

Районная школьная спортивная лига, после перерыва возобновились физкультурные мероприятия среди общеобразовательных организаций Дзержинского района.

Первая районная спортивная лига по шашкам прошла 11 ноября в МКОУ "Полотняно-Заводская СОШ 1". Все школы нашего района приняли активное участие.

Выражаем благодарность МКОУ «Полотняно-Заводская СОШ №1» за достойную организацию мероприятия и гостеприимство.

Итоговые результаты

1 место – МКОУ «Дворцовская основная общеобразовательная школа»

2 место – МКОУ «Товарковская средняя общеобразовательная школа №1»

3 место – МКОУ «Звизжевская основная общеобразовательная школа»

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН





СПАРТАКИАДА ДОШКОЛЬНИКОВ

В Доме спорта г. Кондрово прошла районная Спартакиада среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

В спортивном празднике приняли участие более 50 мальчиков и девочек из 7 детских садов.

Призовые места распределились следующим образом:

- 1 место - детский сад «Белочка» г.Кондрово;
- 2 место - детский сад «Родничок» г. Кондрово;
- 3 место - детский сад «Умка» п. Товарково.

Все участники награждены дипломами и призами. Команда - победитель представит Дзержинский район на областной Спартакиаде.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН







ЗАЧЕМ БЕЖАТЬ МАРАФОН?

Преодолеть 42 км – заветная цель для большого количества любителей бега. Но что же заставляет людей бежать марафон?

Раздвигая пределы

Для многих начинающих бегунов даже 10 км кажутся тяжелым испытанием. А марафон видится как забег самых стойких, сильных и выносливых спортсменов. Естественно, появляется желание встать с ними на один уровень. Преодоление марафона повышает самооценку, уверенность в себе. Появляется вера в то, что если такое покорилось, то и все остальное под силу.

Именно желание проверить свои возможности является абсолютной движущей силой всех марафонцев. Даже те, кто бежит дистанцию с благотворительными целями, подтверждают, что желание достигнуть чего-то для себя приходит в первую очередь.

«Все побежали и я побежал»

Нередко причиной становятся друзья, которые занялись бегом, уже пробежали марафон и с упоением рассказывают о том, как же это классно. Приходится подстраиваться и готовиться к марафону, чтобы быть «в теме». Зачастую в этом случае подготовка к старту получается скомканная, по советам друзей, которые сами только пробежали первый старт. Как итог, такая мотивация не всегда работает до конца и соблазн сдаться на полпути очень большой.

Коллекция достижений

Есть люди, которые собирают в своей коллекции определенные спортивные достижения любительского уровня. Например, покорить Эльбрус, пробежать марафон, выжать штангу 100 кг, подтянуться 30 раз. Поэтому придя в бег и выполнив задачу, они из него сразу уходят.

Естественный прогресс в беге

Это одна из лучших причин. Приходит человек в бег. Начинает бегать свои первые 5-километровые забеги. Тренируется и выходит на свою первую десятку. Прогрессирует.

Пробегают первый полумарафон. Продолжает тренироваться и приходит к своему первому марафону. Главная причина – нравится сам бег. А марафон является одной из интереснейших дистанций в беге. Сам факт преодоления марафона для такого спортсмена, как правило, проходит как само собой разумеющееся и дальше появляется либо желание улучшить результат в марафоне либо сконцентрироваться на более коротких дистанциях. Ну а кто-то начинает готовиться к своему первому ультрамарафону.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

