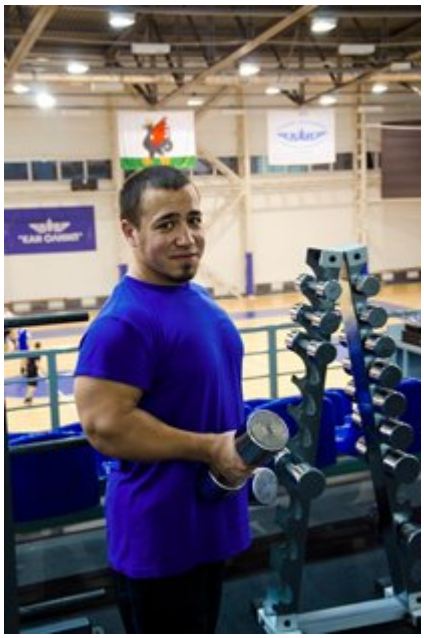
20.05.2016 Рустам Зиннатуллин: «Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают иногда в это верить»

На страницах сайта КНИТУ-КАИ мы будем знакомить Вас с учащимися Казанского учебно-исследовательского и методического центра (КУИМЦ)*.

Сегодня наш герой - студент 4 курса Рустам Зиннатуллин. В октябре 2015 года он стал чемпионом мира по жиму штанги лежа, а так же мастером спорта международного класса. Рустам рассказал, как ему помогает спорт и дал несколько советов, как совмещать учебу и тренировки.

Подробнее



На страницах сайта КНИТУ-КАИ мы будем знакомить Вас с учащимися Казанского учебно-исследовательского и методического центра (КУИМЦ)*.

Сегодня наш герой - студент 4 курса Рустам Зиннатуллин. В октябре 2015 года он стал чемпионом мира по жиму штанги лежа, а так же мастером спорта международного класса. Рустам рассказал, как ему помогает спорт и дал несколько советов, как совмещать учебу и тренировки.

- Рустам, расскажи, пожалуйста, как ты начал заниматься таким спортом, как жим штанги лежа?

- Я с детства восхищался такими атлетами как Арнольд Шварценеггер и Серджио Олива. Хотел быть похожими на них. В 12 лет в первый раз пошел в спортзал, но меня оттуда выгнали. Сказали, чтобы немного подрос. Я не сдался и занимался дома. Отжимался, подтягивался на турнике и выполнял различные упражнения. Очень сильно увлекся: выписывал журналы, брал в библиотеке различную литературу про спорт. В 15 лет наконец-то пошел в спортзал. Так как у меня проблемы со здоровьем ног, многие упражнения выполнял сидя и лежа. Так мне и понравился этот вид спорта – жим лежа со штангой.

В 2005 г. впервые выступил на соревнованиях наравне с другими ребятами, которые весили на 20-30 кг больше меня. Занял второе место! В 2006 г. выступил на чемпионате Республики Башкортостан. С большим преимуществом над соперниками занял 1 место. Решил продолжить заниматься этим видом спорта, развиваться и становиться сильнее.

-Почему решил поступать в КНИТУ-КАИ? Как удается совмещать учебу и тренировки?

- В КНИТУ-КАИ меня пригласили. Раньше я учился в Сарапульском радиотехническом колледже, мне порекомендовали поступить в этот университет.

Совмещать учебу и тренировки очень тяжело. Нужно много времени уделять и на учебу и на спорт. Всегда соблюдать график и режим дня. После тренировок восстанавливаться, а еще делать уроки, курсовые и т.д. Это меня дисциплинирует.

- Расскажи о своих наставниках в школе и вузе, родителях

- Родители всегда поддерживают меня в спорте. Друзья и сокурсники советуются со мной: в правильном питании, плане тренировок, и т.д. Мой наставник – заслуженный тренер России по пауэрлифтингу. Он помогает укрепить характер, воспитывает чувство ответственности, тренирует волю и умение преодолевать трудности.

- Как собираешься продолжить свой путь в профессии и спорте? Какие навыки тебе дал КНИТУ-КАИ (КУИМЦ)?

- В будущем хочу стать специалистом в своей профессии. На мой взгляд, нужно всегда развиваться и стараться завоевывать новые вершины.

КУИМЦ дал много. В первую очередь, колоссальный жизненный опыт, необходимые знания для дальнейшего развития, новые знакомства и друзей.

- **Еще немного о спорте. Расскажи о «за кулисье» соревнований, какие отношения между спортсменами, какова обстановка?**

- На соревнованиях я стараюсь уединиться. Настраиваю себя на победу и разминаюсь. Обстановка всегда напряженная, так как на всех лежит большая ответственность. Отношения между спортсменами бывают разными, но мы стараемся поддерживать друг друга.

- Расскажи, какая победа тебе запомнилась больше всего и почему?

Самая большая победа – это победа над самим собой!

В октябре в городе Екатеринбург прошел чемпионат мира по силовым видам спорта Мультитурнир "ЗОЛОТОЙ ТИГР - IX", где я занял 1 место и стал чемпионом мира по жиму штанги лежа, абсолютным чемпионом в своей весовой категории. Выполнил норматив на мастера спорта международного класса.

- **Твои пожелания ребятам, которые хотят заниматься спортом и совмещать учебу и спорт.**

- Составьте себе график занятий, тренировок и времени, необходимого на самоподготовку к занятиям. Выполняйте свои обязательства перед самим собой. Главное быть честным перед собой и не лукавить!

"Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают иногда в это верить".

*** КУИМЦ** является многопрофильным специальным учебным подразделением КНИТУ-КАИ, основной целью которого является обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья путем проведения многоуровневой комплексной реабилитации в системе высшего профессионального образования, направленной на интеграцию инвалидов с патологией слуха в общество.

Подготовила Рузиля Давлетшина

Управление по связям с общественностью