

## КАК НАЙТИ СПОРТ ПО ДУШЕ

***Аннотация.** Статья посвящена вопросу о том, как найти спорт по душе. В статье рассмотрены теоретико-методологические основы спорта, физических нагрузках, влияние спорта на организм, выбора спорта.*

***Ключевые слова:** спорт, физические нагрузки, выбор спорта по душе.*

***Annotation.** The article is devoted to the question of how to find a sport to your liking. The article discusses the theoretical and methodological foundations of sports, physical activity, the influence of sports on the body, the choice of sport.*

***Key words:** sport, physical activities, choice of sport to your liking.*

### Введение

Актуальность данной темы заключается в том, что при выборе спорта стоит учитывать множество факторов, физические упражнения могут помочь человеку чувствовать себя лучше, помогают бороться с депрессией, стрессом и плохими эмоциями и, конечно же, помогают улучшить физическую форму.

Но обычно, когда люди изначально выбирают вид спорта, возникает естественный вопрос: «Какой вид спорта должны выбрать?», «Может быть, бег или бокс, лыжи или теннис, или возможно футбол?». В настоящее время выбор очень велик.

## Основной текст

Спорт – это деятельность людей, организованная в соответствии с определенными правилами, включая сравнение их физических и интеллектуальных способностей.

Упражнение – это специфическая, физическая или интеллектуальная деятельность с целью соревнования, а также для целенаправленной подготовки к ним посредством разминки и тренировки.

Стоит понимать, что в большинстве случаев человек предпочитает тот вид упражнений, который у него получается хорошо, поэтому нужно сразу понять первоначальную склонность. Эту тенденцию можно определить по различным анатомическим паттернам. [1]

Для выбора своего вида спорта прежде всего, нужно понять, как работает мотивация, и желание заниматься определенным видом спорта в течение длительного времени.

Спокойному и флегматичному человеку понравится бегать в одиночестве по парку или плавать в бассейне и кататься на велосипеде.

Йога, шахматы и другие размеренные физические упражнения подойдут сдержанному человеку.

Командные виды спорта больше подходят для общительных и активных людей. Баскетбол, волейбол, футбол, теннис и водное поло не только зарядят положительными эмоциями, но и помогут найти друзей по душе.

Агрессивным и активным людям нравятся боевые искусства, бокс и нагрузки в сочетании с экстримом и адреналином.

Есть также спорт, которым можно заниматься в паре или небольшой компании. Всегда можно найти альтернативу.

Люди с длинными ногами, ростом выше среднего и короткой верхней частью тела склонны к бегу.

Например, люди с короткими руками, среднего роста и широкой грудной клеткой имеют предрасположенность к силовым видам спорта, в которых используются руки. [2]

Следует отметить, что такие закономерности существуют в любом виде спорта, стоит посмотреть видео с разными видами спорта, проанализировать и сравнить пропорции тела лучших спортсменов, чтобы примерно можно было понять, в каком направлении нужно двигаться.

Кроме того, занятия спортом, которые нравятся, повышают настроение, вызывают выброс «гормона счастья» эндорфина и помогают снизить уровень стресса.

Физические упражнения могут стать отличным социальным опытом, позволяющим познакомиться с новыми людьми и приобрести полезные навыки, а также повысить самооценку и улучшить качество сна.

С точки зрения здоровья физическая активность помогает улучшить работу сердца и легких, снизить кровяное давление, снизить уровень холестерина и снизить риск развития хронических заболеваний.

Стоит отметить несколько критерий выбора спортивных занятий:

- удовольствие от процесса – это главное, ведь если тренировки не нравятся, то рано или поздно они будут заброшены;
- цель занятия – похудеть, нарастить мышечную массу, развить гибкость, расширить круг общения, укрепить здоровье, стать выносливее – это еще далеко не весь перечень того, что можно ожидать от занятий разного вида спорта;
- состояние здоровья - препятствием к занятиям некоторыми видами спорта может стать физическое состояние организма и имеющиеся заболевания, это так же в первую очередь стоит учитывать.

Так же при выборе спорта стоит полагаться на следующие факторы.

1. Риск получения травм – необходимо оценивать не только физическую нагрузку, но и риск получения травм.

2. Возраст – врачи считают, что в определенный период разные виды физической активности оказывают большую пользу для здоровья. Это связано со статистикой, которая сопоставляет возрастные группы и характерные для них недуги. Например, люди старше 40 лет обычно имеют проблемы со спиной из-за малоподвижного образа жизни.

Дети и подростки предпочитают плавать, потому что это формирует правильную осанку. Для них также подходит теннис, который улучшает координацию движений и реакцию. Для людей старше 50 лет лучше всего подходит скандинавская ходьба.

3. Характер – все люди разные, некоторые предпочитают общение, другим нравится больше побыть в одиночестве. В зависимости от этого необходимо выбирать вид спорта. Футбол, баскетбол, волейбол предполагают взаимодействие с командой.

Выбор вида спорта также требует определения уровня подготовки. [3]

Тест на сердцебиение и дыхание – необходимо пройти по улице на максимальной скорости в течении 12 минут. Если невозможно пройти 1,5 км за это время, значит, уровень низкий. Хороший показатель – более 2 км.

Оценка пульса после нагрузки – подняться и опуститься на одну ступеньку двумя ногами поочередно в течении 4 минут. Хороший результат, если после этого пульс не превышает 94 удара/минуту.

Приседание или отжим от пола – не удастся выполнить упражнения на протяжении минуты – низкая выносливость. Выполняете упражнение более 3 минут – хороший показатель.

Координация движений – встать прямо, расставить ноги на ширину плеч, руки упереть в бока. Закрывать глаза, поднять ногу. Удержание равновесия от 20 секунд и более – хороший показатель.

Низкие показатели не повод отказываться от спорта. Систематические занятия оздоровительной направленности повышают выносливость организма. [4]

Со средними показателями рекомендуется общая физическая подготовка. Высокий уровень подготовки позволяет выбрать любой вид спорта.

Шаги — это естественные движения, для которых человеку не нужны какие-либо специальные навыки. Пеший туризм идеально подходит для тех, кто еще не решил заняться этим видом спорта.

Стоит разобраться с выбором вида спорта по определенным вопросам.

Например:

1. Какой вид спорта выбрать чтобы лучше себя чувствовать?

Езда на велосипеде отлично подходит для этого. Позволяет укреплять ягодичные мышцы таза и живота. Так же развивается равновесие. Можно убрать лишние килограммы, но передвигаться стоит не меньше 50-70 минут.

2. Какой вид спорта выбрать чтобы похудеть? Записаться в фитнес-центр, где специалист подберет конкретную программу для занятий. Заниматься стоит исключительно под наблюдением тренера. Регулярные сеансы позволяют получить отличные результаты.

3. Какой вид спорта стоит выбрать для похудения?

Бег отлично подходит. Все по-другому, но бег трусцой помогает избежать лишнего веса. Стоит бегать именно на длинные дистанции систематически. Однако не следует быстро увеличивать расстояние из-за чрезмерной нагрузки на мышцы и суставы.

4. Каким видом спорта заняться для укрепления здоровья? Плавание, это хороший выбор. С ним не только убирается лишний вес, но и осуществляется оздоровление организма. Данный вид спорта считается щадящим и безопасным.

5. Какой вид спорта выбрать зимой? Катание на лыжах - хороший выбор. Если бегать хотя бы один час в день, то вес снизится, а тело укрепится. С помощью катания на лыжах укрепляются сердечные мышцы и дыхание. Координация движений также была восстановлена. [5]

Выбранный вид спорта в первую очередь не должен изнурять, выматывать. Наоборот, спорт призван приносить удовлетворение, заряжать бодростью, поднимать настроение.

Если же занятия спортом утомляют, обременяют, это неизбежно приведет к сокращению количества и качества тренировок, ухудшения самочувствия, плохим результатам или полному их отсутствию. Поэтому старайтесь выбрать тот вид спорта, который априори будет вам по душе.

Регулярные физические упражнения сами по себе могут быть трудными. Наличие единомышленников, ведущих активный образ жизни, может творить чудеса. Гораздо интереснее ходить в спортзал с друзьями, заниматься скандинавской ходьбой, кататься на велосипеде или лыжах. Друзья помогут дать вам необходимую мотивацию, чтобы вы не теряли мотивацию и мотивировали вас на достижение новых побед и достижений. Приятное общение станет наградой за заботу о вашем здоровье.

### **Заключение**

Таким образом, можно сделать выводы, о том, что выбор спорта зависит от многих факторов. Физическая активность помогает привести организм в порядок, сбросить лишний вес. Это дает чувство уверенности в себе и помогает повысить самооценку. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины «гормон счастья», дающий людям чувство удовлетворенности и спокойствия.

### **Список литературы:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.

2. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
4. Ломан Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 160 с.
5. Макеева В.С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры / Макеева В.С. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.