

ДОЛГОЛЕТΙΑ РАСКРЫТ СЕКРЕТ - ДРУЖИ С ГТО, ПРОЖИВЁШЬ 1000 ЛЕТ!



3 октября 2023 года в спортивном комплексе «Дельфин» ст. Калининской состоялась сдача норм ГТО для пенсионеров и инвалидов, в котором приняли участие члены клуба «Вдохновение» при ГБУ СО КК «Калининский КЦСОН», члены совета Ветеранов и Общества слепых, пенсионеры социальной службы.

На торжественном открытии мероприятия с приветственным словом к участникам обратился начальник отдела по физической культуре и спорту Калининского района Матяш Евгений Владимирович.

В программу вошли следующие испытания комплекса ГТО: наклон вперед из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, поднятие туловища из положения лёжа на спине. Несмотря на почтенный возраст, любители спорта показали хорошую физическую форму, с энтузиазмом выполняли предложенные испытания.

Участники сдачи норм ГТО могут посмотреть свои результаты на сайте ГТО. Пенсионеры, успешно выполнившие все тесты, получают заслуженные знаки отличия ГТО и станут отличным примером для тех, кто считает, что преклонный возраст – предел для получения одной из высших спортивных наград.

Затем был разъяснен весь алгоритм проведения соревнований, участники были ознакомлены с нормативами выполнения комплекса упражнений согласно возрастной категории.

Физические упражнения не только приостанавливают потерю мышечной массы, но и способствуют нарастанию силы даже у очень пожилых людей, увеличению их двигательной активности, содействуют творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья, оказывают благотворное влияние на состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции.

Всего в этот день приняло участие в сдаче нормативов –40 человек. Для людей пожилого возраста ГТО - ответственное событие и относятся они к нему с достоинством, ну и, разумеется, - это ностальгия о юности.