

# Асбестовский бассейн:

достижения и новые возможности

## СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ

История специализированного спортивного учреждения Асбестовский бассейн начиналась в 1967 году. Его открытие было приурочено 50-летию образования СССР. Здесь осваивали азы плавания, добывались первых успехов в спорте, формировали характер многие асбестовцы. Среди них — немало людей выдающихся, внесших впоследствии существенный вклад в жизнь города и области.

Вице-премьер правительства Свердловской области Владимир Власов, а в прошлом — глава Асбеста, пришел в бассейн с целью научиться плавать, и доплавался ... до норматива Кандидата в мастера спорта. Уже на посту мэра Владимир Александрович сделал немало для развития плавания в городе.

В 80-ые годы прошлого века асбестовские пловцы шесть лет подряд были бесменными победителями Первенства Свердловской области. Готовил спортсменов тренер Александр Чадов, первый в Асбесте мастер спорта СССР по плаванию, выпускник Волгоградского института физической культуры и спорта.

Пять мастеров спорта, неоднократные победы на первенствах области, всероссийских и всесоюзных состязаниях — это список тренерских достижений Чадова, который он намерен продолжить.

— Когда в городе есть специализированное спортивное учреждение, спорт должен развиваться.

У нас есть талантливые мальчишки и девочки, которые могут и должны продолжать лучшие спортивные традиции Асбеста, — уверен тренер.

Среди мастеров спорта по плаванию, вышедших из стен Асбестовского бассейна — министр промышленности и науки Свердловской области Владислав Пинаев.

Для поддержания хорошей физической формы, тренировался в бассейне и наш выдающийся спортсмен, чемпион мира и олимпийский чемпион по боксу Егор Мехонцев.

За период работы бассейна в Асбесте было подготовлено 15 Мастеров спорта: 12 — СССР (в советский период) и 3 — Российской Федерации.

— Мы, забыв о возрасте,  
спешим на занятия,  
которые придают нам бодрости,  
дают радость общения

## ЗА ЗДОРОВЬЕ!

Асбестовский бассейн заслуженно носит имя бога морей Нептуна. Так же как Нептун превращал бушующие волны в спокойную рябь, наш бассейн

помогает усмирить эмоции, достичь гармонии души и тела — всем, кто стремится к этому.

Тренеры Лада Коковина, Анна Осинцева, Татьяна Стихина — специализируются на региональной комплексной программе «Старшее поколение». Главная цель этого проекта — улучшение состояния здоровья пожилых людей.

В рамках программы люди занимаются скандинавской ходьбой, общей физической подготовкой, и, конечно же, плаванием. Среди занимающихся — мужчины и женщины в возрасте от 30 до 70 лет. Каждый видит свои плюсы от программы в целом и от посещения бассейна в частности.

— Это отличный фитнес, который дает хороший заряд бодрости и отличное настроение, — рассказывает Людмила Вяткина, участница программы, — коллектив в группе хороший, тренеры очень внимательные, требовательные и в то же время бережно относятся к нашему возрасту, что нам очень нравится.

— Мы, забыв о возрасте, спешим на занятия, которые придают нам бодрости, дают радость общения, — делится своими впечатлениями Тамара Смирнова и Людмила Зайкова.

Занятия по программе оказывают то-

### ПРИХОДИТЕ В НАШ БАССЕЙН.

### БОРИТЕСЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.

И ПУТЬ НИ ВОЗРАСТ, НИ ТРУДНЫЕ БУДНИ  
НЕ БУДУТ ДЛЯ ВАС ПРЕПЯТСТВИЕМ  
ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ, БОДРОЙ ЖИЗНИ!

низирующее воздействие на нервную систему, стимулируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы, сохраняют и улучшают подвижность в суставах. Немало среди возрастных посетителей бассейна людей, которые впервые в жизни пробуют держаться на воде и самостоятельно плыть.

Особой популярностью среди женщин пользуются занятия аквааэробикой под руководством Лады Коковиной.

— При физических занятиях на сухе на скелет и все системы жизнедеятельности воздействует сила притяжения земли, — рассказывает тренер, — В воде действие гравитации ослабевает, поэтому нагрузка на суставы значительно снижается. А это очень важно для людей с избыточным весом, для беременных женщин, для пожилых людей. К тому же естественный водный массаж имеет релаксирующую действие, улучшает тонус мышц, а, следовательно — корректирует фигуру, улучшает осанку.

С другой стороны, на определенной глубине вода оказывает сопротивление движениям человека примерно



в 12 раз большее, чем воздух. Это делает занятия в бассейне полезными для тех, кто привык получать большие физические нагрузки. Многие предприниматели, руководители и бизнесмены нашего города систематически тренируются в бассейне, ведь ничто другое как вода так быстро не приведет к желаемому эффекту разгрузки души и тела от напряженных будней деловой жизни.

Но все же, основной контингент бассейна — это, конечно, дети. Воспитание здорового поколения — одна из приоритетных задач учреждения.

— Бассейн дал городу возможность реализации целевой программы обучения плаванию учащихся 3-х классов, благодаря которой ежегодно 550 асбестовских мальчишек и девочонок начинают уверенно держаться на воде, — рассказывает Алексей Кокшаров, отличник физической культуры России, директор физкультурно-спортивного центра. — Думаю, мы все должны быть благодарны тем мудрым людям, которые построили это замечательное сооружение, в трудные времена перестроики сохранили его и продолжают сохранять сейчас, — считает Алексей Николаевич. — Это комбинат «Ураласбест», глава администрации Асбеста, Асбестовская городская Дума. Через наш бассейн проходит более 80 тысяч человек в год, и каждый находит здесь только здоровье. Приходите в наш бассейн, боритесь за свое здоровье. И пусть ни возраст, ни трудные будни не будут для вас препятствием для полноценной, бодрой жизни!

