

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

### РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр \_\_\_\_\_

Виконав студент групи ФКСмз-21-1 \_\_\_\_\_ **Олександр КОРОТУН**

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Анатолій РЕБРИНА**

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_ **Олександр СОЛТИК**

Дата \_\_\_\_\_

## АНОТАЦІЯ

**Коротун О.В. Розвиток професійно-важливих якостей майбутнього тренера-викладача засобами настільного тенісу.** – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2022.

Кваліфікаційна наукова праця магістранта складається з трьох підрозділів. Об'єкт наукового дослідження – освітній процес здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня, зі спеціальностей 017. «Фізична культура і спорт», та 014.11. «Середня освіта, Фізична культура», що займаються у спортивних секціях ігрового спрямування. Предмет наукового дослідження – ознаки розвинення якостей фізичного розвитку дітей та молоді засобами ігрових видів спорту.

Науково-дослідна робота присвячена питанням ігрових видів спорту. В основному в науковому доробку йдеться про позитивний вплив засобів ФКіС на організм особи взагалі і оздоровлення та розвиток ПЗЯ молоді засобами гри та ігрових видів спорту зокрема.

**Проаналізовано :** залежність занять молоді фізичними ігровими вправами, які займаються у секціях з ігрових видів спорту на їхнє фізичне та професійне самовдосконалення.

**Вказано** настанови щодо розвитку і удосконалення ПЗЯ та фізичних основних якостей за рахування застосування фізичних вправ у ігрових спортивних секціях. За відтинок вдосконалення ПЗЯ акцентування виконано на розвиток тих рухових та інших професійних якостей за рахунок розвинення системи ППФП студентів та магістрантів спеціальності ФКС.

**Ключові слова:** студенти, теніс, спорт, секція, якості, розвиток.

## ANNOTATION

**Korotun O.V. Development of professionally important qualities of the future coach-teacher by means of table tennis.** - Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2022.

The qualifying scientific work of a master's student consists of three subdivisions. The object of scientific research is the educational process of students of higher education of the first bachelor's level, from specialties 017. "Physical culture and sport" and 014.11. "Secondary education, physical culture", engaged in sports sections of the game direction. The subject of scientific research is signs of the development of physical development qualities of children and youth by means of game sports.

The research work is devoted to the issues of game sports. Mainly, the research work deals with the positive impact tools on the body of a person in general and the improvement and development of youth's physical activity through games and game sports in particular.

Considered and analyzed in detail: the dependence of young people's physical game exercises, which are engaged in game sports sections, on their physical and professional self-improvement.

Guidelines are given for the development and improvement of physical education and basic physical qualities, taking into account the use of physical exercises in game sports sections. As part of the improvement of vocational training, the emphasis was placed on the development of those motor and other professional qualities due to the development of the system of students and master's students.

**Key words:** students, tennis, sport, section, qualities, development.

## ЗМІСТ

<b>УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ ТА ПОЗНАЧКИ</b> .....	5
<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1 ЗВ'ЯЗОК МІЖ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНІСТІ СТУДЕНТА-СПОРСТМЕНА</b> .....	10
<b>1.1 Особливості ігрових видів спорту</b> .....	10
<b>1.2 Особливості професійних якостей випускника вишу ФКС</b> .....	23
<b>1.3 Залежність ПЗЯ студента-спортсмена від ігрових видів спорту</b> .....	36
<b>Висновок до 1 розділу</b> .....	50
<b>РОЗДІЛ 2 НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ, ЩО ТРЕНУЮТЬСЯ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ</b> .....	51
<b>2.1 Методологічне обґрунтування наукового дослідження</b> .....	51
<b>2.2 Особливості фізичної підготовленості студентів-спортсменів, що тренуються ігровими видами спорту</b> .....	53
<b>2.3 Настанови щодо покращення фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності</b> .....	56
<b>Висновок до 2 розділу</b> .....	59
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	60
<b>ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ</b> .....	61

## УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ ТА ПОЗНАЧКИ

Н\т – настільний теніс

ІВС – ігрові види спорту

Г\С – гирьовий спорт

ДЮСШВД – дитяча юнацька спортивна школа вищих досягнень

Виш (ЗВО) – заклад вищої освіти

ППФПК – професійно-прикладна фізична підготовка та культура

В/а – важка атлетика

ХНУ 4 РА – Хмельницький національний університет 4 рівня акредитації

ПЗЯ – професійно значущі якості

## ВСТУП

### **Актуальність.**

Незалежно від того, чи ви ніколи в житті не брали в руки тенісну ракетку, чи ваша ракетка припадала пилом протягом багатьох років, ніколи не пізно почати гру та відчувати переваги гри в теніс! Ось 7 способів, як участь у тенісі може покращити ваше загальне здоров'я, самопочуття та щастя [26]!

### Ідеальна соціальна діяльність

У теніс можна грати як парний, так і одиночний, але в будь-якому випадку вам доведеться грати з іншою особою. Можливість спілкуватися з опонентами та партнерами — величезна перевага гри! Ви також перебуваєте поруч з людьми, які поділяють схожі інтереси та цілі, що є дуже корисним з фізіологічної точки зору. Це чудовий спосіб для молодих гравців знайти друзів і розвинути свої соціальні навички.

### Підвищена потужність мозку

Думайте про теніс як про безкалорійну їжу для мозку! Гра в теніс може покращити критичне мислення, розумову пильність і тактичне мислення завдяки встановленню зв'язків у мозку.

Теніс також допомагає регулювати серотонін — хімічну речовину мозку, пов'язану з такими функціями, як цикл сну, апетит і ваш емоційний стан. Маєте проблеми зі сном або стримуєте свої емоції? На суд!

### Боріться з хворобами та запобігайте їм

Теніс допомагає контролювати ваш ліпідний профіль, зберігаючи низький рівень холестерину. Це може зменшити ймовірність інсульту, гіпертонії та серцево-судинних проблем.

### Покращена спритність, гнучкість і баланс

Ви коли-небудь дивилися теніс по телевізору, і гравці постійно потягувалися, щоб утримати м'яч у грі? Теніс - це вид спорту, де ви постійно рухаєтеся, змінюєте напрямок і розтягуєте своє тіло. Регулярно граючи в теніс, ви також помітите покращення спритності та гнучкості.

Примітка: переконайтеся, що ви добре розтягуєтесь до і після матчів.

Втрата ваги. Теніс — чудове кардіотренування, особливо якщо ви граєте в одиночному розряді. Ви постійно бігаєте, обертаєтесь, розтягуєтесь і рухаєте кожним дюймом свого тіла.

За даними Американської дієтологічної асоціації, рекреаційні гравці можуть спалити приблизно від 600 до 1320 калорій за двогодинну одиночну сесію, тоді як спортсмени можуть спалити від 768 до 1728 калорій.

Примітка: щоб втратити 1 фунт жиру, ви повинні спалити 3500 калорій.

Зняття стресу.

У кожного з нас у житті трапляються стреси, але теніс — чудовий спосіб подолати цей стрес! Проблема з простою пробіжкою або стрибками на еліптичному тренажері полягає в тому, що ви все ще можете дозволити своєму розуму мчати: «Що я збираюся приготувати на вечерю? Скільки калорій я спалюю? Мені ще так багато потрібно зробити до кінця тижня, у мене величезний дедлайн на роботі». Список можна продовжувати.

Коли ви граєте в теніс, ваш розум змушений зосереджуватися на поточному завданні, а не на стресі та нескінченних списках справ. Подумайте про це як про маленьку відпустку для свого мозку!

Це вид спорту на все життя

На відміну від більшості видів спорту, тенісом можна займатися в будь-якому віці. Ви не побачите багато 60, 70 або навіть 80-річних людей, які грають у футбол або бігають по футбольному полю. Але багато пенсіонерів все ще грають і отримують задоволення від гри в теніс.

Це гра, в яку можна легко грати з друзями та друзями будь-якого віку та будь-якого рівня фізичної підготовки!

Наукова кваліфікаційна праця є структурою освітніх послуг отримувачів освіти вищих досягнень галузевої спеціальності «Фізична культура і спорт» за 2 рівнем магістерської освіти та необхідною вимогою контрольної атестації, що вписано у стандарті освіти ЗВО № 516 від 11.05.2021 р. підтвердженим указом МОНУ. Ця тематика дипломного проекту проаналізована на кафедрі ТМФВіС

Хмельницького національного університету і затверджена наказом ректора № 83 від 01 липня 2022.

**Мета наукового дослідження** виявляється у прямій залежності від ігрового виду спорту, а саме настільного тенісу та мотивації вказівок щодо вдосконалення рухових якостей студентів-спортсменів, що тренуються ігровими видами спорту у виші для розвитку ПЗЯ майбутнього фахівця чи фахівчині.

Згідно основних цілей наукової дипломної праці, сформовано такі **задачі**:

1. Детально аналізувати важливість тренувань студента-спортсмена відповідно до ігрового виду спорту, а саме тенісу настільного.
2. Дослідити розвиток рухових якостей студентів-спортсменів, які тренуються окремими ігровими видами спорту, настільним тенісом.
3. Розписати вказівки, які дотичні до розвинення та вдосконалення ПЗЯ в межах вишу засобами тенісу.

**Об'єкт дослідження** – здобувачі вищої освіти (жіночої статі) першого бакалаврського рівня, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт», та 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та мають досвід занять у спортивних секціях.

**Предмет дослідження** – особливості тілобудови студенток-спортсменок.

**Ідея** дослідження ґрунтується на аналізі особливостей формування тілобудови студенток спортсменок які займаються різними видами спорту. Виявлення наявних залежностей формування окремих компонентів складу тіла в залежності від виду спорту дає важливий матеріал не лише для спортсмена і також для тренера. По-перше тренери можуть контролювати стан фізичного розвитку під впливом фізичних навантажень. По-друге, володіння знаннями про важливі показники або параметри складу тіла допомагатимуть тренерам здійснювати більш ефективно відбір та спортивну орієнтацію молоді для занять різними видами спорту, удосконалення в певній спортивній спеціалізації, виборі спортивного амплуа. Також практичне значення матимуть сформульовані рекомендації для тренерів щодо удосконалення складу тіла, що сприятиме покращенню змагальної діяльності в конкретних видах спорту.

**Джерельною основою** написаного наукового дослідження є ХНУ, а саме колектив отримувачів освіти вищого бакалаврського рівня, які вивчають курс за спеціальністю 017. «ФКіС», та 014.11.«Середня освіта(Фізична культура)». Вагомі дані ми отримали при навчанні курсу ТiМОВС ігрового спрямування, що є обов'язковим модулем на старших курсах цієї спортивної спеціальності. В цілому взято до уваги дані 15 хлопців та 10 студенток-дівчат, які тренуються ігровими видами спортивної діяльності.

Для кінцевого результату, виконання задач і цілей застосовано ряд дидактичних принципів, методичних прийомів та методологій наукового теоретичного (аналіз літератури), емпіричного (анкетування, спостереження) та статистичного (середньо-арифметичні дані, таблиці тощо) дослідження.

**Публікація.** Основні результати нашого дослідження показані в наукових тезах: Коротун О.В. Удосконалення м'язів рук і кистей кваліфікованих регбістів.// Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доповідей II регіональної наук.-практ. інтернет-конференції, присвяченої 60-чю Хмельницького національного університету. – Хмельницький : ХНУ, 2022.

**Доступ:** [http://lib.khmnu.edu.ua/konfer\\_HNU/2022/fiz\\_kul\\_sport\\_2022.pdf](http://lib.khmnu.edu.ua/konfer_HNU/2022/fiz_kul_sport_2022.pdf)

**Апробація результатів дослідження** відбувався на другій регіонній науково-прикладній Інтернет конференції: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, м. Хмельницький, 20 жовтня 2022 року. Доповідь за тематикою: Вплив занять ігровими видами спорту на розвиток професійних якостей.

**Структура й обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 65 сторінок, із них 60 – основного тексту. Список використаних джерел містить 44 найменування, з них 22 закордонних джерела.

## РОЗДІЛ 1 ЗВ'ЯЗОК МІЖ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТА-СПОРСТМЕНА

### 1.1 Особливості ігрових видів спорту

Ви можете заздрити футболістам, які вміють виконувати удари ногами велосипедом, але насправді саме біг покращить вашу витривалість. Покращуйте свою витривалість за допомогою футболу [27].

Футбол – це командний вид спорту, який полягає в бігу. Дорослі під час матчу долатимуть до 10 км. Окрім того, що ви розважаєтесь, відправляючи штрафні удари у сітку та відбиваючи все, що проходить за півлінії, ви отримаєте користь від підвищення витривалості. Завдяки регулярним заняттям ваші матчі та тренування зроблять ваші кардіотренування та дихання ще сильнішими. Футбол покращує вашу силу

Темп матчу зовсім не одноманітний. Футбол – це зміна темпу!

Хоча футбольні матчі включають біг, це не що інше, як пробіжка! Якщо ви не проводите гру на лаві запасних, чого нікому не хочеться, ви будете проходити через численні зміни темпу під час матчу. Залежно від позиції, на якій ви граєте, ви будете прискорюватись і, можливо, бігати назад і вперед у своєму каналі. Немає часу передихати - потрібно просто чекати наступної зупинки! Ці повторювані прискорення та спринти покращать вашу силу та витривалість.

Користь футболу для вашого організму

Футбол тренує всі ваші фізичні здібності. Тож розтягніться, збільште швидкість і зберігайте рівновагу.

У футболі грають не просто ногами! Як і в багатьох командних видах спорту, ви використовуєте всі свої фізичні можливості. Незалежно від того, чи стрибаєте ви, щоб зберегти голи, чи стрибаєте, щоб забити головою, ви будете розтягуватися та працювати над балансом. Біг і прискорення будуть тренувати вашу швидкість, яка є одним із ключових моментів у цьому виді спорту. А заняття

спортом, у якому не використовуються руки, значно покращать вашу майстерність!

Користь команди від футболу

Футбол підтримує фізичну та моральну форму. А щоб залишатися у формі, потрібно залишатися у формі!

Футбол – це не лише фітнес; це також стосується формування. Незалежно від того, граєте ви за схемою 4-4-2 чи 4-3-3, футбол вимагає командного духу та солідарності. Ви повинні дотримуватися своєї тактики, поважати своїх товаришів по команді та спілкуватися на полі, щоб зміцнити свою команду. Це вид спорту, який навчає, що якість і потенціал команди – це більше, ніж сума її частин. Щільний склад і віддана команда можуть перемогти команду набагато кращих гравців. І це чудово для вашого особистого розвитку.

Футбол: технічні та фізичні переваги

Технічний, тонізуючий і фізичний: все ваше тіло отримує користь від футболу.

Футбол допомагає вам виконувати цілий ряд рухів і технічних навичок, які покращать вашу фізичну форму. По-перше, біг і контроль м'яча ногами значно покращать вашу координацію! Біг, стрибки та удари ногами нарощують м'язи стегон, сідниць і живота. Більше того, різні технічні навички покращують вашу пропріоцепцію та гнучкість. А якщо ви воротар, ваші рефлексії, передбачення та спритність також будуть випробувані. Від м'язового тону до гнучкості та координації – все ваше тіло отримує користь від футболу.

Командна робота

такі чудові гравці, як Мессі та Роналду, ніколи б не досягли своєї нинішньої позиції в грі, якби не члени команди. Це доводить, що без команди неможливо стати легендою. Футбол навчить вас багато чому командній роботі та безкорисливості. Завжди підтримуйте свою команду та грайте за неї.

Сила м'язів. Футбол допомагає набрати сили як у нижній, так і у верхній частині тіла. Ваша нижня частина тіла розвивається завдяки бігу по полю, кидкам, веденню, передачам, стрибкам і підбору. А ваша верхня частина тіла набирає

сили, захищаючи м'яч, вкидаючи та утримуючи суперника. Таким чином, футбол допомагає розвинути м'язову силу всього тіла.

#### Аеробна потужність

вам потрібен високий рівень витривалості через увесь біг у цій грі. Отже, ви, як правило, збільшуєте свою аеробну здатність, продовжуючи рухатися та змінюючи швидкість протягом гри. Ви повинні мати можливість робити те саме знову і знову, що збільшить вашу витривалість.

#### Здоров'я серцево-судинної системи

у футбольній грі гравець пробігає приблизно від 8 до 11 км. Цей постійний біг завжди підтримує високий пульс. І це чудова форма серцево-судинних вправ і чудовий спосіб підтримувати своє тіло здоровим. Постійний біг також допомагає вам протистояти накопиченню бляшок у коронарних артеріях.

#### М'язовий тонус і жирові відкладення

цей вид спорту може зменшити кількість жиру в організмі, оскільки він спалює жири та калорії завдяки всім фізичним тренуванням. Це також допомагає наростити м'язову масу та підтягнути тіло. Гравці, як правило, спалюють більше калорій під час гри, ніж гравці.

#### Чому теніс – чудовий вид спорту [28].

Зараз ми можемо бути трохи упередженими, але ми твердо віримо, що теніс – найкращий вид спорту у світі! На це є кілька вагомих причин, тому не вірте нам на слово.

Теніс – це вид спорту, який вимагає високого рівня розумової, фізичної, емоційної та технічної компетентності, тому грати в нього неймовірно важко.

Зрозуміло, що біг навколо тенісного корту чудово впливає на вашу загальну фізичну форму, а вивчення нових навичок, наприклад тенісу, є фантастичним способом підвищити вашу розумову гостроту. Але регулярна гра в теніс має набагато більше переваг, ніж ви могли подумати спочатку.

Завдяки грі в теніс є не тільки фітнес-сторона, але й координація рук і очей, тонус м'язів і покращений діапазон рухів.

Більше того, з розумової точки зору гра в теніс покращує ваші навички вирішення проблем, підвищує розумову стійкість і покращує вашу здатність чітко мислити під тиском.

Однією з найкращих частин є теніс. Це вид спорту, яким захоплюються люди будь-якого віку, з усіх верств суспільства і в якій грають по всьому світу.

Приєднатися до місцевого клубу, пограти в парку або просто знайти корт і пограти з незнайомою людиною – усе це чудові способи познайомитися з новими людьми та, можливо, знайти друзів на все життя.

Незважаючи на те, що теніс – це чудовий вид спорту, ви, звичайно, можете мати занадто багато хороших речей. Надмірна гра може призвести до травм, таких як тенісний лікоть, тому важливо контролювати рівень навантаження на частини тіла, які піддаються найбільшому ризику.

З огляду на це, ось 10 головних переваг гри в теніс для вашого фізичного та психічного здоров'я!

#### 10 психічних і фізичних переваг гри в теніс

Хоча гра в теніс має більше ніж 10 переваг, ми вибрали деякі з найбільш доречних, які охоплюють як фізичну, так і психічну сторону речей.

#### Фізичні переваги

Мабуть, найочевиднішими перевагами тенісу є фізичні. Ніщо не замінить вийти на свіже повітря та побігати, а теніс є ідеальною мотивацією.

#### Покращена координація рук і очей

Теніс - це вид спорту, який вимагає високого рівня координації рук і очей. Це пов'язано з тим, що для цього від вас потрібен чудовий час, можливість ефективно рухатися до м'яча, робити технічно правильний замах і відновлюватися.

Усі ці навички можливі лише за умови, що ви добре усвідомлюєте, де розташовані частини вашого тіла в просторі, і у вас чудова координація рук і очей – теніс – це вид спорту, який вимагає від вас цього!

У такому виді спорту, як гольф, ви повинні бути дуже технічно підготовленими, щоб зробити надійний замах, незважаючи на те, що ви нерухомі.

Кожен, хто пробував відтворити знамениту гойдалку Хеппі Гілмора, знає, як важко розмахувати ключкою для гольфу під час руху. Ну, спробуйте зробити це, коли м'яч рухається до вас!

Звичайно, тенісна ракетка та тенісний м'яч набагато більші, ніж головка ключки для гольфу та м'яч для гольфу, але суть залишається в силі: вам потрібно розпізнати, куди приземлиться м'яч, що він зробить після того, як відскочить і дуже швидко вносьте невеликі коригування, якщо хочете точно вдарити по м'ячу.

У тенісі вам також потрібно бити по м'ячу з обох боків тіла та використовувати обидві руки в унісон, що є ще однією великою перевагою цього виду спорту.

Слідкувати за м'ячем і відстежувати, куди він приземлиться, і що ви повинні робити, готуючись до свого удару, є ключовим елементом гарної гри в теніс.

Оцінка глибини, аналіз геометрії корту та розуміння того, як ваші дії впливають на результат удару, також є важливими факторами, які покращують координацію рук і очей під час гри в теніс.

#### Покращена серцево-судинна система

Само собою зрозуміло, що багатогодинна гра в теніс покращить вашу серцево-судинну систему.

У теніс багато бігу, стрибків, спринтів, поворотів, прискорення та уповільнення, тому це справжня багатофункціональна гра.

Щоб робити це на постійному рівні протягом усього тренування або матчу, ви повинні мати чудові кардіотренування.

Однак, якщо ви багато бігаєте на довгі дистанції або їдете на велосипеді, наприклад, це може бути не такий тип фізичної форми, як ви звикли.

У тенісі багато вибухових рухів, і ви робите короткі перерви між кожною точкою, тому нарощування швидких м'язів — це чудовий спосіб покращити вашу витривалість на тенісному корті.

#### Переміщення в кількох площинах руху

Ще одна фізична перевага гри в теніс полягає в тому, що, на відміну від багатьох інших видів спорту, ви весь час рухаєтесь у кількох площинах руху.

Більшість наших рухів у повсякденному житті спрямовані вперед, тоді як у тенісі ми часто рухаємося з боку в бік і по діагоналі, а також як вперед, так і назад.

Це чудово підходить для розвитку нових моделей рухів, підвищення вашої спритності та покращення балансу.

Покращує діапазон рухів

Оскільки гра в теніс вимагає від вас повних махів і розтяжок, щоб дістатися до м'яча, це чудово підходить для покращення діапазону ваших рухів.

Більше ніж просто спорт [29].

Участь у будь-якому виді спорту має переваги, але волейбол пропонує можливість для уроків, яку мало хто з інших видів спорту може. Волейбольна спільнота — це місце, де раді кожному, і ви можете знайти гру та змагання протягом усього життя. Волейбол об'єднує сім'ї, щоб грати та вчитися, а також пропонує можливість створити дружбу та зв'язки на все життя. Від навичок розвитку характеру, таких як лідерство, робота в команді, повага та спілкування, до фізичних переваг від збереження здоров'я та активності, ось деякі з речей, які ви можете очікувати отримати, граючи у волейбол.

Дар гри

Грати просто, грати приємно, грати весело. А сама гра у волейбол — найкращий подарунок, який може отримати волейболіст. Це також не обов'язково в повному матчі, гра 1×1 або 2×2 може бути такою ж цікавою, як і гра 6×6, яку ви зазвичай бачите. Цей акт гри, зазначає Кессель, насправді допомагає спортсменам краще вивчити гру та навички гри. Чим більше ви граєте, тим більше ви торкаєтесь м'яча, і тим більше ви вдосконалюєтесь. Це сила гри.

Дар боротьби

Як і всі види спорту, волейбол дозволяє спортсменам досягати успіху, а спортсменам — боротися. Боротьба вчить спортсменів самостійно вирішувати проблеми, шукати всередині себе відповіді та рішення. Зважаючи на те, що спорт

є розумовим, волейболісти можуть розвивати розумову стійкість, що принесе користь у спорті та інших аспектах життя.

Спортивний подарунок на все життя

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту в усьому світі, і ви можете грати у волейбол на різних поверхнях – навіть на вершині гори. Грати у волейбол можна не тільки куди завгодно, але й у будь-якому віці. Американський волейбол фактично пропонує дивізіон 75 і старше на щорічному Національному чемпіонаті США з волейболу. Від початкової школи до пенсії кожен може грати у волейбол.

Дар підтримки

Останній подарунок, мабуть, найважливіший. Волейбол — це справжній командний вид спорту, і в кінці кожного очка товариші по команді збираються разом і підбадьорюють один одного. Підтримка також може надходити від батьків, тренерів та інших друзів і вболівальників. Ця підтримка є надзвичайною для впевненості та особистої сили спортсмена.

Вісім причин, чому ви хочете грати у волейбол

Ви проводите більшу частину свого часу активним

Навіть якщо ви не торкаєтеся м'яча кожного разу, коли він знаходиться на вашому боці майданчика, ви постійно рухаєтеся, щоб бути в належному положенні.

Ви можете стрибати...багато!

Піднятися на блок? Ви стрибаєте. Атакуючи? стрибнути? Обслуговування? Ти звичайно вмєш стрибати. Привіт, міцніші м'язи ніг!

Ви покращуєте свій час реакції

Волейбол — це швидкий вид спорту, і у вас є багато можливостей покращити координацію передпліччя/очі та рук/очей.

Ви можете грати в нападі та захисті

Незважаючи на те, що у волейболі є встановлені позиції, кожен гравець на майданчику повинен бути хорошим у кількох речах. Середні блокуючі не тільки

блокують, нападники не тільки атакують, а ліберо навіть роблять більше, ніж просто пасують.

Є багато чого для святкування

Кожного разу, коли м'яч вводиться в гру, команда заробляє очко, тобто ваша команда отримує багато очок. Не виграли? Команда все одно збирається, щоб підбадьорити один одного в наступному.

Ви можете грати з будь-ким

Волейбол — це безконтактний вид спорту, тож вам не доведеться грати лише з представниками однієї статі чи лише з людьми вашого віку. Конкуренція між представниками різних статей призвела до незліченних веселих матчів, а зіткнення зі старшими гравцями дає змогу бачити різні типи атак і покращуватись ще швидше.

Ви можете грати будь-де

Трава, пісок, корт або сніг, ви можете грати у волейбол на будь-якій поверхні. Різні фактори навколишнього середовища просто зроблять вашу гру набагато більш повноцінною.

Не потрібно стояти

Волейбол сидячи, паралімпійський варіант волейболу в закритих приміщеннях, має лише чотири основні відмінності в правилах і насправді може допомогти вашим навичкам стоячи, оскільки він насправді швидший. Крім того, волейбол сидячи дозволяє більшій кількості людей займатися цим видом спорту, а більше волейболістів – це завжди добре!.

Волейбол — це вид спорту для двох команд по шість гравців у кожній, розділених сіткою. У найпростішому випадку м'яч б'ється вперед-назад через сітку, коли гра йде з одного боку на інший, і врешті-решт він падає на один бік. Прочитайте наступне есе, яке проливає світло на волейбол, його походження, переваги, важливість гри у волейбол для дітей та студентів.

Волейбол — командний вид спорту, в якому дві команди по шість гравців розділені сіткою. Кожна команда намагається набрати очки, кидаючи м'яч на майданчик іншої команди згідно з організованими правилами. Для гри у волейбол

обов'язково потрібна сітка, волейбольний м'яч і спосіб перекинути м'яч через сітку. Також дуже корисно мати з собою іншого гравця, якщо ви хочете потренуватися в грі.

Відомих волейболістів багато, але найпопулярніших важко назвати. Можна сказати, що будь-який гравець чи гравець, який виграв золоту олімпійську медаль у волейболі, є досить відомим, наприклад, Девід Лі, Леандро Віссотто, Меррілл Мозес та багато інших.

Як грають у волейбол?

Корт завжди прямокутної форми. Ширина корту для дорослих команд становить 6 метрів, глибина – 9 метрів, а висота сітки, виміряна уздовж землі, становить 2,43 метра. Гравці розділені на шість різних позицій залежно від їх ролі під час гри. Є 5 гравців на позиції плюс один гравець-ліберо, який може замінити будь-якого гравця на позиції заднього ряду в будь-який час протягом гри.

5 позицій:

1) Зовнішній нападаючий (ОХ): зазвичай це один із ваших вищих гравців, цей гравець має вміти високо стрибати та перекидати м'яч через сітку для отримання очка. З цієї причини вам потрібен хтось фізично сильний, оскільки він приймає багато ударів від м'яча.

2) Середній блокуючий (МВ): завдання цього гравця — блокувати центрального гравця та перешкоджати проходженню середнього нападника інших команд, на мій погляд, цьому гравцеві потрібна велика сила в руках, тому що йому потрібно зробити очко, перш ніж потрапить блокуючий по-своєму. Вони також повинні бути фізично сильними, якщо вони блокують до точки, коли їхні руки повинні бути достатньо сильними, щоб триматися протягом тривалого часу.

3) Сеттер (S): Сеттер потребує гарного контролю м'яча та креативності, але здебільшого йому потрібно мати можливість бачити, що відбувається на іншому боці майданчика, зосереджуючись на власній грі. Сеттинг відіграє важливу роль у цій грі, вони є тими, хто встановлює шип для своїх нападаючих, щоб забити очко.

4) Ліберо (L): Цей гравець, як правило, має хороші всілякі здібності та може бути замінений на будь-якій позиції, але він спеціалізується як гравець

захисту/прибирання, який замінює одного з гравців заднього майданчика. Цей гравець повинен бути швидким і вміти врятувати м'яч від переходу через сітку і при цьому зробити хороший пас іншому гравцеві.

5) Середній/протилежний нападаючий (ОН): протилежний нападаючий точно такий же, як зовнішній нападаючий, але вони знаходяться на іншій стороні майданчика, тож у вас є двоє для однієї команди, їхнє завдання — перекинути м'яч через сітку для отримання очка.

6) Гравці заднього ряду: це ваші звичайні гравці, вони складаються з 2 зовнішніх нападаючих і двох середніх блокуючих / протилежних нападаючих залежно від того, на якій стороні ви граєте. Вони складають команду з шести осіб, які грають разом як команда.

#### Переваги гри у волейбол

Гра у волейбол має багато фізичних переваг. Це покращує силу ваших рук і, безумовно, покращує координацію очей і рук. Волейбол також є чудовим способом покращити кардіофітнес. А така активність з іншими людьми покращить соціальні навички.

Психічна користь від гри у волейбол безперечно велика. Дуже приємно перекинути м'яч через сітку, щоб отримати очко, або пройти повз блокувальників опонента, щоб набрати очко. Це вимагає багато практики та зосередженості, але це дуже корисно, коли ви вмієте це робити, до того ж це може зберегти ваше психічне здоров'я, допомагаючи впоратися з будь-яким стресом.

Ви також покращуєте свою впевненість у собі та наполегливість, граючи у волейбол. Вам потрібно працювати як одна команда та довіряти іншим гравцям вашої команди, щоб ви могли набирати очки для своєї команди, що допоможе вам у всіх сферах життя.

#### Волейбол проти інших видів спорту?

Порівняно з іншими видами спорту, такими як теніс і бадмінтон, він набагато більш фізичний, і ви використовуєте більші групи м'язів вашого тіла. Це, безумовно, більш фізично вимогливий, ніж бадмінтон і теніс, тому що вам

потрібні міцні передпліччя та м'язи верхньої частини спини, щоб перекинути м'яч через сітку для отримання очка.

І якщо ви порівнюєте його з баскетболом, то волейбол — це набагато спокійніший вид спорту, він не такий змагальний, що добре, тому що вам не потрібно весь час бути «на межі». Одне очко в баскетболі може виграти всю гру, тоді як одне очко у волейболі все одно залишає три очки від суперника

Розглянемо [30]:

Загальний стан здоров'я

Спалює калорії

М'язова сила і витривалість

Координація рук і очей

Соціальна взаємодія

Спортивна майстерність

Чому волейбол – хороший вид спорту? Волейбол – це фізично важкий вид спорту, який вимагає навичок і спортивних здібностей. Піт Уейт, автор книги «Агресивний волейбол», додає, що волейбол також є розважальною грою, яку багато спортсменів обирають за можливість бути активними та спілкуватися з друзями.

Існує кілька переваг волейболу для психічного та фізичного здоров'я, і знання про них може спонукати вас взяти м'яч і почати подавати, подавати, кидати та нападати.

Як волейболіст живить свій напружений день

1. Покращує загальний стан здоров'я

Гра у волейбол – це цікавий спосіб включити фізичну активність у свій тиждень. І це може допомогти вам виконати вимоги Рекомендацій щодо фізичної активності для американців. Рекомендації рекомендують від 150 до 300 хвилин аеробних вправ середньої інтенсивності (або від 75 до 150 хвилин високої інтенсивності) щотижня.

А регулярні фізичні вправи мають вирішальне значення для вашого здоров'я, оскільки вони допомагають зберегти ваше серце здоровим, а також

допомагають запобігти таким захворюванням, як серцево-судинні захворювання та діабет 2 типу. Регулярні фізичні вправи також можуть допомогти уникнути симптомів депресії та посилити відчуття щастя та благополуччя.

## 2. Спалює калорії

Гра у волейбол впливає на вагу та відсоток жиру в організмі, спалюючи калорії. Скільки калорій ви спалюєте, граючи у волейбол? За даними Harvard Health Publishing, 30 хвилин гри у волейбол спалюють до 336 калорій (для людини вагою 185 фунтів), що з часом може допомогти у втраті ваги. Це може допомогти знизити ризик гіпертонії, хвороб серця та діабету.

Цікаво, скільки саме калорій спалюється під час гри у волейбол? Завантажте додаток MyPlate, щоб отримати точнішу та індивідуальну оцінку.

## 3. Розвиває м'язову силу та витривалість

Рухи, які виконуються під час гри у волейбол, допомагають зміцнити все ваше тіло. М'язи, які використовуються у волейболі, включають біцепси, спину та плечі у верхній частині тіла та чотирикутники та литки в нижній частині тіла.

Гра у волейбол також покращує м'язову та серцево-судинну витривалість. Поліпшення кровообігу забезпечує циркуляцію крові, кисню та поживних речовин по всьому тілу, покращуючи функції організму та ваше загальне здоров'я та благополуччя.

## 4. Покращує координацію рук і очей

Волейбол вимагає, щоб ви були уважні до м'яча, щоб ви могли використовувати свої руки та кисті, щоб увійти в контакт з волейбольним м'ячем, який швидко рухається, щоб відправити його назад через сітку.

У своїй книзі «Посібник з волейболу» Боб Міллер зазначає, що навчання волейболу вимагає навичок, які допоможуть вам спілкуватися з м'ячем, а також рухатися таким чином, щоб не дати команді суперника набрати очки.

## 5. Сприяє соціальній взаємодії

Для гри у волейбол потрібно працювати з командою, щоб набирати очки та не дати іншій команді перемогти. Це вимагає, щоб ви добре співпрацювали з

іншими, і це дає вам цінні можливості для соціальної взаємодії з друзями (як новими, так і старими) і знайомими.

Регулярна соціальна взаємодія підсилює ваше відчуття щастя та допомагає відчувати, ніби ви є частиною групи, яка працює над спільною метою. Проведення часу з друзями також дає вам відчуття, що вас цінують і люблять, що означає щастя.

#### 6. Заохочує спортивну майстерність

Щоб діяти як частина команди, ви повинні навчитися гарній спортивній майстерності, співпраці та компромісу. Гра у волейбол вимагає від вас уваги до того, що роблять члени вашої команди, щоб ви могли працювати разом, щоб передбачити рухи команди-супротивника.

Гра в команді також вчить цінувати працьовитість і справедливість. Волейбол — це змагальний і фізично важкий вид спорту, який залежить від того, наскільки добре ви приймаєте поразку, а також від того, наскільки мило ви виграєте.

## 1.2 Особливості професійних якостей випускника вишу ФКС

Побудова спортсмена вимагає розвитку багатьох фізичних якостей [31].

Коли тільки починаєш працювати в цій галузі, дуже пишаєшся тим фактом, що був «тренером з фізичної підготовки».

Але що в багатьох випадках ми сприйняли назву «сила та підготовка» надто буквально. І якщо ми будемо абсолютно чесними та прозорими, то, мабуть, було занадто багато акценту на силі!

Зараз ми всі рухаємось у правильному напрямку та зосереджені на формуванні спортсменів.

Але ось що робить людину спортсменом?

Це хтось, хто займається певним видом спорту?

Це хтось, хто виходить і змагається у спорті?

Або це просто хтось, хто хоче виглядати й почуватися спортивно?

Але коли це дійсно почало розумітися, то це наша унікальна мета навчання.

Як 80-річна жінка, яка користується ходунками, може виконувати енергетичну роботу?

Або навіщо пауерліфтеру займатися рухливістю чи тренуванням?

На нашу думку, усі особи, які тренуються, тренувалися як спортсмени – незалежно від того, змагаються вони в якомусь виді спорту чи ні.

Отже, без зайвих слів, ось п'ять фізичних якостей, які повинні тренувати всі спортсмени.

№1 – Мобільність

Однією з ключових відмінностей між спортсменом і тим, хто просто «тренується», є зосередженість на мобільності.

Однак, коли справа доходить до справи, мобільність є одним із найменш рухливих аспектів програми навчання.

Можливо, ви знаєте, що це важливо, але чи дотримуєтесь ви і робите те, що потрібно зробити, щоб покращити або зберегти його?

Відправна точка рухливості починається і закінчується правильним диханням. Я зробив усе можливе, щоб проілюструвати це знову і знову, і просто вражає, скільки проблем з «мобільністю» усуваються, коли постава та положення відновлюються.

Але це лише відправна точка. Кращим питанням може бути: звідки ми беремо мобільність?

Деякі з критичних областей включають:

Здатність згинатися – згинати щиколотки, коліна, стегна, поперековий відділ хребта, плечі тощо. У наш час надмірного розгинання ми втратили здатність згинатися.

Здатність обертатися через наші стегна та плечі (кульові та кулькові суглоби), а також верхню частину спини/грудну клітку.

Здатність роз'єднати наші стегна – схоже на ідею згинання стегна, але на крок далі. Ідея полягає в тому, щоб мати можливість згинати одне стегно, одночасно розгинаючи інше.

Ось великий висновок:

Подібно до основної роботи, належна мобільність повинна розглядатися в кількох точках на цьому шляху.

Ви не просто «робите вправи на рухливість» для розминки, а потім закінчуєте.

Натомість усе у вашому тренуванні має сприяти покращенню (або збереженню) рухливості, слідкуючи за тим, щоб ви рухалися з правильних зон.

Простіше кажучи, мобільність є одним із наріжних каменів будь-якої програми спортивного розвитку. Але що ще там?

№2 – Швидкість

Подумайте над таким простим запитанням:

Коли ви останній раз виходили на вулицю і просто намагалися швидко побігти?

Якщо пройшло багато часу, дозвольте мені нагадати вам: у цьому є щось неймовірно звільняюче!

Ось головна проблема як для дорослих, так і для юних спортсменів:

Дуже часто, коли справа доходить до швидкісних тренувань, спортсмени та тренери на початку занадто наполегливі, і це створює для них великі проблеми.

Якщо ви подивіться на задіяні сили, то біг на великій швидкості значно більше навантажує підколінні сухожилля, ніж будь-які заняття, які ви можете робити в тренажерному залі.

Нам приємно, що студенти займаються, штангою і скандинавськими вправами, і так, усі вони чудові вправи.

Але це ніщо, чим ви можете займатися в тренажерному залі, не викликає такого стресу для ваших підколінних сухожиль, як швидкісний біг.

Якщо ви або ваші спортсмени бажаєте швидко бігати, вам потрібно систематично і поступово будувати тіло.

Якщо хочете включити більше швидкісних тренувань у своє програмування, ось три речі, які, на нашу думку, потрібно поставити галочкою, щоб переконатися, що тіло готове до роботи:

Загальна розминка повинна бути великою. Так, звичайно, ви можете і повинні працювати над рухливістю під час розминки, але крім того, переконайтеся, що тіло та його тканини дійсно розігріті. Коли справа доходить до високошвидкісної роботи, підвищена температура тканин є вашим другом (ось чому більшість спринтерів люблять жити/тренуватися в теплій погоді).

Специфічна розминка повинна бути поступовою. Після того, як ви пройшли початкову частину розминки, наступним кроком є спеціальна розминка, під час якої ви фактично бігаєте. Але тут є ключ – не просто кидайтесь і починайте працювати на 100%! Натомість зробіть це повільним і поступовим нарощуванням. Головне — пробігти швидко кілька разів, а не працювати над кондицією, дивлячись, скільки разів ви можете швидко пробігти.

Незважаючи на їх небажані тенденції, сприятливий вплив ігрових видів спорту на розвиток статури очевидний. Природа цього розвитку визначається конституційними упередженнями індивіда, видом спорту, яким він займається, і часом, який йому приділяється. Проте є загальний розвиток, який відрізняє

спортивний клас від неспортивного. Знаючи, як ми знаємо, вплив фізичної активності на розвиток особистості, справедливо буде припустити, що такий же вплив буде здійснюватися на розвиток класу [32].

Перші й найбільш помітні зміни, які відбуваються в статурі під час занять легкою атлетикою, виявляються у вазі, обхваті грудей, стегон і рук, у ширині плечей і збільшенні сили всіх частин тіла, тоді як обхват шиї, талії та литок, глибина грудей та живота, ширина шиї, талії та стегон, здається, реагують повільніше. Загальний зріст трохи збільшується за рахунок збільшення довжини нижніх кінцівок, але висота сидіння і обхват голови, колін, підйому, талії і довжина плеча і стопи спочатку майже не змінюються. У спортивному класі надмірний розвиток правої руки свідчить про те, що наші популярні ігри дають більше роботи правій руці, ніж лівій.

Про те, що робить гімназія для зміцнення й бадьорості мас у деяких наших коледжах, можна зрозуміти з однієї ілюстрації, взятої з записів Гарвардського університету. У 1880 році сімсот сімдесят шість чоловіків були обстежені. Найсильніший чоловік із цього числа показав силу легенів, спини, ніг, грудей і рук, загальна сума – 675,2. Наприкінці літнього семестру поточного року найвищий зареєстрований тест на міцність становив 1272,8, і в коледжі було понад двісті чоловіків, чий загальний показник на міцність перевищив найвищий показник 1880 року. Таким чином, ця загальноосвітня гімназна робота зменшує одну односторонній розвиток, колись такий поширений серед спеціалістів із атлетики. Не можна, однак, забувати, що існує розвиток, властивий бігуну, стрибуну, борцю, весляру, гравцю в м'яч і т. д., і будь-хто, знайомий з легкою атлетикою в наш час, легко впізнає одного з цих спеціалістів.

Щоб проілюструвати деякі відмінні риси, які характеризують розвиток успішних спортсменів, доктор Сарджент відібрав представників різних організацій Гарварду та Єля, деякі з яких відзначилися протягом останніх двох років, побивши всі попередні рекорди коледжу для певні події. Фотографії цих людей, незважаючи на їх несхожість, демонструють певні характеристики, спільні

для певних постатей, а помітні особливості іншого роду будуть супроводжувати інші.

З усіх спортивних видів спорту футбол — найкраща гра для фізичного тестування людини. Під час поштовхів і підтягувань, штовханини, топтання, боротьби за перевагу мало хто з м'язів тіла бездіяльний. Незважаючи на нещасні випадки, пов'язані з цією грою, як і зараз, жоден вид спорту не дає кращої можливості для енергійних тренувань. Незважаючи на те, що веслування значною мірою сприяє розвитку спини та ніг, і трохи – рук і грудей, тренуванням у гімназії та футболу ми повинні віднести більшу частину чудового м'язового розвитку веслувальників.

Стосовно власного розвитку, зображеного на антропометричній карті доктора Сарджента, найважливішим є не те, щоб побачити, скільки вимірювань людини знаходиться в центрі діаграми, а спочатку спробувати вирівняти свою лінію, де б вона не була, і потім перенесіть його вперед якомога ближче до ста відсотків. лінію, наскільки це можливо. Іншими словами, прагнути отримати симетричну фігуру; потім прагнути до повноцінного і гармонійного розвитку всіх частин тіла.

Досконалість у легкій атлетиці не є несумісною з гарною фігурою та чудовим розвитком. Тенденцією, однак, усіх спеціальних вправ є отримання особливих результатів. Фізичні характеристики, які ми виявили властивими бігунам, стрибунам, гребцям тощо, певною мірою були набуті в результаті тривалої та наполегливої практики в цих видах спорту. У багатьох випадках особлива кваліфікація, яка робить людину першокласним спортсменом, є даром природи. Додайте до цієї спадщини тривале навчання, яке має тенденцію культивувати ці особливі здібності до крайності, і ми отримаємо іноді вундеркінд, але часто невдачу.

На завершення слід сказати, що якою б не була фізична кваліфікація атлета, у своїх досягненнях він не досягне успіху без добре розвиненої нервової системи та володіння цією майже високою якістю людини — мужністю.

Інстинктивно кожний повинен володіти певними фізичними якостями спортсмена. Важливо мати всі ці фізичні якості, щоб бути успішним спортсменом. Тому що на змаганнях спортсмен повинен продемонструвати фізичну підготовку, а отже, набути фізичних якостей, щоб бути чемпіоном. Такі фізичні якості, як рухливість, швидкість, витривалість, рівновага, координація та інші подібні якості, роблять ідеального спортсмена. У цій публікації ми детально розглянемо, якими найважливішими фізичними якостями повинен володіти спортсмен і якими він повинен бути досконалим [33].

### Фізичні якості спортсмена.

Найчастіше атлетичні тренери використовують деякі перевірені атлетичні принципи для розвитку спортивних якостей. Ці якості включають спритність, координацію, гнучкість, силу, швидкість, витривалість, рівновагу, усвідомленість і відчуття часу. Розкажіть нам детальніше про сім потенційних фізичних якостей спортсмена, необхідних для того, щоб бути великим спортсменом.

#### 1. Потужність

Потужність означає здатність людини використовувати максимальну кількість енергії за найкоротший час. Подумайте про спринтера, який із силою в'їжджає на стартові блоки, стрибун у висоту, який відривається від землі, футболіста, який виривається з лінії, або важкоатлета, який присідає з майже максимальним навантаженням. Хоча кожен із цих рухів індивідуально відрізняється один від одного як формою, так і швидкістю, вони вимагають сили.

Кожен спортсмен потребує вибухової сили. Спортсмени, які можуть демонструвати велику кількість сили за відносно короткий проміжок часу, добре виступатимуть у змаганнях. Чому сила так важлива для спортсмена? Просто тому, що немислимо бути спортсменом без належної сили. Спортсмен повинен демонструвати свою силу в кожен момент змагання. Спортсмени можуть збільшити необхідну потужність за допомогою точних тренувань і регулярних фізичних вправ.

#### 2. Швидкість

Швидкість — це здатність швидко пересуватися по землі або швидко рухати кінцівками, щоб схопити або кинути.

Зрозуміти, наскільки важлива швидкість для спортсмена, можна на прикладі. Чоловічий світовий рекорд у бігу на 100 метрів на даний момент становить 9,58 секунди, встановлений ямайцем Усейном Болтом у 2009 році, тоді як жіночий світовий рекорд 10,49 секунди, встановлений американкою Флоренс Гриффіт-Джойнер у 1988 році, залишається непобитим.

Швидкість, з якою Кіліан Мбаппе з Франції виграв Чемпіонат світу з футболу 2018 року, привернула увагу футбольного світу. Хорватія у фіналі програла Франції лише через швидкість Кіліана Мбабана. Або припустімо, що ви трохи подумаєте про те, наскільки важлива швидкість у плаванні.

### 3. Витривалість

Тоді найважливіші фізичні якості спортсмена, якими повинен володіти спортсмен – це витривалість. Ідеальним прикладом є біг на дистанцію (від 800 метрів до марафону) з необхідним ступенем підготовки на витривалість, що збільшується разом із дистанцією змагань. Інші два популярних приклади - це велоспорт (зокрема шосейний) і змагання з плавання. Інші види спорту, для яких потрібна значна витривалість, включають веслування та лижні гонки. Спортсмени також можуть проходити тренування на витривалість, якщо їхній вид спорту не обов'язково є спортом на витривалість у повному розумінні, але може вимагати певної витривалості. Наприклад, аеробна витривалість необхідна для ракеток, футболу, регбі, бойових мистецтв, баскетболу та крикету.

### 4. Баланс

Рух необхідний не тільки для спортивних результатів, але й для виконання будь-якої повсякденної діяльності. Вам потрібен контроль за положенням тіла, щоб мати можливість ефективно рухатися. Це означає, що вам потрібен міцний баланс, щоб ефективно рухатися. Коли немає рівноваги, надзвичайно важко носити сумку з продуктами, підніматися сходами або виконувати прості завдання, як-от стояти чи сидіти. Спортсменам баланс допомагає більше бігати, довше їздити на велосипеді та сильніше плавати.

Коли у вас міцний баланс, ваше тіло легко реагує на невеликі дебюти на дорозі. Щоб покращити баланс, важливо розуміти типи балансу та включати вправи на баланс.

В основному баланс ділиться на два типи: статичний баланс і динамічний баланс. Статичний баланс означає здатність тіла утримувати центр маси на основі своєї опори. Динамічний баланс означає здатність тіла рухатися за межі опорної основи, зберігаючи фізичний контроль.

### 5. Гнучкість

Гнучкість означає діапазон рухів у суглобі або серії суглобів і довжину м'язів, які перетинають суглоби, щоб викликати згинальний рух або рух.

Це здатність згинати щиколотки, коліна, стегна, поперековий відділ хребта, плечі тощо. Здатність обертатися в стегнах і плечах, а також у верхній частині спини/грудної клітки. А здатність розводити стегна схожа на ідею згинання стегна, але йде далі.

Є три компоненти, які впливають на гнучкість, такі як еластичність і довжина м'язів, структура суглобів і нервова система.

Гнучкість підвищує рухливість і рухливість спортсменів. Тренування статичної та динамічної гнучкості є важливими й необхідними для «гнучкого пристосування» та підвищення продуктивності. Динамічна гнучкість важлива для повсякденної діяльності та занять спортом, оскільки вони вимагають руху в повному діапазоні рухів.

З іншого боку, статичній гнучкості надають перевагу для підвищення загальної гнучкості за рахунок еластичності м'язів і рухливості суглобів. Це одна з найбільш важливих фізичних якостей спортсмена для успішного змагання.

### 6. Спритність.

Спритність для спортсмена - це здатність поєднувати координацію, прискорення і уповільнення при виконанні завдання або серії завдань. Він складається з деяких конкретних типів, а саме:

Спритність замкнутого ланцюга – спритність, необхідна під час відходу від фіксованої бази підтримки. Грунт є прикладом опори, від якої спортсмен міг би відійти в цьому типі спритності.

Додаткова спритність навичок – спритність, необхідна в непередбачуваному середовищі, яке постійно змінюється. Наприклад, робота ніг, необхідна для футболіста.

Фіксована спритність навичок – спритність, необхідна в передбачуваному та хореографічному середовищі. Наприклад, робота ніг, необхідна для фігуриста.

## 7. Координація.

Рівновага, ритм, орієнтація в просторі та здатність реагувати як на слухові, так і на зорові подразники були визначені як елементи координації.

Спортсмени повинні навчитися оволодівати елементами, пов'язаними з хорошою координацією, такими як баланс, ритм, просторове усвідомлення, реакція тощо, щоб виступати краще.

Дійсно, розвиток хорошої координації є багаторівневою послідовністю, яка покращується за рахунок ефективності, виконаної з хорошим просторовим усвідомленням.

Спортсмени повинні набути різноманітних рухових навичок і, зрештою, вдосконалити їх, щоб забезпечити як майбутній спортивний успіх, так і запобігання травмам. Розвиток базової координації за допомогою стимуляції рухів є обов'язковим, з кінцевою метою розвитку спортивної координації протягом багатьох років.

Кожен спортсмен унікальний, і не всі потребують однакового рівня фізичних якостей. Пауерліфтер не потребує такої ж підготовки, як гравець у крикет, а футболіст не потребує розвитку сили чи швидкості, як елітний спринтер.

Заняття спортом дають учасникам можливість розвинути лідерські навички разом із розвитком спілкування та формування команди. Ці навички також дозволяють людям ефективно працювати як хороші лідери. Заняття спортом і тренінги, такі як бейсбол, футбол, біг, їзда на велосипеді та плавання, допомагають учасникам навчитися з повагою ставитися до інших конкурентів,

визначати сильні та слабкі сторони, розробляти стратегії перемоги та ефективно керувати часом [34].

Заняття спортом допомагають людям розвинути впевненість і швидко приймати рішення, необхідні для досягнення успіху в лідерських навичках усіх типів.

Список 10 найкращих лідерських якостей, розроблених спортом

Лідерські навички, розроблені спортом

1. Командна робота
2. Спілкування
3. Стратегічний розвиток
4. Прийняття рішень
5. Цінність практики та підготовки
6. Подолання нещастя
7. Робота з успіхом і невдачею
8. Постановка цілей і прагнення до них
9. Дисциплінованість
10. Самодисципліна

Як спорт розвиває лідерські якості?

Хоча це може бути очевидним, командна робота є одним із основних навичок, яким спорт може навчити учасників. Командна робота допомагає мотивувати учасників виконувати свою частину, допомагаючи команді досягти кінцевої мети. Командна робота також передбачає делегування завдань, що успішні лідери роблять щодня.

Чудовим лідерам потрібні навички побудови команди, щоб бути прикладом і ефективними для тих, кого вони очолюють. Розвиток навичок командоутворення на робочому місці може позитивно вплинути на групові проекти, кампанії, залученість співробітників і мотивацію на робочому місці. Це також називають надихаючим лідерством.

Комунікація: Лідерські навички  
лідерські здібності

Лідерам потрібні відмінні навички спілкування. Заняття спортом допомагають людям розвивати вміння ефективно працювати разом, використовуючи методи, які застосовуються також у бізнес-ситуаціях. Наприклад, тенісист, який подає, і його партнер у парному розряді спілкуються за допомогою серії сигналів.

Знайти спосіб ефективної комунікації в будь-якій ситуації також допомагає лідеру досягти успіху в бізнесі. Люди, які займаються спортом, вчаться презентувати свої виграшні ідеї іншим. Лідери вдосконалюють свої лідерські якості, слухаючи інших, говорячи та пишучи чітко та переконливо. Комунікабельність – одна з найкращих лідерських якостей, яку можна розвинути за допомогою спорту.

#### Стратегічний розвиток: навички лідерства

Командна робота та спілкування неефективні, якщо за цим не стоять організація та стратегія. Спорт і командна діяльність дають можливість учасникам придумати план гри та стратегії для перемоги. Лідери завжди мають на увазі кінцеву мету. Вони позбавляються безглузвих зустрічей, розробляють стратегії та забезпечують ефективність і результативність виконаної роботи.

#### Прийняття рішень: навички лідерства

розвиток лідерських якостей у спорті

лідерство в спорті

Заняття спортом допомагають учасникам навчитися приймати рішення, швидко спостерігаючи та інтерпретуючи інформацію. Ефективні лідери демонструють рішучу поведінку. Наприклад, у футболіста зазвичай є лише кілька секунд, щоб вирішити, куди віддати пас. Заняття спортом допомагають людині розвинути хороші лідерські якості та поведінку, необхідні для досягнення успіху в динамічному глобальному робочому середовищі.

Крім того, беручи участь у команді, гравець вчиться розробляти стратегії та працювати з товаришами по команді, щоб забезпечити їхню перемогу. Заняття спортом готують лідера впливати на інших (надихаюче лідерство), ставити

реалістичні цілі та ефективно вирішувати проблеми, щоб отримати конкурентну перевагу.

Цінність практики та підготовки: хороші лідерські якості

Будьте готові або ніколи не починайте — цим майже все сказано, коли справа доходить до визначення важливості практики та підготовки для досягнення успіху в спорті чи житті. Молодь може навчитися цінності підготовки та практики, щоб дозволити їм досягти своїх цілей як особистість або команда. Це одна з найкращих лідерських якостей, які можна розвинути за допомогою спорту.

Вони можуть відчувати успіх, який приходить завдяки належній підготовці, або невдачу, яка виникає, коли недостатньо уваги приділяється тому, щоб приділити час тренуванням і стати кращими. Це приблизно той самий сценарій у їхній шкільній кар'єрі.

Подолання труднощів: гарні лідерські якості

Життя несправедливе, і багато в ньому передбачає подолання невдач та інших труднощів. Молоді люди можуть навчитися долати труднощі та тимчасові невдачі в багатьох ситуаціях, з якими вони стикаються.

Протягом багатьох років, коли я займався спортом як гравець, тренер чи батько, людей, яких я вважаю своїми найближчими друзями, я зустрів під час своєї участі у спорті. На сьогоднішній день у моєму найтіснішому колі друзів входять здебільшого ті товариші по футбольній команді з моїх старших і студентських років [35].

Як гравець, ви проводите незліченну кількість годин на тренувальному полі або в ігрових ситуаціях і ділитеся цим досвідом лише з кількома людьми — вашими товаришами по команді. Ви разом потієте, боретеся один з одним, конкуруєте один проти одного за позиції та ігровий час, а іноді разом ненавидите свого тренера за те, через що вони вас змусили.

Як тренер, винагород багато. Задоволення, яке ви отримуєте, коли все складається разом і гравці отримують винагороду за свою важку роботу, не схоже ні на що інше. Спостерігати за тим, як гравець коригує свою гру або виправляє

помилку, про яку ви йому радили, гріє ваше серце, навіть якщо ви не отримуєте за це належного.

Якщо ви працюєте з ними досить довго, ви зможете спостерігати, як ваші молоді гравці перетворюються на молодих дорослих. Ви спостерігаєте, як ваші гравці перетворюються з того, кого ви наставляли, на когось, кого ви вважаєте другом. Одна з моїх улюблених речей — це забігти до старого гравця та подивитися, як у нього справи в коледжі, або відвідати одне з їхніх весіль чи день народження дитини.

Коли мені потрібна допомога з якоюсь проблемою, пов'язаною зі спортом, або проблемою в інших сферах мого життя, іноді єдині люди, з якими мені комфортно спілкуватися, це інші тренери, які поділилися подібним досвідом. Ми можемо ділитися звітами про скаутинг, обговорювати проблеми гравців і батьків, критикувати нещодавню роботу звичайних арбітрів і ділитися успіхом один одного (якщо це не проти «нас»).

Стосунки, які ви зав'яжете з батьками під час спорту, часто перетворюються на більш глибокі дружні стосунки, коли ви відвідуєте святкові вечірки одне одного, разом ходите на інші спортивні заходи чи навіть збираєтеся з цілою компанією у відпустку до Аутер Бенкс.

Час, який ми всі проводимо разом під час поїздок на турніри, сидячи осторонь між іграми або навіть відпочиваючи біля готельного басейну, допомагає нам визначити схожі якості та інтереси один в одного, які допомагають формувати та зміцнювати цю дружбу.

Якими б хорошими не були дружні стосунки, які ви зав'яжете завдяки спорту, є також багато дружніх стосунків, які зіпсувалися або погіршилися через нашу участь у спорті.

Коли гравець починає думати, що його індивідуальна продуктивність переважає важливість командної хімії, його товариші по команді можуть затримувати своє обурення за його нове ставлення до нього як на полі, так і поза ним. Коли група товаришів по команді відчуває, що вони єдині, хто може

вплинути на результат, і залишають гру за собою, результати можуть бути руйнівними для команди.

Існує багато можливостей для розбіжностей у тренерському штабі, які можуть призвести до напружених стосунків. Я не можу передати вам, скільки разів я та мій помічник тренера стикалися головами. Якби ми не мали міцної основи в нашій дружбі та поваги до думок один одного, наша дружба та потенційні тренерські стосунки, можливо, давно закінчилися.

Тоді є весь досвід необхідності робити скорочення. Колись у мене був наставник у бізнесі, який сказав мені: «За свій час мене багато погано найняли, але жодного поганого звільнення».

Те саме можна сказати про вибір гравців для вашої команди, за винятком того факту, що ви маєте справу з дітьми та впливом, який ваш вибір матиме на їх життя. Постійне занепокоєння щодо кількості ігрового часу, яке отримує ваша дитина, або того, як тренер поводить себе з нею у важкій ситуації через помилку на полі, може призвести до неприязних протистоянь між тренером і батьками.

У такій невеликій громаді, як наша, вплив, який він має на наші стосунки, можна відчувати різними способами. Ми можемо зустріти одне одного на вечірках, у Wal-Mart, у церкві чи школі. Наші діти залишаються друзями незалежно від того, чи є вони в одній команді чи ні; саме дорослі можуть перенести довготривалі наслідки цього досвіду у свої стосунки.

### **1.3 Залежність ПЗЯ студента-спортсмена від ігрових видів спорту**

Тренування гравців в тенісі в Академії тенісу. Ця система регулярно оновлюється, тому що індустрія тенісу постійно змінюється з різними матеріалами, які впливають на швидкість гри (ракетки, струни, м'ячі...) і розвиваються методи тренування (особливо з точки зору фізичної та розумової

підготовки), де ми бачимо сильніші швидші та спритніші гравці, ніж будь-коли раніше на професійних трасах [36].

Тенденції, що виникають, чітко показують, що гра в теніс стає все швидшою; очки коротші, а початок гри (подача/віддача) має величезний вплив на подальший розвиток очка. Це означає, що гравці повинні бути готові приймати рішення за менший проміжок часу.

Ми розуміємо, що в сучасний теніс і теніс майбутнього грають спочатку «очима», потім «розумом», потім «ногами» і, нарешті, «руками». В Академії ми застосовуємо системи навчання, орієнтовані в цьому напрямку, поєднуючи їх із навичками, які принесли Рафі успіх протягом усієї його професійної кар'єри, такими як мобільність, переможний дух, інтенсивність (під час тренувань і змагань), концентрація та змагальний менталітет.

Під час тренування ми вирішимо кількість часу, який буде приділено кожному з цих аспектів гри (технічному, стратегічному, фізичному та розумовому), щоб забезпечити максимальну конкурентоспроможність наших спортсменів. Усі тренування слід проводити з чіткою метою, із застосуванням максимальної концентрації, без розмежування в цьому відношенні між тренуваннями та змагальними матчами.

Цей розділ присвячений тренуванням і тренуванням футболу [37].

Основою будь-якої ефективної програми підготовки до футболу є силові тренування.

Абсолютної або максимальної сили самої по собі недостатньо, але не для того, щоб футболісти хотіли повністю розкрити свій потенціал.

Щоб отримати найбільшу перевагу, виграш у максимальній силі слід перетворити на вибухову силу. Не плутайте ці два – є суттєва різниця...

Сила - це поєднання сили і швидкості. Гравець, який може зробити жим лежачи вагою 300 фунтів, не обов'язково є сильнішим, ніж, наприклад, гравець, який може зробити жим лежачи вагою 250 фунтів.

А у футболі, за інших рівних факторів, гравець із більшою силою виграє.

Звичайно, максимальні силові тренування все ще відіграють ключову роль у програмі футбольних тренувань. У наведених нижче статтях ми розглянемо інші форми тренувань, які можуть допомогти перетворити максимальну силу на вибухову силу.

Які ще специфічні для футболу елементи фітнесу важливі, щоб стати найкращим гравцем?

Максимальна швидкість, прискорення та маневреність

М'язова витривалість

Гнучкість і мобільність

Помітили, що аеробна витривалість не відображається у списку вище?

Хоча витривалість ВАЖЛИВА, біг на довгі дистанції для створення аеробної бази може бути шкідливим для футболіста. Спеціальні футбольні інтервальні тренування набагато корисніші.

Перегляньте наведені нижче статті, щоб ми розкрили деякі ключові принципи повного підходу до футбольних тренувань.

Програми та статті футбольних тренувань

Повна 12-місячна програма футбольних тренувань

Ось де все поєднується – усі окремі заняття та компоненти фітнесу в одній, згуртованій, високоефективній програмі...

Силові тренування для футболу – елітний підхід

Тренування з обтяженнями є фундаментальними у футболі, але небагато гравців роблять це правильно. Дізнайтеся, як максимізувати кожне заняття у тренажерному залі...

Передова футбольна програма силових тренувань для гіпертрофії

Футболісти є однією з небагатьох груп спортсменів, яким необхідно тренуватися для збільшення розміру та маси. Ця програма покаже вам, як...

Передова футбольна програма силових тренувань для максимальної сили

Принаймні один етап вашої програми силових тренувань у футболі має розвивати максимальну силу. І це вимагає зовсім іншого підходу, ніж бодібілдинг...

Тренування швидкості для футболу – станьте неймовірно швидкими  
 Безсумнівно... гравці з найвищим рейтингом швидкі. Але не максимальна швидкість має значення...

#### Використання Power Cleans у спортивній підготовці

Силове очищення може бути корисним для розвитку вибухової сили у футболі. Використовуйте цей посібник з техніки та анімовані зображення, щоб побачити, як потрібно виконувати підйом...

#### Пліометричне тренування для спортивної сили

У цій статті описано основи – підходи, повтори, інтервали відпочинку, міркування щодо безпеки підбору вправ – для складання ефективного пліометричного футбольного тренування.

#### Основна силова підготовка для спортсменів

Це все ще модне слово у фітнес-індустрії, але основні силові тренування роками використовувалися найкращими тренерами. Використовуйте ці вправи, щоб розвинути свій центр сили...

#### Вправи з медичним м'ячем

Медицинські м'ячі - відмінний інструмент для відтворення кидків у футболі

#### Силове тренування для спорту

Багатьом спортсменам потрібна вибухова сила, щоб досягти успіху у своєму виді спорту. Коли максимальна сила досягнута, є кілька способів перетворити її на спортивну потужність...

#### Вправи спритності драбини для швидких ніг і координації

Сходинок є невід'ємною частиною багатьох програм тренувань швидкості. Ці п'ять вправ покращать швидкість і координацію ваших ніг...

#### Вправи на спритність і швидкість

Тренування спритності допомагають футболісту застосовувати базову швидкість до специфічних для спорту рухів і навичок...

#### Швидкісні дрилі для максимальної швидкості

Ці швидкісні вправи використовуються для розвитку базової, повної швидкості та прискорення...

Удосконалюйте свою техніку спринту

Вказівки та вправи для вдосконалення техніки спринтерського бігу...

Динамічні розтяжки та процедура розтягування

Використовуйте ці динамічні розтяжки як частину розминки. Було показано, що динамічне розтягування зменшує напругу м'язів, що може бути пов'язано з підвищеним ризиком розривів м'язів і сухожилць...

Статичні вправи на розтяжку та програма навчання гнучкості

Статичні вправи на розтяжку найкраще виконувати, коли ваше тіло повністю розігріте – часто в кінці гри або тренування. Уникайте статичного розтягування безпосередньо перед змаганнями, особливо якщо ваш вид спорту заснований на швидкості та силі

Розвиток хорошої волейбольної сили починається у тренажерному залі, тому ваші спортсмени повинні виконувати правильні волейбольні тренування, щоб закласти міцну основу [38].

Сьогодні до нас приєдналася Марі Зідек, наш фітнес-редактор Art of Coaching, головний тренер з волейболу в Університеті Де Пола та сертифікований фахівець із силової підготовки. Вона продемонструє та пояснить десять волейбольних вправ, розроблених для волейболістів, щоб безпечно розвивати силу та кондицію.

Розвиваючи цю силу, спортсмени можуть працювати над розвитком сили, зберігаючи безпечні позиції під час вибухових рухів, необхідних у волейболі.

10 кращих волейбольних тренувальних вправ

Ось що вам потрібно, щоб створити комплексний план волейбольних тренувань і допомогти вашим гравцям зберегти здорове волейбольне тіло.

1. Доброго ранку

Ця волейбольна вправа, яка виконується з двома гантелями, ідеально підходить для зміцнення сідничних м'язів, підколінних сухожилць і вдосконалення ваших вертикальних стрибків.

Рекомендована кількість повторень: 3 підходи по 10 повторень

2. Скручування з боку в бік з жимом над головою

Тримайте тарілку руками в положеннях 9 і 3. Ця спеціальна вправа для волейболу формує ядро, а також розвиває силу верхньої частини тіла. Це тренування допомагає вашим плечам залишатися здоровими та допомагає передавати силу від кора до верхньої частини тіла.

Рекомендовані повторення: 3 підходи по 20 повторень (10 лівих, 10 правих)

### 3. Жим однією ногою над головою

Це волейбольне тренування, яке опрацьовує ваші підколінні сухожилля та сідничні м'язи, допомагає покращити ваш баланс і прискорити стрибки.

Рекомендована кількість повторень: 3 підходи по 10 повторень

### 4. Випад зі скручуванням

Для цієї волейбольної вправи вам знадобиться тарілка. Він зміцнює ваші ноги та стабілізує щиколотки, щоб зменшити ризик травм. Це також допоможе вам тренуватися для стрибків на одній нозі.

Рекомендовані повторення: 3 підходи по 16 повторень (8 лівих, 8 правих)

### 5. Бічний випад з пресом

Ці бічні випад з пластинами підходять для розвитку швидших рухів з боку в бік і зміцнення рук для більш стабільної платформи для копання та проходження.

Рекомендовані повторення: 3 підходи по 20 повторень (10 лівих, 10 правих)

### 6. Ривок гантелі

Ривок гантелі найкраще підходить для тренування потрійного розгинання (механіка стрибка), розвитку сили та покращення вибуховості.

Рекомендована кількість повторень: 3 підходи по 8 повторень

### 7. Пуловер з гантелями

Ця волейбольна тренувальна вправа має такі ж переваги, як і повороти з боку в бік із жимом над головою: вона покращує силу кора та верхньої частини тіла, а також передає силу від кора до верхньої частини тіла в ритмі. Це також допомагає з усіма рухами волейболу над головою, включаючи подачу, блокування, подачу та атаку.

Рекомендована кількість повторень: 3 підходи по 12 повторень

## 8. Присідання гантелей на жим

Присідання з гантелями в жимі є загальною волейбольною вправою для всіх положень. Він розвиває силу нижньої частини тіла, а також враховує рухи верхньої частини тіла, які мають вирішальне значення для волейболу: постановки, подачі, атаки, блокування та передача сили від нижньої частини тіла до верхньої в плавному русі.

Рекомендовані повторення: 3 підходи по 16-20 повторень

## 9. 10-і-2 крап

Дроп 10 і 2 — це волейбольна тренування для здоров'я плечей і стабільності тіла. Це допомагає плечу розвивати м'язи та силу, необхідні для уповільнення плеча під час кидкових рухів. Він підходить для будь-яких волейбольних рухів, але особливо для блокування, подачі та атаки.

Рекомендована кількість повторень: 3 підходи по 10 повторень

## 10. Біцепс з жимом зверху

Ця волейбольна вправа найкраще підходить для профілактики травм плеча. Це допомагає нападникам розвинути м'язи, які діють як вторинні рушії під час удару.

Рекомендована кількість повторень: 3 підходи по 8 повторень

Створіть успішний план тренувань із волейболу за допомогою *The Art of Coaching*

Якщо ви хочете, щоб ваші гравці досягли свого максимального потенціалу, важливо навчити їх виконувати правильні силові вправи, навички та тренування.

*The Art of Coaching Volleyball* пропонує тренувальний контент преміум-класу та ресурси від деяких найкращих тренерів. Ознайомтеся з ексклюзивними навчальними відео, онлайн-курсами тренерів, практичними планами та робочими листами та багато іншого.

Найкращі волейбольні вправи для початківців: 15 веселих юнацьких вправ

Дебора Ньюкірк

Незалежно від того, чи ви новачок у волейболі чи тренуєте дітей, щоб вони закохувалися у гру, вам буде корисно спробувати ці 15 веселих волейбольних вправ для початківців.

Щоб отримати максимальну віддачу від цих тренувань для початківців у волейболі, перегляньте наведене вище 30-хвилинне відео під керівництвом Дебори Ньюкірк з Coach 'Em Up. Кожна вправа має позначку часу у відео, тому ви можете перейти до вправи, яку хочете спробувати! Тренер Ньюкірк, якому допомагає тренер Карен, демонструє веселі та базові вправи з волейболу, щоб покращити подачу, передачі, удари, постановки тощо. Спробуйте їх, щоб захопити дітей і новачків грою у волейбол!

У цьому сегменті ви побачите кілька вправ, які можна застосувати під час наступної тренування з волейболу. Ви помітите використання перевірок енергії, які чергуються протягом тренувального заняття, щоб підтримувати високий імпульс і залученість. Слідкуйте за тим, як наші тренери проведуть цих гравців-початківців через напружені волейбольні вправи [39].

#### 1. Свєрдло для перевірки енергії

Коли енергія команди падає, підвищте її швидкою перевіркою енергії! Гравці кладуть волейбольний м'яч між колінами, потім плескають у певний ритм стегнами та руками, після чого лунає радісний крик «волейбол!»

#### 2. Вправа для ударів м'ячем вниз

Розігрійте руки ваших гравців за допомогою цієї простої вправи. Спортсмени розміщують м'яч перед своїм б'ючим плечем, а потім б'ють м'ячем об підлогу, використовуючи всю область б'ючої руки.

#### 3. Підкиньте установочне свєрдло

Тренувати гравців правильному положенню м'яча та тіла під час постановки. Спортсмени ставлять одну ногу трохи попереду іншої, потім підкидають м'яч над головою і ловлять його розчепіреними пальцями.

#### 4. Свєрдло для встановлення Fizzles

Допоможіть гравцям відчутти м'яч у своїх руках за допомогою «фізлів». Гравці підкидають м'яч над своїми головами, а потім ставлять собі низький м'яч на три повторення.

#### 5. Чотири набори свердла

Працюйте над контролем м'яча від низького до високого за допомогою цієї вправи з базовими налаштуваннями. Гравці встановлюють собі низький м'яч для трьох повторень, а потім завершують одним високим підходом.

#### 6. Передача з низьким уловом

Навчіть гравців працювати з м'ячем у низькому положенні тіла за допомогою цієї вправи для початківців. Спортсмени підкидають м'яч високо в повітря, дозволяють йому відскочити один раз, а потім ловлять його безпосередньо перед тим, як він вдариться об підлогу вдруге, перебуваючи на низькій основі.

#### 7. Волейбольна вправа з передачі берпі

Це одне з багатьох корисних волейбольних вправ для початківців. Це продовження вправи з передачі з низьким рівнем ловлі, яка вчить гравців рухатися з м'ячем. Зловивши м'яч у низькому положенні, гравці стукають ним по підлозі праворуч, посередині та ліворуч від тіла, а потім піднімаються в положення стоячи.

#### 8. Доставте та подайте

Навчіть гравців «доставляти» м'яч у верхню зону досяжності, а потім кидати м'яч на підлогу. Далі попросіть їх додати невеликий підкидок у точці подачі, а потім торкнутися м'яча «хлопком» рукою, що подає.

#### 9. 10 to Kill Ball Control Drill

Тренуйтеся контролювати м'яч за допомогою цієї кооперативної вправи 6 проти 6, яка заохочує обидві команди працювати разом. Коли м'яч 10 разів перетне сітку, будь-яка сторона може спробувати вбити, щоб виграти велике очко. Перемагає команда, яка першою набере п'ять великих очок!

#### 10. Управління кулькою Popcorn

Дозвольте спортсменам комфортно контролювати м'яч за допомогою «довгих і сильних» рук. Гравці відбивають волейбольний м'яч від руки до руки, використовуючи один відскок, а потім переходять до подвійного відскоку.

#### 11. Big Kernel Little Kernel Ball Control Drill

У цій варіації вправи з попкорном гравці вправляються в контролі, перекидаючи м'яч від руки до руки, використовуючи схему маленького відскоку, великого відскоку.

#### 12. Вправа з контролем м'яча за правилом п'яти секунд

Киньте виклик своїм гравцям за допомогою цієї варіації вправи з попкорном, яка вимагає від них торкатися підлоги, чергуючи високі відскоки.

#### 13. Вправа для кидків на пам'ять м'язів

У цій партнерській вправі гравці практикують чотири кидки з пам'яттю м'язів, які допомагають їм розвинути правильну техніку удару та подачі.

#### 14. Сервер Отримайте хвилю Дріль

Сервери посилають м'ячі через сітку, а пасуючі суперники повертають м'яч цільовому гравцеві. Після 10 хороших передач гравці, що подають, і пасери міняються позиціями, і вправа повторюється для отримання ще 10 очок.

#### 15. Вправа з передачі шльопанці

Два гравці по черзі підкидають м'ячі перехожому між ними. Після передачі м'яча першому гравцеві, гравець повертається на 180°, щоб отримати та повернути м'яч другому гравцю.

Потрібно більше волейбольних вправ для початківців?

Удосконалюйте основні волейбольні навички та техніку за допомогою Youth Volleyball Drill Book від The Art of Coaching Volleyball!

Цей ексклюзивний посібник містить понад 120 цікавих і ефективних волейбольних вправ для початківців. Молодим гравцям (віком від 5 до 12 років) сподобаються ці веселі волейбольні вправи, які виховують ентузіазм до гри.

Гандбол, який практикується в усьому світі, зібрав велику кількість прихильників серед любителів спорту. Він має давнє походження (римляни вже практикували його під назвою *harpastum*) і входить до категорії командних видів

спорту в приміщенні, серед яких він має найбільше поле. Як і всі види спорту, гандбол потребує спеціальної спортивної підготовки, оскільки він має особливості, які роблять його унікальним у заняттях. Без належної технічної та спортивної підготовки ризик травми був би високим, оскільки це діяльність із сильним впливом як на суглоби, так і на м'язи [40].

#### Характеристика гандболу

У гандбол грають 7 на 7, на полі довжиною 40 метрів і шириною 20 метрів: відстань, яку потрібно подолати, не мала, і, навіть якщо команда складається з 7 гравців, витрати енергії великі. Через ці характеристики ми можемо сказати, що з метаболічної точки зору цю діяльність можна вважати дуже схожою на баскетбол, з короткими та швидкими діями, стрибками та раптовими змінами напрямку. Гандбол є частиною спорту з чергуванням аеробно-анаеробної активності, і з цієї причини спортивна підготовка відіграє надзвичайно важливу роль, оскільки вона вимагає хорошої м'язової роботи на додаток до кардіо-респіраторної.

гандбольна-атлетична-підготовка-аеробна-силова-зміцнення-м'язів-технічна

Спортивна підготовка до гандболу: аеробне силове та зміцнення м'язів

Щоб краще підготуватися до занять цим видом спорту, ми можемо розглянути дві основні частини спортивної підготовки: частину, що стосується підвищення аеробної сили, і більш конкретну частину, яка стосується зміцнення м'язів.

Аеробна сила: що це таке і як її тренувати

Аеробна потужність являє собою максимальний об'єм кисню, який може використовувати наш організм за одиницю часу під час максимального тесту; після досягнення максимальної межі будь-яке збільшення інтенсивності не викликає збільшення споживання кисню.

«Аеробний механізм важливий для швидшого відновлення кисневого боргу після активності» (Optimales Training, J. Weineck)

Одним із найбільш широко використовуваних методів підвищення аеробної потужності є інтервальні тренування. Цей метод полягає у виконанні повторюваних спринтів, човникових пробіжок або повторних ігрових дій

протягом приблизно 15-20 секунд із відновленням, яке може дорівнювати робочому часу (1:1) або навіть зменшуватися вдвічі (2:1).

Якщо ви вирішите працювати з неповним відновленням (2:1), це допоможе вам привчити організм позбавлятися від молочної кислоти і підтримувати кисневий борг постійним. Вибір дистанції, яку потрібно подолати, завжди залишається на розсуд спортивного тренера, але моя порада полягає в тому, щоб працювати не більше ніж на 25 метрах, що може означати швидкий прорив до мети або швидке покриття у випадку фази захисту. Багато тренерів вважають за краще працювати на менших площах, з човниковими бігами довжиною 10-15 метрів. Цей метод має дуже сильний вплив на м'язи: для гальмування та раптового спринту в іншому напрямку потрібен хороший м'язовий тонус, оскільки м'яз має ексцентрично скорочуватися та вивільняти енергію у вибуховий спосіб, щоб мати можливість перезапуститися.

Співвідношення робота:відпочинок може змінюватися протягом року залежно від періоду сезону. Під час підготовчого періоду ви можете реалізувати неповне відновлення, тоді як протягом сезону, додаючи матчі щотижня, відновлення може бути рівним робочому часу, щоб зберегти ту м'язову «свіжість», яка потрібна всім тренерам для своїх спортсменів. У будь-якому випадку час роботи не повинен перевищувати 3-4 хвилини інтервального тренування. Між різними підходами відновлення завжди має бути повним, а виконання вправ низької інтенсивності, таких як рухливість суглобів або розтяжка, може допомогти позбутися накопиченої втоми.

Наприкінці гри все зводиться до цифр на табло. Скільки голів забила ваша команда – це половина того, що має значення. Щоб бути впевненим, що ваша команда виграє, важливо відпрацьовувати навички кидка на кожному тренуванні. Насправді більшість професійних гандбольних команд використовують елемент стрільби у більш ніж 3/4 всіх своїх вправ. Це може бути навіть найважливішою навичкою в гандболі. Тепер, коли ви вирішите попрацювати над здібностями свого гравця кидати та кидати, ви можете зосередитися на багатьох деталях. Особливо не можна недооцінювати кількість кидкових прийомів у гандболі –

обертний удар, кемпа, кидок з нальоту, кидок у стрибку, кидок з бігу, кидок з-під пахви, кидок – це довгий список вправ стрільби та кидка, які ви можете включити у своє заняття. планувати. Щоб бути впевненим, що ви завжди використовуєте найкращі вправи для своєї гандбольної команди, ми зібрали для вас кілька прикладів. Вони працюють над великою різноманітністю навичок, якими ваші гравці повинні оволодіти, якщо вони хочуть стати чудовими гравцями [41].

Як і в більшості інших рухів у гандболі, які є ключовими для набору навичок гравця, важливо звертати увагу на деталі. Як рухається рука, у який бік спрямована долоня, наскільки обертається удар. Є багато факторів впливу, які, сподіваюся, всі сприяють кінцевому результату - вдале закидання м'яча у ворота. Окрім високої точності, сила рук ваших гандболістів може вплинути на результат кидка. Найкращі кидкові вправи можуть покращити всі ці аспекти гандбольного кидка. І якщо ви шукаєте якісь вправи для кидків, які можна використовувати під час наступного тренування, ми рекомендуємо вам скористатися нашою програмою та створити свою приватну базу даних гандболу. Усі ваші улюблені вправи в одному місці – доступні для плану майбутнього заняття.

У нашому додатку для тренувань з гандболу ви можете не лише отримати доступ до вправ, але й проаналізувати ефективність тренувань своїх команд і оптимізувати тренування в цілому. Обов'язково зареєструйтеся зараз і випробуйте найкраще онлайн-програмне забезпечення для гандболу безкоштовно!

Завдання зі стрільби - вправа з техніки інтенсивного кидка

Подивіться на малюнок вправи, щоб отримати уявлення про налаштування. Встановіть станцію A&B по діагоналі одна від одної в кутку базової лінії. Помістіть дві коробки з м'ячами в центрі поля. Між лінією штрафного кидка та опорою встановіть цільову зону з 4 маркерами. Розділіть гравців на дві команди та вишикуйте їх на станції A&B. 1 воротар на гол.

Перші гравці зі станцій А і В починають зі спринту до коробки з м'ячем, беруть м'яч і ведуть до цільової зони. Вони закінчують воротаря з межі цільової зони. Якщо гравець промахнувся, він/вона повинен повернутися до коробки з м'ячем, схопити інший м'яч і спробувати забити ще раз. Кожен гравець має

максимум 3 спроби - якщо він все ще не забив, він повинен бігти назад на станцію. Перш ніж наступний гравець зможе почати, гравці повинні підняти конус до 5. Ця вправа пропонує чудову нагоду для тренувального змагання: яка команда першою заб'є 5 голів?

Встановіть вправу з обох боків половини майданчика - дивіться малюнок: станція А для центрального захисника (СВ), станція В біля бічних ліній для лівого захисника (LB) / правого захисника (RB) - Прибл. 5 м перед лінією 9 м. Гравці без м'яча вишиковуються на станції А з м'ячем кожен. Гравці без м'яча йдуть на станцію В. Для кожної установки вам потрібен захисник на центрі та воротар.

Подивіться на анімацію тренування з гандболу в нашому тренерському додатку. Центральний захисник (СВ) починає вправу з пасу гравцеві на станції В (LB). Обидва передають м'яч загалом 3 рази. Захисник на станції С (RI/LI) рухається з м'ячем і намагається утримати гравців нападу від добивання. Після третьої передачі LB може спробувати завершити 1 на 1 із захисником або віддати м'яч назад СВ. Якщо СВ також не може завершити, він повертає м'яч LB, який тепер може завершити без захисника. Далі те ж саме виконання з правого боку.

Перегляньте креслення вправи, щоб отримати уявлення про налаштування - це повна вправа. Встановіть станцію А посередині лінії штрафного кидка. Станція В у правому куті лінії штрафного кидка та станція С у лівому куті лінії штрафного кидка. Розташуйте один конус на відстані 2 м від лівої бічної лінії на висоті центральної лінії як орієнтир для С. Створіть цільову зону для гравця В на висоті лінії штрафного кидка, розташували один конус на бічній лінії, а інший — на вільній лінії. лінія кидка. Гравці рівномірно шикуються на всіх трьох станціях - м'ячі до станції А - воротар у воротах.

А запускає дриль, капаючи прибл. 3м. В одночасно починає бігти біля бічної лінії. Потім А виконує першу передачу на В приблизно за 2 м перед центральною лінією. У той же час гравець С починає бігти зліва.

## Висновок до 1 розділу

Аналізуючи літературу можна виділити окремі компоненти якостей спортсмена, які суттєво впливають на його спортивну та професійну кар'єру.: Наявність спортивної підготовки у житті спортсмена широко відображається на усіх компонентах розвитку його професійно важливих якостях.

Спорт, як особливий специфічний вид рухової активності має тісний вплив на формування компонентного складу тіла. За допомогою фізичних вправ можна суттєво підвищувати рівень м'язової маси, відповідно знижувати рівень жирової тканини. Систематичні фізичні навантаження також призводять до змін і кісткової тканини, впливають на рівень рідини в організмі.

Не зважаючи на деяку різницю бачення різних авторів рівня фізичних навантажень, ігрові види спорту здійснюють різний вплив на розвиток рухових кондицій спортсмена.

## РОЗДІЛ 2 НАУКОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ, ЩО ТРЕНУЮТЬСЯ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

### 2.1 Методологічне обґрунтування наукового дослідження

Якщо ви почали працювати над своїм першим формальним дослідженням – дисертацією, дисертацією чи дослідницьким проектом – ви, ймовірно, відчуваєте себе трохи приголомшеними всіма технічними жаргонами, які розкидають навколо. «Методологія дослідження», «методи дослідження», «збір та аналіз даних»... це здається нескінченним [42].

#### Методологія дослідження

У цьому розділі ми пояснимо простою, зрозумілою мовою методологію дослідження.

Методологія дослідження просто стосується практичного «як» будь-якого даного дослідження. Зокрема, йдеться про те, як дослідник систематично планує дослідження, щоб забезпечити дійсні та надійні результати, які відповідають цілям і завданням дослідження.

Наприклад, як дослідник вирішив:

Які дані збирати (а які ігнорувати)

Від кого збирати (у дослідженнях це називається «дизайн вибірки»)

Як їх збирати (це називається «методами збору даних»)

Як це аналізувати (це називається «методи аналізу даних»)

У дисертації, дисертації, статті в науковому журналі (або майже будь-якому офіційному дослідженні) ви знайдете розділ (або розділ) про методологію дослідження, який охоплює згадані вище аспекти. Важливо, що хороший розділ про методологію в дисертації чи дисертації пояснює не лише те, які методологічні вибори були зроблені, але й пояснює, чому вони були зроблені.

Іншими словами, у розділі про методологію слід обґрунтовувати вибір дизайну, показуючи, що вибрані методи та методи найкраще відповідають цілям і завданням дослідження та забезпечать дійсні та надійні результати. Хороша

методологія дослідження забезпечує науково обґрунтовані результати, тоді як погана методологія ні. Нижче ми розглянемо основні варіанти дизайну.

Якісні, кількісні та змішані методи – це різні типи методологій, які відрізняються тим, чи зосереджені вони на словах, числах чи на обох. Це трохи надмірне спрощення, але це хороша відправна точка для розуміння. Давайте подивимося ближче.

Якісне дослідження відноситься до дослідження, яке зосереджується на зборі та аналізі слів (письмових або усних) і текстових даних, тоді як кількісне дослідження зосереджується на вимірюванні та тестуванні з використанням числових даних. Якісний аналіз також може зосередитися на інших «м'якших» точках даних, таких як мова тіла або візуальні елементи.

Досить поширеним є використання якісної методології, коли цілі та завдання дослідження мають дослідницький характер. Наприклад, якісну методологію можна використати, щоб зрозуміти сприйняття людей про подію, що відбулася, або про кандидата, який балотується в президенти.

На відміну від цього, кількісна методологія зазвичай використовується, коли цілі та завдання дослідження мають підтверджуючий характер. Наприклад, кількісна методологія може бути використана для вимірювання зв'язку між двома змінними (наприклад, типом особистості та ймовірністю вчинення злочину) або для перевірки набору гіпотез.

Як ви, напевно, здогадалися, методологія змішаних методів намагається поєднати найкраще з якісних і кількісних методологій, щоб інтегрувати перспективи та створити багату картину.

Якісні, кількісні та змішані методи – це різні підходи, які відрізняються своєю зосередженістю на словах, числах або обох.

Які основні підходи до планування вибірки?

Як ми згадували раніше, дизайн вибірки полягає в тому, щоб вирішити, від кого ви збираєтеся збирати дані (тобто вашу вибірку). Існує багато варіантів вибірки, але дві основні категорії дизайну вибірки – це ймовірнісна вибірка та неімовірнісна вибірка.

Імовірнісна вибірка означає, що ви використовуєте абсолютно випадкову вибірку з групи людей, які вас цікавлять (ця група називається «сукупністю»). Використовуючи повністю випадкову вибірку, результати вашого дослідження можна буде узагальнити для всієї сукупності. Іншими словами, ви можете очікувати однакових результатів у всій групі без необхідності збирати дані з усієї групи (що часто неможливо для великих груп).

З іншого боку, неімовірнісна вибірка не використовує випадкову вибірку. Наприклад, це може передбачати використання зручної вибірки, що означає, що ви опитуєте людей, до яких у вас є доступ (можливо, ваших друзів, родину чи колег по роботі), а не справді випадкову вибірку (чого може бути важко досягти через обмеження ресурсів).

## **2.2 Особливості фізичної підготовленості студентів-спортсменів, що тренуються ігровими видами спорту**

Як спільнота, що навчається, ми прагнемо надихнути один одного на пошуки здорового та активного способу життя [43].

Що таке фізична підготовка?

Фізична підготовка – це будь-яка діяльність, яка передбачає рух вашого тіла. Це включає в себе повсякденні дії, фізично активні ігри та організовані види спорту та вправи. Це може бути легка/помірна/інтенсивна фізична активність, енергійна гра або діяльність, яка зміцнює м'язи та кістки.

Фізична активність може покращити здоров'я мозку, допомогти контролювати вагу, зменшити ризик захворювань, зміцнити кістки та м'язи та покращити вашу здатність виконувати повсякденні справи. Дорослі, які менше сидять і виконують будь-яку фізичну активність від помірної до інтенсивної, отримують певну користь для здоров'я. У вищій школі ми прагнемо прищепити фізичну форму нашим студентам як частину нашої навчальної програми, пропонуючи позакласні заходи, які включають:

**ПЛАВАННЯ**

ТАНЦІ

МУЗИКА

КАРАТЕ

ШАХИ

ВОЛЕЙБОЛ

БАСКЕТБОЛ

ФУТБОЛ

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

БАДМІНТОН

Фізична підготовка дітей:

Фізична підготовка у дітей зміцнює їхні кістки, м'язи, серце та легені. Покращує координацію, баланс, поставу та гнучкість дітей. Це також допомагає дітям підтримувати нормальну вагу. Фізична активність покращує самопочуття дітей. Наприклад, активні діти, швидше за все, будуть впевненішими та почуватимуться належними, а також краще зосереджуватимуться в школі. Фізична активність є важливою частиною гри та навчання. Ваша дитина може займатися фізичною активністю невеликими блоками часу протягом дня. Головне, щоб ваша дитина займалася достатньою фізичною активністю. І чим більше фізичної активності виконує ваша дитина і чим менше часу проводить сидячи, тим краще для неї.

Переваги фізичної підготовки:

Фізична підготовленість означає здатність систем вашого організму ефективно працювати разом, щоб ви могли бути здоровою людиною та виконувати повсякденні дії. Фізична активність може покращити здоров'я вашого мозку, допомогти контролювати вагу, зменшити ризик захворювань, зміцнити кістки та м'язи та покращити вашу здатність виконувати повсякденні справи. Кілька переваг фізичної підготовки для розвитку дитини:

Академічний виступ

Здоров'я мозку.

М'язова фітнес.

Здоров'я серця і легенів  
Кардіометаболічний здоров'я.  
Довгострокове здоров'я.  
Міцність кісток.  
Здорова вага.  
Рухова активність вдома для дітей:

Зробіть фізичну активність частиною свого розпорядку дня. Від домашніх справ до прогулянок після обіду – будьте активними щодня. Виділіть достатньо часу для вільної гри. Діти можуть спалити більше калорій і весело провести час, граючи в теги, катаючись на велосипедах по околицях, танцюючи або стрибаючи. Тримайте під рукою різні ігри та спортивне обладнання. Це не обов'язково має бути дорогим — асортимент м'ячів, хулахупів і скакалок може зайняти дітей годинами. Будьте активними разом. Це змусить вас рухатися, а діти люблять грати з батьками. Обмежте час, який витрачається на сидячі дії, такі як перегляд телевізора, використання електронних пристроїв, перебування в Інтернеті та гра у відеоігри.

Рухова активність для дітей з додатковими потребами:

Діти почуваються краще і стають сильнішими, коли відчують радість від руху. Це особливо важливо для дітей з особливими освітніми потребами/фізичними обмеженнями. Ось декілька цікавих занять, якими батьки можуть розпочати день веселою фізичною грою. Налаштуйте кожну діяльність відповідно до потреб вашої дитини.

3-5 років діти повинні бути фізично активними не менше 3 годин щодня. Це включає одну годину енергійних ігор у школі та вдома. Домашні заняття можуть включати в себе ігри «Sneak Peak Games» — гра «Sneak Peak одягання вдома». Огляд кожного предмета одягу, схованого в кімнаті, і одягання під час цього процесу або ігри перед сном – нехай ваша дитина підбере відповідну піжаму. Якщо ви одягнете ту саму піжаму, що й ваша дитина, відхід до сну стане веселою грою в одягання. Поговоріть про день і попросіть вашу дитину поставити цілі на

наступний ігровий день. Дізнайтеся, що їм подобається, а що не подобається, щоб відточити діяльність, яка винагороджує їх фізично та емоційно.

Діти 5-18 років повинні щонайменше одну годину займатися фізичною активністю середнього та інтенсивного рівня плюс кілька годин легкої фізичної активності щодня. І принаймні 3 дні на тиждень це має включати заходи, які зміцнюють м'язи та кістки. Домашні заняття можуть включати розтяжку. Включаючи ранкову розтяжку в наші повсякденні справи та речі, які є вдома. Наприклад – гра в перетягування канату з рушником. Змішайте це з інструкціями, щоб тягнути ліворуч і праворуч або влаштувати танцювальну вечірку! Що може бути кращим способом займатися спортом, ніж танці? Ігри з танцями — найкращий і веселий спосіб змусити дітей вчитися та займатися спортом. Танці на номері

### **2.3 Настанови щодо покращення фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності**

Ви прокидаєтеся рано, наливаєте собі кави й сідаєте, щоб завершити завдання, якого уникали. Минає година, і ви в ідеальному потоці. справи йдуть чудово! Ви так багато робите [44].

Потім відбувається найгірше. Дінь. Ви отримуєте сповіщення на свій телефон. Ваш колега запитав вас, попросивши передзвонити. Закінчивши говорити, ви намагаєтеся повернутися до своєї роботи, але вам потрібно 15 хвилин, щоб згадати, де ви зупинилися. Зараз ваше завдання займає набагато більше часу, ніж мало б.

Скільки разів це траплялося з вами?

Відволікання та переривання можуть перервати ваш рух і різко вплинути на вашу продуктивність на роботі. Дізнайтеся, як уникнути подібних ситуацій і кілька способів покращити продуктивність роботи.

Що таке ефективність роботи і чому вона важлива?

«Ефективність роботи» — це широкий термін, що описує вашу здатність добре виконувати свою роботу. Як правило, люди, які добре працюють, мають більше шансів отримати підвищення зарплати та просування по службі.

Керівники можуть використовувати будь-яку кількість показників для вимірювання продуктивності співробітників. До найпоширеніших відносяться:

швидкість

якість

ефективність

Зробити всі три виключно важко. Крім того, кожна посада визначає пріоритетність цих елементів по-різному.

Наприклад, фірма графічного дизайну може цінувати швидкість і якість, щоб вони могли вкластися у стислі терміни своїх клієнтів. З іншого боку, будівельна компанія може прагнути до якості та ефективності. Вони пожертвують швидкістю на користь зменшення витрат сировини.

Переконайтеся, що ви знаєте, які показники найбільш важливі у вашій роботі. Маючи ці знання, ви можете працювати над покращенням пріоритетних сфер. Ваші зусилля покажуть, що ви є цінним активом для своєї команди, що може поставити вас у чергу на підвищення зарплати.

Якщо ви не знаєте, з чого почати, зверніться до професійного тренера. Разом ви можете створити план розвитку навичок, щоб досягти віх кар'єри

Новий заклик до дії

13 способів підвищити продуктивність на роботі

Виконання завдань – це ще не все. У сьогоdnішньому складному робочому середовищі працівники повинні розраховувати на використання кількох навичок м'якого спілкування у своєму повсякденному житті. Хоча вони безпосередньо не стосуються результату, вони відображають вас як працівника.

Готові почати? Стратегії, які можуть покращити ваш робочий процес, можуть бути простішими, ніж ви очікуєте. Ось кілька позитивних способів покращити продуктивність роботи. — подивіться на ці тактики та вирішіть, які з них найкраще підходять вам і вашій роботі.

### 1. Обмежте відволікання

Цю пораду знають багато людей, але рідко дотримуються: обмежте потенційне відволікання. Звичайно, неможливо постійно усунути відволікання. Натомість спробуйте запланувати фокусні блоки у своєму календарі. Протягом цього часу вимкніть телефон, вимкніть сповіщення електронною поштою, зачиніть двері офісу (якщо вони є) і зосередьтеся на поточному завданні. Ви будете здивовані, скільки досягнете.

### 2. Встановіть віхи

Великі завдання часто викликають прокрастинацію. Але якщо розбити проекти на кроки у простому списку справ, вони часто здадуться більш керованими. Крім того, як тільки ви почнете вибивати речі зі списку, легко наростити імпульс.

### 3. Ставте чіткі та досяжні цілі

Будьте реалістами, коли справа стосується ваших цілей. Ми всі хочемо бути супервиробниками, але ми повинні пам'ятати про свій рівень енергії та те, що ми можемо досягти за один робочий день.

Розбиття великих цілей на кілька менших чітких цілей допоможе вам триматися на шляху. Встановлення досяжних цілей — це спосіб бути добрим до себе, роблячи все, що в ваших силах. Ніхто не хоче, щоб ти згорів.

Один-в-офісі-на-ноутбуці-способи-поліпшити-робочу-продуктивність.

### 4. Уникайте багатозадачності

Багатозадачність може здаватися ефективною, але насправді перемикання між завданнями знижує вашу ефективність. Тобто, якщо ви пишете звіт між надсиланням електронних листів, швидше за все, ви робите не так багато, як думаєте. Замість того, щоб жонглювати завданнями, виберіть одну справу, над якою потрібно працювати, і дотримуйтесь її.

### 5. Покращуйте свій тайм-менеджмент

Настав час відточити свої навички тайм-менеджменту. Плануйте свій час заздалегідь. Якщо ви знаєте, що завдання має бути виконано через кілька тижнів, попрацюйте в зворотному напрямку від цієї дати та відповідно розподіліть свій

час. Одна година зосередженої роботи на тиждень ефективніша, ніж три години роботи в останню хвилину.

Насправді дослідження показали, що прокрастинація пов'язана з сильним стресом, підвищеним ризиком депресії, тривоги та втоми. Це навіть призводить до зниження задоволеності життям і роботою.

#### 6. Спочатку виконайте важливі завдання

Пріоритезація термінових завдань – ефективний спосіб упорядкувати список справ. Таким чином, якщо вас відтягнуть від столу, залишаться лише ті, які ви можете дозволити собі відкласти. Спробуйте запланувати час на початку

### **Висновок до другого розділу**

Методологія змішаних методів намагається поєднати найкраще з якісних і кількісних методологій, щоб інтегрувати перспективи та створити багату картину. Якісні, кількісні та змішані методи – це різні підходи, які відрізняються своєю зосередженістю на словах та числах.

## ВИСНОВКИ

Немає жодної гарантії, що залучення дитини до молодіжної спортивної програми допоможе розвинути її характер, так само як немає впевненості, що змагання з молодіжним спортом зашкодять дитині. Спорт сам по собі дуже нейтральний. Позитивне чи негативне ставлення до конкуренції залежить від того, як організована конкуренція та як вона впливає на наших дітей і нас самих. Надто багато молодих людей, які дуже люблять спорт, відганяє спосіб організації програм. Якимось ми беремо дітей, які мають природне бажання бути активними та грати, і відмовляємо їх від спортивних занять. Хоча багато батьків все ще не впевнені, що дітей «занадто тиснуть» у спорті, приголомшлива кількість молодих спортсменів, які кидають кар'єру через високий тиск перемоги чи успіху.

Об'єднання дітей у спортивні команди не є чимось новим. Ця практика сягає початку 20 століття, коли вчителі хотіли зайняти дітей і уникнути проблем. Новим є інтенсивний графік тренувань, тиск на перемогу, бути найкращим і болючі травми. Враховуючи всі ці фактори, не дивно, що деякі спортсмени просто згорають у своєму спорті. Привернувши увагу суспільства до проблеми, що зростає, звернувши увагу на важливість заходів безпеки та дозволивши дитині визначити своє спортивне майбутнє, діти перебуватимуть у безпечнішому середовищі, яке дозволить їм досягти кращих успіхів. Прагнення бути найкращим – це добре, саме це формує чемпіонів на спортивному полі та поза ним, але кожен має визнати, що успіх може прийти за ціною, яку іноді просто не варто платити.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей спортивної діяльності молоді, які мають різну спортивну спеціалізацію.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Виноградов В. Є. Стимуляція працездатності відновлювальних реакцій в системі тренувальних впливів в підготовці кваліфікованих спортсменів [автореферат]. Київ. 2010. 51 с.
2. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації [автореферат]. Київ. 1997. 44 с.
3. Квасниця О. М. Проблеми контролю фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з регбі-7. В: Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; Львів : Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2015, вип. 19, т. 1, С. 98–102.
4. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді [автореферат]. Харків : Харківська держ. акад. фіз. культури. 2006, 20 с.
5. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. – Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2015. – 256 с.
6. Костюкевич В.М.. Моніторинг складу тіла хокеїстів на траві різної кваліфікації / Віктор Костюкевич, Олександр Перепелиця, Володимир Поліщук, Степан Гудима // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. –
7. Солтик О.О. Періодизація професійного становлення суб'єкта педагогічної діяльності у сфері фізичної культури. / О.О. Солтик // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 39 / Редкол.: І.А. Зязюн (голова) та ін. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 444-448.
8. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посібник / О.А. Шинкарук. – Київ, 2013. – 136 с.
9. Огнистий А. В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю. Методичні рекомендації. / А. В.Огнистий, О. І.Кривокульський, К. М. Огниста – Тернопіль : ТНПУ, 2005. – 44 с.

10. Маляр Е. І. Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх податківців : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Едуард Імрейович Маляр. – Львів, 2008. – 226 с.

11. Пилипей Л. Використання гуманістичного підходу при створенні умов для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. Пилипей // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту: анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів, 2006.– Вип. 10. – Т. 1. – С. 299–304.

12. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський : за заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – О. : Наука і техніка, 2010. – 380 с.

13. Раєвський Р. До проблеми здорового способу життя студентської молоді / Р. Раєвський, І. Смолякова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту : анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 237–241.

14. Ребрина А. Особливості професійної діяльності як основа визначення змісту елективного компоненту навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти / А. Ребрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [монографія / ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2006. – № 4. – С. 153–156.

15. Ребрина А. Спортивне орієнтування у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання студентів-маркетологів / А. Ребрина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 70–72.

16. Ребрина А. А. Визначення початкових показників розвитку та вдосконалення професійно-важливих якостей майбутніх фахівців з маркетингу засобами фізичної підготовки / А. А. Ребрина // Науковий вісник Чернівецького університету. Серія: педагогіка і психологія : зб. наук. праць. – Чернівці, 2011. – Вип. 544. – С. 90–99.

17. Ребрина А. А. Дослідження позитивного ставлення студентів до фізичного виховання в психолого-педагогічній літературі та освітній практиці / А.

А. Ребрина // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2003. – № 2. – С. 60–62.

18. Ребрина А. А. Ефективність розвитку та формування професійно-важливих якостей майбутніх фахівців з маркетингу засобами професійно-прикладної фізичної підготовки / А. А. Ребрина // Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький, 2011. – Вип. 57. – С. 99–101.

19. Ребрина А. А. Засоби настільного тенісу у змісті елективного компонента навчальної програми з фізичного виховання для студентів-маркетологів закладів вищої освіти / А. А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2007 – Вип. 11. – Т. 1. – С. 36–37.

20. Ребрина А. А. Методологічні особливості організації змісту навчальної програми з фізичного виховання студентів спеціальності «Маркетинг» / А. А. Ребрина // Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. – Хмельницький, 2010. – Вип. 53. – С. 99–101.

21. Ребрина А. А. Особливості професійної підготовки студентів економічних спеціальностей в процесі фізичного виховання / А. А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури і спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 38–39.

22. Ребрина А. А. Особливості трудової діяльності маркетологів та їх професійно значущі якості у ППФП / А. А. Ребрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць ; ред. С. С. Єрмакова – Харків, 2005. – № 12. – С. 40–47.

23. Ребрина А. А. Проблема виховання у студентів вищого технічного закладу освіти позитивного ставлення до фізичного виховання / А. А. Ребрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2003. – № 7 (2). – С. 205–207.

24. <https://eliteclubs.com/7-life-changing-benefits-of-playing-tennis/>

25. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спорт>
26. 17 переваг гри в теніс, які змінюють життя <https://eliteclubs.com/7-life-changing-benefits-of-playing-tennis/>
27. Топ-5 переваг гри у футбол <https://blog.decathlon.in/articles/top-5-benefits-of-playing-football>
28. 10 психічних і фізичних переваг гри в теніс <https://thetennisbros.com/tennis-tips/fitness/10-mental-and-physical-benefits-of-playing-tennis/>
29. The Benefits of Volleyball <https://usavolleyball.org/play/the-benefits-of-volleyball/>
30. 6 переваг волейболу, які переконують вас грати частіше <https://www.livestrong.com/article/465548-the-advantages-of-playing-volleyball/>
31. 5 ЯКОСТЕЙ, ЯКИХ МАЄ ТРЕНУВАТИ КОЖЕН СПОРТСМЕН <https://robertsontrainingsystems.com/blog/5-qualities-every-athlete-should-train/>
32. Фізичні характеристики спортсмена. <https://www.thecrimson.com/article/1887/11/8/the-physical-characteristics-of-the-athlete/>
33. Afree John. 7 основних фізичних якостей спортсмена <https://athleteism.com/physical-qualities-of-an-athlete/>
34. Спортивні та лідерські навички. <https://www.kreedon.com/how-sports-teach-leadership-skills-quality/>
35. Спорт — чудовий спосіб завести дружбу. <https://www.baltimoresun.com/maryland/carroll/sports/cc-sp-brown-column-102917-story.html>
36. Тренування тенісу <https://www.rafanadalacademy.com/en/method/tennis-training>
37. Футбольне тренування <https://www.sport-fitness-advisor.com/football-training.html>
38. 10 силових вправ і тренувань для волейболу <https://www.theartofcoachingvolleyball.com/10-volleyball-specific-strength-exercises/>

39. Вправи з волейболу для вдосконалення основних навичок  
<https://www.theartofcoachingvolleyball.com/30-minutes-of-drills-for-beginning-volleyball-players/>

40. Спортивна підготовка до гандболу між аеробною силою та зміцненням м'язів  
<https://sideaita.net/2021/09/20/handball-athletic-preparation/>

41. Стрільби для підвищення результативності  
<https://planet.training/handball/throwing-shooting-drills>

42. Дерек Янсен (МВА) і Керрін Воррен (PhD)| Що (саме) таке методологія дослідження?  
<https://gradcoach.com/what-is-research-methodology/>

43. Значення фізичної культури в житті студента  
<https://www.credencehighschool.com/blog/importance-of-physical-fitness-in-student%E2%80%99s-life>

44. Завдяки цим 13 порадам ваша продуктивність підвищиться  
<https://www.betterup.com/blog/way-to-improve-work-performance>