

☐☐ 29 Квітня 2020р.



ТВІЙ СПОРТИВНИЙ СТИЛЬ

Йшов 40-й з гаком день карантину... За цей час ми з Вами готували смачні страви за рекомендаціями викладачів-технологів **РКЕБ**, розробляли маршрут майбутньої подорожі, наслідуючи традицію інтелектуального туризму, переглядали улюблені кінострічки, зосередилися над створенням власних стартапів.

Час був проведений із користю і, головне, не порушуючи умов карантину. Це крім того, що **студенти РКЕБ** не ігнорують переглядів онлайн-уроків, які транслюються телеканалами, щодня виконують завдання, які презентують викладачі коледжу, долучаються до різноманітних челенджів і флешмобів на офіційній сторінці коледжу у соціальних мережах. Незважаючи на те, що ізоляція стала філософією життя 2020 року, карантин розширив наші часові можливості, тому давайте їх використовувати наповну.

Тому пропозиція зайнятися спортом не видається дивною. Адже, учені вже довели, що спорт – це складова якісного життя кожної людини. Він важливий і корисний не тільки для фізичного здоров'я. Це також відмінний спосіб психологічного розвантаження, бар'єр від згубних думок, рецепт поліпшення настрою, заряд оптимізмом і метод

підвищення самооцінки.

Серед розмаїття видів спортивної діяльності кожен може обрати для себе найбільш привабливий, той, що найкраще відповідає темпераменту та способу життя людини. Комуś подобаються силові навантаження, деякі напевне вподобають заспокійливу йогу, іншим до вподоби фітнес-тренування та різноманітні руханки, хтось постійний учасник спортивних марафонів. Залишається одне, підібрати для себе спортивний напрям, керуючись своїми бажаннями та здібностями.

Поради психолога, які вас НЕОДМІННО заохотять займатися спортом:

1. Підберіть вид спорту, який буде вам до вподоби і надихне на результат.
2. Розміркуйте над тим, заради чого ви займаєтеся.
3. Тренуйтеся під звуки динамічної музики.
4. Заохочуйте свої дії.
5. Не перетворюйте тренування в рутину.
6. Знайдіть напарника по спорту серед своїх рідних.

Отже, пропонуємо Вам для розгляду топ-5 видів спорту, які не потребують особливих фінансових та силових затрат.

1. **Aaptiv** – це аудіотренер, який має у своєму складі 30 спортивних програм у форматі плейлистів за якими можна займатися будь-яким видом спорту.

2. Видання [Healthline](#) рекомендує 30 вправ, які можна ранжувати для початківців, "середнячків" та просунутих спортсменів.

3. У FitOn - повністю безкоштовний додаток з уроками від тренерів, що займаються зі знаменитостями, який включає різні силові заняття, йогу, пілатес і танці. Можна обрати час та інтенсивність тренувань.

4. «Хатня йога» онлайн - додаток дає можливість новачкам вивчити основи йоги або відразу перейти до більш просунутих занять зі світовими майстрами, який включає понад 500 асан і загалом 70 різних програм.

5. Викладачі фізичного виховання **РКЕБ** пропонують чудову добірку відеоматеріалу спортивного спрямування, який [демонструє правильне тренування усіх груп м'язів](#)

Серед усього різноманіття видів спорту бажаю знайти свій спортивний стиль, притаманний лише Вам, від якого Ви будете відчувати усю повноту життя... тому займайтеся спортом, міксуйте, комбінуйте, розвивайтеся...

P.S. Далі буде ще цікавіше...

Підготувала психолог коледжу Шапілова К.П.