

Движение – это жизнь!

В Советском обществе ВОИ, где председатель Г.Н. Ионова, проводится много различных мероприятий: и культурно-просветительских, и общественно-познавательных, но особое внимание уделяется спортивным. И не только таким массовым, как шахматы и шашки, домино или настольный теннис, а абсолютно редким играм, которые находятся только в помещении Советского ВОИ. В единственном, подчёркиваю, экземпляре!

Именно здесь и прошли межрайонные соревнования по таким видам как корнхолл (древняя игра североамериканских индейцев). Чтобы победить – надо попасть с 7 – 8 метров в отверстие наклонённой деревянной платформы холщовыми мешочками, заполненными кукурузными зёрнами.

А в джакколо – немецкое название (по голландски – жульбак, по-английски – шаффлборд) необходимо забить 30 шайб в четыре специаль-

ные отверстия. Максимально можно набрать 148 очков. Эту игру любил английский король Генрих VII. В шаффлболде необходимо наброситься так бросить шайбу, чтобы она остановилась в определённом секторе. В похожей игре – Матрешки – надо двинуть аналогичными фигурками в специальные кружочки, помеченные 10 и 100 очками.

Все эти игры развивают глазомер, заставляют двигаться, разрабатывать плечевые сус-



тавы, не говоря уже об эмоциях, бьющих через край.

Можно, конечно, назвать и победителей из Советского, Нижегородского, Приокского, Московского и Канавинского

районов. Все они получили заслуженные награды. Но главное в другом – они получили заряд бодрости и энергии, как недавно сам автор этой заметки, участвующий в соревно-

ваниях по городкам, прошедшим на спортивной площадке школы №18. Движение – это жизнь!

Евгений ЗЕМЛЯНИКИН,
фото Галины ИОНОВОЙ

Куда уходит детство?

В Приокском районе прошли соревнования по настольным спортивным играм (НСИ), которые позволили людям с ограниченными возможностями обрести новых друзей и снова почувствовать себя как бы ребёнком. Организатором мероприятия выступила местная организация Всероссийского общества инвалидов.

Шаффлборд, Матрешки и Корнхолл, или так называемые «мешочки» – захватывающие игры, которые давно известны участникам этого турнира. Первые две чем-то напоминают кёрлинг, где вместо поверхности льда – обычная деревянная доска, а вместо тяжёлых снарядов небольшие пластмассовые шайбы и матрешки, которыми нужно попасть на точки с призовыми очками. Третья игра представляет собой доску с отверстием, в котором с расстояния трёх метров участникам было нужно попасть мешочком в цель.

Несмотря на соревновательный дух и непереносимое желание победить, все участники активно поддерживали друг друга. Как оказалось, они были очень рады вновь увидеться друг с другом, поскользку общаются между собой чаще в социальных сетях.

Итак, всем спортсменам давалось по три попытки. Первая – пробная, вторая и третья – шли в зачёт. Для участников соревнований председатель Ирина Николаевна Быкова организовала чае-



питие со сладостями. В это время судьи подводили итоги соревнований. Игрокам, занявшим призовые места, были вручены грамоты и подарки.

В игре корнхолл третье место занял Василий Митин, второе – Андрей Мартынов, первое – Елена Нечаева. В игре джакколо места распределились так: третье место – у Ирины Шамаховой, второе – у Ирины Голиковой, первое – у Ирины Елагиной. Соответственно в игре матрешки третий результат у Елены Жирновой, второй – у Галины Краморенко, «бронза» – у Валентины Елагиной.

Вы бы только видели эту неподдельную радость участников, выходящих

под бурные аплодисменты за призами, как когда-то в детстве на праздниках.

Так что, такие соревнования дают инвалидам (особенно молодёжи) возможность дополнительного общения, к тому же положительно влияют и на состояние здоровья, и на общий тонус организма. А главное, что все настольные игры по силам всем людям с ограниченными возможностями, а получаемые эмоции даже выше, чем на обычных соревнованиях.

Любовь ПТИЦИНА,
студентка-практикантка
факультета журналистики
ННГУ им. Н. Лобачевского,
фото автора

Плаваем – и очень рады!

В Ковернинском муниципальном округе 8 апреля торжественно открыли спортивно-оздоровительный комплекс «Рось»!

На территории комплекса есть всё необходимое для занятий физкультурой и спортом. Современные благоустроенные залы для игровых видов спорта, проведения фитнес-тренировок, тренажёрные залы, отдельный зал с бассейном для занятий плаванием.

Среди различных видов спорта, в которых участвуют люди с ограниченными возможностями здоровья, самым популярным является плавание. Регулярные занятия в бассейне разносторонне влияют на физическое развитие человека. Укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость к различным простудным заболеваниям.

Вот и наши члены Ковернинской организации ВОИ сразу решили, что плавание для них будет идеальным занятием, которое поможет улучшить физическую форму, повысить уровень энергии и просто улучшить настроение.

С таким настроением мы и отправились в спортивно-оздоровительный комплекс «Рось». Нас встретил доброжелательный персонал, который трудится в комплексе. Мы с удовольствием осмотрели современное оборудование, спортивный инвентарь, тёплые и удобные раздевалки, душевые. А когда увидели голубые дорожки с тёплой прозрачной водой, радости не было границ.

Выслушав нашу просьбу, нам дали добро на создание группы для занятий в бассейне. Теперь мы ходим плавать два раза в неделю. С нами занимается опытный инструктор Майя Альбертовна Багдасарян. С помощью поддерживающего инвентаря выполняем упражнения в воде, развиваем мышцы, укрепляем суставы, корректируем проблемы с осанкой. Всё это для нас, людей с ограничениями здоровья, очень важно и нужно.

Есть люди, которые вовремя плавать не научились – теперь они стараются наверстать упущенное. Важно отметить, что в бассейне очень комфортная глубина для начинающих пловцов. Дорожка начинается с мелкой части бассейна, а потом идёт углубление. У стенок бассейна есть ступенька. Поэтому страха перед глубиной никто не испытывает. Мы очень рады!

Татьяна ВЕСЕЛОВА,
председатель
Ковернинской организации ВОИ

