

СПОРТИВНЫЙ

Газета Дирекции СК «Универсиада»
Казанского федерального
университета

№ 5 (20)
28 апреля 2017

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает также глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».
Плутарх

ВОЛЕЙБОЛ: ПОБЕДИЛА ДРУЖБА!

15 апреля в спортивном комплексе «Бустан» было очень многолюдно, более 1000 человек посетили товарищеский волейбольный матч между командами сотрудников и преподавателей КФУ и студентов Института геологии и нефтегазовых технологий.

Перед началом матча зрителей порадовали яркими номерами сборные по эстетической гимнастике, спортивной и фитнес-аэробики, были представлены силовые упражнения комплекса ГТО.

«Доброй традицией стало проводить спортивные праздники в нашем университете. В конце марта мы с вами были свидетелями большого волейбольного матча, а сегодня у нас баскетбол. От всей души всех вас поздравляю. Участникам хочу пожелать успеха, победы. Но главное, спорт – посол мира и дружбы, здоровья, поэтому пусть победит дружба!» – в начале игры обратился к зрителям и участникам первый проректор КФУ Рияз Минзарипов.

Начало матча ознаменовалось контролем мяча со стороны Института геологии и нефтегазовых технологий. С самого начала геологи создали отрыв в восемь очков, но уже к середине первого периода преподаватели смогли сровнять счет, и дальше сборная ППС только увеличивала разрыв в очках. По истечении 15 минут счет был 24:30 в пользу преподавателей КФУ. Второй период так же проходил под диктовку сборной сотрудников и преподавателей Казанского университета. Несмотря на нешуточную борьбу в игре, обе команды вели себя очень аккуратно; лишних нарушений и неспортивного поведения практически не было. Приятно смотреть на матч, который построен исключительно на профессионализме игроков и здоровом соперничестве. И как итог, игра закончилась в пользу преподавателей; 60:48 и сборная ППС становится победителем товарищеского матча.

По итогам матча наградили и лучших игроков команд. В команде преподавателей ими стали старший преподаватель физической



культуры и спорта ИФМиБ Александр Никитин (№8), преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Вадим Данилов (№10). Среди студентов статуюток лучшего игрока встречи удостоились Андрей Курков (№7) и Максим Столяров (№8).

«Дух и традиции студенчества КФУ поддерживаются не только научной и образовательной, но и внеучебной деятельностью. Это спорт, это творчество, это общественная деятельность. Такие спортивные мероприятия сплачивают преподавателей и студентов, болельщики создают непередаваемую атмосферу. В сердцах надолго остается тот дух мероприятия, который студенты будут вспоминать и спустя многие годы», – отметил в конце проректор по социальной и воспитательной работе Ариф Межведилов.

Источник информации:
Максим Гаврилов, департамент по молодежной политике КФУ



Выставка туризма и спорта

С 13 по 15 апреля в выставочном центре «Казанская ярмарка» состоялось ключевое для отрасли туризма и спорта в Поволжье мероприятие – XXII Международная специализированная «Выставка туризма и спорта».

В этом году в выставке принимали участие министерства и ведомства, отраслевые организации и компании из 20 регионов Российской Федерации, Индии, КНР и Турции. Участники выставки предложили большой выбор программ отдыха и санаторно-курортного лечения для взрослых и детей в здравницах, санаториях, профилакториях и пансионатах, познакомили с возможностями спортивного туризма и горнолыжного отдыха в различных регионах России; представили услуги авиаперевозок, организации индивидуальных, в том числе экстремальных и экскурсионных, туров по России и за рубеж и многое другое.



Дирекция спортивных комплексов «Универсиада» была участником данной выставки и представляла на ней спортивные объекты Казанского федерального университета, различные соревнования и первенства, проходившие на них, а также развивающие там спортивные секции. Были представлены видеоролики, буклеты, газеты, выпускаемые нашим структурным подразделением, ценовая составляющая предоставляемых услуг. Выставка дала прекрасную возможность экспонентам представить свою продукцию, оборудование и услуги заинтересованным представителям спортивной общественности, а также способствовала популяризации спорта и туризма среди населения.

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада»





«Мама, папа, я – спортивная семья!»

Под таким названием 23 апреля в КСК КФУ «УНИКС» состоялась спортивная эстафета.



Крепкая, дружная семья: любимые дети и веселые, легкие на подъем, родители – так можно охарактеризовать семейную команду Дирекции СК «Универсиада» которые приняли участие в этих соревнованиях.

«Будем бегать быстро, дружно – победить нам очень нужно!» – так звучал девиз капитана команды Дирекции СК «Универсиада» **Рамиса Хаметова** (инженер СК Москва).

Мама и папа бегали и прыгали, метко попадали мячами в цель и по-детски радовались победам. Дети ловко выполняли задания, а если что-то не получалось, то не расстраивались: ведь рядом были самые сильные, добрые и заботливые родители. Ничто так не объединяет семейную команду, как стремление к победе.

Дирекцию СК «Универсиада» представляли на соревнованиях семья Хаметовых и Кузнецовых, которые заняли 5-е место из 16-ти команд структурных подразделений университета.

За дружбу, стремление к победе, сплоченность и взаимовыручку все команды получили подарки. Этот спортивный праздник надолго останется в памяти ребят и их родителей.

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада»

Знай наших!

С 20 по 23 апреля в Московской области прошел Чемпионат Европы IPL по пауэрлифтингу, на котором в очередной раз выступал инструктор по спорту СК «Москва» **Александр Илюхин**.

Выступив в номинации жим лежа, Александр занял первое место и стал чемпионом Европы в весовой категории 82,5 кг. Основным соперником Александра был спортсмен из Белоруссии, которого он обошел на 12,5 кг, показав лучший результат в 152,5 кг. Кроме того, Александр дебютировал в номинации «Пауэрспорт», в котором также не обошлось без успеха. По сумме двух упражнений – жим стоя и подъем на бицепс спортсмен поднял 142,5 кг, показав второй результат и выполнив норматив мастера спорта в этом виде. В конечном итоге – золотая и серебряная медали Чемпионата Европы. Это достойный результат, с которым мы поздравляем Александра и желаем ему новых побед и достижений!

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада»



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

1. Какой регион является рекордсменом по числу долгожителей?
2. Какая мышца у человека самая сильная?

Первые три участника конкурса, приславшие правильные ответы на e-mail **universiada.2013@mail.ru**, получают бесплатные месячные абонементы на посещение бассейна и тренажерного зала в спортивных комплексах Дирекции СК «Универсиада». **Просим указать контактный телефон.**

Хорошего настроения нужно добиваться самим!

Сегодня хочется поразмышлять о том, без чего практически невозможно вести здоровый образ жизни. Это **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**.

В абсолютно любом деле важен НАСТРОЙ, будь то учеба, работа или даже уборка! Быть настроенным на достижение цели – залог успеха в любом начинании. Современные исследования подтвердили, что настроение оказывает очень сильное влияние на наш внешний и внутренний мир. Именно поэтому своему расположению духа стоит уделять внимание и не давать ему перетекать в отрицательные эмоции.

Занятия физической культурой и спортом способствуют выработке в организме серотонина (гормона счастья). Это помогает избавиться от ощущения злости. Именно поэтому в спортивных комплексах при Казанском университете (СК «Бустан», СК «Москва») во время занятий активно используется креативный подход, создается дружественная обстановка, занятия сопровождаются приятной музыкой, в конце каждого занятия отводится 10 минут для релаксации.

Посетил занятие – и злости, хандры, раздражения как не бывало. Ну и польза для здоровья двойная – физкультура и хорошее настроение. Физически активные люди более жизнерадостны, менее подвержены раздражительности, депрессиям и неврозам.

Медицинская статистика показывает, как связаны спорт, физическая культура и здоровье. Так, 70% часто болеющих студентов не занимаются спортом и пропускают уроки физкультуры. Отметим еще, что умственные нагрузки в университете, постоянное сидение за компьютером приводят к серьезным последствиям. Напротив, организм не получает достаточной разрядки, что способствует функциональным нарушениям и превращает студентов в «молодых старичков», подверженных заболеваниям, диагностируемым обычно у людей более старшего возраста (патологии костной системы, сосудистые и сердечные недуги).

Чтобы узнать отношение студентов КФУ к занятиям физической культурой и спортом, мы провели опрос. Предлагаем вам самые интересные ответы:

• Спорт и физическая культура благотворно влияют на жизнедеятельность. Занимаясь в СК «Москва» и «Бустан», я поддерживаю физическое состояние, стараюсь привести тело в желаемую форму к лету, ведь возможности тела безграничны, если подойти к этому с умом, особенно с такими преподавателями!

• Стараюсь как можно чаще заниматься спортом. Заниматься нужно только с хорошим настроением! Чаще нужно ходить пешком, чем ездить на транспорте. Зарядка по утрам – это действительно хорошо. Во время занятий физической культурой качаю пресс, тренирую ноги на тренажере, приседаю, бегаю, прыгаю со скакалкой, еще люблю крутить обруч, ездить на велосипеде.

• Целый день чувствуешь себя бодренько, если с утра сделал зарядку или если у тебя пара физической культуры в 8 утра, совсем другим человеком себя чувствуешь. Поэтому для меня это заряд энергии на целый день. Самое главное – не лениться.

• Все знают такое выражение: «Движение – жизнь». Но мало кто уделяет должное внимание физическим упражнениям. Лень всегда впереди... Спорт – отличный антидепрессант, «пилюля» против заболеваний, мастер в «лепке» красивого силуэта и многое другое. Так что, физкультура и спорт – наши друзья, а лень – хитрый враг.

И в конце хочется упомянуть маленькую, но очень важную истину: разница между тем, кто ты есть, и тем, кем хочешь быть – это то, что ты делаешь!

Источник информации:

Алина Цай, Альфия Валиуллина, ИФМК, гр.10.1-411