

## Посильная тренировка

В Екатеринбурге появилась новая спортивная площадка для пожилых

Наталья ДЮРЯГИНА

В последний день июня на территории Комплексного центра социального обслуживания Октябрьского района открыли спортивную площадку. Теперь его посетителям доступны тренажеры, канатная дорога и подвесной мостик — всё это могут использовать в тренировках люди в возрасте и с ограниченными возможностями здоровья.

Специализированная площадка, задуманная как часть большого спортивного комплекса на территории центра социального обслуживания Октябрьского района, обустроена здесь в рамках нового направления «Доступный спорт». Кстати, построить новую спортивную площадку помогли благотворители.

— Мы стараемся уделять большое внимание адаптивной и лечебной физкультуре посетителей. Желающих заниматься физической культурой на свежем воздухе всегда много, а возможностей у нас для этого было недостаточно, — рассказала «ОГ» Елена Решетова, специалист Комплексного центра социального обслуживания населения Октябрьского района. — Спортивное оборудование мы решили установить не в закрытом помещении, а на свежем воздухе, в лесопарковой зоне — это для здоровья полезно вдвойне. Тренажеры механические, они так устроены, что осадки — дождь или снег — не способны нанести им вреда. На этих спортивных снарядах можно заниматься как под руководством инструктора по лечебной физкультуре, так и самостоятельно, в одиночку: способ их использования и управления ими прост, понятен.



Упражнения — не забава для пенсионеров, а необходимость: тренажеры укрепляют здоровье

Прежде спортивные тренажеры располагались только внутри помещения центра. А на улице была обустроена волейбольная площадка и турник. Теперь посетители могут заниматься на новой спортивной дорожке, состоящей из зон со специальными искусственным покрытием для тренажеров. А ещё им доступны два вида турникетов, подвесной мостик и канатная дорога, тренирующая устойчивость и равновесие. И действительно, гуляющие в парке пенсионеры нет-нет, да и подходят к новому оборудованию. И даже самые слабые из них способны покрутиться на «блине» самостоятельно, тренируя вестибулярный аппарат.

Все спортивное оборудование новой площадки ориентировано не только на ослабленных людей в возрасте, но и на тех, кто имеет ментальные нарушения и нарушения опорно-двигательного аппарата. Для этого все тренажеры

### КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

**Евгения КАРНАУХ, главный внештатный специалист Свердловской области по спортивной медицине и ЛФК:**

— Физкультура и спорт нужны в любом возрасте, а инвалидам и пожилым людям, в силу их различных заболеваний, менее активного образа жизни и возраста — в особенности. Тренажеры, адаптированные специально для инвалидов, приносят двойной положительный эффект в системе лечения и восстановления. Важно, что занятия на таких тренажерах по силам для них. Занятия на специализированном оборудовании способны восстановить работу отдельных органов и укрепить организм в целом.

Если же такие категории населения не будут заниматься спортом и ЛФК, то состояние их здоровья будет только ухудшаться. Однако важно учитывать заболевание и его степень, от чего и зависит индивидуальная нагрузка пациента. Например, гипертонику будет подобрано и рекомендовано



Тренировка равновесия на канатной дороге развивает у пожилых не столько мышечный тонус, сколько быстроту реакции и умение сосредотачиваться

одно, а человеку с ортопедическими нарушениями совсем другое. При этом занятия на свежем воздухе будут одинаково полезны и тем, и другим.

**Евгений ГАРБУЗОВ, врач-невролог:**  
— Человек с ослабленным здоровьем не пойдет заниматься на тренажерах в спортзал — там он на фоне спортивной молодежи будет выглядеть неприглядно, да и не сможет он себя проявить, как подготовленные люди. К тому же не каждого пенсионера инструктор допустит до занятий в обычном зале: а если от нагрузки тот почувствует себя плохо? Даже здоровый пожилой человек должен начинать физические занятия с посильных упражнений. Тренажеры, которые используются в реабилитационных центрах, те, что установили в Октябрьском районе, — безопасны даже для перенесших инсульт. Они не только тренируют мышцы. Занятия на них благотворно сказываются на нервной системе — тренируется вестибулярный аппарат, связи между полушариями.

применяться советы специалиста.

Новая спортивная площадка открыта меньше недели, но уже пользуется большой популярностью. Организаторы же не планируют останавливаться на этом: в дальнейшем на территории центра появятся дорожки для скандинавской ходьбы и дорожки с препятствиями, а ещё оборудование, ориентированное и на детей.

— Открытие этой площадки — лишь первый этап в создании большой спортивной зоны, но одновременно и одно из важных звеньев реабилитационной программы, которого у нас в районе очень не хватало, — говорит Елена Решетова. — Мы хотим не только завершить оформление спортивной зоны, но и охватить как можно больше возрастных целевых групп по разным видам нарушения здоровья. Тогда качественная реабилитация на свежем воздухе будет доступна всем членам семьи.



Прежде чем выпустить книгу, Валентина Щербакова сделала её рукописный вариант

## Педагог из Полднейвой написала историю своего села

Рудольф ГРАШИН

Пенсионерка Валентина Щербакова составила краеведческую книгу «Полдня до Полднейвой», в июне в местной школе прошла её презентация. Автор уже более полувека работает в Полднейвой средней школе учителем — преподаёт юным сельчанам историю и краеведение.

— В школе не могли найти места для музея. А история у села богатая, и мне пришла в голову идея: если нет возможности устроить музейную экспозицию, то историю села надо записывать. Эту рукописную книгу мы стали создавать вместе с художником Валентином Михайловичем Ефремовым, — рассказывает Валентина Щербакова.

Многие факты, что легли в повествование книги, открывались во время бесед со старожилыми.

— Село наше начиналось с

крепости. Построена она была по указу Василия Татищева в 1735 году. Здесь проходил службой Тобольский полк и постепенно под защитой крепости стали селиться люди с разных мест, — говорит Щербакова.

Полднейвая видела войска Емельяна Пугачёва. Те события отразились в названиях здешних мест: поле в районе фермы до сих пор называют «казачьи степи».

В конце XIX века здесь бушевала самая настоящая «золотая лихорадка». Золото и даже платину мыли по местным речкам, что впадают в Полднейвую-Чусовую. На золото, добытое в Никольском логу, как говорят старики, был поставлен храм. Сейчас церковь выгнута и восстановлена.

В Полднейвой гордятся тем, что с селом связан один из самых известных сказов Павла Бажова — «Серебряное копытце», ставший красивой и поэтичной легендой, по своему объясняющей происхождение ещё одной местной достопримечательности — хризолитов.

Ещё одна легенда перекочевала в книгу из сборника фольклорных рассказов, собранных в Полднейвой студентами и преподавателями УрГУ в 70-е годы прошлого века. Повествуют эти рассказы о встречах местных жителей с огромным змеем, или иначе, как у Бажова, Великим полозом.

Сейчас в жизни полднейванч сказочного мало. Но есть и светлые события: в минувшем учебном году впервые за много лет в Полднейвой средней школе набрался полный класс первоклашек — 30 человек.

## Туристы зрелого возраста устроили мультитонку на слёте

Мargarита ЛИТВИНЕНКО

В пятый раз екатеринбургские туристические клубы при Школах пожилого возраста Комплексных центров социального обслуживания населения собрались в Малом Истоке на слёт-конкурс. Ни ветер, ни дождь, ни град не смогли испортить спортивный праздник.

В конкурсе приняла участие семь команд районов Екатеринбурга, коллектив Уктусского дома престарелых и команда людей с ограниченными возможностями — всего, включая болельщиков и членов жюри, в мероприятии участвовало более ста человек.

Поскольку слёт посвящён Году экологии в России, основная конкурсная часть — мультитонка — получила название «В гармонии с природой». Команды начали с оформления своих стоек в экологии, учитывая, что люди должны беречь природу и ни соринки не оставлять. Тем более что туристы ждали конкурс «Берегите природу!», в котором они состязались в знании того, какой урон экологии может нанести обычный бытовой мусор. Пенсионерам даже предложили рассортировать мусор из походных рюкзаков.

Состязались участники в метании дротиков, езде на велосипеде, кидании мочки в воду в цель, катании мяча на двух верёвках... Очень увлекательным бывает гонка на катамаранах, но из-за надвигающейся грозы пенсионерам не удалось уйти далеко от берега, они едва успели состязаться в надевании на скорость спасательных жилетов и другой амуниции для сплава. Очень познавательным стал краеведческий этап, где большинство



Впервые в турслёте Екатеринбург первое место заняла команда Железнодорожного района

команд показали отличное знание родного края.

Что может сравниться с обедом на природе? Конкурс «Иван-чай», пожалуй, единственный, где выявить победителя практически невозможно. Туристы-пенсионеры блистали умением приготовить на природе особое походное меню: щавелевый суп и окрошку, пирожки с грибами и с зелёным луком, овощные салаты, разные нарезки, походную кашу... Ни один поход не обходится без чая у костра. Ныне все команды заваривали этот традиционный напиток с иван-чаем, но каждая добавляла свои «секретные» лесные и садовые травы и цветы.

Весёлым получился и творческий конкурс — нужно было сочинить четверостишие с обязательными четырьмя словами. А ещё придумать лозунги и нарисовать плакаты на тему экологии. Завершающим этапом слёта стал музыкальный конкурс «Танец природных явлений», где участники представили на суд жюри свою командную танцевальную зарисовку и повеселили зрителей экзотическими танцами ветра, дождя, рассвета... Все команды-участницы проявили волю к победе и по-

казали, что туризм для них — эта одна из любимых форм отдыха, а для многих и образ жизни. Одна из заветных туристских, представляющая команду Октябрьского района, Ольга Кагилева, призналась, что ободна по родному Уралу для неё как глоток свежего воздуха: «Приеду из похода уставшая, иногда замёрзшая, а душа поёт! Пройдётся несколько дней, и я опять — рюкзаки на плечи и в дорогу! Походная жизнь расширяет горизонт для пенсионеров, даёт возможность вести активный образ жизни и побывать во многих заповедных уголках малой родины».

Два года подряд первенство в туристическом состязании завоевывала очень сильная команда из Комплексного центра социального обслуживания населения Октябрьского района. В этом году они уступили коллективу из Железнодорожного района. В составе жюри были квалифицированные судьи Федерации спортивного туризма Свердловской области, которые не только оценивали результаты, но и давали дельные советы. Все туристы отметили, что помимо дипломов они получили ещё и большой заряд бодрости.

## Екатеринбурженка к 79-му дню рождения выпускает новую книгу

Книга о писателях «Пропуск в бессмертие» Нэлли Журавлёвой уже в печати, а сборник сказок для взрослых она вот-вот завершит. Уральской писательнице в августе исполнится 79 лет.

Художник-оформитель, художник-декоратор Свердловского театра юного зрителя, художник-постановщик телевидения, художник-иллюстратор, художник-живописец — рабочая деятельность Нэлли Александровны была очень обширной и разнообразной. Началось всё со школьных занятий рисования. Где были кисть и карандаши, там и Нэлли, не замечавшая, как из художника-оформителя стала главным художником одного из издательств.

Портреты, окутанные дымкой таинственности, красочные натюрморты, экзотическая природа Чукотки, родные уральские места — на полотнах Нэлли Журавлёвой можно увидеть буквально весь мир сквозь призму тонкого женского взгляда. Причём знакомы с картинами екатеринбургской художницы не только на малой родине, выставки были и в других городах России и Украины, в Израиле, США и Германии.

— Писать начала для дополнительного заработка. Неофициально подрабатывала на детских передачах, сочиняла сказки и рисовала иллюстрации к ним. Но стеснялась говорить, что это мои тексты, — откровенничает Нэлли Александровна.

Первые маленькие книги Нэлли Журавлёвой тиражом в 50 тысяч экземпляров разошлись моментально, и осмелев, писательница издала большую книгу «Ночной дождь». Стихи для малышей «Про щенка Рыжого и его друзей», сборник рассказов «Кентавресса», роман «Не горюй, душа», повесть «Командировка к себе» — такое почти 30-летний литературный опыт. Пенсионерка создаёт и сценарии для спектаклей: один из них был поставлен на сцене прошлой весной. Сейчас у неё в печати книга о писателях «Пропуск в бессмертие». Тем временем Журавлёва завершает сборник сказок для взрослых.

— Если люди чем-то увлечены жизнью, то это остаётся с ними на всю жизнь, — убеждена Нэлли Александровна. — Смешно, но в своём дремучем возрасте я по-прежнему не могу оторваться от начатого: у меня произошло некое разделение между рисованием и письмом, и я всей душой отдаюсь то одному, то другому занятию.

Журавлёва всегда знала, что на пенсии ни за что не сядет на лавочку у подъезда — так и получилось. Новый сборник рассказов, окончание очередного холста, дачные хлопоты — времени катастрофически не хватает.

Наталья ДЮРЯГИНА

### ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ "ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА"». ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛИ:  
Губернатор Свердловской области, Законодательное собрание Свердловской области.  
Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1

ПОДПИСКА (индекс):  
в редакции  
● основной выпуск (09856)  
● полная версия (03802)  
● полная версия на 12 месяцев (73813)  
● полная версия на 6 месяцев (53802)

для предприятий Екатеринбург — интернет-магазин <http://uralpress.ru>  
Подписное агентство Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:  
ГБУ СО «Редакция газеты "Областная газета"»,  
620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

Общая почта «ОГ»  
[og@oblgazeta.ru](mailto:og@oblgazeta.ru)

Отдел подписки  
[podписка@oblgazeta.ru](mailto:podписка@oblgazeta.ru)

Отдел рекламы  
[reklama@oblgazeta.ru](mailto:reklama@oblgazeta.ru)

Отдел кадров  
[служба\\_новостей@oblgazeta.ru](mailto:служба_новостей@oblgazeta.ru)

АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ:  
Газетные полосы:  
«Регион» — [region@oblgazeta.ru](mailto:region@oblgazeta.ru)  
«Общество» — [society@oblgazeta.ru](mailto:society@oblgazeta.ru)  
«Земства» — [zemstva@oblgazeta.ru](mailto:zemstva@oblgazeta.ru)  
«Культура» — [kultura@oblgazeta.ru](mailto:kultura@oblgazeta.ru)  
«Спорт» — [sport@oblgazeta.ru](mailto:sport@oblgazeta.ru)  
Служба новостей  
[news@oblgazeta.ru](mailto:news@oblgazeta.ru)

ТЕЛЕФОНЫ:  
Принимая — 355-26-67  
Бухгалтерия — 375-81-48  
Телефоны отделов указаны вверху каждой страницы

Корп. пункт в Нижнем Тагиле (Горнозаводской округ) — (3435) 43-13-00.

По вопросам рекламы и объявлений звонить: 262-70-00  
По вопросам подписки и распространения звонить: 375-79-90, 375-78-67

В соответствии со статьей 42 Закона Российской Федерации «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции.

За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несёт рекламодатель.

Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации.

☒ — материалы, помеченные этим знаком, публикуются на коммерческой основе

Номер отпечатан в ГУП СО «Монетный шебеночный завод» СТ «Берёзовская типография», 623700, Свердловская область, г. Берёзовский, ул. Красных Героев, д. 10.

Заказ 2239  
Общий тираж 73 914

Сача номера в печать: по графику — 20.00, фактически — 19.30  
При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна.  
Цена свободная.