

# «Зачетные» спортсмены Московского района

Самые активные жители поселка имени Орджоникидзе, что находится в Московском районе, по традиции в конце зимы – начале весны решили устроить спортивные соревнования. И если в прошлом году они проводили свою спартакиаду в течение трех дней, то в этом пошли дальше и организовали уже целый месячник спорта!



## Получать удовольствие и побеждать

Первым в календаре спортивных состязаний у активистов ТОС Орджоникидзе был турнир по шахматам и шашкам. Проводился он в клубе «Полет» на улице Чаадаева. В соревнованиях участвовали многие ТОСы района, в каждой команде по пять человек. Целый день спортсмены солидного возраста выясняли, кто же сильнейший. Результат таков: первое место в соревнованиях по шахматам занял Николай Тощев, первое место по шашкам – у Людмилы Маркеевой. Оба – представители ТОС Орджоникидзе. К тому же Людмила Борисовна еще и его председатель.

Как же так получилось?  
– Наш Николай Тощев очень сильный и опытный шахматист. Он действительно крутой спортсмен в этом виде спорта! – уверяет Людмила Маркеева. – Что же касается моей победы, то в шашки меня научил играть еще в трехлетнем возрасте мой дед Иван Петрович. И мы с ним все зимние вечера проводили за этой игрой. Правда, я частенько проигрывала. А уже спустя столько лет теперь я играю в шашки со своими внуками, а у меня их четверо. Так что у меня стаж огромный, как тут было не победить!

Через несколько дней спортсмены собрались на площадке перед ФОКом «Юность». В повестке дня – игра в городки. И пусть это не олимпийский вид спорта, зато его любят многие. ТОС Орджоникидзе на этот раз выставил сугубо женскую команду, зато какую: все спортсменки – умницы и красавицы, в прошлом комсомолки! А девиз у них такой:

*Максимум спорта!  
Максимум смеха!  
Так мы быстрее добьемся успеха!*

И ведь действительно без специальных тренировок и подготовок женская команда взяла серебро!

## Коньки, лыжи и ходьба

Следующие соревнования организовали сами активисты. По чисто зимним видам спорта – по лыжам и конькам. Первые проводились в лесной зоне поселка Дубравном на лыжной базе «Олень», вторые – на стадионе «Труд». И в оба дня состязаний спортсменам очень повезло с погодой, было не холодно, безветренно и солнечно.

– В этом году мы решили не проводить соревнований на лыжах и забегов на дистанции, все катались исключительно в свое удовольствие и каждый в своем темпе: одни предпочитали покорять горки, другие катались просто по зимнему лесу. А кто в силу каких-то причин не мог встать на лыжи – все-таки возраст наших спортсменов от 60 до 75, – те просто гуляли по лесным тропинкам, – рассказывает Людмила Маркеева. – А на стадионе «Труд» мы тоже разделились на две группы: первая – это спортсмены, взявшие коньки и катавшиеся на льду. Вторая – это группа болельщиков, которые дружно поддерживали наших фигуристов. Многие, кстати, лет по тридцать-сорок не выходили на лед.

Между прочим, прокат коньков для «серебряных» спортсменов в этот день был бесплатным.

Рядом с активистами на «Труде» катались и школьники.

– Вот это да! – понаблюдав за происходящим, сказали они пенсионерам. – А наши бабушки с дедушками только дома сидят у телевизора. Обязательно в следующий раз возьмем их с собой на каток, пусть начнут с прогулок, может, со временем еще и прокатятся, а мы поможем, подстрахуем. Вы же вон как зачетно катаетесь!

А еще каждую субботу активисты завели такую традицию – заниматься скандинавской ходьбой в Сормовском парке.

– Ходим два-три раза в неделю по часу-полтора. Стараемся идти в активном темпе, – рассказывает Ольга Анатольевна Минькова. – Наш Сормовский парк достаточно большой, но мы его обходим пару раз по периметру, получается где-то десять тысяч шагов – довольно приличная нагрузка. Да еще и на свежем воздухе. Да еще частенько видим на деревьях разных птиц и белочек. К концу нашей прогулки и настроение, и самочувствие замечательные!

## Десять тысяч шагов – и чувствуешь себя бодро

Видя такой дружный энтузиазм, ТОС Орджоникидзе для своих жителей организовал спортивную секцию под названием «Бодрячок». Руководит ею учитель физкультуры с тридцатилетним стажем Елена Ивановна Смирнова:

– Я сама привыкла всю жизнь быть в движении. И сейчас не хочу менять привычный образ жизни, а хочу помогать, приобщать к спорту и движению других. Ведь чего греха таить, некоторые пенсионеры ленятся, им трудно порою выйти лишней раз из дома или элементарно проснуться в восемь и прийти на наши занятия. И для некоторых это уже первая маленькая победа! Занятия наши проходят на свежем воздухе, в сквере Целинников на улице Чаадаева, два раза в неделю. Нагрузки самые не сложные, мы много ходим, следим за осанкой, прорабатываем упражнения на суставы, говорим о значении здорового питания. Мои спортсмены признаются, что начинают чувствовать себя чуть-чуть получше. Но это только начало: мы еще добьемся отличных результатов!

– Самое главное во всех наших мероприятиях, в том числе спортивных, это конечно, прежде всего общение наших жителей, некоторым этого очень не хватает, – признается председатель ТОС Орджоникидзе Людмила Маркеева. – Также чрезвычайно важно помочь людям серебряного возраста заняться собой, своим здоровьем, почувствовать себя способным к небольшим физическим нагрузкам. Ну и, конечно, дать понять, что и на заслуженном отдыхе можно жить активно, интересно и нескучно – вот цели наших мероприятий. На теплое время года у нас уже запланировано много новых спортивных соревнований. Будем продолжать, говоря по-спортивному, в заданном темпе!

Александр Алешин  
Фото предоставлены  
ТОС Орджоникидзе