

СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

КЕМГМУ

6





Слово Редактора

Здравствуй, дорогой читатель!

Новый учебный год, новые спортивные события... Как никогда, осень и начало зимы в этом семестре стали особенно насыщенными, обновленными, яркими! С самого начала сентября многие первокурсники влились в спортивную жизнь университета и практически сразу же вступили, так сказать, в «спортивный бой», который феерично и зрелищно начался в КемГМУ Минздрава России легкоатлетической эстафетой, спонсируемой

спортивными организациями г. Москвы. Были разыграны несколько комплектов наград эксклюзивных медалей и кубков, предоставленными Российским спортивным союзом и Ассоциацией «Студенческая лига легкой атлетики России»!

В этом номере, дорогой читатель, мы также расскажем о первом спортивном «золоте» осени, завоеванном нашими стрелками на II Открытом Кубке КемГУ, посвященном памяти М. Булачёва и воинов СВО, бронзовых, серебряных и золотых наградах Универсиады вузов Кузбасса, и многих других спортивных событиях. А вы, дорогие друзья, присоединяйтесь к нам, ведь в наших мероприятиях для каждого найдется и место, и награда!

Всем мира, здоровья, добра, спортивного духа и отличного боевого настроения!

Выпускающий редактор:

Ольга Заплатаина

Дизайн и верстка:

Ольга Заплатаина

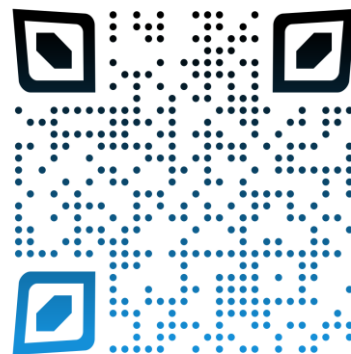
Подписывайтесь и будьте с нами в соцсетях!

Редактор:

Ольга Заплатаина

Фото:

Ольга Заплатаина
Владимир Николаев
Евгений Суханов
Максим Щербаков
Марина Кунгурцева
Алексей Прокудин
Николай Фетищев
Евгений Мамаев



Бильд-редактор:

Ольга Заплатаина

Компьютерная графика:

Ольга Заплатаина

Векторная/растровая графика:

Ольга Заплатаина

Корректоры:

Ольга Заплатаина

Авторы:

Ольга Заплатаина

**Приобщайтесь к спорту! Больше двигайтесь!
Стремитесь узнавать что-то новое!**

Адрес редакции:

КемГМУ, кафедра физической культуры,
ул. Ворошилова, 22А; ул. Назарова, 1
Тираж 100 экз. Декабрь, 2024. № 6.

Напишите нам (zaplatinaoa@mail.ru), о чем вам хотелось бы прочитать!

ВСЕРОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ АКЦИЯ «СТУДзаБЕГ»

НАЧАЛО СПОНСОРСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СПОРТИВНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ВУЗАХ РОССИИ

Так исторически сложилось, что ежегодно спортивных сезон практически во всех вузах России открывается массовыми легкоатлетическими мероприятиями. И, конечно же, особенно зрелищными из них являются эстафеты! Осень и легкая атлетика! Ну а как же иначе? Еще сохраняется сухая и теплая погода, а физическая нагрузка на свежем воздухе – это особый вид удовольствия! Так и в нашем вузе, да и в вузах всего Кузбасса, спортивный сезон начинается соревнованиями по легкой атлетике.

Так удачно сложилось в этом году, что Студенческая лига легкой атлетики России при поддержке Министерства спорта РФ пригласила все вузы нашей страны поучаствовать в розыгрыше спонсорской поддержки на проведение легкоатлетических мероприятий, популярных среди студентов высших учебных заведений страны.

И еще более удачно сложилось то, что поданная заявка от КемГМУ Минздрава России была одобрена и вузом от организаторов был получен комплект эксклюзивной наградной продукции и инвентарь для проведения легкоатлетической эстафеты!



Открылась эстафета торжественным парадом, возглавили который самые титулованные спортсмены нашего вуза. Соревновались как легкоатлеты, давно занимающиеся в секции, так и первокурсники, которым выпала честь

попробовать свои силы на первом спортивном празднике КемГМУ.

Поздравления и пожелания удачи спортсменам перед забегом выразили Председатель первичной профсоюзной организации КемГМУ Ольга Головки, начальник Управления по внеучебной работе и связям с общественностью Михаил Хохлов, а также руководитель спортивного клуба «Медик» Николай Фетищев. Поддержать спортсменов пришли многочисленные болельщики!

По итогам состязаний в эстафете (4x400) Всероссийской акции выявились призеры и победители:

I место – Лечебный факультет (Быков Александр, Слесарева Вероника, Крючков Макар, Марьина Екатерина),



II место – Педиатрический факультет (Мигушова Екатерина, Чепкасова Анастасия, Ефимова Эмма, Дадаев Магомедшапи) и **III место** – сборная команда стоматологического и лечебного факультетов (Головки Мария, Мосейчук Максим, Ширяев Константин, Воеводина Мария).



ПЕРВОЕ ЗОЛОТО ОСЕНИ...



Первой золотой медалью сезона 2024-2025 учебного года в КемГМУ Минздрава России стала медаль по стрельбе из пневматической винтовки студентки 3 курса лечебного факультета Шаповаловой Натальи!

25 октября 2024 года в Кемеровском государственном университете состоялся II открытый Кубок по стрельбе из пневматической винтовки памяти магистра Института фундаментальных наук Максима Викторовича Булачёва, младшего сержанта, командира отделения штурмового взвода штурмовой роты войсковой части 62295 гвардии. Максим Викторович получил смертельное ранение 26 октября 2023 года в ходе проведения специальной военной операции. За самоотверженность и мужество удостоен боевых наград, включая Медаль за храбрость и Георгиевский крест 4-ой степени.

Студенты КемГМУ Минздрава России вот уже второй год подряд принимают участие в этих памятных соревнованиях. В память о Максиме Булачёве профессиональным стрелкам предлагалось сделать 10 выстрелов стоя, поскольку в студенческие годы Максим занял 1 место на областных соревнованиях именно в этом упражнении.

На турнире были представлены команды: КемГУ, КемГМУ Минздрава России, КузГАУ, центра "ВОИН", команда РО ДОСААФ Кузбасса, команда кадетского корпуса. 50 человек сражались за награды турнира, Чемпионский титул и Кубок абсолютного Чемпиона соревнований!

Студенты КемГМУ в составе команды из 8-ми человек показали высокие результаты, завоевали золото, бронзу, Чемпионский титул и Кубок абсолютного Чемпиона!

Этой осенью мы поздравляли наших спортсменов-стрелков с победами и отличным дебютом на соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки (10 м): Шаповалову Наталью – золотого призера соревнований, нашего непобедимого стрелка, показавшую наивысший результат с огромным преимуществом в стрельбе из 10-ти выстрелов стоя! Второй год подряд Наташа завоевывает чемпионский титул и Кубок абсолютного чемпиона, оставляя позади себя всех юношей и девушек, участвующих в соревнованиях! Толмачеву Анастасию – бронзового призера Открытого турнира по стрельбе из пневматической винтовки! Бояринова Ивана – дебютант – 5 место! Дигмелашвили Наталью – 7 место! Сейсекинову Есению – дебютант – 8 место! Янину Веру – дебютант – 9 место! Усольцева Дениса – дебютант – 11 место! Лебедева Богдана – дебютант – 18 место!





СТРЕЛКОВЫЙ ТУРНИР



«ПЕРВОКУРСНИК»



В нынешнем учебном году секция пулевой стрельбы расширила свои границы: открыта платная группа для желающих заниматься этим видом спорта, соревнования по стрельбе из пневматической винтовки на регулярной основе введены в комплексные соревнования КемГМУ Минздрава России – Спартакиаду «Первокурсник» и Межфакультетскую спартакиаду среди студентов всех курсов и факультетов, привлечена спонсорская поддержка для развития секции (наградная продукция, премии за победы на соревнованиях).

Поэтому стрелковый турнир «Первокурсник», состоявшийся в начале декабря 2024 года, насчитывал уже не 5 участников (как в прошлом году на итоговых соревнованиях), а 22! Как говорится, есть на кого посмотреть, есть из кого выбрать и перевести в основную сборную команду КемГМУ Минздрава России!

Стрелковый турнир среди студентов первого курса состоялся в начале декабря. Участие в нем приняли 22 студента лечебного, педиатрического, стоматологического и медико-профилактического факультетов. Тренировки студентов в течение трех первых месяцев этого учебного года привели к тому, что ими были показаны хорошие результаты в спортивной стрельбе из пневматической винтовки в упражнении ВП-1 (стоя, 10 мест, 10 выстрелов).

По итогам турнира были выявлены команды-победительницы и победители в абсолютном первенстве среди всех участников. Победителям и призерам абсолютного первенства были вручены награды (грамоты, медали) и денежные премии (1 место – 2000 руб., 2 место – 1500 руб. и 3 место – 1000 руб.).

Турнир по стрельбе из пневматической винтовки в зачет Спартакиады «Первокурсник» КемГМУ Минздрава России завершился победой Лечебного факультета!

Рейтинг команд в турнире «Первокурсник»:

- 1 место – Лечебный факультет (121 оч.)!
- 2 место – Стоматологический факультет (101 оч.)!
- 3 место – Медико-профилактический факультет (90 оч.)!
- 4 место – Педиатрический факультет (88 оч.)!
- 5 место – Лечебный факультет-2 (вне зачета, 103 оч.)!

Рейтинг победителей и призеров абсолютного первенства:

1 место – Янина Вера – лечебный ф-т (золотая медаль и премия 2000 руб.! Переведена в основную сборную по стрельбе КемГМУ МР)!

2 место – Сейсекенова Есения – педиатрический ф-т: клиническая психология (серебряная медаль и премия 1500 руб.)!

Переведена в основную сборную по стрельбе КемГМУ МР)!

2 место – Зеленин Александр – лечебный ф-т (серебряная медаль и премия 1500 р.)!

3 место – Гогорев Евгений – стоматологический ф-т (бронзовая медаль и премия 1000 руб.)!



СПАРТАКИАДА «ПЕРВОКУРСНИК»

Как вы уже знаете, дорогие читатели, в КемГМУ Минздрава России в течение всего учебного года проводятся соревнования, которые называются комплексными. Это две наши Спартакиады: Спартакиада «Первокурсник» (в соревнованиях этой Спартакиады участвуют студенты только I курса) и Межфакультетская Спартакиада (проводится среди студентов всех курсов и факультетов). Так вот, этот учебный 2024-2025 год задал старт расширению перечня соревнований среди первокурсников. Если ранее в Спартакиаду «Первокурсник» входили только соревнования по волейболу (юноши и девушки) и футболу, то в этом году среди первокурсников были проведены турниры по волейболу, футболу, настольному теннису, стрельбе, дартсу! Это связано с тем, что поступившие в вуз студенты все более и более интересуются спортом и поступают в университет, имея спортивную квалификацию.

А также имеет свои приятные моменты еще и тот момент, что первокурсники могут получить свои первые грамоты и медали в большом количестве соревнований! Ведь в начале учебного года, когда идет учебная и социальная адаптация, приятные эмоции очень важны! А приятные эмоции от спорта делают наши эмоции еще более приятными!





ОСЕННИЕ СТАРТЫ УНИВЕРСИАДЫ ВУЗОВ КУЗБАССА

Когда спортсмен совершенствует свое спортивное мастерство, наступает момент попробовать свои силы на соревнованиях более высокого уровня, ведь на внутренних вузовских соревнованиях мы чувствуем себя, как дома: здесь все знакомо, уютно, лица студентов к концу сентября становятся уже почти родными ☺.

Другое дело – спортивный соревновательный старт в другом вузе за звание победителя или призера Универсиады вузов Кузбасса! Это уже более тревожно и волнительно, но, вместе с тем, торжественно и радостно! Побывать на таких соревнованиях – честь для студента-спортсмена и Универсиада высших образовательных учреждений нашей области предлагает немало возможностей для спортивного роста студентов-спортсменов.



Соревнования Универсиады традиционно открываются осенним легкоатлетическим кроссом, на который съезжаются студенты сборных команд по легкой атлетике из всех вузов Кемеровской области! И для КемГМУ Минздрава России эти соревнования никогда не обходятся без призов! Сборная команда нашего вуза по легкой атлетике из года в год завоевывает свое место на пьедестале почета.

Легкоатлетический кросс сменяют соревнования по дартсу и бадминтону. На нынешних соревнованиях сборная команда по дартсу стала бронзовым призером Универсиады!



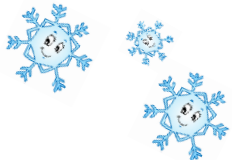
О настольном теннисе и шахматах нужно сказать отдельно! Спортсмены этих сборных команд так же продемонстрировали на Универсиаде высокий уровень мастерства!



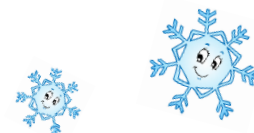
Сборные команды по настольному теннису и шахматам в этом учебном году усилили свой состав. Ребята хорошо выступили на внутренних соревнованиях, Чемпионате Кузбасса, Соревнованиях Российского уровня!



Универсиада вузов Кузбасса принесла нашим ребятам бронзовые (настольный теннис), серебряные и золотые (Максим Миначев) награды (шахматы).



ЗНАЙ НАШИХ!!!



Удивительными спортивными историями полна история и жизнь студентов КемГМУ Минздрава России! Кто-то с нуля поднимается до золотых медалей и Чемпионских титулов Универсиады вузов Кузбасса, кто-то продолжает любимое дело и доводит его до логического завершения, например, до «золота» на Чемпионате России, кто-то, не имея титула и звания, просто любит спорт и занимается в любимой команде... Но есть и совершенно необычные и, я бы сказала, весьма поучительные истории, которые не просто символизируют проявление высокой степени волевых усилий человека, а скорее его личностную стойкость и даже, можно сказать, героизм...

Вот одна из тех историй – история студентки III курса лечебного факультета Маши Ткаченко... Без всякого вступления, просто прочтите ее рассказ «О себе».

Публикуем его в авторской редакции: «Меня зовут Мария Александровна Ткаченко, я студентка третьего курса лечебного факультета группы 2203. Я родилась 14 мая 2003 года, хотя должна была родиться в начале июля, но случилось так. Именно из-за того, что я родилась раньше срока, я провела двадцать дней в кювезе, и уже тогда моим родителям было понятно, что ребёнок я непростой, но на протяжении года врачи разводили руками, не понимая, что не так с моим здоровьем; но в 2004 году мне поставили диагноз: детский церебральный паралич; на тот момент было непонятно смогу ли я встать на ноги; но год спустя, в 2005, мне сделали операцию, и я смогла сделать свой первый шаг. Далее последовали долгие периоды реабилитации, выход в социум и попытки адаптации, но в этой статье я хочу говорить не об этом, а о другом ярком эпизоде своей биографии.

Началось всё 9 ноября 2015 года, тогда мне было 12 лет, я очень хорошо помню, что это был вечер понедельника, я впервые переступила порог тренажёрного зала и даже не могла представить, что с этого начнётся моя спортивная карьера, ведь родители отдавали меня в зал с целью немного подправить походку и облегчить передвижения упражнениями на растяжку. По мнению моих родителей и ближайших родственников, это должно было мне помочь, поскольку и врачи неоднократно говорили о важности подобных упражнений при ДЦП. Но меня (безусловно не без участия тренера) заинтересовали гантели, штанги и тяжёлые веса, в тот период мне очень хотелось быть похожей на (как казалось мне тогда) сильного морально и физически человека, я была убеждена, что, если человек силён физически, то и духом крепок. По предложению тренера я согласилась заниматься, своё согласие я также связываю с принятием себя на тот момент, мне казалось, что, когда я добьюсь высоких результатов, на меня посмотрят по-другому, а именно без жалости.



Близкие отговаривали меня от этой идеи, убеждали, что мне это не нужно, а я была уверена, что хочу именно этого, мама очень боялась за меня, оберегала от всего и поэтому предупреждала: «Это очень травматичный спорт, выбирая его ты должна понимать, что занятия, несомненно, плохо скажутся на здоровье, ты обязательно столкнёшься с проблемой протрузий и травмами суставов, а ведь мы отвели тебя в зал не для этого», – говорила она (стоит заметить, что про протрузии и травмы, как и про многое другое, родители и близкие родственники оказались правы, но обо всём по порядку).

Несмотря на страх, родители разрешили мне, совершая ошибки, учиться на своём опыте. И настало время изнуряющих тренировок, по три раза в неделю, и диет, которые я держала, чтобы входить в весовую категорию, в которой хотела выступать. Вслед за работой и усилиями пришло и время первых результатов, показать их я смогла 5 февраля 2017 года,



приняв участие в соревнованиях по военному жиму лёжа, результат составил 35 килограмм, я была искренне рада, что мои результаты соответствуют моим усилиям и больше, и больше соглашалась принимать участие в различных соревнованиях. Так, 19 февраля 2017 года я приняла участие в соревнованиях по пауэрлифтингу, которые включали в себя не только жим лёжа, но и так называемый «народный жим» (1\2 веса спортсмена на максимально возможное количество повторений) на этих соревнованиях результаты также впечатлили как тренера, так и меня. Результат по классическому жиму лёжа составил 38 кг, по народному жиму со штангой весом 25 килограмм получилось сделать 24 повторения (позднее 04.11.2018 мне было присвоено звание кандидата в мастера спорта по народному жиму, тогда результат составил 34 повторения со штангой весом 27,5 кг).



Соблюдая всё, что говорила тренер, я продолжала упорно тренироваться, улучшать свои результаты и 03.09. 2017г. мне удалось взять вес в 45 кг на соревнованиях от федерации НАП, что соответствовало первому юношескому разряду по жиму штанги лёжа, а 10.09.2017 я вновь

приняла участие в соревнованиях по военному жиму лёжа, где взяла вес 50 кг, что соответствовало квалификации кандидата в мастера спорта. Меня переполняли ни с чем несравнимые эмоции, ведь я видела свою силу, и ради улучшения результатов готова была идти на многое, поэтому стала тренироваться по два раза в день (что несомненно отразилось на моём здоровье, но об этом позже), ведь тогда меня интересовали только результаты, которые хотелось улучшить к Чемпионату Азии 2018 г.

Я делала для этого всё, что было в моих силах, и мои старания принесли плоды: к моменту Чемпионата я могла взять вес 55 кг, но в связи с плохим моральным состоянием по причине изнуряющих тренировок, переживаний и нарушений режима сна и питания взять вес на чемпионате 07.05.2018 мне не удалось, мой результат тогда составил 45 кг, что очень меня расстроило (здесь все же сделаем оговорку – Маша стала Чемпионкой, таки победила всех на этом Чемпионате!), так как я хотела вновь показать свою силу и то, какие плоды может приносить труд, но этого не произошло.



1. Фамилия Ткаченко
 Имя Мария Отчество Александровна
 2. Дата рождения "14" мая 2003 г.
 3. Место работы (уч.) ФЕДО «НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ
 4. Спортивная организация ПАУЭРЛИФТИНГА»
 5. Города 620085 РОССИЯ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
 6. Спортивный разряд и звание УДАГРОНОМИЧЕСКАЯ 30А-43
ИНН6670993437
 7. Вид спорта Смешанный силовой спорт
 8. Паспорт (свид. о рожд.) серия _____ № _____
 Кем и когда выдан(о) _____
 9. Домашний адрес и телефон _____ тел. _____
 10. Личная подпись _____
 Дата заполнения "03" сентября 2017 г.
 Зарегистрировано в коллективе физкультуры
 КОММЕРЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКО-СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1
 № _____ Дата _____ 20 _____ г.
 М.П. Подпись ответственного лица РЕПНИЦЫНА Ж. В.



После Чемпионата я впервые задумалась о том, что стоит заканчивать профессионально заниматься спортом, поскольку к тому моменту я уже получила травму плеча, также уже было известно, что у меня есть протрузии, но до Чемпионата я не думала об этом и на пути к цели меня не останавливало ничего; близкие, как и в начале моего пути, меня не поняли, ведь за это время спорт стал для меня смыслом жизни, и я не представляла себя без него, но мысль о том, что пора заканчивать меня не покидала, даже несмотря на то, что я знала, что смогу помочь людям с помощью спорта (я хотела быть спортивным врачом).

Запутавшись в своих мыслях и переживаниях, я совсем не знала как поступить и именно тогда встретила на своём пути тренера паралимпийской команды: Ярославу Косулину, которая предложила мне принять участие в соревнованиях, хороший результат которых означал бы причастность к её команде и обещал мне перспективы в виде спортивной школы, соревнований и возможности в дальнейшем стать международным судьёй, я согласилась, а близкие поддержали.

И 11.05.2019 прошли соревнования, на которых я взяла вес 50 кг и попала в команду!

Мы с родителями начали собирать документы в спортивную школу и готовиться к участию в паралимпиаде, но к тому времени, когда все документы были собраны, а директор школы принял меня говоря: «мы с тобой не только на эту олимпиаду, мы на чемпионат мира пойдём», через месяц мне нужно было ехать в Актюбинск вместе с командой и выступать на областных паралимпийских соревнованиях, именно тогда я поняла, что мысли о том, что стоит закончить заниматься спортом и предчувствия, что я иду не туда меня не оставляют, а тревога продолжает расти, мне очень хотелось помочь людям и я уже даже знала как, а предчувствия не отпускали и я решила прислушаться к ним и подумать, что же мне ещё интересно, да такое, посредством чего можно и людям помогать, для меня это было предельно важно.

С помощью близких я смогла найти, что искала и понять, как же ещё я могу помогать людям и что я люблю также как спорт и это оказалась медицина. Осознав это я переживала не зная что делать, ведь уйти так резко означало подвезти команду в которую я только- только попала, видя



как я мучаюсь мама сказала мне самые правильные слова: «Если ты точно всё решила звони директору школы», и я позвонила. Дозвонившись, сказала, что готова выступить в последний раз, чтобы не подводить команду, но директор твёрдым голосом сказал: «Не стоит выступать с такими намерениями, если решили уходить уходите», и я ушла. Не понимали меня не только мои близкие, но и мои учителя, одна из учительниц убеждала меня в том, что мне стоит остаться, поскольку я смогу хорошо зарабатывать и не буду нуждаться ни в чём, мои аргументы относительно здоровья её не убедили. «Ты почти стала знаменитостью и примером для моих учеников, что это за идея с медицинским ты всё равно не поступишь», – утверждала она...

А сейчас я учусь на третьем курсе в Кемеровском государственном медицинском университете и не о чём не жалею, надеясь на то, что у меня получится освоить навыки, которые позволят мне в дальнейшем помогать людям.

Заканчивая свою историю, я считаю необходимым сказать, что очень важно прислушиваться к близким, даже если кажется, что они не правы, чаще оказывается как раз наоборот, и слушать себя: слушая себя, вы не пожалеете ни о чём...



Впечатляет, правда?

Желаем тебе, Маша, успехов и уверены – ты станешь отличным врачом!



ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ !!!

Всем студентам лечебного факультета известно, что первый семестр у первокурсников на лечфаке очень тяжелый в плане частотности занятий по физической культуре и общей физической подготовке, потому что дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется у них в течение одного семестра и проходит практически всегда на улице. Три дня в неделю физкультуры, да еще бывает так, что эти три дня идут подряд, это, действительно, очень нелегко...

Первый семестр, в основном, посвящен легкой атлетике. Не просто много бега, а очень много бега: отрезки разной длины, короткие дистанции, длинные дистанции, специальная беговая подготовка...это, прямо скажем, тяжело. Да и осень, как на редкость, выдалась сухая и теплая, что значит – занятию на улице быть!!! И студенты, в большинстве своем, достойно вынесли этот трудный семестр. Но бывали дни, когда моросил дождик и приходилось заводить студентов в маленький зал (а группы лечебного у нас не маленькие), да и просто иногда понимали, что смена нагрузки необходима критически. А манеж, который всегда арендовали, закрыт в этом году на ремонт. И вот...один маленький зал и много студентов: руками особо на размахнешься, амплитудные упражнения не сделаешь...Тогда нас и выручила идея «точечной тренировки»! На пользу пошли самые обычные мячи для большого тенниса.

А дело вот в чем! Тренировка «Здоровые стопы», где применяется массажный мячик (его роль, кстати, может выполнять и мяч для большого тенниса) является очень эффективной в плане организации фронтального способа работы на занятиях по физической культуре: большая пропускная способность, возможность заниматься большому количеству человек одновременно, да и огромная польза для стопы после высокой спецбеговой нагрузки огромная! Промассировать мышцы стопы, проработать триггерные точки и многое другое – всего этого позволяет добиться тренировка «Здоровы стопы».

Новинкой этого семестра также стал миофасциальный релиз (MFR) – глубокая проработка мышц и фасций с помощью массажного ролла. Такая тренировка не требует много места, в маленьком зале можно разместить большое количество студентов, не опасаясь, что они во время упражнений могут задевать друг друга, да и польза от такой тренировки, действительно, большая, так



как, когда имеется возможность промассировать и растянуть мышцы после хорошей нагрузки, это хорошо.



как, когда имеется возможность промассировать и растянуть мышцы после хорошей нагрузки, это хорошо.

Приобщились к таким занятиям и иностранные студенты. Как правило, не всегда хорошо физически подготовленные, они отлично справляются с такой приемлемой для них нагрузкой.

Таким образом, как говорится, нет худа без добра: манеж на ремонте, зато запустили серии новых занятий и «Здоровые стопы» и «Stretching+MFR»!

