

Значение спорта в жизни человека

Цели и Задачи

- * 1. Нужен ли спорт человеку?
- * 2. Сколько раз в неделю нужно заниматься спортом?
- * 3. Чрезмерные занятия спортом могут привести к негативным последствиям?
- * 4. Известные виды спорта.
- * 5. Рекорды мира.
- * 6. Выводы.

Спорт - определение

- * Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.
- * Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

Нужен ли спорт человеку?

- * Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Сколько раз в неделю нужно заниматься спортом?

Нельзя сказать «вообще» сколько точно дней нужно тренироваться, для разных ситуаций эта величина будет разной.

Количество тренировок в неделю зависит от этих факторов:

1. От цели ваших занятий

Возможно, вы хотите заниматься фитнесом для поддержания здоровья и снятия стресса, возможно, хотите похудеть или развивать силу и массу мышц. Цель определяет средства.

2. От программы тренировок (тип нагрузок, объем нагрузок, интенсивность нагрузок)

Согласитесь, что тренировка может быть очень разной. Время восстановления зависит от степени и объема нагрузок – чем тяжелее ваши тренировки, тем больше отдыха потребуется для восстановления.

3. От степени подготовленности спортсмена и скорости его восстановления

Нужно постепенно приучать мышцы к нагрузкам, а не пытаться сразу поломать организм.

4. От режима жизни (сон, питание и т.д.)

От этого зависит состояние нервной системы и восстановление мышц.

В итоге занятиям спортом нужно уделять 2-4 дня в неделю.

Чем опасны чрезмерные физические нагрузки.

- * Известно, что чрезмерные нагрузки приводят к ускоренному старению, снижению защитных сил организма, а также к большим проблемам с опорно-двигательным аппаратом, в частности, из-за большого риска получения травм и перегруженности костно-мышечного аппарата. Слишком большая нагрузка на наш организм приводит к выработке большого количества свободных радикалов, при этом ухудшаются и метаболические процессы. А в жаркие дни усиленные тренировки могут закончиться обезвоживанием.

Известные виды спорта

Мы знаем тысячи видов спорта, но вот несколько примеров:

Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, крикет, гольф, бейсбол, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции, плавание, прыжки в воду, велоспорт, тяжёлая атлетика, бокс, все виды борьбы, гребля, поло, хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, метание ядра и копья, теннис, гимнастика, гонки на лошадях, реслинг.

Мировые рекорды

- * Вот самые известные рекорды:
- * Забег на 100 метров Усэйн Болт - 9,58 с
- * Забег на 1000 метров Ной Нгени - 2:11,96
- * Прыжок в высоту 2,45 м Хавьер Сотомайор
- * Прыжок с шестом 6,14 м Сергей Бубка
- * Прыжок в длину 8,95 м Майк Пауэлл
- * Тройной прыжок 18,29 м Джонатан Эдвардс
- * Толкание ядра 23,12 м Рэнди Барнс
- * Метание диска 74,08 м Юрген Шульц
- * Метание молота 86,74 м Юрий Седых
- * Метание копья 98,48 м Ян Железны

Выводы

- * С помощью спорта человек может достигнуть небывалых высот, стать сильнее, быстрее, крепче духом.
- * Но слишком частое и усердное занятие спортом может привести к травмам и можно будет забыть о здоровом теле.
- * Видов спорта очень много и каждый может найти себе что – нибудь.