**Образ жизни – движение!**

Может ли физкультура стать не только образом жизни, но и призванием, любимой профессией и даже миссией? Конечно! Знакомьтесь - Галина Евгеньевна Нестеренко. Арбитр Олимпиады-80 в Москве, факелоносец ХХII Зимних Олимпийских игр в Сочи, судья международной категории, заслуженный работник физической культуры РФ. Первой в Приморском крае получила золотой Знак ГТО по 11 ступени (возрастная группа 70+ лет и старше). В 2022 году на конкурсе «Иду на рекорд», который состоялся во время ВЭФ, ее имя было внесено в Книгу рекордов ГТО России. Всего за одну минуту она 35 раз выполнила упражнение «поднимание туловища из положения лежа (пресс)»! Сегодня в «золотом» возрасте 80+ легендарный тренер – на стадионах, в спортивных залах, в судейских коллегиях.

О физкультуре в ее жизни и выборе спорта для молодого поколения расспросили Галину Нестеренко.

**- Когда вы почувствовали, что физкультура – нечто большее, чем просто хобби?**

- Все началось с соревнований по легкой атлетике в школьной команде. Поступив в 1963 году в Дальневосточный политехнический институт, продолжила тренировки, а еще – занялась танцами, баскетболом, плаванием. Даже став инженером на заводе «Дальприбор», продолжала бегать и «незаметно» получила сначала диплом Школы тренера, а потом и Дальневосточного института физической культуры в Хабаровске. Так увлечение переросло в профессию и абсолютно изменило «линию жизни».

**- Помогла ли физкультура в становлении характера и укреплении здоровья?**

- Я родом из Кировского района и до поступления в вуз не умела плавать. Вот в бассейне и пришлось поработать на характером! Испытывала страх перед водой, зато преодолев его, получила «золотой ключик» для укрепления здоровья. В дальнейшем я 30 лет работала детским тренером по плаванию и не устаю повторять: приучать к этому виду спорта ребятишек надо с рождения! В горизонтальном положении плавание дает равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, оно обладает закаливающим и гигиеническим эффектом. Учитывая, что мы живем в морском крае, это жизненно необходимый навык.

**- А что порекомендуете людям с серьезными заболеваниями?**

- Ходьба - самый естественный и безопасный вид физической активности. Особенно, если выбирать маршрут в зеленой или морской зоне. Не забываем: солнце воздух и вода - наши лучшие друзья. Но и ходить надо правильно - на «упругой стопе», ведь каждый шаг отражается на работе внутренних органов.

**- С 2011 года вы являетесь главным судьей Бизнес-спартакиады Приморья. Что дают корпоративные соревнования?**

- За ними - будущее. Физическая активность для работающих людей – хороший стимул держать себя в форме, вернуться к когда-то оставленному виду спорта, укрепить эмоционально позитивный климат в коллективе. Командные турниры улучшают физические показатели, а кому-то помогают в мозговых штурмах. И потом – живое общение всем на пользу. Даже болельщиком быть здорово! Зарядишься на трибунах, глядишь, и на свой этаж без лифта поднимешься, лишнюю остановку пешком пройдешь, выпрямишь спину, последишь за походкой или сделаешь с утра зарядку, а в течение дня – несколько наклонов или приседаний.

**- А вы делаете утреннюю зарядку?**

- Практически ежедневно. Дома есть велотренажер, обязательно выполняю силовые упражнения с небольшими грузами. Мой сын в детстве, глядя на родителей бегал, прыгал, плавал, а в баскетбол играет по сей день и участвует в ветеранских турнирах. Уже трое моих внуков занимаются спортом, причем младшая – чемпионка России по бадминтону в возрасте до 17 лет. По собственному опыту вижу, как для детей важен пример близких, уважаемых людей.

Сейчас я веду уроки физкультуры в гуманитарно-техническом колледже и считаю важным приобщить ребят к регулярным и осознанным занятиям физкультурой – ведь это часть культуры человека.

**- Что скажете о моральном эффекте от физических упражнений?**

- Лично я сама выношу себе благодарность. Так и говорю: молодец, Галина Евгеньевна! Даже если что-то в жизни не клеится или здоровье подводит, тренировки помогают перестроиться на позитив. И генетика тут не причем – человек сам себя делает.