

Дружи со спортом – будешь здоров!

Сотрудники комплексно-го центра социального обслуживания населения регулярно проводят соревнования среди активных пожилых людей. Фестиваль ГТО «СуперСТАРт» собрал в спорткомплексе «Горняк» более 50 участников. Среди них были геронтово­лонтёры, пенсионеры Лебединского ГОКа и общественники, любящие спорт и здоровый образ жизни.

Спортсменов «серебряного» возраста приветствовала начальник отдела по работе с соцучреждениями управления социальной политики Юлия Клишнёва.

«Очень приятно видеть вас здесь. Такие активные, волевые, подтянутые – настоящий пример для всех губкинцев. Уверена, что наш спортивный фестиваль пройдёт в атмосфере честной борьбы, взаимоуважения, дружбы и, конечно, спортивного азарта», – сказала она.

Пять команд получили маршрутные листы и отправились выполнять спортивные задания. Метание теннисного мяча в цель, наклон вперед из положения стоя и дартс – испытания и для молодёжи не всегда простые. Впрочем, бабушки и дедушки легко с ними справлялись.

Все участники фестиваля были энергичны и полны энтузиазма. Для многих из них спорт стал неотъемлемой частью каждого дня. Не представляет без физкультуры свою жизнь и Нина Сентерева:

«Я занимаюсь скандинавской

ходьбой. Хожу с палками в руках каждый день не один километр и даже уже похудела на 23 килограмма! А ещё занимаюсь плаванием. Спорт для меня – это буквально всё. Не могу представить свою жизнь без активности. Очень рада, что проходят такие фестивали для нас. Они дают возможность показать себя и пообщаться с единомышленниками», – отметила она

Не пропустил фестиваль и настоящая легенда нашего города и самый активный спортсмен старшего поколения Вячеслав Иовлев. Он участвует практически в каждом спортивном мероприятии и в свои 84 года успел попробовать себя в самых разных видах спорта. Вячеслав Фёдорович более 40 лет является бессменным председателем клуба любителей бега «КМА», а в клубе любителей зимнего плавания «Самокал» – физоргом. Кроме того, он возглавляет отделение оздоровительной скандинавской ходьбы, а еще имеет звание мастера спорта по марафону среди ветеранов.

«Активно заниматься спортом я начал ещё 60 лет назад. Тогда мне дали комсомольское поручение – приобщать людей к физкультуре. С тех пор я призываю всех вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Я не считаю себя спортсменом, скорее, рядовым физкультурником. Но знаю твердо, что спорт – это движение, а движение – это жизнь. Бег на длинные дистанции, волейбол, футбол, стрельба, плавание – я пробовал всё и не собираюсь на этом останавливаться», – поделился секретом бодрости и сил Вячеслав Фёдорович.



В этом году организаторы соревнований внесли несколько изменений. Например, добавились фитнес-площадка. В рамках муниципального проекта «Старт» в комплексном центре социального обслуживания населения обучили фитнес-инструкторов для пожилых граждан. Благодаря этому участники могли попробовать себя в степ-аэробике.

Но не только спортивные состязания ждали команды. Была и творческая площадка, где пели частушки и танцевали под баян. Как заметила участница фестиваля ГТО Анна Симонова, идея объединить творчество и спорт – очень удачная. Физкультура активно вошла в её жизнь не так давно, а вот общественной деятельностью женщина занимается всю жизнь.

«Сидеть дома не для меня, я люблю активность и уверена, что в будущем стану постоянной

участницей спортивных фестивалей», – говорит она.

Параллельно со спортивными состязаниями шла борьба и среди болельщиков на лучшую группу поддержки. И вот остались позади все этапы состязаний. По

итогам набранных очков, первое место заняла команда «Железный запас», второе – «Большие надежды», замкнула тройку лидеров команда «Активное долголетие».

*Анастасия Тарубарова
Фото автора*

