

Влияние спортивно-игровой деятельности на укрепление физического и психического здоровья студенческой молодёжи

Корольков А. О.

Институт информатики и телекоммуникаций ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва», г. Красноярск

Аннотация. В наше время проблема сохранения и укрепления физического и психического здоровья у студенческой молодежи под влиянием спортивно-игровой деятельности является как никогда актуальной. Поэтому, сейчас большинство людей ведет сидячий образ жизни и из-за этого у них атрофируются некоторые мышцы, что в свою очередь приводит к различному роду заболеваний. Студенты, в наше время, вместо того чтобы заниматься спортом, играть в спортивные и подвижные игры, после учебных занятий, предпочитают сидеть целыми днями за компьютером и играть в видео игры. О здоровье говорить можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности, что успешно достигается при занятиях спортивными играми. Все знают, что здоровье формируется под воздействием целого ряда факторов – занятий физической культурой, спортом и, в частности, занятий разнообразными спортивными играми.

Ключевые слова: спортивные игры, особенности игры, студенты, здоровье, игровая нагрузка, снижение агрессии.

По данным научных исследований можно сделать вывод, что с каждым годом на начало обучения в высшем учебном заведении, здоровых студентов становится всё меньше и меньше. Процент физиологической незрелости составляет более 60 %, она становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Более 20 % студентов имеют избыточный вес, примерно столько же имеют дефицит массы тела. Потому как с появлением и доступностью компьютеров в каждый дом, люди уже с малого возраста начинают просиживать за этой машиной, практически, всё свободное время, что негативно сказывается на опорно-двигательном аппарате, зрительной системе, и как следствие развиваются такие заболевания как сколиоз позвоночника и близорукость. Но почему-то большинство родителей, в наше время, не заботятся о том, чтобы ребёнок занимался какой-либо активной деятельностью, т.к. они заняты работой и своими личными проблемами. Но дабы по достижению 18–19 лет, не развивались хронические и функциональные заболевания, можно привить ребёнку с малых годов любовь к подвижной деятельности посредством спортивных игр.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, свойственное человеку, самостоятельный вид деятельности. Спортивная игра облагораживает участников, способствует развитию коммуникационных начал. Игра может

быть средством развлечения, самопознания, отдыха, физического и общего социального воспитания. Философы, культурологи, психологи, педагоги неоднократно обращались к феномену игры, проводили значительное количество анализов.

Игра – это действие, протекающее в определенных рамках места, времени и смысла, в обозримом порядке, по добровольно принятым правилам и вне сферы материальной пользы и необходимости [4].

Спортивная игра – это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям [2].

Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревнованиях. Обобщая, можно дать более конкретное определение понятию «спортивные игры»: спортивные игры – это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами [6].

Спортивные игры – самостоятельный вид спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются, несколько команд называются командными спортивными играми. Такие игры развивают не только реакцию, но и стратегическое мышление, коммуникативные способности игроков, ведь чтобы победить им придется общаться между собой не только словами, но и мимикой и жестами, дабы не раскрыть свою стратегию противнику. Ведь не зря в древней Спарте, детей обучали боевым искусствам, тем самым развивая способности ребёнка и давая ему знания и реакцию на случай чрезвычайных происшествий.

Физическая нагрузка при разных спортивных играх разная. Так, например, очень высокая нагрузка при футболе, баскетболе, хоккее, водном поло. Все эти игры требуют большой активности, это игры для молодых людей. Теннис, волейбол и особенно старинная русская игра городки, а также крокет требуют меньшего напряжения, поэтому их можно рекомендовать не только молодежи, но и людям пожилого и даже преклонного возраста. В качестве метафоры, спорт можно представить как непрекращающийся поединок с самим собой, как попытку полёта без крыльев, прыжка выше собственной головы.

Можно предположить, что начало спорта и спортивных игр пришло с осмыслением того, что кровопролитных войн можно избежать обычными состязаниями между враждующими сторонами. Вспомните, ведь в древности на время проведения олимпиады прекращались все, попытки пролить, чью бы то ни было, кровь. К примеру, в 2004 году, федерация ФИФА признала, что китайский вариант футбола – самый древний. У них была известна игра – цуцзю, что в переводе: «Толкать ногой», которая входила в обязательную программу физической подготовки солдат. Упоминания о ней относятся ко II веку до н.э. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр.

Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников стратегического мышления, большой физической выносливости и волевых усилий.

Помимо непосредственного личного участия спортивная игра вне зависимости от возраста, требуя сопереживания человека, выполняет важнейшую функцию перенаправленности природной агрессивности человека. Человек, в отличие от хищников, наделенных тормозящими агрессию по отношению к себе подобным, механизмами, на уровне инстинкта побороть свою врожденную агрессивность не способен. Её сдерживает только разум, что порождает невротические состояния. Мы все страдаем от необходимости подавлять свои побуждения; одни больше, другие меньше – по причине очень разной врожденной склонности к социальному поведению. По доброму, старому психиатрическому определению, психопат – это человек, который либо страдает от требований, предъявляемых ему обществом, либо заставляет страдать само общество [5].

К. Лоренц отмечает, что самый надёжный способ перенаправить агрессию для её обезвреживания – просто разрешить любому человеку его сопереживание за команду – фаворита, за любимого наиболее успешного игрока и самое главное принять активное участие в спортивной игре [5].

Судя по всему сказанному выше, мы можем сделать вывод, что с древних времён спорт – хорошо известный и абсолютно надёжный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия. Он не требует дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а требуется только сила воли и начальный толчок. Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью физической культуры, целью которой является развитие тела, моторики, совершенствования физических качеств и навыков. На данный момент спорт снова входит в моду и им начинают заниматься всё больше и больше людей.

Литература

1. mtpcc2009.kursksu.ru/documents/21/6.doc
2. Былеева Л. Подвижные игры. / Л. Былеева, И. Коротков, П. Яковлев – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 390 с.
3. Зайцев В. П. Формирование культуры здоровья студентов /В. П. Зайцев. // Технолог (журнал Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова). – 2006. – № 8 (47). – С. 22–27.
4. Хейзенга Й. Homo Ludens. Опыт исследования игрового момента в культуре. / Й. Хейзенга // Самосознание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в современном обществе. – М. : Политиздат, 1991. – 80 с.
5. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло) /К. Лоренц // Вопросы философии. – 1992. – № 3. – С. 24–32.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д.Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков – 2-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

Информация об авторах:

Корольков Алексей Олегович – студент факультета «Электронной техники и телекоммуникаций»

Институт информатики и телекоммуникаций ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва»

E-mail: mr.onerock@mail.ru

Научный руководитель: Кудрявцев Михаил Дмитриевич – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта

«Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва»

Поступила в редакцию 22.12.2016