В Юрье прошла спортивная акция «Вперед за здоровьем!»



16 сентября в Юрьянском центре культуры и досуга прошла спортивная акция «Вперед за здоровьем!»

Цель акции - приобщить жителей поселка к регулярным занятиям физической культурой и любительским спортом и популяризовать принцип активного долголетия в старшей возрастной группе населения.

Начать заниматься спортом никогда не поздно – слова банальны, но это факт. Вовлечение пожилых людей в занятия спортом – сегодня идея очень актуальная. По данным исследований, в возрастной группе от 60 лет и старше регулярно занимаются физкультурой только 2,2% от общего числа пенсионеров. Виной тому – установка на пассивный образ жизни.

«Нам не важны результаты, нам не нужны рекорды, – говорит руководитель группы здоровья Т.Б. Крот – Главное - участие, когда пожилой человек сам себя проверяет на прочность, на что он способен, и получает пользу и удовлетворение от занятий спортом. Врачи-геронтологи говорят, что физкультура – лучшая вакцина против старения. Совместные разминки, скандинавская ходьба, кружки по интересам — без разницы, что в конечном счёте представитель старшего возраста выберет. Самое главное, чтобы у него эти возможности выбора были».

Участники акции поддались энтузиазму и спортивному азарту, продемонстрировали хорошую физическую подготовку, спортивные навыки и здоровье, позволяющее соревноваться.

Очень медленно растет число пожилых людей, увлеченных и регулярно занимающихся спортом, но все-таки растет, и это нас радует. Кто хочет жить долго и активно, – не сидите дома, двигайтесь и радуйтесь жизни во всех ее проявлениях!

Зав. методическим отделом Кислицына Т.И.