

8. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : [навчальний посібник] / М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гада, С.М. Решко – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

9. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : [навчальний посібник] / Авторський колектив: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк, І.М. Гриньов, О.А. Арсененко, С.С. Чорний. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2013. – 108 с.

10. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.

References

1. Didkovs'kij V.A. Zastosuvannja navchal'no-trenaval'nih poedinkiv u fizichnij pidgotovci pracivnikov miliciji : [metodichn. rekomendacii]. – K. : Nacional'na akademija vnutrishnih sprav, 2012. – 32 s.

2. Krucevich T.Ju. Rekreacija u fizichnij kul'turi riznih grup naselennja : [navchal'nij posibnik] / T.Ju. Krucevich, G.V. Bezverhnja. – K. : Olimp. I-ra, 2010. – 248 s. : il.. – Bibliogr.

3. Matvienko M.I. Pidgotovka studentiv do samostijnih zanjat' fizichnimi vpravami : [navchal'nij posibnik] / M.I. Matvienko, M.H. Hasanov. – K. : Tov «Kozari», 2014. – 88 s.

4. Matveev L.P. Osnovy obshhej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov [Uchebnoe posobie]. – K.: izd-vo «Olimpijskaja literatura», 1999. – 318 s.

5. Navchal'na robocha programa z normativnoї disciplini «Special'na fizichna pidgotovka» dlja kursantiv fakul'tetiv kriminal'noї miliciji, miliciji gromads'koї bezpeki, pidgotovki slidchih /G.O. Hramcov, S.B. Borovnic'kij, S.A. Sumarev, L.G. Zajac// - Dnipropetrovs'k, 2007. – 41 s.

6. Osnovy professional'noj i psihologicheskij podgotovki sotrudnikov lichnoj ohrany : [uchebnoe posobie] /S.K. Delikatnyj, Zh.Ju. Polovnikova, P.Ja. Prygunov // - K. : Spec-j centr prof.-psihologicheskij podgotovki personala sluzhb bezopasnosti «Al'fa-shhit», 1998. – 542 s.

7. Osnovi special'noї fizichnoї pidgotovki pracivnikov organiv vnutrishnih sprav : [navchal'nij posibnik] / М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гада, С.М. Решко – К. : Nacional'na akademija vnutrishnih sprav Ukraїni, 2003. – 338 s.

8. Special'na fizichna pidgotovka pracivnikov OVS (materiali dlja pidgotovki do derzhavnoї atestaciji) : [navchal'nij posibnik] / Avtors'kij kolektiv: V.A. Didkovs'kij, O.V. Kuzenkov, S.V. Burjak, I.M. Grin'ov, O.A. Arsenenko, S.S. Chornij. – K. : Nacional'na akademija vnutrishnih sprav, 2013. – 108 s.

9. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. – Київ : Нac. акад. внутр. справ, FOP Кандиба Т.П. 2019. – 98 с.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).29
УДК 796.015.132-057.875

Данилко В. М.
викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і спорту
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Нині одним із пріоритетних соціальних завдань нашої держави є трансформувати сферу вищої фізкультурної освіти відповідно до світових тенденцій у цій галузі та до вимог сучасного ринку зайнятості населення. У статті обґрунтовано важливість фізичного компоненту, який характеризує високий ступінь фізичної підготовленості вчителя фізичної культури, його індивідуальних особливостей. Високу інформативність мають такі параметри фізичної підготовленості, як стрибок у довжину з місця, максимальна динамометрія, човниковий біг, біг на 30м, а також антропометричні показники. Проаналізовано результати оцінювання компонентів фізичної підготовленості студентів випускних курсів факультету фізичного виховання. Відповідно до даних, найкраще розвинуті у студентів спритність, а також швидкісно-силові здібності. Проте потрібно приділяти увагу на вдосконалення швидкісних і силових компонентів. Таким чином, отримані результати дозволяють визначити найважливіші компоненти структури професійних здібностей студентів фізичного виховання і сприяти їх формуванню у період навчання у вищій педагогічній школі.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичний компонент, студент, оцінювання, професійні здібності, освітній процес.

Данилко В. М. *Физическая подготовка как один из компонентов профессиональных способностей студентов физического воспитания.* Нынче одним из приоритетных социальных заданий нашего государства есть трансформация сферы высшего физкультурного образования в соответствии с мировыми тенденциями в этой области, а также к требованиям современного рынка занятости населения. В статье обосновано важность физического компонента, который характеризует высокую степень физической подготовленности учителя физического воспитания, его индивидуальные особенности. Высокую информативность имеют такие параметры физической подготовленности, как прыжок в длину с места, максимальная динамометрия, челночный бег, бег на 30м, а также антропометрические показатели. Проанализированы результаты оценивания компонентов физической подготовленности студентов выпускных курсов факультета физического воспитания. В соответствии с данными, у

студентов лучше всего развиты ловкость, а также скоростно-силовые способности. Исходя из анализа нужно приделить должное внимание на улучшение скоростных и силовых компонентов. Таким образом, полученные результаты позволяют определить самые важные компоненты структуры профессиональных способностей студентов физического воспитания и способствовать их формированию в период обучения в высшей педагогической школе.

Ключевые слова: физическая подготовка, физический компонент, студент, оценивание, профессиональные способности, образовательный процесс.

Danylko Valentyna Physical training as one of components of professional abilities of physical education students. Nowadays one of the priority social tasks of our state is to transform the field of physical training in higher educational establishments according to world trends in this branch and the requirements of the modern market of population employment. The article substantiates the importance of the physical component that characterizes the high level of the physical preparation of physical education teachers, their personal features. Such physical preparation parameters as standing jump, maximum dynamometry, shuttle run, run for thirty meters and anthropometric indices play the high informative role.

The study analyses the assessment results of physical preparation components of students from physical training faculty. Following the data obtained in the investigation, the most developed students' abilities include dexterity as well as high-speed strength training. But improving high-speed and strength components should be taken into consideration. Thus, the obtained results allow determining the most important components of professional abilities of physical education students and facilitating their formation during studies in higher pedagogical institutions.

Key words: physical training, physical component, student, assessment, professional abilities, educational process.

Постановка проблеми. Перехід української освіти на європейські стандарти обумовлюють зростання важливості педагогічної праці вчителя фізичної культури як компетентного, творчого й активного фахівця, який на високому рівні володіє новітніми технологіями, методиками навчання і спроможний здійснювати освітню діяльність, урахувавши сучасні вимоги та стандарти [5].

Удосконалення професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури неможливе без виявлення чинників професійного становлення вчителя, вивчення особливостей його педагогічної діяльності, визначення структури педагогічних здібностей. Науковці відзначають, що сучасний вчитель має володіти високим рівнем функціональної гнучкості, необхідними функціональними знаннями в суміжних галузях наук, навичками структурного підходу до вирішення різних професійних завдань [4; 7; 8]. Сучасний вчитель має бути науковцем (знати підходи та методи дослідницької роботи), педагогом (знати та вміти застосовувати на практиці новітні технології), психологом (знати основні принципи психології, вікові й індивідуальні особливості учнів), технологом (володіти методикою і технологією навчально-виховного процесу, втілюючи наукові ідеї в практику), організатором (володіти навичками управлінця-менеджера для управління учнівським колективом), а також трохи медиком (знати фізичні та розумові межі дитячого організму, рамки психологічного навантаження) тощо.

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають якісно нові пріоритети фізичного виховання в умовах сьогодення, актуалізують упровадження принципово нових підходів до професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Упродовж усього навчального року вчитель фізичної культури зазнає великих фізичних навантажень. Тому специфіка діяльності обумовлює високий рівень здоров'я, фізичного розвитку та високої працездатності протягом усього періоду праці. Особливого значення набуває формування професійно важливих якостей, удосконалення знань, умінь та навиків, а також розвиток здібностей, необхідних для педагогічної діяльності. Одним із основних елементів структури професійних здібностей вчителя фізичної культури є фізичний компонент. Як правило, він визначається відповідністю здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості фахівця фізичної культури.

Фізична підготовка розглядається як частина процесу фізичного виховання, яка спрямована на підвищення морфо-функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей на активізацію вольових виявів і набуття професійних умінь та навиків. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому – і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності [7, с. 132].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показує, що особистість вчителя фізичної культури, структура та особливості його професійних здібностей, діяльності та шляхи її вдосконалення, вивчалися багатьма науковцями. Так, вагомий внесок у розвиток концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в Україні зробили такі вітчизняні вчені, як О.А. Архипов (2009), С.Н. Бубка (2002), П.П. Грибан (2017, 2018), О.Д. Дубогай (2017), Л.В. Безкоровайна (2009), В.М. Платонов (1999), О.О. Приймаков (2018), Н.І. Степанченко (2017), Б.М. Шиян (2001), А.В. Цьось (2005), Н.І. Турчина (2008), С.М. Канішевський (2019) та інші. Дослідження свідчать, що рівень фізичної підготовленості, теоретичних знань та практичних умінь студентів – надзвичайно низький.

Дана проблема є актуальною і відображена в чинних державних документах, таких як Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Постанова Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року №1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" [6], Указ Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [5]. Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, чинних державних документів, проблеми методики підготовки студентів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я, в освітній сфері залишається недостатньо вирішеною.

Метою даної роботи є оцінити стан фізичної підготовленості студентів четвертого курсу бакалаврату та першого курсу магістратури факультету фізичного виховання Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені

Григорія Сковороди.

Під час дослідження використані такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, тестування фізичних якостей студентів, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У ході дослідження був проведений факторний аналіз структури професійних здібностей студентів четвертого курсу бакалаврів і першого курсу магістрів факультету фізичного виховання, який дозволив виокремити п'ять основних факторів, внесок яких складає 72,8% (рис. 1):

Беручи до уваги результати факторного аналізу, ми зробили висновок, що для успішної діяльності вчителя фізичної культури необхідною умовою є наявність достатньо високого рівня розвитку основних педагогічних (організаторських, комунікативних, емоційно-мовленневих) і спеціальних здібностей (володіння технікою фізичних вправ), а також теоретична, практична фізична підготовленість і функціональні можливості організму. Дані рис. 1 свідчать, що в структурі професійних здібностей майбутніх учителів фізичної культури факторна сума внеску становить 18,9%.

Цей факт сприяв більш детальному вивченню показників фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання. До досліджуваних здібностей студентів увійшли антропометричні дані (довжина та маса тіла, обхват грудної клітки) та показники, що характеризують силу (динамометрія), швидко-силові здібності (стрибок у довжину з місця), гнучкість, швидкість (біг на 30 м), спритність (човниковий біг), витривалість (біг 300 м).

Дослідивши показники фізичної підготовленості і морфо-функціонального стану студентів, було виявлено, що серед показників найбільшу інформативність має стрибок у довжину з місця ($r = 0,391$), який корелює з бігом на 300 м ($r=0,670$), динамометрією ($r=0,610$), довжиною тіла ($r=0,530$) і човниковим бігом ($r=0,530$), що вказує на тісний взаємозв'язок між основними показниками фізичних здібностей: силою, витривалістю, швидко-силовими здібностями.



Рис. 1 Факторний аналіз (%) у структурі професійних здібностей студентів

Не менш інформативним є показники довжини та маси тіла, між якими відзначений високий рівень взаємозв'язку ($r=0,750$). Основні антропометричні параметри (довжини та маси тіла) студентів корелюють на низькому та середньому рівнях з ОГК ($r=0,400$) і ($r=0,670$) відповідно динамометрією ($r=0,650$; $r=0,570$), стрибок у довжину з місця ($r=0,530$; $r=0,440$), бігом 30 м ($r=0,420$; $r=0,350$) і човниковим бігом ($r=0,460$; $r=0,530$).

Висока інформативність динамометрії, що має кореляційний зв'язок з показниками маси та довжини тіла, обхватом грудної клітки, стрибка в довжину з місця та човникового бігу на рівні $r=0,510—0,650$, серед яких найбільші значення належать довжині та масі тіла, що цілком природно.

З групи показників фізичної підготовленості слід зазначити значення човникового бігу на 30м, що мають високий рівень взаємозв'язку ($r=0,710$). Отриманий результат цілком закономірний, оскільки виконання обох тестів вимагає високого рівня прояву швидкісних здібностей.

Таким чином, дослідження показало, що найбільш значущими параметрами фізичної підготовленості є стрибок у довжину з місця, максимальна динамометрія, човниковий біг, біг 30м, а також антропометричні показники. Ці компоненти мають високу інформативність, при цьому між ними простежується кореляційний зв'язок на низькому та середньому рівнях ($r=0,350—0,750$). Отже, показники фізичної підготовленості в структурі професійних здібностей вчителя фізичної культури, є провідними, що обумовлено специфікою діяльності фахівця фізичної культури.

Як вважають дослідники, за основними характеристиками діяльності роботу вчителя фізичної культури можна віднести до групи робіт змішаного типу, тобто поєднання розумового та фізичного компонентів. При цьому фізичний компонент характеризує високий ступінь фізичної підготовленості вчителя, індивідуальні особливості. Специфіка діяльності спеціалістів з фізичного виховання обумовлює не тільки адекватним вимогам професії стан здоров'я, фізичний потенціал особистості та життєвий тонус, але й достатній рівень розвитку фізичних і координаційно-рухових здібностей [3; 7; 8].

Дослідження, проведені протягом останніх років, показують, що система фізичного виховання, що сформувалася в

Україні, малоефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну готовність випускників вищих навчальних закладів до життєдіяльності та професійної роботи і потребує подальшого вдосконалення. Унаслідок цього рівень здоров'я студентської молоді поступово знижується, фізична підготовленість майже у половини молодих людей у віці 16-29 років є недостатньою. 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я [1; 2; 4].

Беручи до уваги вище сказане, одним із завдань нашого дослідження є оцінити рівень фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання. Контрольні випробовування (біг 30 м, човниковий біг 4 по 9 м, стрибок у довжину з місця, кистьова витривалість, динамометрія) пройшли 108 студентів четвертого курсу бакалаврату та першого курсу магістратури факультету фізичного виховання.

З урахуванням оціночних даних була здійснена диференціація фізичної підготовленості студентів з п'ятьма рівнями (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). Відповідно до даних результатів тестування, краще всього у випробовуваних розвинута спритність і це становить 93% студентів четвертого курсу і 87% – магістрів, які мають результати відповідні середнім показникам і рівню вище середнього.

Однак, досить велика частина студентів показала аналогічний рівень (середній і вище середнього) при тестуванні силових (за показниками динамометрії: 76% – четвертий курс, 67% – перший курс магістрів) і швидкісно-силових здібностей (72% – четвертий курс, 61% – перший курс магістрів).

Необхідно зазначити, що результати бігу на 30 м, які характеризують швидкісні здібності та відповідають середньому і вище середнього рівням, значно вищі у студентів четвертого курсу (76%), ніж у магістрів (20%). Разом з тим у першокурсників магістратури простежується явна тенденція у випередженні за результатами тестування силових (10%), швидкісно-силових (27%) та швидкісних здібностей (22%), що цілком зрозуміло з погляду природної вікової динаміки фізичних можливостей.

Не можна залишити без уваги і той факт, що майже половина магістрів першого року навчання (53%) мають низький і нижчий середнього рівні розвитку швидкісних здібностей і 23% – силових. Недостатній рівень розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей також мають 17% студентів четвертого курсу. Дані результати свідчать про необхідність корекції в бік поліпшення фізичних і координаційно-рухових здібностей та формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні.

Висновки. Проведене дослідження з оцінювання компонентів фізичної підготовленості студентів факультету фізичного виховання свідчать, що професійні здібності вчителя фізичної культури – це складне цілісне утворення структурних компонентів, одним із основних компонентів якого є фізична підготовка. Відповідно до нашого аналізу фізична підготовленість студентів випускних курсів факультету фізичного виховання у повній мірі не відповідає вимогам, що ставляться до сучасного фахівця. Варто звернути особливу увагу на розвиток швидкісних, силових здібностей у студентів. Отримані результати фізичної підготовленості дають можливість покращити процес формування професійних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури під час їх підготовки у вищому навчальному закладі.

Література

1. Акімова О. В. Теоретико-методичні засади формування творчого мислення майбутнього вчителя в умовах університетської освіти : автореф. дис на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Акімова Ольга Вікторівна; Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. – Тернопіль, 2010. – 41 с.
2. Волков Володимир Леонідович. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник / В.Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Воронін Д. Питання готовності вчителів фізичної культури до професійної діяльності / Дмитро Воронін // Фізичне виховання, спорт і культура, здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Вид-во Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 2(14). – С. 24-25. – ISSN 2220-7481.
4. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Тетяна Юрїївна Круцевич, Наталія Євгенівна Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро: Дніпропетр. держ. ін. фіз. культури і спорту, 2016. – №3. – С. 109-114.
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
6. Постанова "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>
7. Степанченко Наталія Іванівна. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. – Вінниця, 2017. – 629 с. – Біобіогр. : с. 504–584.
8. Турчина Наталія Ігорівна. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – К., 2008. – 228 с.

References

1. Akimova O. V. (2010). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannya tvorchoho myslennia maibutnoho vchytelia v umovakh universytetskoj osvity* [Theoretical and methodical basis of forming creative thinking in a future teacher at university]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Ternopil [in Ukrainian].
2. Volkov V. L. (2008). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoj molodi: navchalnyi posibnyk* [The fundamentals of theory and methods of students' physical training]. K.: *Osvita Ukrainy* [in Ukrainian].
3. Voronin D. (2011). *Pytannia hotovnosti vchyteliv fizychnoi kultury do profesiinoi diialnosti* [Issues about physical education teachers' readiness to professional activity]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura, zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 2(14), 24-25 [in Ukrainian].

4. Krutsevych T. Yu., Panhelova N. Ye. (2016). Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchych 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 aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist – 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 maibutnykh uchyteliv fizychnoho vykhovannia u vyshchych 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 особисто орієнтованим.

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

Дмитрієва Н. С., Воловик Н. І. 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 лично 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.