

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО БРИДЖУ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Шаповалов С. П., к. ф.-м.н., доц.
Сумський державний університет
shap@id.sumdu.edu.ua

Вступ. Формування здорового способу життя включає в себе не тільки забезпечення здорового фізичного стану молоді, а й включає в себе аспекти психологічних та інтелектуальних здібностей. Всі дебати по тому, який вид спорту що якнайкращий в цьому плані зводяться до того, що відділяють ті види спорту, що формують фізичний стан людини й ті види спорту, що стосуються покращанню її інтелекту та психології. Але відокремлювати, що є головнішим – фізична звитяга тіла чи інтелектуальні здібності людини не є правильним. Саме мозок керує тілом, а не навпаки.

Мета. Маючи досвід роботи граючого тренера групи спортивного вдосконалення «Спортивний бридж» в Сумському державному університеті, хотілось би поділитись думками про вплив саме цієї гри на формування здорового способу життя.

Виклад матеріалу дослідження. Якщо означати спорт, як організовану за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей [1], то спортивний бридж входить саме до цієї категорії: існує Міжнародна федерація бриджу – WBF, європейська – EBL, національна – УФСБ, федерації обласного упорядкування і навіть міст; існує календар змагань, що включає першості світу, Європи, навіть першості серед малих Європейських країн та інші змагання; й саме головне - в червні 1995 року спортивний бридж признаний МОК олімпійським видом спорту (єдина поки що карткова гра).

Спортивний бридж має в собі всі можливості для поліпшення вашого фізичного здоров'я. Дослідження показали, що гравці спортивного бриджу навіть не слідкуючи за цим збільшують свою імунну систему. Стимулюючи кори

головного мозку ігровою діяльністю спортсмен-бриджист виробляє високу кількість білих кров'яних клітин, які борються з хворобою. Інші дослідження показали, що люди, які грають регулярно в спортивний бридж в 2 з половиною рази мають меншу ймовірність розвитку хвороби Альцгеймера, яка є загрозою в старості для спортсменів з багатьох видів спорту.

Спортивний бридж входить до тієї когорти видів спорту, що безпосередньо впливають на розвиток розуму. Це постійне психічне тренування на відміну від будь-яких інших, є одним з небагатьох заходів зі стимулювання обох половинок нашого мозку в рівній мірі. Гра спортивний бридж використовує і розвиває логічне мислення, виробляє навички аналізу, навички вирішення проблем, упорядкування, візуалізацію, нестандартне мислення, довгу й короткочасну пам'ять, спостереження і психологію (навіть хитрість).

Спортивний бридж має підтримку на національному рівні в деяких розвинутих світових державах, таких, наприклад, як Китай та Польща. Й не буде мабуть перебільшенням вказати його вплив на те, що в перетвореннях Польщі саме спортивних бридж відіграв не замалу роль. Сучасна Польща перетворила цю гру в національний вид спорту з розвинутою інфраструктурою, в якій є місце змаганням на рівні школярів, студентів, професійному рівні й на рівні сеньйорів (людей похилого віку). Спортивний бридж, ймовірно, єдина гра в світі, де звичайні не професійні гравці можуть зустрітися з чемпіонами-професіоналами. Таку подію пощастило пережити й мені на міжнародному турнірі у Кракові який звався «Гран прі Кракова зі спортивного бриджу», в якому одночасно грали (це потрібно представити) 248 спортивні пари.

Висновки. Спортивний бридж це гра для будь-якого віку і ймовірно, єдина конкурентна боротьба, в якій всі покоління можуть приймати участь і всі мають рівні шанси на перемогу.

Література

1. Матеріал з Вікіпедії «Спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спорт>