

Силовая выносливость - способность организма сопротивляться утомлению при силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в таких видах спорта, в которых необходимо преодолевать большое сопротивление в течение длительного времени (гребля, велогонки, лыжные гонки). Кроме того, силовая выносливость имеет немалое значение в видах спорта, которые включают преимущественно движения ациклического характера, предъявляющие высокие требования, как к силе, так и к выносливости (скоростной спуск, единоборства, большинство спортивных игр).

Важную разновидность составляет «взрывная сила» - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (спринт). Показатели взрывной силы зависят от межмышечной и внутримышечной координации, а так же от собственной реактивности мышц. Так, у тренированных спортсменов появляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих.

В школьном возрасте наиболее широко используют скоростно-силовые упражнения. В программах физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ их состав наиболее широк и разнообразен. В процессе развития скоростно-силовых способностей отдают предпочтение тем упражнениям, которые выполняются с наибольшей скоростью. Для детей младшего школьного возраста используются незначительные внешние отягощения или обходятся вообще без них (метание мяча, и других легкоатлетических предметов, прыжки). Для организации стимулируемого развития скоростно-силовых качеств детей в школьном возрасте целесообразно использовать тренировочную программу, тренировочные средства, составленные из скоростно-силовых упражнений с преобладающими скоростными проявлениями.

Библиографический список

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: 2012.

Грачев П. М.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НЕСКОЛЬКО ШАГОВ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Аннотация: здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физиология, рацион.

Здоровый образ жизни – это не всегда популярно в наше время. Тем не менее, многочисленные исследования ученых свидетельствуют о том, что небольшой вклад в свое тело и здоровье сегодня, в итоге в будущем вернется в стократном размере. Действительно, в пятьдесят или в семьдесят у вас будет то же сознание, что и в двадцать, в старости вы также не будете хотеть болеть, как и в молодости. Поэтому лучше всего начать двигаться к здоровому образу жизни уже сегодня.

Несколько простых решений смогут повлиять на вашу жизнь и помогут сэкономить вам достаточно денег.

Итак, одним из первых решений здорового выбора должно быть решение пить больше воды. Наше тело на 60-70 % состоит из воды и, соответственно, очень нуждается в воде. В нашей физиологии бывает так, что когда нам хочется есть, нам на самом деле хочется пить. Многие люди в наше время недолюбливают простую воду, но это большая ошибка. По исследованиям ученых вода для нашего тела – это как бензин для автомобиля. Именно благодаря воде мы сможем избежать многих проблем в будущем. Рекомендуется пить 10-12 стаканов воды в день.

Следующим шагом на пути к здоровому образу жизни является пересмотр своего рациона. Вы когда-нибудь задумывались, что вы едите? Мясо, которое у нас продается, просто пропитано антибиотиками, овощи и фрукты часто являются генной модификацией, майонезы, соусы – это вообще, такое впечатление, собрание таблицы Менделеева. Всевозможные колы, гамбургеры, конфеты можно даже не упоминать, большинство людей и так знают какой вред они приносят организму. Но, чтобы к пятидесяти не ездить как старый «запорожец» придется пересмотреть свое меню. Для начала нужно просто включить некоторые очень полезные продукты, такие как орехи и сухофрукты. Преимуществом сухофруктов является наличие большого количества биологически активных веществ, ну, а орехи — это источник белка и витамина Е. Постарайтесь ограничить употребление мяса. Кроме того не покупайте фрукты и овощи в магазине, а постарайтесь приобретать их на рынке у простой деревенской «бабки», именно так вы обезопасите себя от химических овощей и фруктов, а также от ГМО.

Еще один хороший совет, чтобы начать вести здоровый образ жизни – это здоровый сон. Примите решение ложиться спать в одно и то же время. У нашего организма есть определенные биоритмы и, как только они сбиваются наш организм подвергается стрессу. Когда мы ложимся в разное время, мы фактически сбиваем внутренние часы нашего организма, что приводит к ослаблению организма, а также снижению защиты от болезней. Спите достаточное количество времени. Для взрослого человека продолжительность сна составляет 6-8 часов. Именно во время сна ваш организм по настоящему отдыхает, кроме того, в это время восстанавливается иммунитет, идет переработка информации и много других важных процессов.

Эти несколько простых шагов станут для вас началом инвестиций в здоровье. От вас же нужно только небольшое усилие. Сначала, может быть, вы не увидите большого результата, но как говорит старая мудрость «вода камень точит». Результат не заставит себя долго ждать.

Библиографический список

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов на Дону: Феникс, 2014
2. Гуменюк Е. И., Н. А. Слисенко Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – М.: Детство – пресс, 2011
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013