

– 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.

Монументы древней культуры, которые археологи находили при раскопках, наскальные рисунки и гравюры, 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 ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 12: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. 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 физическая культура 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 культурной деятельности, формирование ценностей,