Ó÷ááà äëÿ ó÷èòåëåé ôèçêóëüòóðû

12.03.2019 ã.

Â Äåòñêî-þíîøåñêîé ñîîðòèâíîé øêîëå ïðîøåë îêðóæíîé ñåìèíàð-ïðàêòèêóì «Îáùàÿ ôèçè÷åñêàÿ ïîäãîòîâêà – îñíîâà îñíîâ». Â
äåòñêèõ ñàäîâ Ñåâåðíóðàëüñêîãî ãîðîäñêîãî îêðóãà, Èâäåëÿ è Âîë÷àíñêà.
{hsimage}Ó÷àñòíèêîâ ìåðîïðèÿòèÿ ïîïðèâåòñòâîâàëè ãëàâíûé ñïåöèàëèñò Óïðàâëåíèÿ îáðàçîâàíèÿ Òàòüÿíà Çàâîçîâà è äèðåêòî
ôèçè÷åñêîãî ðàçâèòèÿ äåòåé.
Òàê, íàïðèìåð, èíñòðóêòîð ïî ôèçêóëüòóðå äåòñêîãî ñàäà ¹ 23 Ñâåòëàíà Ùåãëîâà ðàññêàçàëà î öåëåé ñèñòåìå ôèçïîäãîòîâêè, êî
îðãàíèçìà. Â ñäàëêå èìåòñÿ çàìå÷àòåëüíûé ñïîðòçàë, ìíîæåñòâî ñïîðòèâíûõ ñíàðÿäîâ è òðåíàæåðîâ. Ìíîãî çáíÿòèé ïðîâîäèòñÿ íà ñ
áàñêåòáîëà, âîëåéáîëà è ïðîâîäèò ñîðåâíîâàíèÿ ìæäó þíûìè ñïîðòñìåíàìè èç ðàçíûõ ãðóïï.
Â ðåçóëüòàòå êîíòèíãåíò äàòñäà, êîòîðûé ðàíüøå ÷èñëëñÿ â òðåòüåé ãðóïïå çäîðîâüÿ ïî ïðîñòóäíûì çàáîëåâàíèÿì, ïåðåøåë â ï
Òðåíåð ÄÞÑØ ïî êèòíåñó Àëåíà Øóïëåòîâà çàîñòðëëà âíèìàíèå íà ôàêòîðõ, êîòîðûå îñóò ïðèâåñòè ê òðàâìàòèçìó âî âðåìÿ óðîê
ãðàìîòíî, èíà÷å îæíî çàðàáîòàòü òðàâìó èëè çàáîëåâàíèå êîëåíåé. Äåâî÷êè èç ñåöèè Àëåíû Øóïëåòîâîé ïðîäåìîíñòðèðîâàëè, êàê
Òðåíåð ÄÞÑØ ïî âîëåéáîëó Ñåðãåé Èçâèí ïîäåëèëñÿ ïîûòîì ïî îáùåôèçè÷åñêîé ïîäãîòîâêå âîëåéáîëèñòîâ è ïîñîâåòîâàë íåêîòîðûå ó
Òðåíåð ÄÞÑØ ïî äçþäî Àíäðåé Ëÿìèí ñî ñâîèì âîñïèòàííèêàìè ïðîâåë ìàñòåð-êëàññ ïî áàçîâûì óïðàæíåíèÿì îáùåé ôèçïîäãîòîâêè â ï
«Ñàìáî - â øêîëó».
Ïîêà ÷òî ïåðåäîâûå ïçèöèè â ýòîì çàíèìàò Ìîñêâà è Ìîñêîâñêàÿ îáëàñòü, íî â ïðèíöèïå ëþáîé ó÷èòåëü ìîæåò âçÿòü íà âîîðóæåíèå î
{hsimage}Âî âñÿêîì ñëó÷àå, ýòî òî÷íî ïîìîæåò ðåáÿòàì íàó÷àòñÿ ñòðàõîâàòüñÿ ïðè âûïîëíåíèè ñëîæíûõ óïðàæíåíèé, áåçïîäñíî ïàäà
Òðåíåð ïî ñàìáî ÄÞÑØ Âèêòîð ×åðíèêîâñêèé ñ ðåáÿòàìè èç ñåöèè ïîêàçàë ìàñòåð-êëàññ ïî êðîññôèòó - ïðîãðàììå óïðàæíåíèé íà
áûë ïðèäóìàí äëÿ àðìèè ÑØÀ. Ìàëü÷èøêè è äåâ÷îíêè â áûñòðîì òåìïå ïðîøëè íåñêîëüêî êðóãîâ îòæèìàíèé, óïðàæíåíèé íà ïðåññ è â
Èíñòðóêòîð-ìåòîäèñò Þëèÿ Êîêøàðîâà è ìääñåñòðà Ìàðèÿ Øàéìàðäàíîâà ðàññêàçàëè, ÷òî òðåíèðîâêè áëàãîòâîðíî âëèÿþò íà ñåðä
÷òîáû óñòàíîâèòü ñîñòòîÿíèå ñåðäöà.
Ó äâóõ äåâî÷åê, îäíà èç êîòîðûõ òðåíèðóåòñÿ äàâíî, à äðóãàÿ íå çàíèìàòñÿ ñîîðòîì, èçìåðèëè ïóëüñ ïîñëå òîãî, êàê èñïîòóåìûå
Öèôðû âíåñëè â ñïåöèàëüíóþ ôîðìóëó è îöåíèëè ðåçóëüòàò ïî òàáëèöå, êîòîðûé íàãëÿäíî ïîêàçàë, ÷òî ñåðäöå ó þíîé ñïîðòñìåíêè à
Â êîíöå ñåìèíàðà òðåíåð Àëåíà Øóïëåòîâà ñî ñâîèì âîñïèòàííèöàìè ïîêàçàëà ìåòîäû ñíÿòèÿ ìûøå÷íîãî íàïðÿæåíèÿ è ìåäèòàöèè, êîò
Ó÷àñòíèêè ñåìèíàðà ïîáëàãîäàðèëè òðåíåðîâ è ðóêîâîäñòâî ÄÞÑØ çà èíòåðåñíîå, ïîëåçíîå è îòëè÷íî ïîäãîòîâëåííîå ìåðîïðèÿòèå.
Îíè ïîä÷åðêíóëè, ÷òî òàêèå çàíÿòèÿ ïîìîãàþò ó÷èòåëÿì ôèçêóëüòóðû è ñïîðòèíñòðóêòîðàì ïî-íîâîìó âçãëÿíóòü íà ñèñòåìó îáùåé ôèç

Ñîâåòëàíà Åðìîëîâà, ôîòî àâòîðà.