

– 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,

способствующих сознательному совершенствованию своей телесной и духовной природы[5].

Физические упражнения одни из главных компонентов физической культуры. Они, несомненно, влияют на все группы мышц, суставы, связки, становящиеся прочными, благодаря им повышается объем мышц, их упругость. Также это основное средство физического развития. Повышенная мышечная активность принуждает работать с дополнительной нагрузкой многие органы, например, сердце, легкие и другие, а также системы организма человека, тем самым, увеличивая его функциональные возможности, противодействуя неблагоприятным противодействиям внешней среды.

Регулярные занятия физическими упражнениями, главным образом, оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат и мышцы. При выполнении физических нагрузок повышается кровоток: кровь подносит к мышцам кислород и различные питательные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности человека.

Огромный положительный эффект физической культуры связан с увеличением функциональной деятельностью сердечнососудистой системы. Его суть состоит в экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Кроме обнаруженного увеличения резервных возможностей сердечнососудистой системы, физическая культура также является сильным профилактическим средством против сердечнососудистых заболеваний.

Соразмерные физические упражнения помогают поддерживать нормальный обмен веществ, что становится особенно актуальным по мере того, как человек стареет. Ведь процесс обмена веществ с каждым годом замедляется, в результате чего организму становится все труднее и труднее перерабатывать жирные кислоты. Это, в свою очередь, оказывает влияние почти на все системы организм, ослабевает иммунитет и повышается риск заболевания атеросклерозом.

Очень важно, чтобы каждый человек овладел специальными знаниями и навыками по саморазвитию и оздоровлению собственного организма, ведению здорового образа жизни! Необходимо формировать культуру здоровья через получение специальных знаний о себе и возможностях своего организма под воздействием нагрузок и, что очень важно, воспитание личной ответственности за собственное здоровье[6].

Список литературы

1. <http://zdoor.ru/fizkultura.html>
2. <http://www.fizkult-ura.ru/sci/zdorovie/3>
3. <http://www.fiziolive.ru/html/fiz/index-fiz.htm>
4. <http://www.zdorove.ru>
5. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma Mater = Вестник высшей школы. 2013. № 3.
6. Необходимость формирования у студентов потребности к самостоятельным занятиям физической культурой / Попова С.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 82.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Бабаян Г.К., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
solo004@gmail.com*

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Физическая культура направлена на развитие целостной

личности, ее способности и готовности полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности, в построении необходимой социокультурной комфортной среды.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, охраны и укрепления его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Физкультура и спорт представляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «Я». Сам процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Физическая культура способна:

- формировать интеллектуальные способности (умение анализировать, обобщать, объяснять и переносить знания в другие сферы культуры, научные дисциплины);
- развивать физические качества, учитывая логику используемых методов, последовательность освоения, оздоровительную значимость специфической нагрузки;
- формировать научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду, эстетические и нравственные качества;
- обучать методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля и коррекции [1].

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности – нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность и терпимость и т.п. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры [3].

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не