

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 ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ, 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](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](http://www.volpi.ru),  
[azarova-natalia94@yandex.ru](mailto: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 идёт 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

– это спорт, который может принести радость любому человеку, любого возраста. Многие из лучших в мире стрелков – женщины. Люди с ограниченными физическими способностями также могут реализовать себя в этом виде спорта, и не только как любители. Многие из них – состоявшиеся профессионалы турниров и успешные охотники. Словом, стрельба из лука – это море удовольствия, новые друзья и возможность открыть в себе новые таланты. Если просто развлечение стрельбой из лука не удовлетворяет амбициям, то к вашим услугам множество открытых региональных и федеральных соревнований, которые проводит Федерация стрельбы из лука России, да и многие международные соревнования, проводящиеся в различных странах, имеют открытый статус.

**Список литературы**

1. Калининко В. Польза от стрельбы из лука [Электронный ресурс] – URL: <http://archerytrener.com.ua/polza-strelby-iz-luka>.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ  
В ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА**

Алешин И.Ю., Шлемова М.В.,  
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
Aleshinigor12@mail.ru*

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Физическая культура личности является воплощением в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в ее широком смысле, т. е. в усвоении человеком потребных знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации[1].

Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм слаженно и поддерживает безупречное физическое состояние на долгие годы.

Монумены древней культуры, которые археологи находили при раскопках, наскальные зарисовки и графиты, предметы быта и культовые принадлежности, устные предания, сказания и легенды помогают нам узнавать о культуре древнего человека, в том числе и о физической. Так ученые утверждают, что люди занимались физическими упражнениями еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое развитие – в связи с необходимостью подготовки охотника, бойца. В первобытном обществе роль физической культуры была велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни. Опираясь на результаты многих материалов, академик Пономарев Н. И. пришел к заключению, что «человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека, как главной производительной силы». Как раз в эту фазу становления жизни людей, человек оценил достижения новых знаний, реалистически необходимых движений, особенно силы, выносливости, быстроты.

Физическая культура выражалась у различных племен и народов в разных устоях и нравах. Так, например, у некоторых народов юношам не разрешалось жениться, пока не будут выполнены определенные испытания, а девушкам выходить замуж до тех

пор, пока они не докажут приспособленность к самостоятельной жизни.

В условиях современного мира с появлениями устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сокращается физическая деятельная активность человека. Это приводит к снижению функциональных возможностей людей. Но ведь человеческая жизнь и здоровье, на самом деле, очень связана с физической культурой. Ведь именно она способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь.

Физическая культура, в той или иной степени, оказывает деятельное воздействие на все грани развития личности, и, прежде всего, на нравственное развитие. Упрочнение здоровья, усовершенствование своих потенциальных возможностей, необходимость в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества, существенно нарастает. Поэтому забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора[2].

**Список литературы**

1. Чернышева И.В. Роль физической культуры в воспитании всесторонне развитой личности / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Известия ВолГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12: межвуз. сб. науч. ст. / ВолГТУ. Волгоград, 2014. № 15 (142). С. 63-65.

2. Физическая культура как составная часть общей культуры человека / Черешнева А.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. - 2014. - № 7 (часть 2). С. 88-89.

3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В.Морозова / Вестник Удмуртского университета. 2003. №10. 161 с.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Алешин И.Ю., Шлемова М.В.,  
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
Aleshinigor12@mail.ru*

XXI век характеризуется появлением многих устройств, облегчающих трудовую деятельность человека (телефоны, компьютеры, различные технические устройства). Вследствие этого резко понизилась двигательная деятельность граждан по сравнению с прошлыми десятилетиями. В итоге, все это, рано или поздно, приводит к понижению функционального потенциала человека, а также к различному роду болезней.

Физическая культура играет большую роль в развитии жизни человека. Она способствует сохранению и упрочнению здоровья и работоспособности людей, дает им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенствования. Основное действие физической культуры оказывает на здоровье человека. Только если в человеке гармонично сочетаются все компоненты здоровья, можно говорить о благополучии личности. Физическая культура – это не только средство физической подготовки и укрепления здоровья, а прежде всего сфера взаимодействия, социального сотрудничества и гуманистического сближения людей. Цель физической культуры – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физической культуры, формирование ценностей,