

добавочными «ускорителями» звеньев тела при вращении, эти силы на очень короткий промежуток времени становятся системой. Сила гравитации, мышечные усилия синергистов, мышечно-сухожильная эластичность работают как одна активная система для создания условий для эффективного вращения тела и, в целом, для прогрессирувания, прежде всего мощности вращательных движений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дахновский, В. С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В. С. Дахновский, Ю. П. Герасимов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №10. – С. 40–43.
2. Карелин, А. А. Модель высококвалифицированного борца. Монография / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2005. – 272 с.
3. Климин, В. П. Индивидуализация подготовки борцов / В. П. Климин. – М.: ФиС, 1984. – 178 с.
4. Матвеев, С. Ф. Тренировка в дзюдо / С. Ф. Матвеев. – Киев: Здоровья, 1985. – 145 с.
5. Медведь, А. В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск.: Польша, 1985. – 145 с.
6. Менхин, Ю. В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств / Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №8. – С. 7-9.
7. Рыбалко, Б. М. Спортивная борьба в школе / Б. М. Рыбалко. – Минск: Нар.асвета, 1984. – 79 с.
8. Хижевский О.В. Самбо. Учебное пособие (допущено Министерством образования РБ в качестве учебного пособия для студентов высших и средних специальных учебных заведений) ООО «Издательство Гревцова», Минск, 2013, 352 с.

УДК 614

Я.Т. Зайнуллина, ассист.;
Ю.А. Аверьянова, доц., канд. техн. наук
(КГЭУ, г. Казань)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Качество жизни каждого человека напрямую зависит от его образа жизни. Мы сами управляем своей судьбой и определяем палитру тех красок, которыми будет разукрашена наша жизнь. Чтобы стать счастливым и здоровым, вам необходимо жить в гармонии не только

со средой, которая вас окружает, но и с собственным внутренним миром. Достичь этой гармонии можно лишь в том случае, если следовать всем основным принципам здорового и активного образа жизни.

Основы здорового образа жизни:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого человека;

- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);

- рационально выстроенное питание;

- разумное использование каких-либо методов закаливания;

- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);

- отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Только соблюдая все вышеперечисленные пункты, можно обрести физическое, духовное, социальное, интеллектуальное и эмоциональное здоровье.

Здоровый образ жизни действительно необходим каждому из нас. Придерживаясь основных его принципов, мы получаем массу различных преимуществ, таких как:

- отличное самочувствие и крепкое здоровье;

- правильное воспитание подрастающего поколения;

- физическое и духовное развитие;

- успешность во всех сферах жизни;

- высокая самооценка и уверенность в себе;

- развитие собственной силы воли;

- красивая и стройная фигура и прочее.

Все вышеперечисленные плюсы ЗОЖ являются хорошей мотивацией для принятия решения о кардинальной перемене своего жизненного уклада. Но подобное умозаключение – это лишь первый шаг к новой жизни. **Формирование здорового образа жизни** – это непростой путь, требующий проявления стойкости характера, силы воли и непоколебимой веры в себя!