

Эволюция видов спорта как способа снижения вреда здоровью



Алымова
Надежда
ПОМ-ПФ-ОД - 1
курс



Театрализованное представление



**Вид спорта,
которым решает заниматься человек,
или который предлагает общество,
подвергается постоянной переоценке
из-за его способности формировать ценности
и прививать негативные и позитивные
схемы поведения в жизни.**



**Польза от спортивных тренировок
значительно перевешивает их вред**

НО

**давайте рассмотрим способы
увеличения этой пользы для снижения вреда**

- 1. Положительно ли влияет этот вид спорта на физическое и психологическое здоровье спортсмена?**
- 2. Развивает ли этот вид спорта способности, которые можно использовать в жизни?**



Во многих соревновательных видах спорта спортсмены голодают, перетруждаются, поднимают слишком тяжелые снаряды, получают травмы, изнуряют себя, жертвуют телом, принимая препараты, чтобы достичь краткосрочных целей.

Для них быстрое движение вперед — важнейшая «победа».



**Крайности,
доходящие до
саморазрушения,
представляют
собой «живой
пример»
нарушения
природных
законов
равновесия.**

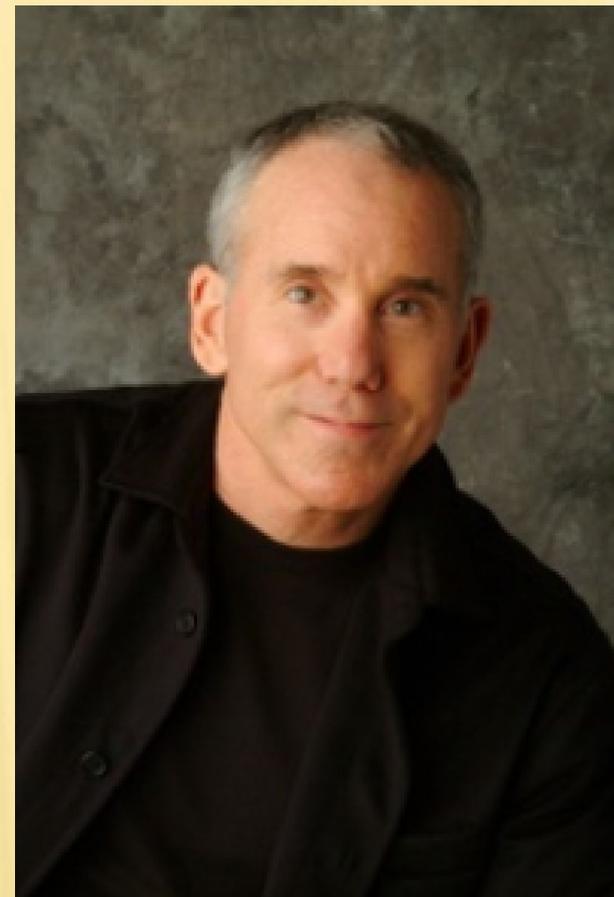


**Одна сторона тела
используется больше,
чем другая - создаются
дисбалансы в природной
симметрии тела**



Человечество становится свидетелями рождения новой традиции, в которой спорт специально придумывается ради хорошего самочувствия.

В конце концов, человечество заменит устаревшие игры прошлого модернизированными видами спорта, которые в новом тысячелетии лучше подойдут нашему меняющемуся восприятию.



Ден Миллман



Способы изменить спорт:

1. Изменить правила:

- ✓ Симметричные тренировки

2. Изменение восприятия спортсменом вида спорта:

- ✓ Умственные выгоды
- ✓ Эмоциональные выгоды
- ✓ Физические выгоды

Новые игры для новой ЖИЗНИ

1. Бег в замедленном темпе
2. Тай-Цзы-До
3. Новая гимнастика
4. Легкий теннис
5. Шаровая молния



Стареющий спортсмен

Не надо бегать марафоны, чтобы достойно встретить старость и насладиться золотыми годами. Важно, чтобы человек нашел занятие, подходящее не только телу, но и интересам, и темпераменту.





***Спасибо
за
внимание!***

