

Подлубна Євгенія,
студентка 2 курсу магістратури
факультету фізичного виховання

Науковий керівник: **Н.М. Самсутіна**, к.пед.н., доцент (БДПУ)

МЕТОДОЛОГІЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «ВОЛЕЙБОЛ» ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність. Проблема підвищення результативності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і обумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів роль фізичної підготовки і психологічного чинника в цій сфері діяльності стає усе більш відчутною. Тому, на сучасному етапі розвитку спорту проблема підвищення ефективності самої системи фізичної і психологічної підготовки спортсменів займає одне з перших місць.

Ступінь досліджуваності проблеми. Методологічним підґрунтям нашого дослідження стали наукові напрацювання вчених стосовно психологічної і фізичної підготовки волейболістів Л.М. Аболіна, А. Анастасі, Ю.В. Всеволодової, Б.А. Вяткіна, В.А. Голомазова, Ю.Д. Железняка, А.І. Зав'ялова та інші.

Мета і методи дослідження.

Мета – окреслити основні методи та критерії визначення рівня психологічної та фізичної готовності студентів спеціалізації «волейбол» до змагальної діяльності.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи, як теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Сутність дослідження. У результаті аналізу та узагальнення науково-методичної літератури виявлено, що для визначення рівня психологічної та фізичної готовності студентів спеціалізації «волейбол» до змагальної діяльності доцільно застосовувати методи, які предствлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії визначення психологічної та фізичної готовності студентів спеціалізації «волейбол» до змагальної діяльності та методи їх перевірки

Критерії визначення психологічної та фізичної готовності	Методи перевірки критеріїв визначення психологічної та фізичної готовності
Визначення рівня розвитку вольової регуляції	Опитувальник вольового самоконтролю А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана
Визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності	Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна
Визначення рівня розвитку показників емоційних станів: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність	Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Бердянський державний педагогічний університет

Визначення рівня розвитку сили нервових процесів за допомогою визначення динаміки максимального темпу руху рук	Тейпінг тест
Визначення рівня розвитку стрибучисті	Стрибок з розбігу поштовхом обома ногами з торканням метричної розмітки як можна вище з трьох спроб
Визначення рівня розвитку швидкості переміщення	Тест «9-3-6-3-9»
Визначення рівня розвитку швидкісної сили м'язів рук	Кидок набивного м'яча (1кг) на дальність двома руками із положення сидячи (у метрах)
Визначення рівня розвитку швидкісної сили м'язів ніг	Присідання за 20 с (кількість разів)
Визначення рівня розвитку швидкісної сили кисті	Вимірювання за допомогою кистьового динамометра
Визначення рівня розвитку швидкісної витривалості	Біг до чотирьох набивних м'ячів по черзі з центру майданчика у межах волейбольного майданчика.
Визначення рівня розвитку спеціальної спритності	Біг з подоланням перешкод по зонах волейбольного майданчика

Основні висновки. У ході дослідження визначено, що ефективність діяльності волейболістів визначається рядом чинників, а саме фізичним і психологічним. Тому для визначення психологічної та фізичної готовності студентів спеціалізації «волейбол» до змагальної діяльності доцільно застосовувати як психологічні тести, так і тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для инструкторов физической культуры / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
2. Завьялов А.И. Волейбол для специальных учеб. отделений вуза: учеб. пособие / А.И. Завьялов, Л.Я. Чернов. – Красноярск: КГПУ, 2000. – 322 с.

Євгенія Подлубная,
студентка 2 курсу
факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Р. І. Літус,** ст. викладач (БДПУ)

ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В АФВ

Актуальність. Стан людей з обмеженими можливостями, обумовлений стійкими структурними і функціональними змінами організму, в даний час охоплює більше 800 мільйонів людей, що складає не