

ТВОИ ЛЮДИ, ГОРОД

# Татьяна Фирсова: "Заниматься спортом - удовольствие!"

## СО СПОРТОМ ДРУЖИМ С ДЕТСТВА

Всем нам известны выражения: "В здоровом теле - здоровый дух", "Здоровье в порядке - спасибо зарядке", "Здоровые люди - здоровая нация" и многие другие, пропагандирующие здоровый образ жизни. Но это не просто лозунги или популярные слоганы. Это вектор развития, которым до сих пор руководствуются в нашей стране, популяризируя физкультуру и спорт.

В СССР с физкультурой и спортом советские люди начинали дружить с детства. Физической активности населения в стране всегда уделялось огромное внимание: организовывались спортивные кружки и секции при школах, регулярно проводилась производственная гимнастика, на предприятиях создавались спортивные команды, а в городах строились Дворцы спорта и стадионы, издавались спортивные газеты и журналы...

- Моя дружба со спортом началась с карточки в журнале "Здоровье", где был изображен бегун и было написано: "Хочешь быть здоровым - бегай! Хочешь быть красивым - бегай! Хочешь быть смелым - бегай! Хочешь быть успешным - бегай!". И так мне эти слова в душу запали, что я... начала бегать! - рассказывает Татьяна Петровна.

Легкой атлетикой она занималась всю жизнь. И в школьные годы, и будучи студенткой техникума, Татьяна постоянно принимала участие в различных легкоатлетических эстафетах: ради состязаний её даже от занятий освобождали.

- Я и сейчас очень люблю бег и ходьбу, - говорит она. - В хорошую погоду могу долго ходить пешком по городу: порой по двадцать тысяч шагов намамываю. И получаю от этого огромное удовольствие!

Татьяна Петровна считает, что в жизни вообще всё нужно делать с удовольствием, в том числе и заниматься спортом. А для того, чтобы держать себя в хорошей физической форме, необязательно ходить в спортзал, можно ведь и дома заниматься... Хотя спорткомплексы Татьяна Фирсова все же посещает. Она очень любит плавать, поэтому тренировки в бассейне - это еще одно удовольствие в жизни.

- Когда работал бассейн в СОК "Жемчужина", я посещала его два-три раза в неделю. Причем ходила с утра, до начала рабочего дня. У нас он начинается с девяти часов, а я с восьми уже в бассейне: успевала поплавать минут 45 и шла на работу, - рассказывает Татьяна Петровна. - Сейчас посе-



**Начальник отдела специальных мероприятий администрации города Татьяна Фирсова стала обладательницей золотого значка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Заслуженную награду ей вручили в торжественной обстановке в городском спортивном центре в минувшую субботу. Не каждому дано выполнить нормативы программы ГТО так, чтобы получить золотой знак отличия. Но Татьяна Петровна говорит, что ей это было нетрудно: сказала многолетняя спортивная закалка.**

щают бассейн в СУ-920. Правда, из-за того, что он далеко находится, бываю там один раз в неделю по воскресеньям. Но зато хожу туда пешком. Выбрала себе маршрут по берегу Меги, и до Аллеи Трудовой Славы иду по красивой набережной...

## В ОТПУСК - СО СКАКАЛКОЙ!

Среди видов спорта, с которыми Татьяна Фирсова дружит до сих пор, также велосипед

заложена у нашего поколения уже теми подвижными играми, в которые мы играли в детстве: мы постоянно прыгали через резиночки, через скакалки, в "классики" играли - тоже на одной ножке скакали... Кстати, в отпуск я всегда беру с собой скакалку! Всегда! Если по какой-то причине перестаю двигаться, то есть никуда не выхожу, у меня мышцы начинают болеть - требуют физической нагрузки. Зарядку по утрам я делаю не всегда, но меня в этом плане выручает гуляние с собакой. Мы с Бароном (так зовут нашу лайку) очень долго гуляем, и во время прогулки я могу и размяться, и приседания сделать, и наклоны... Та же зарядка, в общем.

А еще у Татьяны Фирсовой на балконе есть турник, на котором она подтягивается (даже есть фото, где она на турнике висит вниз головой). Так что физическая закалка у неё - самая разносторонняя.

## "МАМА, ТЫ МОЛОДЕЦ!"

В Мегионе, уже работая в администрации города, Татьяна Фирсова неоднократно участвовала в соревнованиях различного уровня. В её кабинете стоит Кубок победителя I Спартакиады среди муниципальных служащих 2012 года. В 2015 году Татьяна Петровна выиграла открытый турнир по плаванию в Лангепасе, а в 2016-м заняла первое место в открытом чемпионате города Мегиона по плаванию в категории "Мастерс". Кроме того, в том же 2016 году Татьяна Фирсова была отмечена дипломом за второе место в легкоатлетической эстафете, посвященной 71-й годовщине Великой Победы, среди мегионских ветеранов спорта. В 2018-м стала второй в "Кроссе нации" на дистанции в 1200 метров.

- Очень люблю соревноваться! - признается она. - Мне это силы придает, усиливает волю к победе. Я очень по-боевому настроена всегда. Когда надо участвовать в каких-нибудь спортивных состязаниях - будь то Спартакиада или сдача норм ГТО - я сразу загораюсь и рвусь в бой, потому что мне всё это очень нравится!

О спорте, как и о своей работе, Татьяна Петровна может говорить бесконечно и с восторгом. И, конечно, она радуется своим достижениям и успехам. Получив золотой знак отличия комплекса ГТО, который соответствует высшему уровню сложности всех сданных норм, Татьяна Петровна, безусловно, испытала чувство глубокого удовлетворения.

- Я очень горжусь такой наградой! - говорит она. - Эта победа позволила мне повысить самооценку, вселила уверенность в себе. Но самая большая похвала - это слова дочери, которая сказала: "Мама, ты молодец! Это круто!" И я счастлива, что она порадовалась за меня!

**Нина  
КУПАЛЬЦЕВА**

На Украине снега мало, поэтому мороз и лыжи я полюбила уже здесь, на Севере, - говорит Татьяна Петровна. - Но вообще, мне кажется, что сама любовь к движению была