

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА The role of sports games in a person's life

П. Е. Власова, студент

Э. Ю. Башмаков, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный медицинский университет
(Екатеринбург, ул. Репина, 3)

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

В статье рассматривается роль спортивных игр и непосредственно физических нагрузок, влияющих на жизнь человека. Выявлены спортивные игры, позитивно влияющие на организм, которые используются для развлечения, а точнее выплёскивания излишней энергии, а также их роль в карьере будущих специалистов.

Ключевые слова: спорт, спортивные игры, здоровье, физические нагрузки.

Summary

The article examines the role of sports games and direct physical activity that affect a person's life. Sports games that have a positive effect on the body, which are used for entertainment, or rather, to release excess energy, as well as their role in the careers of future specialists, have been identified.

Keywords: sports, sports games, health, physical activity.

Материалы и методы исследования: методы обработки и интерпретации данных.

Результаты исследования

Наверное, каждый из нас играл в спортивные игры в школе, во дворе, колледже и так далее. Обычно, принимая участие в спортивных играх у многих происходит выплёскивание лишней энергии. После учебного дня всегда хочется как-то отвлечься от учёбы, личных проблем и т.д. Как раз-таки спортивные игры помогают нам отдохнуть от умственной работы и выплеснуть все эмоции, которые накапливаются в течение дня. Врачи рекомендуют заниматься некоторыми видами спорта, которые помогают нашему организму адаптироваться к постоянным физическим нагрузкам, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Те, кто уже давно увлекается спортивными играми на профессиональном уровне задумывается о своей карьере в спорте.

Развлечение.

Большинство родителей приучают детей к спорту ещё с детства и обычно через игры. Ещё совсем маленькие мы начинаем пинать маленький резиновый мяч, развивая ходьбу и бег. Во многих образовательных учреждениях существуют секции по футболу, баскетболу, волейболу

и прочим спортивным играм. Именно эти секции помогают выявлять из спортивных игр талант и способности школьников и студентов. А многие находят общение и друзей, пополняя круг интересующихся в их увлечениях. Спортивные игры помогают не просто развлечься в свободное время, но и выплеснуть излишнюю энергию [1, с. 11].

Здоровье.

Безусловно, спортивные игры положительно влияют на здоровье человека. В школах в учебную программу по физической культуре также входят спортивные игры. Однако не все преподаватели могут объяснить, какую пользу для здоровья несут спортивные игры. Для этого важно понимать медицинские аспекты, связанные с той или иной системой организма. Какую же пользу приносят некоторые виды спорта? [4, с. 3].

Футбол:

- укрепляет мышцы;
- повышает прочность костей и суставов;
- развивает подвижность и гибкость;
- улучшает реакцию;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Волейбол:

- укрепляет мышцы;
- вырабатывает ловкость, быстроту, выносливость;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- повышает прочность костей;
- развивает подвижность суставов;
- снимает умственную усталость.

Баскетбол:

- вырабатывает выносливость;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- укрепляет мышцы;
- улучшает координацию;
- улучшает периферическое зрение;
- благоприятно влияет на нервную систему.

Теннис:

- укрепляет сердечно-сосудистую, иммунную, дыхательную системы;
- стабилизирует кровообращение;
- укрепляет мышцы.

Хоккей:

- укрепляет связки;
- вырабатывает выносливость;
- улучшает координацию;
- укрепляет дыхательную систему.

Бадминтон:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- предупреждает развитие инфаркта и инсульта;

- улучшает координацию, выносливость, гибкость, быстроту, силу;
- улучшает зрение.

Бейсбол:

- укрепляет иммунную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы;
- улучшает координацию и ловкость;
- укрепляет мышцы.

Регби:

- укрепляет мышцы;
- укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- улучшает координацию.

Однако стоит помнить, что увлекаться спортивными играми нужно в меру, так как при чрезмерных нагрузках они могут навредить Вашему здоровью и привести к некоторым патологиям: понижение слуха, деформация сустава, геморрой, артроз, нарыв сухожилий, инфаркт, варикоз и так далее [2, с. 22, 42, 104].

Карьера

Конечно же в жизни любого спортсмена, будь то футболиста или хоккеиста, спортивные игры – это жизнь. Именно благодаря им известные спортсмены стали известными и любимыми у миллионов фанатов и зрителей.

В настоящее время роль спортивных игр велика, ведь ещё с давних времен спорт успел развиваться со всех сторон. Спортивные игры помогают нам развлечься и найти команду для дальнейших встреч, сохранить здоровье и полностью перевернуть нашу жизнь, связывая спортивные игры и карьеру. Спортивные игры помогают разнообразить нашу жизнь. Играя в спортивные игры, мы развиваем в себе такие качества, как внимательность, аккуратность, выносливость и прочие. Таким образом, мы помогаем себе улучшить общее состояние организма. В любом спорте требуется терпение и внимание, потому многие спортсмены добиваются высот в своей карьере, ведь важно понимать, что сразу известность к тебе не придёт, необходимо постоянно трудиться, тренироваться и уделять много времени физическим упражнениям.

Библиографический список

1. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. М. Издательская программа «Физическая культура и спорт», руководитель программы – доктор педагогических наук, профессор Ю. Д. Железняк. 2004. 507 с.
2. Спортивные игры: учеб, пособие/ Ю. М. Арестов, В. А. Выжгин, А. И. Изгаршев, Ю. Н. Клещев, В. И. Фенин, В. Г. Щербаков ; под ред. Ю. Н. Клещева. М.: Высш. школа, 1980. 143 с.
3. Методическая разработка по теме: «подвижные игры как средство воспитания волевых и физических качеств студентов» | Методическая разработка на тему: | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru).
4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для профессиональных колледжей / под общ. ред. Л. Р. Айрапетьянца. Т.: «П.М ЗІУО», 2012. 296 с.
5. Спортивные и подвижные игры, 1.1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки - читать онлайн. Страница № 3. (livelib.ru).