

СПОРТИВНЫЙ вестник

Газета Дирекции
СК «Универсиада» Казанского
федерального университета

№ 1 (1)
5 марта 2015

Надо непременно встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно

Лев Николаевич Толстой

Дорогой читатель!

В июле 2011 года в КФУ была создана наша Дирекция спортивных комплексов «Универсиада 2013». Комплексы, входящие в Дирекцию, - это СК «Москва», СК «Бустан», СЦ с плавательным бассейном «Бустан» и Социально- Спортивный Комплекс. Они были предназначены для проведения игр «Универсиада 2013» и построены по современным требованиям и нормам, необходимым для проведения соревнований такого уровня. За прошедшее с момента создания Дирекции время можно сказать, что те задачи, для которых она создавалась, выполняются: занятия студентов по физкультуре проходят в комфортных условиях, активно развиваются спортивные секции.

Игры «Универсиада 2013» и другие соревнования, проведенные в наших комплексах, не раз показывали высокую техническую подготовку, профессиональную работу технического персонала, качество предоставляемых услуг.

За последние два года через наши комплексы прошли 352 тысячи учащихся, 7 тысяч воспитанников городских ДЮСШ, около 70 тысяч жителей Казани (на платной основе и по программе «Пятилетка Здоровья»).

В наших комплексах проходят соревнования городского и республиканского уровней. Здесь проводятся внутренние спартакиады и факультативные занятия, работает программа «Будь Здоров», идут соревнования между факультетами и различными командами, проходят



мастер-классы по разным видам единоборств, открытые ковры по смешанным единоборствам, волейбольные турниры, семинары по йоге с участием известных специалистов.

Сотрудники и студенты университета посещают тренажерные залы и бассейн. Люди стали требовательнее относиться к своему здоровью, посещение комплексов становится необходимостью. Наследие Универсиады стало приносить свои плоды, спорткомплексы стали доступнее, услуги стали качественнее и они стали востребованы.

Сегодня выходит первый номер нашей газеты «Спортивный вестник СК Универсиада». Мы хотим рассказывать Вам о том, что происходит в спортивной жизни нашего университета, о достижениях и победах, о работе наших секций, дать Вам советы о подготовке своего тела к спортивным занятиям, рассказать об истории спортивных побед. Мы будем рады, если Вы будете принимать участие в создании новых номеров газеты в качестве авторов и героев статей.

Александр Луконин,
директор СК «Универсиада»

Дорогие женщины!

Горячо и сердечно поздравляем вас с первым весенним праздником **8 Марта!** Желаем счастья, радости, любви, добра, оптимизма, здоровья и достатка. Пусть покинут вас тревоги и огорчения, пусть всегда будет благополучие и согласие, и покой в ваших семьях. Будьте всегда здоровы, красивы и любимы.

Дирекция СК «Универсиада»

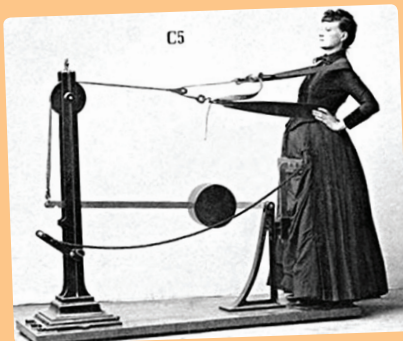


Женский фитнес 100 лет назад

Фитнес в стиле ретро: как женщины занимались спортом почти 100 лет назад

Вы знали, что в 1920 году существовали тренажерные залы? А то, что в них были посетительницы? Представьте себе, существовали и пользовались популярностью! Казалось бы, фитнес, шейпинг и прочие программы по улучшению фигуры стали модными только в последние десятилетия, но стремление выглядеть привлекательной в глазах мужчин было свойственно женщинам во все времена.

На этих уникальных фотографиях почти столетней давности запечатлен фитнес столетней давности. Традиционные для того времени длинные юбки, шляпки и туфли на каблуках не создавали препятствий на пути к совершенному телу. Посмотрите, как представительницы прекрасного пола приводили себя в форму.



1 февраля в Центральном парке культуры и отдыха им. Горького прошла спартакиада «Будь здоров» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников КФУ по лыжным гонкам.

Ветераны вышли на старт!

С каждым годом количество желающих побороться за награды увеличивается, и это не случайно. Спартакиада стала традиционным мероприятием, где любители спорта могут не только с пользой для здоровья провести время, но и пообщаться, встретить старых товарищей.

Сотрудники СК «Универсиада» семейная пара Халисия Асапова и Шамиль Залялетдинов приняли активное участие в спартакиаде.

О своих впечатлениях они рассказали нам:

- Огромная польза Спартакиады в том, что это прекрасное мероприятие, где есть возможность испытать новые эмоции, посоревноваться на свежем воздухе.

Наши ветераны спорта еще раз доказали, что в любом возрасте можно оставаться бодрыми, энергичными, здоровыми и полными интереса к жизни. Вы бы видели, как они старались, и болели друг за друга! Поверьте, это дорогого стоит!



Так держать!

Сотрудники СК «Универсиада» **Марат Хамидуллин** и **Сергей Матвеев** в спартакиаде «Будь здоров» среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников КФУ по бильярду заняли почетное третье место. Были награждены медалями и ценными подарками. Молодцы!



Призовые места в спартакиаде «Будь здоров» распределены следующим образом:

- 1 место - юридический факультет.
 - 2 место - общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта.
 - 3 место - Институт физической культуры и спорта.
- Дирекция СК «Универсиада» заняла **8 место** из 21 команды.

Весна прекрасное время для смены образа. После долгой и серой зимы хочется внести ярких красок. Пляжный сезон не за горами, поэтому необходимо заняться фигурой.



До лета осталось 3 месяца! Пора, девоньки, пора

Срочные меры в виде голодовок или так называемых чудодейственных таблеток для похудения могут привести к кратковременному снижению веса, но потом необходимо молиться, чтобы на место вернулись только сброшенные килограммы, а не болезни, вызванные нарушением работы организма. Нарушить работу системы достаточно просто, а вот приведение его в норму потребует гораздо больше времени и затрат.

Бороться с лишними килограммами лучше всего при помощи фитнеса и плавания.

Посещайте наши тренажерные залы и бассейны. Залы оснащены современным профессиональным оборудованием, беговыми дорожками и другими кардиотренажерами. Здесь есть все необходимое для комфортной и эффективной тренировки.

Люди, занимающиеся в бассейне, меньше болеют, физически более подготовлены к активному «летнему» образу жизни. Несомненно, водные занятия в бассейне укрепляют общий иммунитет организма. Все это, вам поможет быть здоровым, подтянутым и бодрым.

Вот несколько советов от кандидата педагогических наук, доцента общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Елены Вячеславовны Фазлеевой

С приближением весны от студентов, преимущественно от девушек, все чаще слышишь одни и те же вопросы: «Как убрать живот и «бока»? Как укрепить (уменьшить, увеличить) бедра?». Конечно же, есть огромный арсенал упражнений, позволяющий локально воздействовать на те или иные мышцы и их группы. Но, нужно помнить, что акцент на эти упражнения для «проблемных зон» должен делаться в процессе полноценного занятия физическими упражнениями. Необходимо подготовить весь организм к адекватному восприятию как общей, так и локальной нагрузки. Нельзя прийти в спортивный зал, выполнить сто приседаний или несколько десятков упражнений на мышцы брюшного пресса, уйти и ждать, когда в определенном месте что-то уменьшится. Организм - это целостная система. Тело не может «похудеть» в одном месте, там, где вам «срочно» захотелось. Организм редко бесследно «прощает» необдуманные эксперименты над ним...

Так что же все-таки делать?
1. Как не банально это звучит, прежде всего, необходимо начать с питания. Без правильного питания все усилия, прилагаемые вами в спортивном зале, малоэффективны. Первым делом избавиться от «вредных для организма и фигуры» продуктов из холодильника. Все прекрасно теперь уже знают, что полезно, а что из рациона желательно исключить. И совсем не обязательно отказываться от любимого мяса, макарон, картофеля, рыбы и пр. Просто уменьшите порцию и тщательно пережевывайте пищу. Не голодайте. Голодать можно только по медицинским показаниям и под наблюдением врача. Убеждение, что нельзя есть после 6-ти - неверно. Ведь у каждого человека разный организм, разный обмен веществ, разный биологический ритм, разное время отхода ко сну

и т.д. Пейте больше чистой воды - это способствует естественному очищению организма.

2. Поставьте перед собой не просто цель (к примеру - хочу похудеть), а найдите значимый для вас мотив - скоро буду загорать на пляже в открытом купальнике, или купите себе новое сногсшибательное платье того размера, до которого вы бы хотели похудеть (но не доводите в определении своего желаемого размера до абсурда), или достаньте из шкафа старые любимые джинсы, которые вам малы, но в которые так хочется снова влезть, и т.п.

3. Займитесь своей осанкой. Контролируйте ее. Укрепляйте, в частности, мышцы спины для поддержания правильного положения тела. Встаньте перед зеркалом, выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите голову, и поверьте, вы не только визуально станете выше ростом, но и несколько так нелюбимых вам складок на животе непременно станут значительно меньше.

4. Выберите себе подходящее направление занятий физической культурой (фитнесом): йога, пилатес, аэробика, аквааэробика, бег, плавание, спортивные игры, тренажерный зал и пр. Помните: занятия должны приносить удовольствие, а не забирать все силы из организма. Изучайте свой организм. Его реакцию на различные виды физической нагрузки. Старайтесь понять, для чего выполняется то или иное физическое упражнение. Думайте, не выполняйте на «автомате». Советуйтесь с инструктором, преподавателем, но не ждите от него готовых универсальных решений. Такие рекомендации может дать только персональный тренер, который знает все ваши индивидуальные особенности. Занятия должны быть систематическими, а не от случая к случаю. В зависимости от состояния вашего здоровья и физической подготовленности



соблюдайте в процессе занятий разумное сочетание кардио- и силовых нагрузок.

5. Если вы приняли решение «заняться собой», никогда не откладывайте реализацию этого решения «на завтра». Начните сегодня, например, с пунктов 1,2,3. Соберите свою силу воли и наберитесь терпения, помните, что не стоит ждать от действий по моделированию фигуры мгновенно-волшебного результата. Укрепление мышц, похудение, устранение целлюлита - все это довольно длительный процесс, если вы, конечно, хотите не подорвать свое здоровье и надолго сохранить положительный результат. Занимаясь физической культурой и правильно питаясь, следить за телом нужно постоянно. Только в этом случае вы не будете каждый раз перед летом подвергать организм стрессу, сидя на диетах и изнуряя себя в спортзале. Вы будете гордиться собой, своей силой воли и своей фигурой, только следует за ней ухаживать, и ни в коем случае не запустить. Есть такое понятие как «мышечная память»: если вы поддерживаете свою форму, свои мышцы в тонусе, то, даже после вынужденного прекращения тренировок на длительный период (например, период беременности), вернувшись к активным занятиям, вы сможете восстановить свою прежнюю форму в кратчайшие сроки. Начинать «с нуля» всегда сложнее - это процесс более трудоемкий и длительный. Помните: здоровье и красивая фигура - это результат ежедневной победы над самим собой.

Капоэйра в СК Москва

представляет
опытный
тренер
Артем
Андреевич
Иванов.



Капоэйра - это боевое искусство, зародившееся в Бразилии как способ самообороны среди рабов, подвергавшихся различным формам угнетения. Характерная особенность капоэйры - более активное использование ног в поединке, применение бросковой техники, подсечек, специфической техники перемещений и акробатики.



**В КАПОЭЙРЕ
КАЖДЫЙ СМОЖЕТ
НАЙТИ ЧТО-ТО СВОЕ.**

◆ Для детей это прекрасный способ развития организма, координации движений.

◆ Для молодых парней и мужчин - это капоэйра как она есть - боевое искусство с элементами акробатики. Фигуру и поддерживать свое тело в тонусе, развить гибкость и пластичность.

◆ Для людей старшего возраста - гимнастика, ритмическая разминка.

Все зависит только от Вашего желания тренироваться и узнавать новое.

Внимание, конкурс!

1. Когда и где в России появился первый электрический трамвай?

2. В каком году состоялся торжественный пуск электрического трамвая в г. Казани?



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.**