

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ Game sports as a way to promote health

Е. А. Князева, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

Такие понятия, как физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Игровые виды спорта, включая футбол, баскетбол, волейбол и многие другие, являются одним из эффективных способов укрепления здоровья, которые помогают улучшить физическую форму и повысить выносливость. Данная тема является актуальной, так как в современном мире большое количество людей страдает различными заболеваниями, а различные спортивные игры являются не только способом интересного времяпровождения, но и эффективным способом поддержания своего здоровья.

Ключевые слова: игровые виды спорта, здоровье, физическое состояние, укрепление.

Summary

Concepts such as physical education, sports and health are closely interrelated. Game sports, including football, basketball, volleyball and many others, are one of the effective ways to promote health, which help to improve physical fitness and increase endurance. This topic is relevant, since in the modern world a large number of people suffer from various diseases, and various sports games are not only a way to have an interesting pastime, but also an effective way to maintain their health.

Keywords: game sports, health, physical condition, strengthening.

Для начала стоит разобраться с таким вопросом, что такое игровые виды спорта? Игровые виды спорта – это состязания, соревнования, главной целью которых является победа над противником [2]. Однако это не совсем так. Победа над противником не основная цель игры, а интересное времяпровождение, и, главное – полезность для здоровья.

Целью данного исследования является доказательство того, что занятие различными видами спорта являются эффективным способом укрепления здоровья и улучшения физической формы. В связи с этой целью были поставлены следующие **задачи:**

- изучение различной литературы по данной теме;
- проведение опроса среди спортсменов по данному вопросу;
- анализ и составление диаграмм по полученным результатам.

Стоит начать с описания в целом об игровых видах спорта. Подвижные игры бывают как индивидуальными, так и групповыми [3]. Индивидуальные игры часто организуются самими участниками (например, во дворе), а в групповых играх, как правило, участвуют целые группы.

Говорят, что всем игровым видам спорта (особенно, которые проходят коллективно) присущ какой-то соревновательный характер. Но все не совсем так. Ведь многие, на самом деле, занимаются спортом для поддержания своей физической формы.

По статистике, волейбол, баскетбол и футбол – самые популярные игровые виды спорта [1]. Стоит рассмотреть их более подробно, а главное – ответить на вопрос: как такой вид спорта может улучшить наше здоровье.

Начнем с такого вида спорта, как футбол. Это один из самых популярных игровых видов спорта, так как представляет собой всестороннее физическое развитие [4].

Безусловно, учеными проводились различные исследования по поводу того, как улучшается здоровье при занятии данным видом спорта. Они выделили следующее: увеличение мышечной массы (как один из признаков), повышение скорости реакции, а также улучшение прочности костей. Упомянуть стоит и укрепление иммунитета, улучшение кровообращения. Конечно, это не все положительные аспекты данного вида спорта, однако, это самые основные.

Отметим, что этим спортом занимаются как мужчины, так и женщины, независимо от возраста. Что касается и баскетбола, о котором стоит сейчас упомянуть.

Такой вид спорта, как баскетбол, насыщен различными маневрами. Это очень полезно для здоровья, так как во время занятия им задействованы практически все группы мышц.

Баскетбол развивает ловкость, влияет на системы (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, иммунная), а также этот вид спорта полезен и для глаз.

Волейбол – известный игровой вид спорта, способствующий объединению людей как одного возраста, так и разных поколений. Является важным регулятором состояния физического здоровья [5]. Влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, а также укрепляет костную, развивая подвижность суставов. Волейбол повышает силу, эластичность мышц.

В целом, все вышеперечисленные виды спорта являются отличным способом укрепления здоровья, развивая силу, выносливость, и множество других различных качеств, полезных для человека.

Можно выделить следующие преимущества игровых видов спорта, отметив полезные свойства каждого из них [6]:

1. Самое главное – это улучшение физической формы человека. В целом, подвижный образ жизни позволяет держать человека в форме.

2. Не менее важное – развитие стойкости и выносливости. Многие игровые виды спорта требуют достаточно высокой выносливости.

3. Развитие силы. Помогает развить силу постоянно задействованные различные группы мышц при занятии спортом.

4. Не важно, какой ваш возраст, играть любят все, и именно это помогает интересно, а главное эффективно, поддерживать состояние своего здоровья.

Стоит отметить, что помимо таких преимуществ, занятие спортом развивает не только физические, но и отчасти умственные способности. К примеру, некоторые виды спорта требуют от спортсмена анализа, наблюдения, вследствие чего улучшаются математические способности.

Для большего углубления в данную проблему был проведен опрос среди людей, занимающимися игровыми видами спорта. Количество опрошенных составило 5 человек, возраст которых варьируется от 18 до 21 года.

Всего были заданы два вопроса: «Для чего вы занимаетесь данным видом спорта?», «Знаете ли вы, чем полезен данный вид спорта для поддержания здорового образа жизни?».

По данным исследования следует сказать, что больше половины людей понимают, для чего они занимаются данным видом спорта и более того, они в курсе, чем полезен их вид спорта для поддержания здорового образа жизни.

Проанализировав результаты ответов на вопрос «Для чего вы занимаетесь данным видом спорта?» можно прийти к такому выводу, что больше половины опрошенных занимаются спортом для поддержания своей физической формы, положительного состояния здоровья. И только два человека занимаются спортом, потому что данный вид вызывает у них особый интерес.

Далее приведена наглядная диаграмма по результатам опрошенных человек на вопрос «Для чего вы занимаетесь данным видом спорта?» (рис. 1).

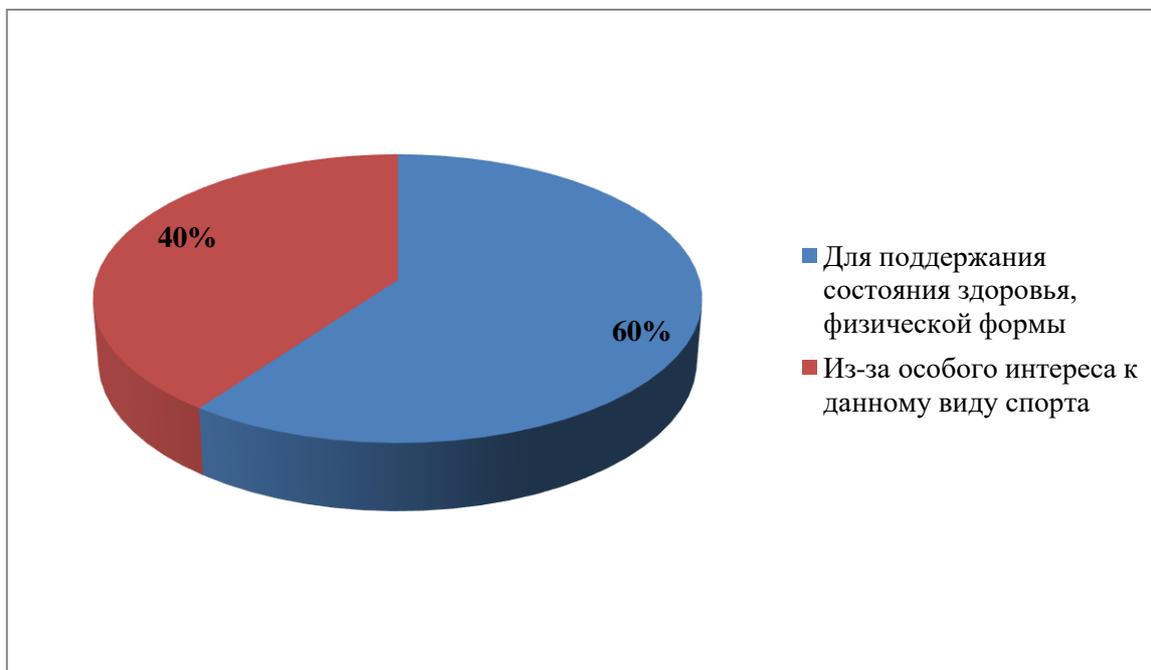


Рис. 1. Диаграмма ответа на вопрос «Для чего вы занимаетесь данным видом спорта?», %

По результатам ответов на вопрос «Знаете ли вы, чем полезен данный вид спорта для поддержания здорового образа жизни?» предложена следующая диаграмма (рис. 2).

В результате можно сказать, что практически все опрошенные знают, чем полезен вид спорта, которым они занимаются. Были указаны следующие: поддержание в здоровой форме нескольких систем человека, развитие и выработка определенных физических качеств (например, выносливость и др.), и многое другое. Эти ответы были общими, каждый упомянул это. Также один из спортсменов подчеркнул, что его вид спорта также развивает сердечный ритм, и задействованы все группы мышц, что позволяет постоянно быть в тонусе. Только один человек не знает, чем полезен его вид спорта. Здесь может быть несколько причин. Самое главное – это отсутствие интереса, возможно, он занимается им не по своей воле. Вторая причина – это недостаток мотивации или времени. Человек может быть слишком занят и не замотивирован в получении новых знаний о своем виде спорта. Существует много причин, по которым человек может не знать всех преимуществ того вида спорта, которым он занимается.

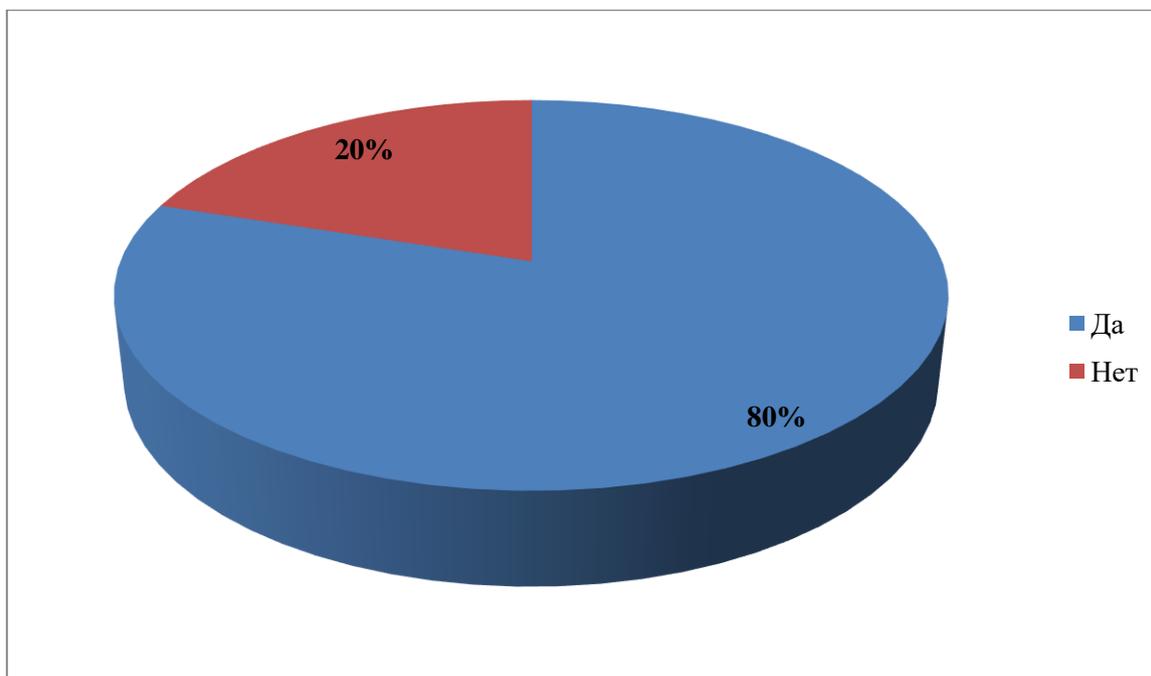


Рис. 2. Диаграмма ответа на вопрос «Знаете ли вы, чем полезен данный вид спорта для поддержания здорового образа жизни?», %

Итак, сделаем вывод по результатам исследования. Люди, действительно, занимаются различными игровыми видами спорта для поддержания своего здоровья и физической формы, что является положительным результатом.

Далее следуют несколько рекомендаций по подходящему выбору игрового вида спорта с учетом индивидуальных особенностей и интересов:

1. Уровень физической подготовки. Возможно, у человека могут быть какие-то ограничения по состоянию здоровья, из-за чего ему не запрещены многие виды спорта. Например, при миопии (дефект зрения) нежелательно заниматься таким видом спорта, как баскетбол.

2. Собственные предпочтения и желания. Важно выбрать такой вид спорта, который вам будет нравиться. Например, если вы любите работать в команде, группе, то вам подойдет такой вид спорта, как баскетбол.

3. Доступность. Необходимо точно знать, есть ли возможность заниматься данным видом спорта в своем городе.

4. Безопасность. Необходимо точно знать, является ли данный вид спорта безопасным для вас, ведь безопасность превыше всего.

5. Финансовые возможности. Это не менее важный пункт при выборе того или иного игрового вида спорта. Не все виды спорта могут быть бесплатными, необходимо учитывать свое финансовое расположение и возможности.

В целом выбор подходящего игрового вида спорта зависит от множества факторов, главное выбрать тот, который, действительно, будет вам полезен, и нравиться, прежде всего.

В заключении следует сказать, что тема, действительно, является актуальной. Понятия спорт и здоровье тесно связаны между собой и играют важную роль в жизни человека. Быть физически здоровым необходимо, не важно, какой вид спорт, ведь в целом, физическое здоровье важно для общего благополучия и качества жизни.

Библиографический список

1. *Джолиев И. М. О.* Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта / И. М. О. Джолиев, Б. Ю. Несмелов, Г. Л. Миронова // Стратегия развития российского аграрного образования и аграрной науки в 21 веке: материалы научно-практической конференции, посвященной 70-летию Уральской государственной сельскохозяйственной академии. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Уральская государственная сельскохозяйственная академия. 2010 . С. 240-242.
2. Игровые виды спорта // spravochnick.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/igrovy_e_vidy_sporta/.
3. *Лебедева Е. Г.* Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие / Е. Г. Лебедева, А. А. Рассказова, М. Г. Куликова. Вологда: ВоГУ, 2020. 86 с.
4. *Мальцев Д. Н.* Футбол в вузе: учебное пособие. Киров: ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, 2020. 144 с.
5. *Миронова Г. Л.* Гармоничное развитие будущего специалиста АПК на занятиях по физическому воспитанию / Г. Л. Миронова, О. П. Неверова, И. М. О. Джолиев // Интеграция науки и образования в современном мире: сборник материалов международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 2014. С. 91-94.
6. Преимущества игровых видов спорта // pisali.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pisali.ru/vladmas/110413>.