КРОССовки

Спортивным студентам – спортивных преподавателей

Автор: Евгений Гришуков, Виталий Чуев

Придерживаться здорового образа жизни уже не то что модно – обязательно. Спортом увлекаются все: и молодежь, и взрослые люди. Какой же вуз самый спортивный? Ответ на это дали фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» и проект «От студзачета к знаку отличия ГТО». Не будем вас томить: судя по результатам этих мероприятий, самый спортивный вуз – это НГПУ.

Первый Областной фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди преподавателей и сотрудников высших учебных заведений

6 октября, спорткомплекс СГУПС

В соревнованиях приняли участие более 100 человек из 10 вузов Новосибирска. Фестиваль проводился по шести возрастным ступеням (от 18 до 70 лет) и нескольким видам испытаний ГТО, среди которых плавание, бег, прыжки в длину, подтягивания, отжимания и др. В каждой ступени определялось личное первенство участников по наибольшему количеству набранных очков.

Команда НГПУ была одной из самых многочисленных, и ее членам удалось успешно выступить во всех категориях соревнований. Так, руководитель фитнес-центра НГПУ «Green Fitness», мастер спорта международного класса **Екатерина Александровна Шигаева** показала результаты, достаточные для получения золотого значка ГТО – символа отличной физической подготовки.

— В «Green Fitness» я веду все фитнес-направления: сайкл, функциональные тренировки, пилатес и т.д. Благодаря этому мне удалось продемонстрировать высокие результаты, хотя из профессионального спорта я ушла 13 лет назад, – сообщила Екатерина Александровна. – Хочу заметить, что подготовиться к сдаче нормативов ГТО можно и не имея спортивного прошлого – с помощью регулярных фитнес-тренировок. В этом случае вполне можно рассчитывать на серебряный или бронзовый значок ГТО.

Задачей фестиваля является не только оценка физической подготовленности преподавателей и сотрудников вузов, но и пропаганда здорового образа жизни и физической активности в любом возрасте.

– Я получила звание мастера спорта 25 лет назад, но поддерживаю хорошую физическую форму с помощью фитнеса, — рассказала доцент кафедры физического воспитания ФФК НГПУ, мастер спорта по художественной гимнастике **Татьяна Игоревна Колосова.**

Татьяна Игоревна отметила, что получить золотой значок ГТО достаточно сложно, тем не менее, 9 из 12 членов команды НГПУ стали его обладателями, а по общему зачету наша команда завоевала первое место.

Всероссийский физкультурный социально-значимый проект «От студзачета к знаку отличия ГТО»

Внутривузовский этап:
сентябрь, *участвовали более четырехсот первокурсников НГПУ.*
Региональный этап:
27–28 октября, *от НГПУ участвовали два человека.*

«От студзачета к знаку отличия ГТО» – федеральный проект, который представляет собой комплекс мероприятий по внедрению новаторской мотивационно-просветительской технологии популяризации здорового образа жизни и физической культуры среди студентов. Новаторская технология заключается в состязательном трехэтапном тестировании физической подготовленности и физического развития учащихся вузов через использование потенциала ВФСК «Готов к труду и обороне». В проекте приняли участие 220 вузов из 60 регионов России, среди которых 7 вузов Новосибирска. В НГПУ было при-