Published on *Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области* (https://www.xn---35-rdd4bdgjddod3c.xn--p1ai)

Тренер Татьяна Карамышева рассказала лицеистам о пользе спорта и здорового образа жизни



Урок, посвященный спорту и здоровому образу жизни, провела в Вологодском многопрофильном лицее Заслуженный тренер России, одна из основательниц баскетбольного клуба «Чеваката» Татьяна Карамышева.

Встреча была приурочена ко Дню лицеиста, который учрежден в нашей стране в честь открытия в 1811 году Императорского Царскосельского лицея. В этот же день уроки в Вологодском многопрофильном лицее проводили музыканты, режисеры, писатели.

Татьяна Николаевна призналась, что из всех предложенных старших и средних классов осознанно выбрала седьмой, поскольку ребята пока не обременены подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам и могут уделять больше времени занятиям физкультурой и спортом. В самом начале урока для общения с ребятами тренер выбрала форму диалога, чтобы занятие как можно дольше оставалось для них интересным.



«Я постоянно задавала ребятам вопросы и видела, что они откликаются, что им интересно. Спросила, как часто они ходят на уроки физкультуры, любят ли этот предмет и спорт в целом, бывают ли на матчах команды «Вологда-Чеваката», что знают о ней. У детей очень много времени занимают уроки, факультативы и прочие занятия, поэтому двигаться просто необходимо - физкультура и спорт помогают нам быть здоровыми, красивыми, подтянутыми. Об этом я им тоже говорила, а еще попыталась объяснить, что спортсмены тоже умные и образованные люди, что у многих из них, помимо спортивного, есть еще и другое образование, которое может пригодиться в жизни после завершения спортивной карьеры», - рассказала Татьяна Карамышева.

Прощаясь с лицеистами, Татьяна Карамышева пригласила их на ближайший домашний матч команды «Вологда-Чеваката», который пройдет 29 октября. В стартовом матче кубка «ФИБА Европа» вологодская команда примет «Цмоки Минск» из Белоруссии.

Мнение о том, что подобные встречи, а особенно с представителями большого спорта, поддержала и воспитатель седьмых классов Вологодского многопрофильного лицея Ирина Дубова.

«Из-за большой нагрузки наши лицеисты малоподвижны, - поделилась она. - В выходные я попыталась вывести детей на каток, и двух классов пошло только 8 человек, при том, что на выходные им не задали домашнего задания. Дети просто не пошли - скорее всего, сидели за компьютерами. Говорить о здоровье, о красоте тела очень важно, как и о душевном здоровье. Хотелось бы почаще встречаться с такими людьми, и я надеюсь, это наша не последняя встреча».

http://vologdaregion.ru/news/2015/10/21/trener-tat-yana-karamysheva-rass...