

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки :** тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.] – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 373-375.

УДК 796.071.2 (043.2)

**Тремасова П.С., Жмур Є.О.**  
*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЖИТТЯ У РУСИ**

Сьогодні новини спорту цікавлять дуже багато людей. При цьому мова йде не тільки про вболівальників, пасивно спостерігаючих за грою улюбленої команди, і роблять ставки на переможців. Багато українців вважають за краще брати безпосередню участь в тих чи інших спортивних змаганнях. Багато проводиться аматорських турнірів і змагань, і проходять вони під керівництвом досвідчених тренерів.

Але навіть якщо професійне і напівпрофесійне заняття спортом не входить в коло ваших інтересів, це зовсім не означає, що фізкультура може бути повністю виключена з вашого життя. Тим більше, що величезна кількість всіляких спортивних майданчиків, секцій, фітнес-клубів, тренажерних залів і т.д., що відкриваються по всій країні, надає кожній людині чимало можливостей для активного проведення часу. І це дуже значимо, враховуючи, що життя більшості сучасних людей практично позбавлена фізичної активності.

Автомобілі, ліфти, підйомники, роботизована побутова техніка та ін. В таких умовах рухатися нам доводиться трохи. Але ж відомо, що саме рух є основа здоров'я і довголіття. Для того щоб хоч якось компенсувати недолік фізичної активності, і приходиться людина в свій спортивний зал. І тут він неминуче стикається з досить непростим вибором, так як сучасні інструктори пропонують величезну кількість самих різних тренувань. Насправді, визначитися не так вже й важко.

Для початку слід вибрати напрямок, в якому Ви відчуваєте себе найбільш органічно. Тобто руху затребувані Вашим організмом. Розглянемо деякі види спорту якими можливо займатись без особих зусиль.

Це може бути бокс та кік-боксинг, силові вправи в тренажерному залі і боротьба, легка атлетика і командні види спорту (футбол, волейбол, хокей, баскетбол і т.д.) або все те, про що розповідає будь новинний портал. Крім цього, є ще паркур, боулінг, пейнтбол і багато, багато іншого.

*Футбол* – командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. В даний час найпопулярніший і наймасовіший вид спорту в світі.

*Волейбол* – командна спортивна гра, неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів.

*Баскетбол* – спортивна командна гра з м'ячем. В баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти польових гравців (всього в кожній команді по 12 чоловік, заміни не обмежені). Мета кожної команди – закинути руками м'яч в кільце з сіткою (кошик) суперника і перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його в свою корзину.

Перераховуючи можливості, не можна не згадати і фітнес. Це можуть бути заняття на степ-, силові, фіт-хвора тренування, танцювальний фітнес, аква-аеробіка і багато, багато іншого.

Крім того, щоб обрати свій індивідуальний вид спорту важливо дотримуватись простих правил:

– вибрати вид спорту слід виходячи їх темпераменту і характеру людини. Для спокійного, тихого і неквапливого людини підійдуть такі види спорту, як більярд, шахи, бальні танці, їзда на велосипеді і біг підтюпцем. Тобто ті види спорту, яким не потрібна велика фізична навантаження і великі швидкості. Людині з вибуховим характером потрібен такий вид спорту, де він зуміє виплеснути зайві емоції і енергію. Він може спробувати свої сили в екстремальних видах спорту або в боротьбі, боксі. Це можуть бути командні види, такі як футбол, хокей, баскетбол, волейбол.

– визначитися, для чого людина хоче займатися спортом, тобто потрібна чітка мета. Для тих, хто хоче поліпшити здоров'я, підійдуть майже всі види спорту. А ось тим, хто бажає зміцнити грудну клітку, плечі і руки, допоможе плавання. Також воно допоможе схуднути. Зміцнювати м'язи ніг найкраще бігом. І так для кожної групи м'язів. Людині, який любить спілкування і хоче завести нових знайомих, необхідні командні види спорту. Для тих, хто часто піддається стресу, потрібна йога або східні єдиноборства. Для розвитку гнучкості та спритності чудово підійде легка атлетика або гімнастика. Розвинути почуття ритму допоможуть будь-які танці (брейк-данс, самба, сальса, балетні танці, танго та інші танці) .

– вибір виду спорту залежить від його інтенсивності і комфортності. Спорт не повинен втомлювати, він приносить задоволення і заряджає енергією й бадьорістю. Тому слід вибрати той вид спорту, який приносить задоволення. А якщо цього не відбувається, то всі заняття проходять даремно. Так і до погіршення самопочуття не далеко.

– вибір виду спорту залежить від здоров'я і фізичної підготовки людини. Тим, хто дуже давно не займався спортом, не підійдуть великі фізичні навантаження. Також у групі ризику люди похилого віку і підлітки. Не небезпечні лише біг, ходьба, плавання і гімнастика – це підійде кожному.

– вибрати вид спорту слід з урахуванням свого режиму дня. Чи зможе людина приділяти достатню кількість часу? Адже хто багато часу проводить на роботі, а додому приходить вичавлений, як лимон, а у кого-то дуже багато вільного часу.

Таким чином, видів спорту багато і вони всі приносять користь організму людини якщо він підібраний з урахуванням вищезазначених чинників.

*Науковий керівник: Шип Л.О.,  
ст. викладач*