

Вот уже в пятый раз в Иркутской области прошёл фестиваль ветеранских групп оздоровительной гимнастики, посвящённый памяти легендарной Тамары Ивановны Яхно. всю свою мирную жизнь, кроме четырёх военных лет, которые она провела на фронте в должности начальника радиостанции, Тамара Ивановна посвятила спорту. Она считала, что спорт вернул ей здоровье и поставил на ноги после тяжёлых фронтовых ранений.

Более тридцати лет проработав преподавателем Иркутского техникума физкультуры, она была активным пропагандистом физкультуры и спорта. Выйдя на пенсию, уже в качестве пенсионера республиканского значения, Тамара Ивановна не оставила спорт. С 1987 года она возглавила физкультурно-оздоровительную комиссию областного совета ветеранов и всю себя посвятила развитию в нашей области движения за здоровый образ жизни среди людей старшего поколения. Она создала целую серию методических разработок для занятий физкультурой людей пенсионного возраста, суть которых заключается в профилактике преждевременного старения.

Сейчас во главе этого движения стоит Иевлева Ольга Николаевна, председатель комиссии областного Совета ветеранов по физкультурно-оздоровительной работе. Хотя возраст у неё за 80, но она и на шпагат сесть может, и пробежит легко и настроена всегда оптимистично. В Нижнеудинском городском Совете ветеранов также проводится физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. Ветераны выходят на старты зимних и летних спартакиад, участвуют в спортивных соревнованиях, днях Здоровья. С 1984 года существует в городе группа оздоровительной гимнастики для пенсионеров. За эти годы менялись руководители и состав команды, но неизменным оставалось направление работы: оздоровление пожилых людей, укрепление в них уверенности в своих физических возможностях и оптимистическое восприятие мира.

А с 2015 года Иркутский областной Совет ветеранов стал проводить среди таких групп из всех городов и посёлков нашей области фестиваль-соревнование, на котором каждая группа показывает свои достижения, своё мастерство. Наша оздоровительная группа «Оптимист» с первого фестиваля начала принимать участие в этих соревнованиях благодаря активной помощи от городского Совета ветеранов и, особенно, Зинаиде Ивановне Брылёвой. В 2019г. совет ветеранов выиграл грант Губернского собрания на средства которого группа «Оптимист» приобрела инвентарь, костюмы. Группа всегда имеет место для проведения тренировок, при необходимости выделяется транспорт. Приняв в фестивале участие в пятый раз, группа дважды заняла 1 место, областной переходящий кубок остался в Нижнеудинске ещё на год. И это достигнуто благодаря талантливому молодому

хореографу, руководителю танцевального ансамбля «Крылья» и групп аэробики, Марине Михалёвой. Дело в том, что руководство фестиваля требует от участников не только показывать свои обычные упражнения, которые они делают во время постоянных занятий, свои физические возможности, а необходимо, прежде всего, красочное, увлекательное шоу, на котором в пределах регламента должно быть показано на заданную организаторами тему зрелищное представление. А для победы в этом случае очень необходим опытный хореограф, каковым и является Марина Михалёва.

Темой выступления этого года было 75-летие Победы. Каждая группа должна была представить визитку, художественный и спортивный номера. Нашей группой «Оптимист» был подготовлен художественный номер «Сухопляс». Суть этого номера - в одном из посёлков нашей страны в мае 1945 года женщины ждут писем с фронта, выглядывают - когда появится почтальон. И вот он приносит письма и среди них - похоронка. Велико горе получившей это письмо, соседки сочувствуют ей и в сухоплясе выражают всю горечь, боль, злобу на врага. Наш танец проходил без музыки, но в полной тишине зала, который поверил этому горю, воспринял его как наяву и на глазах у некоторых зрителей и судей даже появились слёзы. Потом многие группы подходили к нашей команде, говорили, что номер их потряс своей силой. Все без исключения отметили, что это лучший номер фестиваля. А в этом нашей команде помогла художественный руководитель ГДК Устинья Ильина.

Спортивным номером команды был танец с большими веерами-вейлами, которые на фоне чёрной одежды команды полыхали, как вечный огонь Победы. Состав команды - это десять человек, которые несмотря ни на что в октябре взяли на себя обязательство подготовить номер. А на это не каждый соглашается, ведь какие бы обстоятельства не произошли в жизни человека, он должен быть три раза в неделю на тренировке, где у каждого своя роль и он необходимое звено команды. Болезнь, боль, горе, домашние дела, приезд родственников - ничто не явилось причиной бросить тренировки для участников, которые взялись подготовиться к фестивалю. Это со стороны, кажется, что всё легко, а работать в возрасте старше 60, 70 лет в таком режиме сможет не каждый. Руководитель группы Гнатюк Пётр и три участника команды - Проскурнина Надежда, Черных Нина и Зеленина Валентина выступают в команде уже пятый год, в четвёртый раз ездила Елизарьева Лидия, трижды побывали на фестивалях Гусева Татьяна и Смирнягина Галина, уже дважды съездили на фестивали Чувашкина Валентина и Федотова Надежда, а в этом году к группе присоединились Ефременко Валентина и Рузалёнок Любовь. Фестиваль проходит в разных городах области. Стартовал он в городе Иркутск, в этом году проводился в городе Саянск.

И вот в 2020 году фестиваль будет принимать город Нижнеудинск. Сюда должны съехаться все участники оздоровительных групп области, а это, в зависимости от заявок, 150-200 человек. В этом году заявки подали 18 команд области! И это ещё не

все, только те, кто нашёл средства на поездку. Фестиваль - это пропаганда здорового образа жизни в движении в наш век гиподинамии, когда диван и телевизор манят людей присесть, сенсорные телефоны заставляют общаться тоже сидя, доступны все виды средств передвижения и даже выезды в лес на природу ограничиваются, порой, сидением у костра с шашлыками. Фестиваль доказывает, что активное долголетие – это не утопия, что и в пожилом возрасте можно жить полноценно, без оглядки на годы, это лучшее «лекарство от старости».



