

убили – это не страшно, так как есть ещё несколько жизней, или же можно начать игру заново. Персонажи игр могут выполнять различные опасные трюки. В результате, у ребенка притупляется инстинкт самосохранения, так как виртуальность дети часто принимают за реальность. Необходимо вспомнить, что компьютерным играм свойственна такая черта, как безнаказанность плохих поступков героев. Это способствует проявлению безответственности детей за свои поступки (можно поступать, как нравится, ведь за это всё равно ничего не будет). Также компьютерные игры навязывают детям мысль о том, что все проблемы в жизни решаются одним нажатием кнопки (чтобы заработать деньги, нужно лишь ввести код; чтобы на ферме выросли бананы, нужно лишь навести курсор на «полив» и т.д.). У ребенка складывается такое мировоззрение, что для достижения результатов не нужно прилагать никаких усилий, не нужно трудиться. Но в реальности только труд, старания и усилия помогут добиться успеха в чем-либо. Такое сложившееся противоречие способствует возникновению у детей стрессов, истерик и капризов.

Отметим, что компьютерные игры негативно влияют на сферу общения детей. Чем больше у ребенка проблем общения со сверстниками, тем больше он подвержен виртуальным играм. В результате, компьютер становится заменителем друзей, прогулок. Ребенок не учится общаться со сверстниками, речь не развивается, в дальнейшем он может совсем отказаться от общения. Это способствует возникновению проблем в формировании социальных контактов с внешним миром.

Огромную опасность для детей представляют компьютерные интернет-игры. Они вызывают большую компьютерную зависимость. Такие игры, в основном, платные. Мы часто наблюдаем, как дети просят у родителей деньги на сладости и развлечения. На самом деле, большинство детей просят деньги на интернет-игры, пополняя счёт своего аккаунта. Многие родители не знают об этом, да и в целом про особенности интернет-игр. На самом деле, платные интернет-игры выманивают деньги таким образом: сначала предоставляется возможность поиграть в неё

бесплатно, пройти несколько уровней, но на пике соблагов требуется пополнить счёт для возможности продолжения игры. Так, ребенок, играя в интересную и захватывающую игру, вдруг видит, что закончились деньги, и пройти на следующий уровень невозможно, или же нельзя купить эликсир жизни и другие дополнительные бонусы. Ребенок пойдёт просить деньги, обманывая родителей, так как на игру они деньги, разумеется, не дадут. И с каждым уровнем денег требуется всё больше и больше. Появляется зависимость от интернет-игр. Это способствует проявлению приступов агрессии, тревожности. В дальнейшем возможен и такой поступок детей, как кража, а это уже преступление. Следствием может стать распад моральных ценностей ребенка.

Таким образом, большинство компьютерных игр оказывают пагубное воздействие на физическое и психическое здоровье детей. Однако есть множество развивающих компьютерных игр. Чтобы избежать компьютерной зависимости у детей, родителям следует критически относиться к выбору компьютерных игр и никогда не вестись на рекламу в интернете. Но, даже развивающие компьютерные игры вредят физическому здоровью ребенка, поэтому необходимо ограничивать время пребывания детей за компьютером (максимальное время – 30 минут с перерывами каждые 5-10 минут). А главное условие по преодолению компьютерной зависимости у детей – уделять им больше внимания: приглашать друзей ребенка, знакомить его с разными формами досуга, гулять всей семьей, вместе выполнять домашние задания. И тогда компьютерные игры не будут места в жизни ребенка.

Список литературы

1. Гордеева А.В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект. К. 2004.;
2. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. М.: ВАКО, 2007. 125 с.;
3. Пирогова Е.А. Окружающая среда и человек / Е.А. Пирогова. Минск: 1989. 135с.;
4. Разумова Т. Компьютерный яд // Наука и жизнь. № 6. 2002.;
5. Симонович С.В., Евсеев Г.А. Занимательный компьютер. Книга для детей, учителей и родителей. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, Информ-Пресс, 2002. 367 с.;
6. Шевнина, О. Если ребёнок интересуется только компьютерными играми, М.: Эксмо, 2003. 63 с.

Секция «Физкультура и спорт: актуальные аспекты науки и практики», научный руководитель – Мустафина Д.А.

ЗАНЯТИЯ ЙОГЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аббазова Р.А., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
rimta2705@mail.ru*

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [1].

Одной из форм таких занятий могут стать занятия с использованием элементов йоги. Йога – это очень древнее индийское понятие, объединяющее в себе множество составляющих. Она связывает в единое целое тело, ум, разум и чувства с вашим внутренним «Я». Главной целью йоги является познание себя и духовного мира, а также достижение истины. Это уникальная наука, которая оказывает влияние, как на сознание человека, так и на подсознание. С философской точки зрения, йога – это единение души человека и сверхдуши, которая является воплощением вселенского «Я».

В современных школах и институтах редко практикуют проведение занятий йоги при обучении физической культуре, так как это является нетрадиционным методом, требующим специальной квалификации и повышенного внимания со стороны преподавателей. И как следствие, появляется необходимость в новом сотруднике (тренере) с такой квалификацией. Все эти факторы усложняют процесс нововведения в учебные заведения.

Однако невозможно недооценить всю пользу занятий йогой, особенно для школьников и студентов, которые подвергаются колоссальной умственной и психологической нагрузке. Даже минимальное применение данной методики как на занятиях физической культурой, так и при самостоятельной работе, поможет учащимся справиться со стрессом, преодолеть депрессию и значительно повысить работоспособность и концентрацию. Также занятия йогой помогают вернуть уверенность в себе, ощущение счастья, покоя и хорошее настроение. Совсем не обязательно иметь квалификацию для того, чтобы дать учащимся минимальные основы йоги, но знать и уметь применять их является главным условием.

На начальных этапах работы с учащимися нужно объяснить несложные правила безопасности при выполнении упражнений йоги, а именно:

1. Дышать нужно глубоко, ритмично и непрерывно через нос.

2. Не следует задерживать дыхание, так как это приводит к напряжению в теле.

3. Во всех позах сидите или стойте прямо, чтобы тело принимало правильное положение.

4. Распределение веса тела должно быть равномерным.

5. При появлении острой боли – сообщить тренеру и упражнение не выполнять!

Главной составляющей йоги является правильное дыхание. Специальные дыхательные техники лечат боли и помогают нервной системе расслабиться. Самая простая, но в тоже время эффективная техника правильного дыхания при занятиях йогой следующая:

- нужно сесть, выбрав удобное положение;
- закрыть глаза и представить мирно скользящего по кристальной глади чистейшего озера белого лебедя;
- дыхание должно быть плавное и ровное;
- лучше вдох и выдох делать через нос;
- вдыхайте глубоко, насколько можете, сделав несколько глубоких вдохов и выдохов. Выдыхать нужно полно, но без дискомфорта;
- цикл вдох-выдох стоит повторить 20 раз, постепенно приводя дыхание в норму.

Список литературы

1. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста / Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. // Известия ВолГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолГТУ, Волгоград, 2013. № 13 (116). С. 48-50.
2. Айенгар Б.К.С. Беседы о йоге/ Б.К.С. Айенгар – Филинта, 2010. 352 с.
3. Система йоги в оздоровительной физической культуре <http://ipk.sportedu.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/sistema-yogi-v-ozdorovitelnoi-fizicheskoj-kulture>
4. Цель и философия йоги http://yogatrain.ru/sty.php?sty_id=98
5. Йога для начинающих <http://womens-place.ru/fitness/joga-dlya-nachinayuschih.html>

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА – СПОРТ ДЛЯ КАЖДОГО

Азарова Н.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
azarova-natalia94@yandex.ru*

Конечно, абсолютно каждый вид спорта приносит пользу нашему организму. Но в силу уровня физической подготовки, темперамента или состояния здоровья люди зачастую не могут заниматься боксом или бегом, не хотят ходить на йогу или проводить время в прохладной воде бассейна. Однако существует лучший спорт – увлекательный и полезный для каждого, независимо от возраста и болезней.

Лучный спорт – отличный способ воспитать в себе спокойствие и силу духа, укрепить свой мышеч-

ный корсет, развить глазомер и поднять иммунитет. А стоит только купить лук, свой собственный, самый настоящий спортивный лук, как сразу сбудется главная мечта детства – стать похожим на героев преданий о Робине Гуде. Но вернемся к нашему здоровью. Даже медики отмечают, что самая лучшая осанка – у танцоров и лучников. А ведь от положения нашего позвоночника зависит очень многое. Даже надоевшая головная боль может возникнуть по причине неправильной осанки. Помимо прочего, лучный спорт улучшает состояние дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Стрельба из лука помогает в укреплении мышц. В первую очередь работают трицепсы и бицепсы, широчайшие мышцы, мышцы спины и груди. Это полезно для приобретения подтянутой, красивой фигуры в любом возрасте. Психологическое равновесие – еще один позитивный результат от занятий лучным спортом. Человек, стреляющий из лука, становится более спокойным, рассудительным и расслабленным, но при этом не теряет сосредоточенности и уверенности в своих силах. А ведь это прекрасные эмоции, которые вы получите вкупе с удовольствием от стрельбы и первыми попаданиями «в яблочко»!

Стрельба из лука является малотравматичным и очень интересным видом спорта, который оказывает как развивающее, так и воспитательное воздействие на организм. Этот вид спорта развивает за счёт специальных физических упражнений, которые выполняются в процессе стрельбы. Основная нагрузка идет на мышцы верхней части плечевого пояса, а также затрагивает мышцы спины, например ромбовидные, которые имеют огромное значение при технически правильном выполнении выстрела. Также хорошо работают дельтовидные и трапециевидные мышцы, при натяжении тетивы происходит экскурсия грудной клетки. Все вместе они улучшают крово- и лимфообращение в зонах плечевого пояса, верхней части спины, шеи, груди, рук, что в свою очередь улучшает кровообращение в спинном и головном мозгу. Большее насыщение кровью головного и спинного мозга – значит хорошее снабжение их кислородом, что улучшает их деятельность. Воспитательное воздействие заключается в том, что помимо физической силы, выносливости и стабильной техники, для достижения хороших результатов в этом виде спорта нужны сдержанность, уверенность и спокойствие, так как одним из основных факторов для хорошего результата является правильный моральный настрой [1].

Стрельба из лука требует предельно напряженной нервной деятельности. Регулярная тренировка обеспечивает выработку навыков выполнения двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной деятельности, хорошее состояние центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивает способность дозировать небольшие силовые напряжения, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища, концентрацию и устойчивость внимания, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, выдержку и самообладание, терпение, решительность.

Основам стрельбы из лука не так уж сложно обучиться даже самостоятельно. Однако устойчивая снайперская меткость требует долгих часов тренировки. Когда вы освоите азы стрельбы, у вас появится масса способов насладиться этим видом спорта. Тысячи любителей стрельбы из лука не охотятся и никогда не участвуют в соревнованиях. Они вполне довольны возможностью, предаться любимому занятию на природе или в специальных клубах. Они стреляют исключительно ради удовольствия. Стрельба из лука