

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 334-335.

УДК 796.352:796.011.1 (043.2)

Вощенко Я.В., Гордієнко В.О.
Національний авіаційний університет, м. Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ВІД ЗАНЯТЬ ГОЛЬФОМ

Гольф – престижний вид спорту, який популярний і в інших країнах вже декілька століть поспіль. Вважається, що гра в гольф зародилася в Шотландії й була винайдена пастухами, які за допомогою палиць заганяли камені в кролячі нори. Імовірно, гра існувала вже в XIV столітті. Вперше гра згадується в указі шотландського короля про заборону гольфу – понад 550 років тому він відволікав лучників від навчання. Гра в її сучасному вигляді оформилася в XIX столітті в Шотландії.

Змагання з гольфу на літніх Олімпійських іграх пройшли тільки на двох Олімпіадах, в 1900 і 1904 рр., і були скасовані. Гольф повернувся в програму тільки у 2016 році, на Іграх в Ріо.

Для гри в гольф потрібні такі аксесуари, як м'ячики і ключка. Гравець може мати у своєму арсеналі безліч ключок, але для гри залишити лише 14 штук. Суть гольфу базується на подоланні певної кількості лунок. Поле розділяється на 3 зони: вихідна зона включає підставку для м'яча у вигляді букви Т; базова область для проходження м'яча; спеціальна зона з лункою.

На полі можуть бути присутні різного роду перешкоди: висока трава, водойми, дерева та інші штучні перешкоди. Гравець фіксує свій м'яч зі спеціальною позначкою, потім повинен постаратися забити м'яч в базову зону, використовуючи один удар. В подальшому турі учасники гри повинні пройти поле до грину (область поля з бездоганною травою, що дозволяє м'ячику котитися без перешкод) при мінімальній кількості ударів.

Починати заняття гольфом можна в будь-якому віці. Цей спорт дуже популярний у всьому світі – наприклад, в США в гольф грають, без перебільшення, мільйони дітей.

Гольф, вимагає самоконтролю і концентрації, добре підійде дітям-флегматикам. Більш активні діти, зацікавившись гольфом, зможуть стати розвинути в собі врівноваженість і здатність до зосередження. Для гри в гольф потрібно володіти певними навичками, мати у своєму розпорядженні ясний розум і сильні руки. Тому що перемога залежить від сили і точності удару.

Також гра в гольф має багато плюсів: зміцнення здоров'я, виховання характеру, безпека та емоціональний розвиток: у гольфі не прийнято гучний прояв емоцій; як уболівальники, так і гравці поведуться холоднокровно, зосереджено й зовні спокійно. Контроль над емоціями – важливе уміння, який здатний прищепити гольф.

Як бачите, гольф має неоціненні переваги для здоров'я. Люди, що професійно займаються спортом або ж люблять активно дозвілля на свіжому повітрі позбавляють себе від актуальних сьогодні проблем, таких як захворювання, брак сну, високий рівень стресу та знижена мозкова активність.

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