УДК 796

А. Н. Тарасевич,
курсант 2-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Н. А. Баранов,
преподаватель кафедры
служебно-прикладной подготовки
Могилевского института МВД

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

Развитие спортивных игр — это процесс совершенствования и популяризации различных игровых видов спорта, направленный на повышение уровня мастерства спортсменов, расширение массовости и доступности игр, а также улучшение организационно-технической базы и условий для тренировок и соревнований [1].

К спортивным играм относятся различные командные и индивидуальные виды спорта, в которых основное действие происходит через игровую деятельность с использованием мяча, шайбы или других предметов. Вот основные примеры спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др. [2].

Развитие спортивных игр в современном обществе обусловлено воздействием множества факторов и тенденций, которые формируют их содержание, организацию и популярность.

Влияние этих тенденций проявляется в улучшении физических показателей спортсменов, расширении возможностей для их профессионального роста и популяризации спорта среди широкой аудитории [1, с. 45].

Воздействие спортивных игр на развитие физической подготовленности выражается в следующем:

1. Развитие выносливости и сердечно-сосудистой системы. Спортивные игры требуют высокой интенсивности физических нагрузок, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и развитию выносливости у участников [2, с. 45].

2. Улучшение скоростных и скоростно-силовых качеств. Динамика и быстрота движений в спортивных играх способствуют развитию скоростных качеств, а также силовых возможностей мышц [1, с. 47].

3. Формирование координационных и моторных навыков. Игры требуют точной координации движений, быстрого реагирования и точности выполнения

технических элементов, что способствует развитию моторики и общей координации [2, с. 120].

4. Развитие силовой выносливости и мышечной массы. Регулярные тренировки в спортивных играх способствуют увеличению мышечной массы и силовой выносливости за счет многократных повторений движений и игровых ситуаций [1, с. 48].

5. Повышение общей физической подготовленности и профилактика травм. Занятия спортивными играми улучшают общую физическую подготовку, развивают гибкость, ловкость и баланс, что способствует снижению риска травм и повышению работоспособности спортсменов [2, с. 256].

Несмотря на очевидные преимущества, использование спортивных игр в процессе совершенствования физической подготовки сталкивается с рядом вызовов. Среди них можно выделить следующие:

− Недостаточная мотивация участников (некоторые люди могут не проявлять интереса к спортивным играм, что снижает их эффективность в совершенствовании физической формы).

− Ограниченные ресурсы (нехватка спортивного инвентаря, тренеров или подходящих площадок может препятствовать полноценному использованию потенциала спортивных игр).

− Риск травм (интенсивные физические нагрузки и игровые ситуации могут привести к травмам, что требует особого внимания к технике безопасности и подготовке участников).

− Неравномерное развитие навыков (в командных играх некоторые участники могут не получать равных возможностей для развития физических качеств из-за различий в уровне подготовки).

− Ограниченность времени (плотный график и учебные или рабочие обязанности могут мешать регулярным тренировкам и участию в спортивных играх).

− Социальные и культурные барьеры (в некоторых социальных группах существуют ограничения или предубеждения относительно участия в определенных видах спорта, что снижает их популярность и доступность) [1].

Подводя итог, можно сказать, что современные тенденции развития спортивных игр характеризуются внедрением новых технологий, инновационных методов тренировки, разнообразием видов спорта и повышением уровня профессионализации. Эти изменения способствуют более эффективному развитию физических качеств участников, повышению мотивации и интереса к спорту, а также расширению возможностей для массового вовлечения.

1. Иванов А. П. Современные направления развития спортивных игр. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2020. 256 с. Вернуться к статье

2. Смирнова Е. В. Влияние новых тенденций в спортивных играх на физическую подготовку спортсменов // Физ. культура и спорт. 2021. № 4. С. 45–50. Вернуться к статье