

В Нижневартовске стартовало спортивное лето. Ежедневно на открытых площадках проходит добрый десяток физкультурных мероприятий для различных категорий населения: от дошколят до пенсионеров. Каждый может выбрать развлечение по душе и с пользой для здоровья провести время.

От малышек до бабушек

Проект «Активное долголетие» приглашает насладиться движениями и зарядиться энергией представителей старшего поколения. В июне по понедельникам в расписании «Югорская утренняя зарядка», по вторникам и четвергам - увлекательные бочка и дартс.

«Спорт без границ» каждую неделю собирает на спортивной площадке горожан с ограниченными возможностями здоровья. Они с превеликим удовольствием играют в мини-футбол и флорбол, участвуют в веселых эстафетах, осваивают бадминтон.

С понедельника по пятницу по городу курсируют две выездные бригады - «Спорт в каждый двор» и «Передвижная лаборатория настольных игр». Их основная миссия - доставка развлечений по месту жительства. Инструкторы выезжают по графику, с которым можно ознакомиться на сайте и в социальных сетях дирекции спортивных сооружений. В мероприятиях могут участвовать все желающие, от малышек до бабушек и дедушек.

Для детей, посещающих спортивные лагеря дневного пребывания, проводятся традиционные «Самотлорские спортивные игры». Участвуют команды СШОР, СШОР «Самотлор» и спортивной школы. В программе спартакиады - «Веселые старты», нормативы ГТО, стритбол, флорбол и пионербол. По сумме пяти видов определяется абсолютный победитель.

Всех, кто хочет правильно научиться... ходить со скандинавскими палками, усовершенствовать навыки и встретиться со своими единомышленниками, по средам и воскресеньям ждут на Комсомольском озере, а по субботам - на набережной Оби.

Наслаждаемся, улыбаемся

Зарядиться бодростью и позитивом помогают инструкторы девяти ведущих городских фитнес-клубов. Всем желающим они готовы открыть неповторимый и чудесный мир зумбы. Бесплатные тренировки проходят на Комсомольском озере. Одна в пятницу, в 19.00, и целых три в воскресенье: в 11, 12 и 18 часов.

- Уважаемые нижевартовцы и гости города, ждем вас на открытых летних тренировках. Зумба-фитнес - это танец. Приглашаем горожан от мала до велика. И мужчин, и женщин. Танцевать могут все! - говорит инструктор клуба «Strong fitness hall» Севиль Болтова. - В прошлом году я участвовала в тестировании видов двигательной активности, которое проводил Нижневартовский государственный университет. Приятно отметить, что среди пятнадцати видов наш танцевальный фитнес занял пятое место.

Специалисты утверждают, что занятия зумбой развивают выносливость и дыхательную систему, прибавляют сил

Танцевать могут все

«Не бояться и не стесняться», - призывают фитнес-инструкторы.



и улучшают гибкость, положительно влияют на психологическое состояние. Регулярные тренировки уменьшают уровень стресса и поднимают настроение, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета и т.п. Новичкам инструкторы и энтузиасты зумбы советуют не бояться и не стесняться.

- Нужно отбросить лишние мысли: ой, у меня лишний вес, ой, ничего не получится, ой, на меня все смотреть будут, и прийти на тренировку, вникать, учиться, стараться - и постепенно все получится, - уверяет Анастасия Крючкова, любительница фитнеса с пятилетним стажем.

- Сначала, еще когда была студенткой, мне зумба не понравилась. Абсолютно ничего не получалось. Хотя я любила танцевать. Не «зашли» движения, не выдерживала ритм и темп, двигалась невпопад. Ушла и на месяц забыла о зумбе. А потом снова услышала знакомые ритмы, музыку и еще раз решила попробовать. Со второй попытки дело пошло. Очень помогла инструктор Наталья Платонова. Со временем я сама стала инструктором. Теперь у меня своя команда - «Mariya Team». Мы встречаемся не только на зумбе, но и на других мероприятиях: ходим в театр, изучаем нейрографику, - рассказывает фитнес-инструктор Мария Ишгарина. - Всем новичкам советую прежде всего не бояться двигаться. Смотреть и повторять. Не обязательно все должно получиться с первого раза. Самое главное - наслаждаться музыкой, улыбаться, получать эмоциональный заряд. Танцуем, наслаждаемся, улыбаемся, общаемся!

Каждый день - на две площадки

«Спорт в каждый двор» появился в Нижневартовске в 2018 году. За шесть лет многие узнали, что если под окнами домов появился микроавтобус со звуковой надписью и зазвучала бодрая музыка, значит пора на спортивную площадку.

- В микрорайоны города мы выезжаем в будни. По графику - каждый день на две площадки. Расписание можно узнать на сайте и в социальных сетях дирекции спортивных сооружений, а также на афишах, которые размещены непосредственно в местах проведения мероприятий, - рассказывает инструктор по спорту дирекции спортивных сооружений Анна Добровольская. - «Спорт в каждый двор» - это проект не только для детей всех возрастов. Всегда рады, если к нашим мероприятиям присоединяются родители, дедушки, бабушки. Всей семьей заниматься спортом веселее.

Спортивные площадки, на которые в июне выезжают инструкторы дирекции, расположены в разных уголках города: в квартале Молодежном, на корте «Бригантина», проспекте Победы, улицах Декабристов, Энтузиастов, Дружбы народов, Героев Самотлора, Омской, Ленина, Чапаева. Все желающие могут сыграть в футбол, хоккей на траве, гигантский волейбол, городки, узнать или вспомнить забавы и развлечения народов СССР и т.д.

Щит и мяч

На центральном стадионе Нижневартовска три дня кипели баскетбольные страсти. В городе стартовал летний оздоровительный проект «Basket NV86». Он открылся фестивалем мини-баскетбола. Юноши и девушки от 10 до 14 лет стремились показать себя во всей красе в конкурсах бросков - штрафных, дальних и с двух шагов, а также в играх «один на один» и «два на два». В возрастной группе 10-12 лет абсолютным победителем фестиваля по сумме мест в пяти видах стал Ринат Сагдеев, а среди 13-14-летних первое место разделили Данил Иванов и Алексей Лукин. Все они - воспитанники отделения баскетбола СШОР «Самотлор».

- Победителей и призеров в отдельных видах и в общем зачете мы наградили 18 июня на семинаре «Школы



Зумба прибавляет сил и поднимает настроение.

юного арбитра», - сообщила президент городской федерации баскетбола Анастасия Родионова. - На этом точку не ставим. В рамках проекта «Basket NV86» в июне планируем впервые провести турнир смешанных команд (юноши-девушки, мужчины-женщины) и семейных (папа, мама и ребенок). Также пройдут физкультурные мероприятия по баскетболу 2x2 и 3x3.

В июле и августе любителей оранжевого мяча ждут новые встречи с любимой игрой. Вся информация о том, где и когда состоится, заранее публикуется на сайте и в социальных сетях дирекции спортивных сооружений.

С особым нетерпением многие ждут турнир по фиджитал-баскетболу. Тут точно не будет преимуществ у тех, кто виртуозно обращается с мячом на обычной площадке. Начинающие и опытные киберспортсмены разыграют награды в трех возрастных группах: до 19 лет, до 21 года и в абсолютном зачете. Турнир пройдет в августе. Готовиться можно начинать сейчас.

Мы рассказали не обо всех летних проектах, участниками которых могут стать нижевартовцы и гости города. Оперативная информация и многочисленные фото счастливых людей, увлеченных спортом, публикуются на интернет-ресурсах дирекции спортивных сооружений. Присоединяйтесь! Спорт дарит радость!

МВ» Валентин Мальков.
Фото автора.