



Уже стало аксиомой, что гольф – это один из самых полезных видов спорта не только для сиюминутного здоровья, но и, благодаря дозированной и регулируемой нагрузке, для увеличения качества и продолжительности жизни. Гольф обладает рядом полезных для нашего организма свойств, чем и заслуживает отдельное внимания как вид спорта.

РАССМОТРИМ ПЯТЬ ПРЕИМУЩЕСТВ ИГРЫ В ГОЛЬФ:

- Люди, занимающиеся гольфом, дольше обычного находятся на свежем воздухе, что положительно сказывается на работе не только легких, но и организма в целом.
- При игре в гольф Вы много двигаетесь. Продвигаясь до лунки, удар за ударом по мячу, Вы много ходите, что способствует избавиться от лишнего веса, повышает Вашу выносливость.
- гольф превосходно успокаивает нервную систему и помогает справиться со стрессом
- во время игры в гольф разминаются все суставы и мышцы
- игра не перегружает организм человека физически, поэтому является отличным вариантом отдыха в конце рабочей недели. Благодаря этой особенности гольф также советуют пожилым людям

ЧТО ДАЕТ ИГРА В ГОЛЬФ ДЕТЯМ?

Хорошую спортивную форму на всю жизнь. Общение. Гольф-поле — прекрасное место для поддержания дружеского общения, активного семейного досуга и возможность приобрести новых друзей.

Этикет. Неотъемлемая часть игры – соблюдение правил и этикета. В большинстве случаев в гольф играют без присутствия судей; игроки сами оценивают свои действия, и сами налагают на себя штрафы.

Характер. Играя в гольф, ребенок воспитывает в себе упорство и настойчивость, умение справляться с разочарованиями во время игры и контролировать свои эмоции. Учитя сосредоточенности и терпеливости.

Потому что гольф - это игра, в которой главный и единственный соперник - ты сам; игра, где трезвый расчет и честность значат больше, чем сила удара;