«Взаимодействие РО СПР и регионального министерства спорта по формированию у пенсионеров навыков здорового образа жизни через физкультуру и спорт»

Альмасова Наталья Анатольевна,
заместитель председателя РО СПР
Кемеровской области

Деловое сотрудничество РО СПР и министерство спорта Кузбасса положительно влияет на организацию физкультурно-спортивной работы со старшим поколением, что однозначно влияет на укрепление здоровья и продление активного долголетия.

Организация физкультурно-спортивной работы с людьми старшего возраста проходит непосредственно под руководством Минспорта Кузбасса, совместно с территориальными управлениями ФКиС Кузбасса и муниципальными общественными организациями - Советами ветеранов спорта. Общими усилиями мы стараемся как можно больше вовлечь людей старшего возраста в различные физические активности, позволяющие поддерживать не только физическую форму и здоровье, но и чувствовать себя уверенным и нужным в обществе гражданином.

Физкультурно-спортивные мероприятия проводятся согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кемеровской области – Кузбасса.

В программу мероприятий включаются различные виды физической активности и, прежде всего, виды спорта, входящие в программу соревнований Спартакиады пенсионеров России. Ведь это самое значимое и ответственное событие – представлять Кузбасс на всероссийских соревнованиях Спартакиады пенсионеров.

За период своей работы с людьми старшего возраста я проводила различные мероприятия, и со временем часть из них стали традиционными, т.к. вызывали большой интерес среди участников. Это полюбившиеся Фестивали:

-фестиваль игровых видов спорта,

-фестиваль «Спортивная связь поколений»,

-фестиваль спорта и здоровья ко Дню пожилого человека,

-фестиваль северной ходьбы.

И в итоге после всех занятий физкультурой и спортом мы подходим к ежегодному Региональному этапу Спартакиады СПР.

Конкурсы и акции, проводимые с кузбассовцами старшего возраста, вносят разнообразие в деятельность, направленную на привлечение людей старшего возраста к активному образу жизни. Они дают возможность каждому прикоснуться к физкультурно-спортивной жизни региона и стать замеченным не только своими спортивными достижениями, но и способностями, умениями и личными навыками. Рассказать о своей спортивной семье «Здоровая семья-сильная Россия!», удивить творческими способностями «Золотые руки старших», выразить публично слова благодарности тренерам и родителям «Мой тренер», «Моя мама лучше всех» или рассказать историю о своей спортивной жизни «Моя история». Присоединиться к массовой акции «10000 шагов к жизни» или ярко презентовать группу здоровья

«Лучшая группа здоровья». Все это помогает популяризировать здоровый и интересный образ жизни людей старшего возраста.

Очень значимая и массовая акция прошла в Кузбасса «А у нас во дворе» .За полтора месяца было задействовано более 2500 тысяч детей и проведено более 120 мероприятий. Это стало действенным примером связи старшего поколения с молодежью.

Ходьба является самым доступным видом физической активности среди людей старшего возраста, многие следят за нормой шагов благодаря различным программам, считающим шаги, и стараются устанавливать свои личные рекорды. Помимо этого, на протяжении пяти последних лет население региона всех возрастов имеет возможность принимать участие во всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий». Не просто одному шагать, а чувствовать себя членом команды, испытывать спортивный интерес и ответственность за результат, а со временем втягиваться в данную физическую активность. Мы поддерживаем команды категории «Пенсионеры», отмечаем их за достигнутый результат и ставим в пример другим.

И конечно же, я хочу остановиться еще на одном виде физической активности – миниволее. Эта игра стремительно ворвалась в массы людей старшего возраста и продолжает набирать обороты, привлекая все больше и больше кузбассовцев к занятиям миниволеем. Доступна всем и каждому в любом возрасте. Правила просты, на площадке размером 9х6 метров, разделенной сеткой высотой 1,55 метра соревнуются две команды по 4 человека.

Преимущества миниволея в следующем:

-экономичный вид спорта,

-не требует специальной подготовки,

-не требует специального помещения,

- мяч очень легкий, следовательно, не
травмоопасен,

-мяч надувается, как воздушный шарик,
низкая сетка,

-доступен для людей разного возраста.

Самому старшему игроку 86 лет - Николай Комаров из Кемерова.

Совместно с областной федерацией миниволея мы ежегодно увеличиваем показатели привлеченных людей среднего и старшего возраста. В 16 муниципальных территориях Кемеровской области созданы клубы любителей миниволея. Ежемесячно проводятся областные турниры по миниволею, на которые съезжаются до 300 участников. Проводим мастер-классы. Среди миниволейцев есть команды людей с ограниченными возможностями (инвалиды по слуху) из г.Кемерово и г.Белово. Неоднократно проводили игры сидя для людей с ограниченными возможностями. Принимали участие в мероприятиях для участников СВО и их семей. В универсальном зале Кузбасс – Арена запланированы мастер-класс и товарищеская встреча со всеми желающими попробовать себя в миниволее.

Несколько раз в год команды миниволейцев ездят на всероссийские соревнования в Красноярск, Сочи, Улан-Удэ, Железногорск, Москву и постоянно

становятся призерами в разных возрастных категориях. В данный момент две областные команды соревнуются в Южно-Сахалинске.

И конечно же, мы освещаем в СМИ, каждом номере областного журнала «Кузбасс спортивный», Телеграм, в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники деятельность, направленную на привлечение людей старшего возраста к занятиям физкультурой и спортом.

С гордостью хочу вспомнить, что в 2024 году всероссийский этап IX Спартакиады пенсионеров России проводился в Кузбассе на спортивных объектах Ледовый дворец и Кузбасс-Арена, съехалось более 700 участников из 74 субъектов России, Республики Беларусь, Казахстана и Финляндии. Это значимое событие для нашего региона, и мы были рады принимать у себя гостей!

Сборная команда Кузбасса стала серебряными призерами Спартакиады! Для нас это огромная победа!