

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ – В НАШИХ РУКАХ

■ Пенсионеры Губкина живут интересно



Слово – Н. Шевчук

На прошлой неделе в спортивном комплексе «Горняк» весело, интересно и с огоньком прошёл фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди лиц старшего возраста «Супер-СТАРт».

Спортивный праздник собрал пять команд, в которые вошли самые активные, целеустремлённые, мудрые жители нашего округа старшего возраста, – «Активное долголетие», «Доброходы», «Железный запас», «Большие надежды», «Горячие сердца».

Тёплые слова губкинцам серебряного возраста сказала директор губкинского Комплексного центра социального обслуживания населения Наталья Шевчук.

„Золотые представители Губкинского городского округа, спасибо, что вы есть, и что вы выбираете спорт. Вы пример для молодого поколения, – сказала Наталья Валентиновна.

Участникам предстояло пройти интересные спортивные состязания: метание мяча в цель, дартс, наклон вперёд, спортивная эстафета. Все этапы соревнования проходили интересно, весело и с огоньком и подарил много незабываемых впечатлений.

В программе спортивного фестиваля – мастер-класс по степ-аэробике и конкурс частушек, которые никого не оставили равнодушными.

По итогам борьбы определились лидеры. Первое место у команды «Железный запас», второе место – «Большие надежды», третье – «Активное долголетие». В конкурсе болельщиков победили «Железный запас» и «Горячие сердца». К слову, все результаты участников были зафиксированы и занесены на сайт «ГТО». Спортсмены, которые сдали необходимые нормативы, получают впоследствии соответствующие значки «ГТО». Но самое главное – это положительный настрой и эмоции, которые дарит спорт и доброжелательное общение.

Анна Шамраева
 Фото автора



Мастер-класс по степ-аэробике



Конкурс частушек





Мастер-класс по степ-аэробике



МНЕНИЕ



«Сегодня я пришла на соревнования в качестве болельщицы. Очень люблю спорт. Он даёт заряд сил, настроение, много энергии, жизнерадостность. Я занимаюсь скандинавской ходьбой, это помогает мне держать себя в тонусе.

В любом возрасте полезно быть активным. Ведь, как говорится, движение – это жизнь.

Наталья Ильинична Кучугурова,
болельщица, серебряный волонтер



«Важно быть спортивным. Я занимаюсь плаванием, скандинавской ходьбой. Много энергии трачу на огороде, работая на земле. Нужно больше двигаться – в этом секрет успеха любой деятельности человека.

Любовь Васильевна Тищенко,
участница команды «Горячие сердца»



«Быть активным, иметь много увлечений очень важно. Помимо велоспорта, я люблю собирать грибы, увлекаюсь охотой и рыбалкой, тружусь на огороде. Мне 72 года, и у меня много дел. Всегда нужно ставить себе цели и

добиваться их, искать интересные занятия. Словом, движение – это жизнь.

Владимир Александрович Мазуренко,
участник команды
«Активное долголетие»



«Мне скоро будет 87 лет. Занятия спортом помогают мне всегда быть жизнерадостной и оптимистичной, хорошо себя чувствовать. Моё утро начинается с зарядки, занимаюсь спортивной ходьбой. Физкультура дарит здоровье, заряжает особым настроением.

Зинаида Алексеевна Гиценко,
самая старшая участница соревнования



«Сегодня мы активные болельщики. Ведём здоровый образ жизни. Занятия скандинавской ходьбой дарят много положительных эмоций: приятное общение, прогулки на свежем воздухе, посильные физические нагрузки. Ещё мы активно участвуем в общественной жизни. Активный досуг, как глоток свежего воздуха, даёт силы для новых свершений.

Нина Михайловна Безгина,
болельщица команды
«Доброходы»



Конкурс частушек



Состязание по метанию мяча



Активные болельщики



Игра в дартс