

## Преимущества и недостатки командных видов спорта по сравнению с индивидуальными видами спорта в физической культуре

*Ганиева Маргарита Владимировна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В данной статье рассматривается понятие о физическом воспитании, командных видах спорта, сравнение командного вида спорта с индивидуальным. Методом исследования стал опрос для студентов, в котором приняло участие 35 человек, им были заданы вопросы, связанные с командным и индивидуальным видом спорта. Таким образом, в ходе опроса были выявлены преимущества и недостатки командных видов спорта, которые будут рассмотрены в данной статье.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; спорт; студенты; физическая культура; спортивная команда.

### Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle of students

*Ganieva Margarita Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

This article discusses the concept of physical education, team sports, comparison of team sports with individual sports. The research method was a survey for students, in which 35 people took part, they were asked questions related to team and individual sports. Thus, the survey revealed the advantages and disadvantages of team sports, which will be discussed in this article.

**Keywords:** health; healthy lifestyle; sport; students; physical culture; sports team.

Актуальность исследования определяется возрастающим интересом молодежи к здоровому образу жизни.

Целью работы является выявление преимуществ и недостатков командных видов спорта.

Физическое воспитание – это неотъемлемая часть всестороннего образования, а также учебного процесса. Физическое воспитание дает студентам возможность улучшить свое физическое здоровье и самочувствие, а также обучает их ценным жизненным навыкам, таким как командная работа, спортивное мастерство и дисциплина [4]. Одно из важных решений, с которым часто сталкиваются учителя физкультуры, заключается в том, следует ли

уделять особое внимание командным или индивидуальным видам спорта в своей учебной программе.

В ходе написания работы был проведен ряд опросов среди студентов, в ходе которого было выявлено, что:

Среди опрошенных студентов 52% считают, что командный вид спорта является наиболее ценным в физическом воспитании молодежи, 48% считают, что индивидуальные виды спорта должны преобладать в учебном процессе (Рис.1).

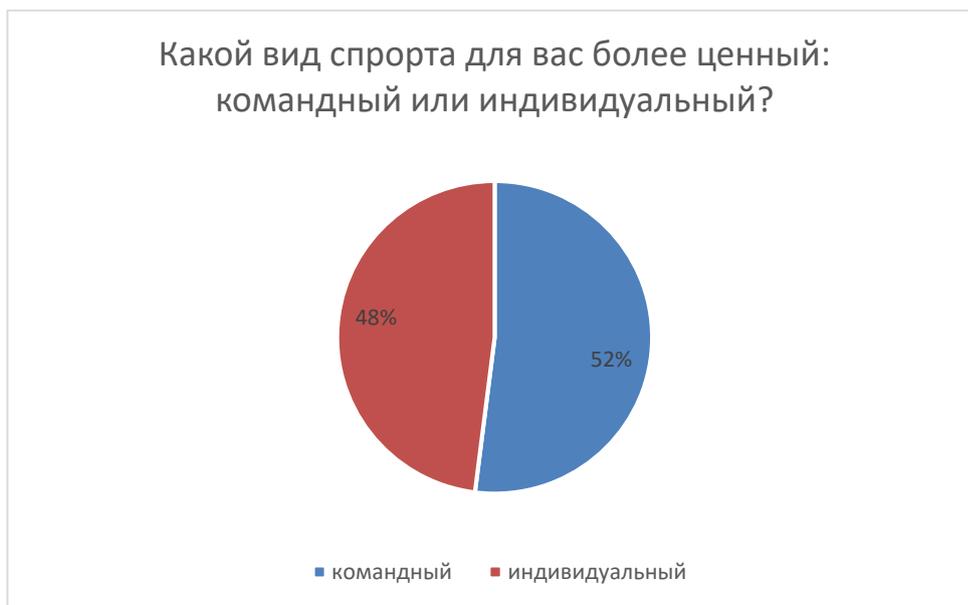


Рис.1 Статистика «Какой вид спорта для вас более ценный: командный или индивидуальный?»

Им же был задан вопрос: «В каком виде спорта больше преимуществ?» (рис. 2). В результате 65% опрошенных студентов считают, что преимущества командных видов спорта преобладают над индивидуальными, 35% - считают, что в индивидуальном виде спорта больше преимуществ.

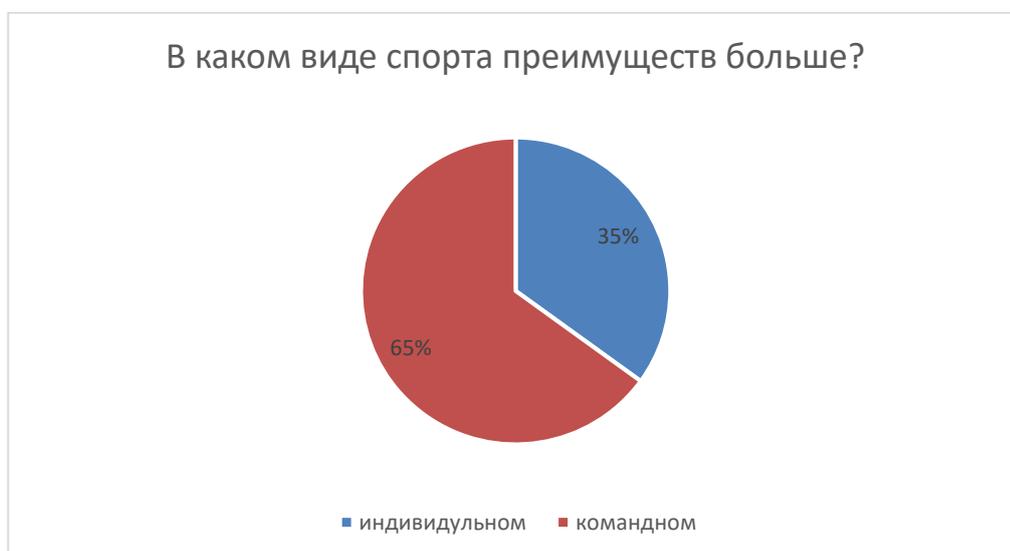


Рис. 2 Статистика «В каком виде спорта преимуществ больше?»

Таким образом, в ходе опроса были выявлены преимущества и недостатки командных видов спорта, которые будут рассмотрены в данной статье.

Большинство респондентов одним из основным преимуществом командного вида спорта считают развитие способности в командной работе и социальным навыкам. Командные виды спорта требуют от игроков совместной работы для достижения поставленной цели, которая является не лично значимой, а несёт в себе общественную цель. Командные виды спорта способствуют общению, сотрудничеству и духу товарищества среди участников команды, что отсутствует в индивидуальном виде спорта. В данном контексте следует понимать разницу коммуникации: в командных видах спорта она существенно больше, так как происходит общение не только с тренером, как в индивидуальном виде спорта, но и с большим кругом общения, который включает в себя не только команду в которой находится спортсмен.

Командные виды спорта по сравнению с индивидуальными развивают лидерские навыки, так как они позволяют взять на себя руководящие роли, такие как капитан команды или тренер. Позволяют развить навыки принятия быстрых решений, который в свою очередь способствует развитию логического мышления, разрешения конфликтов и разрешения возникающих проблем.

Командный вид спорта повышает мотивацию. В командном виде спорта игроки несут ответственность непосредственно перед командой, что является мотивацией для усердной работы. Однако, следует заметить, что при опросе респонденты повышение мотивации относят больше к индивидуальному виду спорта, они склоняются к тому, что в команде могут находиться, как и сильные, так и слабые игроки, что может сказаться на низкой мотивации в соревнование и переложении ответственности. В индивидуальном виде спорта, каждый отвечает сам за свои результаты, где уровень мотивации значительно повышается.

Необходимо заметить, что такой критерий, как развитие жизнестойкости и спортивного мастерства относятся, как и к командному, так и к индивидуальному виду спорта. Это объяснено тем, что любой вид спорта предполагает столкновение с трудностями, умение справляться с поражениями и корректировка недостатков, достижение поставленных результатов. Можно сказать, что происходит развитие жизнестойкости и становление личности к хорошему спортивному мастерству.

В командных видах спорта часто участвуют игроки из разных стран, которые имеют собственную культуру и ценности, что связано с социокультурным компонентом общества. Знакомство с игроками других команд и нахождение с ними в одной соревновательной среде способствует знакомству с различными перспективами и опытом. Это может помочь способствовать пониманию и уважению к другим и развитию важных социальных навыков.

Командные виды спорта для многих – это сильное чувство единства и сопричастности среди игроков. Это может помочь игрокам завязать дружеские отношения, почувствовать поддержку и развить чувство гордости за свою команду.

Студенты, которые являются участниками командных видов спорта, выделили следующие недостатки:

Ограниченное индивидуальное внимание является лидирующий фактором. В командном виде спорта игроки не могут получать столько индивидуального внимания и наставления от тренера, которое включает в себя проработку ошибок и более качественную работы под присмотром. В индивидуальном виде спорта происходит адаптация тренировок к конкретным потребностям и целям конкретного человека.

Командные виды спорта имеют жесткий график и свой ряд обязательств, который больше по сравнению с индивидуальными видами спорта. Командные виды спорта имеют значительные временные затраты, которые включают в себя запланированные тренировки. В индивидуальном виде спорта предполагается большая гибкость и возможность планирования тренировок. [3]

Подводя итог, можно сказать, что как командные, так и индивидуальные виды спорта имеют свои уникальные преимущества и недостатки в физическом воспитании. В то время как командные виды спорта способствуют командной работе, социальным навыкам и подотчетности, они также могут иметь жесткий график и ограниченное индивидуальное внимание. С другой стороны, индивидуальные виды спорта предлагают индивидуальное обучение и внимание, большую гибкость и контроль, а также акцент на самодисциплине и самомотивации, но могут испытывать недостаток в социальном взаимодействии, возможностях для развития лидерских качеств и сильном акценте на спортивном мастерстве.

При выборе между командными видами спорта и индивидуальными видами спорта в физическом воспитании важно учитывать цели и потребности учащихся, а также ресурсы и доступные средства.

Таким образом, было выявлено, что преимущественно преобладают положительные черты командного вида спорта над индивидуальными видами спорта. Педагогам, которые тесно связаны с физической культурой, необходимо знать об потенциальных недостатках и работать над их максимально возможным смягчением. Создавая позитивную и инклюзивную командную среду и уделяя индивидуальное внимание и тренируя, проявляя гибкость в составлении расписания, можно обеспечить, чтобы командные виды спорта были доступными и удобными игрокам.

### **Библиографический список**

1. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Губа В. П. Мини-футбол (футзал). Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт».

- М.: Советский спорт, 2012. 549с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
  3. Белова Н. И. и др. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни //Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2006. №. 1. С. 14-15.
  4. Васильев В.Л. Баскетбол — это великолепно. М.: Книга по Требованию, 2012. 151 с.
  5. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2. С.8-12
  6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М.,1990. 203 с.