

Интересные факты про спорт и физкультуру

Составитель: Дзюба Альберт Николаевич

Учитель физической культуры

МКОУ Князевской ООШ Рамонского Муниципального района Воронежской области

В ЧЕМ ПОЛЬЗА БЕГА?

Бег является едва ли не самым простым способом поддерживать себя в хорошей физической форме. Это напрямую связано с тем, что во время бега задействовано максимальное количество мышц тела, активно работают сердечная и дыхательная системы. В то же время, они еще и тренируются. И это далеко не вся польза, которую приносит организму регулярная пробежка. Во время бега задействованы не только мышцы ног, но и шеи, брюшного пресса, руки. Сердце тоже мышца, поэтому улучшается кровообращение, органы снабжаются кислородом.



Лечебный бег ставит главной целью улучшение состояния здоровья, поэтому не рекомендуется гнаться за дальними дистанциями или скоростью. Золотое правило бега: «Тише бежишь - большую пользу получаешь». При пробежке необходимо отслеживать работу сердца (уменьшать нагрузку при появлении неприятных ощущений) и правильно регулировать дыхание, выбирая подходящий темп.



ПОЛЬЗА БЕГА

Бег положительно влияет на иммунитет, поэтому снижает риск заболеваний. Кроме этого, способствует закаливанию при совершении пробежек в холодное время.

Если для вас бег - это способ поддерживать себя в хорошей физической форме, или похудеть, то лучше выбрать утренние часы для пробежки. Бег по утрам повысит тонус вашего организма и зарядит энергии на оставшийся день.

Итак, теперь вы знаете, чем полезен бег. Регулярные пробежки будет полезны не только для вашего здоровья, но и выработается сила воли, борьба со стрессом станет более продуктивной.

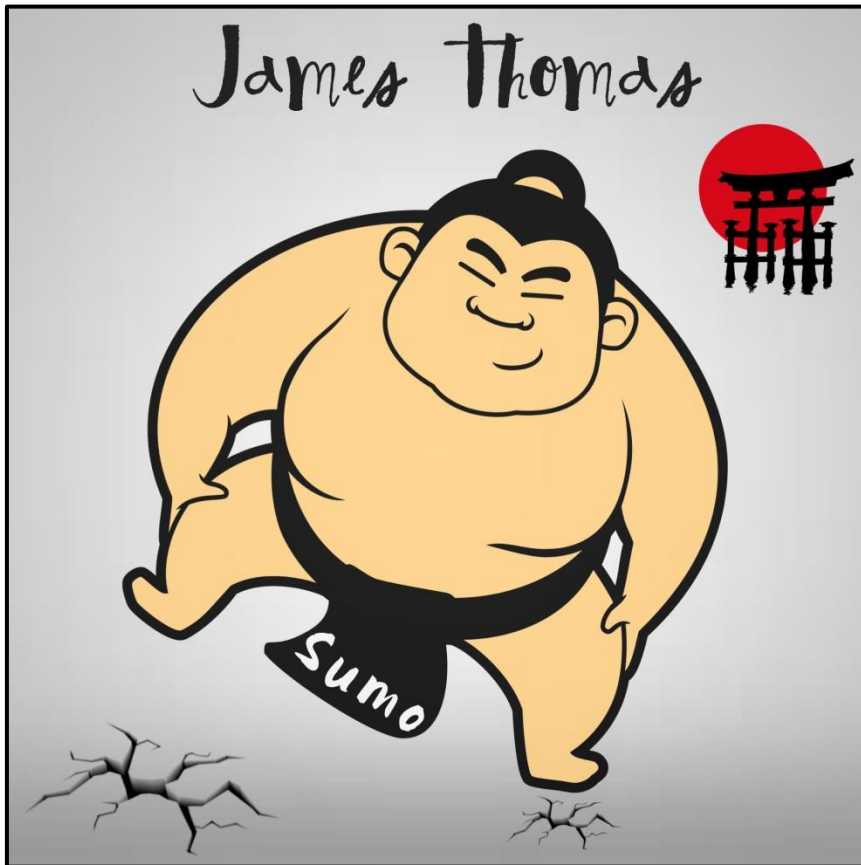
Очень важно прежде, чем начинать заниматься бегом, проконсультироваться с врачом. Особенно это необходимо людям, страдающим от каких-либо хронических заболеваний. При некоторых болезнях занятия бегом противопоказаны. К ним относятся: острая форма инфекционных заболеваний, болезни или травмы опорно-двигательного аппарата, тяжелые поражения сосудов и сердца.

Все, что вы не знали о сумо

Первые исторически достоверные сведения о сумо относятся к середине 7 века. Во втором месяце 642 года при дворе Императора состоялся борцовский турнир в честь корейского посла. С тех пор под эгидой Императора ежегодно устраивались соревнования, приуроченные к празднику окончания осенних полевых работ.



ЯПОНИЯ является признанным центром сумо и единственной страной, где проводятся соревнования профессионалов. В другом мире существует только любительское сумо.



В сумо запрещено бить иначе, чем открытой ладонью, а также по глазам и ниже пояса. Запрещено хватать за волосы, уши. Нельзя проводить удушающие приемы. Все остальное разрешено, поэтому в арсенал борцов входят пощёчины, толчки, захваты за любые разрешенные части тела и особенно пояса, а также броски, разного рода подножки и подсечки.

В профессиональном сумо форуме весовых категорий, поэтому одним из определяющих факторов является масса борца. Почти все спортсмены, кроме начинающих, весят под 100 и более кг, а для сектори (борцов высших дивизионов) масса выше 120 кг обязательна.

У БОРЦОВ СУМО БЫЛА ОСОБАЯ ПРИЧЕСКА - ТАКАЯМА. МАСТЕРА ТАКАЯМА СЛАВИЛИСЬ И БЫЛИ ОСОБЕННО ПОЧИТАЕМЫ. КРОМЕ КРАСОТЫ, ТАКАЯ ПРИЧЕСКА ИМЕЕТ СВОЙСТВО СМЯГЧАТЬ УДАР ПО ТЕМЕЧКУ, ВОЗМОЖНО, НАПРИМЕР, ПРИ ПАДЕНИЯХ ГОЛОВОЙ ВНИЗ.

А вы знали?

Борцам любого уровня сумо запрещено самостоятельно водить автомобиль. Нарушителей этого правила ждет наказание, так, уличенный в 2007 году Кьюкутенхо был дисквалифицирован на один турнир, что означало существенную потерю в ранге. Обычно, борцы ездят на такси или их возят на специальных микроавтобусах.

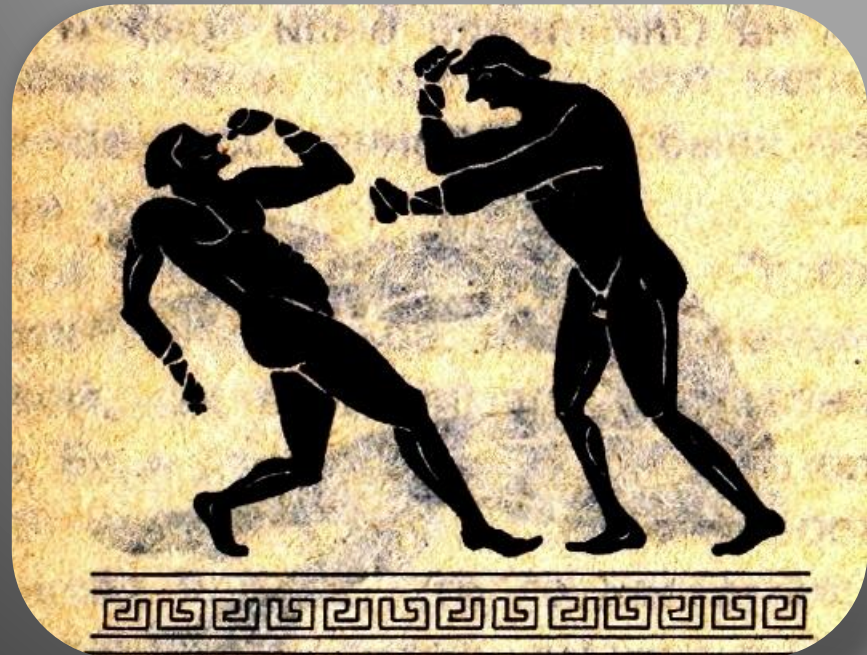
Ограничения на число иностранцев постоянно усиливаются. Введенная общая квота (40 человек) была позже заменена на требование: один человек в Хэя. В феврале 2010 года совет директоров Ассоциации еще более ужесточил условия приема иностранцев: борец считается иностранцем не по гражданству, а по происхождению, что практически перекрывает доступ для иностранных спортсменов в этот вид спорта.



Мертвый победитель Олимпийских игр

Интересный факт из истории спорта - случай, произошедший на Олимпийских играх в Древней Греции в 564 году до нашей эры. В тот год проводились Игры пятьдесят четвёртой Олимпиады, а победителем в панкратионе стал мертвый атлет.

Представляете?





Панкратион был, безусловно, самым жестоким видом спорта, который когда-либо входил в программу Олимпийских игр. Этот вид единоборств включал в себя приемы борьбы и кулачного боя, разрешалось бить лежащего соперника, наносить удары руками, ногами, коленями, локтями, головой, применять болевые и удушающие приемы.

Весовых категорий в панкратионе не было, а время поединка не ограничивалось, бой продолжался до победы одного из участников.

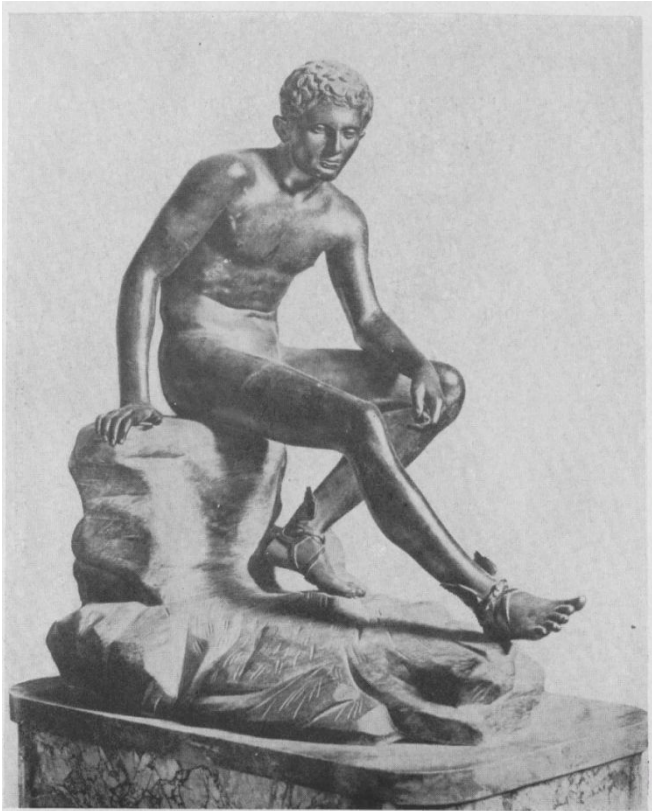
Правда, судья все-таки присутствовал во время боя, но в его обязанности входило не допустить смертельного случая. Что, впрочем, удавалось не всегда.

Судья был вооружен крепкой палкой, для того чтобы, в случае необходимости, проще было остановить поединок. Спортсмен, признавший свое поражение, должен был поднять вверх большой палец или похлопать своего соперника по телу. В этом случае

поединок прекращался.



Никакого защитного снаряжения атлеты во время поединка не использовали. На 54 Олимпийские игры прибыл боец Аррихион (по другим источникам - Аррахион) из города Фигалия. На предыдущих Играх Аррихион уже добивался титула чемпиона, и был полон решимости защитить его.



Аррихиону удалось дойти до решающей схватки, правда, имя его соперника по финалу в истории не сохранилось. Противник сумел обернуть шею Аррихиона ногами и провести удушающий прием. Из последних сил, уже задыхаясь, Аррихион смог схватить соперника за палец на ноге и вывернуть его. От страшной боли тот вскинул вверх руку, признавая свое поражение. Схватка была остановлена. Но когда судья подошел к чемпиону, то увидел, что он уже мертв.

Аррихион задохнулся. Возникла очень деликатная ситуация: соперник Аррихиона сдался, а сам победитель Олимпийских игр умер. Решением арбитров чемпионом Олимпийских игр был признан мертвым атлет, ведь его соперник сдался первым. При этом, как и положено, победитель был увенчан лавровым венком победителя Игр. Его положили на голову мертвого солдата.

На родине в Фигалии Аррихион стал настоящим героем, который победил по принципу «умирать, но не сдаваться». На площади города в память о бойце была установлена статуя, а имя чемпиона упоминали в своих произведениях известные древнегреческие писатели Павсаний и Филострат.



КТО ТАКОЙ ШУМАХЕР?

Даже далекие от спорта люди знают Михаэля Шумахера, ведь имя единственного за всю историю Формулы-1 семикратного чемпиона стало нарицательным. Прозвище «Красный барон» (в Первую мировую войну так звали лучшего аса Манфреда фон Рихтгофена) Шумахер получил вполне заслуженно, так как установил многочисленные рекорды на гоночном треке.



Интересные факты о Михаэле Шумахере



Свою первую победу Михаэль Шумахер получил в 6 лет, когда выиграл местный детский картинговый турнир. В 14 лет, получив гоночную лицензию, Михаэль завоевал титул чемпиона Германии по картингу.

Свое первое прозвище «Солнечный мальчик» Михаэль Шумахер получил благодаря первому выигранному чемпионату Формулы-1. Удачно начав профессиональную карьеру в 1991 году в команде Jordan, он был приглашен в команду Benetton-Ford, финишировал пятым на Гран-при Италии, а затем выиграл Гран-при Бельгии в 1992 году с третьим результатом. Его блистающая улыбка и форма ярко-желтого цвета и подарили Шумахеру такое прозвище.

Первый чемпионский титул Шумахер завоевал в 1994 году на Гран-при Австралии, а в 1995 году он подтвердил победу. С 2000 по 2004 Михаэль Шумахер 5 раз становился чемпионом Формулы-1, установив таким образом рекорд по количеству завоеванных подряд титулов.

В итальянскую команду Ferrari Михаэль Шумахер пришел в 1996 году. К этому времени команда находилась в плачевном состоянии, 17 лет подряд она не выигрывала чемпионаты в личном зачете. Но Шумахер, неустанно работая и как пилот, и как механик, сумел сплотить команду и принести ей победу. В этой команде знаменитый Красный барон закончил карьеру по окончании сезона 2006 года.

Михаэль Шумахер принял участие в 308 Гран-при, а также является рекордсменом по количеству побед в гонках (91 победа).

5 невероятных фактов о спорте и физической культуре

1. Традиционное похлопывание по плечам имеет вполне обоснованную причину. Так спортсмены увеличивают циркуляцию крови, а не скидывают нервное напряжение, как считается.
2. Гимнастика в переводе с древнегреческого звучит как «обнаженность». А все потому, что на первых Олимпийских играх спортсмены выступали голые.
3. Современный боулинг уходит корнями в третье тысячелетие до нашей эры. Раскопки в Египте выявили игровые принадлежности в одной из гробниц фараона.
4. Вопреки заблуждениям Кубок Стенли хранится в Торонто. А победителям хоккейных соревнований выдается копия.
5. Существует правило, согласно которому беговую лошадь нельзя называть именем, содержащим более 18 букв.

« Бог дал вам тело, которое
может вынести почти все!
Ваша задача – убедить в
этом свой разум! »

Винсент Ломбарди