

«Московское долголетие»: какие направления откроет филиал «Бирюлево Восточное» в этом сезоне

02.10.2019

Осенне-зимний сезон запустил проект «Московское долголетие» с 1 октября. В филиале «Бирюлево Восточное» Территориального центра социального обслуживания (ТЦСО) «Царицынский» запускают новые направления занятий.

Объединенной редакции интернет-изданий Южного округа удалось связаться с преподавателем районного ЦСО Валентиной Сапрыкиной и поговорить с ней о пользе спортивных занятий.

- Валентина Сергеевна, как давно Вы преподаете для пожилых людей?

- С апреля 2017 года.

- Какие направления?

- Я провожу занятия среди женщин старшего возраста по программе пилатес. Она направлена на укрепление мышц спины и брюшного пресса. И с 1 октября у нас открывается секция по настольному теннису.

- Расскажите сначала подробнее о пилатесе.

- Эта программа, которая носит имя своего создателя Йозефа Пилатеса. Он родился немощным и больным. В юные годы, сидя дома и глядя в окно, мечтал о прогулках со сверстниками. В результате, Пилатес в подростковом возрасте разработал систему физических упражнений, которую испытал на себе. В итоге он стал тяжелоатлетом, выступал на цирковой арене. Известно, что в 70-80-х годах XX века по его программе лечились известнейшие танцоры. Постепенно это стало не только методикой для восстановления после травм, но и отличным способом укрепления мышечного корсета. Ведь упражнения основаны на такой системе, которая позволяет улучшать работу внутреннего корсета брюшной полости и поясничного отдела позвоночника в целом. Остеохондроз, протрузии и грыжи – настоящая проблема века! Я сама какое-то время назад изучала эту систему и занималась у очень хорошего педагога. Не понаслышке знаю, насколько она хороша, потому что сама имею проблемы со спиной. Благодаря пилатесу, я понимаю его полезность и правильность.

- А как к этой программе относятся Ваши «ученики»?

- Большинство тех, кто начал у меня заниматься с апреля 2017 года, до сих пор с удовольствием посещают занятия. Они очень благодарны, потому что результат виден. Иногда бывает, что ко мне приходят с некими проблемами: голова или спина болит. А после занятия все с радостью говорят, что до этого у них все болело, а теперь так хорошо, что хочется летать.

- Как возникла идея организовать занятия по настольному теннису?

- У нас в Бирюлево Восточном люди любят играть в настольный теннис. Например, в дендропарке есть теннисные столы. В хорошую погоду там сложно занять место, потому что желающих очень много. Так появилась идея открыть секцию по настольному теннису в нашем районном ЦСО, чтобы любители могли продолжать занятия в холодный период года. Это полезный вид спорта для тела в целом и мышц глаз в частности. С возрастом глазные мышцы становятся слабее. А настольный теннис очень хорошая тренировка для них. Постоянно следя за полетом мяча в игре, глаза меняют фокус на дальнее и близкое расстояния. Я считаю, это прекрасный вид спорта для пожилых людей!

- Расскажите, по каким дням и где проходят Ваши занятия?

- Расписание такое: вторник-четверг с 19:15 – пилатес (1 час); среда с 18:30 (два часа) – настольный теннис. Наши встречи с представителями серебряного возраста проходят по адресу: улица Загорьевская, дом 31.

КСТАТИ

Отметим, что филиал «Бирюлево Восточное» в этом сезоне открывает секции по новым направлениям: *волейбол, теннис, бадминтон, пионербол и футбол*. Подробности можно узнать по номеру горячей линии **8(495)-777-77-77** или по телефонам ТЦСО: **8(499)-725-89-63** и **8(495)-325-25-03**.

Филиал «Бирюлево Восточное» ТЦСО «Царицынский» находится по адресу: улица Липецкая, дом 17, корпус 1.

Автор: Елена Фролова

Фото предоставили в филиале «Бирюлево Восточное» ТЦСО «Царицынский»

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/8389478.html>

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)