

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Кузменко М.О., Самуйлов Д.Н., Писаренко В.Ф.

Белорусско-Российский университет

SPORTS GAMES AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Kuzmenko M.O., Samuilov D.N., Pisarenko V.F.

Belarusian-Russian University

Аннотация. В статье рассмотрены три игровых вида спорта (футбол, баскетбол и волейбол) и их влияние на функциональное состояние обучающихся. Развитие двигательной активности как фактор, определяющий здоровье и здоровый образ жизни студентов.

Ключевые слова: спортивные игры, двигательная активность, баскетбол, волейбол, футбол, здоровый образ жизни

Annotation. The article discusses three team sports (football, basketball and volleyball) and their impact on the functional state of students. Development of physical activity as a factor determining the health and healthy lifestyle of students.

Keywords: more sports games, physical activity, basketball, volleyball, football, healthy lifestyle

Введение. Физические нагрузки и двигательная активность являются физиологической потребностью любого организма. Любое проявление двигательной активности способствует образованию продуктов метаболизма, необходимых для нормального функционирования организма [1]. Организм человека в любом возрасте, особенно у обучающихся, не может накапливать энергию без необходимого объема движений для нормальной жизнедеятельности, противостояния стрессу и малоподвижному образу жизни. Использование двигательного потенциала студента во время занятий физической культурой и спортом формирует у него необходимое для эффективной учебы и укрепления здоровья развитие двигательной активности [1-5].

Основная часть. Большинство спортивных игр характеризуются скоростно-силовыми движениями смешанного типа. В них преобладают ациклические движения, где большое значение имеет точное выполнение прицельных движений. В игровых видах спорта работа большинства группы мышц в основном динамическая. Мощность циклических движений – переменная. Есть отдельные моменты игры, где мощность движений может быть большой, максимальной и субмаксимальной. Восстановительные процессы усиливаются при снижении мощности работы мышц.

При проведении спортивных игр на занятиях физической культурой большое влияние оказывают анаэробные возможности организма обучающихся. Для того чтобы интенсивность нагрузки не снижалась, правилами разрешается смена игроков. Поскольку игры продолжаются длительное время наряду с анаэробными возможностями необходимо развитие аэробных.

Для совершенствования техники спортивных движений необходим тренировочный процесс, который приводит к автоматизации многих компонентов двигательного акта, то есть с выполнением их без осознания. В организме спортсменов осуществляется большое число несознаваемых рефлексорных актов, протекающих произвольно. Это первичные автоматизмы, вегетативные и некоторые двигательные функции (мигание, глотание и др.). Они связаны с различными безусловно рефлексорными реакциями. Наряду с этим имеются вторичные автоматизмы, в частности, двигательные навыки, которые ранее протекали с осознанием их, и лишь потом получали возможность осуществляться автоматически.

Многие компоненты спортивной игры (движения, броски и др.) могут осуществляться автоматизировано так как сформировавшиеся, двигательные навыки характеризуются хорошо закреплёнными временными связями. При обучении технике выполнения игровых компонентов и физических упражнений нужно возможно больше число компонентов двигательного акта доводить до автоматического выполнения. Это даст возможность включить

в поле осознания обучающегося спортсмена только самое главное, связанное с основными задачами выполнения физического упражнения спортивного элемента. При занятиях игровыми видами спорта совершенствуется подвижность нервных процессов. Одним из показателей совершенствования является укорочение латентного времени сложных реакций, требующих принятия правильного ответа. Многочисленные исследования показывают, что укорочение латентного времени реакций в среднем на 5–20% происходит за счёт уменьшения времени, затрачиваемого обучающимися на выбор ответа.

Игровая деятельность предъявляет высокие требования к слуховому, слуховому, вестибулярному и двигательному анализаторам. У студентов, занимающихся игровыми видами спорта, двигательный аппарат обладает взрывной силой мышц, «прыжковой» выносливостью, быстротой стартовых ускорений, так как сила мышц не должна снижать их скоростные качества.

Баскетбол. Спортсмен-баскетболист – это подвижный, быстро мыслящий, отлично координированный, психологически устойчивый игрок на площадке он преодолевает большие физические нагрузки, нервное напряжение, проявляет волевые качества, принимает решение в экстремальных условиях [2].

Особенность деятельности центральной нервной системы у баскетболиста – хорошо развитая координация двигательной деятельности, что достигается путем торможения мышц, которые не участвуют в том или ином двигательном акте. Наблюдать это можно по изменению электромиограммы мышц при выполнении игровых приёмов. У спортсменов, играющих в баскетбол, при передаче и броске мяча в кольцо электрические потенциалы мышц рук и плечевого пояса возникают лишь непосредственно при выполнении движений, то есть они сконцентрированы во времени. А у начинающих игроков баскетболистов они возникают задолго до получения мяча, то есть они растянуты во времени.

Анализаторы. Поле зрения у студентов, занимающихся баскетболом после выхода на площадку, увеличивается на 15–20% по сравнению с исходной величиной. Деятельность зрительного анализатора – палочек обеспечивает ориентировку на поле, а деятельность колбочек важна для выполнения точных бросков мяча в кольцо.

У баскетболистов хорошо развит глазодвигательный аппарат. Равномерное развитие мышц глаза (ортофория) у баскетболистов развито в 80% случаев. Наличие ортофории снижает утомляемость глаза при игре в баскетбол.

Функциональное состояние двигательного анализатора оценивается по точности движений, выполняемых сначала при зрительном контроле, а затем при закрытых глазах. У высококвалифицированных баскетболистов чувствительность двигательного анализатора в области лучезапястного сустава гораздо лучше, чем у менее квалифицированных или начинающих заниматься баскетболом учащихся.

Дыхание. Во время игры частота дыхания достигает 48–59 в минуту. МОД и потребление O_2 за висит от темпа и интенсивности игры. В среднем потребление кислорода у баскетболистов во время игры составляет 4,3–4,7 л/мин. Максимальный кислородный долг составляет 8,8 л/мин. Небольшая величина

максимального кислородного долга обусловлена переменной мощностью работы, обеспечивающая возможность частичной ликвидации кислородного долга в игровом процессе.

Кровообращение. Во время игры частота сердечных сокращений достигает 200 и более ударов в минуту. В среднем частота сердечных сокращений во время игры удерживается на уровне 170–190 за минуту. Удержание пульса до 100–140 ударов в минуту происходит только при перерыве в игре на 30–60 секунд.

Волейбол. Занятия волейболом помогают укрепить мышцы, улучшают гибкость, выносливость и координацию. Волейбольные тренировки также способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, укрепляют костную ткань и повышают общий тонус организма. Игра менее интенсивна в отношении передвижения на площадке. У студентов-волейболистов хорошо выражены скоростно-силовые качества. Так же, как и у баскетболистов, большая нагрузка во время игры ложится на функции анализаторов, особенно зрительного. Ортофория среди волейболистов наблюдается часто. Дыхание и кровообращение при игре в волейбол зависят от темпа игры. Частота сердечных сокращений удерживается в среднем на уровне 170–190 ударов в минуту. Частота дыхания равна 42–48 дыхательных циклов за минуту. Расход энергии приблизительно такой же, как при игре в баскетбол [3].

Футбол. У студентов, играющих в футбол, укрепляются мышцы и кости, развивается координация и гибкость, поддерживается здоровый вес, снижается риск развития хронических заболеваний и улучшается общее самочувствие. Игра в футбол характеризуется разнообразием движений – бег, прыжки, удары по мячу, различные силовые элементы. Движения выполняются в условиях взаимодействия между игроками своей команды и борьбе с соперниками. Непрерывно во время игры происходит изменение структуры движений и их интенсивности. Игра в футбол способствует развитию быстроты, ловкости, силы. Значительная длительность пробежек, продолжительность игры более 90 минут требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях обусловлена большим размером игрового поля. Для достижения высоких спортивных результатов студент-футболист должен обладать высокой устойчивостью вестибулярного аппарата и хорошим полем зрения, высокой скоростью бега на короткие дистанции. Для этого нужно иметь хорошо развитые анаэробные возможности организма. Установлено, что на протяжении игры футболист пробегает 8–10 км. Частота 160 сердечных сокращений в покое характеризуется как умеренная брадикардия (48–54 ударов в минуту), а во время игры может достигать 160–180 ударов в минуту. Расход энергии у спортсменов, занимающихся футболом, во время соревновательного периода составляет 65–75 ккал на кг веса [4].

Заключение. Спортивные игры требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции. Они способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой,

дыхательной), улучшению физического развития, воспитанию положительных морально-волевых черт характера, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях, удовлетворяют биологическую потребность в движениях [5].

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

Привлечение обучающихся к активным занятиям физической культуры посредством игровых видов спорта является важнейшей задачей.

Список литературы:

1. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

2. Копылова, Е. А. Анализ и статистическая обработка показателей деятельности баскетболистов высокой квалификации / Е. А. Копылова. Прикладная спортивная наука. Минск. – 2023. № 1 (17). – С. 16–20.

3. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для высш. учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савина – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.

4. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лесаков, М. С. Полишкис [и др.]; под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лесакова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Спорт, 2018 – 623 с.

5. Писаренко, В. Ф. Роль подвижных и спортивных игр в процессе обучения студентов / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник науч. статей междунар. науч.-практич. конф., 12-13 декабря 2019 г., Могилев / Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова; 2020. – С. 16–18.