

*Н.В. Букіна, к. філол. наук, доцент
В.О. Пугачова
(Національний авіаційний університет, Україна)*

Українські блоги про спорт як частина формування національної свідомості

В статті розглядаються українські блоги про спорт, з'ясовується їх роль у формуванні здорової нації.

Визначення «спорт» походить від давньолатинського слова «disport», що означає розважатися. У давньофранцузькій мові від похідного утворилося слово «деспорт», потім від нього виник термін «леспорт», що перейшов до німецької мови як «шпорт» та англійської – «спорт». Так це визначення поширилося по всьому світу. Спорт є органічною частиною всієї людської культури, виховання та освіти людей. Фізичні навантаження впливають на медицину, педагогіку, мистецтво, і також сприяють фізичній, розумовій і психічній гармонії людини[1]. Безперечно, спорт є важливою частиною формування національної свідомості.

Національна свідомість – це складна система духовних феноменів та їх утворень, які сформувалися в процесі історичного розвитку нації, відображають основні засади її буття. Національна свідомість має різні рівні функціонування: буденний, масовий, елітний, теоретичний, державно-політичний і являє собою систему компонентів духовної сфери (знань, уявлень, спогадів, ідей, ідеалів, інтересів, настанов, соціальних норм, здобутків, устремлінь і т.д.), опосередковану почуттям спільнотної єдності, що відображає реалії життєдіяльності нації і визначає напрями та способи взаємовідносин і взаємодії як окремих представників нації, так і національної спільноти в цілому [2].

Зрозуміло, що духовні надбання будь-якої нації пов'язані з національною культурою, а фізична культура нації, спорт є її частиною.

«Національний спорт» можна визначити як за законом (державний підхід), так і за національно-культурними традиціями (культурно-історичний підхід). До того ж очевидним є те, що витoki усіх видів спорту є національними, тобто пов'язані з традиціями тої чи іншої культури (племені, етносу, нації). Тут можна згадати і культури, і ритуали, які згодом послугоували усталенню норм тіловиховання, а надалі – формуванню традиційних ігор та спорту [3].

Тож надзвичайно важливе значення спорт має у продукуванні і генеруванні всебічно розвиненого, здорового покоління українців.

Спорт – це діяльність людей, за допомогою якої вони можуть ставати більш здоровими та сильними. Під час занять спортом ми напружуємо наше тіло, накачуємо його, вдосконалюємо, робимо його спортивним. Після тренування ми відчуваємо себе сильнішими. Згодом ми отримуємо більш підтягнуте тіло, водночас, покращуємо своє здоров'я.

Фізкультура позитивно впливає на наше самопочуття, допомагає вдосконалити фігуру і зміцнити м'язи. Тож, є багато плюсів в тому, щоб прямо зараз почати займатись спортом і не відкладати на потім.

Як сказав український спортсмен і дворазовий олімпійський чемпіон, Валерій Борзов: «В спорті найповніше втілено прагнення людини до мети. В спорті вона являє конкретний результат або місце»[1].

Для того, щоб почати займатися спортом необхідно мати бажання змінити своє життя на краще, отже мотивацію. Наразі контенту з цієї тематики дуже багато в Інтернеті. Найрозповсюдженішими платформами, які стимулюють мотивацію для занять спортом є Instagram, YouTube та TikTok. Саме в цих соціальних мережах спостерігаємо присутність великої кількості блогерів, які надихають на спорт своїм матеріалом. Ми можемо бачити комплекси авторських тренувань, оповіді про особисті досягнення та користь цих занять. Також наявна інформація про правильне харчування, і в цілому, про здоровий спосіб життя.

Спортивні блоги мотивують на вдосконалення рівня і якості життя, на розвиток й прагнення бути здоровими. Спорт – це те заняття, за допомогою якого люди стають впевненіше у собі. Також розвивають витримку та самодисципліну. В подальшому житті всі ці навички допоможуть у повсякденному житті.

Зараз є велика кількість українських блогерів, які публікують контент на тему спорту, правильного харчування, активного способу життя. Вони часто проводять прямі трансляції, де люди можуть онлайн із ними позайматись, а також багато хто влаштовують марафони для схуднення, які дають чудові результати.

Mixsport вибрав фітнес-блогерів України, які не просто допоможуть вам схуднути або накачати сідниці, а ще й дадуть вам мотивації для нових досягнень і допоможуть вам повірити у власні сили:

Тетяна Федорищева — одна з найпопулярніших фітнес-блогерок України. У своєму блозі вона постійно ділиться відео з вправами для різних груп м'язів, рецептами корисних страв тощо. Ще Тетяна проводить свій авторський марафон схуднення «TGYM», після якого розігрує грошові призи. На її сторінці в Instagram можна побачити фото «До і після» від підписниць Тетяни. Результати справді вражають.

Христина Кручок – регулярно публікує відео своїх тренувань, за допомогою яких можна прокачати різні групи м'язів й прибрати зайві кілограми, а ще ділиться корисними рецептами.

Максим Ярошенко — автор фітнес-програми «РІВОК», засновник KVADRAT Fitness & Dance studio і тренер, який вже має 20-річний досвід. У своєму блозі Максим ділиться вправами, лайфхаками, корисними порадами щодо харчування й результатами своїх підписників. Також Максим часто проводить тренування в прямому ефірі, до яких може доєднатися кожен охочий.

Людмила Оверковська — тренерка мережі фітнес-клубів Sport Life. На своїй сторінці Instagram вона ділиться відео-тренуваннями з різних напрямків (бокс, заняття з фітнес-резинками, стретчинг тощо) й великою кількістю корисних вправ. Ще Людмила проводить фітнес-марафон «Міцні горішки»,

завдяки якому можна схуднути і зробити більш підтягнуті сідниці всього за 21 день.

Наталія Терлецька. В її блозі ви знайдете багато вправ для різних груп м'язів, які можна виконувати будь-де й з різним рівнем підготовки. Також Наталія дає поради щодо харчування і вчить любити і приймати своє тіло. У 2019 році вона отримала нагороду «Кращий спортивний блог України» [3].

Таким чином, вітчизняні спортивні блогери сприяють популяризації спорту в Україні, тим самим допомагаючи підтримувати здоров'я нації, покращувати її генофонд.

Список літератури

1. Спорт – це змагання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://chl.kiev.ua/default.aspx?id=6176>
2. Гафіатуліна А. Теоретичні аспекти вивчення національної самосвідомості. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://forum.onu.edu.ua/index.php?topic=5018.0> Національна культура і спорт.
3. Поліщук Р. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2021. Випуск 34, с. Visnuk of the Lviv University. Series Philos.-Political Studies. Issue 34, p. 85–90 85–90
4. 10 фітнес-блогерів, за якими варто стежити в Instagram [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mixsport.pro/blog/10-fitness-bloggerov-na-kotoryh-stoit-podpisatsa-v-instagram>