

Анатолий ПЕТРОВ: «Я знаю, как ОСТАНОВИТЬ старение!»

Валерий СИПЕТИН
Родионово-Несветайский район

Читатель и подписчик «Нашего времени» («Комсомольца») с более чем полувековым стажем Анатолий ПЕТРОВ из Родионово-Несветайского района в свои 73 года продолжает оставаться приверженцем здорового образа жизни и... романтиком. Он занимается гирей, велосипедом, самбо, йогой и еще целым рядом спортивных дисциплин

– Весь этот год, – смеется, – проходит у меня под знаком векового юбилея любимой газеты. В многоборье ГТО стабильно набираю 100 баллов в каждом виде. Плюс еще образовали команду «100». В нее вошли Яровой Саша, Шахо-

таких страхов. Жизнь человека состоит из четырех этапов. Первый – до 25 лет, это юность. Далее – молодость, до 50 лет. Следующий этап – зрелость, до 75 лет. Затем – мудрость... Четвёртый этап самый сложный, его ещё надо за-



Вероника показывает дедушке, какая у него должна быть растяжка.

вой Рома, Карпушин Витя и Клочков Никита. Каждый из них сумел подтянуться на перекладине больше 20 раз. В сумме получилось 100, отсюда и название.

Общение с Анатолием Егоровичем состоялось в день, когда участники проекта «Сильнейшая нация мира» – рекордсмены в силовом экстриме устанавливали в Волгодонске уникальное достижение – двигали на тележке с помощью ремней корпус атомного реактора общим весом четыреста пятьдесят тонн.

Петров, получивший с утра свежий номер газеты, позвонил в редакцию со словами благодарности:

– Прекрасный анонс! Спасибо за публикацию. Спасибо этим людям, которые столько ярко пропагандируют здоровый образ жизни и занятия спортом. А еще мне нравятся публикации в газете о моих сверстниках, представляющих «серебряный возраст», шахматный раздел и отчеты о встречах журналистов с читателями в городах и районах.

Анатолий Егорович пригласил нас к себе домой. Дважды что называется упрашивать не пришлось: давно хотелось пообщаться с этим удивительным человеком не только по телефону.

Будучи уже в годах, он участвовал в нескольких Спартакиадах Дона. Побеждал на муниципальном и зональном этапах в легкой атлетике, шахматах, шашках, гиревом спорте.

– Природа даёт человеку жизнь продолжительностью 140 лет, – уверяет Петров. – И только мы сами своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот срок до гораздо меньшего числа. Следует всю жизнь заниматься физической культурой – культурой мышц, ума, воли и чувств. Эти занятия – единственный путь к активному творческому долголетию.

– Пожилые люди, наверное, боятся не столько старости, сколько вероятности стать обузой для близких...

– Вот именно! И физкультура, формируя здоровый образ, избавит их от

этого самого страшного, его еще надо заслужить. И помочь в этом может как раз комплекс ГТО.

– У вас два золотых знака ГТО X и XI ступеней....

– Заработанные по праву! Пользуясь возможностью, хотел бы обратиться ко всем: «Сдайте нормы ГТО!». В Родионово-Несветайском районе мы создали клуб «ВиП ГТО». ВиП – это ветераны (40 лет и старше) и пенсионеры (60 лет и старше), сдавшие свои нормативы на уровне тех, кто на 20 лет моложе. Мой так называемый двигательный возраст... 25 лет: отжимаюсь в упоре лёжа 70 раз, в гибкости ухожу за нулевую отметку на 25 сантиметров, поднимаю туловище из положения лёжа на спине, упражнение на пресс делаю 60 раз за 1 минуту.

Анатолий Егорович считает, что пора возродить первенство России по многоборью ГТО с присвоением спортивных разрядов и введением даже звания мастера спорта по ГТО. Всё это, по его словам, может превратить сдачу норм ГТО в большой спортивный праздник.

– До войны сдача норм ГТО была таким праздником, – говорит Петров. – «Генерал ГТО» помог нам победить фашизм. Если ГТО войдёт в жизнь каждого, мы будем по-прежнему непобедимы!

Здоровый образ жизни он активно пропагандировал, когда работал тренером по... шахматам: после (и в паузах) интеллектуальных единоборств были занятия на стадионе и соревнования в армреслинге в физкультурминутках, где девочки часто побеждали мальчиков.

Петров очень гордится своей семьей. Восхищается внуками. Павел учится в шестом классе, круглый отличник, увлекается легкой атлетикой, чемпион района среди школьников. Вероника учится во втором классе, тоже круглая отличница. Занимается вокалом, хореографией в музыкальной школе. При нас показала дедушке, сумевшему благодаря ЗОЖ отодвинуть старость, какой должна быть у него растяжка...



Фото автора

Лауреат двух золотых знаков ГТО 73-летний несветаец Анатолий Егорович ПЕТРОВ уверяет, что его двигательный возраст как у 25-летнего человека.