

ХОККЕЙ ДЛЯ НАС, А МЫ ДЛЯ ХОККЕЯ!



Ветераны хоккея
на Дизель-Арене:
Калинин М.С,
Лутченко В.Я.,
Поликарпочкин А.Н.,
Гимаев С.Н.

Пензенскому хоккею 70 лет. Знаменательная дата, солидный возраст. Начавшийся много лет назад с игр в залитых льдом «коробках» за семь десятилетий пензенский хоккей прошел большой путь становления и развития.

За эти годы пензенская школа хоккея воспитала мастеров мирового уровня, которые показывали и показывают высокий класс игры на ледовых площадках не только России, но и многих зарубежных стран. Выпускники пензенской школы хоккея неоднократно становились Чемпионами Мира и Олимпийских игр. Такие хоккеисты как Юрий Моисеев, Василий Первухин, Александр и Владимир Голиковы, Александр Кожевников, Александр Герасимов, Юрий Шундров, Сергей Светлов и многие

многие другие с честью несли знамя Советского и Российского спорта. И сейчас сотни ребятшек, занимающихся в Пензе хоккеем, каждый день выходят на лед, постигая науку побеждать, впитывая бесценный, наработанный потом и кровью опыт старших товарищей, являющихся для них достойным примером.

Как известно, жизнь состоит из настоящего, прошлого и будущего. Без прошлого нет настоящего, без настоящего нет будущего! То же относится и к теории и практике нашего

отечественного и пензенского хоккея. Опыт и знания ветеранов передаются юным игрокам на каждой тренировке, каждой игре, в период летних учебно-тренировочных сборов.

Ветераны пензенского хоккея Владимир Уханов, Юрий Пережогин, Михаил Калинин, Виктор Шоманаев, игравшие за «Дизелист», тренировавшие нашу любимую команду и воспитавшие на пензенском льду не одного высокклассного хоккеиста, считают, что для успешного выступления необходимо опираться на современную спортивную науку, не забывая богатейший хоккейный опыт предыдущих поколений и воспитывать у ребят командный дух! Если тренер свой, пензенский, а не приехавший на сезон-два «варяг», если игроки выросли в родном городе и в играют в команде, название которой носят на своей форме с первых уроков на льду, если за годы совместных тренировок понимают друг друга с полуслова, то у такой команды есть все шансы добиться успеха и занять высшие строчки в турнирной таблице.

Болельщики любят наш пензенский «Дизель», подтверждая свою любовь заполненными трибунами «Дизель-Арены» на каждом матче, обсуждениями и выражением слов поддержки в социальных сетях.

Свой вклад в развитие пензенского хоккея старается вносить и Центр спортивной медицины «БАРОКОМ». На протяжении 18 лет специалисты центра работают над совершенствованием медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса, как мастеров нашей главной команды, так и юных хоккеистов. Разработанная главным врачом центра доктором медицинских наук Александром Поликарпочкиным методика определения текущего функционального состояния и уровня

работоспособности хоккеистов «СПОРТ-КРАБ», успешно применяется в нашей стране и за рубежом. Она позволяет тренеру более точно управлять учебно-тренировочным процессом и повышать его эффективность. Планомерное проведение текущих обследований хоккеистов в рамках тренировочного цикла позволяет:

- **Определять динамику работоспособности отдельного хоккеиста и команды в целом;**
- **Корректировать объем, вид, интенсивность и направленность тренирующих воздействий в зависимости от уровня аэробных и анаэробных механизмов образования энергии;**
- **Выявлять скрытые периоды снижения функционального состояния хоккеиста;**
- **Определять лимитирующие факторы, вызывающие спад работоспособности;**
- **Выбирать вид, объем и направленность тренирующих воздействий, необходимых для выхода из состояния выраженного спада работоспособности – «функциональной ямы»;**
- **Определять необходимую направленность восстановительных мероприятий для сохранения, восстановления и повышения уровня работоспособности;**
- **Разрабатывать схемы фармакологической (недопинговой) коррекции функционального состояния хоккеиста на протяжении тренировочно-соревновательного цикла.**

Кроме того, в центре спортивной медицины «БАРОКОМ» многие пензенские хоккеисты регулярно проходят коррекцию функционального состояния и работоспособности с помощью восстановительных

мероприятий: гипербарической оксигенации, прерывистой гипоксикации, пневмокомпрессии, мануальной терапии и других средств.

С целью фармакологической недопинговой коррекции функционального состояния и ускорения процессов восстановления после значительных физических нагрузок спортсменами часто используются популярные препараты на основе женьшеня и элеутерококка. Нисколько не умаляя их эффективность, считаем необходимым отметить, что психостимулирующее действие этих препаратов связано, кроме прочего, с повышением тонуса симпатико-адреналовой системы. Это своего рода «кнут», который подстегивает организм в экстренных ситуациях. Вместе с тем, эти препараты способствуют нарушению энергопродукции в организме хоккеиста и быстрому исчерпанию энергетических резервов клетки, что обуславливает неэкономную работу организма с возможностью нанесения ему вреда. По указанным причинам использование данных препаратов не может быть рекомендовано для регулярного использования в хоккее.

В противоположность данной группе препаратов существует широкий арсенал фармакологических средств, применение которых в плановом порядке способно повысить уровень работоспособности хоккеистов, сократить сроки восстановления после тренировочных нагрузочных воздействий за счет усиления в основном, ее неспецифической компоненты.

Одним из таких препаратов является **Остеомед Форте**, в состав которого входят: цитрат кальция, витамины B6 и D3, а также трутневый расплод, включающий в себя достаточное количество микроэлементов (мг%): K – 0,5; Na – 38;



На фото д.м.н., профессор, главный врач медицинского центра Бароком Поликарпочкин Александр Николаевич и главный тренер ХК «ЛАДА» Светлов Сергей Александрович

Обсуждение результатов обследования хоккеистов ХК «ЛАДА» и составление плана нагрузочных воздействий. Светлов Сергей Александрович ветеран ХК «Дизелист». Олимпийский чемпион. Заслуженный мастер спорта СССР, кавалер ордена «Знак Почета». На чемпионатах мира и Европы в 1985–1987 годах и Олимпийских играх 1988 г. провел 38 матчей, забросил 12 шайб. Чемпион мира 1986 г., серебряный призер 1987 г., бронзовый призер 1985 г. Чемпион Европы 1985-1987 г. На Олимпийских играх в Калгари в составе сборной СССР выиграл золотые медали. На Кубках Канады 1984 и 1987 гг. завоевал бронзу и серебро. Всего в составе сборной СССР провел 154 матча, забросил 57 шайб. Тренеровал ХК «ЛАДА», «АМУР», «АДМИРАЛ», «АТЛАНТ».

Ca – 14; P – 189; Mg – 2; Fe – 3,23; Mn – 4,4; Zn – 5,54; Cu – 2; Cr; Co; Ni; Ag; Au и др.; витамины (водо- и жирорастворимые): A – 0,54 МЕ/г; ксантофилл – 0,297 мг%; β – каротин 0,426 МЕ/г; B2 – 0,739 мг%; D – 950 МЕ/г; холин – 442,8 мг%; никотиновую кислоту – 15,8 мг%; незаменимые жирные кислоты: линоленовую и линолевую. Учитывая это обстоятельство, необходимо использовать данный препарат, как и всем известные, эффективные препараты производимые у нас в Пензе – **Элтон П** и **Леветон П**, давно зарекомендовавшие себя в хоккее.

И еще, в апреле 2018 года легенде отечественного хоккея Вячеславу Фетисову исполнилось 60 лет. На вопрос корреспондента телеканала «Матч ТВ»: «Почему Вы нечасто ходите на матчи ЦСКА?», – он ответил: «Потому, что мне здесь не рады!». Такая же ситуация и в Пензе. Перед матчем ветераны и в снег, и в дождь стоят у служебного

входа в надежде попасть на игру в сектор за ворота на свободные места. По нашему мнению, благополучие в «системе пензенского хоккея» напрямую зависит от отношения хоккейных функционеров к ветеранам, их знаниям и опыту. Уважение, взаимопонимание, забота о любимом виде спорта даже в условиях возможных финансовых неурядиц позволит команде выглядеть достойно в глазах пензенцев!

Итак, формула успеха – это желание и возможность наших ветеранов, научных работников, врачей и просто болельщиков помочь родному клубу, внести свой, пусть даже небольшой, но вклад в развитие нашего национального достояния – Российского хоккея!

Руководство области и города, наряду с администрацией ХК «Дизель» должны в полной мере воспользоваться этим замечательным ресурсом!