

Тренируемся дома – запущен видеоконтент НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



В непростой ситуации распространения коронавируса, Министерством спорта России была инициирована акция «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни». Она направлена на поддержку всех, кто находится в самоизоляции.

По словам Министра спорта России: «Серьёзной задачей для нас является минимизация экономических потерь, связанных с приостановкой деятельности наших образовательных учреждений, учебно-тренировочных баз и всей системы спорта, включая профессиональный спорт. И я очень благодарен спортсменам, тренерам и всем жителям нашей страны за то, что они присоединились к нашей акции, публикуют в социальных сетях примеры, как надо оставаться активным в режиме карантина, показывают пример другим, что нельзя сдаваться. Мы обязательно должны быть вместе в этот период, чтобы поддерживать друг друга, преодолеть все трудности».

Наш Университет принимает активное участие в акции. На главной странице сайта НГУ им. П.Ф. Лесгафта уже с марта доступны методические рекомендации специалистов вуза для самостоятельных занятий физическими упражнениями [читайте здесь](#). Для школьников, их родителей и всех желающих включена активная ссылка по кнопке «Тренируемся дома», где можно посмотреть видеоролики занятий физкультурно-спортивной направленности в домашних условиях [читайте здесь](#). Тренировки предназначены для детей школьного возраста и молодёжи, включая лиц с ограниченными возможностями состояния здоровья и инвалидов.

— Необходимо несколько раз в день делать зарядку, – советует заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья НГУ им. Лесгафта Роза Цаллагова в интервью петербургской прессе ([источник](#)). Заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания Университета, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России Алексей Мишин в интервью прессе о непрерывной работе в самоизоляции рассказал, что принимал участие в онлайн-конференции Министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина на тему «Российский спорт в условиях пандемии коронавируса COVID-29» и полностью поддерживает необходимость обеспечения учебного процесса в дистанционном режиме. Кафедрой ТИМ конькобежного спорта и фигурного катания нашего Университета подготовлен ряд видеоматериалов для дистанционного обучения и тренировок.

— Я бы не стал что-то советовать. Люди родились либо кузнечиками, либо улитками. Кузнечики прыгают, улитки ползают. Советую улиткам начинать быстрее передвигаться, а кузнечикам прыгать спокойнее, уравновешенно вести жизнь. Уравновешенный стиль всегда более созидательный, – заключил в своём интервью Алексей Николаевич ([источник](#)).

Мы желаем всем крепкого здоровья! Приглашаем тренироваться и продолжать своё обучение, используя

видеоконтент, подготовленный нашими специалистами.

[НГУ им. П.Ф. Лесгафта](#)

[Министр спорта](#)

[«Спорт](#)