

# МЕТОД ПАСПОРТНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВАНOSTІ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

ПЕТРО ДРОБНИЙ КЛАВДІЯ ГРУБЛЯК

*Подільська державна аграрно-технічна академія*

На сучасному етапі розвитку спортивних ігор все більшого значення набуває контроль та оцінка фізичної підготованості спортсменів-волейболістів, визначення критеріїв їхніх фізичних можливостей щодо подальшого збільшення фізичного та психологічного навантаження під час участі у змаганнях з волейболу [1; 2].

Використання в ігрових видах спорту інтегрального методу фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки у різних видах, у підготовчому періоді та передзмагальному етапі змагального періоду, а також методу інтегральної підготовки у змагальному періоді, вимагають використання критеріїв оцінки фізичного та психологічного стану спортсменів, їхніх функціональних можливостей до подальших досягнень у спорті.

Мета нашого дослідження – визначення критеріїв оцінки фізичної та психологічної підготованості спортсменів-волейболістів (22 спортсмени – основна група, 16 спортсменів – контрольна група).

Для досягнення мети використовувалися такі методи: динамічного спостереження за психологічним станом, станом фізичного здоров'я та фізичної підготованості спортсменів основної групи (22), під впливом посиленого тренування протягом 6 місяців за методом Ю.Верхошанського (1988). Студенти контрольної групи займалися волейболом у загальній групі (16) за традиційною методикою.

Комплексна оцінка проводилася за визначенням загального стану самопочуття і настрою спортсменів (готовність до тренувань, втому, негативні емоції тощо); за даними антропометрії (довжина тіла, маса тіла); функціональними показниками кардіо-респіраторної системи (АТ, ЧД, ЧСС, ДО, ХО, ЖЕЛ, ХВЛ), а також лабораторним обстеженням загального аналізу сечі і загального аналізу крові, ЕКГ, РЕГ, ЕЕГ використовували для визначення стану серцевого, загального церебрального кровообігу та стану біоелектричної активності мозку спортсменів до початку посиленого тренування і після його завершення через 6 місяців. Обстеження проводилося на базі міської лікарні №2 на сучасній апаратурі.

Клініко-фізіологічні методи дослідження стану нервової системи дозволяють проводити комплексну оцінку рухових можливостей. Для дослідження стану мозкового кровообігу, кровопоновлення ми використали метод реонцелографії (РЕГ): для вивчення змін біослентричної активності мозку – метод електроенцелографії (ЕЕГ) [3].

Результати досліджень впевнено демонструють, що самим найпостійнішим чинником, який відрізняє спортсменів, що виступають успішно, від “неуспішних” – є впевненість у собі. Це означає, що сильніші спортсмени, незалежно від виду спорту, постійно демонструють високу ступінь впевненості в собі і свої здібностях. Спортивні досягнення – це найефективніший засіб розвитку впевненості. Впевненість в своїй технічній і фізичній підготовленості – важлива умова розкриття своїх потенційних можливостей [4].

Ми оцінювали рівень впевненості волейболістів за модернізованою анкетною шкалою АСЕР, 1989), яку доповнили розділами інструментального дослідження функціональних можливостей.

Проведене дослідження показує, що використання методу інтенсивного тренування спортсменів-волейболістів сприяє більш вираженому зміцненню фізичного стану і можливостей спортсменів (85% випадків), порівняно з контрольною групою (35%) за рахунок удосконалення умовнорефлекторних процесів, що сприяє збереженню енергетичного стану, боротьбі з втомою і перетреною волейболістів, розвитку автоматизму у виконанні техніко-тактичних елементів і досягнення успіху.

Таким чином, застосування методу паспортної оцінки фізичних та психічних можливостей спортсменів дозволяє об'єктивно і комплексно оцінювати рівень загального фізичного та психічного станів.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239с.
2. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.
3. Сивельникова Е.М. Основы неврологического контроля в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96с.
4. Райнберг Р.С., Роулд Д. Основы психологии и спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335с.

### THE METHOD PASSPORT ESTIMATION OF PHYSICAL POSSIBILITIES THE VOLLEY –BALL – PLAYER'S PREPARATION PERTRO DROBNY KLAVDIA GRULYAK

*State Agrarian and Engineering Academy in Podillya*

The development of sport needs the objective mark in all sides of training the volley-ball players and also the complex control of antrometrychnych, functional biomechanical motive and other methods the estimation comprehensive preparation of

The complex control and criterion estimation of physical possibilities are so necessary for sport orientation choice volley-ball players in different stagers of training, to transference sportsmen from one group to another and individual approach to

### ФІЗИЧНЕ ТЕСТУВАННЯ П'ЯТИБОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

ВАСИЛЬ ДРОЖЖИН

*Східноукраїнський державний університет ім. В. Даля*

Проблема оптимізації співвідношення обсягів і режимів між спеціалізованими та спеціалізованими для конкретного виду спорту функціональними навантаженнями на початковому етапі спортивної підготовки