



Во всемирный день здоровья в Ставрополе прошёл бесплатный спортивно-оздоровительный тренинг для молодежи

прочитали: 3568 раз 08.04.2022 15 Comments



Инициатором мероприятий выступила автор и руководитель социально значимого проекта «Энергия спорта», член Молодежного парламента при Думе Ставрополя, Экспертного совета по предпринимательству Молодежного парламента при Госдуме РФ Светлана Кузьминых.

Проект стартовал в 2022 году и реализуется при поддержке Федерального агентства по делам молодежи. Светлана Юрьевна – победитель Всероссийского конкурса молодежных проектов среди физических лиц в рамках Международного молодежного форума «Байкал» в 2021 году. Партнеры – комитет культуры и молодежной политики мэрии Ставрополя, ГБУ СК «Центр молодежных проектов», Молодежная региональная общественная спортивная организация СК «Центр Паркура «Оффбитс», региональная гражданско-патриотическая общественная организация Ставропольского края «Наша инициатива».

Основная цель проекта – создание условий для развития молодых лиц с ограниченными возможностями здоровья через спортивно-оздоровительные тренировки по классическим и инновационным методикам, направленным на восстановление организма.

Методики направлений проекта направлены на улучшение и восстановление физических свойств организма, нацелены на работу с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата как особой категории людей с ограниченными возможностями здоровья, лицами с ДЦП, молодыми инвалидами, беременными женщинами.

С момента начала реализации проекта в бесплатных спортивно-оздоровительных тренировках участвовали более 150 человек. Организовать мероприятия помогли 12 инициативных молодых граждан среди волонтерского движения образовательных учреждений города, в том числе старший преподаватель кафедры физвоспитания и адаптивной физкультуры Ставропольского госпединститута Анна Гладких, куратор волонтерского отряда «Доброволец» аграрного университета Анастасия Прыдченко и другие представители волонтерских отрядов СтГАУ и студенты СКФУ.

7 апреля спортивно-оздоровительные тренировки проходили сразу на трех площадках города. В Ставропольской краевой библиотеке для молодежи имени В.И. Слядневой провели занятие по фитбол-гимнастике и миофасциальному релизу с использованием специального оборудования – гимнастических мячей, массажных цилиндров. Каждый мог потренировать все группы и мышцы, ощутить полезный эффект. В спортпространстве Offbeats Loft состоялось занятие по кинезотерапии и миофасциальному релизу. Участники знакомились с методикой восстановления мышц, снятием болевых синдромов, вытяжения позвоночника, узнали базовые элементы упражнений при использовании подвешенного гамака.

В фитнес-центре «Профит Спорт» состоялось занятие по антигравити-йоге, объединив практики йоги, пилатес, упражнения ballet barre и элементы акробатической гимнастики, полезные для повышения гибкости суставов, снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, восстановления после травм, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, нормализации психоэмоционального состояния.

Спортивно-оздоровительные тренировки провела руководитель проекта «Энергия спорта» Светлана Кузьминых. Она рассказала SK-NEWS.RU, что участниками бесплатных спортивно-оздоровительных тренировок стали более 60 человек: восьмиклассники лицеев №8 и № 17, коррекционной общеобразовательной спецшколы-интерната № 36, студенты Международного открытого колледжа современного управления.

Мероприятия сопровождали представители волонтерского движения среди молодежи: студенты СтГАУ (отряды «Доброволец», «Забота») Амина Байрамов, Татьяна Репухова и Лика Павлушкина, студент Северо-Кавказского университета Илья Богодаж.

Работу с волонтерами курировала завотделом культурно-творческих инициатив библиотеки имени В.И. Слядневой Елена Петропавловская. Гостем мероприятия проекта стала старший специалист по работе с молодежью Центра молодежных проектов Ульяна Герр.

Фото Андрея Соколова и Алины Цымбаловой

