# Физические качества человека, а именно сила

Физические качества человека, в частности сила, являются краеугольным камнем физического воспитания и должны учитываться при разработке соответствующей образовательной программы. Сила является важным фактором успеха в спорте и других видах физической активности, поскольку это один из наиболее универсальных способов оценки человеком своих возможностей. Она также является показателем хорошего здоровья и самочувствия, и сильные люди, как правило, ведут более здоровый образ жизни, чем слабые. В данной статье мы рассмотрим значение силы в физическом воспитании, изучим соответствующие инструменты оценки, обсудим, как оценивать силу у детей, роль родителей в развитии силы у детей, а также представим несколько практических стратегий, которые преподаватели физической культуры могут использовать, чтобы помочь своим ученикам развивать силу.

Сила очень важна для человека, поскольку она влияет практически на все сферы нашей жизни: от нее зависит наша способность с легкостью перемещать предметы или себя, участвовать в таких видах деятельности, как спорт или легкая атлетика, не испытывая быстрой усталости или истощения, и даже выполнять такие элементарные повседневные действия, как подъем по лестнице или переноска продуктов. Кроме того, при выполнении любых физических упражнений мышцы испытывают повышенные нагрузки, поэтому наличие большего количества мышц увеличивает не только диапазон выполняемых действий, но и интенсивность их выполнения. Существует множество различных способов оценки уровня мышечной подготовленности, включая такие тесты, как приседания и отжимания, однако они не всегда точно отражают реальную ситуацию; вместо этого можно использовать такое оборудование, как динамометры, которые дают более точное представление о реальной мышечной мощности.

Как преподавателю узнать, развивают ли его ученики достаточный уровень силы? Во-первых, он должен наблюдать, не испытывает ли ученик затруднений при выполнении упражнений, требующих от него больших усилий, чем от других; во-вторых, он должен отслеживать изменения с течением времени, сравнивая результаты выполнения учеником определенных упражнений в разные периоды, измеряя такие показатели, как скорость преодоления дистанции, время выполнения приседаний и т. д.; и, наконец, он должен фиксировать результаты оценок, подобных упомянутым выше (т. е. отжимания/приседания и т. д.), отмечая любые улучшения, достигнутые отдельными учениками со временем). Родители также могут увидеть, повысилась ли выносливость их ребенка при выполнении повседневных задач, например, он может переносить более тяжелые предметы и т. д., приобрел более тонкие навыки моторного контроля (например, скорость реакции) или просто выглядит физически более сильным в целом, когда занимается спортом, участвует в других видах деятельности и т. д.

Для учителей, желающих, чтобы их ученики стали сильнее как в классе, так и за его пределами, существует несколько стратегий. Во-первых, важно предоставить им знания о том, что такое здоровое поведение в отношении диеты, питания и физических упражнений, чтобы они могли выработать привычки, которые помогут им достичь лучших результатов в долгосрочной перспективе — это может включать доступ к здоровым закускам на переменах вместо закусок с высоким содержанием сахара, которые часто можно найти в школьных торговых автоматах, например. Во-вторых, назначение соответствующих упражнений, направленных на основные группы мышц (ноги руки грудь спина живот), поможет сформировать базовую силу, которая может быть дополнена специальными упражнениями, направленными на движения, более близкие к определенным видам спорта/активности, например, использование резинок для бега/велосипедных упражнений и т. д. В дальнейшем прогрессирующая перегрузка путем постепенного увеличения интенсивности тренировок из недели в неделю позволит добиться больших результатов при условии регулярного проведения периодов отдыха между интенсивными занятиями (сон здесь также играет важную роль). И, наконец, учитывайте индивидуальные способности — если кто-то особенно слаб, то внесение разнообразия в тренировочный режим, чтобы в одни дни выполнялись упражнения с низкой интенсивностью, а в другие — с более высокой, может способствовать долгосрочному прогрессу, и при этом никто не будет чувствовать себя отстающим из-за личных ограничений — таким образом, несмотря на разные стартовые возможности, все будут расти и физически, и умственно.

В заключение можно сказать, что сила имеет свои преимущества как на спортивных аренах, так и вне их, позволяя людям не только показывать лучшие результаты, но и чувствовать себя здоровее — по этой причине она является фундаментальным аспектом учебных программ по физическому воспитанию, решая, как лучше оценивать каждого ученика, а родители должны играть активную роль, оказывая поддержку и ставя достижимые цели — кроме того, разнообразие остается ключевым фактором, обеспечивая всем ученикам, независимо от возраста пола инвалидности, одинаковые возможности для развития необходимых уровней силы либо посредством традиционной работы в тренажерном зале, либо традиционных методов, таких как круговая тренировка с отягощениями. Независимо от этого, сила является основным качеством физиологии человека, поэтому мы должны предоставить молодым людям возможность раскрыть свой потенциал в широком контексте, обеспечив всем возможность заниматься вместе, безопасно и эффективно.