

МЕРОПРИЯТИЕ

Ольга ФЕДОТОВА

ЗДОРОВЫЙ СПОРТ



Август–сентябрь. Для кого-то это бархатный сезон, последние отголоски отпуска. А вот у педагогов – жаркая пора, начало учебного года, время традиционных педагогических конференций.

В Молодежном центре прошла педконференция департамента по делам молодежи и спорта. Обсуждали исполнение указов президента, ход реформ, планы на учебный год.

Всё-таки Саров – очень спортивный город. Об этом говорит всё: солидное число участников таких массовых событий, как лыжный мемориал Музрукова, или осенний День бега; или повальное увлечение новыми видами спорта, такими как воркаут (спортивные снаряды, на которых молодежь «крутит элементы», не простаивают). Далеко не каждый маленький город может похвастаться таким количеством чемпионов – на российском, международном и олимпийском уровне.

И все возможности у спортсменов есть, растёт инфраструктура: построен зал акробатики, реконструирован стадион «Икар». Занимайся! Показывай результат! Работай над своей физической формой и здоровьем!

В городе появилась Школа олимпийского резерва. А к ней сейчас требования жесткие: не менее 30% воспитанников должны заниматься по программам предпрофессиональной спортивной подготовки и показывать высокие результаты.

Когда речь заходит о спорте высоких достижений, на первый план выходит вопрос: как в погоне за результатом не растерять главное – здоровье?

Здоровьесберегающие технологии на педконференции представил медицинский центр «Академия здоровья».

Лариса Чекарева, главный врач сети клиник «Академия здоровья»:

– Мы проводим медосмотры, консультативные приёмы, привозим врачей из Нижнего Новгорода. Одно из новых направлений нашей работы – участие в реабилитации спортсменов.

После усиленных тренировок спортсменам необходимо восстанавливать здоровье и силы, костную, мышечную и дыхательную системы. В «Академии здоровья» разработано несколько программ: пять – для юных спортсменов (от 14 до 18 лет), и пять – для взрослых.

Сначала спортсмена осматривает терапевт. Он решает, какие системы организма нуждаются в реабилитации, и направляет клиента по этапам одной из программ.

– А какие именно аппараты, специализации и возможности есть у «Академии здоровья» для работы в этом направлении?

– Самый главный аппарат для реабилитации спортсменов – это кинезо-терапевтическая установка «Экзарта». Она пользуется большой популярностью у наших пациентов с проблемами спины или межпозвоноковыми грыжами. А сейчас мы предлагаем её спортсменам.

На самом деле эта установка была изобретена для норвежских лыжников. Они могли восстанавливать с её помощью своё здоровье и успешно бегать на длинные дистанции. Управляет процессом мануальный терапевт. Под его руководством спортсмен выполняет пассивные упражнения на «Экзарте», это помогает вытягивать и расслаблять глубокие мышцы, снимать спазмы и напряжение. Такого эффекта практически невозможно добиться другими методиками.

Также мы предлагаем услуги мануального терапевта-остеопата.

Массаж. Как классический, ручной, так и электрический. Это новшество в физиотерапевтическом направлении.



Соляная пещера

Электрический ток, проходя через тело массажиста, конденсируется на специальных перчатках в виде электростатического поля. Оно и обладает терапевтическим эффектом. Для пациента это приятные ощущения.

Есть в «Академии здоровья» установка для реабилитации мышц спины. Или, как её называют, «Стол вытяжения». Очень полезная процедура, помогает растянуть межпозвоночные диски. Плюс вибрационный массаж на уровне позвоночника.

Для глубокой стимуляции всех систем мы предлагаем криосауну. Температура там опускается до минус 130–180 градусов, сеанс длится 3 минуты. Эта процедура особенно полезна спортсменам. Воздействие низкими температурами позволяет активизировать систему кровоснабжения, быстро и эффективно восстанавливает практически все системы организма после долгих тренировок.

Криосауну можно принять после выступления. Или, наоборот, перед выступлением. Это отличный стимулятор.

Закончить программу мы предлагаем в галокамере. В течение 40 минут спортсмен вдыхает ионизированные пары солей. Эта процедура великолепно восстанавливает дыхательную систему, очищает легкие. И ещё одно свойство галокамеры – релаксация нервной системы. Во время процедуры можно даже подремать.

Не только полезное, но и приятное дополнение – кислородный коктейль, которым мы угощаем клиентов.

Индивидуально в комплекс реабилитации могут быть включены герудотерапия и лимфодренаж. Эти процедуры клиенты «Академии здоровья» получают уже давно. Они отлично зарекомендовали себя.

– А каким должен быть общий итог от прохождения программ спортивной реабилитации?



Аппарат для приготовления кислородного коктейля



Денситометрию можно пройти в «Академии здоровья»



Криосауна

– Самое важное для нас – сохранить здоровье. Чтобы спортсмен не сорвался на тренировках и выступлениях. Особенно это актуально для детей и подростков.

Кстати, наши программы спортсмены проходят под врачебным контролем: проверки ЭКГ, артериального давления.

Скажу так: программа минимум – хорошее самочувствие спортсменов. Программа максимум – высокие достижения в спорте. Мы заинтересованы и в этом тоже.

СОБЫТИЕ

ПРОФТЕХОБРАЗОВАНИЮ – 75



2 октября отмечается 75-летие системы профессионально-технического образования. Днём её рождения стало 2 октября 1940 года, когда был принят указ Президиума Верховного Совета СССР «О государственных трудовых резервах СССР».

Этому событию и истории Саровского политехнического техникума имени Б.Г.Музрукова посвящена выставка, которая открылась в Городском музее. Как отметила в своём выступлении на открытии выставки директор техникума Наталья Фёдоровна Горчакова, Саровский политехникум – это частичка истории города, области, России. За свою жизнь это учебное заведение подготовило и выпустило более 15 тысяч квалифицированных специалистов. Техникуму есть чем гордиться, в том числе и выпускниками, среди которых есть руководители различных подразделений ВНИИЭФ, депутаты городской думы, известные спортсмены, начальник пожарной части, актёр Голливуда. На открывшейся выставке им посвящены два стенда.

Экскурсию по выставке провёл заведующий музейными залами техникума Михаил Игоревич Савин. Он рассказал, что Саровский политехнический техникум берет свое начало от ПТУ № 19, которое было создано в 1963 году по инициативе директора ВНИИЭФ Б.Г. Музрукова. Оно открылось для того, чтобы обеспечить ВНИИЭФ и завод «Авангард» рабочими кадрами. Сейчас Саровский политехнический техникум – это крупное образовательное учреждение, которое имеет богатый опыт и большую материально-техническую базу. Это самый многопрофильный ресурсный центр в Нижегородской области, на базе которого ведется подготовка и переподготовка специалистов широкого профиля.

Техникум был отмечен множеством наград и благодарностей. В 2012 и 2013 году стал лучшим учебным центром России. В техникуме открыты два музея: мемориально-выставочный зал Б.Г. Музрукова и зал боевой славы.

Выставку можно посетить в часы работы музея. Приглашаются все желающие.

Наталья ГУРОВА