

Хотим жить, творить и дерзать!

Сегодня я хочу рассказать вам о нашем спортивно-оздоровительном клубе «Здоровье», которым я с удовольствием руковожу вот уже третий год. Признаться, живём мы интересной, полноценной жизнью, которая насыщена разнообразными мероприятиями и событиями, но главное – заботой и вниманием к людям.

Наш председатель Вадской районной организации ВОИ Надежда Григорьевна Платонова постоянно в делах, не знает покоя, да и нам, по правде сказать, не даёт расслабляться. Заставляет нас шевелить мозгами, руками и ногами. При правлении созданы клубные объединения для людей самых разных интересов.

Когда создали наш клуб «Здоровье», записалось семь человек, сейчас посещают более двадцати любителей здорового образа жизни. Занятия проходят в спорткомплексе при районном Доме культуры два раза в неделю, конечно, на бесплатной основе. В группу входят активные члены ВОИ.

Очень внимательно и профессионально с нами занимается инструктор по спорту Павел Валентинович Лебасов, за что мы ему безмерно благодарны. Буквально к каждому у него есть свой индивидуальный подход. Так что занятия проводятся с учётом возраста и состояния здоровья. Упражнения для нас предлагаются такие, чтобы каждый мог их легко выполнить. И в то же время, они очень эффективны для оздоровления. Обращается внимание на то, чтобы у нас работали мышцы, суставы и кровеносные сосуды.

Конечно же, перед началом занятий мы всегда проводим основательную разминку в раздевалке. Надо сказать, на занятиях происходит дружеское общение. Делимся советами кулинарных рецептов, секретами по заготовке овощей и фруктов. Ведь многие члены ВОИ посещают ещё и другие клубы. Это «Селяночка» и «Хозяюшка», где также проводятся занятия и конкурсы по заготовкам даров природы, и «Очумелые ручки». Там мы обмениваемся семенами цветов и овощей, а весной – рассадой и саженцами. Обсуждаем сельские новости, а ровно в 10 часов идём в спортзал, где нас неизменно приветливо встречает наш Павел. Сначала минут 10 – 15 проходит разминка. Во время неё инструктор показывает нам, как правильно выполнять то или иное упражнение. Рассказывает, как правильно питаться, каким продуктам отдать предпочтение, а от чего отказаться.

Затем переходим в тренажёрный зал, в котором находится восемь различных тренажёров. Так что, по своим силам и возможностям каждый выбирает для себя тренажёр, на котором хотел бы заниматься.

Кроме занятий играем в пионербол, в волейбол, дартс... Проводим соревнования под названием «Весёлые старты»! Сколько задора, энергии, положительных эмоций мы здесь получаем! А ведь это и есть один из реабилитационных принципов оздоровления организма. Случается даже, на какой-то миг забываешь про свой возраст, и все болячки куда-то уходят...

Практикуем мы и регулярные выезды на спортивную лыжную базу, которая находится в селе Елховка. Вы бы только видели, как весело и здорово проходят у нас зимние кроссы! Получаем от этого такое огромное удовольствие и большую порцию оздоровления.

Весной прошлого года наша команда принимала участие в спартакиаде пенсионеров России, которая проходила в городе Ардатов. Там проводились соревнования по шахматам, лёгкой атлетике (бег на 400 метров), стрельбе, теннису и плаванию. В этих престижных спортивных соревнованиях отличились наши участницы группы «Здоровье». Лидия Павловна Чинчикова заняла пятое место в личном зачёте по стрельбе, а Антонина Ивановна Анискина была четвёртой по шахматам.

Осенью прошлого года приняли активное участие в спортивном районном мероприятии «Всероссийский день ходьбы». Представляете, из общего количества всех участников, 90 процентов – были наши члены ВОИ!

Очень захватывающе прошли соревнования и по дартсу. Первое место заняла Татьяна Ивановна Кулева, набравшая 250 очков, «серебро» – у Татьяны Павловны Логиновой (182 очка), а на третьей ступеньке призов оказалась Лидия Павловна Чинчикова, её результат 156 очков.



Спорткомитет района присудил первое место с вручением Диплома нашей Валентине Михайловне Арчажниковой, а Лидии Павловне Помыткиной – также Диплом, как старейшему участнику спортивных стартов.

В конце прошлого года провели очередную шахматный турнир «Белая ладья». Здесь отличились Виктор Васильевич Ширяев, Сергей Михайлович Тихонов и Николай Иванович Комязин. По шашкам призёрами стали Николай Иванович Комязин и Нина Ивановна Ерошенкова.

И, конечно же, не передать словами, как азартно и захватывающе проходят у нас конкурсы среди любителей летней рыбалки клуба «Удача». Только представьте, уловы у победителей доходят до восьми и более килограммов! С рыбными трофеями мы поступаем по-братски: делим улов на всех, чтобы удача распределялась на каждого! И все получили радость и хорошее настроение от общения с природой.

Нашему дороговому, самому старейшему рыболову клуба Сергею Степановичу Федотову исполнилось 88 лет! И ещё хочется особо сказать, что в нашем клубе принимают активное участие женщины, которых с каждым годом становится всё больше. Одна из них – заядлая рыбачка Антонина Ивановна Анискина, из села Лопатино – наловила более 8 килограмм карпа!

Вот, если коротко, я рассказала о нашей спортивно-оздоровительной, реабилитационной работе. Именно эта деятельность и даёт нам новый импульс к жизни. Ведь так хочется с новыми силами жить, творить и дерзать.

Нина ЕРОШЕНКОВА,
руководитель клуба «Здоровье»

Мы добры, веселы...

Недавно в Сергаче прошла зональная спортивная встреча команд организаций ВОИ трех районов: Краснооктябрьского, Сергачского, Сеченовского.

Команда нашего, Сеченовского района, – «Теплый Стан» – в составе 10 человек активно участвовала во всех состязаниях и конкурсах этой встречи. А их было немало. Судьям пришлось определять и самых быстрых бегунов, и лучших прыгунов в длину, и метателей дротиков (дартс), и победителей челночного бега. Организаторы спартакиады включили в программу также интеллектуальный конкурс: нужно было на скорость из предложенных слов составить пословицы и поговорки.

С последней задачей лучше всех справились Ю.А. Чердаков и З.И. Ветчинникова. А нашим спортсменам А.Н. Казаркину, А.И. Зайчикову, А.Н. Захарову и Ю.А. Чердакову не было равных в дартсе: они набрали больше всех баллов.

В результате всех баталий места распределились следующим образом. Первое место заняла команда Сеченовского района, второе – Сергачского, третье – Краснооктябрьского. Но независимо от результата каждой команде вручили Почётную грамоту и торт.

Мы поздравляем свою команду с победой и благодарим всех участников за это удачное выступление. Особые слова благодарности заслуживает капитан команды А.Н. Казаркин, сумевший подобрать сильный состав участников по всем видам спорта.

Впрочем, смысл таких встреч не только в победе и даже не в том, что люди с ограниченными физическими возможностями продемонстрировали, на что они способны. Приятно было смотреть на их улыбающиеся лица, на то приподнятое настроение, которое подарил всем им спорт.

Домой мы возвращались в приподнятом настроении и с большим зарядом бодрости. И спасибо за это всем, кто помог сеченовцам организовать эту встречу: директору ГКУ УСЗН Сеченовского района О.А. Жуковой, начальнику районного управления образования по делам молодежи и спорта Е.И. Мурзаковой и другим.

Лидия ШЕКУРОВА,
председатель Сеченовской РО ВОИ

Физкульт-ура!

Нас с друзьями много

«Если с другом вышел в путь, веселей дорога. Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много», – пели мы в автобусе, отправившись на встречу с коллегами Бутурлинской районной организации ВОИ, пригласившими нас в гости.



Ехали не просто так: в этот день, 7 декабря, Бутурлинская «районка» проводила День здоровья, приуроченный к Декаде инвалидов, в котором предложила поучаствовать и нам, членам

Пильнинской районной организации ВОИ.

Встретились мы в детском оздоровительно-образовательном центре «Надежда», что находится на территории района близ села Яковлево.

Программа Дня здоровья была насыщенной: нам предстояло испытать свои силы в скандинавской ходьбе, на лыжне, в плавании – всё без учёта времени.

Хотя день был морозным, погода никого не испугала: все дружно встали на лыжи. Не у всех, правда, всё получалось, многие на лыжне не раз падали, но вставали и опять шли вперед. Лучше давалась скандинавская ходьба: шли слаженно, как на параде.

А далее – бассейн. За окном минус 15, а мы, как в сказке, вновь почувствовали лето: плеск воды, ласковый шёпот волн, ощущение невесомости. Куда-то вдруг исчезли все проблемы, заботы и печали, пришла умиротворённость, тепло, уют и покой. Из воды выходить не хотелось, и многих, как детей, в приказном порядке пришлось выпроваживать в раздевалку.

Оттуда все дружно через переход пошли в баню. А какая русская баня без парилки? Вво-

лю попарившись, смыв в бане всю усталость, которая накопилась в серые осенние будни, мы безмятежно побрели в столовую.

Проголодались все изрядно, поэтому только после трапезы началась церемония награждения.

Как всегда тут победила дружба, и команды обоих районов получили по сладкому призу – торту. А Почетными грамотами отметили особо активных членов команд.

Официальная часть длилась недолго: заиграла гармошка, начался весёлый перепляс, зазвучали частушки, в исполнении которых не было равных Г.В. Рябкиной из Пильнинской РО ВОИ. У бутурлинцев выделялась Г.М. Криворучко. Ну а вслед за частушками мы начали вспоминать песни нашей молодости, где солировала Н.К. Кузюрина.

Проникновенные стихи прочитала Г.Н. Авдеева из Бутурлина и Т.Н. Белянина. Весёлые стихи прозвучали из уст пильнинцев Л.В. Мироновой и Г.Е. Емелиной.

Время пролетело незаметно, настала пора прощаться. Хотя расставание и бывает грустным, но у нас доминировало другое: огромное чувство благодарности к организаторам такой встречи и надежда на новые.

Махианвар ШАКИРЗЯНОВА,
член Пильнинской РО ВОИ