

МАСТЕР-КЛАСС ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

24 мая в спортивном комплексе ЭМФ прошел мастер-класс по знакомству студентов с гиревым спортом на тему: «СИЛА СТУДЕНЧЕСТВА. ГИРЕВОЙ СПОРТ: ТЕХНИКА И ТАКТИКА"».

Авторы и ведущие – кандидат в мастера спорта России, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и здоровье» Макаров Илья Дмитриевич и студент, член сборной команды по гиревому спорту Волгоградского ГАУ Мазлов Семен.

Гиревой спорт – один из самых доступных видов спорта для занимающихся всех возрастов. Он не требует дорогостоящих оборудования, инвентаря, экипировки для спортсменов и специализированных спортивных площадок. Им могут заниматься как мужчины, так и женщины с детства и до преклонного возраста без ущерба для здоровья.

Сегодняшний мастер-класс собрал более 170 поклонников этого вида спорта, так как преимущества гиревого спорта неоспоримы. Он благотворно влияет на здоровье, дает широкий перечень новых возможностей и улучшает важные качества спортсмена. Длительное выполнение упражнений с гирей обеспечивает хорошую кардиотренировку и позволяет улучшить сердечную и дыхательную деятельность, систему циркуляции крови, укрепляет здоровье и повышает иммунитет.

Во время занятий с гирей работают основные мышечные группы спортсмена: мышцы ног и рук, спины и пресса. С гирей в той или иной степени нагрузку получает все тело, укрепляется мышечный корсет. Повышаются показатели силы и выносливости, что отражается и на других спортивных сферах, появляется способность дольше тренироваться в условиях высокой нагрузки. Интенсивные тренировки помогают быстро привести тело в необходимый тонус, добиться спортивной стройности и подтянутости, избавиться от лишних килограммов, быстро и эффективно сжечь лишние калории.

Мастер-класс проводится в рамках заключенного соглашения № 075-15-2024-488 от 27 апреля 2024 г. о предоставлении из федерального бюджета гранта в форме субсидии в рамках государственной программы Российской Федерации «Научно-технологическое развитие Российской Федерации» и проекта «Стальная хватка».

#ВолГАУ

#МинобрнаукиРоссии

#СтальнаяхваткаСиловыевидыспорта