

## ЗНАЧЕНИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10223

**Аннотация.** В статье рассматривается значение игровых видов спорта в жизни студентов. Обсуждается эффективность и целесообразность игровых видов спорта в учебно-тренировочном процессе. Представлены физические качества, развивающиеся при занятиях игровыми видами спорта. Отражено влияние игровых видов спорта на будущую профессиональную деятельность. Рассматривается роль и важность физической подготовки в игровых видах спорта. Даны упражнения для развития физических качеств в игровых видах спорта. Проведено анкетирование среди студентов. Определена необходимость и потребность занятий физической культурой и спортом для студентов.

**Ключевые слова:** игровые виды спорта, физическая культура, здоровье, физическая подготовка, физические качества, студенты.

В современном обществе имеет место высокий темп жизни. Так для становления квалифицированными специалистами, большую часть времени студенты посвящают учебному процессу. Интенсивные учебные нагрузки и отсутствие времени для активного отдыха и занятий спортом приводят к малоподвижному образу жизни – гиподинамии, что влечет за собой серьезные отклонения в состоянии здоровья. Страдает сердечно-сосудистая система: снижается тонус сосудов, ослабляется работа сердечной мышцы; нарушаются функции органов дыхания: уменьшается жизненная емкость легких, развивается одышка; изменяется опорно-двигательная система: происходят дегенеративные изменения суставов и позвоночника; замедляется обмен веществ. Сидячий образ жизни и длительная работа за компьютером приводят к нарушению осанки, снижению зрения и мышечного тонуса, появлению избыточной массы тела. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, стрессы приводят к снижению работоспособности. Тогда как на тренированный организм повседневные нагрузки оказывают меньшее разрушающее воздействие. Человек лучше спит и восстанавливается после сна, повышаются умственные и физические способности. Занятия физической культурой и спортом способствуют

избавлению от отрицательных эмоций, снимают нервное напряжение и усталость, повышают жизненный тонус и работоспособность [1].

Для сохранения и укрепления здоровья студентов особую значимость имеют игровые виды спорта. Игра – это действие: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное. Она реализует потребность в отдыхе и разрядке игроков, позволяет получить новые навыки и умения, формирует чувства коллективизма и взаимопомощи, развивает коммуникабельность и инициативность. В процессе спортивной игры раскрываются способности человека, быстрота реакции, пространственная ориентация, координация движений, появляется возможность проявить себя [2].

Присущий ей фактор эмоциональности формирует интерес и положительный настрой к физической подготовке. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Основная цель общей физической подготовки состоит в укреплении здоровья студенческой молодежи, повышении работоспособности, воспитании физических качеств и способностей, необходимых в жизни, учёбе и спортивной деятельности. Специальная физическая подготовка направлена на достижение вы-

соких результатов в избранном виде спорта [3].

Применяемые на занятиях игровые виды спорта развивают силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, что обеспечивает гармоничную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, костно-мышечной систем организма. Для развития силы в волейболе используют двигательные упражнения с отягощением: броски набивных мячей различного веса, бег с партнером на плечах (10-50 метров, в зависимости от подготовленности, 1-2 подхода), прыжки с грузом (10-15 раз, 3-5 подходов). А также движения связанные со скоростно-силовым напряжением: приседания со штангой (2-3 повторения, 3-5 подходов), подтягивания на перекладине (10-20 повторений, 4-6 подходов), лазание по канату, отжимания. Для развития игровой выносливости используют упражнения, связанные с длительной затратой сил и энергии: прыжки сериями по 15-20 секунд, в течение 1-2 минут, а также с повторами движений или непрерывной двигательной активностью (прыжковые упражнения в гору, по лестнице), челночный бег на разные расстояния и в разных направлениях. Для развития быстроты в баскетболе используют стартовые ускорения из разных исходных положений, по зрительным и звуковым сигналам. Бег с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой, быстрые шаги в разные стороны с отягощением и внезапными остановками, стремительными рывками лицом вперед, спиной вперед, боком; мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции и другими действиями, направленными на опережение соперника. Для развития ловкости в бадминтоне нужны упражнения, требующие точную координацию движений и быструю согласованность действий, физическую сноровку и изворотливость: различные эстафеты с «полосой препятствий», перемещениями, кувырками, поворотами; метание мячей в подвижные и неподвижные цели; занятия на гимнастической скамейке [4].

Порождаемые игровыми видами спорта положительные эмоции, благотворно отражаются на состоянии здоровья студен-

тов, развивают внимание, быстроту мышления, собранность. Воспитывается интерес к преодолению трудностей, достижению поставленной цели, к «работе в команде». Проведение спортивных игр способствует привлечению большого количества обучающихся с любым уровнем физической подготовки, развитию стремления и повышению эффективности занятий физической культурой. Задачами учебных заведений являются развитие у студентов физических качеств, необходимых в будущей профессии, формирование двигательных умений и навыков, соответствующих условиям труда, повышение устойчивости организма к неблагоприятным производственным факторам, воспитание эмоциональной устойчивости. Важное место в решении этих задач занимают игровые виды спорта, включенные в учебный процесс. Они способствуют разностороннему развитию обучающихся, формированию сознательного отношения к своему здоровью, воспитывают выносливость, решительность и упорство. В процессе дальнейшей производственной деятельности эти качества обеспечат высокую работоспособность, коммуникабельность и профилактику различных заболеваний [5].

С целью исследовать отношение студентов к игровым видам спорта и причины, побуждающие ими заниматься, а также определить роль и важность физической подготовки в игровых видах спорта, было проведено исследование. Методом исследования являлось анкетирование, в котором приняло участие 30 студентов 3 курса факультета ветеринарной медицины и зоотехнии Пермского ГАТУ. Задачами данного анкетирования были: проанализировать заинтересованность студентов в занятиях игровыми видами спорта в учебном процессе и самостоятельной физической подготовке; выяснить отношение респондентов к инновационным методам в физической подготовке; оценить важность всесторонней подготовки студентов в процессе тренировочной деятельности.

По результатам социологического опроса было выявлено, что 67% учащихся считают необходимым наличие игровых видов спорта в ВУЗах, 7% – не считают

нужным включать их в учебный процесс, 26% затруднились ответить на поставленный вопрос. Физическая подготовка в игровых видах спорта занимает важную роль для 53% опрошенных и 47% считают, что она второстепенная. Физическую подготовку целесообразно осуществлять на начальном этапе подготовки (до 2-х лет) считают 37% респондентов, 34% – уверены, что работа по физической подготовке должна вестись непрерывно (всегда), 23% – на этапе углубленной спортивной специализации (2-5 лет), 3% – на этапе спортивного мастерства, 3% – при подготовке к соревнованиям. К самостоятельной физической подготовке 57% студентов относятся нейтрально, они осознают самоподготовку и самоконтроль, но не злоупотребляют нагрузкой; 37% респондентов относятся положительно, считают, что спортсмен должен изучать и расширять свои возможности; 6% – отрицательно, считают, что полноценная нагрузка не должна идти в разрез с требованиями и планами тренера. Что касается инновационных методов, в своей физической подготовке редко применяют – 33%, не используют в данный момент – 27%, используют 20% опрошенных, и 20% – не применяли никогда. Далее студентам необходимо было оценить важность физической, техниче-

ской, тактической, психической и теоретической подготовки в процессе тренировочной деятельности и расставить их по мере значимости. Здесь мнения разделились. В результате получилось соотношение 25% : 18% : 15% : 19% : 23%. Это означает, что наиболее значимой студенты считают физическую подготовку, на втором месте идёт теоретическая, на третьем – техническая, на четвёртом – тактическая и на пятом – психическая. В рамках психологической подготовки дыхательные упражнения в своей практике, редко используют – 40%, не применяют в данный момент – 40%, 13% не применяли никогда, применяют 7% опрошенных. Далее студентам был представлен список причин, побуждающих заниматься игровыми видами спорта. Основная причина для 25% – желание поддерживать постоянный уровень физической подготовки; 24% опрошенных – потребность в двигательной активности; 18% – желание приобрести умения и навыки, которые пригодятся в жизни; 8% – желание получить спортивную форму, инвентарь; 8% – желание быть в каком-нибудь коллективе; 5% – красивый вид спорта; 5% – желание получить разряд, звание; 5% – возможность повысить авторитет среди друзей, 2% – желание узнать о выдающихся спортсменах.

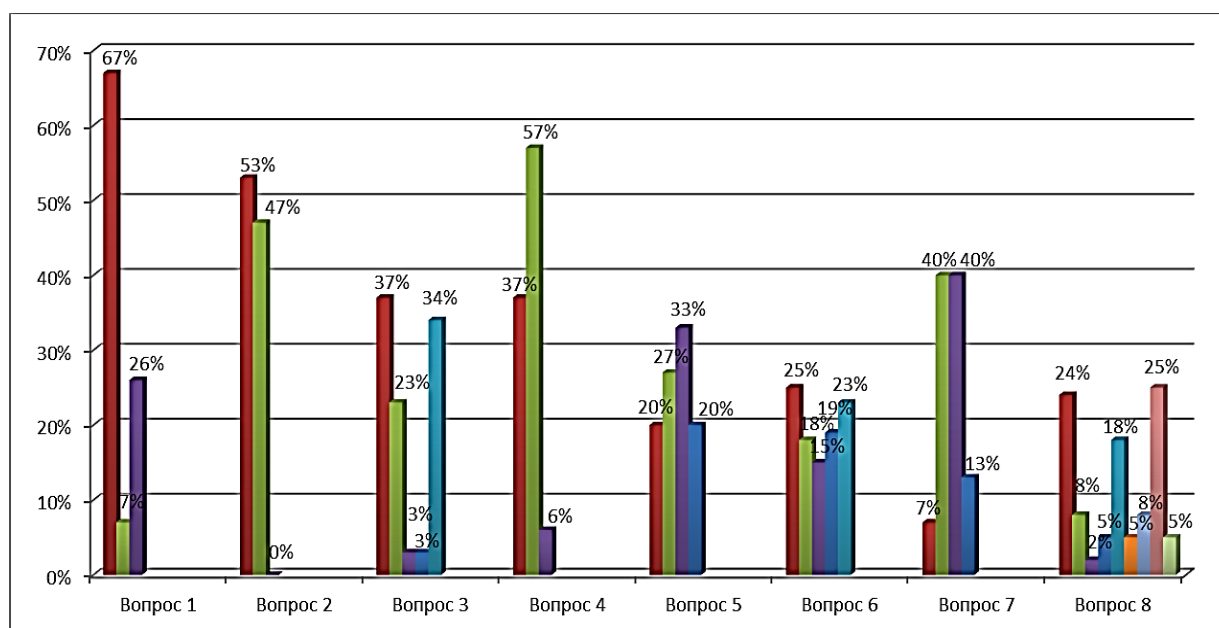


Рис. Результаты исследования

Как показал опрос, большинство студентов считает необходимым для укрепления здоровья включать в учебный процесс занятия игровыми видами спорта. Учащиеся используют самостоятельную физическую подготовку и инновационные методы. Высоко оценена важность физической подготовки в процессе тренировочной деятельности. Лишь немногие используют дыхательные упражнения в рамках психологической подготовки. Поэтому необходимо заинтересовывать и привлекать большее количество студентов осуществлять физическую подготовку, используя игровые виды спорта.

Современный ритм жизни студентов требует высокой физической активности и подготовленности. Нагрузки, которые ложатся на плечи будущих специалистов,

выполнимы только физически развитыми людьми. Это придает значимость и важность физической культуре в учебном процессе. Физическая подготовка в игровых видах спорта укрепляет и сохраняет здоровье, формирует физические качества, повышает работоспособность и уверенность в себе. Необходимость в ней существует на протяжении всей жизни. Чувство физического совершенства придает силы молодому поколению, формирует дух и поднимает уровень моральных качеств, а значит, даёт новый подход к жизни, учебе и работе, помогает добиться высоких достижений. Это путь, на который вступает студент, будущий специалист, чтобы прожитая жизнь была плодотворной, приносила радость ему и окружающим.

#### Библиографический список

1. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. – М., 2012. – 48 с.
3. Быков В.С. Физическое воспитание студента: учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.
4. Курамышин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. – Л., 2013.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта // Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001.

### THE VALUE OF SPORTS AND GAMES IN STUDENT LIFE

**O.A. Sbitneva, Senior Lecturer**

**Perm State Agrarno-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikova  
(Russia, Perm)**

**Abstract.** *The article discusses the importance of game sports in the life of students. The effectiveness and expediency of game sports in the training process is discussed. Physical qualities that develop when playing sports are presented. The influence of game sports on future professional activity is reflected. The role and importance of physical training in game sports is considered. Exercises for the development of physical qualities in game sports are given. A survey was conducted among students. The necessity and necessity of physical culture and sports for students is determined.*

**Keywords:** *game sports, physical culture, health, physical training, physical qualities, students.*