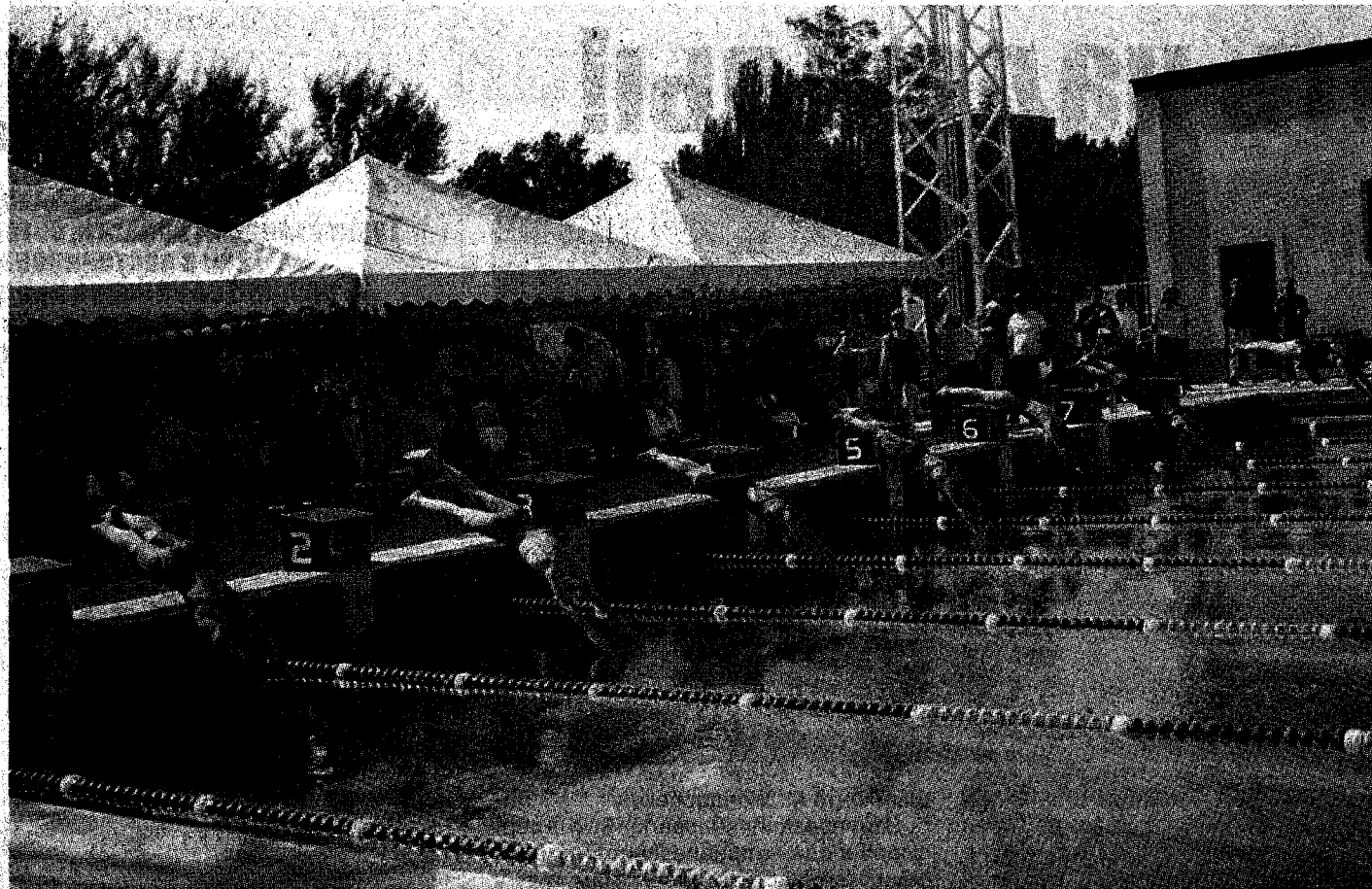




СТРАНИЦУ
ПОДГОТОВИЛА
**Татьяна
БУРДЕЛЬ**
t.burdel@mail.ru

В этом году ко Дню защиты детей после капитального ремонта свои двери распахнул обновленный спортивный комплекс «Денсаулык». Именно здесь находится самый известный бассейн в Шымкенте, ранее носивший название «Спартак». Бассейн спортивного комплекса «Денсаулык», который находится на базе ЮКУ им. М. Ауэзова, пользуется у любителей плавания большой популярностью. И это вполне объяснимо. Во-первых, бассейн был построен в 1970 году, и его знает каждый шымкентец, а во-вторых - это единственный бассейн в городе-миллионнике, расположенный под открытым небом.



Плыть или не плыть? Плыть!

Было трудно, но он выстоял

Спортивный комплекс пережил вместе с шымкентцами самые трудные годы становления. В тяжёлые 90-е из-за отсутствия должного финансирования бассейн простаивал. С водой проблем не было, но обогреть помещения и довести воду до нужной температуры (26-27 градусов по нормам) было просто невозможно. В то время и в домах-то не было ни света, ни газа. Жгли костры во дворах многоэтажек, чтобы приготовить еду. Нагревали воду, заливали ее в баклажки и таким образом согревали постель. Детей, которые родились в 90-е, я называю дети подземелья. Свет они видели очень редко, их жизнь проходила при свечах.

Предприятия один за другим закрывались, в городе царил тотальная безработица. Рацион питания жителей был крайне скудным. Что удалось добыть, то и ели с аппетитом. Мой старший сын, который родился в то время, с тех пор не любит тыкву - наелся в детстве на всю жизнь.

До бассейна ли было? Неизвестно, какая участь его ожидала, если бы не М. Сапарбаев. В 1996 году Постановлением Правительства Республики Казахстан на базе Шымкентского педагогического института физической культуры, педагогического института им. М. Ауэзова и Шымкентского отде-

положились в здании комплекса, и спортсмены имели возможность тренироваться на этой базе. Собственно, решение Мардана Баймурзаевича помогло спасти этот спорткомплекс от посягательств алчных предпринимателей лихих 90-х, для которых здание с бассейном в центре города было лакомым куском. Вполне возможно, что на этом месте сейчас возвышался бы какой-нибудь очередной ТРЦ или другое значное заведение.

М. Сапарбаев много сил и энергии отдал укреплению учебно-материальной и спортивной базы Южно-Казахстанского гуманитарного университета им. М. Ауэзова, а также Шымкента. Так, за годы его ректорства были сданы в эксплуатацию спортивный комплекс с восстановительным центром, большой типовой учебный корпус, крытый плавательный бассейн с двумя залами, спортивно-оздоровительный лагерь для студентов в Бургулюке, легкоатлетический манеж на 2 500 мест. Реконструирован конно-спортивный комплекс, а на его базе открыта первая в Казахстане кафедра национальных видов спорта.

И сегодня ЮКУ им. М. Ауэзова сохраняет традиции и особое внимание уделяет развитию спорта. Многие казахстанские звезды свой путь на спортивный Олимп начинали с

М. Ауэзова, приняла решение о полной его реконструкции, которая длилась несколько лет, были затрачены немалые средства. В ходе реконструкции заменили системы фильтрации и химической очистки воды, провели гидроизоляцию большого, построенного по международным стандартам, и малого бассейнов, построили новую котельную. А также заменили сантехнические узлы и трубы отопления, отремонтировали раздевалки.

Почти десять лет бассейн не имел возможности работать на полную мощность из-за отсутствия средств на ремонт инженерно-коммуникационных систем. И вот двери «Денсаулыка» распахнулись для всех желающих.

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Я, как и многие горожане, была очень рада, когда открылся комплекс. «Ура!» - сказала я, быстро собрала

мой лечащий врач настоятельно порекомендовал занятия плаванием. Так впервые пришла в этот, ставший уже родным, спортивный комплекс «Денсаулык». За небольшой промежуток времени «втянулась» и без тренировок на воде уже не представляла себя.

Очень много мужчин и женщин преклонного возраста я наблюдаю на плавательных дорожках и восхищаюсь ими. Порой они мне еще фору дадут в скорости. А какая техника!

— К слову, о технике. Плаваю так себе, но на воде держусь уверенно. Чтобы улучшить свою технику, я подглядываю за тренировками детской группы, где тренер все доступно объясняет и наглядно показывает.

Что касается времени года - бассейн то открытый - мне больше всего нравится плавать зимой. От теплой воды поднимается над поверхностью воды пар, который защищает от резких звуков извне. Тихо... Плынешь, как ежик в тумане. А после тренировок, учитывая контраст температур, ощущается прилив энергии.

Это интересно

Ученые назвали плавание самым полезным видом спорта.

По результатам исследования ученых, включавшего более 40 тыс. мужчин в возрасте от 20 до 90 лет, за которыми наблюдали в течение 32 лет, уровень риска смерти у пловцов был на 50% ниже, чем у бегунов и любителей ходьбы.

Стивен Блэр, профессор Университета Южной Каролины, обнаружил, что плавание повышает кардиореспираторную выносливость, которая заключается в способности сердечно-сосудистой системы выдерживать физическую нагрузку. Он отметил, что этот вид спорта идеально подходит для всех обычных людей, в том числе для тех, кто имеет хронические заболевания.

Профессор медицины Гарвардского университета Ай-Мин Ли назвал плавание «идеальной тренировкой», рекомендуемой всем, кто страдает артритом или желает улучшить психологическое состояние.

Ученые из Гарварда пришли к выводу, что регулярные занятия плаванием могут снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 41%. А также данный вид спорта подходит тем, кто восстанавливается после травм или операций.

Мне часто задают один и тот же вопрос: «Почему выбрала именно «Спартак»? В городе есть частные спортивные комплексы с бассейнами и всеми условиями: баня, сауна, хамам, массаж...»

Отвечаю. Бассейн «Спартак» - мой ровесник. Это мое детство и юность. Может быть, он и не такой «навороченный», но здесь созданы все необходимые условия для занятий спортом. Я прихожу сюда за здоровьем. На мой



культуры, педагогического института им. М. Ауэзова и Шымкентского отделения МКТУ им. Х. А. Ясави был открыт Южно-Казахстанский гуманитарный университет им. М. Ауэзова, первым ректором которого был назначен Мардан Баймурзаевич. По его инициативе спортивный комплекс «Спартак» перешел на баланс института.

Конечно, бассейн не наполняли, но зато спортивные школы города рас-

путь на спортивный Олимп начинали с тренировок в этом спортивном комплексе.

За долгие годы тренировочно-спортивный комплекс уже нуждался в ремонте, и Д. Кожамжарова, нынешний ректор ЮКУ им.



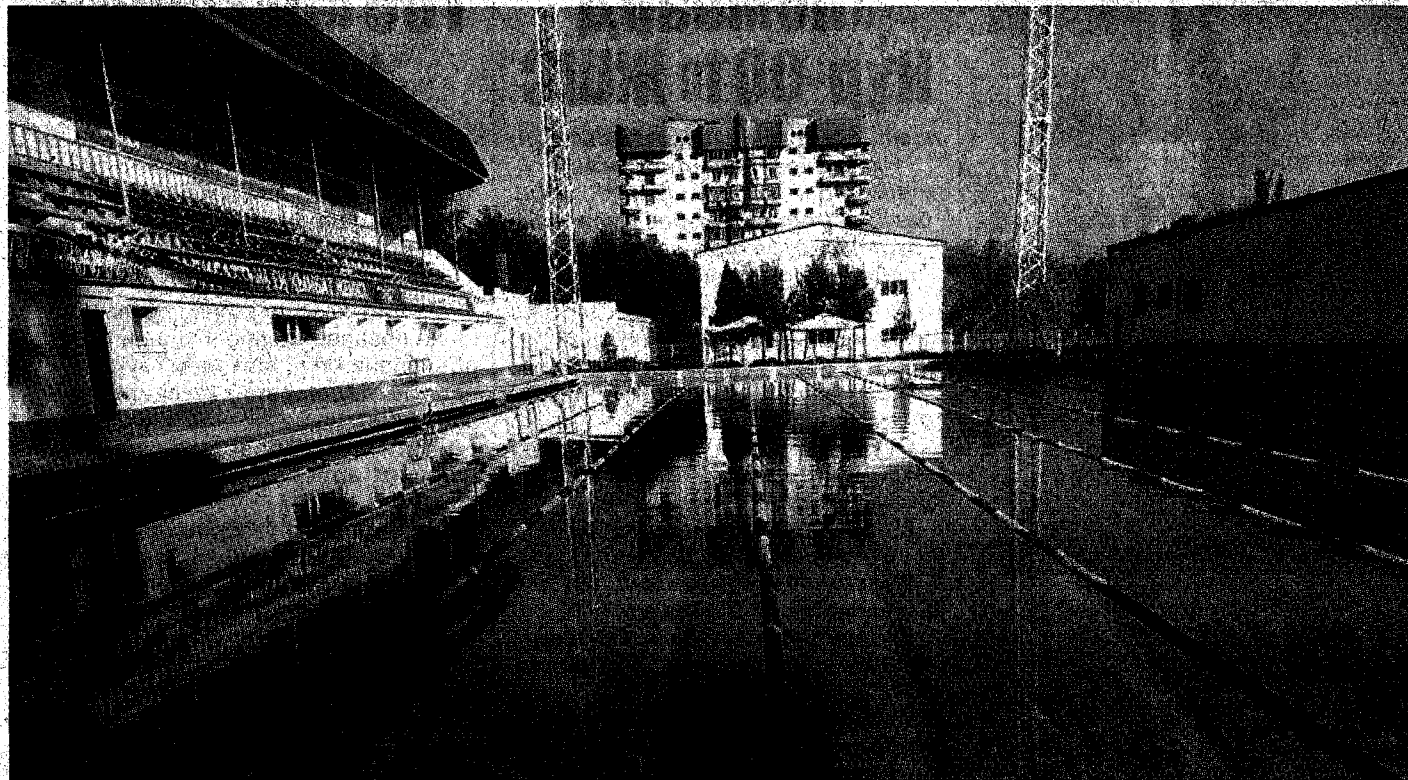
прихожу сюда за здоровьем. На мой взгляд, это единственный доступный бассейн для обычных горожан. Причем открытый и построенный по международным стандартам. Второго такого в нашем городе просто нет. А вот саун, как и салонов массажа и красоты, в Шымкенте предостаточно. Выбирай любой на свой вкус.

И еще. На одном из сайтов прочитала отзывы о бассейне. Не все они положительные. В одном из отзывов автор уверяет, что дно бассейна позеленело. Уверена, что он ни разу не был здесь. Как человек, который посещает комплекс «Денсаулык» регулярно, заявляю, что ничего из описанного диванным критиком не наблюдается. Дно бассейна чистое, его можно разглядеть даже с пятиметровой высоты - такова его глубина. Более того, каждый месяц бассейн закрывается на три санитарных дня, во время которых из него полностью спускается вода, а дно и стены тщательно чистят.

У известного автора и композитора Юрия Антонова есть песня «Родные места»:

*Пусть мне твердят, что есть
края иные,
Что в мире есть иная красота,
А я люблю свои места родные,
Свои родные, милые места!*

Для меня роднее бассейна комплекса «Денсаулык» нет. И я очень благодарна руководству ЮКУ им. М. Ауэзова за то, что нашли средства и силы, чтобы сохранить спортивно-тренировочный комплекс для горожан.



спортивный рюкзак со всем необходимым и отправилась плавать.

В свое время много лет посвятила балету и народным танцам. Не обошлось без падений и серьезных травм. С годами начали появляться боли, и

СПРАВКА «ЮК»

Спортивный комплекс «Денсаулык» работает без выходных, кроме санитарных дней.

Месячный абонемент стоит 15 000 тенге. Разовое посещение - 1 500 тенге. Для детей и пенсионеров - скидки.

Бассейн имеет длину 50 метров. Здесь смогут тренироваться студенты вуза, проводятся бесплатные занятия для детей с особыми потребностями. Плаванием на сегодня профессионально занимаются более тысячи спортсменов, а также работают другие спортивные секции.

Для поддержания здоровья и хорошей физической формы тренируются и горожане.