

Скандинавская ходьба для жителей района

Вначале в столичных городах, а потом в отдаленных регионах появился новый вид спорта, популярность которого год от года растет. Это, прежде всего, обусловлено его особенностью, а она заключается в том, что заниматься этим видом спорта могут люди любого возраста и пола, причем не имеющие не только какого-либо разряда, но даже элементарной физической подготовки. Он не экстремален, не дает большой физической нагрузки, но при этом помогает человеку добиться стройной фигуры и укрепить здоровье.

А называется этот новый, и скажем прямо необычный вид спорта, скандинавской ходьбой. Для занятия им нужно совсем немного: иметь желание, приобрести специальные палки и пройти небольшой инструктаж.

- В настоящее время скандинавской ходьбой люди занимаются по всей России, создавая

специализированные клубы,- рассказывает директор Кольского комплексного центра социальной поддержки населения Любовь Яскунова. - Все чаще таких людей можно встретить в Коле. Однако большинство из тех, кто ходит по городу с палками, по незнанию выбирают палки не по росту, а то и вовсе лыжные и двигаются с этими палками неправильно, что и обусловило желание руководства комплексного центра организовать на базе нашего учреждения занятия скандинавской ходьбой. Для организации занятий мы приобрели специальный спортивный инвентарь, который был закуплен благодаря спонсорской помощи предпринимателей Колы - людей, которые не остались равнодушными к нашей идее. Эти занятия - не социальная услуга, а волонтерская акция, которую мы проводим с целью укрепления здоровья населения, в том числе людей пожилого возраста, ведь сегодня политика государства направлена на



здоровый образ жизни и долголетие. Занятия проводятся бесплатно, также бесплатно выдается инвентарь

Первая встреча желающих заниматься скандинавской ходьбой уже состоялась на берегу

Тулумы. И на этом первом занятии специалист отделения срочного социального обслуживания рассказал об истории скандинавской ходьбы, помог каждому подобрать высоту палок, исходя из индивидуальных параметров,

рассказал и показал технику движения с палками - ту, которая и должна быть. На занятие пришли в основном пенсионеры, которые с удовольствием теперь занимаются скандинавской ходьбой.

По словам некоторых пожилых людей, скандинавская ходьба привлекла их своей доступностью. Нельзя не отметить, что подобные занятия помогают им вести активный образ жизни и общаться с людьми по интересам. Они высказали свою благодарность руководству центра за организацию занятий и специалисту -за работу с ними. А в Кольском комплексном центре социального обслуживания населения продолжается набор в группу скандинавской ходьбы, и, как сказала Любовь Яскунова, там будут рады видеть всех, кто имеет желание заниматься этим спортом. Приходите - не пожалеете!

Людмила ПОКРОВСКАЯ