



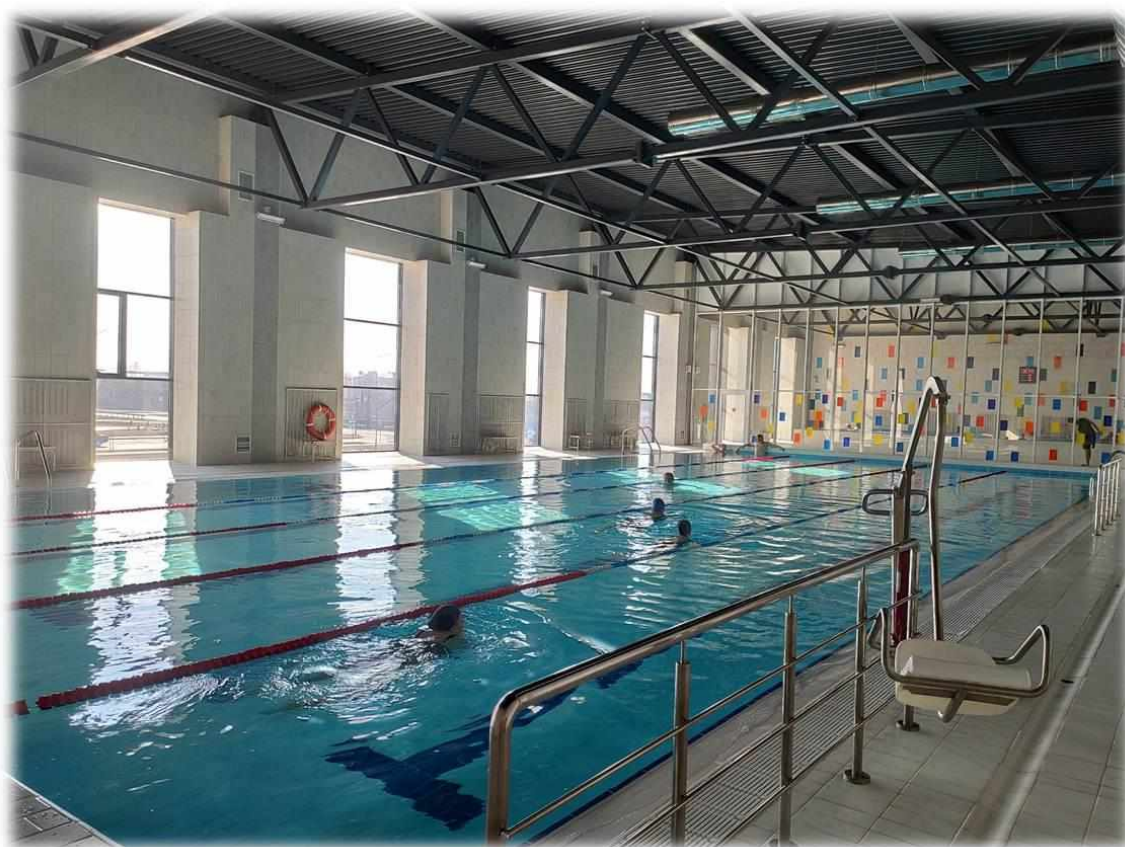
СК «Импульс» для сохранения и укрепления здоровья!



Два года исполнится 5 ноября 2023 года, как торжественно открыл двери в г. Иваново спортивный комплекс «Импульс». Обеспечивают функционирование современного специализированного объекта и организуют спортивно-массовую работу 42 человека.

«Импульс» предлагает для организации занятий два комфортных спортивных зала, большой и малый бассейны. Малый спортивный зал оборудован тренажерами, в том числе кардио- и силовыми. Здесь же размещен ковер для вольной борьбы 10x10. Залы имеют хорошее освещение, климат-контроль температуры воздуха. На прилегающей территории установлены уличные тренажеры, которые задействованы ежедневно.

В приоритете у населения, конечно же, плавательные бассейны: для свободного плавания, занятий по плаванию и аквааэробике. Предлагается вариант посещения банного комплекса (финская баня, турецкий хамам, комната отдыха и купель) с выходом в бассейн. Можно сыграть в настольный теннис, бадминтон и аэрохоккей.



На базе «Импульса» работает секция по вольной борьбе, на регулярной основе проводятся занятия по карате и фитнесу, танцевальные тренировки DENCEFIT.

Забота о здоровье населения – дело общее, и потребность к занятиям физкультурой необходимо формировать с детского возраста.

Совместно с учреждениями образования реализуется проект «День здоровья», в рамках которого работники учреждений образования по субботам посещают бассейн, а учащиеся школ в учебные дни с 9.00 до 14.00 по графику занимаются в бассейне с учителем физкультуры (организован подвоз детей). Профсоюзные организации оплачивают сотрудникам учреждений и организаций занятия и посещения бассейнов. На постоянной основе занимаются волейболом команды ОАО «Белсолод» и УЗ «Ивановская ЦРБ». КФХ «Находка Полесья» оплачивает работникам посещение банного комплекса и бассейна, арендует спортивный зал. Такая форма поддержки очень сплачивает коллектив.

СК «Импульс» стал базой подготовки спортсменов. В одиннадцати группах отделения плавания в течение двух лет тренируются дети, которые уже выступают на межрайонных соревнованиях и показывают достойные результаты. Также открыто пять платных групп, где обучаются плаванию 75 ребятишек.

В отделении волейбола занимаются дети, начиная с 7-летнего возраста: сначала отрабатываются базовые приемы, техника владения мячом, игры с мячом. Внедрили в практику индивидуальные занятия по плаванию. На базе «Импюльса» проводятся региональные, межрайонные соревнования. Спорткомплекс принимал областные соревнования по волейболу, республиканские по каратэ, отраслевые спартакиады. Пополняем материально-техническую базу: установлены стартовые тумбы в большом бассейне, закуплены ласты, колобашки, нужны для аквааэробики, доски для плавания, мячи и др. Приобретаются столы для пеленания, будет организовано грудничковое плавание (дети от 3 месяцев до года).

Планируется запустить джампинг – энергоемкий фитнес прыжкового типа на специальных батутах.

Как показывает практика среднестатистический посетитель «Импюльса» – человек среднего возраста, который осознал, что здоровьем надо заниматься. Замечено, что число посетителей «Импюльса» понемногу растет. Есть группы единомышленников, для которых спортивный комплекс уже стал неотъемлемой частью их жизни. И, кстати, среди них люди элегантного возраста. Но хотелось бы видеть больше молодых людей в бассейнах и залах.

Физическая активность – это соматическое и психологическое здоровье, просто надо сделать над собой усилие и прийти хотя бы один раз. Для некоторых является барьером то, что они не умеют плавать, на помощь придут инструкторы. Имеются также вспомогательные средства – доски, пояса, колобашки. Температура воды в малом бассейне очень комфортная, помещения хорошо отапливаемые, и не стоит опасаться, что ребенок замерзнет и заболеет. Физическая активность только укрепляет иммунитет. Дополнительную информацию можно уточнить по тел. 9-28-27.