздок до різних міст і країн, бажання отримати матеріальні блага) займають одне з головних позицій [52]. Кожна з перелічених причин мають велику або малу дієвість, у зв'язку з їх ціннісними орієнтаціями. У 33 % деякі мотиватори є головними для більшості спортсменів-початківців (задоволення одержуване під час занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, спілкування, розвиток вольових якостей).

Науковець М.С. Пруднікова виділяє мотив внутришньогрупової симпатії як первісний до занять спортом у віці 14-15 років. Його сутність виявляється в

бажанні займатися яким-небудь видом спорту заради того, щоб постійно знаходитися в середовищі своїх товаришів і одноліток, тобто, щоб бути разом і постійно вступати у контакт один з одним. Їх утримує в спортивній секції не стільки прагнення до високих досягнень і навіть інтерес до даного виду спорту, скільки симпатії один до одного та загальна для них потреба в спілкуванні [57].

Також хотилось би відмітити, що вже у віковій категорії 14-15 років намагаються визначити своє майбутнє, не замислюючись над засобами досягнення мрії. Їх образи майбутнього орієнтовані на результат (стати видатним спортсменом, чемпіоном), а не на процес його досягнення. Ця мрійливість створює відомі труднощі при роботі з ними, але в той же час є сильним стимулом прояви високої активності при заняттях спортом. Завдання тренера і полягають в тому, щоб перетворити споглядальну мрію в активну, діючу [26, 67]. Спеціалісти в області спорту виділяють дві групи у цій віковій категорії, які розрізняються за домінуючим мотивом. В першій, умовно названої «колективісти», домінуючими є суспільні, моральні мотиви. В другій групі – «індивідуалісти» ведучу роль грають мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають в командних видах спорту, а другі, навпаки, в особистих змаганнях.

Серед мотивів, які провакують займатися спортом у 78 % виділяють мотив подолання перешкод; у 42 % прагнення до стресу та його подолань; у 14 % піддавання себе впливу стресу; у 33 % змінювання обставин і досягання успіху. Далі 61 % юнаків та дівчат відмічається, що є сильні мотиви спортивної діяльності, такі як прагнення до досконалості, підвищення соціального статусу, отримання матеріальних нагород, потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу.

Потреби юнаків і дівчат 14-15 років у фізичному вдосконаленні, як відомо відображають особистісний психологічний стан. Характеризує цей стан тягу до занять різними фізичними вправами з метою розвитку своїх фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність) та

укріплення здоров'я, адже життєва необхідність задоволення потреб приводить до виникнення мотиву дій.

Однією з характеристик мотиву є його сила, котра впливає не тільки на рівень активності юнака або дівчини, а і на ефективність їх діяльності. На силу мотиву можуть впливати похвала чи осуд, змагання з іншими, зачеплене самолюбство, проблемність і загадковість завдання, привабливість об'єкту тощо. Роль спортивних змагань в підвищенні сили мотиву фізичного вдосконалення беззаперечна. Стимулювання діяльності через змагання – справа психологічно тонка і потребує врахування багатьох обставин [59, 76, 81].

Тому, особи із сильною нервовою системою більш стимулюються змагальною обстановкою, ніж особи зі слабкою нервовою системою. Стимулююча роль змагань залежить і від знання рівня підготовленості суперника. Якщо розбіжність між результатами значна, то той, хто відстає, знижує силу мотиву і починає орієнтуватися тільки на свій результат. Присутність на змаганнях інших людей може мати як стимулюючу, так і пригнічувану дію.

В.М. Платонов [48] відзначає, що існує «ефект аудиторії», який чинить на мотиви в цій віковій категорії як стимулюючий, так і гальмівний вплив. Після тривалих занять фізичними вправами, особливо циклічного характеру, спостерігається позитивний вплив на психічну та емоційну діяльність.

Велику значущість ігрових мотивів, їх перевагу над усіма мотивами діяльності підкреслювали Gillet, N., Rosnet, E. [86]. В боротьбі мотивів, як правило переважають мотиви із сучасними подіями, над минулої і майбутньої діяльності. Тому організація змагань, періодичне створення ситуації успіху в ході їх проведення, своєчасна і диференційна оцінка результатів змагальної діяльності, також є однією з найважливіших психолого-педагогічних умов формування мотивів психомоторного розвитку.

Мотиваційні відношення до спортивній діяльності юнаків та дівчат 14-15 років це сукупність процесів, які збуджують до активної діяльності на

основі внутрішніх потреб, зовнішніх умов (мотивів) і суспільно складених понять, далі набуваючи особисту значимість. Ці відношення включають взаємообумовлені компоненти: руховий, емоційний, пізнавальний, вольовий. Формування ціннісної орієнтації в цій області досягається при орієнтації на можливість реалізації своїх визначних, найбільш значимих потреб.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що управлінням і регулюванням усіх дисциплін велоспорту займається організація під назвою Міжнародний союз велосипедистів (далі UCI, UNION CYCLISTE INTERNATIONALE), яка відповідає за координацію змагань, розробку правил, присудження ліцензій спортсменам, забезпечення безпеки у велоспорті.

2. Аналіз дисертацій з велоспорту показав, що у юних спортсменів в період проведення тренувального процесу на початковому етапі тренувань використовуються засоби та методи з різних дисциплін велосипедного спорту, і в подальшому ці спільні навички та вміння використовуються для відбору.

3. Аналіз літературних джерел показав, що формування мотиваційної сфери велосипедистів-новачків визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, котрі міняють своє значення з року в рік, де причинами становляться свідомо і безперервна робота над особистісним зростанням і розвитком можливостей, і як наслідок, це прагнення захищати честь країни.

4. Визначено, що формування мотивації до занять здійснюється на основі спрямованого орієнтування, яке пов'язано з активним бажанням займатися спортом і, як наслідок покращення фізичної і техніко-тактичної досконалості, а також спортивного результату.

5. У віковій категорії 14 і 15 років для формування мотивації до занять спортом важливо враховувати психологічні аспекти, такі як фізичний, емоційний і соціальний розвиток та потреби в самовизначенні та

самостійності, в визнанні та повазі, в самовираженні, в приналежності та дружбі, в любові та емоційній близькості, в розумінні сенсу життя і себе, також мотиви самоствердження, визнання, свободи, пізнання, протиріччя, сукупності унікальних психологічних, емоційних і поведінкових особливостей, успіхів, невдач, соціального середовища, визнання, підтримки.

6. Аналіз літератури показав, що для розвитку спортивної мотивації у підлітків використовують психологічні методи (постановка мети, візуалізація результату, позитивне підкріплення, ведення щоденника тренувань), педагогічні (індивідуалізація підходу, гейміфікація, метод зразка), соціальні (групова динаміка, публічне визнання, підтримка родини), організаційні (регулярна участь у змаганнях, наявність спортивної інфраструктури, можливість просування), інноваційні (фітнес–трекір, мобільні застосунки, онлайн–челенджі, мотиваційні марафони).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Загальна характеристика методів досліджень

Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальноприйняті методи досліджень:

1. Методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи досліджень.
3. Психологічні методи досліджень.
4. Математичні методи досліджень.

2.1.1. Методи теоретичного аналізу та узагальнення науково–методичної літератури. Вивчення, аналіз і узагальнення спеціально-методичної і наукової літератури і мережі Інтернет дозволили розглянути наукові та практичні дані різних авторів та дозволили сформуванню концепцію дослідження мотиваційної сфери підлітків до та в період занять велосипедним спортом. Розглянути внутрішні і зовнішні мотивації, потреби і цінності до занять, а також причини приходу в велосипедний спорт, психологічні аспекти та методи розвитку спортивної мотивації та психологічне забезпечення підлітків в велосипедному спорті [1, 14, 22, 29, 52, 65]. Відсутність конкретних досліджень у напрямку мотиваційної сфери спортсменів 14-15 років під впливом специфічних навантажень, дозволило нам розглянути ці питання, де вони представлені більшою мірою в інших видах спорту [22, 40].

На основі визначення наявних досліджень виявлена мала кількість наукових робіт у велосипедному спорті, що розглядають вплив мотиваційної сфери спортсменів 14-15 років в різних дисциплінах.

2.1.2. Педагогічні методи досліджень. *Педагогічне спостереження.* На всіх етапах дослідницької роботи нами використовувався метод педагогічних спостережень [52]. Об'єктом цих спостережень були тренувальні заняття юних спортсменів 14-15 років, де необхідно було виявити мотивацію, мотиви та розвиток фізичних якостей під впливом специфічних навантажень.

Методи опитування. У ході нашого дослідження використовували такі форми опитування, як: *бесіда, опитування.* При узагальненні досвіду спортивної практики враховувалися точки зору українських тренерів, які спеціалізуються в різних дисциплінах велосипедного спорту (гонки на шосе і треку, МТБ, БМХ). Опитування і аналіз тренувальних планів тренерів проводилися з метою виявлення мотивації до занять при різних фізичних навантаженнях [51-57].

Метод хронометрування проводився для фіксації часу проходження тренувальних дистанцій в бігу на 30 м і в проведенні тесту на веловерстаті – 30 обертів педалей.

Педагогічний експеримент є основним методом досліджень та проводився в природних умовах. Це один із головних методів, який дозволив зібрати необхідні дані й інформацію, встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними ознаками.

Педагогічне тестування. Педагогічне тестування проводилось з урахуванням відомих положень, представлених у роботах В.В. Мулика [39], В.М. Платонова [48], М.С. Пруднікової [52].

Тести для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості: біг на 30 м, кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з за голови; стрибок у довжину з місця, підтягування на поперечині.

Біг на 30 м з високого старту. За командою «На старт» треба стати перед стартовою лінією. Сильнішу ногу поставити упиртул до стартової лінії, не наступаючи на неї. Другу ногу виставити на 1-2 ступні назад із уступом на носок і рівномірно розподілити масу тіла на обидві ноги. Руки вільно опустити

вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо. За командою «Увага» спортсмен згинає ноги в колінах, тулуб нахилиє під кутом 45 градусів до доріжки. Згинаючи руки у ліктях, одна рука вперед, іншу різнойменну нозі, що стоїть попереду назад. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. За командою «Руш !» різко починай біг починай біг вперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні.

Кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з за голови. І.П. – сидячи на підлозі, в руках набивний м'яч вагою 3 кг, спина пряма, ноги в колінах трохи зігнуті, ступні повинні зберігати контакт з підлогою. Надається три спроби, ліпша зараховується.

Стрибок у довжину з місця. Вправа виконується на рівному майданчику з неслизькою поверхнею з лінією і розміткою в сантиметрах. Стати носками до лінії, зробити змах руками назад, потім різко винести їх уперед, відштовхуючись ногами стрибнути якомога далі, Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з трьох спроб.

Підтягування на поперечині. Вправа виконується спортсменками на перекладині у висі хватом зверху (долонями вперед) руки прямі. Треба підтягнутися до такого положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити зайві рухи ногами для допомоги собі, робити зупинку на 2 і більше секунди. Вправа повторюється стільки разів, скільки вистачить сил.

Тести для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості: кількість 30 обертів педалей

Кількість 30 обертів педалей. Тест для контролю швидкісних якостей і техніки педалювання спортсменів різних дисциплін велоспорту.

Спортивне обладнання та інвентар: спортивний зал, велосипед для гонок МТБ, веловерстат, електронний хронометр з точністю видачі результату у 0,01с. Гірський велосипед спроектованих для занять маунтенбайком (крос-кантрі). Велосипед типу хардтейл, на колесах 29", шипована гума 2.2", з переднім амортизатором, дисковими гальмами гідравлічного типу та

контактними педалями. Передаточне співвідношення 34х10 шатуни 175 мм. По сигналу «Старт» спортсмен починає максимально розкручувати передаточне співвідношення, у той час тренер знаходиться біля та підраховує 30 обертів педалей, далі дається команда «Стоп».

Результат. Кількість 30 обертів педалей.

Педагогічне спостереження. На всіх етапах досліджень нами використовувалася метод педагогічних спостережень. Об'єктом цих спостережень були спортсмени 14-15 років спеціалізації МТБ.

2.1.3. Психологічні методи досліджень. Психологічні методи дослідження використовувалися для визначення мотиваційної сфери спортсменів 14 і 15 років.

Тест «Мотивація до успіху Т. Елерса». Ця методика призначена для діагностики, виділеної Хекхаузенем, мотиваційної направленості особистості на досягнення успіху (Додаток А.2).

Тест «Мотивація до уникнення невдач Т. Елерса». Ця методика призначена для діагностики, виділеної Хекхаузенем, мотиваційної направленості особистості на уникнення невдачі (Додаток А.3).

Для більшій ефективності визначення мотивації нами проведено три тести «Мотивація до успіху і до уникнення невдач» (дві методики Елерса) та «Готовність до ризику» (методика Шуберта. Додаток А.1). Для тестування рівня мотивації до успіху було запропоновано 41 питання, де згідно методики 23 питання відповідали «так» і 9 – «ні», інші не враховувалися.

Тест «Мотиви занять спортом». Автор А.В. Шаболтас. Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистих значень) занять спортом і включає в себе 10 мотивів-категорій, які відповідають певним висловлюванням (думкам): мотив емоційного задоволення (ЕЗ), мотив соціального самоствердження (СС), мотив фізичного самоствердження (ФС), соціально-емоційний мотив (СЕ), соціально-моральний мотив (СМ), мотив досягнення успіху в спорті (ДУ), спортивно-пізнавальний мотив (СП),

раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ), мотив підготовки до професійної діяльності (ПД), громадянсько-патріотичний мотив (ГП).

Методика, як вимірювальний інструмент, базується на виборі одного з попарно запропонованих суджень. Головна умова – кожне судження зіставляється зі всіма іншими; всього для 10 мотивів-категорій мається 45 пар суджень для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за мірою їх виявлення (в балах) (Додаток А.1) [11, 23, 65].

2.1.4. Методи математичної статистики.

Усі отримані в ході експериментального дослідження дані піддавалися обробці з використанням загальновідомих методів математичної статистики [3, 16].

Розраховувалися наступні показники:

\bar{X} – середнє арифметичне;

σ – середнєквадратичне відхилення;

m – помилка репрезентативності середньої арифметичної;

t – критерій Ст'юдента.

Перед використанням t – тесту проводилася перевірка нормальності розподілу даних в досліджених групах за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова. Статистична значущість вважалася істотною при 5 %-ному рівні значущості ($p < 0,05$), 1 %-ному рівні значущості ($p < 0,01$) і 0,1 %-ому рівні значущості ($p < 0,001$) вважається цілком надійним в біологічних дослідженнях.

2.2. Організація досліджень

У дослідженнях (послідовний експеримент) прийняли участь 28 спортсменів у віці 14 і 15 років. Дослідження проводилися в ХДВУФК №1 (Харківське державне вище училище фізичної культури) та ХОВУФКС (Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорту) в місті Харків.

Дослідження проведено в *три* етапи.

На першому етапі (вересень 2024 р.) обрано наукову проблему досліджень, проаналізовано джерела спеціальної і наукової літератури, розкрити аспекти та методи розвитку спортивної мотивації, фактори внутрішньої та зовнішньої мотивації до занять, причини приходу до занять обраною дисципліною велоспорту; пояснені напрями психологічної підготовки в велоспорті, первісний мотив та потреби до занять спортом; висвітлені мотивація і інтереси до занять фізичною культурою і спортом, причини пропусків занять ф/к, представлені дисципліни велоспорту та їх взаємозв'язок при побудові тренувального процесу на початковому етапі тренувань. Обґрунтовано тему кваліфікаційної роботи, конкретизовано мету, сформульовані завдання.

На другому етапі (жовтень 2024 - жовтень 2025 р.) організовано та проведено річне педагогічне дослідження зі спортсменами 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту для визначення мотивації, мотивів до занять та фізичних якостей. Досліджено 28 спортсменів (МТБ-8, ВМХ-7, гонки на шосе-6, гонки на треці-7), які мали 1-2 спортивний розряди, КМС.

На третьому етапі (грудень 2025 р.) систематизувалися та узагальнювалися матеріали отриманих досліджень, формувалися висновки.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ, МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 14 І 15 РОКІВ В РІЗНИХ ДИСЦИПЛІНАХ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ

3.1. Дослідження мотивації спортсменів 14 і 15 років в велосипедному спорті

Велосипедний спорт є одним з доступних видів, як в країнах Європи, так і в Україні, який стрімко прогресує в останні роки. На теперішній час науково-методичне забезпечення в велосипедному спорті знаходиться на недостатньому рівні, що пояснює низький рейтинг українських спортсменів на світовій арені. Наукові дослідження свідчать про доцільність здійснення контролю, як фізичних якостей, мотивів і особливо мотивації до занять велоспортом на початковому етапі тренувань [54].

Проведено нами анкетування показало, що 78,5 % спортсменів в 14 років покладаються тільки на себе; 67,8 % впевнені, що стоять на правильному шляху, для доведення своєї правоти та підуть на крайні заходи; 60,7 % вважають, що на честолюбстві легко зіграти, 53,6 % думають, що простіше і легше спілкуються з людьми, здатними наполегливо працювати (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати відповідей спортсменів 14 і 15 років на певні питання, які відповідають «Так»

(методика «Мотивація до успіху» Елерса), % (n=28)

Питання	На початку*	Наприкінці*
Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання	35,7	57,1
Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту	21,4	46,4
Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх	25	32,1

Продовження таблиці 3.1

Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій	32,1	67,8
Я більш вимогливий до себе, ніж до інших	39,2	53,6
Я більш доброзичливий, ніж інші	32,1	35,7
Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху	46,4	78,5
Осуд стимулює мене сильніше похвали	14,3	28,6
Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною	25,0	28,6
Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними	50,0	82,1
На моєму честолюбстві легко зіграти	60,7	46,4
Потрібно покладатися тільки на самого себе	78,5	92,8
У житті небагато речей важливіше грошей	35,7	57,1
Наприкінці перехідного періоду я зазвичай радію, що скоро вийду на тренування	17,8	67,8
Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші	28,6	42,8
Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати	53,6	82,1
Коли у мене немає роботи, мені не по собі	35,7	60,7
Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших	17,8	42,8
Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще	35,7	60,7
Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег	25,0	85,7
Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших	28,6	96,4
Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи	67,8	78,5

* – на початку і наприкінці дослідження вказано тільки частина відсотків

Тоді як, після року занять велоспортом вже 96,4 % вважають, що працювати разом з іншими, дає результативність; 92,8 % покладаються тільки на самого себе; 85,7 % залежать від колег в досягненні своїх успіхів; 82,1 % ставлять цілі при подоланні перешкод; 78,7 % засуджую себе, коли відмовляються від складного завдання, знають, що в ньому домоглися б успіху; 67,8% втрачають спокій коли два дні поспіль немає справи; 60,7 % не можуть без тренувань і їм становиться не по собі та доводиться приймати рішення якомога краще (табл. 3.1).

Далі проведений аналіз показав високий процент 69,7 %, 53,6 % і 50,0 % відповідей в наступних питаннях: «Іноді друзі вважають мене ледачим»,

«Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий» і «Не доводжу до кінця багато, за що беруся» відповідно (табл.3.2).

Таблиця 3.2

**Результати відповідей спортсменів 14 і 15 років на певні питання, які відповідають «Ні» (методика «Мотивація до успіху» Елерса), %
(n=28)**

Питання	На початку	Наприкінці
У деякі дні мої успіхи нижче середніх	21,4	42,8
Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий	53,6	85,7
Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно	39,2	28,6
Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз	35,7	67,8
Я менш честолюбний, ніж багато інших	32,1	50,0
Іноді друзі вважають мене ледачим	69,7	82,1
Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення	46,4	78,5
Не доводжу до кінця багато, за що беруся	50,0	82,1
Заздрю людям, які не завантажені роботою	14,3	25,0

* – на початку і наприкінці вказано тільки частина відсотків

Тоді як, наприкінці дослідження в 15 років вже 85,7 % спортсменів більше приваблює велоспорт ніж інша робота; 82,1 % доводять до кінця багато, за що беруться та друзі не вважають ледачим; 78,5 % звертають увагу на свої досягнення; 67,8 % не відкладають те, що повинні були б зробити зараз (табл.3.2).

Підбиття підсумків тесту за методикою «Мотивація до успіху» у вересні 2024 року показало низький рівень 25,0 % і 33,4 % у спортсменів спеціалізацій маунтенбайк і гонки на шосе відповідно; середній рівень 85,7 % у спортсменів БМХ, 75,0 % – маунтенбайк, 66,6 % – гонки на шосе і 28,5 % – гонки на треці; помірна високий 14,3 % у спортсменів БМХ, 71,5 % – гонки на шосе в різних видах велоспорту (табл. 3.3).

Після року занять обраним видом велосипедного спорту визначено середній рівень у 62,5 % спортсменів МТБ, у 28,6 % – БМХ, у 50,0 % – гонки на шосе, у 57,1 % – гонки на треку; помірно високий рівень у 25,0 % спортсменів МТБ, у 57,1 % – БМХ, у 50,0 % – гонки на шосе, у 14,3 % – гонки на треку; дуже високий у 12,5 % спортсменів МТБ, у 14,3 % – БМХ, у 28,6 % – гонки на треку (табл. 3.3).

**Показники рівня мотивації до успіху
спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного
спорту, % ($n_1 + n_2 + n_3 + n_4 = 28$)**

Рівень (бали)	Велосипедний спорт							
	Маунтенбайк МТБ ($n_1=8$)		Велосипедний мотокрос BMX ($n_2=7$)		Гонки на шосе ($n_3=6$)		Гонки на треку ($n_4=7$)	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Низький від 1 до 10	25,0	-	-	-	33,4	-	-	-
Середній від 11 до 16	75,0	62,5	85,7	28,6	66,6	50,0	28,5	57,1
Помірно високий від 17 до 20	-	25,0	14,3	57,1	-	50,0	71,5	14,3
дуже високий більш 21	-	12,5	-	14,3	-	-	-	28,6

Примітка: 1 – вересень 2023 р; 2 – вересень 2024 р.

Запропонований тест «Мотивація до уникнення невдач» показав низький рівень мотивації до уникнення невдач в гонках МТБ (50,0 %), в велосипедному мотокросі і в гонках на треку (по 28,6 %); середній рівень в МТБ (25,0 %), в велокросі (57,1 %), в гонках на шосе (50,0 %), в гонках на треці (57,1 %); високий рівень в МТБ (25,0 %), в велокросі (14,3 %), в гонках на шосе (50,0 %), в гонках на треці (14,3 %) (табл.3.4).

Таблиця 3.4

**Показники рівня мотивації до уникнення невдач
спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного
спорту, % ($n_1 + n_2 + n_3 + n_4 = 28$)**

Рівень (бали)	Велосипедний спорт							
	Маунтенбайк ($n_1=8$)		Велосипедний мотокрос ($n_2=7$)		Гонки на шосе ($n_3=6$)		Гонки на треку ($n_4=7$)	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Низький від 2 до 10	50,0	75,0	28,6	85,7	-	16,6	28,6	42,9

Продовження таблиці 3.4

Середній від 11 до 16	25,0	25,0	57,1	14,3	50,0	83,4	57,1	57,1
Високий від 17 до 20	25,0		14,3		50,0		14,3	
дуже високий більш 21	-		-		-	-	-	

Примітка: 1 – вересень 2023 р; 2 – вересень 2024 р.

Заняття обраним видом велоспорту внесли корективи в тесті після року тренувальних навантажень, де визначено середній рівень у 25,0 % спортсменів в гонках МТБ, у 14,3 % – в велокросі, у 83,4 % – в гонках на шосе, у 57,1 % – в гонках на треку та низький рівень у 75,0 % у спортсменів МТБ, у 85,7 % – в велокросі, у 16,6 % – в гонках на шосе, у 42,9 % – в гонках на треку (табл. 3.4). Трете тестування показало середню готовність до ризику у спортсменів 14 років (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Результати відповідей спортсменів 14 і 15 років,
(методика «Готовність до ризику» Шуберта), % (n=28)**

Питання	На початку Наприкінці				
	Бали				
	+2	+1	0	-1	-2
1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?	$\frac{25,0}{39,2}$	$\frac{60,7}{60,8}$	$\frac{14,3}{0}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{0}{0}$
2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції?	$\frac{0}{-}$	$\frac{82,1}{53,6}$	$\frac{3,6}{3,6}$	$\frac{14,3}{14,3}$	$\frac{0}{28,5}$
3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника?	$\frac{10,8}{17,8}$	$\frac{21,3}{35,8}$	$\frac{14,3}{7,2}$	$\frac{53,6}{39,2}$	$\frac{0}{0}$
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км/год?	$\frac{0}{0}$	$\frac{7,2}{7,2}$	$\frac{7,2}{0}$	$\frac{64,3}{60,7}$	$\frac{21,3}{32,1}$
5. Чи можете Ви пригнути в воду з 55 м вишки ?	$\frac{0}{0}$	$\frac{21,3}{0}$	$\frac{17,8}{7,2}$	$\frac{32,1}{46,4}$	$\frac{28,8}{46,4}$
6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку?	$\frac{0}{0}$	$\frac{14,3}{10,6}$	$\frac{10,8}{3,6}$	$\frac{67,7}{85,8}$	$\frac{7,2}{0}$
7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?	$\frac{0}{0}$	$\frac{50,0}{39,2}$	$\frac{21,4}{35,7}$	$\frac{28,6}{25,1}$	$\frac{0}{0}$
8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно?	$\frac{0}{0}$	$\frac{28,6}{0}$	$\frac{7,2}{3,6}$	$\frac{53,6}{67,8}$	$\frac{10,6}{28,6}$

Продовження таблиці 3.5

9. Чи могли б Ви вилізти на високу фабричну трубу?	<u>0</u> 0	<u>46,4</u> 14,3	<u>10,8</u> 35,7	<u>42,8</u> 28,7	<u>0</u> 21,3
10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном та відправитися на ньому на прогулянку?	<u>0</u> 0	<u>64,3</u> 35,7	<u>3,6</u> 3,6	<u>32,1</u> 60,7	<u>0</u> 0
11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить?	<u>0</u> 0	<u>32,1</u> 17,8	<u>14,3</u> 7,2	<u>46,4</u> 60,7	<u>7,2</u> 14,3
12. Чи могли б Ви скотитися на лижах з крутої гори?	<u>0</u> 0	<u>46,4</u> 32,1	<u>17,8</u> 7,2	<u>35,8</u> 60,7	<u>0</u> 0
13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом заради інтересу?	<u>7,2</u> 28,6	<u>21,3</u> 53,6	<u>7,2</u> 7,2	<u>64,3</u> 10,6	<u>0</u> 0
14. Засудження стимулює мене сильніші за похвалу ?	<u>0</u> 0	<u>10,8</u> 7,2	<u>17,8</u> 3,6	<u>64,2</u> 57,1	<u>7,2</u> 32,1
15. Поїхали б ви на машині, якби її вела людина, яка нещодавно потрапила зі своєї вини в автоаварію?	<u>0</u> 0	<u>21,3</u> 14,3	<u>10,8</u> 46,4	<u>53,6</u> 3,6	<u>14,3</u> 35,7
16. Чи могли б Ви зістрибнути на пожежний тент із третього поверху ?	<u>0</u> 14,3	<u>10,8</u> 32,1	<u>28,6</u> 0	<u>28,5</u> 35,8	<u>32,1</u> 17,8
17. Чи могли б Ви, піти на небезпечну операцію, щоб позбутися важкої хвороби?	<u>0</u> 0	<u>0</u> 0	<u>17,8</u> 17,8	<u>28,6</u> 14,4	<u>53,6</u> 67,8
18. Чи могли б Ви зістрибнути з підніжки поїзда, що йде зі швидкістю 50 кілометрів на годину?	<u>0</u> 0	<u>14,3</u> 28,6	<u>10,8</u> 7,2	<u>39,2</u> 53,4	<u>35,7</u> 10,8
19. Чи могли б Ви зайти в переповнений ліфт, знаючи, що через перевантаження ліфт може надовго застрягти між поверхами?	<u>0</u> 3,6	<u>28,6</u> 25,0	<u>14,3</u> 3,6	<u>57,1</u> 67,8	<u>0</u> 0
20. Чи могли б Ви перебігти вулицю на червоне світло, якщо неподалік стоїть міліціонер, а вам потрібно сісти на автобус, що підходить до зупинки?	<u>0</u> 0	<u>67,8</u> 67,8	<u>3,6</u> 10,8	<u>28,6</u> 17,8	<u>0</u> 3,6
21. Чи взяли б Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили?	<u>0</u> 7,2	<u>60,7</u> 50,0	<u>17,8</u> 0	<u>21,5</u> 42,8	<u>0</u> 0
22. Чи могли б Ви увійти у двір дачі, незважаючи на напис: «Обережно, злий собака»?	<u>0</u> 0	<u>0</u> 0	<u>14,3</u> 7,2	<u>60,7</u> 60,7	<u>25,0</u> 32,1
23. Чи згодні ви з твердженням, що «Ризик - благородна справа»?	<u>0</u> 10,8	<u>71,4</u> 28,6	<u>14,3</u> 14,3	<u>14,3</u> 46,3	<u>0</u> 0
24. Чи вистачає у вас духу заперечувати тренеру ?	<u>0</u> 0	<u>64,3</u> 46,4	<u>0</u> 0	<u>35,7</u> 42,8	<u>0</u> 10,8
25. Посадили б Ви до себе в машину незнайомих чоловіків, які голосують на дорозі ?	<u>0</u> 0	<u>46,4</u> 17,8	<u>17,8</u> 10,8	<u>35,8</u> 71,4	<u>0</u> 0

Примітка: +2 – цілком згоден, «так»; +1 – швидше «так», ніж «ні»; 0 – ні «так», ні «ні», щось середнє; -1 – швидше «ні», ніж «так»; -2 – абсолютно не згоден «ні».

Тоді як, після року занять визначено, що у спортсменів 15 років знизилась готовність до ризику по усім питанням. Це дало нам змогу виявити

причини помилок, як повсякденному житті, так і в тренувальному процесі, також відкоригувати стиль поведінки для досягнення більшого спортивного успіху з меншими затратами.

3.2. Дослідження показників мотивів до занять спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велоспорту

Ситуація, яка склалася на теперішній час в Україні потребує особистої уваги до кожної людини, але більш вона потрібна в підлітковому віці. Психологічний стрес, розвиток і становлення організму в цьому віці оказують потрібне навантаження на організм, і особливо на мотиваційну сферу. Як відомо мотивація, мотиви спортивної діяльності не є сталими, вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб і інтересів, тому це складний процес, який потребує дослідження.

Проведено анкетування спортсменів 14 і 15 років показало, що мотив «емоційне задоволення» більш спрямований на стремління займатися в подальшому велоспортом, тому що заняття відволікають від складної ситуації і в подальшому подимають настрій протягом дня; «фізичне самоствердження» в загартуванні характеру; «досягнення успіху» в регулярних заняттях велоспортом; «підготовка до професійної діяльності» в досягненні своїх цілей за допомогою занять велоспортом; «цивільно-патріотичний» в стремлінні захищати країну, батьків.

На початку дослідження у спортсменів 14 років визначено високий бал в мотивах: досягнення успіху в спорті (стремління досягнення успіху); соціально-пізнавальний (отримання знань, розуміння зв'язків між підлітками в процесі тренувань, зрозуміти теоретичний матеріал з велосипедного спорту, бажання досягти успіху для команди); фізичного самоствердження (вираження своєї особистості та цінності через тіло та фізичні дії, включаючи фізичну силу, досягнення, спортивні результати, зовнішній вигляд або самоконтроль); раціонально-вольовий (прагнення займатися велоспортом, для компенсації

фізичного напруження); емоційного задоволення (отримання позитивних емоцій) (табл.3.6).

Таблиця 3.6

Результати анкетування велосипедистів 14 і 15 років «Мотиви до

занять спортом» (бали), (n=28) $\bar{X} \pm m$

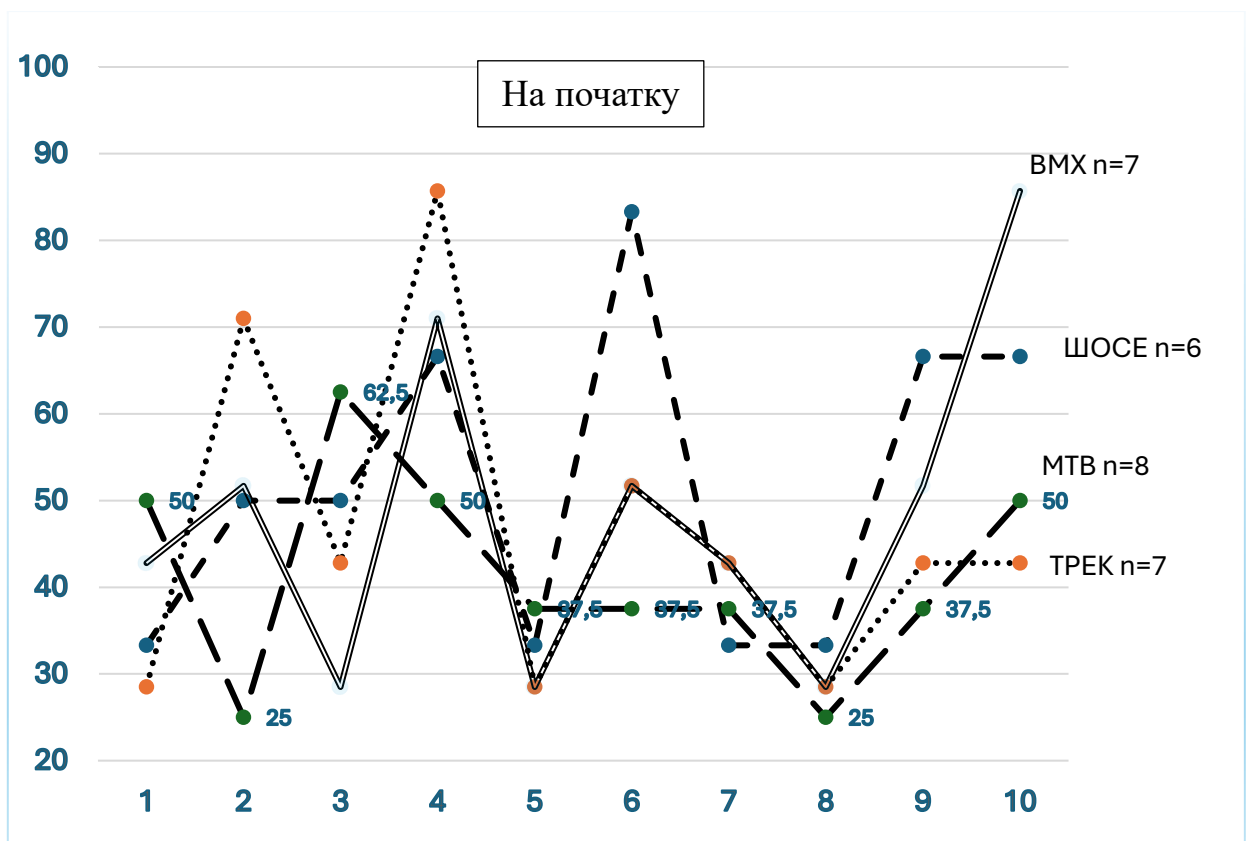
№ з/п	Мотиви занять спортом	На початку	Наприкінці	Статистична відмінність	
		Вересень		t	p
1.	Емоційного задоволення	6,2±0,27	7,4±0,32	$t_{1,2}=2,87$	$p<0,05$
2.	Соціального самоствердження	3,2±0,43	2,7±0,41	$t_{1,2}=0,58$	$p>0,05$
3.	Фізичного самоствердження	7,7±1,02	15,7±1,24	$t_{1,2}=4,98$	$p<0,01$
4.	Соціально-емоційний	10,5±0,48	11,3±0,14	$t_{1,2}=1,60$	$p>0,05$
5.	Соціально-моральний	1,9±0,32	1,5±0,28	$t_{1,2}=0,94$	$p>0,05$
6.	Досягнення успіху в спорті	12,3±0,37	10,9±0,48	$t_{1,2}=2,31$	$p<0,05$
7.	Спортивно-пізнавальний	5,4±0,37	9,5±0,67	$t_{1,2}=5,37$	$p<0,001$
8.	Раціонально-вольовий	6,6±0,57	6,5±0,49	$t_{1,2}=0,13$	$p>0,05$
9.	Підготовки до професійної діяльності	3,4±0,21	8,7±0,17	$t_{1,2}=19,62$	$p<0,001$
10.	Цивільно-патріотичний	3,2±0,53	1,9±0,13	$t_{1,2}=2,38$	$p<0,05$

Наприкінці дослідження у спортсменів 15 років зросли показники в наступних мотивах: емоційного задоволення ($t=2,87$; $p<0,05$), фізичного самоствердження ($t=4,98$; $p<0,001$), досягнення успіху в спорті ($t=2,31$; $p<0,05$), спортивно-пізнавальний ($t=5,37$; $p<0,001$), підготовки до професійної діяльності ($t=19,62$; $p<0,001$), цивільно-патріотичний ($t=2,38$; $p<0,05$) (табл. 3.6).

3.2.1. Мотиви, які домінують при заняттях у спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту. За даними дослідників велике значення приділяється популяризації велосипедного спорту в багатьох регіонах України, створено багато дитячо-юнацьких спортивних шкіл, також в загальноосвітніх школах створюються спеціальні спортивні класи, де учні займаються велоспортом.

Під керівництвом досвідчених педагогів-тренерів юні спортсмени засвоюють техніку та тактику велоспорту, беруть участь у спортивно-масових

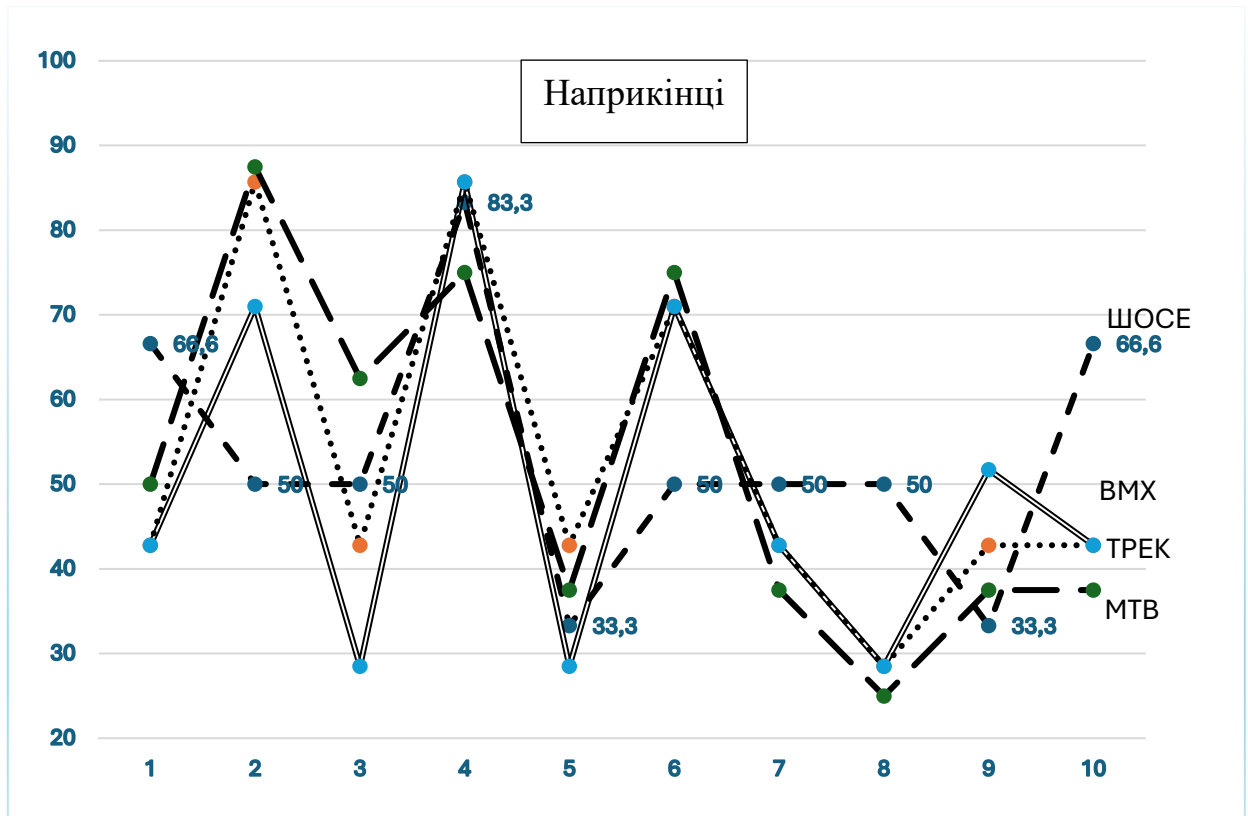
заходах. Наш аналіз ступеню вираженості мотивів, що домінують у спортсменів 14 і 15 років за методикою «Мотиви до занять» показав, що в дисципліні гонки на треку – у 71 % мотив соціального самоствердження, у 85,7 % соціально-емоційний мотив; гонки на шосе – у 66,6 % мотив підготовки до професійної діяльності, соціально-емоційний мотив; у 83,3 % мотив досягнення успіху в спорті, у 66,6 % у 66,6 % цивільно-патріотичний мотив; BMX – у 71 % соціально-емоційний мотив, у 85,7 % цивільно-патріотичний мотив; МТБ – у 62,5 % мотив фізичного самоствердження на початку дослідження (рис. 3.2).



Примітка: 1 – мотив емоційного задоволення; 2 – мотив соціального самоствердження; 3 – мотив фізичного самоствердження; 4 – соціально-емоційний мотив; 5 – соціально-моральний мотив; 6 – мотив досягнення успіху в спорті; 7 – спортивно-пізнавальний мотив; 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив; 9 – мотив підготовки до професійної діяльності; 10 – цивільно-патріотичний мотив-

Рис. 3.1. Ступень вираженості мотивів, що домінують у спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту на початку досліджень

Тоді як, у спортсменів 15 років ступінь вираженості мотивів, що домінують в різних дисциплінах велоспорту змінилися, так більш 70 % відповідей визначено у мотивах соціального самоствердження, соціально-емоційний, досягнення успіху в спорті в дисциплінах ВМХ, гонки на треку, МТБ, при цьому в дисципліні «гонки на шосе» інші мотиви: емоційного задоволення (66,6 %), досягнення успіху в спорті (50 %), спортивно-пізнавальний (50 %), раціонально-вольовий (рекреаційний) (50 %) (рис.3.2).



Примітка: 1 – мотив емоційного задоволення; 2 – мотив соціального самоствердження; 3 – мотив фізичного самоствердження; 4 – соціально-емоційний мотив; 5 – соціально-моральний мотив; 6 – мотив досягнення успіху в спорті; 7 – спортивно-пізнавальний мотив; 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив; 9 – мотив підготовки до професійної діяльності; 10 – цивільно-патріотичний мотив.

Рис. 3.2. Ступінь вираженості мотивів, що домінують у спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту наприкінці досліджень

Проведений аналіз мотивів, що домінують у віці 14-15 років такі як замилювання про своє майбутнє, планування життєвих цілей та шляху до них.

Адже у спортсменів, які живуть тільки сьогоднішнім та емоційно занурюються в підліткової компанії, спостерігається зниження інтересу до навчання тощо.

3.3. Дослідження показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років в різних дисциплінах велосипедного спорту

Одною з актуальних тем у сфері юнацького спорту є вивчення питань фізичних ресурсів, особливо у циклічних видах, до котрих відноситься велосипедний спорт. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що хороші спортивні дані і високий ступень використання різноманітних ресурсів не визначає досягнення високих результатів у діяльності спортсмена.

Спортсмени часто перебувають в екстремальних ситуаціях, їм постійно доводиться існувати в умовах жорсткої конкуренції, змагатися зі спортсменами з високим рівнем фізичної, тактичної і технічної підготовленості.

Неувага до рівня фізичних якостей може призвести до таких негативних явищ як хронічне перетренування тощо у спортивної діяльності. Проблеми недостатньої розробленості форм і способів роботи, що дають змогу визначити не тільки психологічні, а й фізичні ресурси спортсмена, в дальшому негативно відображаються на спортивній кар'єрі.

Проведено нами тестування фізичних якостей в різних дисциплінах велосипедного спорту (маунтенбайк, велосипедний мото-крос, гонки на шосе) показало найкращі показники у спортсменів в 14 років в дисциплінах БМХ – біг на 30 м та підтягування на поперечині; гонки на треку – стрибок у довжину з місця, час 30 обертів педалей та кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з за голови (табл. 3.7).

Тоді як, наприкінці дослідження у спортсменів 15 років найкращі показники визначено в бігу на 30 м – 5,0 с, в підтягуванні на поперечині – 14,3 разів, кидку набивного м'яча 3,0 кг у дисципліні велосипедний мото-крос та в стрибку у довжину з місця, часу 30 обертів педалей у дисципліні гонки на треку (табл. 3.8).

Показники фізичних якостей

спортсменів 14 і 15 років на початку дослідження ($n_{\text{заг}}=28$), $\bar{X} \pm m$

Показники	Дисципліни велоспорту			
	МТБ ($n_1=8$)	БМХ ($n_2=7$)	Гонки на шосе ($n_3=6$)	Гонки на треку ($n_4=7$)
	На початку			
Біг на 30 м, с	5,2±0,13	5,1±0,07	5,6±0,26	5,3±0,16
Кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з за голови, м	3,3±0,17	3,6±0,19	3,5±0,06	4,1±0,11
Стрибок у довжину з місця, см	185,6±1,78	187,4±1,18	177,2±1,78	186,5±0,72
Підтягування на поперечині, к-сть разів	12,7±1,23	14,3±1,16	9,4±1,12	13,4±1,42
Час 30 обертів педалей, с	10,1±0,04	9,2±0,09	9,4±0,05	9,1±0,11

Таблиця 3.8

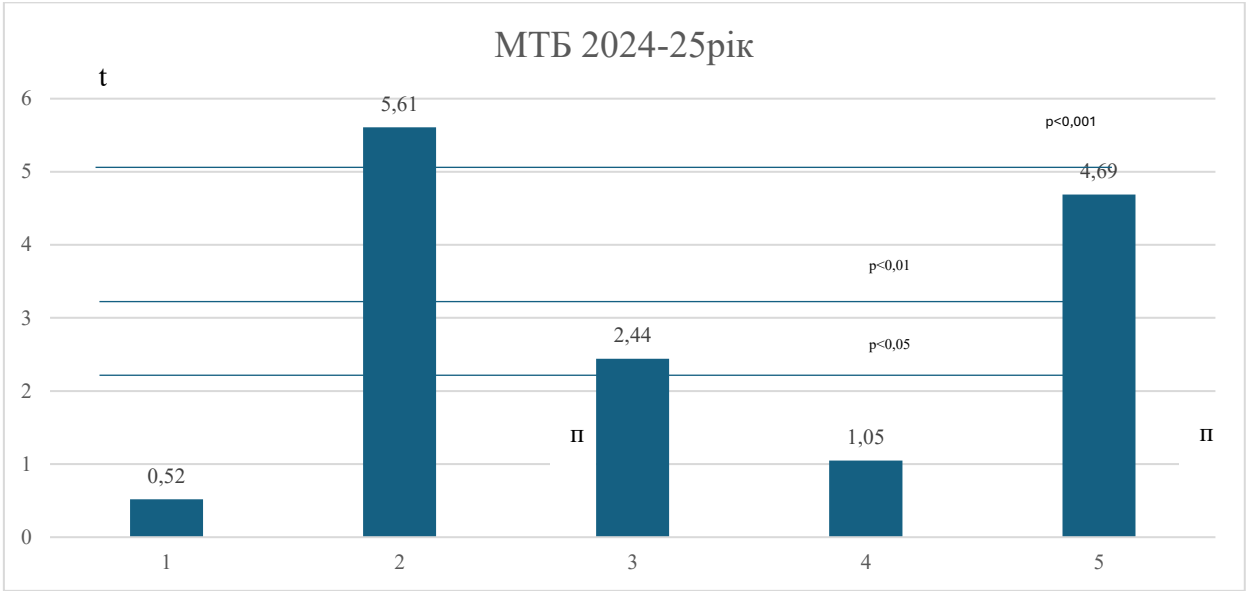
Показники фізичних якостей

спортсменів 14 і 15 років наприкінці дослідження ($n_{\text{заг}}=28$), $\bar{X} \pm m$

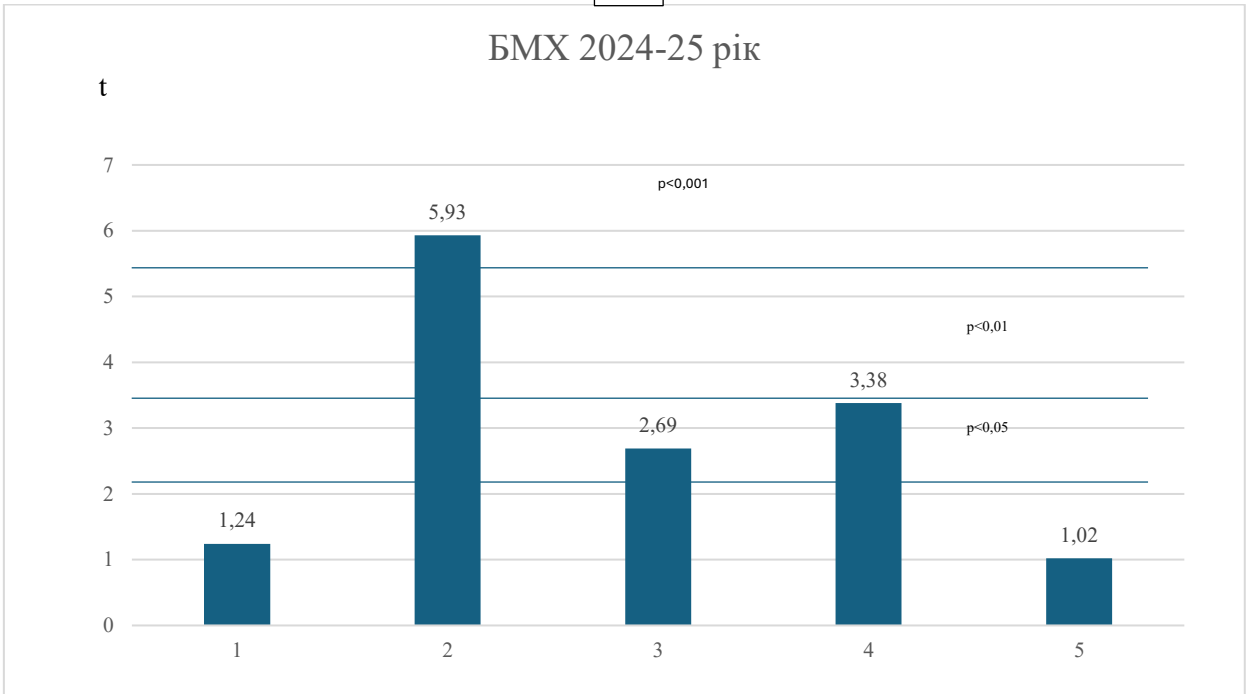
Показники	Дисципліни велоспорту			
	МТБ ($n_1=8$)	БМХ ($n_2=7$)	Гонки на шосе ($n_3=6$)	Гонки на треку ($n_4=7$)
	Наприкінці			
Біг на 30 м, с	5,1±0,14	5,0±0,04	5,5±0,06	5,2±0,07
Кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з за голови, м	4,5±0,13	4,8±0,07	4,2±0,14	4,3±0,05
Стрибок у довжину з місця, см	192,3±2,09	191,8±1,13	183,1±1,67	193,8±1,37
Підтягування на поперечині, к-сть разів	11,4±0,18	18,3±0,23	10,3±0,12	17,3±0,52
Час 30 обертів педалей, с	9,8±0,05	9,1±0,04	9,2±0,04	9,0±0,03

Порівняння показників в дисциплінах велоспорту показало статистичну різницю в показниках кидку набивного м'яча 3,0 кг ($t=5,61$; $p<0,001$); у стрибку у довжину з місця ($t=2,44$; $p<0,05$); у часу 30 обертів педалей ($t=4,69$; $p<0,001$) у гонщиків маунтенбайк (рис.3.3.А); в показниках кидку набивного м'яча 3,0 кг ($t=5,93$; $p<0,001$); у стрибку у довжину з місця ($t=2,69$; $p<0,05$) (рис.3.3.Б); у підтягуванні на поперечині ($t=3,38$; $p<0,01$) у гонщиків БМХ; в

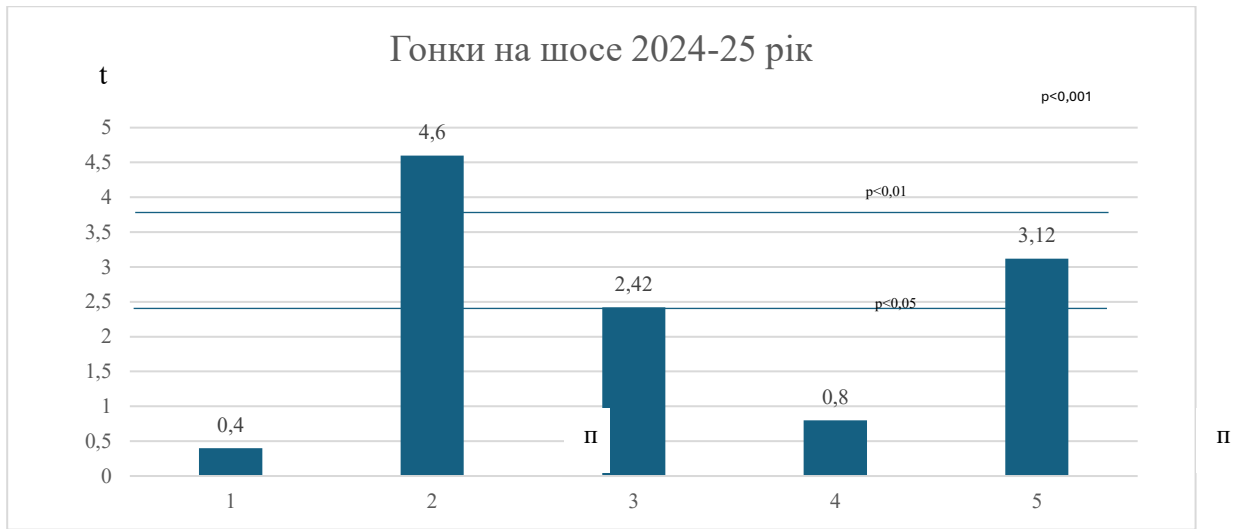
показниках кидку набивного м'яча 3,0 кг ($t=4,60$; $p<0,001$); у стрибку у довжину з місця ($t=2,42$; $p<0,05$) (рис.3.3С); у часу 30 обертів педалей ($t=3,12$; $p<0,05$) у гонщиків гонки на шосе; в показниках у стрибку у довжину з місця ($t=4,72$; $p<0,001$); у підтягуванні на поперечині ($t=2,58$; $p<0,05$) у гонщиків на треку (рис.3.3. Д).



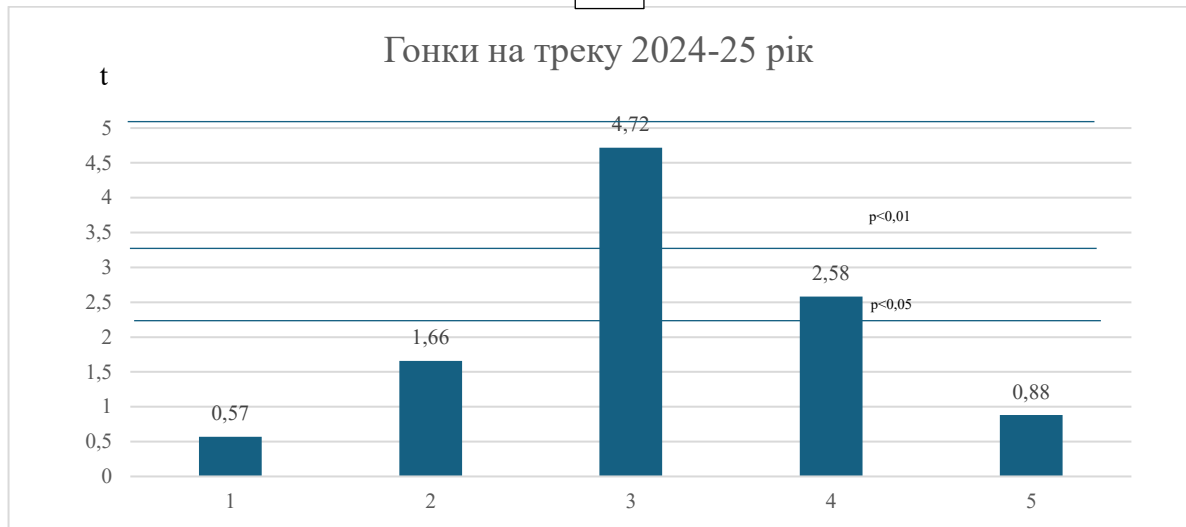
А



Б



С



Д

Рис. 3.3. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) між показниками фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років протягом дослідження ($n_{\text{МТБ}}=8$; $n_{\text{БМХ}}=7$; $n_{\text{ГШ}}=6$; $n_{\text{ГТ}}=7$)

Примітка: А – порівняння показників гонщиків в дисципліні МТБ; Б – порівняння показників гонщиків в дисципліні БМХ; С – порівняння показників гонщиків в дисципліні гонки на шосе; Д – порівняння показників гонщиків в дисципліні гонки на треку; 1 – біг на 30 м; 2 – кидок набивного м'яча 3,0 кг сидячи з за голови; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – підтягування на поперечині; 5 – час 30 обертів педале.

Далі, після року занять також визначена позитивна динаміка при порівнянні показників гонщиків різних спеціалізацій велоспорту ($p<0,05$ - $0,001$) (рис.3.4).

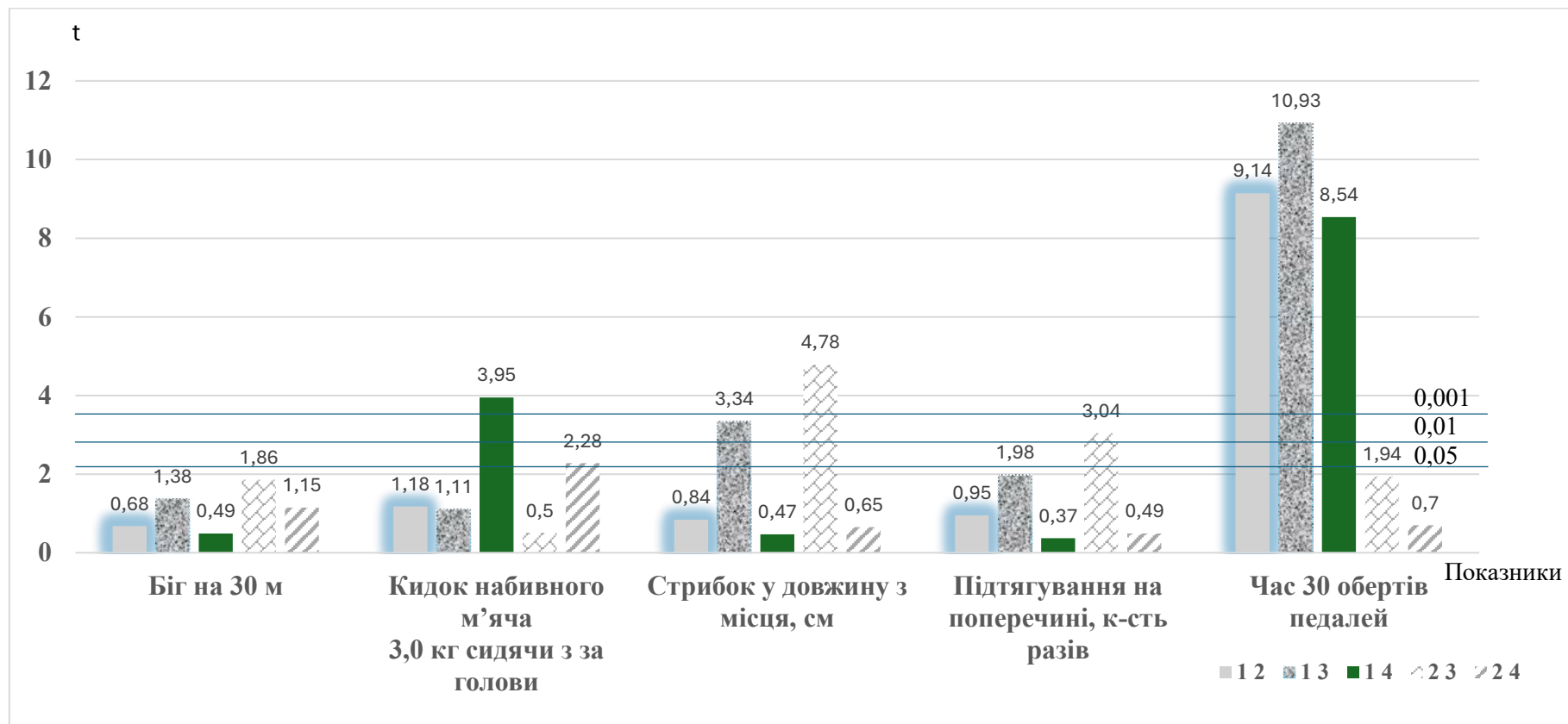


Рис. 3.4. Динаміка показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років на початку дослідження (t-критерій) (n=28)

Умовні позначення: 1 2 – статистична відмінність між показниками гонщиків МТБ і БМХ; 1 3 – статистична відмінність між показниками гонщиків МТБ і гонки на шосе; 1 4 – статистична відмінність між показниками гонщиків МТБ і гонки на треку; 2 3 – статистична відмінність між показниками гонщиків БМХ і гонки на шосе; 2 4 – статистична відмінність між показниками гонщиків БМХ і гонки на треку.

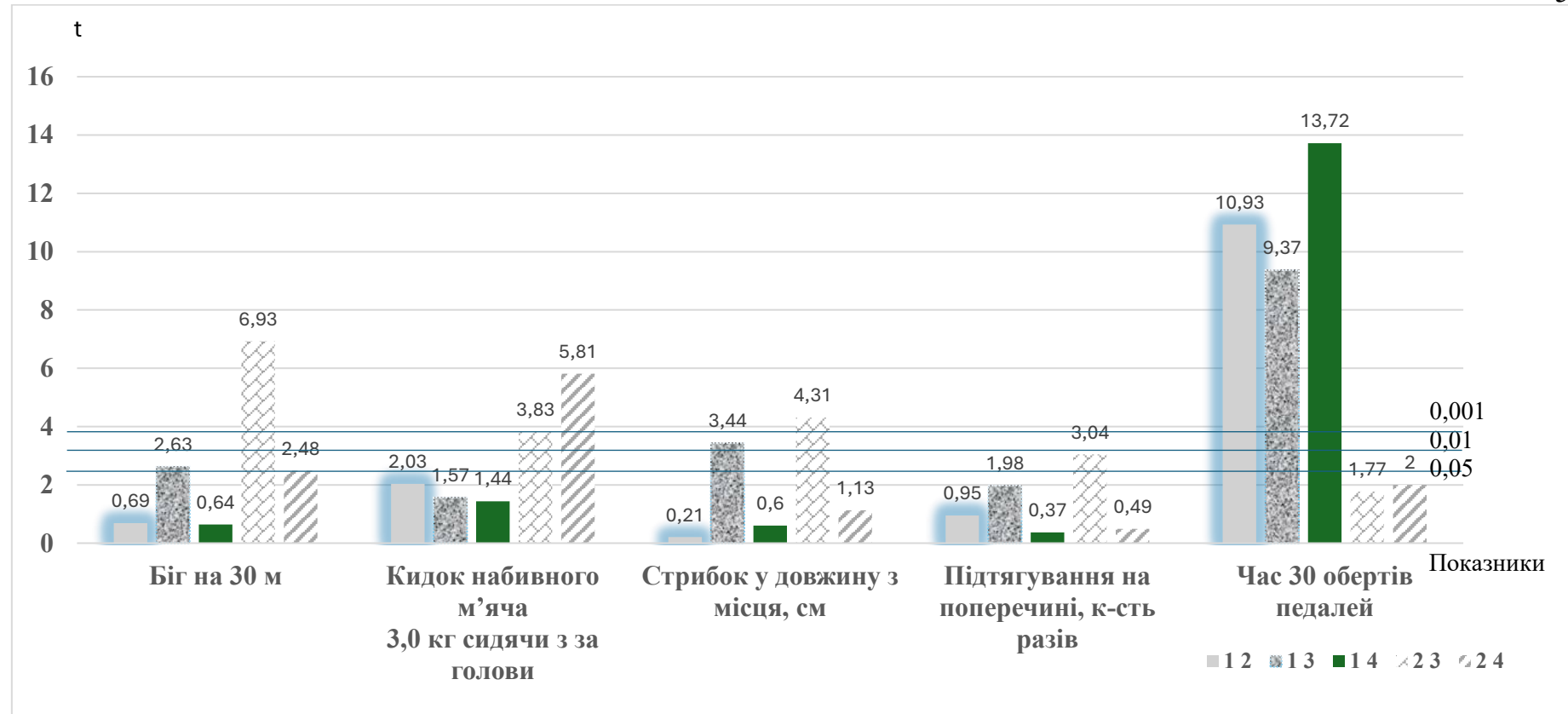


Рис. 3.5. Динаміка показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років наприкінці дослідження (t-критерій) (n=28)

Умовні позначення: 1 2 – статистична відмінність між показниками гонщиків МТБ і БМХ; 1 3 – статистична відмінність між показниками гонщиків МТБ і гонки на шосе ; 1 4 – статистична відмінність між показниками гонщиків МТБ і гонки на треку; 2 3 – статистична відмінність між показниками гонщиків БМХ і гонки на шосе; 2 4 – статистична відмінність між показниками гонщиків БМХ і гонки на треку.

Висновки до 3 розділу

1. Встановлено, що мотивація до занять велосипедним спортом, а це гонки на шосе і треку, маунтенбайк і велосипедний мотокрос у спортсменів 14 і 15 років має безліч позитивних впливів на особистісний зріст і розвиток, як покращення психічного стану на тренувальних заняттях, так і на розвиток самодисципліни, комунікативних навичок і цілеспрямованості.

2. Результати проведеного анкетування за методикою «Мотивація до успіху» після року занять велоспортом показало на певні питання, які відповідають «Так» вже 96,4 % вважають, що працювати разом з іншими, дає результативність; 92,8 % покладаються тільки на самого себе; 85,7 % залежать від колег в досягненні своїх успіхів; 82,1 % ставлять цілі при подоланні перешкод; 78,7 % засуджую себе, коли відмовляються від складного завдання, знають, що в ньому домоглися б успіху; 67,8% втрачають спокій коли два дні поспіль немає справи; 60,7 % не можуть без тренувань і їм становиться не по собі та доводиться приймати рішення якомога краще.

3. Проведено нами анкетування в 15 років за методикою «Мотивація до успіху» на певні питання, які відповідають «Ні» вже 85,7 % спортсменів більше приваблює велоспорт ніж інша робота; 82,1 % доводять до кінця багато, за що беруться та друзі не вважають ледачим; 78,5 % звертають увагу на свої досягнення; 67,8 % не відкладають те, що повинні були б зробити зараз.

4. Проведено анкетування спортсменів 14 і 15 років показало, що мотив «емоційне задоволення» більш спрямований на стремління займатися в подальшому велоспортом, тому що заняття відволікають від складної ситуації і в подальшому подимають настрій протягом дня; «фізичне самоствердження» в загартуванні характеру; «досягнення успіху» в регулярних заняттях велоспортом; «підготовка до професійної діяльності» в досягненні своїх цілей за допомогою занять велоспортом; «цивільно-патріотичний» в стремлінні захищати країну, батьків.

5. Нами визначені домінуючі цілі - це мотив «підготовка до професійної діяльності» ($t=19,62$; $p<0,001$), мотив «спортивно-пізнавальний» ($t=5,37$; $p<0,001$), мотив «фізичного самоствердження» ($t=4,98$; $p<0,001$), мотив «емоційного задоволення» ($t=2,87$; $p<0,05$), мотив «цивільно патріотичний» ($t=2,38$; $p<0,05$), мотив «досягнення успіху в спорті» ($t=2,31$; $p<0,05$) при заняттях велосипедним спортом протягом 2023-24 років.

6. Підбиття підсумків тесту за методикою «Мотивація до успіху» у вересні 2024 року показало низький рівень 25,0 % і 33,4 % у спортсменів спеціалізацій маунтенбайк і гонки на шосе відповідно; середній рівень 85,7 % у спортсменів БМХ, 75,0 % – маунтенбайк, 66,6 % – гонки на шосе і 28,5 % – гонки на треці; помірна високий 14,3 % у спортсменів БМХ, 71,5 % – гонки на шосе в дисциплінах велоспорту.

7. Під впливом спеціальних тренувальних навантажень рівень фізичних якостей змінився, так у гонщиків, які спеціалізуються в МТБ у кидку набивного м'яча ($t=5,61$; $p<0,001$), у стрибку у довжину з місця ($t=2,44$; $p<0,05$), у часі 30 обертів педалей ($t=5,37$; $p<0,001$) та у гонщиків, які спеціалізуються в гонках на шосе у кидку набивного м'яча ($t=2,25$; $p<0,05$), у стрибку у довжину з місця ($t=2,34$; $p<0,05$), у часі 30 обертів педалей ($t=3,12$; $p<0,05-0,001$). Також наші спостереження показали, що тренеру команди необхідно знати наскільки стійкий і пов'язаний із природними особливостями вибір спортсмена того чи іншого виду велоспорту (схильність пов'язана з наявністю в підліткові певного набору типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи).

ВИСНОВКИ

1. Упродовж трьох років вторгнення агресора на територію України значно вплинуло на мотивацію до занять спортом підлітків 14-15 років у дитячо-юнацьких школах, школах інтернатів спортивного профілю у м. Харків, особливо велосипедним. Все складніше тепер можлива реалізація загальноосвітніх програм і програм фізкультурно-спортивного спрямування, підготовки спортсменів високого класу, створення спеціальних умов для здобуття загальноосвітньої та спортивної освіти в режимі інтенсивних тренувань на спортивних базах м. Харкова.

2. Спеціальна література в сфері велосипедного спорту показала, що на початковому етапі комбінуються тренування протягом мікроциклів, що дає можливість вварювати фізичні навантаження, а головне не повторювати однотипні тренування, що дає змогу мотивувати юних спортсменів до занять в дисциплінах гонки шосе і треку, маунтенбайку, велосипедному мотокросі.

3. Аналіз літературних джерел показав, що факторами мотиваційної сфери до занять велосипедним спортом є внутрішній і зовнішній, котрі *спонукають* до занять обраною дисципліною гонки на шосе і треку, маунтінбайк (МТБ), ВМХ, велокрос, велобол і, в подальшому до досягнень спортивних результатів, при цьому вони змінюють своє значення (мотивація, різноманітні мотиви, потреби, цілі, інтереси) від обставин і оточення, в яких відбуватиметься тренувальний процес.

4. В проаналізованій літературі доведено, що причинами приходу в велосипедний спорт стають прагнення до безперервної роботи над особистісним зростанням, до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, до суспільного визнання, збереження сімейних спортивні традицій, задоволення духовних і матеріальних потреб, відчуження себе членом референтної спортивної команди або спортивної школи на початковому етапі тренувань.

5. За даними дослідників визначено, що для юного спортсмена необхідно використовувати комплекс різних заходів, спрямованих на оптимізацію психічного регулювання систем і функцій організму, мобілізацію резервів психіки, поведінки з урахуванням завдань тренувального заняття або обраного виду змагання, які забезпечують значну продуктивність і ефективність запланованого результату при побудові тренувального процесу в велоспорті.

6. В системі психологічної підготовки юних велосипедистів згідно обраної дисципліни виділяють наступні напрями, які формують мотивацію і волюву підготовку до занять обраною дисципліною, регулюють психологічні процеси на тренуванні, тобто удосконалюють реагування і спеціалізовані уміння, психічну напруженість, удосконалюють толерантність до емоційного стресу і стартовими станами на початковому етапі.

7. Нами визначено, що для формування спортивної мотивації у підлітків до занять спортом необхідно враховувати психологічні аспекти, такі як вік (пов'язано з фізичним, емоційним і соціальним розвитком), основні потреби (потреба в самовизначенні та самостійності, потреба в визнанні та повазі, потреба в самовираженні, потреба в приналежності та дружбі, потреба в любові та емоційній близькості, потреба в розумінні сенсу життя і себе); основні мотиви (мотив самоствердження, мотив визнання, мотив успіху, мотив свободи, мотив пізнання, мотив протиріччя; індивідуальність, успіхи, невдачі, соціальне середовище, визнання і підтримка).

8. В літературі по спортивної психології дослідники відмічають методи розвитку спортивної мотивації у підлітків, які враховуються при побудові тренувального процесу, це психологічні (постановка мети, візуалізація результату, позитивне підкріплення, ведення щоденника тренувань), педагогічні (індивідуалізація підходу, гейміфікація, метод зразка), соціальні (групова динаміка, публічне визнання, підтримка родини), організаційні (регулярна участь у змаганнях, наявність спортивної

інфраструктури, можливість просування) та інноваційні підходи (фітнес-трекір, мобільні застосунки, онлайн-челенджі, мотиваційні марафони).

9. Після року занять обраною дисципліною велосипедного спорту мотивацію до успіху визначено середній рівень до занять у 62,5 % спортсменів МТБ, у 28,6 % – БМХ, у 50,0 % – гонки на шосе, у 57,1 % – гонки на треку; помірно високий рівень у 25,0 % спортсменів МТБ, у 57,1 % – БМХ, у 50,0 % – гонки на шосе, у 14,3 % – гонки на треку; дуже високий – у 12,5 % спортсменів МТБ, у 14,3 % – БМХ, у 28,6 % – гонки на треку.

10. Нами визначено, що мотивація до уникнення невдач при заняттях обраною дисципліною велоспорту внесла корективи в тесті після року тренувальних навантажень, де визначено середній рівень у 25,0 % спортсменів в гонках МТБ, у 14,3 % – в велокросі, у 83,4 % – в гонках на шосе, у 57,1 % – в гонках на треку та низький рівень у 75,0 % у спортсменів МТБ, у 85,7 % – в велокросі, у 16,6 % – в гонках на шосе, у 42,9 % – в гонках на треку.

11. Трете тестування «Готовність до ризику» показало, що у спортсменів 15 років знизилась готовність до ризику по усім питанням, так обережність визначена у 60,7 % і 32,1 % у питанні «Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км·год⁻¹, у 46,4 % у питанні «Чи можете Ви пригнути в воду з 55 м вишки», у 85,8 % «Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку», 67,8 % і 28,6 % «Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно», у 60,7 % «Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном та відправитися на ньому на прогулянку», у 60,7 % «Чи могли б Ви скотитися на лижах з крутої гори». Це дало нам змогу виявити причини помилок, як повсякденному житті, так і в тренувальному процесі, також відкоригувати стиль поведінки для досягнення більшого спортивного успіху з меншими затратами.

12. Визначена нами ступінь вираженості мотивів, що домінують в різних дисциплінах велоспорту показала, що більш 70 % відповідей соціального самоствердження, соціально-емоційний, досягнення успіху в

спорті в дисциплінах ВМХ, гонки на треку, МТБ, при цьому в дисципліні «гонки на шосе» інші мотиви: емоційного задоволення (66,6 %), досягнення успіху в спорті (50 %), спортивно-пізнавальний (50 %), раціонально-вольовий (рекреаційний) (50 %). Проведений аналіз мотивів, що домінують у віці 14-15 років, такі як замилювання про своє майбутнє, планування життєвих цілей та шляху до них. Адаже у спортсменів, які живуть тільки сьогоднішнім та емоційно занурюються в підліткової компанії, спостерігається зниження інтересу до навчання тощо.

13. Нами визначено статистичну відмінність між показниками кидка набивного м'яча у гонщиків МТБ і гонки на треку ($t=3,95$; $p<0,01$), у гонщиків ВМХ і гонки на треку ($t=2,28$; $p<0,05$); між показниками стрибка у довжину з місця у гонщиків МТБ і гонки на шосе ($t=3,34$; $p<0,05$), у гонщиків ВМХ і гонки на шосе ($t=4,78$; $p<0,001$); між показниками підтягування на поперечині у гонщиків ВМХ і гонки на шосе ($t=3,04$; $p<0,01$) та у гонщиків МТБ і ВМХ ($t=9,14$; $p<0,001$), у гонщиків МТБ і гонки на шосе ($t=10,93$; $p<0,001$), у гонщиків МТБ і гонки на треку ($t=8,54$; $p<0,001$) на початку дослідження.

14. Після року занять обраною дисципліною визначено статистичні зміни між показниками фізичних якостей в бігу на 30 м між у гонщиків МТБ і гонки на шосе ($t=2,63$; $p<0,05$), у гонщиків ВМХ і гонки на шосе ($t=6,93$; $p<0,001$); у кидку набивного м'яча у гонщиків ВМХ і гонки на шосе ($t=3,83$; $p<0,001$), у гонщиків ВМХ і гонки на треку ($t=5,81$; $p<0,001$); у стрибку у довжину з місця у гонщиків МТБ і гонки на шосе ($t=3,44$; $p<0,01$), у гонщиків ВМХ і гонки на шосе ($t=4,31$; $p<0,001$); у підтягуванні на поперечині між показниками гонщиків ВМХ і гонки на шосе ($t=3,04$; $p<0,01$); у часі 30 обертів педалей у гонщиків МТБ і ВМХ ($t=10,93$; $p<0,001$), у гонщиків МТБ і гонки на шосе ($t=9,37$; $p<0,001$), у гонщиків МТБ і гонки на треку ($t=13,72$; $p<0,001$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. О. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 122 – 127.
2. Антошків Ю. М. Мотивування курсантів та студентів до занять фізичним вихованням і спортом. *Вісник львівського Державного університету безпеки життєдіяльності*. Львів, 2019. № 3. С. 197 – 200.
3. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 5. С. 3 – 5.
4. Борисенко Л. Л. Психолого-педагогічні аспекти дослідження мотиваційної сфери студентів у навчальному процесі. Львів, 2015. С. 65 – 69.
5. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: *навчальне видання*. К. : Перша друкарня, 2019. 91 с.
6. Вдовиченко О. В. Психодіагностика готовності до ризику у різних сферах життєдіяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 55. С. 328 – 337.
7. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. вид. 2-е, перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
8. Годлевський П. М., Юськів С. М., Гузар В. М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Наук. матер. X між нар. наук.-практ. конф. (м. Дрогобич 16–17 травня)*. Науковий часопис (11). Київ : НПУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72 – 77.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. 2-е вид., доп. і випр. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.
10. Грецький О. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки : дис. ... канд. наук із фіз. вих. : 24.00.01. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.

11. Грищенко Т. та ін. Актуальні питання визначення мотивації у юних фехтувальників на етапі початкової підготовки. К. : Молода спортивна наука України. 2020. Т. 1. С. 9 – 10.
12. Грущенко М. М, Лесяк Л. М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді. Слово педагога. Вінниця. 2016. С. 5 – 6.
13. Данилко В. М. Формування мотивації безпеки життєдіяльності студентської молоді в процесі занять фізичними вправами. Молодий вчений. 2016. № 3 (30). С. 608 – 611.
14. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : 2014. № 4. С. 52 – 54.
15. Євдокімова О. О. Теорія і практика психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищому технічному навчальному закладі. автореф. ...19.00.07. К., 2011. 42 с.
16. Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2015. С. 59 – 64.
17. Жданюк Л., Лукова С. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. Теорія і практика сучасної психології. К., 2019. Т. 2. № 5. С. 58 – 66.
18. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів рухової активності // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. Львів, 2016. Т. 2. С. 82 – 86.
19. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. № 16. С. 32 – 36.

20. Ковальчук Л. О. Основи педагогічної майстерності : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. МОН України. Нац. ун-т ім. І. Франка. Л. : ЛНУ ім. І. Франка, 2007. 604 с.

21. Ковальчук Н. В., Шапар К. О., Плешакова О. В. Формування мотивації зайняття спортом у сучасній молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. № 1 (95). С. 33 – 36.

22. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

23. Колесник Г. Мотивація та самомотивація здобувачів освіти до занять фізичною культурою в спеціальній школі. Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти : збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Х., 2023. С. 417 – 420.

24. Коновальчук Б. Б., Грибан Г. П., Пилипчук П. Б. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Спортивна наука. зб. наук. пр. III Всеукр. наук.-практ. конф., 12 трав. 2017 р. Житомир. 2017. С. 54 – 60.

25. Константинов Д. С. Фізкультурно-оздоровча діяльність як складова психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами. Інтеграція науки і практики в умовах модернізації спеціальної освіти України. 2023. 325 с.

26. Концепція нової української школи. МОН України. Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 р. № 195/2020. Урядовий кур'єр. 2020. 26 трав. (№ 98).

27. Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. 2016. С.201 – 206.

28. Крижановська З., Мірченко С. Мотиваційний компонент самореалізації в спортивній діяльності. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 12. С. 127 – 130.

29. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268 – 278.

30. Круцевич Т. Ю. Пангелова Н. Е., Биличенко Н. А. Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиям физическими упражнениями студентов. Сб. мат Межд. научно-практ. конф. Научное издание под. ред. А.А. Самойленко, А.А. Горбачева, Н.Н. Ленковой. Краснодар, 2015. С. 364 – 370.

31. Курило О., Пруднікова М. Дослідження показників фізичних якостей спортсменів 14 і 15 років різних видів велоспорту. *Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої міжнародному дню спорту на благо миру та розвитку* (електронне видання), 4квітня 2025 року. Харків: ХДАФК, 2025. С. 35 – 36.

32. Курило О. О., Сидорова Т. В., Пруднікова М. С. Мотиваційна сфера велосипедистів на початковому етапі тренувань. The XXVIII International scientific and practical conference «Scientific trends in the development of modern research and inventions», July 14-16, 2025. Krakow. Poland. 77 – 80 p.

33. Кутек Т. Б. Ахметов Р. Ф., Набоков Ю. А., Гезнюк Д. О. Еволюція інструментальних методів контролю в завданнях об'єктивізації управління багаторічною підготовкою спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (6). К., 2018. С. 147 – 153.

34. Малихіна О. В., Москалюк Л. В. Навчальна мотивація. Експериментальні дослідження : наук.-метод. посібник. Одеський обл. ін-т удосконалення вчителів. О. : ОРІДУ НАДУ, 2007. 116 с.

35. Маріонда І. І. Формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного

виховання і спортивної роботи у вищій школі: матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю. Ужгород: Видавництво Бест-Принт, 2018. С. 31 – 33.

36. Мартинова Н. М. Визначення мотивів та інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 32(57) 15. С. 220 – 222.

37. Мартин І. А. Формування мотивації до занять спортом. Психологія і освіта. 2017. Вип. 6. С. 36 – 38.

38. Мелаш В., Дубяга С., Варениченко А. Значення еколого-валеологічного виховання для соціалізації молодших школярів з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогіка». 2023. № 1 (30). С. 73 – 79.

39. Мулик В. В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2016. № 5 (55). С. 57 – 62.

40. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Велосипедний спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспортМТБ, велоспорт-ВМХ). К. , 2017. 84 с.

41. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

42. Опришко Н. О. Порівняльний аналіз ставлення студенток до занять з фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 112. Т. 3. С. 270 – 272.

43. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» : навч. посіб. / за ред.

В.М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова. НУФВС : вид-во «Олімпійська література», 2019. 528 с.

44. Панчук А. П., Панчук І. В., Бутенко Т. В., Семенович С. В. Особливості мотивації у спортивному тренуванні. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. № 2. С. 123 – 127.

45. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. Молодий вчений. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.

46. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 4. С. 89 – 94.

47. Петрук Л. А. Кузнєцова О. Т. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. III. С. 286 – 289.

48. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2020. 704 с.

49. Приходько В. Обґрунтування потреби і врахування гендерного аспекту в системі спортивної підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 118 – 131.

50. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 : веб-сайт. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF> (дата від 01.03.2017 р. №15).

51. Пруднікова М. С. Динаміка рухових якостей велосипедистів 13-14 років спеціалізації «велосипедний мотокрос» під впливом тренувальних навантажень // Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., 2011. №3. С. 37–41.

52. Пруднікова М. С. Дослідження систем киснезабезпечення велосипедисток 17-19 років в передзмагальному мезоциклі // *Основи побудови*

тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2017. С. 71 – 75.

53. Пруднікова М. С. Мулик В. В. Динаміка розвитку спеціальних фізичних якостей велосипедистів 13 і 14 років з урахуванням типу тілобудові (на матеріалі велосипедного мотокросу) // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2012. №5(2). С. 50 – 54.

54. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.

55. Пруднікова М. С., Алтухова М. В., Шерстюк М. Г. Властивості нервової системи спортсменок у велоспорті. The 14th International scientific and practical conference “Development, education, culture: integration trends in the modern world” (April 11 – 14, 2023) Oslo, Norway. International Science Group. 2023. С. 366 – 369.

56. Пруднікова М. С., Бань Чжінзін, Сидорова Т. В. Бершов С. І. Вплив занять спортивним туризмом на показники серцево-судинної системи і координацію студентів 16-18 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Зб. Наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2022. Випуск №2(146) 22. С. 93 – 96.

57. Пруднікова М. С., Булашев О. Я., Курило О. О. Показники мотивів до занять велоспортом юних велосипедистів 14 і 15 років. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXIV Міжнародної науково-практичної конференції, 4 грудня 2024 року. Харків : ХДАФК, 2024. 165 – 166 с.

58. Пруднікова М. С., Мулик К. В. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості юніорок 17-19 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Зб. Наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2023. Випуск №11(171) 23. С. 152 – 156.

59. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Алтухова М. В. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих велосипедистів 16-17 років протягом ударних мікроциклів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. Зб. Наукових праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2023. Випуск №7(167). С. 161 – 165.

60. Пруднікова М. С., Шерстюк М. Г. Аналіз тренувальних планів юніорок у велоспорті. Scientific Collection «InterConf», (138): with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence» (December 26-28, 2022; Amsterdam, Netherlands) by the SPC «InterConf». Ark Reprints, 2022. 436 – 437 p.

61. Пруднікова М. С., Мулик К. В., Горіна В. В., Курило О. О. Дослідження мотивації спортсменів 14 і 15 років в велосипедному спорті. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 6 (193). С. 111 – 116.

62. Пруднікова М. С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. // *Основи побудові тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Харків: ХДАФК, 2025. С. 35 – 36.

63. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / В. Клименко та ін. Київ : НАОУ, 2014. 50 с.

64. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2014. 168 с.

65. Саннікова О. П., Бикова С. В. Науково-методичний твір «Тест-опитувальник якісних компонентів схильності до ризику (психодіагностична

методика)»: Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 24519. Міністерство освіти і науки України. Опубл. 22.05.2008. 26 с.

66. Семенець Н. В., Семенець Н. Н. Мотивація студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : III Міжнар. наук.-практ. конф. : тези доповідей. Запоріжжя, 2011. С. 234 – 236.

67. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.

68. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 4. С. 161 – 163.

69. Скибицький І. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 01 (68). С. 80 – 84.

70. Сокур А., Бойко Ю. Роль мотивації та дисципліни. День науки – 2023. 2023. С. 124 – 126.

71. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. № 2 (340). С. 83 – 91.

72. Татарченко, Л. І., Присяжна, М. К. Лашко, Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2(340) Ч. 2 (Травень 2021), 2021. С. 83 – 89.

73. Титович А. О., Самойлов М. Г. Індивідуалізація управління процесом підготовки легкоатлетів-багатоборців шляхом урахування їх психічних станів. // Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. : ХДАФК, 2010. № 3. С. 145 – 149.

74. Тищенко В. О. Мотивація самореалізації в спорті. Наука і освіта. 2013. № 4. С. 214 – 217.
75. Уєїнберг Р., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ : Олімпійська література, 2001. 334 с.
76. Уткіна О. Г., Пруднікова М. С. Фізична підготовленість біатлоністок 13 років в підготовчому періоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 7(115)19. С. 84 – 88.
77. Фоменко К. І. Взаємозв'язок губристичної мотивації та самоактуалізації особистості // *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків : Випуск 52, 2016. С. 193 – 201.
78. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ, 2015. 45 с.
79. Хоміцька В. М., Павлюк І. С., Гацко О. В., Гнутова Н. П. Мотивація до занять спортом на початковому етапі спортивної діяльності. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 4 (10). С. 748 – 756.
80. Хомуленко Т. Б., Абсалямова Л. М. Мотиваційні, інтелектуальні та емоційні компоненти психології ризику: віковий аспект: Монографія. Х. : ХНПУ, 2011. 157 с.
81. Цибульська В. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 1. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 249 – 254.*
82. Шевченко Ю. Креативність молодшого школяра з особливими потребами: виклики, потенційні можливості та сучасне бачення. *Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента*. 2023. С. 161 – 168.

83. Якимчук І. В. Формування мотивації в спортивній діяльності. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції. Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 213 – 218.

84. Andreeva, E. Analysis of students' motivation for extracurricular forms of organization of physical education classes, *Physical Activity, Health and Sport*, 2014, No. 4(18), p. 18 – 27.

85. Dzhumagulova G., Nurzhanova, A., Beisebekova, R., Zhanibekova, G. Formation of psychological motivation of young athletes for sports activities, *Theory and methods of sports training*, 2019, No. 4., p. 40 – 44.

86. Gillet, N., Rosnet, E. Basic Need, Satisfaction and Motivation in Sports, *Online Journal of Sports Psychology*. 2008, p. 56 – 59.

87. Kuzmin., M. Motivation for sports activities in various sports, *Scientific and theoretical journal "Scientific Notes"*. 2012. No. 2 (84). p. 84 – 89.

88. Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală si aplicatiile ei practice. Bucuresti: Ed. Discobolul, 2015. 624 p. c.

89. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.

ДОДАТКИ

Додаткові матеріали до розділу 2

Методика Шуберта «Діагностика ступеня готовності до ризику»

Методика «Діагностика ступеня готовності до ризику» дозволяє виміряти тенденцію людини до ризику в умовах фізичної небезпеки.

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності виконати дії, про які Вас запитують.

При відповіді на кожне з 25 питань поставте відповідний бал за такою схемою:

2 бали – повністю згоден, «Так»; 1 бал – скоріше «Так», ніж «Ні»; 0 балів – ні «Так», ні «Ні», щось середнє, «важко казати»; -1 бал – скоріше «Ні», ніж «Так»; -2 бали – повністю не згоден, «Ні».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Дисципліна велоспорту _____

Звання (розряд) _____

Таблиця А.1

№ питання	Ні	Скоріші ні, ніж так	Важко сказати	Скоріші так ніж ні	Так
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Текст опитувальника к методики «Діагностика ступеня готовності до ризику»

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині ?
2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції ?
3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника ?
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км·год⁻¹ ?
5. Чи можете Ви пригнути в воду з 55 м вишки ?
6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку ?
7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші ?
8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно ?
9. Чи могли б Ви вилізти на високу фабричну трубу ?
10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном та відправитися на ньому на прогулянку ?
11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить ?
12. Чи могли б Ви скотитися на лижах з крутої гори ?
13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом заради інтересу ?
14. Засудження стимулює мене сильніші за похвалу ?
15. Поїхали б ви на машині, якби її вела людина, яка нещодавно потрапила зі своєї вини в автоаварію ?
16. Чи могли б Ви зістрибнути на пожежний тент із третього поверху ?
17. Чи могли б Ви, піти на небезпечну операцію, щоб позбутися важкої хвороби ?
18. Чи могли б Ви зістрибнути з підніжки поїзда, що йде зі швидкістю 50 км на годину ?
19. Чи могли б Ви зайти в переповнений ліфт, знаючи, що через перевантаження ліфт може надовго застрягти між поверхами ?
20. Чи могли б Ви перебігти вулицю на червоне світло, якщо неподалік стоїть міліціонер, а вам потрібно сісти на автобус, що підходить до зупинки ?
21. Чи взялись би Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили ?
22. Чи могли б Ви увійти у двір дачі, незважаючи на напис: «Обережно, злий собака» ?
23. Чи згодні ви з твердженням, що «Ризик - благородна справа» ?
24. Чи вистачає у вас духу заперечувати тренеру ?
25. Посадили б Ви до себе в машину незнайомих чоловіків, які голосують на дорозі ?

Методика «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які респонденту необхідно дати один із 2 варіантів відповідей «так» чи «ні». Тест відноситься до моношкальних методик. Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що збігаються з «ключем».

Інструкція: «Вам буде запропоновано 41 твердження, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Дисципліна велоспорту _____

Звання (розряд) _____

Таблиця А.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	28	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41									

Стимульний матеріал

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко роздратовуюсь, коли помічаю, що не можу на всі 100 % виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все «ставлю на карту».
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче за середні.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.

15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших.
27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів.

«Ключ»

Таблиця А.3

По 1 балу нараховується за відповіді «так» на такі питання:	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
По 1 балу нараховується за відповіді «ні» на такі питання:	6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39
Не враховуються відповіді на питання:	1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40

Далі підраховується сума набраних балів.

Інтерпретація результатів: від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху.

Методика «Мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості до уникнення невдач.

Інструкція: «В реєстраційному бланку Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку оберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і підкресліть його».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік _____ Дисципліна велоспорту _____

Звання (розряд) _____

Таблиця А.4

1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	сором'язливий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	такий, що не думає
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	хиткий	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	боязкий
9. Такий, що не задумується	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	чуйний
11. Меланхолійний	такий, що сумнівається	нестійкий
12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Необачний	тихий	боязкий
14. Уважний	нерозсудливий	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужній
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	неуважний	сором'язливий
18. Легкодухий	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний
21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Неуважний	необачний	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

Ключ:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Обробка результатів Респондент отримує по 1 балу за вибори, наведені в ключі (цифра перед рискою означає номер рядка, цифра після риски – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться в першому рядку, в другому стовпчику – “пильний”). За інший вибір бал не нараховується.

Інтерпретація результатів Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації; більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

МЕТОДИКА «МОТИВИ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ»

Автор А. В. Шаболтас

Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особистісних смислів) занять спортом і включає 10 мотивів-категорій, що відповідають певним висловлюванням або судженням.

1. Мотив емоційного задоволення (ЕМ) - прагнення, що відображає радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає судження «Я отримую радість від спорту, так як можу рухатися і відчувати від цього задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій».

2. Мотив соціального самоствердження (СС) - прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягнення при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Йому відповідає судження «Я займаюся спортом, тому що досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

3. Мотив фізичного самоствердження (ФС) - прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає таке судження: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу погладшати і стати ледачим, хочу бути здоровим».

4. Соціально-емоційний мотив (СЕ) - прагнення до спортивних подій з огляду на їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість. Йому відповідає судження «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

5. Соціально-моральний мотив (СМ) - прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером. Йому відповідає судження «Моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися».

6/ Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) - прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів. Йому відповідає судження «Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягти поставленої переді мною (мною) мети».

7. Спортивно-пізнавальний мотив (СП) - прагнення до вивчення питань технічної і тактичної підготовки науково обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає таке судження: «Я хочу розбиратися в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися».

8. Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) - бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає судження «Я займаюся спортом, щоб відпочити від роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі».

9. Мотив підготовки до професійної діяльності (ПМ) - прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності. Йому відповідає судження «Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт».

10. Громадянсько-патріотичний мотив (ГП) - прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає судження «Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни».

Методика, як вимірювальний інструмент, базується на виборі одного з попарних суджень. Головна умова - кожне судження порівнюється з усіма іншими; загалом для 10 мотивів-категорій є 45 пар суджень для порівняння. Таким чином, оцінка кожного мотиву-судження виконується 9 разів, і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (в балах). 45 пар суджень відображають різні причини заняття спортом. Спочатку виберіть з пари те висловлювання, яке найбільше підходить вам. Потім уточніть, в якій мірі воно вам більше підходить. У відповідних графах бланка для відповідей поставте знак «+». Відзначайте перше відповідне судження.

1. а) я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати від цього задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни.

2. а) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

3. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим;

б) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі.

4. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

5. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети.

6. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати досягнуті спортивні результати, підвищувати досягнення і досягати поставленої переді мною (мною) мети;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

7. а) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим.

8. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

9. а) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

10. а) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

11. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети.

12. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

13. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі;

б) я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

14. а) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

15. а) досягти хороших результатів у навчанні та професії можливо тільки, якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі результати, захищати честь свого колективу, суспільства, своєї країни.

16. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Я не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

17. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі;

б) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

18. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

19. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися;

б) я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

20. а) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

21. а) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим.

22. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети.

23. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

24. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети;

б) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни.

25. а) я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

26. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

27. а) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни.

28. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі.

29. а) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт;

б) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети.

30. а) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі та спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

31. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим.

32. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися;

б) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

33. а) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни;

б) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі.

34. а) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань;

б) досягти хороших результатів і в навчанні, і в роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

35. а) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі та спортивній команді, так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися.

36. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети;

б) я отримую радість від занять спортом, так як хоту рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій.

37. а) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

38. а) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад у це. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися;

б) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни.

39. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі;

б) досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

40. а) я отримую радість від занять спортом, так як можу рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

41. а) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвиватися фізично і загартовувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим;

б) займаючись спортом, я досягаю успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді так само, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

42. а) я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягати поставленої переді мною (мною) мети;

б) я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

43. а) я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене в меншій мірі;

б) моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу внести свій вклад в це. Не можу підводити свого тренера і товаришів. Це змушує мене більше тренуватися.

44. а) якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, своєї країни;

б) я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу товстіти і ставати ледачим, хочу бути здоровим.

45. а) я отримую радість від занять спортом, тому що можу рухатися і відчувати при цьому задоволення. Це мене надихає і піднімає настрій;

б) я хочу розбиратися в спортивній техніці, тактиці, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

Ключ до розшифровки отриманих даних.

- мотиву ЕУ відповідають пункти (п.п.) опитувальника: 1а, 96, 13 б, 25а, 31 а, 40а, 45а;
- мотиву СС відповідають п.п.: 2а, 86, 30а, 35а
- мотиву ФС відповідають п.п.: 3а, 76, 16а, , 26а, 41а,
- мотиву СЕ відповідають п.п.: 4а, 66, 12а, 28а, 306, 34а, 406;
- мотиву СМ відповідають п.п.: 5а, 126, 19а, 23а, 266, 32а, 356, 38а, 436;
- мотиву ДУ відповідають п.п.: 56, 6а, 116, 18а, 226, 24а, 296, 36а, 42а;
- мотиву СП відповідають п.п.: 46, 7а 14а, 176, 27а, 326, 37а. 426, 456;
- мотиву РВ відповідають п.п.: 36, 8а, 13а, 17а, 22а, 286, 336, 39,43а;
- мотиву ПД відповідають п.п.: 26, 9а, 15а, 21а, 236, 29а, 346,376,396;
- мотиву ГП відповідають п.п.: 16, 10а, 156, 20а, 246, 276, 33а, 386,44а.



CERTIFICATE OF PARTICIPATION

**The XXVIII International Science Conference
«Scientific trends in the development
of modern research and inventions»**

This is to certify the participation in the conference and the publica-
tion of the article in the corresponding proceedings

Курило Олександр Олександрович

12 Hours of Participation (0,4 ECTS credits)
JULY 14-16, 2025
KRAKOW, POLAND





Сертифікат

засвідчує, що

Олександр Курило

взяв (ла) участь у

Всеукраїнській науково-практичній конференції
«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО
СПОРТУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ»

Проректор з науково-педагогічної
роботи Харківської державної академії
фізичної культури

проф. Олег ОЛЬХОВИЙ

4 квітня 2025 року



CERTIFICATE

is awarded to

Kurylo Oleksandr

for being an active participant in

IV International Scientific and Practical Conference

**“SCIENTIFIC RESEARCH: MODERN
CHALLENGES AND FUTURE PROSPECTS”**

24 Hours of Participation

(0,8 ECTS credits)

MUNICH

18-20 November 2024

sci-conf.com.ua

