

Этим летом в ЮАО пройдет окружной этап первой спартакиады для пенсионеров

08.07.2016

Предыдущая рубрика «Спорт в ЮАО» была посвящена теме молодежного и экстремального спорта в Южном округе. Сегодня мы расскажем о том, как поддерживают себя в форме спортсмены в возрасте.

Пожалуй, крупнейшим событием для них станет Первая спартакиада пенсионеров, которая стартовала в столице 1 июля. Ее цель – популяризация физической культуры и спорта среди пожилых людей. Организаторами спартакиады выступили департаменты физической культуры и спорта Москвы, труда и социальной защиты населения и столичное отделение Союза пенсионеров России.

Соревнования проводятся по шести видам: легкая атлетика (кросс), плавание, настольный теннис, стрельба из пневматической винтовки (дистанция 10 м), дартс, комбинированная эстафета. К участию в них приглашаются мужчины от 60 лет и старше, женщины от 55 лет и старше, имеющие разряд не выше кандидата в мастера спорта в заявленном для участия виде программы. Все они в обязательном порядке должны иметь медицинский допуск к соревнованиям.

Спартакиада пройдет в два этапа:

- с 1 июля по 28 августа – проведение соревнований в административных округах Москвы, определение финалистов;

- 4 сентября – финальные соревнования в рамках городского праздника «Спортивная столица – 2016» (спортивные сооружения ГБУ СШОР «Москвич»).

Победители и призеры в каждом виде будут награждены медалями, дипломами, памятными призами. Дополнительно участники и зрители получают признание в следующих номинациях:

- 1. «Самый старший по возрасту участник соревнования среди мужчин»;*
- 2. «Самая старшая по возрасту участница соревнования среди женщин»;*
- 3. «Самая активная команда болельщиков среди округов Москвы»;*
- 4. «Самый активный болельщик среди мужчин»;*
- 5. «Самый активный болельщик среди женщин».*

Отметим, в Южном округе соревнования начнутся в августе. Местные пенсионеры откроют спартакиаду турниром по настольному теннису.

Для того чтобы подготовиться к участию в спартакиаде для жителей старшего возраста в ЮАО работают множество бесплатных спортивных секций. Далее о некоторых из них.

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба или «северная» (Nordic Walking) – разновидность спортивной, появившаяся в Финляндии в 40-х годах XX века. В последние годы в России выросло количество ее приверженцев. Это ходьба со специальными палками, похожими на лыжные, вид спорта не имеет никаких противопоказаний, поэтому особенно популярен среди людей старшего возраста. Эффективность аэробной тренировки чрезвычайно высока – одно из лучших упражнений для снижения веса, улучшения работы сердечнососудистой и дыхательной систем, нормализации кровяного давления, поддержания тонуса мышц, тренировки выносливости и коррекции осанки. Занятия проходят в парке «Садовники» по вторникам и четвергам с 15 до 17 часов. Записаться можно по телефону: 8 (906) 067-96-48.

Плавание

Плавание по праву считается одним из наиболее эффективных оздоровительных средств для лиц старшего возраста, а также является способом закаливания организма. Благодаря специфике водной среды создаются благоприятные условия для исправления осанки, снимается нагрузка с позвоночника, уменьшаются мышечное и психоэмоциональное напряжение. Кроме того, улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, увеличивается жизненная емкость легких и повышается интенсивность обменных процессов. Секция плавания работает по понедельникам, средам и пятницам в Центре физической культуры и спорта ЮАО по адресу: ул. Медынская, дом 9А, строение 2. Телефон для записи: 8 (495) 382-81-10.

Настольный теннис или пинг-понг

Эта игра позволяет улучшить работу дыхательной и сердечнососудистой систем. А еще развивает внимательность, координацию и реакцию у игрока.

Настольный теннис рекомендован людям, страдающим различными нарушениями зрения, среди которых дальновзоркость, близорукость и другие. В этом случае польза заключается в постоянной тренировке глаз – следя за теннисным шариком, у игрока постепенно расслабляются глазные мышцы: это снимает усталость и способствует улучшению зрения.

Полезен пинг-понг и гипертоникам – постепенное улучшение кровообращения позволяет стабилизировать артериальное давление. Научиться играть в него можно в ФОКе по адресу: улица Дорожная, дом 44. Телефоны комплекса: 8 (495) 381-33-63, 8 (495) 381-44-45.

Адрес страницы: <http://zyablikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/3309846.html>

[Управа района Зябликово](#)