

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

А. Л. Злобина, студент

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Далеко не секрет, что физическая активность важна, как для детей, так и для взрослых. Для развития организма и поддержания здоровья необязательно прибегать к изнурительным тренировкам, наоборот, возможность играть, бегать, прыгать в свое удовольствие, это принесет не только положительные эмоции, но и качественный результат. Спортивные игры – это идеальное решение для всех возрастов, физическая нагрузка в совокупности с любимым делом и духом соперничества. В статье будут предложены и разобраны основные виды спортивных игр, которые можно взять на заметку.

Ключевые слова: спорт, игры, физическая активность, здоровье, подвижность.

Summary

It's no secret that physical activity is important for both children and adults. For the development of the body and maintaining health, it is not necessary to resort to grueling workouts, on the contrary, the opportunity to play, run, jump for pleasure will bring not only positive emotions, but also a high-quality result. Sports games are an ideal solution for all ages, physical activity combined with what you love and the spirit of competition. The article will propose and analyze the main types of sports games that can be taken into account.

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

Универсальным средством физического воспитания являются спортивные игры. Они включают в себя различные пункты, которые оказывают влияние на организм, физическую форму, социальную сферу и психологическую разгрузку. С их помощью можно достичь не только спортивного результата, но и укрепить дружеские и командные связи, ведь перед вами будет стоять общая цель.

Игра занимает большое место в жизни каждого человека, а особенно детей, на фоне этого и сформировались спортивные игры. Особенностью данных мероприятий является – соревновательный дух, который отличается от профессиональных видов спорта. В каждой игре существуют правила, которые можно встретить только в ней, так же эмоциональное воздействие и взаимодействие с партнерами. [2]

Разновидности спортивных игр.

Их можно разделить на несколько групп:

1. Парные игры с небольшой активностью (настольный теннис, бадминтон).
2. Командные игры с активной физической нагрузкой (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей).
3. Военно – спортивные игры (пейнтбол, лазертаг).
4. Интеллектуальные игры (шашки, шахматы).
5. Народные виды игр (казаки разбойники, лапта).

Спортивные игры с мячом широко популярны и считаются самыми динамичными, быстрыми и эмоциональными. Одной из таких игр является футбол. Несмотря на то что он выступает в качестве профессионального вида спорта и по нему даже проводят чемпионаты, нередко можно встретить детей, подростков и даже взрослых во дворе с мячом, играющих в футбол. Основной целью является забить мяч в ворота противника, не касаясь его руками и в победители вырвется та команда, которая забьет большее количество раз. Данный вид игры приносит положительные и интересные эмоции, включает в себя бег, прыжки, а также умение сплотиться и работать в команде [1].

В числе популярных игр так же встречаются баскетбол и волейбол. Любимая игра во многих учебных заведениях среди всех возрастов. В отличие от футбола, игроки ведут мяч руками, а не ногами. Здесь так же задействованы разные группы мышц и командная работа. В баскетболе главной задачей стоит попасть мячом в кольцо, а в волейболе направить мяч через сетку так, чтобы он приземлился на площадке противника. В каждой из этих игр существуют определенные позиции, которые занимают и соблюдают игроки, тем самым неся ответственность перед собой и командой и вносят свой вклад в конечный результат [3].

Так же в современном мире распространились военно-спортивные игры. Они имитируют боевые действия и атмосферу с игровыми включениями. Используют различные локации, формирование команд происходит по военному принципу (отделение, взвод и т.д.). Игроки могут вести оборону, осуществлять атаки, пробовать себя в разведке и многое другое. Это интересный опыт, где взаимодействует физическая активность с логикой и даже не понятно, какая нагрузка идет в большей степени. Часто встречаемый вид военно-спортивных игр – пейнтбол. Используется оружие с краской, которое будет отмечать поражение на специальных костюмах [6].

Любимые и всем знакомые дворовые или народно – спортивные игры. Сейчас подрастающее поколение предпочитает виртуальный мир, но раньше в каждом дворе собирались дети, играли в лапту или казаки разбойники, проводили время на свежем воздухе и активно занимали себя, тем самым укрепляли здоровье и физическую форму, а так же повышали социальные навыки. Такие виды подвижности были распространены в летних лагерях, школах, спортивных секциях и конечно во дворах [1].

Польза спортивных игр.

Спорт и игры улучшают нас и наши возможности. В процессе мы учимся таким вещам, как равновесие, выдержка, уметь достойно принимать результат, работать в команде преследуя общую цель, быть открытым и дружелюбным. Спортивные игры включают в себя работу всех групп мышц, развивают быстроту, силу, ловкость и выносливость. Это нормальная и естественная нагрузка, которая укрепляет организм. Так же формат развлечения прививает интерес к спорту, борясь с однообразием повседневных забот таким способом, организм получает не только физическую нагрузку и активность, а также отдых и психологическую разгрузку от привычных дел. Спорт во всех его проявлениях развивает сильный характер и помогает оставаться энергичным на протяжении всего дня [4, 5].

Спортивные игры достаточно разнообразны и каждый вид найдет своего поклонника среди взрослых и детей. Если на протяжении всей жизни, человек будет открыт к такому формату нагрузки, ему удастся сохранить бодрость духа и трезвость ума до самой старости. Активность позволяет организму правильно развиваться и быть устойчивым к различным изменениям. Пусть спорт станет неотъемлемой частью вашей жизни и результат не заставит себя долго ждать, а организм будет благодарен за внимание и заботу.

Библиографический список

1. Основные виды спортивных игр. URL: <https://infourok.ru/osnovnie-vidi-sportivnih-igr-1381472.html>.
2. V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf. // URL: https://vk.com/doc182133922_674383684?hash=F8lbenoyI1c3gWmIYVlr1zpZna9s0KJkvX-omfj1dFZg&dl=PK1oZevnBrlZzx2YZQdZSyb7QchrxCf1MVWoMgFq21L.
3. Основные игры спортивных игр реферат. URL: https://olganevskaya.com/основные-виды-спортивных-игр/?utm_referrer=https%3A%2F%2Faway.vk.com%2F.
4. Какова польза от спортивных игр. URL: <https://m.business-gazeta.ru/article/313025>.
5. Важность спортивных игр в жизни человека – Студенческий научный форум. URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018020013>.
6. Проект «Спорт-лидер» в семейном физическом воспитании в Свердловской области / Л. А. Рапопорт, Л. В. Быкова, М. В. Лось, Б. М. Сапаров // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 116-120. DOI 10.26170/2079-8717_2021_01_15. EDN QFXPAZ.