

Северная Перспектива

№ 2 (781) 2 марта 2017 г.

12+

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ САМПСОНИЕВСКОЕ



ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА! ЖИТЕЛЬНИЦЫ ВЫБОРГСКОЙ СТОРОНЫ! МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всей души поздравляем вас с Международным женским днем — праздником нежности, весны, любви и красоты!

Это один из самых жизнеутверждающих праздников, который благодаря вам дарит всему человечеству чудесное настроение, веру в силу добра, надежду на обновление. Его история напоминает нам о том времени, когда представительницы прекрасного пола уверенно шагнули за рамки своей традиционной роли в семье

и обществе. За прошедшие десятилетия вы, дорогие жительницы Петербурга, доказали, что вам по плечу любое дело: наука и предпринимательство, социальная сфера и политика, спорт и общественная деятельность. В современном развитии нашего города многое зависит от вашего профессионализма, энергичности, хозяйского и заботливого отношения к нашему общему дому — Санкт-Петербургу.

Милые женщины! Без преувеличения утверждаем, что вашими стараниями, опытом, душевной заботой о происходящем живет наш город. Вы наполняете истинным смыслом жизнь своих близких, нежностью и добром оберегаете семьи, защищая их от невзгод безграничной верой и самой светлой любовью. На протяжении веков образ счастливой матери и домовитой хозяйки является незыблемой ценностью каждого человека и основным мерилom гармонии в мире.

Пусть волшебная атмосфера вашего праздника, наполненная свежестью первых весенних цветов, благодарностью и заботой ваших близких, окружает вас и в будни. Желаем вам любви, здоровья, благополучия, душевной гармонии и весеннего настроения! Пусть в вашей жизни будет больше солнца, ярких красок и улыбок! Будьте счастливы!

**Наталья Карфополютская, глава муниципального образования
муниципальный округ Сампсониевское**

ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ Некоторые даты, цифры и факты

Осень 2011 года — муниципальное образование муниципальный округ Сампсониевское объявило набор в группу скандинавской ходьбы. Закуплены палки, приглашен тренер Степанов Олег Николаевич.

25 февраля 2012 года — первое занятие в парке Лесотехнической академии. Присутствовало 24 человека.

Весна 2012 года — увеличение состава группы за счет жителей близлежащих домов.

27 мая 2013 года — первое соревнование по скандинавской ходьбе, посвященное 310-й годовщине основания Санкт-Петербурга. Первое место заняла Байда Полина Романовна.

Осень 2013 года — для удобства занимающихся группа разделена на северную и южную части. Северная группа занимается в парке Лесотехнической академии, южная группа — в Выборгском саду.

С осени 2013 года занятия в группе становятся на принципиально новую систему подготовки: увеличилось число упражнений по системе йоги, пилатеса для разных групп мышц, вводятся упражнения со спортивной резиной, что дает серьезную закалку.

Группа перешла на новый уровень, стала «Группой здоровья», а скандинавская ходьба — теперь только часть общей подготовки.

20 февраля 2014 года — участие в телевизионной передаче «Пусть говорят» Андрея Малахова.

Апрель 2016 года — 5 человек (Белова Т.А., Котова Н.Г., Шишмарева Л.А., Майорова Г.Н. и Левелева Т.А.) сдали нормативы ГТО для своей возрастной группы.

Участница группы Майорова Галина Николаевна за 2015-2016 годы участвовала в десяти видах соревнований, в восьми видах заняла призовые места.

В настоящее время 6 человек регулярно занимаются настольным теннисом.

Занятия проводятся кругло сезонно, в любую погоду, кроме ливня, шторма, +25° или -20° С.

К юбилею в группе насчитывается 87 человек, средний возраст 75 лет, более 70% имеют высшее образование, представлено более 15 специальностей.

В группе появились традиции: выездные занятия (благодаря руководству муниципального образования МО Сампсониевское), празднование юбилеев.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ЮБИЛАРОВ ФЕВРАЛЯ

Егорову Лидию Ивановну — с 75-летием

Фролову Марию Васильевну — с 80-летием

Семенову Людмилу Федоровну — с 80-летием

Осееву Раису Яковлевну — с 80-летием

Ульянова Юрия Владимировича — с 80-летием

Олейник Аллу Егоровну — с 80-летием

Семенова Александра Ивановича — с 80-летием

Милицына Эдуарда Федоровича — с 80-летием

Денисову Людмилу Викторовну — с 85-летием

Кожемякина Алексея Петровича — с 85-летием

Трубину Лидию Леонтьевну — с 90-летием

Каверина Семена Петровича — с 90-летием

Миненко Валентину Ивановну — с 90-летием

Симонову Елену Александровну — с 92-летием

Красноперову Лидию Семеновну — с 94-летием

Тимофееву Валентину Васильевну — с 95-летием

*Поздравляем с золотой свадьбой Людмилу Макаровну и
Евгения Борисовича Фроловых.*



НАШИ ИНТЕРВЬЮ

На вопросы о «Группе здоровья» отвечает глава МО Сампсониевское Наталия Васильевна Карфополитская.



— Когда вы создавали «Группу здоровья» в муниципальном округе Сампсониевское, какие цели Вы ставили и достигли ли Вы этих целей?

— Я человек, относящийся к спорту очень положительно. Я много лет катаюсь на лыжах, как на беговых, так и на горных. Ни для кого не секрет, что занятия лыжным спортом — одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека.

Много пользы и не меньше удовольствия.

Лет шесть назад мне на глаза попала статья, в которой говорилось про относительно новом в то время виде оздоровительной физической культуры, который запатентовал финн Марк Кантан еще в 1997 году — «оригинальная скандинавская ходьба».

Идея самой ходьбы с палками принадлежит финским спортсменам-лыжникам, которые тренировались летом при помощи ходьбы с обычными лыжными палками, после чего зимой достигали высоких результатов на соревнованиях.

В статье говорилось, что скандинавская ходьба в умеренном темпе идеально подходит пожилым людям, которым противопоказаны другие физические нагрузки.

И я сразу подумала про наших пожилых, но очень активных жителей муниципального округа Сампсониевское. Ведь наверняка в молодости многие из них любили кататься на лыжах. Но погода не всегда позволяет делать это, да и лыжи сохранились далеко не у всех.

А скандинавская ходьба хороша и зимой, и летом. Этот вид физических занятий можно назвать универсальным, он подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Скандинавской ходьбой могут заниматься даже люди с больными суставами. Противопоказаний к скандинавской ходьбе как таковых не существует.

И вот мы решили организовать пробные занятия. Наш тренер Олег Николаевич, молодой энергичный

спортсмен, взялся за дело, можно сказать «с душой». Моментально завоевав доверие и симпатию всех членов нашей «Группы здоровья», в любую погоду, дважды в неделю он стал преподавать скандинавскую ходьбу для наших уважаемых пенсионеров.

Надо заметить, что с самого начала проведения занятий в группе, стали появляться положительные отзывы. На скандинавскую ходьбу стали записываться люди, которым по медицинским показаниям физические нагрузки и вовсе противопоказаны. И все наши участники группы говорили лишь одно: почему мы раньше не знали об этом идеальном для пожилых людей виде физической культуры? Конечно, я считаю, что достигла поставленной цели. Ведь здоровье и настроение старшего поколения, благодаря нашей «Группе здоровья», улучшается с каждой тренировкой.

— Предполагали ли вы, что группа разрастется до 80 человек и проработает 5 лет?

— Да, группа очень выросла за 5 лет. Людям нравятся занятия. Нравится, как они себя чувствуют после занятий, как улучшается их настроение. Мне кажется, что 80 человек — это прекрасный результат работы тренера, и, конечно, мы будем очень рады, если количество участников группы будет увеличиваться.

— Что вы хотите пожелать группе?

— Хочу пожелать отличного здоровья и прекрасного настроения всем участникам «Группы здоровья»! А самой группе желаю долголетия и всегда открытых дверей для активных, жизнерадостных, жизнелюбивых жителей муниципального округа Сампсониевское.

Интервью с врачом-эндокринологом поликлиники № 13 Выборгского района Татьяной Владимировной Чубченко.



— Больше 3-х лет вы направляете своих пациентов на занятия в «Группу здоровья». Эти занятия являются одной из лечебных форм?

— Это первый пункт в комплексе лечебных мероприятий. Без регулярной и достаточной физической

активности сложно, а порой невозможно рассчитывать на адекватное и эффективное фармакологическое лечение.

Для простоты понимания скажу, что, например, в среднем, мышечная масса составляет 30-40% в организме. В условиях современных реалий гиподинамии (малые, недостаточные физические нагрузки) переводит тело в режим «застоя», «болота». А под лежащий камень, как известно, вода не течет. Потому при очень многих заболеваниях в первую очередь надо перестраивать режим физической активности. Если перефразировать: на медицину надейся, но и сам не плошай.

— Сейчас в группе 12 ваших пациентов. Видите ли вы какие-либо изменения в состоянии их здоровья?

— По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Как это ни странно, может, будет для кого-то звучать, но благодаря посещению этих занятий происходят изменения в лучшую сторону на всех трех

уровнях. В одном случае то, что не удавалось с помощью диеты и лекарств, выравнилось добавлением регулярных физических упражнений.

В другом случае низкая мотивация на поддержание и укрепление здоровья после занятий в группе жизнерадостных и активных, приобрела новые смысл и значение. И каждый занимающийся обязательно находит свой недостающий пазл или несколько, которые вносят свою лепту в общую картину, под названием «Здоровье».

И одно я могу сказать точно: глаза у людей начинают светиться радостью. Приходя на прием они мне «хващаются» своими достижениями, а результаты анализов отвечают им взаимностью. Я желаю только одного, чтобы таких пациентов у меня становилось больше.

— Считаете ли вы целесообразным продолжать эту практику?

— Я не просто осознаю ее целесообразность, а вижу насущную необходимость в продолжении этой практики. Без активного и деятельного участия самого человека медицине и медикам сложно, а порой невозможно достигать реальных результатов в сохранении, поддержании и укреплении здоровья.

Интервью с бессменным тренером «Группы здоровья» Олегом Степановым.



— Что, на ваш взгляд, изменилось в группе за прошедшие пять лет?

— За это время у нас появилось много новых людей. Сформировался постоянный состав группы. Все, кто регулярно посещают группу, стали намного сильнее,

выносливее и здоровее. Приятно видеть, что многие относятся к занятиям в группе серьезно, не пропускают занятия и стараются выполнять всю программу тренировки. Люди перестали жаловаться на болячки и плохое самочувствие, на сложность упражнений и интенсивность тренировок.

— Как вы относитесь к «спортсменам»?

— Ко всем я отношусь одинаково хорошо и с большим уважением. Я преклоняюсь перед тем, что вы, несмотря на возраст, болезни, семейные дела, в любую погоду идете на занятия! Самое главное, что вы испытываете потребность в занятиях спортом и в общении. Все молодцы!

— Что бы вам хотелось улучшить в занятиях или что бы вы пожелали группе?

— Всем здоровья и благополучия. Идти только вперед и покорять новые вершины. Улучшать свою жизнь и жизнь своих близких, показывая на личном примере, что наше здоровье прежде всего в наших руках!



ГОВОРЯТ УЧАСТНИКИ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ



Мне 77 лет. Года два назад появились нарушения в работе сердца, при подъеме или быстрой ходьбе. За этим последовали острые боли в ногах, по утрам немело плечо. Знакомые говорили — возраст. Врачи вторили им — возраст. Кто-то повторил модную рекомендацию — отбрасывать всякие плохие мысли... Ничего не менялось. Я решила, что настала пора быть просто бабушкой с вязаньем в руках.

Но неугомонная соседка однажды сказала, что слышала об удивительной группе скандинавских лыжников, встречающихся в парке Лесотехнической академии... Парк далековато от нас, но мы решились. И теплым весенним утром направились туда...

Действительно, там занимались «девочки» и «мальчики» нашего возраста. Тренер — молодой человек с фигурой римского дискобола — нисколько не удивился и стал требовать с нас такой же прямой осанки, такого же разворота корпуса и высоты поднятой ноги, как с остальных.

Я уже не помню, как дошла до дома. Не помню, как прошли первые месяцы, но сейчас мне кажется, что у меня никогда не болело сердце и не скрипели суставы...

Я никого не хочу учить, или еще хуже, заставлять что-то менять в своем жизненном ритме. Я просто хочу рассказать о реальном событии, которое происходит рядом с вами... Как говорится, выводы делайте сами.

Овсепян Лидия Алексеевна

Узнал о группе здоровья в марте 2016 года. Сразу занятия понравились. По возможности, посещаю группу 2 раза в неделю. Занятия на свежем воздухе очень нравятся. Вижу, что люди приходят на занятия с большой охотой. Отрадно видеть старания тренера, его профессионализм. Побольше бы таких групп здоровья в нашем городе!

Губанов Игорь Викторович

Мне 78 лет, занимаюсь в группе здоровья третий год. Занятия проходят на свежем воздухе в любую погоду 2 раза в неделю. Обстановка в группе очень доброжелательная. Тренер внимательно следит за участниками, людьми пожилыми, чтобы никто случайно не переусердствовал во вред здоровью. Занятия разнообразные, все время добавляются новые упражнения. Участие в группе улучшает самочувствие и, главное, повышает настроение.

Муждаба Алла Александровна



В группе я занимаюсь уже 3 года. Хожу на занятия с удовольствием, стараюсь не пропускать. Тамара Анатольевна — наш организатор, руководитель и просто хороший и заботливый человек, позвонит, пригласит, предупредит. Для меня это стало важно, т.к. с возрастом из общительного человека я превратилась в довольно одинокую и скрытную особу. Сама не знаю почему, наверно возраст, да и живу одна.

Склоняюсь в поклоне перед нашим тренером Олегом. Он все разъяснит, покажет, проследит, чтобы выполняли упражнения правильно.

Я стала физически гораздо крепче, не простужаюсь. Мне хорошо!

Тюленева Ирина Николаевна

Мы уже третий год ходим в группу здоровья. Занятия нам нравятся за то, что проходят на свежем воздухе в парке в любую погоду. Легкий морозец или морось нам не помеха. Удивительное совпадение: начинаем заниматься — погода улучшается, создавая спортивное настроение.

Олег Степанов — тренер супер-профи в своем деле. Все время усложняет комплекс физических нагрузок на работу мышечных групп. Порой становится тяжело от растяжек с резиновой лентой, зато снимает напряжение в шейно-грудном отделе. Удивляемся терпению Олега, ведь наша группа возрастная, от 60 до 85 лет, так что порой кое-кто теряет ориентацию, где право, где лево, но с юмором все определяется. Особенно хочется отметить удивительную память Олега — он помнит всех по имени и отчеству. Это дорогого стоит!!! Но мы не подводим нашего тренера, сдали нормы ГТО в своих возрастных группах, участвовали в соревнованиях по настольному теннису с группой из МО Светлановское.

Занятия физкультурой поддерживают наш жизненный тонус, способствуют хорошему настроению, радуют встрече с друзьями. А когда кончаются занятия, и Олег задает нам вопрос: «Как вы себя чувствуете?», мы дружно отвечаем: «Отлично!» И добавляем: «День прожит не зря».

P.S. Спасибо главе муниципального образования МО Сампсониевское за группу здоровья и, конечно, дружному коллективу улыбающихся и заботливых людей нашей группы.

Белова Татьяна Александровна, Котова Нина Григорьевна

Признаюсь, что у меня не всегда есть желание и силы выходить из дома на занятия. Однако я стараюсь собраться и иду на тренировку, потому что она дает мне не только укрепление здоровья, но и душевное общение с коллективом. После занятий я возвращаюсь домой до-

вольная и счастливая, несмотря на усталость.

Большое спасибо муниципальному образованию Сампсониевское и нашему тренеру Олегу Степанову за организацию таких занятий в парке Лесотехнической академии.

Кропачева Нина Сергеевна

Занимаюсь в группе здоровья уже 3 года. Я благодарна нашему эндокринологу Татьяне Владимировне Чубченко. Это она направила меня на занятия. Группа очень дружная, люди в ней хорошие, доброжелательные, отзывчивые, внимательные.

Золотова Надежда Александровна

Занимаюсь в группе 3 года. Мне нравится организация занятий, внимательное и заботливое отношение. Олег грамотно и корректно ведет занятия, объясняет необходимость каждого упражнения и его влияния на организм. При этом он предупреждает, что каждый должен сам следить за своим самочувствием и не переусердствовать во вред своему здоровью.

После часового занятия самостоятельно ходим по парку со скандинавскими палками. Это очень здорово, необыкновенный прилив сил!

Мне 78 лет, не верится, что нормализовалось давление, снизился сахар в крови с 6,8 до 5,4, улучшился сон, поднялся жизненный тонус, стала уверенней ходить.

Спасибо МО Сампсониевское за заботу о пожилых людях и продлении их активной жизни.

Сахарова Лилия Васильевна

Я занимаюсь в группе около 3-х лет. У нас изумительный профессиональный тренер, который дает нам упражнения на органы дыхания, на суставы, мышцы. Организовано это в парке 2 раза в неделю в любую погоду.

Соколова Бронислава Петровна



Хожу в группу здоровья с августа 2016 года. Очень нравится! Хожу с удовольствием. Упражнения разнообразные на все группы мышц с элементами дыхательной гимнастики. Тренер замечательный, проводит занятия интересно. Появились бодрость, подвижность, приподнятое настроение. На занятие иду с радостью, возвращаюсь домой усталая, но довольная!

Коняева Валентина Бенционовна

В группе здоровья занимаюсь третий год. Пошла туда по направлению врача-эндокринолога Татьяны Владимировны Чубченко. В группе замечательные, дружные люди со светлой энергетикой! Считаю, что наша группа — подарок мне на старости лет!

Мешковская Надежда Никаноровна (86 лет)

Наша группа здоровья — настоящая семья, состоящая из «неродных» родственников и друзей! Наш тренер Олег не только проводит занятия, укрепляющие здоровье, но как профессионал консультирует по вопросам спортивной медицины и диетологии.

Для меня группа еще и источник получения информации о культурных событиях в городе, выставках, спектаклях. Нередко мы вместе посещаем концерты, организованные нашими муниципалами. Занятия в группе дают нам хорошее самочувствие, душевный позитивный настрой, продлевают жизнь!

Кижнерова Валентина Александровна

Мне 85, и в моем возрасте многие ходят, согбенно опираясь на палку, а то и на две. А мы после часового занятия физкультурой с Олегом распрямляем плечи, стряхиваем с себя добрый десяток лет и бодро вышагиваем по парку, размахивая палками. Спасибо Олегу!

Спасибо моим друзьям за их доброту, их улыбки, возможность общаться, шутки и смех. Ведь не зря мы встречали Новый год петуха физкультурной компанией!

А еще спасибо Тамаре Анатольевне за то, что наша группа стала коллективом, что нам приятно вместе посидеть за столом, сходить на концерт, поехать за город. Без этой физкультуры моя жизнь была бы значительно бедней.

Северинец Людмила Яковлевна



ЮБИЛЕЙНЫЙ ПРИВЕТ нашей первой спортивной пятилетке

Привет нам, «ласточки-спортсмены»
Во главе с Тамарой ценной!
Хотим мы этого, иль нет,
Но юбилей уж шлет привет.

Да, юбилей у нас, друзья.
И собрались мы здесь не зря:
Уже 5 лет, как в парк спешим,
На физкультуру, чай, бежим.

Чтобы суставчики размять
И друг с дружкой поболтать:
Поделимся новостями,
Предстоящими делами.

А Тамара все изложит,
Что, когда и где доложит.
Замечательно живем,
Пока тренера мы ждем.

Скажем прямо без прикрас –
Пятилетка удалась!
Ну, а главное – сейчас:
Олег — наш тренер — просто класс!

Он — «отец родной» для нас.
Нам здоровья всем желая,
Он трудиться заставляет,
Похвалить не забывает.

И немножко нас ругает (за лень),
Он заботлив, хоть и строг,
А для нас он — просто Бог!
И Тамара — всем как мать!

Будем дружно вспоминать,
Как сумела всех собрать,
За собою повести
И друзей здесь обрести.

Без ее забот, вниманья,
Сборов разных, да гуляний
Нашей группе не бывать,
Пятилетку не встречать.

Вот такие, суть, дела – ПЯТИЛЕТКА прибыла!
С юбилеем нас, друзья!
А шутивное вступление пусть поднимет
настроенье!

ФИЗКУЛЬТ-УРА!



ПРОШЛО ПЯТЬ ЛЕТ

Прошло пять лет со дня основания «Группы здоровья» и можно подвести некоторые итоги.



На наш взгляд, эти итоги можно рассматривать как некий опыт — пример организации работы с населением, особенно с людьми «золотого возраста».

Опыт показал, что задача оздоровления, поддержания физического состояния тесно связана с психологическими аспектами: избегание одиночества, позитивный взгляд на жизнь.

В группе более 80 человек, ни одного человека не потеряли за 5 лет из-за нежелания заниматься.

Что можно считать активом:

— физическая подготовка, увеличение выносливости;

— установление прочных дружеских связей (даже Новый 2017 год встречали в компании друзей по группе);

— расширение интереса к культурным мероприятиям (совместное посещение концертов, выставок, спектаклей). Примером может служить посещение (40 человек) благотворительного концерта в Мариинском театре, посвященного памяти ансамбля им.

Александрова;

— взаимовыручка, взаимопомощь в случае болезни.

В настоящее время группа является социальной структурой с активной, позитивной жизненной позицией.

1 марта 2017 года прошло празднование юбилея группы. Руководство муниципального округа подарило нам настоящий праздник: была заказана экскурсия — занятие на берегу Финского залива, посещение музея «Пенаты» И. Репина и праздничный обед. Всем участникам праздника были подарены диски с записью спортивных занятий.

Приятным сюрпризом для всех стал приезд руководства муниципального образования МО Сампсониевское Карфополитской Наталии Васильевны и Владимировой Наталии Васильевны, которые не посчитали юбилей рядовым событием, а лично поздравили коллектив!

На наш взгляд, это лучший способ работы с населением. Мы им искренне благодарны!

