

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Спорт полезен в любом возрасте

Главным центром притяжения 7 апреля для наших уважаемых ветеранов стал легкоатлетический манеж СК «Горняк». В спорткомплексе прошел спортивный фестиваль «Активное долголетие».

5 команд с яркими и говорящими названиями «Полет», «Доброход», «Успех», «Триумф» и «Оптимист», в составе которых мужчины и женщины от 62 до 86 лет, соревновались в упражнениях на выполнение норм «ГТО» и в комбинированной эстафете. А помогали им в этом социальные работники, опекающие их ежедневно.

Около 50 спортсменов в этот день доказывали не только свои силу, ловкость, умения, сноровку, но и волю к победе, тягу к здоровому образу жизни.

На торжественной церемонии открытия их приветствовали начальник управления социальной политики Светлана Рудакова, директор комплексного Центра социального обслуживания населения округа Наталья Шевчук. Как отметила Светлана Анатольевна, радостно наблюдать, что губкинцы достигают рекордов в любом возрасте, подавая замечательный пример своим более молодым землякам. Она пожелала всем участникам спортивных состязаний здоровья и долголетия. Участников фестиваля также поздравила Наталья Шевчук, пожелав им новых побед и достижений.

Главный судья соревнований Алек-



возрасте, подавая замечательный пример своим более молодым землякам. Она пожелала всем участникам спортивных состязаний здоровья и долголетия. Участников фестиваля также поздравила Наталья Шевчук, пожелав им новых побед и достижений.

Главный судья соревнований Александр Малыгин огласил регламент и дал сигнал к началу состязаний.

Первыми на манеж вышли рекордсмены «ГТО». Чудеса здорового тела и духа показывали спортсмены в весьма почтенном возрасте. Они выполняли упражнение на гибкость, как гимнасты-олимпийцы, отжимались от стула, доказывая, что и пресс у них, как у молодых атлетов.

Затем начались разнообразные эстафеты. Их главным предметом стали палки для скандинавской ходьбы. И как они только не помогали своим владельцам. И в ходьбе, и в умении держать равновесие и баланс, и даже в беге.

Удивительно было наблюдать атмосферу состязаний. Очень восторженно каждый участник воспринимал достижения не только своих соратников по команде, но и соперников. Помогали друг другу, ободрительно улыбались, хлопали от восторга. Столько тепла и участия в этот момент выбрасывалось в атмосферу! А главное — это заряжало всех энергией на следующий этап испытаний.

Спартакиада завершилась церемонией награждения. Лучшие спортсмены были отмечены Почетными грамотами управления социальной политики, а также награждены золотыми значками «ГТО» и красивыми кубками.

Но главными, конечно же, в этот день стали не призы и не медали, а по-настоящему боевой дух, чувство спортивного братства. Они окутывали всех, бодря и освежая. А мы убедились, глядя на счастливые улыбки и приятную усталость наших старших товарищей, что такие фестивали — очень нужное дело, особенно в наше время, «богатое» на гиподинамию и стрессы. Спорт объединяет, дает силы жить и на пенсии полной и интересной жизнью. Так держатся ветераны!



МНЕНИЕ

Супруги Владимир Иванович и Надежда Андреевна Седых, 74 и 79 лет, 55 лет в браке:

— *Всегда увлекались спортом. И хотя годы прошли, спортивный азарт не угас, несмотря на все заботы и хлопоты о внуках и правнуках. Нам движение здорово помогает по жизни. Не зря говорят, что оно и есть сама жизнь. Стараемся не пропускать подобные соревнования, а работники соцполитики никогда не забывают пригласить нас в СК «Горняк». Спасибо им большое за инициативность, для нас это возможность приобрести новых друзей.*

Зинаида Алексеевна Гиценко, 86 лет:

— *Мы, русские, — сильный народ! Нам и возраст не помеха, главное — с оптимизмом смотреть в будущее, не поддаваться хандре и унынию. Тогда и болезни отступят, и жажда жизни возобновится.*

Татьяна Смолич, молодая пенсионерка:

— *Мы с супругом спортом занимаемся регулярно, и на пенсии своих полезных привычек не забыли: скандинавской ходьбой увлекаемся, ходим в спортивную секцию. Сегодня важно смолоду сохранять здоровье, поэтому всех земляков разного возраста к здоровому образу жизни призываем.*

Наталья Шевчук, директор Комплексного центра социального обслуживания населения округа:

— *У нас в Губкине не только молодежь активная, но и люди в возрасте занимают позитивную жизненную позицию. У нас, к тому же, богатые ветеранские традиции, в том числе и спортивные. Для наших пенсионеров важен командный дух. Они во времена пандемии и ковидных ограничений занимались с нашими работниками, правда, в дистанционном формате. Форму спортивную не теряли. Быть спортивным — это не только модно, но и очень полезно.*

Елена Ефкина, фото Татьяна Мельникова