

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-2>

**TEST TO DETERMINE THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL
READINESS OF ATHLETES IN SHOOTING
TO OVERCOME COMPETITIVE DIFFICULTIES**

Dmitriieva N. S.

Master's student

National Pedagogical Dragomanov University

Kyiv, Ukraine

The test is designed to determine the level of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties.

The test to determine the level of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties was developed by the author on the basis of his own observations and research [1; 2; 3]. The test contains 20 questions, in each of them the respondent is offered three possible answers (table 1).

Таблиця 1

**Test to determine the level of psychological readiness of athletes
in shooting to overcome competitive difficulties
Dmitriieva Nikol Subkhanivna**

Ukrainian language	English
1. Наскільки легко і вільно ви рухаєтеся? А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай 2. Як ви оцінюєте свій настрій? А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай 3. Як ви уявляєте план своїх тактичних дій на майбутніх змаганнях? А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай 4. Наскільки легко і вільно ви дихаєте?	1. How easily and freely do you move? А. More than usual В. As always С. Less than usual 2. How do you assess your mood? А. Better than usual В. As always С. Worse than usual 3. How do you imagine your tactical action plan for future competitions? А. Better than usual В. As always С. Worse than usual 4. How easily and freely do you breathe?

<p>A. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай 5. Як ви оцінюєте свій емоційний стан? А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай 6. Наскільки вас турбують думки про те, яким буде ваш підсумок змагань? А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай 7. Як ви оцінюєте стабільність своєї спортивної техніки? А. Вище, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Нижче, ніж зазвичай 8. Чи турбують вас думки про ваш виступ у змаганнях? А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай 9. Як ви оцінюєте відчуття рівноваги в своїх рухах? А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай 10. Ви задоволені взаємовідносинами зі своїм тренером? А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай 11. Як ви оцінюєте свої шанси на успіх в майбутніх змаганнях? А. Вище, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Нижче, ніж зазвичай 12. Як ви відчуваєте роботу свого серця? А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай</p>	<p>A. Better than usual B. As always C. Worse than usual 5. How do you assess your emotional state? A. Better than usual B. As always C. Worse than usual 6. How worried are you about what your competition will be like? A. More than usual B. As always C. Less than usual 7. How do you assess the stability of your sports equipment? A. Higher than usual B. As always C. Lower than usual 8. Are you worried about your performance in competitions? A. More than usual B. As always C. Less than usual 9. How do you assess the sense of balance in your movements? A. Better than usual B. As always C. Worse than usual 10. Are you satisfied with the relationship with your coach? A. More than usual B. As always C. Less than usual 11. How do you assess your chances of success in future competitions? A. Higher than usual B. As always C. Lower than usual 12. How do you feel the work of your heart? A. Better than usual B. As always C. Worse than usual 13. To what extent are you able to</p>
---	---

<p>13. Наскільки ви здатні придушити думку про можливу невдачу на змаганнях?</p> <p>А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай</p> <p>14. Як ви відчуваєте свій шлунок і кишечник?</p> <p>А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай</p> <p>15. Як впливають дії оточуючих на ваш настрій?</p> <p>А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай</p> <p>16. Чи багато ви роздумуєте про майбутні змагання?</p> <p>А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай</p> <p>17. Оцініть почуття координації своїх рухів.</p> <p>А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай</p> <p>18. Ви впевнені в собі?</p> <p>А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай</p> <p>19. Наскільки вам хочеться змагатися?</p> <p>А. Більше, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Менше, ніж зазвичай</p> <p>20. Наскільки ви відчуваєте себе в "спортивній формі"?</p> <p>А. Краще, ніж зазвичай Б. Як завжди В. Гірше, ніж зазвичай</p>	<p>suppress the idea of possible failure in competitions?</p> <p>A. Better than usual B. As always C. Worse than usual</p> <p>14. How do you feel your stomach and intestines?</p> <p>A. Better than usual B. As always C. Worse than usual</p> <p>15. How do the actions of others affect your mood?</p> <p>A. More than usual B. As always C. Less than usual</p> <p>16. Do you think a lot about future competitions?</p> <p>A. More than usual B. As always C. Less than usual</p> <p>17. Evaluate the sense of coordination of their movements.</p> <p>A. Better than usual B. As always C. Worse than usual</p> <p>18. Are you confident?</p> <p>A. More than usual B. As always C. Less than usual</p> <p>19. How much do you want to compete?</p> <p>A. More than usual B. As always C. Less than usual</p> <p>20. How do you feel in "sports form"?</p> <p>A. Better than usual B. As always C. Worse than usual</p>
--	---

Option "A" is evaluated in 3 points, option "B" – 2 points, option "C" – one point.

The level of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties is determined as follows: 41 – 60 points indicate

psychological readiness at the level of practical experience; 21 – 40 points indicate psychological readiness at the level of theoretical experience; 0 – 20 points indicate psychological readiness at the level of motivation.

References:

1. Dmitriiieva, N. Psychological training of future specialists in physical culture and sports for the activities of a sports coach in higher education institutions. *Engineering and Educational Technologies*. 2021. № 9 (1). P. 90–101. DOI: <https://doi.org/10.30929/2307-9770.2021.09.01.08>
2. Dmitriiieva, N. S. Methodological approaches to the formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. *SWorldJournal*. 2020. № 6 (05). P. 40–43. DOI: [10.30888/2663-5712.2020-06-05-033](https://doi.org/10.30888/2663-5712.2020-06-05-033)
3. Дмитрієва Н. С. Методика формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. *Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт*. 2020. № 2. С. 120–125. DOI: [10.26661/2663-5925-2020-2-18](https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-18)

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-3>

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЗАХИСНИКІВ ЧЕМПІОНАТУ УКРАЇНИ З ФУТБОЛУ

Карпа І. Я.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Колобич О. В.

*старший викладач кафедри футболу
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Футбол є одним з найбільш популярних та розвинених видів спорту в світі. Змагальна діяльність у футболі характеризується високим рівнем конкуренції між провідними клубними та національними