

ПОЛЬЗА ЛУЧНОГО СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Захарова П.В., студентка 3 курса факультета ветеринарной
медицины и биотехнологии
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент ФГБОУ ВО
Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** спортивная деятельность, стрельба из лука, польза занятий.*

В приведенной статье рассматривается влияние занятий по лучному спорту на развитие физического состояния организма людей, а также на психоэмоциональное состояние человека в целом.

Введение. Абсолютно все виды спорта приносят пользу нашему организму [1, 2]. Но из-за уровня физической подготовки, темперамента или состояния здоровья люди часто не могут заниматься боксом или бегом, не хотят заниматься йогой или проводить время в прохладной воде бассейна. Однако есть один вид спорта – стрельба из лука – полезный для всех, независимо от возраста и болезней.

Цель работы. анализ влияния стрельбы из лука на развитие физического и психоэмоционального состояния занимающегося.

Результаты исследований. Стрельба из лука – отличный способ развить спокойствие и устойчивость, укрепить мышечный корсет, укрепить зрение и иммунитет. Даже врачи отмечают, что у танцоров и лучников лучшая осанка. Многие зависят от положения и состояния нашего позвоночника. Даже раздражающая головная боль может возникнуть из-за плохой осанки. Помимо прочего, стрельба из лука улучшает состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем [3].

Стрельба из лука помогает укрепить мышцы. В первую очередь работают трицепсы и бицепсы, широчайшие мышцы, мышцы спины и груди. Данный спорт полезен для поддержания подтянутой, красивой фигуры в любом возрасте. Психическое равновесие – еще один положительный результат стрельбы из лука. Человек, стреляющий из

лука, становится спокойнее, рассудительнее и расслабленнее, но при этом не теряет концентрации и уверенности в своих способностях.

Стрельба из лука – это малотравматичный и очень интересный вид спорта, оказывающий как развивающее, так и воспитательное воздействие на организм. Основная нагрузка приходится на мышцы верхней части плечевого пояса, а также мышцы спины, такие как ромбовидные, которые имеют большое значение при технически правильном выполнении выстрела. Дельтовидные и трапециевидные мышцы также хорошо работают. Вместе они улучшают циркуляцию крови и лимфы в области плечевого пояса, верхней части спины, шеи, груди, плеч, что, в свою очередь, улучшает кровообращение в спинном мозге и головном мозге. Высокое насыщение крови в головном и спинном мозге обеспечивает хорошим снабжением их кислородом, что, следовательно, улучшает их активность. Воспитательный эффект заключается в том, что, помимо физической силы, выносливости и стабильной техники, для достижения хороших результатов в этом виде спорта необходимы сдержанность, уверенность и спокойствие, поскольку одним из основных факторов, способствующих хорошему результату, является правильный моральный настрой.

Стрельба из лука требует чрезвычайно интенсивной нервной деятельности. Регулярные физические упражнения развивают навыки выполнения двигательных задач в условиях, требующих крайнего напряжения нервной деятельности, хорошего состояния центральной нервной системы, зрительного анализатора, развивают способность распределять небольшие силовые нагрузки, статическую выносливость мышц рук, спины, туловища, концентрацию и стабильность внимания, быстрое мышление, эмоциональную стабильность, настойчивость и самоконтроль, терпение, решительность.

В исследовании изучалось влияние стрельбы из лука на преодоление стресса. Участники оценивались в двух группах. Им было от 19 до 22 лет. Измерения проводились с помощью устройства системы биологической обратной связи за пять минут до съемки, после чего собирались данные. Участников обучали технике стрельбы на одном и том же занятии, и затем они стреляли. После второй стрельбы измерения проводились в течение пяти минут. Значение уровня возбуждения участников было следующим:

- предтестовое значение у женщин составило $7,52 \pm 4,02$, послетестовое значение – $10,31 \pm 4,52$;

- предтестовое значение у мужчин – $10,27 \pm 3,50$, послетестовое значение – $13,11 \pm 3,48$. Что касается сравнения двух групп, разница оказалась статистически значимой ($p < 0,05$). И согласно результатам, был сделан вывод, что занятия стрельбой из лука могут положительно повлиять на преодоление стресса.

Основы стрельбы из лука не слишком сложны для изучения даже при одиночном занятии. Однако поддержание постоянной точности требует долгих часов тренировок. Когда вы освоите основы стрельбы, у вас будет много возможностей насладиться этим видом спорта. Тысячи любителей стрельбы из лука не охотятся и никогда не участвуют в соревнованиях. Они очень рады возможности заняться любимым делом на природе или в специальных клубах. Они стреляют просто для удовольствия.

Заключение. Стрельба из лука – это вид спорта, который может понравиться любому человеку любого возраста. Многие из лучших стрелков в мире – женщины. Люди с ограниченной физической способностью также могут заниматься этим видом спорта, и не только как любители. Многие из них являются опытными профессионалами в турнирах и успешными охотниками. В итоге, стрельба из лука – это приятное времяпрепровождение, новые друзья и возможность открыть для себя новые таланты.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

2. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции –

Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.

3. Макарова, Е.В. Методы исследование адаптации сердечнососудистой системы организма студентов к физическим нагрузкам / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 89-91.

THE BENEFITS OF ARCHERY FOR HUMAN HEALTH

Zakharova P.V.

Scientific supervisor – Makarov A.L.

Ulyanovsk State Agrarian University

Keywords: *sports activity, archery, the benefits of classes.*

The article considers the influence of archery classes on the development of the physical condition of the human body, as well as on the psycho-emotional state of a person as a whole.