

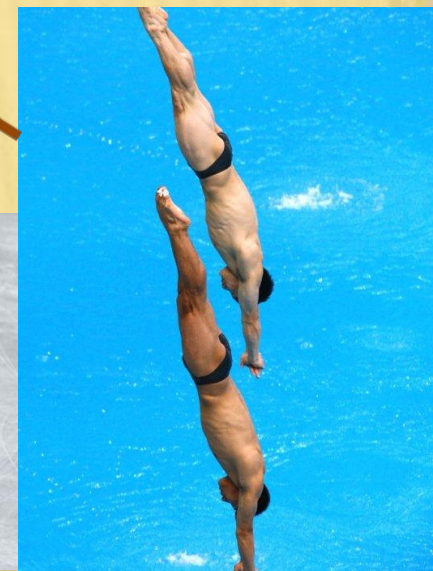
# Эволюция видов спорта как способа снижения вреда здоровью



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.**

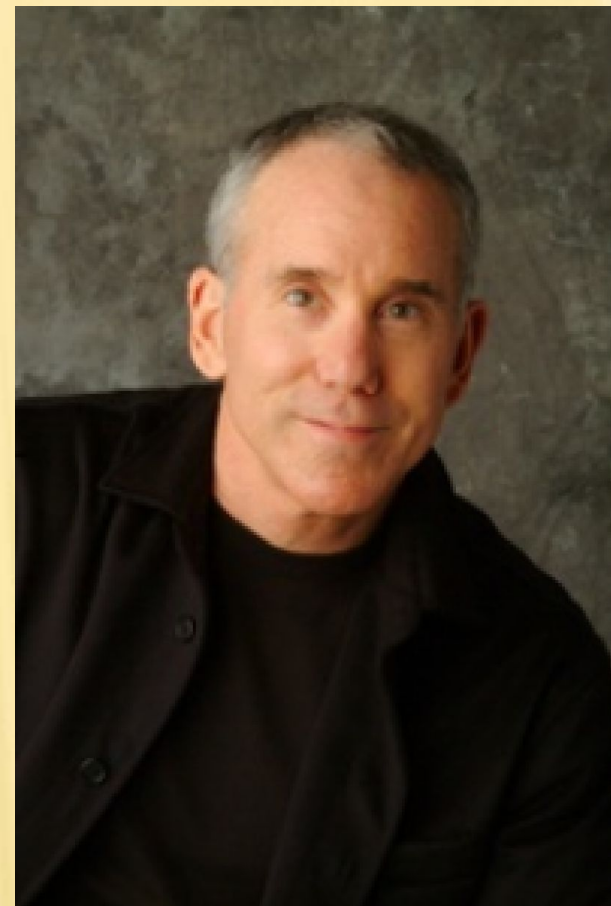


**Одна сторона тела  
используется больше,  
чем другая - создаются  
дисбалансы в природной  
симметрии тела**



**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!***

