

СПОРТИВНЫЙ вестник

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-ролльщикам! 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»



Мужская сборная Института управления, экономики и финансов по волейболу подтвердила статус сильнейшей команды КФУ

С 7 по 8 ноября 2015 года Департамент по молодёжной политике, совместно с общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта и Студенческим Спортивным Клубом КФУ организовали и провели соревнования по волейболу среди мужских команд в рамках Спартакиады студентов и аспирантов КФУ.

В этом учебном году данные соревнования открыли программу Спартакиады студентов и аспирантов КФУ 2015-2016.

Всего в соревнованиях приняли участие 16 команд, которые были разделены на 4 подгруппы. В первый день соревнований состоялись игры группового этапа, по итогам которых определилась восьмерка сильнейших команд.

Игры проводились в спортивных залах КСК КФУ «УНИКС» и СК «Москва».

Финальный этап соревнований прошёл 8 ноября в КСК КФУ «УНИКС». После проведения игр ¼ финала были образованы полуфинальные пары:

1. Набережночелнинский институт КФУ – Институт управления, экономики и финансов;

2. Институт геологии и нефтегазовых технологий – Институт экологии и природопользования.

В матче за третье место сборная команда Набережночелнинского института КФУ обыграла команду Института геологии и нефтегазовых технологий и таким образом завоевала бронзовые медали. В финале сборная команда Института управления, экономики и финансов сразу же взяла инициативу в свои руки, показав себя единой и сплочённой командой.

Выиграв обе партии, сборная ИУЭ-иФ стала победительницей соревнований!

Серебряные медали достались спортсменам команды Института экологии и природопользования.

Поздравляем всех участников соревнований и отдельно победителей и призеров!

Желаем дальнейших побед!

Источник информации: Департамент по молодёжной политике КФУ

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».



С о 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 приходят в наши залы получают то за чем они пришли – здоровье. Этому помогает та атмосфера, которую

создают работники комплексов, инструкторы и администраторы, обслуживающие посетителей. Ребята и девочки, 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 особая атмосфера, потому что это студенты Казанского федерального университета. Основную часть посетителей наших залов составляют наши учащиеся и преподаватели. Для них имеется специальные тарифы, позволяющие больше времени и с меньшими

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

«Москва», являются мастерами спорта по пауэрлифтингу. Они знают, как правильно организовать тренировку, посоветуют в правильном питании и отдыхе. Индивидуальный подход к каждому занимающемуся позволяет за короткое время дать больше эффекта и избежать перегрузок у начинающих заниматься ребят. Система безлимитного абонемента позволяет выбрать правильный режим тренировок, что является основной составляющей в этом виде спорта. Конечно, не всё зависит от инструктора – главное это Ваше желание заниматься, это соблюдение Вами необходимых требований и конечно каких то ограничений.



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 боится 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.

Семиконттакт – 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 очками 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 голенью в район бедра с внутренней и внешней стороны), мидл-кик (удар голенью по корпусу) и хай-кик (удар в голову). Удары могут быть прямыми (мая гири) и боковыми (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 разворота в голову).

Важно! Запрещены удары в колени и пах.

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?

– Старание, 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 и 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



Фитнес и здоровье

Продолжение. Начало на стр. 1

На сегодняшний день существуют потребности в приобретении дополнительного кардиооборудования в тренажерные залы. Особенным спросом у студентов в вечернее время пользуется СК «Москва» из-за своего места расположения. За год «тренажерку» СК «Москва» посещают около 13 000 человек, около 9 000 человек СК «Бустан». Этот высокий показатель свидетельствует о том, что наши учащиеся готовят себя к высоким достижениям в спорте, в жизни, в решении больших вопросов в различных областях науки и техники.

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада»

Мини – футбол среди студентов первого курса

25 октября в СК «Бустан» в рамках Спартакиады, Лига студентов РТ, проводил соревнования по мини – футболу среди студентов первого курса, обучающихся в учебных заведениях Республики Татарстан.

Всего в соревнованиях приняло участие 9 команд.

В ходе упорной борьбы среди юношей вузов РТ третье место завоевали студенты – ВГУЮ.

На втором месте оказались представители КНИТУ-КАИ.

Первого места удостоились студенты ПовГАФКСиТ.

Участники соревнования отличились хорошей игрой, познакомиться поближе и подружиться.

В завершении спортивного праздника всем призерам вручили медали и кубки.

Организаторы соревнований подарили участникам и болельщикам настоящий спортивный праздник. Все команды показали большое мастерство и огромное стремление к победе.

Источник информации: Дирекция СК «Универсиада»



Анаболики

Красота, оплаченная здоровьем...

Что такое анаболики?

Можно ли их применять для увеличения мышечной массы и силы?

Вреден ли прием анаболиков?

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

АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ (АНАБОЛИКИ) – препараты, синтезированные на базе мужского полового гормона тестостерона. Одни из них (например, неробол) применяют в виде таблеток, другие (например, ретабол, неробол) являются средствами пролонгированного действия и предназначены для внутримышечных инъекций..

ОСНОВНОЕ СВОЙСТВО ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ – усиление процесса обмена и усвоения тех веществ, которые идут на построение тканей живого организма, с одновременным ослаблением реакций обмена, связанных с распадом сложных органических веществ. Благодаря этому свойству их называют «строительными» гормонами. Причем в первую очередь анаболики стимулируют белковый обмен.

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 костей, как остеопороз, при далеко зашедших онкологических заболеваниях и т. п.

Как же расценивать прием анаболических стероидов



вовполне здоровыми людьми-спортсменами, физкультурниками, туристами? Резко отрицательно. Анаболики являются допингом и запрещены в спорте. Почему же иногда спортсмены и физкультурники все же принимают их?

С незапамятных времен люди стремились развить мышцы, увеличить свою физическую силу. Для этого использовали не только физические упражнения, но и специальное питание. Так, в течение многих столетий источником силы считалось мясо. Боксерам и метателям, например, рекомендовалось употреблять в пищу мясо быков, борцам – свинину, прыгунам – козлятину. Но прошло время, и люди обратились к более эффективным средствам стимулирующего действия.

Первый официально зарегистрированный случай применения спортсменами допинга на соревнованиях относится к 1865 г. С

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.