

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА

Однажды премьер-министр и главный спортсмен Российской Федерации Владимир Владимирович Путин сказал: «... спорт оказал большое влияние на формирование моего характера...». Но может быть и наоборот: характер может повлиять на спорт. Американские учёные разработали метод, как выбрать **подходящий** вид спорта. 1. _____

Итак, спокойным людям подходят спокойные виды спорта. Таким людям не стоит принуждать себя играть в футбол, баскетбол или другие быстрые виды спорта, потому что они не принесут им **удовлетворения**. 2. _____

_____ . Для людей активного типа характера подходят любые виды спорта, кроме тех, которые могут наскучить, заставить зевать. Если человек коммуникабельный, общается с хорошей компанией, ему стоит заниматься футболом, баскетболом, волейболом, водным поло. 3. _____

Прежде всего, необходимо принять решение, какой вид спорта принесёт больше всего **удовольствия**. Например, самая лучшая косметика для женщин – плавание. Оно «работает» именно на самые важные для женщины части тела – плечи, грудь, живот, бѣдра – и совершает истинное чудо. 4. _____

Плавание годится как спортивная тренировка даже для тех, кто считает себя неловкими.

Расход энергии: 600 калорий в час.

Если человек ведёт сидячий образ жизни, полезны пешие прогулки, туристические походы, но не по асфальтированным дорогам. Самое лучшее для мускулатуры стоп и ног – холмистая местность с мягкими тропами. 5. _____

_____ . Расход энергии: 200–400 калорий в час.

Бег размеренным темпом, или бег трусцой, принесёт пользу только в том случае, если спортсмен побежит в равномерном ритме. Средняя дальность пробега – около 4 км.

Размеренный бег трусцой повышает выносливость, способствует глубокому дыханию и кровоснабжению, а также снимает психическое перенапряжение. 6. _____

_____ . Бег трусцой не принуждает ни к каким достижениям, он подходит и для людей неспортивных. Затраты энергии: 800–1000 калорий в час.

А. Правильным выбором для них могут быть бильярд, далѣкие прогулки на велосипеде, шахматы или скалолазание.

Б. Благодаря систематическому спортивному плаванию (2 раза в неделю несколько раз проплыть туда и обратно по водной дорожке) мышцы туго натягиваются и принимают хорошую форму.

В. Он влияет и на фигуру: укрепляет и выпрямляет ноги и уменьшает чересчур толстые ягодицы.

Г. Любители могут осилить до 30 км в день.

Д. Надо всего лишь знать тип своего характера.

Е. Если компании нет, не надо переживать, можно выбрать плавание, теннис, пинг-понг, фехтование или даже обычную утреннюю пробежку.

► **подходящий** – vyhovující
удовлетворение – spokojenost
удовольствие – potěšení
неловкий – nešikovný