

ПОЙДЕМ ХОДИТЬ!

В полку любителей скандинавской ходьбы в Кузбассе прибыло! 22 июля 2016 года на стадионе «Шахтёр» комплекты палок для занятий этим видом спорта получили 200 киселевчан. Церемония вручения так называемых «скандинавок» получилась красочной и запоминающейся.

Организатором мероприятия выступил комитет по спорту и молодёжной политике Киселёвского городского округа. Ровно в 11:00 все будущие обладатели комплектов палок для скандинавской ходьбы, выпуск которых с апреля текущего года налажен на Кемеровском механическом заводе, заняли свои места на беговой дорожке возле центральной трибуны стадиона. На зеленом газоне в этот момент проходили показательные выступления юных воспитанников ДЮСШ Киселевска. Футболисты жонглировали мячами и демонстрировали технику обводки соперников, в роли которых выступали специально установленные фишки. Баскетболисты сделали акцент на распасовке и обманных финтах. Очень привлекательно выглядели мини-спарринги тайских боксёров и спортсменов секции рукопашного боя.

В самый кульминационный момент выноса двух десятков российских флагов на стадионе появились почётные гости – заместитель Губернатора Кемеровской области по экономике и региональному развитию, президент федераций бокса, горнолыжного спорта и сноубординга Кузбасса Дмитрий Викторович Исламов и Глава Киселевского городского округа Сергей Сергеевич Лаврентьев. Оба выступили с приветственными речами, общим лейтмотивом которых стала аксиома о том, что занятия скандинавской ходьбой – это, прежде всего, забота о своём здоровье.



Действительно, этот вид спорта отличается более равномерным и комплексным распределением работы мышц, задействует оба (нижний и верхний плечевой) пояса, что особенно важно при остеохондрозе. Скандинавская ходьба тренирует все органы и системы, поэтому

улучшается общая гемодинамика и микроциркуляция, увеличивается сердечный выброс, становится более эффективной мозговая и сердечная деятельность. Кроме того такая ходьба является отличной гимнастикой для

суставов, снижает нагрузку на позвоночник, нормализует сон и способствует похудению. А если учесть то, что этим видом спорта занимаются на свежем воздухе, и он объединяет единомышленников, с которым можно побеседовать и просто хорошо провести время, то возникает неповторимый положительный эффект.

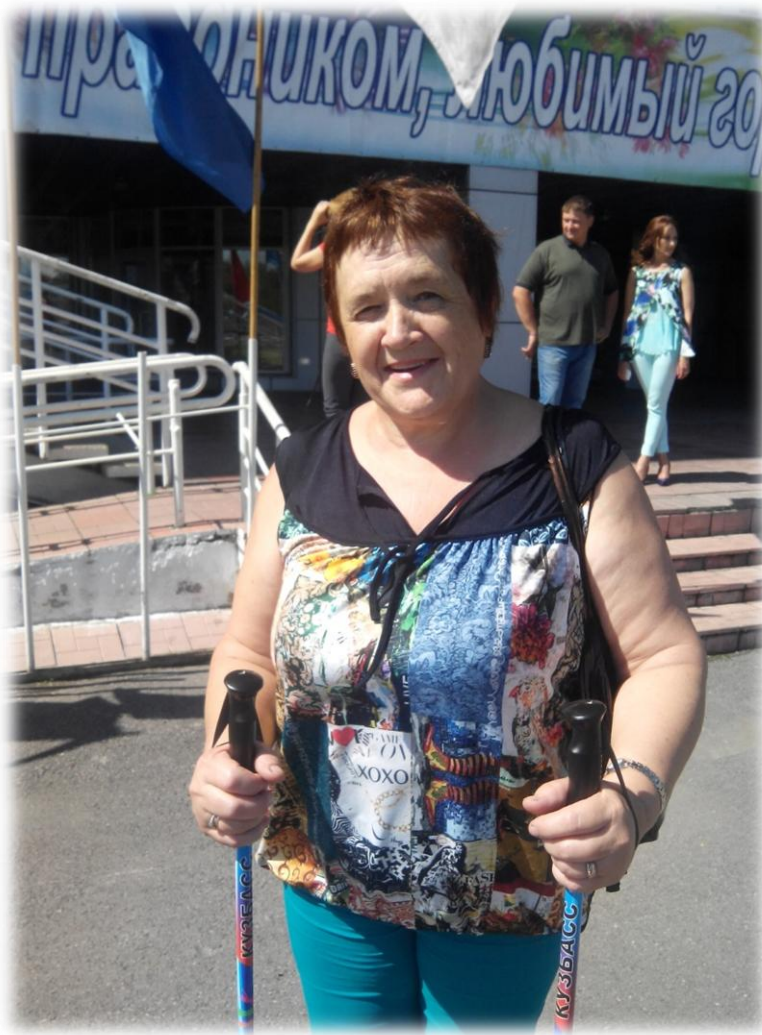
Прозвучали и вполне конкретные цифры статистики. За полтора года развития этого вида спорта в Кузбассе, инициатором которого стал Губернатор Кемеровской области Аман Гумирович Тулеев, жителям было бесплатно вручено 16 тысяч комплектов «скандинавок». На сегодняшний день в Кузбассе действуют более 25 клубов любителей скандинавской ходьбы, около 30 пунктов проката этого спортивного инвентаря (Киселевск не является исключением), более 70 маршрутов со специальной разметкой и скамейками для отдыха.

Сами комплекты «скандинавок» жителям вручили юные спортсмены и бойцы трудовых отрядов. Последние, к тому же, прямо от стадиона отправились возлагать цветы к памятнику киселевчанам Героям Советского союза, отдавая тем самым честь подвигу наших предков, отдавшим свои жизни ради нашего существования.



Общую атмосферу праздника дополнили вокальные номера от Александра Мастерова и группы «Новое поколение».

Завершилось мероприятие своеобразным мастер-классом спортивной ходьбы, который на стадионе провели представители группы «Здоровье» спортивного комплекса «Родник». К ним присоединились десятки желающих, в том числе и Ализа Александровна Зыбкина. В небольшом интервью она поделилась своими впечатлениями от прошедшего мероприятия. «Вручение «скандинавок» стало для меня приятным



сюрпризом. Я почти 50 лет работаю фельдшером в детской поликлинике. О пользе этого вида спорта имею полное представление. Зимой люблю кататься на лыжах, теперь с палочками буду заниматься в любое время года. Обязательно подключу к этому и своего мужа Егория Константиновича. Купим ещё один комплект палок для скандинавской ходьбы и будем ходить за здоровьем вместе. Надеюсь, нашему примеру последуют многие жители нашего города».

Родион ТИТАРЕНКО