



Тюменцы тренируются дома вместе со спортшколой Луизы Носковой

Областная спортивная школа олимпийского резерва Луизы Носковой в рамках всероссийской акции Минспорта России «Тренируйся дома» проводит регулярные тренировки в режиме онлайн, делится полезными советами по занятиям в домашних условиях и даже запустила для активных и спортивных тюменцев конкурс «Семейные каникулы».

В апреле ОСШОР Л.Н. Носковой инициировала для тюменцев в социальных сетях три прямых эфира, посвященных разнообразным онлайн тренировкам. Так, 17 апреля тренер по лыжным гонкам **Никита Сметанин** (мастер спорта России, победитель и призер первенства России среди юниоров) провел для всех желающих занятие, направленное на развитие аэробных возможностей, общей выносливости и укрепление мышц кора.

21 апреля онлайн-занятие по тонизирующей статодинамике (увеличение выносливости и силы) провела тренер отделения биатлона ОСШОР Л.Н. Носковой **Виктория Пантова**. Виктория Викторовна является заслуженным тренером Республики Казахстан, подготовила чемпионку мира и призера юношеских олимпийских игр по биатлону.

Помимо физических упражнений в условиях длительной самоизоляции немаловажную роль играет и регуляция психоэмоционального состояния. Поэтому 26 апреля на странице ОСШОР Л.Н. Носковой в Instagram прямой эфир на данную тему провела **Анна Халманских** – мастер спорта международного класса по биатлону, чемпионка и бронзовый призёр Чемпионата мира по летнему биатлону, серебряный призёр Всемирной студенческой универсиады, победитель и призёр международных и всероссийских соревнований.

Анна Витальевна является кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры технологий физкультурно-спортивной деятельности «Института физической культуры» Тюменского государственного университета и аналитиком по зимним видам спорта ГАУ ТО «ЦСП» Тюмени. Участников онлайн-встречи познакомили с упражнениями, позволяющими облегчить болезненную эмоциональную реакцию на различные раздражители.

Узнать о грядущих онлайн-тренировках вместе с именитыми и опытными спортсменами можно на страницах ОСШОР Л.Н. Носковой в [социальных сетях](#). Помимо анонсов прямых эфиров здесь регулярно публикуются полезные материалы для организации занятий на дому. К примеру, выпускник спортшколы, трехкратный призер Олимпийских игр 2018 года, заслуженный мастер спорта России, лыжник **Денис Спицов** продемонстрировал несколько эффективных упражнений на TRX, которые можно выполнять в домашних условиях.

Кроме того, на странице спортшколы Луизы Носковой в соцсетях можно найти упражнения на

растяжку, комплексные тренировки на различные группы мышц, в том числе в формате видео, и задачи на поддержание в тонусе не только тела, но и внимательности, и мышления.

Также Областная спортивная школа олимпийского резерва Л.Н. Носковой запустила для всех желающих тюменцев конкурс видеороликов «Семейные каникулы». Для участия в конкурсе тюменцам требуется совместно со своими родными записать видеоролик, показывающий, как они с пользой проводят время дома: дружно занимаются спортом, изучают что-то новое, готовят, играют – тематика ограничена лишь фантазией и желаниями участников. Узнать подробности и принять участие можно [по ссылке](#), итоги будут подведены 30 апреля в 18:00 по Тюмени.

Напомним, в рамках акции «Тренируйся дома» жителей России призывают заниматься спортом на дому и выкладывать в социальные сети свои фото- и видеотренировки, тренировки своих детей и даже семейные занятия физкультурой с хештегами #ТренируйсяДома и #спортнормажизни, и, тем самым, не только поддерживать себя в хорошей физической форме и демонстрировать свои достижения, но и личным примером мотивировать других начать тренироваться, и делиться полезным опытом в организации занятий спортом дома.