

Кошлияков Ярослав Юрьевич

студент

Яковенко Анна Юрьевна

студентка

Научный руководитель

Ильин Владимир Викторович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

РОЛЬ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: игровые виды спорта занимают ключевую роль в физической культуре, сочетая физическое развитие, социальное взаимодействие и психолого-логическое воспитание. В статье рассматривается их влияние на формирование личности человека, улучшение двигательных навыков, профилактику заболеваний и укрепление здоровья. Особое внимание уделяется роли командных игр в жизни человека в формировании лидерских качеств и стрессоустойчивости.

Ключевые слова: физическое развитие, социально-психологическое развитие, игровые виды спорта.

Игровые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и теннис, служат эффективным инструментом физического развития, сочетая интенсивные нагрузки с разнообразием двигательных задач. Их ключевая особенность – динамичность, которая заставляет тело адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, что способствует комплексному развитию организма. Основой игровых дисциплин служит совершенствование базовых физических качеств: координации, скорости, ловкости и силы [1, с. 15]. Например, в футболе игроки развивают координацию своих ног за счет точных ударов, пасов и контроля мяча, а в баскетболе, так как там играют руками, развиваются их координа-

цию через броски и передачи. Помимо этого, можно взять в пример теннис с волейболом, где больше развивается функциональная сила, то есть способность выполнять повседневные движения с легкостью и эффективностью. Постепенная адаптация к таким нагрузкам повышает общую устойчивость организма к физическому стрессу.

Кроме этого, такие виды спорта могут эффективно справляться с проблемой гиподинамии – ослабление мышечной деятельности, вызванное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности, а также с ожирением и сердечнососудистыми патологиями [3, с. 72]. Для наглядности рассмотрим баскетбольный матч, где во время игры пульс игрока может достигать от 150 до 170 ударов в минуту, что соответствует аэробной зоне, которая в свою очередь стимулирует организм к сжиганию жира и тренировки выносливости. То есть активные игры стимулируют метаболизм, ускоряют кровообращение и укрепляют сердечную мышцу.

В спорте существуют специфики нагрузок, которые могут развивать физиологию человека [2, с. 98]:

- 1) циклические (бег, плавание) – повторяющиеся действия, направленные на развитие выносливости;
- 2) ациклические (прыжки, броски) – взрывные, нерегулярные усилия, развивающие силу и координацию.

Практически во всех игровых видах спорта существует симбиоз таких нагрузок, что гармонично влияет на развитие тела, но требует грамотного подхода к тренировкам. Под грамотным подходом подразумевается разминка перед тренировкой, направленная на разогрев мышц и связок, а после занятия легкий стретчинг и массаж, которые снижают риск перенапряжения.

Может показаться, что на этом ключевые аспекты в игровых видах спорта закончились, но если более детально подойти к разбору этого вопроса, то можно выделить и социально-психологическое развитие человека, что не мало важно в современном мире.

Командные дисциплины, упомянутые выше, требуют четкого распределения ролей и слаженного взаимодействия. У многих игроков развивается умение «читать» игру соперника, оперативно менять стратегию. Такие условия могут положительно влиять на воспитание у человека определенных навыков:

- 1) командная работа;
- 2) лидерство;
- 3) стратегическое мышление;
- 4) дисциплина [3, с. 73].

Важно выделить укрепление эмоционального интеллекта, которым должен обладать спортсмен во время игры, не теряя контроль и самообладание.

В рамках исследования был проведен эксперимент в течение одного месяца среди 52 студентов университета, целью которого было выявить влияние различных видов игровых спортивных дисциплин на физическое развитие, уровень стрессоустойчивости по сравнению с традиционными формами физической активности. Добровольцы были разделены на две равные группы:

- 1) группа, занимающаяся игровыми видами спорта;
- 2) группа, занимающаяся тренировками в зале.

Для оценки результатов были выделены следующие параметры:

- 1) физическая выносливость: измерялась при помощи теста на беговой дорожке до отказа с постепенным увеличением скорости и наклоны;
- 2) координация и реакция: задания на ловкость с мячом;
- 3) уровень стрессоустойчивости: анкетирование по шкале воспринимаемого стресса (PSS);
- 4) мотивация к занятиям: анкетирование участников до и после эксперимента;
- 5) социальная адаптация и коммуникация: анализировалась в ходе наблюдений и групповых заданий.

По сути, игровые виды спорта – это не только здоровье и развитие физиологии человека, но и огромный плюс к улучшению мышления, коммуникабельности и дисциплине, что жизненно необходимо в повседневной жизни людей.

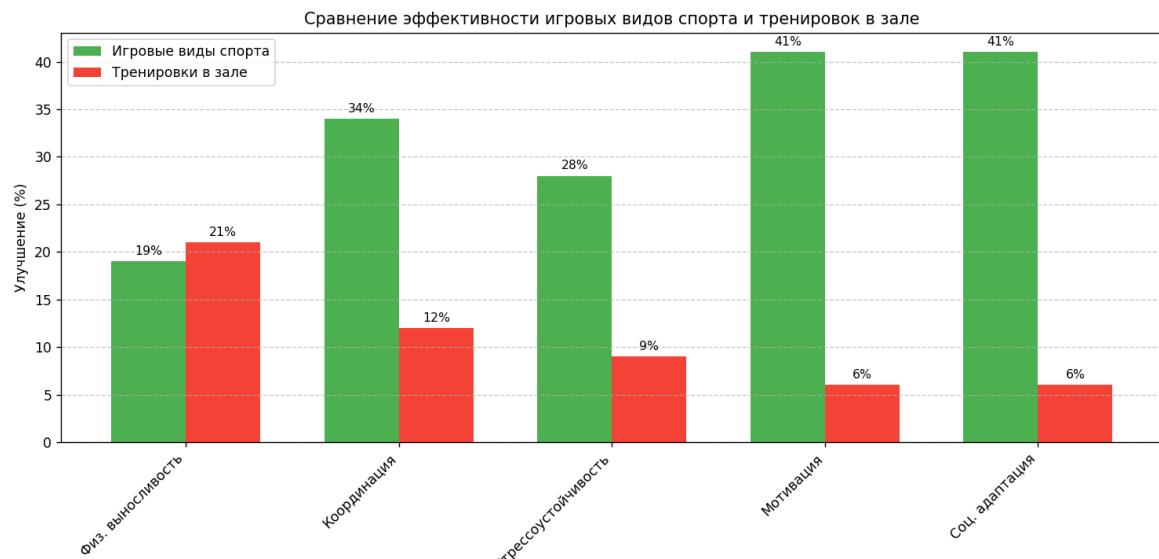


Рис. 1. Столбчатая диаграмма сравнение двух разных групп

На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод, что игровые виды спорта оказывают положительное влияние по сравнению с традиционными тренировками в зале. Если приоритетом является физическая выносливость, то занятия в зале обеспечат лучшие результаты, благодаря наличию различных тренажёров. Игровые дисциплины демонстрируют преимущества в следующих аспектах:

- 1) повышение стрессоустойчивости (+28%);
- 2) развитие координации (+34%);
- 3) рост мотивации к занятиям (+41%);
- 4) улучшение социальной адаптации (+41%).

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение игровых видов спорта в образовательный процесс способствует всестороннему развитию личности студента. Такие формы занятий не только совершенствуют двигательные функции, но и укрепляют психологические качества: стрессоустойчивость, умение взаимодействовать в коллективе и проявлять лидерские качества.

Список литературы

1. Алилуйко А.Р. Место физической культуры и спорта в жизни современных студентов / А.Р. Алилуйко, М.Н. Комбалин // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: Сборник статей VII Международной научно-практической конференции (Пенза, 15–16 июля 2024 г.). – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. – С. 15–18. – EDN KAPXFP.
2. Сергеева С.Е. Развитие физических качеств как педагогический процесс / С.Е. Сергеева, М. Н. Комбалин // Эпомен: медицинские науки. – 2024. – №12. – С. 97–101. – EDN UQPVRB.
3. Жарикова К.К. Проблемы и перспективы развития физической культуры в вузах / К.К. Жарикова, М.Н. Комбалин // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №105–10. – С. 71–74. – DOI 10.18411/trnio-01–2024–493. – EDN UCOCXP.