



С Днем защитника Отечества!

# СПОРТИВНЫЙ ВЕСТНИК

Газета Дирекции СК «Универсиада»  
Казанского федерального  
университета

№ 2 (17)  
22 февраля 2017

Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения.  
К.Д.Ушинский

## Спартакиада «Здоровье»

В Казанском федеральном университете прошла уже ставшая традиционной спартакиада «Здоровье» среди сотрудников вуза.

Спартакиада «Здоровье» проводится ежегодно среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников КФУ и направлена на развитие физической культуры и спорта, улучшение физкультурно-массовой, спортивной и оздоровительной работы, пропаганду здорового образа жизни в КФУ.



Спартакиада направлена на привлечение профессорско-преподавательского состава и сотрудников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни; а также на выявление лучших команд по видам спорта для участия в Спартакиаде РТ, определение лучшего подразделения университета по уровню физической подготовки; формирование корпоративной культуры и сохранение традиций университета.

В этом году соревнования прошли по девяти видам спорта: это настольный теннис, бадминтон, шахматы, плавание, волейбол, баскетбол, мини-футбол, бильярд и лыжные гонки.

15 января в спортивном комплексе на ул. Бутлерова, 4 прошли соревнования по бадминтону. В них приняло участие 11 команд. По результатам встреч призовые места распределились в следующем порядке: **1 место** – Набережночелнинский институт КФУ, **2 место** – общеуниверситетская кафедра физического воспитания

и спорта, **3 место** – Институт математики и механики им. Н.И.Лобачевского.

18 января в СК «Бустан» прошли соревнования по плаванию. Всего в данном виде приняли участие 16 структурных подразделений университета.

Призовые места по плаванию распределились в следующем порядке: **1 место** – Институт физики, **2 место** – общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, **3 место** – Институт управления, экономики и финансов.

По окончании всех видов единоборств Спартакиады, призовые места распределились следующим образом:

**1 место** – общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

**2 место** – Набережночелнинский институт КФУ,

**3 место** – Институт математики и механики им. Н.И.Лобачевского.



Большое спасибо Департаменту по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания КФУ, общеуниверситетской кафедре физического воспитания и спорта и профсоюзной организации работников КФУ за организацию и проведение Спартакиады.

Источник информации:  
Дирекция СК «Универсиада 2013»



## Заседание коллегии Министерства по делам молодежи и спорту РТ

1 февраля в Казани, на площадке Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, прошло расширенное итоговое заседание коллегии министерства по делам молодёжи и спорту РТ по подведению итогов 2016 года.

В работе приняли участие Президент РТ Рустам Минниханов, министр спорта России Павел Колобков, министр по делам молодежи и спорту РТ Владимир Леонов, президент Федерации лыжных гонок России Елена Вяльбе, главный федеральный инспектор по РТ Ренат Тимерзянов, депутаты Госдумы РФ, представители министерств и ведомств, а также работники в сфере молодежной политики и спорта Республики Татарстан.

После всех запланированных выступлений прошло награждение лучших спортсменов и руководителей различных организаций.



В рамках данного мероприятия Президент РТ Рустам Минниханов, министр спорта России Павел Колобков и министр по делам молодежи и спорту РТ Владимир Леонов проректору по социальной и воспитательной работе Казанского федерального университета Арифу Межведилову вручили памятную медаль «Патриот России».

Источник информации:  
электронные СМИ

# ХАТХА-ЙОГА

Существует несколько видов и направлений йоги. Одни из них связаны с религией, священными писаниями и ритуалами, другие с практическими методами, направленными на трансформацию и развитие физического и «энергетического» тела практикующего, и посредством этого, поскольку все в человеке взаимосвязано, развитие его сознания, расширение сферы восприятия, интуиции, умение жить и эффективно взаимодействовать в соответствии с «невидимыми» обычному человеку законами существования Вселенной.

К этому направлению относится Хатха Йога – система по работе с телом и через тело с сознанием. Выполняя практику асан (положение тела в пространстве), практику виньяс – динамических переходов из одного положения тела в другое, используя разнообразные техники дыхания, занимающийся постепенно преобразует физическое тело. Результатом практики «гимнастики йогов» является увеличение силы, гибкости, выносливости, улучшение функции внешнего дыхания и как следствие спокойное, ровное состояние внимания. Как говорил один из гуру йоги, - «один процент теории и 99 % практики..»

До встречи на коврике!  
Занятия проходят в СК «Москва», вторник и четверг в 18.30 – 20.00



Справки и запись по тел. +7 9872961679.

Занятия проводит **Леонид Кедров**. Практикует йогу с 2005 года. Сертифицированный преподаватель хатха-йоги, выпускник программы подготовки учителей Аштанга Йога Центра (Москва 2008г.). Сертификат Международного института интегративных психотехнологий. Сертифицированный инструктор Универсальной йоги АЛаппа (Киев, 2010). Йогатера-

певт (диплом Института традиционных систем оздоровления, Москва, 2011, ректор С.Агакин, проректор А.Фролов). Координатор Посольства Индии 2-го Международного дня йоги и Международной йога конвенции в Казани. Преподаватель курса подготовки инструкторов йоги, компания WellFitness (г. Казань)

**Источник информации:**  
**Дирекция СК «Универсиада 2013»**



## Приглашаем

студентов и сотрудников КФУ в **тренажерный зал спортивного блока Института экономики и финансов** (Бутлерова 4). Абонемент можно приобрести в кассах СК «Москва» и СК «Бустан». Безлимитный абонемент для тренажерного зала дает право посещения **СК "Москва", ССК "Оренбургский тракт, 10", СК "Бустан", СК ул. Бутлерова 4, бассейнов "Бустан", "Оренбургский тракт, 10".** Тел. 237-66-35.

## Внимание, конкурс!

1. Императрица Екатерина II пригласила в Россию из Парижа «профессора мячиковых игр» для обучения придворных одной спортивной забаве. **Как называлась эта популярная в то время игра?**

2. В каком году в Греции (Афины) были проведены первые современные летние Олимпийские игры?

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

**Вам понравилась наша газета?  
Просим отправить «да» или «нет»  
на тел. +79872695811.**

# Отдых с удовольствием и пользой

Зима - чудесное время года, которое стоит провести весело и с пользой для здоровья.

В этом вам помогут зимние виды спорта, такие как, например, катание на коньках и лыжах, и даже простая пешая прогулка с друзьями.



Активный зимний отдых способствует укреплению иммунитета, улучшению вентиляции легких и работы сердца. Ускоряется обмен веществ, повышается уровень устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Ходьба на лыжах и катание на коньках приводят наши мышцы в тонус, ведь на морозе при физических нагрузках выделяется больше энергии, что способствует укреплению мышц и сжиганию калорий. Мы провели небольшое исследование и выяснили, что наиболее популярными видами зимнего спорта, несомненно, являются катание на коньках, лыжах и сноуборде.

Сейчас **катание на коньках** вновь стало популярно в молодежной среде, ведь у этого вида спорта существует множество достоинств. Катание помогает сбросить несколько килограмм веса и укрепить мускулатуру. И конечно же, катание на коньках – это в первую очередь удовольствие, яркие эмоции, которые вы можете разделить с друзьями и близкими. Кроме того, это еще и необходимая доза свежего воздуха, лучше лекарство от головной боли и от скуки. Ваше физическое и психологическое состояние заметно улучшится, вы обретете бодрость духа и уверенность в своих действиях.

Еще один распространенный зимний вид спорта – это **катание на лыжах**. Сейчас легко и увлекательно можно взять первые уроки катания во многочисленных лыжных клубах. Там вас научат не только правильно кататься, но и упражнениям для поддержания формы, растяжкам и т.д. Благодаря лыжному спорту, ваш отдых зимой легко станет интересным и ярким.

**Катание на сноуборде** требует не только соответствующих навыков, но и хорошую спортивную форму. Любой, даже самый простой маневр на доске задействует различные групп мышц ноги. Поэтому ежедневное катание зимой на доске так или иначе приведет к снижению массы тела. К тому же, у вас есть шанс всласть налюбоваться пейзажами во время подъема, почувствовать всю мощь и величие гор, а потом с ветерком умчаться вниз на сноуборде.

Кроме уже известных нам видов зимнего спорта мы решили отыскать несколько новых, которые заинтересуют вас, а экстремалов совсем приведут в восторг! Так что если надоели классические горные лыжи и сноуборд и вы ищете новых острых ощущений, то представляем вам небольшую подборку.

**Маунтинбайк** - это популярный летний вид спорта, но можно им заниматься и зимой. Зимнее катание на горном велосипеде существенно отличается от летнего. Вы чувствуете, что велосипед иначе ведет себя на зимней дороге и испытываете другую динамику движения. Специальные шипы на покрышках помогают сохранить сцепление с дорогой.

**Натурбан** в переводе с немецкого языка означает «естественная трасса». Натурбан - это один из санных видов спорта, слалом на санях. Очень зрелищный вид спорта. На специальных санях (салазках) скатываешься по ледяным горкам (серпантинам). С помощью уздечки, что крепится к саням, и меняя положение туловища, спортсмен управляет движением по ледяному склону, но в любой момент может вылететь за пределы трассы. Для натурбана не нужно сооружать трассы, а достаточно лишь крутых склонов и горок, которые будут ограждены.

Если что-то из вышеперечисленного одним только названием волнует вашу душу, то вперед за новыми ощущениями! Зимний активный отдых – это часть здорового образа жизни. Отдыхайте с удовольствием и пользой!

**Источник информации:**  
**студентка 3 курса ИФМК Венера Тихонова**