

# СПОРТИВНЫЙ весенний

Газета Дирекции  
СК «Универсиада» Казанского  
федерального университета

№ 7(7)  
20 ноября 2015

Победа показывает, что ты можешь,  
а поражение - чего ты стоишь

## В СК «Москва» станцевали рок-н-ролл

На совместном совещании Департамента по молодёжной политике и социальным вопросам КФУ и МФСО «Буревестник» было принято решение о проведении 6 ноября первого чемпионата и первенства Республики Татарстан по акробатическому рок-н-роллу в спортивном комплексе «Москва» Казанского федерального университета

В столицу Татарстана приехали спортсмены из Москвы, Ростова-на-Дону, Уфы, Томска, Екатеринбурга, Нефтекамска, Самарской области, Республики Марий Эл, Северска. Всего 252 участника, каждый из которых отметил высокий уровень организации и большую конкуренцию среди профессиональных спортсменов.

На турнире было разыграно 18 комплектов медалей. И в четырех дисциплинах равных не было татарстанским рок-н-рольщикам! Например, в категории «В класс-микст» (маль-



чики и девочки) воспитанники клуба «Фокс» (г. Казань) Даниил Сидоров и Виктория Чумагина без проблем преодолели отборочные туры и в конкуренции с нашими гостями из других городов, уверенно выиграли золотые медали, которые закладывают крепкое начало для последующих побед. А это значит, что у акробатического рок-н-ролла в Татарстане большое будущее.

Источник информации:  
Дирекция СК «Универсиада»



## Фитнес и здоровье

Красивое тело – это всегда было здорово, а особенно когда тебе всего 20 лет, и все твои друзья занимаются, и у них всё получается, а тебе тоже хочется заниматься.

Куда идти?

Ну конечно же с друзьями в СК «Москва» и СК «Бустан».



Со дня открытия этих комплексов в них начали работать тренажёрные залы. Не всё сразу получалось – было мало оборудования, были технические и организационные проблемы, много было вопросов с ценовой политикой и тренерским составом. Сейчас процесс становления прошёл, и наши тренажёрные залы крепко входят в средний состав по качеству предлагаемых услуг среди многих залов города, где вечерами молодёжь, да и старшие ребята, формируют своё тело. Большое количество учащихся в вечернее время приходя в наши залы получают то за чем они пришли – здоровье. Этому помогает атмосфера, которую

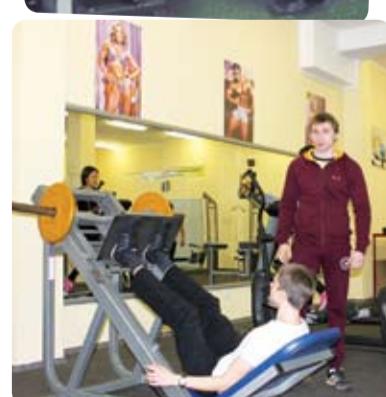
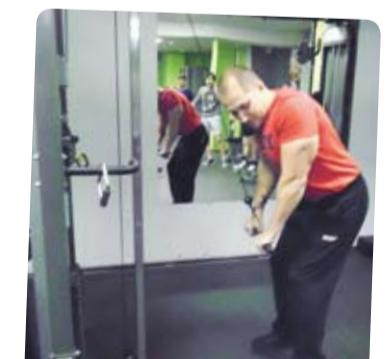
создают работники комплексов, инструкторы и администраторы, обслуживающие посетителей. Ребята и девчонки, посещающие залы, знают, что здесь им всегда рады, наши специалисты всегда посоветуют или подбодрят нужной шуткой. А в вечернее время после долгих часов учёбы эти шутки так необходимы.

Да и в залах стоит особенная – спортивная атмосфера, потому что это студенты Казанского федерального университета. Основную часть посетителей наших залов составляют наши учащиеся и преподаватели. Для них имеются специальные тарифы, позволяющие больше времени и с меньшими материальными

затратами проводить за тренажёрами. Есть конечно и более подготовленные посетители (не учащиеся), выбирающие наши залы из-за удобного месторасположения или из-за опытного инструктора.

Инструктора на наших комплексах – это опытные спортсмены с высокой квалификацией, участвующие в различных соревнованиях по бодибилдингу и пауэрлифтингу и по другим видам спорта.

Всем вновь приходящим в зал они всегда помогут советом, подскажут с чего начать и как выбрать необходимый комплекс упражнений. Владимир Опокин и Александр Илохин, работающие уже много лет в СК «Бустан» и СК



Продолжение на стр. 2 ►

В спортивном комплексе «Москва» ведется набор в группу по единоборству. Для тех, кто только начинает путь бойца и для тех, кто желает отточить свое мастерство, предлагаем познакомиться с разделом K1 в кикбоксинге, процессом тренировок и теми, кто не страшится постоять за себя.

## Где становятся бойцами!

Многие слышали про кикбоксинг, он зародился в конце 70-х, объединив удары руками из бокса и ногами из карате. К началу XXI века он выработал свою уникальную технику. Но мало кто знает про K1. Бойцовский клуб «Bars Profi» как раз и обучает этому разделу в СК «Москва».

### • Справка.

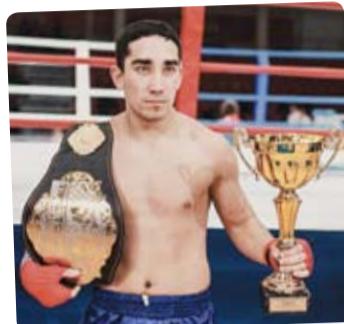
#### Кикбоксинг делится на разделы.

**Семи-контакт** – самый изящный раздел кикбоксинга, в котором запрещены сильные удары. Бой останавливается после каждого удара для начисления очков. Заниматься могут даже самые маленькие.

**Лайт-контакт** – сильные удары тоже запрещены, но бой не прерывается.

**Фулл-контакт** – возможна победа по очкам и нокаутом, удары руками и ногами только выше пояса.

**Фулл-контакт с лоу-кик** – добавляется удар ногой по бедру.



K1 – самый жесткий раздел кикбоксинга.

Так чем же отличается K1 от остальных разделов. Здесь разрешено использовать колени. То есть в арсенале бойца практически все удары.

**Лоу-кик** (удар голеню в район бедра с внутренней и внешней стороны), мидл-кик (удар голеню по корпусу) и хай-кик (удар в голову). Удары могут быть прямыми (мая гири) и боковые (маваши). Коле-



нями разрешается работать, как и ногами, по тем же точкам. Руками работают по правилам бокса. Один из зрелищных приемов – бэкфист (удар рукой с разворотом в голову).

**Важно!** Запрещены удары в колени и пахах.

Всем этим ударам и другим приемам самообороны K1 можно научиться под руководством опытного тренера.

**Морозов Олег Николаевич** (фото тренера), многократный чемпион Татарстана, Поволжья, Всероссийских турниров, Чемпион СНГ, преподает K1 в СК «Москва» с 2012 года.

**– Олег Николаевич, скажите, что для Вас быть тренером?**

– Быть примером.

**– А что главное в тренировках?**

– Странение, терпение и усердие. Бывает, что кто-то пропускает тренировки, в моменты лени, главное, заставить себя, за то после занятия, спортсмен наполняется эмоциями и мотивацией двигаться дальше. Те, кто проявлял особое терпение среди моих учеников, за небольшой период времени становились чемпионами Татарстана и Всероссийских турниров.

**– А кто в основном приходит тренироваться?**

– В основном студенты, есть и постарше, даже девочки приходят.

**– А что можно сказать тем, кто уже длительное время ходит или только хочет прийти?**

– Приходите, ставьте цели, добивайтесь их.

Подготовила Лазарева Эльза

## Анаболики

Красота, оплаченная здоровьем...

### Что такое анаболики?

Можно ли их применять для увеличения мышечной массы и силы?

### Вреден ли прием анаболиков?

Попытаемся хотя бы кратко ответить на вопросы, которые несомненно задают себе многие парни, желающие иметь фигуру Апполона.



Анаболики облегчают и ускоряют всасывание веществ, необходимых для деятельности клеток. Они, можно сказать, стимулируют «мышечное питание» и увеличивают вес благодаря приросту мышечной массы.

Анаболические стероиды – производные тестостерона, поэтому они обладают андрогенным эффектом, то есть действуют по типу мужского полового гормона тестостерона, обеспечивающего формирование мужской мускулистой фигуры.

В медицине эти фармакологические вещества врачи прописывают при состояниях истощения, наблюдаемых, например, после тяжелых травм, операций, заболеваний; при замедленном заживлении ран, ожогов; при таком заболевании kostей, как остеопорозы, при далеко зашедших онкологических заболеваниях и т. п.

Как же расценить прием анаболических стероидов

этого времени и стала распространяться допинговая «эпидемия». Отрицательные последствия ее не заставили себя долго ждать. Уже в 1866 г. на соревнованиях был зарегистрирован первый смертельный случай, связанный с приемом допинга. Счет жертвам допинга был открыт и стал неуклонно увеличиваться

**АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ** были синтезированы в 30-х годах нашего столетия. Они быстро завоевали широкое признание медиков, их стали широко применять для лечения целого ряда заболеваний. Однако случилось так, что анаболики начали применять и в ветеринарии (например, для увеличения мышечной массы и силы лошадей), привлекли они внимание некоторых спортсменов и тренеров.

И вот анаболические стероиды начали использовать в спорте с целью увеличения мышечной массы, а, следовательно, и физической силы. Причем их стали применять не в тех скромных дозах, которые рекомендуют в лечебной практике, а в значительно больших.

### ЧЕМ ЖЕ ГРОЗИТ ПРИЕМ АНАБОЛИКОВ?

Во-первых, они являются допингами, следовательно, прием их запрещен. Во-вторых, использование

анаболических стероидов грозит многочисленными нарушениями здоровья, которые обычно выявляются не сразу, а спустя длительное время и в связи с этим особенно опасны.

Не забывайте, что анаболические стероиды – коварный допинг, безжалостно разрушающий ваше здоровье. Кроме того, работоспособность, ставшая повышенной под воздействием анаболиков, через несколько недель по окончании курса их приема падает до исходного уровня и ниже. Это вынуждает снова и снова повторять курсы приема препаратов, постепенно увеличивая дозу, что особенно опасно.

«Спортсмен» привыкает к этому действию настолько, что нередко не может обходиться без новых доз препарата. Прекращение же приема анаболиков приводит к глубокой депрессии (известны даже случаи самоубийств).

В заключение следует сказать, что правильное использование тренировочной нагрузки, четкое соблюдение режима тренировок, применение средств восстановления и т. п. поможет вам добиться успеха честным путем, в выигрыше будет и ваше здоровье.

Источник информации: электронные СМИ

## Внимание, конкурс!

1. В каком году было основано научное издание Казанского университета «Ученые записки».



2. Кто был ректором Казанского университета, по инициативе которого было основано это научное издание.

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.

Вам понравилась наша газета?  
Просим отправить «да» или «нет»  
на тел. +7-987-269-58-11.