

СПОРТИВНЫЙ весенний

Дирекция социально-спортивных объектов КФУ

№ 1 (37)
25 января 2019

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

ПЕРВЫЙ ТУРНИР ПО ЧЕСБОЛУ

В спортивном комплексе «УНИКС» прошел первый турнир Казани по чесболу на кубок Инженерного института КФУ среди детских команд.

В соревнованиях участвовали дети от 10 до 15 лет. Несмотря на возраст, юные спортсмены уже имели хорошую подготовку: среди них было много сильных перворазрядников. Присутствовали также чемпионы Татарстана, призеры республики и Приволжского федерального округа.

Шесть команд - участниц турнира были поделены на две подгруппы. В первой играли «Эксельсиор», «Динамика» и «Звезда-1», во второй - «Ровесник», «АТП» и «Звезда-2». Команды были смешанными по возрасту, а в одной из них одновременно играли мальчики и девочки. Детские коллективы были подготовлены и скомплектованы в основном Школой олимпийского резерва имени Рашида Нежметдинова и Ассоциацией профессиональных тренеров РТ.

Первоначально в каждой подгруппе прошел круговой тур, по итогам которого определились победители и команды, занявшие вторые и третьи места. Лидеры подгрупп, команды «Ровесник» и «Звезда-1», встретились в финальном матче за первое место. После остройнейшей борьбы победителем турнира была признана команда «Звезда-1».

Подводя итоги, главный судья турнира - судья международной категории Евгений Сабаев подчеркнул:

- Мы в первый раз проводим такие соревнования с привлечением детей. До этого были студенческие турниры, турниры с участием ветеранов. По моему, этот турнир удался на славу. Я работал на нем с удовольствием. Дети



во время игры получили такой заряд бодрости, что сердце радуется. Перед началом соревнований я сомневался: получится ли? Ведь игра очень сложная. Переживал, что будет много ошибок, будут перепрыгивать с одной линии на другую, нарушать правила... Но оказалось, что дети быстро схватывают, играют энергично, задорно. До-

садных ошибок практически не было. Считаю, что праздник, который Федерация чесболя под руководством Степана Сильвестрова, Ассоциация профессиональных тренеров РТ и хозяева площадки - Инженерный институт КФУ устроили для нас, удался на славу.

Источник информации:
Ильдар Хафизов



В мини-футбол играют в лицее

В спортивном зале КСК КФУ «УНИКС» прошел лицейский турнир по мини-футболу.

Этот традиционный турнир состоялся 5 января в спортивном зале КСК КФУ «УНИКС». В нем приняли участие шесть команд лицей.

Главный судья турнира - мастер спорта, учитель физкультуры лицея В.Р.Кашафутдинов. Ему помогали учитель физкультуры О.В.Заялиева, руководитель лицейского кружка по мини-футболу А.В.Кузнецова и учитель ОБЖ В.Ю.Клинцов. В упорной борьбе **3-е место** заняла сборная команда 8В, 8С, 9С, 9D, 10A и 10B классов, **2-е место** у сборной 11E и 11C классов, а **1-е место** завоевала сбор-

ная 10B и 10C классов. Вот фамилии лицейцев, победителей турнира: Тимур Хайрисламов, Тимур Хуснутдинов, Адель Хайсаров, Самат Мухаметшин, Данил Хафизов, Булат Габдулхаков, Матвей Краснов.

Хочется отметить выступление команды 6A класса. Несмотря на юный возраст, ребята достойно показали себя в борьбе со старшими классами. Поздравляем победителей и призеров! Так держать!

Источник информации:
Олег Романенко



Первенство Школы «Вдохновение»

В преддверии Нового года, в воскресенье 23 декабря в прекрасном СК «Бустан» прошло яркое событие - первенство школы гимнастики «Вдохновение».

В соревнованиях принимали участие все воспитанницы школы. Самые юные гимнастки порадовали зрителей своими дебютами, старшие спортсменки показали опыт и мастерство в упражнениях с предметами.

Праздник посетили Дед Мороз и Снегурочка, настроение в усах было максимально рождественским. Художники-шаржисты рисовали желающим комические портреты, а вкусный буфет на втором этаже радовал гостей на протяжении всего мероприятия. В зале царила атмосфера дружбы, грации, спорта и праздника.

Школа гимнастики «Вдохновение» от лица директора и главного тренера Елены Рябининой благодарит администрацию спортивного комплекса «Бустан» и приглашает всех окунуться в мир красоты и спорта 8 - 10 февраля на Всероссийском турнире «Зимнее вдохновение».

Источник информации: Школа гимнастики «Вдохновение»

Танцевальный лагерь «Винтер Грув»

С 3 по 9 января в спортивном комплексе «Москва» прошло яркое и масштабное танцевальное событие - юбилейный Зимний танцевальный лагерь Winter Groove Dance Camp.

Более трехсот участников прибыли со всех уголков нашей страны и из ближнего зарубежья - Казахстана, Узбекистана, Украины. На протяжении недели все участники лагеря учились у преподавателей из России и Украины, Белоруссии по направлениям Hip-Hop, Hip-Hop Choreo, Dancehall, Dancehall Choreo, Vogue, Waacking, House Dance, Jazz Funk, Female Dancehall, Contemporary и авторская хореография.

Участники лагеря смогли проявить свой талант, открыли для себя новые возможности и перспективы. И, конечно же, это была хорошая возможность целую неделю учиться, знакомиться и общаться с профессионалами своего дела, получить новые знания, опыт и большое удовольствие от танца. А главное, спортсмены получили возможность посмотреть один из самых красивых городов России зимой, ведь все мероприятия лагеря проходили в городе!

Источник информации:
Дирекция социально-спортивных объектов КФУ





Мастер-класс программы Zumba Fitness

Это яркое и грандиозное мероприятие состоялось 19 января в спортзале нашего спортивного комплекса.

На мастер-класс, который провела московский Zumba Jammer - президент Дарья Шмелева, собралось более 120 участников и лицензированных инструкторов Казани, Зеленодольска, Сызрани, Йошкар-Олы, Альметьевска, Самары, Тольятти и Ульяновска. Возможность двигаться под латино-американские и современные

ритмы, танцевальный драйв и заряд энергии, хорошее настроение и новые знакомства, а также минус 500 ккал - все это получили присутствующие на классе. Дарья с командой лицензированных инструкторов раскачали зал в этот субботний вечер. Как говорили участники МК, «Это был огонь! Ярко и феерично!».

Организаторами мероприятия стали лицензированные инструкторы Ирина Гутник (Казань) и Юлия Румянцева (Зеленодольск). Все прошло на высшем уровне, это уже не первое подобное мероприятие, которое Ирина и Юлия организовали в нашем спортивном комплексе. Будем надеяться и на дальнейшее сотрудничество. Zumba - это круто!

Источник информации: Дирекция социально-спортивных объектов КФУ



Закаляйся, если хочешь быть здоров

Закаливание - отличный способ укрепления иммунитета.

Существует два подхода к укреплению своего здоровья при помощи закаливания. **Первый:** закаляться нужно постепенно, начиная с воздушных ванн или обтираний. **Второй** - сразу же окунаться в ледяную воду.

Врачи рекомендуют обтираться, обливаться холодной водой или принимать контрастный душ, только если это вам доставляет удовольствие. Продолжительность такого мероприятия не имеет большого значения, но лучше, чтобы она составляла не меньше 30 секунд. Короткое воздействие очень низких температур действительно может привести к адаптации к холода. Если такой подход вам не по душе, можно попробовать держать температуру в комнате ниже комфортной несколько часов в день и стараться делать это регулярно. Однако если не сделать это все частью вашего образа жизни, достигнутый эффект сойдет на нет.

Однако неверно полагаться на мнение, что, обливаясь холодной водой или подвергая себя экстремальным температурам другими способами, вы сможете укрепить свое здоровье. Существует еще одно важное правило: постепенность. Если вы решите сразу искупаться в проруби, это может закончиться плохо. Когда без подготовки решите поплавать в холодной воде, это может привести к инфаркту миокарда или инсульту, особенно если у вас уже есть какие-то нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Но иногда даже постепенное

закаливание может быть противопоказано. Людям с некоторыми аутоиммунными (например, системной красной волчанкой) и сердечно-сосудистыми заболеваниями (например, сердечной недостаточностью, ишемической болезнью сердца) стоит для начала проконсультироваться с врачом. Если же вы все-таки решительно настроены на поддержание бодрого духа, сил и здоровья, то следует придерживаться следующих правил:

- 1. Проконсультируйтесь с лечащим врачом** и узнайте, пойдут ли вам закаливания на пользу.
- 2. Начинайте закаливания в теплое время года.** Лучше всего их начать с мытья ног холодной водой. Затем приступайте к следующему этапу: погружайте ноги в холодную воду на несколько минут. После нескольких дней, когда наше тело уже привыкнет к холодной воде, можно начать обтирания губкой с холодной водой. Не забудьте обтираться полотенцем.

3. Если вы решили купаться в открытых водоемах, то **начинать нужно с нескольких заходов** по 3-5 минут при температуре воздуха не ниже 15 градусов.

4. **Не забывайте:** если чувствуете, что закаливание не идет на пользу и вы плохо себя чувствуете, лучше его прекратить.

Вот такие несложные советы должен знать каждый, кто хочет начать закаляться. Теперь все зависит только от вас!

Источник информации:
Алина Заляева, группа 10.1-709



Приглашаем на танцевальные классы в «УНИКС»

Танцевальные классы по латине, восточным танцам, живым танцам Rio Abierto - это не только фитнес. Это еще и искусство, и самовыражение, и хорошее настроение, осознание себя и собственного тела через радость движений.

Во время танцев работают все группы мышц, развивается пластика и гибкость. Танцы в хорошем ритме требуют много сил и энергии, взамен ты приобретаешь отличную физическую подготовку и красивое тело, таким образом можешь почувствовать себя королевой на любой вечеринке.

Занятия не имеют ограничений по возрасту и доступны для клиентов с различной степенью подготовленности.

**ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК:
238-45-79**
(касса спортивного блока)



Пришла зима - вставай на лыжи!

Зима - прекрасное время года для занятий физкультурой. В этот сезон можно смело отказаться от абонемента в фитнес-клуб и заняться физической активностью на свежем воздухе, совмещенная приятное с полезным. Главное при этом деле - правильно одеться и разумно распределить силы.

Mы решили выяснить у студентов третьего курса Института филологии и межкультурной коммуникации, как и на что они предпочитают тратить энергию в холодное время года.

Анастасия Потанина:

- Обожаю кататься на коньках! Я и летом всегда стараюсь найти крытый каток, но нечасто получается. Другое дело - зимой! Берешь коньки и идешь рассекать гладкий лед, выбрасывая все ненужные переживания из головы. Это здорово снимает напряжение. Выбираюсь покататься раза три в неделю, а иногда и чаще.

Евгений Колесников:

- Практически каждую неделю мы с друзьями едем за город, чаще всего к кому-нибудь на дачу, берем с собой лыжи, ледянки, плюшки и там устраиваем различные соревнования. Словом, развлекаемся на свежем воздухе до тех пор, пока не будем валиться с ног от усталости. Такая вот традиция совместного отдыха!

Ольга Ильина:

- Не так давно я начала овладевать искусством катания на сноуборде и просто помешалась на этом. Лыжи и коньки мне теперь совсем не интересны. Конечно, справится с доской не каждый, но это такой кайф и экстрим, что, как только начинает что-то получаться, ты не хочешь останавливаться, тебе это нужно снова и снова. Обожаю зиму за то, что каждый может найти себе занятие по душе и проводить время, наслаждаясь красотой природы и укрепляя свой организм.

Не стоит пренебрегать зимними видами физической активности, ведь намного приятнее и в разы полезнее скользить по льду или хрустящему снегу, чем лежать дома на диване. Так вставайте, одевайтесь и занимайтесь в свое удовольствие. Зима только вступила в свои права, успейте ею насладиться!

Источник информации:
Аделя Самигуллина,
студентка группы 10.1-605

ВИКТОРИНА

**1 НА ЭТОМ «МЯГКОМ ПУТИ»
СПОРТСМЕНА СОПРОВОЖДАЕТ
ЯПОНСКИЙ ЯЗЫК.**

**2 ОДНИМ ИЗ ГОРЯЧИХ
ПОКЛОННИКОВ ЭТОГО ВИДА
СПОРТА И ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ
СПОРТСМЕНОВ БЫЛ ГРАФ
ЛЕВ ТОЛСТОЙ.**

Первые три участника викторины, приславшие правильные ответы на **DSSOKFU@mail.ru**, получат бесплатные месячные абонементы на посещение бассейна и тренажерного зала. В ответе просим указать контактный телефон.