

4. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Modern trends in organizing physical training in higher education]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no 3, 109-114 [in Ukrainian].

5. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktivnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktivnist – zdorovyï sposib zhyttia – zdorova natsiia" [The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation"]. Retrieved from: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

6. Postanova "Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia shchorichnoho otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy" [Decree about the confirmation of annual assessment procedure of physical training of the Ukrainian people]. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

7. Stepanchenko N. I. (2017). Systema profesiinoï pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [System of professional training of the future physical education teachers in higher educational establishments] (Doctoral dissertation) [in Ukrainian].

8. Turchyna N. I. (2008). Pedahohichni osoblyvosti modelei fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ na riznykh kursakh navchannia [Pedagogical peculiarities of physical training models of students of higher educational establishments on different courses of studying] (Candidate's dissertation) [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).30

УДК: 37.01+159.99

Дмитрієва Н. С.  
студент магістратури

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, м. Київ, Україна  
Воловик Н. І.

кандидат педагогічних наук, доцент  
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, м. Київ, Україна

## МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ДО ПОДОЛАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ТРУДНОЩІВ

У статті викладені основні положення розробленої методики, метою виступає формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Досягнення цієї мети забезпечується через вирішення таких завдань, як: навчання знанням про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру; навчання способам подолання цих ситуацій; розвиток інтелектуальних здібностей; формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів. Встановлено, що формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду. У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний та практичний. Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень. Практичний компонент містить практичні заняття, які були організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини. Формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів повинно бути особистісно орієнтованим.

**Ключові слова:** психологічна підготовка спортсменів, професійний спорт, стрільба, спортивна стрільба, психологічна готовність, подолання змагальних труднощів.

**Дмитрієва Н. С., Воловик Н. И. Методика формирования психологической готовности спортсменов в пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей.**

В статье изложены основные положения разработанной методики, целью выступает формирование психологической готовности спортсменов по пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей. Достижение этой цели обеспечивается через решение таких задач, как: обучение знаниям о содержании экстремальных ситуаций соревновательного характера; обучение способам преодоления этих ситуаций; развитие интеллектуальных способностей; формирование умений и навыков преодоления соревновательных трудностей. Установлено, что формирование психологической готовности спортсменов по пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей осуществляется через последовательное движение по учебным уровням: уровень мотивации к формированию готовности к преодолению соревновательных трудностей, уровень теоретического опыта, уровень практического опыта. В разработанной модели нами выделены такие структурные компоненты, как теоретический и практический. Теоретический компонент содержит теоретические занятия, которые проводятся один раз в неделю. Практический компонент содержит практические занятия, которые были организованы на каждом тренировочном занятии во второй половине основной части. Формирование психологической готовности спортсменов по пулевой стрельбе к преодолению соревновательных трудностей должно быть личностно ориентированным.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка спортсменов, профессиональный спорт, стрельба, спортивная стрельба, психологическая готовность, преодоление соревновательных трудностей.

**Dmitriieva Nikol, Volovyk Nataliia. Methods of forming the psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties.**

The article outlines the main provisions of the developed method, the purpose is to form the psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. Achieving this goal is ensured through the solution of such tasks as: learning knowledge about the content of extreme situations of a competitive nature; learning ways to overcome these situations; development of intellectual abilities; formation of skills and abilities to overcome competitive difficulties. It is established that the formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties is carried out through a consistent movement of educational levels: the level of motivation to form readiness to overcome competitive difficulties, the level of theoretical experience, the level of practical experience. In the developed model we have selected such structural components as theoretical and practical. The theoretical component includes theoretical classes that are held once a week. The structure of each lesson included logically related to the importance of three consecutive parts: the introductory part was aimed at forming the training motivation of athletes, the formation of skills to highlight the essential in this extreme situation and the ability to determine the necessary ways to overcome difficulties; the main part included a theoretical or practical solution of educational tasks, taking into account the well-known didactic scheme of learning: acquaintance, learning, consolidation, improvement; the final part solved the problem of control and adjustment of the learning process. In this part, actions are taken to analyze the decision from the standpoint of its effectiveness and rationality, systematization and generalization of acquired knowledge and skills. The practical component contains practical classes that were organized in each training session in the second half of the main part. The practical classes included practical tasks – performing practical exercises. The formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties should be personality-oriented.

**Key words:** psychological training of athletes, professional sport, shooting, sport shooting, psychological readiness, overcoming competitive difficulties.

Тенденції розвитку фізичної культури і спорту актуалізували проблему психологічного забезпечення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів в змаганнях – факт успіху. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того чи іншого спортсмена безпосередньо залежать від стабільності високих спортивних результатів. Тому психологічна готовність до подолання несподівано виникаючих труднощів в ході змагальної боротьби має особливу цінність. Природно, що вирішення проблеми підготовки спортсменів, формування їх психологічної готовності – це необхідна умова психологічного забезпечення сучасного спорту [1; 2; 5; 6].

Кульова стрільба – один з видів стрілецького спорту, спортсмени в якому змагаються у стрільбі з пневматичних, малокаліберних, великокаліберних гвинтівків і пістолетів. Одним з найважливіших умов у формуванні стрілецьких умінь і навичок є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, в тому числі і під час змагань.

Розробка відповідних психологічних методів в цій галузі своєчасна і актуальна. Очевидні значні відмінності сприйняття психічних навантажень в залежності від того, відбувається стрільба в умовах тренувальної чи змагальної діяльності. Одним з найважливіших умов у формуванні умінь і навичок з кульової стрільби є психологічна підготовка. У ній велика увага приділяється вихованню здібностей до навмисної регуляції емоційних станів, в тому числі і під час змагань.

При розробці методики формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів ми орієнтувалися на існуючі підходи до реалізації освітнього процесу за допомогою педагогічних технологій, на теоретичні і методичні положення про організацію навчально-тренувального процесу [3; 4]. На матеріали аналізу стану досліджуваної нами проблеми, що представлені в першому розділі кваліфікаційної роботи.

Метою розробленої нами методики виступає формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Досягнення цієї мети забезпечується через вирішення таких завдань, як: навчання знанням про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру; навчання способам подолання цих ситуацій; розвиток інтелектуальних здібностей; формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів.

Провідною ідеєю розробки нашої методики є положення про те, що моделювання змагальної діяльності під час теоретичних і практичних занять на основі комплексу інтелектуальних завдань може сприяти формуванню психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Моделювання сприяє переходу предметних (об'єктивних) знань в форму внутрішньої позиції особистості (суб'єктивні знання і досвід).

Знання можливих змагальних перешкод і труднощів, і навіть способів їх успішного подолання не забезпечує повною мірою готовності спортсмена реалізовувати їх на практиці. З іншого боку, вміння і навички подолання змагальних перешкод і труднощів в навчальних умовах не гарантують їх успішне використання в умовах змагання. Тому необхідним технологічним умовою реалізації провідної ідеї є дотримання суворої послідовності в засвоєнні навчального матеріалу: освоєння досліджуваної інформації формування умінь використовувати цей матеріал, формування умінь адекватно діяти в екстремальній змагальній ситуації.

При розробці методики ми враховували існування прямого зв'язку між становленням внутрішніх мотиваційних відносини спортсмена до змагань і активністю його розумових процесів і практичних дій щодо їх подолання. Мотивація навчальної діяльності це запорака міцного засвоєння навчального матеріалу, оскільки мотивоване ставлення до процесу навчання завжди сприяє мобілізації внутрішньої пізнавальної активності. Однак в залежності від результатів цієї активності в більшій чи меншій мірі відбуваються позитивні зміни психічних властивостей і поведінки суб'єкта навчання [6; 7].

Формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів здійснюється через послідовний рух за навчальними рівнями: рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів, рівень теоретичного досвіду, рівень практичного досвіду.

Рівень мотивації до формування готовності до подолання змагальних труднощів являє собою початковий етап навчання. У ньому здійснюється процес формування мотивованого ставлення спортсмена до навчання подолання змагальних труднощів, інформація про які передається спортсмену від тренера або психолога в груповій бесіді в формі дискусії. Аналіз і синтез, узагальнення і конкретизація цієї інформації призводять до її перекладу в суб'єктивно значуще знання. Розуміння особистісної значущості інформації про подолання змагальних труднощів щодо спортивного результату і можливості виконувати змагальну діяльність взагалі стає одним з вирішальних факторів формування стійкого навчального інтересу. Таким чином, реалізуються процеси мотивації, осмислення і прийняття навчальної інформації.

Рівень теоретичного досвіду спрямований на теоретичне освоєння навчального матеріалу. Уявне рішення змагальних ситуацій, пошук оптимальних дій, спрямованих на успішне подолання змагальних труднощів, визначають яскраву емоційність і високий рівень інтелектуальної активності спортсмена. Складність, але доступність навчальних завдань проблемного характеру створюють умови не тільки для засвоєння спеціальних знань, а й для розвитку інтелектуальних здібностей спортсмена. Ситуація спільного обговорення і оцінки прийнятого спортсменом рішення, аналіз можливих прогнозованих варіантів розвитку подій, уявлення змагальної діяльності, психо-емоційних реакцій і своїх дій в умовах подолання змагальних труднощів сприяють формуванню теоретичного змагального досвіду.

Рівень практичного досвіду спрямований на практичне освоєння навчального матеріалу. На основі вже відомої інформації про конкретні змагальні труднощі (теоретичне освоєння) спортсмен практично використовує наявний теоретичний досвід. Це створює умови для формування вмінь раціонально користуватися своїми знаннями під час виконання практичних дій. Практичне виконання дій, спрямованих на подолання змагальних труднощів в навчальних умовах, потім під час контрольних змагань сприяє формуванню спеціальних умінь і навичок.

Моделювання в навчально-тренувальному процесу змагальних труднощів дозволяє:

- 1) визначити рівень оптимальних труднощів для даного спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості;
- 2) сформулювати позитивне мотиваційне ставлення до формування психічної готовності до подолання змагальних труднощів;
- 3) ознайомити спортсмена із змагальними труднощами в кульовій стрільбі, озброїти знаннями, вміннями і навичками їх подолання;
- 4) розвинути інтелектуальні здібності, щоб забезпечити швидкість і точність сприйняття змагальних ситуацій і прийняття рішення;
- 5) визначати динаміку психологічної готовності кожного спортсмена до подолання змагальних труднощів.

У розробленій моделі нами виділені такі структурні компоненти, як теоретичний та практичний.

Теоретичний компонент містить теоретичні заняття, які проводяться один раз на тиждень.

Структура кожного заняття включала логічно пов'язані з важливістю справ три послідовні частини:

- 1) вступна частина була спрямована на формування навчальної мотивації спортсменів, формування умінь виділяти істотне в умовах даної екстремальної ситуації і умінь визначати потрібні для подолання виявлених труднощів способи дій;
- 2) основна частина включала теоретичне або практичне рішення навчальних завдань, враховуючи відому дидактичну схему навчання: ознайомлення, розучування, закріплення, вдосконалення;
- 3) заключна частина вирішувала завдання контролю і коригування процесу навчання. У цій частині здійснюються дії, спрямовані на аналіз прийнятого рішення з позицій його ефективності і раціональності, проводиться систематизація та узагальнення засвоєних знань і умінь.

Для моделювання змагальних труднощів нами були розроблені 50 інтелектуальних завдань. У цих завданнях були представлені різні варіанти змагальних ситуацій в кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом – як суб'єктивні труднощі.

При формулюванні спортсменам задавалися певні часові параметри, в межах яких вони повинні були вирішити задачу. Як додаток до завдань представлялися кілька варіантів її вирішення – з акцентом на фізичні якості, з акцентом на технічну грамотність, з акцентом на тактичний хід.

Опанувавши в процесі рішення інтелектуальних завдань навчальну інформацію, спортсмен більш-менш якісно, вже не тільки має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутньої змагальній діяльності, а й знає ряд способів їх успішного подолання на практиці.

Практичний компонент містить практичні заняття, які були організовані на кожному тренувальному занятті у другій половині основної частини – від 20 до 25 хвилин.

У практичні заняття були включені практичні завдання – виконання практичних вправ.

Для того щоб навчити спортсмена застосування засвоєних знань в процесі подолання змагальних труднощів, ми використовували метод практичної вправи. Рішення завдання формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів в умовах тренувальної діяльності передбачало об'єднання методів моделювання та вправи.

Процес рішення інтелектуальних завдань виключав групове обговорення: кожен спортсмен самостійно знаходив оптимальне, з його точки зору, рішення. Обговорення вже прийнятого рішення здійснювалося як всією групою спортсменів, так і окремо кожним з них з тренером (психологом) на предмет ефективності та раціональності знайденого виходу з проблемної ситуації. Тому організація навчально-тренувальної діяльності на теоретичних і практичних заняттях здійснювалася на основі послідовного застосування самостійної роботи спортсменів та групової форми навчання.

Формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів повинно бути особистісно орієнтованим.

Тому в процесі практичної реалізації методики ми прагнули до того, щоб кожне представлене інтелектуальне та практичне завдання було посиленням для кожного конкретного спортсмена і в той же час спонукало його докладати значні

фізичні та вольові зусилля. При цьому враховувалися, з одного боку, властивий спортсмену рівень психологічної готовності до подолання змагальних труднощів і його індивідуальні психологічні особливості. З іншого боку, враховувався рівень спортивної кваліфікації і спортивної майстерності спортсменів з кульової стрільби.

Таким чином, розроблена методика реалізується за допомогою моделювання в навчально-тренувальному процесі змагальних труднощів застосовувалося нами також для діагностики рівня сформованості психологічної готовності до їх подолання в умовах змагальної діяльності. Знання спортсменом результатів навчання підвищує рівень його навчальної активності, стимулює до роботи з оволодіння знаннями про змагальні труднощі, вмінням і навичкам їх успішного подолання, допомагає визначити основні напрямки їх вдосконалення. Володіння тренером цією інформацією допомагає також оцінити рівень засвоєння навчального матеріалу і результати своєї діяльності в цілому, вносити в процес формування психологічної готовності оперативні корекції.

#### Література

1. Багас О. П. Психологічна підготовка стрілка-спортсмена / О. П. Багас // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: зб. наук.-метод. пр. – Л., 2004 – С. 28 – 34.
2. Богуш О. Ю. Психологічні чинники навчання кульовій стрільбі майбутніх офіцерів / О. Ю. Богуш // Проблеми сучасної психології. – 2012. – Випуск 16. – С. 55 – 64.
3. Biggs, A. T., Cain, M. S., & Mitroff, S. R.. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment / A. T. Biggs, M. S. Cain, S. R. Mitroff // Psychological Science. – 2015. – 26. – P. 1164–1176.
4. Dominteanu, T. The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. / T. Dominteanu //Moldavian Journal for Education and Social Psychology. – 2017. – 1. – P. 7 – 13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
5. Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., Dent, M. Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players / J. J. Martin, B. Byrd, M. L. Watts, M. Dent // Journal of clinical sport psychology. – 2015. – 9(4). – P. 345-359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
6. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., Oudejans, R. R. Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions / A. Nieuwenhuys, G. J. Savelsbergh, R. R. Oudejans // Applied Ergonomics. – 2015. – 48. – P. 263–272.
7. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., Oudejans, R. R. Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat / A. Nieuwenhuys, J. Weber, R. Hoeve, R. R. Oudejans // Legal and Criminological Psychology. – 2016. – 22. – P. 274–287.

#### References

1. Bagas O. P. (2004). Psychological training of an athlete-athlete. Shooting training in Olympic sports: collection of scientific and methodical works, 28 – 34.
2. Bogush O. Yu. (2012). Psychological factors of training of bullet shooting of future officers. Problems of modern psychology, 16, 55 – 64.
3. Biggs, A. T., Cain, M. S., & Mitroff, S. R. (2015). Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. Psychological Science, 26, 1164–1176.
4. Dominteanu, Teodora. (2017). The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. Moldavian Journal for Education and Social Psychology. 1. 7-13. 10.18662/mjesp/2017.0101.01.
5. Martin JJ, Byrd B, Watts ML, Dent M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. Journal of clinical sport psychology, 9(4):345-359. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2015-0008>
6. Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2015). Persistence of threat-induced errors in police officers' shooting decisions. Applied Ergonomics, 48, 263–272.
7. Nieuwenhuys, A., Weber, J., Hoeve, R., & Oudejans, R. R. (2016). Sitting duck or scaredy-cat? Effects of shot execution strategy on anxiety and police officers' shooting performance under high threat. Legal and Criminological Psychology, 22, 274–287.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).31

УДК 614:616-058

**Дудорова Л.Ю.**  
**доктор педагогічних наук, професор,**  
**завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров'я,**  
**Черновський С.М.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я,**  
**Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ**

#### ДІАГНОСТИКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті розглянута цінність теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання» для активізації пізнавальної діяльності. Дисципліна «Фізичне виховання» розглядається як засіб формування і вдосконалення не тільки рухових вмінь, навичок та розвитку фізичних здібностей, але і як фактор що сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента, усвідомленню відношення до фізичного виховання як до цінності. У дослідженні використано дані теоретичного тестування студентів-дизайнерів 1-го курсу. Доведено, що певна кількість студентів володіють високим рівнем теоретичних знань. Встановлено, що завдяки теоретичним знанням студенти можуть відповідально відноситися до особистого здоров'я.

**Ключові слова:** теоретичні знання, фізичне виховання, студенти-дизайнери, цінність знань.