

# СПОРТИВНЫЙ весенний

Дирекция социально-спортивных объектов КФУ

№ 1 (49)

3 февраля 2020

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. **Платон**



## ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ

Традиционный турнир по футболу среди обучающихся Лицея имени Н.И.Лобачевского КФУ прошел 5 января.

Команды готовились к этому дню морально и физически еще с первых дней учебы. **Антон Кузнецов**, лучший тренер футбольной секции для наших лицеистов, которая проводится по воскресеньям в спортивном зале ИТ-лицея, воспитал в них командный дух, без которого нельзя одержать победу.

В день соревнований все было готово уже в 9 утра. В спортивном зале УНИКса уже прибыли главный судья и его помощники, фотографы и футболисты. К участию заявились пять команд, и судья принял решение играть по круговой системе или «каждый с каждым». Играли по 20 минут с одним тайм-аутом.

Что очень важно, в турнире приняли участие не только ученики старших классов, но и юные спортсмены. Все ребята оказа-

лись достойными соперниками и показали интересную игру. Самым напряженным был матч между командами 11-х классов, когда футболисты из 11В одержали победу со счетом 4:1. Последующие матчи были не менее захватывающими, так что болельщикам, которые пришли поддержать любимые команды, пришлось хорошо понервничать. Несмотря на усталость, благодаря совместным усилиям мы одержали победу, выиграв во всех матчах.

По итогам турнира места распределились следующим образом. **Первое место:** Мурат Хасанов, 11В; Альберт Вильданов, 10С; Никита Вейнов, 11В; Константин Мурадов, 11В; Ильнас Сабиров, 11В; Данияр Сабитов, 11В; Булат Габдулхаков, 11В. **Второе место:** Тимур Хайрисламов, 11А; Самат Мухаметшин, 11С; Тимур Хуснут-

динов, 11В; Матвей Краснов, 11С; Адель Хайсаров, 11В; Даниил Курочкин, 11А; Ильяс Ахметшин, 11А; Артур Бадгутдинов, 11С. **Третье место:** Никита Дунин, 10С; Данил Кузьмин, 9С; Леонид Николаев, 9С; Александр Николаев, 9С; Никита Чичеров, 10С; Роберт Гилязинев, 9С.

От лица всех участников хочется сказать отдельное спасибо главному судье **Владиславу Кашафутдинову** и его помощникам **Антону Кузнецovу** и **Виктору Клинцову**, а также фотографам **Самире Сафиуллиной**, **Артему Батршину** и всем болельщикам. Огромная благодарность администрации Лицея за возможность участия в соревнованиях, которые прививают любовь к спорту еще в юном возрасте.

**Источник информации:**  
**Мурат Хасанов, 11В класс**

## Спартакиада ветеранов

Уже в четвертый раз прошла Спартакиада ветеранских организаций Вахитовского района.

В программу были включены соревнования по шахматам, настольному теннису и по волейболу. Сейчас ветераны готовятся к юбилею Великой Победы, что добавило участникам спартакиады больше энтузиазма и задора. Расскажем подробнее на соревнованиях по волейболу, которые прошли 15 и 22 декабря, финальные матчи - 19 января в СК «Москва».

За лучшие результаты боролись 6 команд от предприятий и 4 - от



вузов: КФУ, КГАСУ, КНТУ, КХТИ. Особенностью упорной борьбы была на заключительном этапе соревнования, в котором победу одержала команда архитектурно-строительного университета.

Еще бы - в составе команды был чемпион первенства Европы среди ветеранов Юрий Егорович Самойлов! Команда КФУ заняла призовое 3-е место.  
**Источник информации:**  
**председатель Совета ветеранов Вахитовского района Генрих Бердников**

## День здоровья

В субботу, 18 января, в Астрономической обсерватории им. В.П.Энгельгардта для сотрудников нашего университета был организован выездной День здоровья.

День здоровья - одна из форм реализации корпоративной программы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни для работников университета и членов их семей, утвержденная приказом ректора в декабре 2019 г.

В приказе прописан график и планы проведения выездных дней в обсерваторию и УОЦ «Яльчик» на зимний и летний период. Эта программа будет очень интересна для сотрудников университета. В ней предусмотрена спортивная составляющая - лыжи, различные командные игры, а также конкурсы и эстафеты для детей. Организует и проводит программу Дирекция социально-спортивных объектов.



Участники Дня здоровья смогли покататься по лыжне, подготовленной специалистами лыжной базы обсерватории. Несмотря на теплую погоду, прогулка на лыжах по лесу получилась увлекательной и полезной. Заместитель руководителя обсерватории Юлия Булатова провела обзорную экскурсию по объекту, рассказала о славных традициях и истории уникальной обсерватории - единственной в России, относящейся к учебному учреждению.

После отдыха и чаепития состоялось посещение Планетария им. А.А.Леонова. Была представлена прекрасная программа про космос, про наши достижения. Самые лучшие знатоки космоса и любители лыж получили от заместителя директора ДССО Рустама Гильмултина памятные сувениры.

За короткое время отдохнувшие смогли укрепить свое здоровье и погрузиться в мир космоса. Домой все вернулись с хорошими впечатлениями. Следующий выезд по программе выходного дня запланирован на 25 января в УОЦ КФУ «Яльчик».

**Источник информации:** ДССО КФУ



# Winter Groove Dance Camp 2020

В СК «Москва» с 3 по 9 января прошел танцевальный мастер-класс Winter Groove Dance Camp.

Это была супернасыщенная новогодняя неделя, наполненная танцами, улыбками и моментами волшебства. В этом году танцевальная смена собрала огромное количество участников: 430 танцоров из 82 городов и 43 регионов.

Всю неделю с участниками смены занимались лучшие педагоги, хореографы России, Украины и Белоруссии. Из Москвы приехали Дмитрий Черкозьянов, Виталий Клименко, Андрей Бойко, Виталий Уливанов, Евгений Барышев, Тема Сидоров, Puncha, Ренат Leto, Кадет и Damen; Самару представили Jamal и Алия Bangarang, Тольятти - Нюта Василенко, Казань - Алина Барилова. Виталий Савченко, Мария Козлова, Ria Killacrew прибыли к нам из Украины, Squaker – из столицы Белоруссии Минска.

Если сложить все время, которое ушло на мастер-классы, получается ни много ни мало – 40 часов! Ребята могли изучить такие танцевальные направления как Hip-Hop, Hip-Hop Choreo, Dancehall, Dancehall Choreo, Vogue, Waacking, Afrobeat, House Dance, Jazz Funk, Female Dancehall, Contemporary, авторская хореография. Надеемся, что кроме танцевальных навыков, участники танцевальных мастер-



классов смогли также обрасти новых друзей.

Это шестой зимний лагерь, поэтому мы понимаем, что в дальнейшем необходимо расти и совершенствоваться. Будьте уверены: все, что происходит в «Винтер-группе», делается максимально искренне для вас и вашего развития.

Благодарим каждого из участников, родителей и руководителей, которые доверяют нам.

Хочется также выразить слова благодарности руководству и всему персоналу спортивного комплекса «Москва» за помощь в организации и предоставление площадки под проведение Winter Groove Dance Camp.

По вопросам сотрудничества звоните по телефону 8-987-267-41-66 (Марат Казиханов).

**Источник информации:**  
Марат Казиханов

## Первенство по гимнастике в Школе «Вдохновение»

Это яркое событие прошло в прекрасном СК Бустан 28 декабря, в преддверии Нового года.

В соревнованиях принимали участие все воспитанницы Школы гимнастики. Самые юные гимнастки порадовали зрителей своими дебютными выступлениями.

Праздник посетили Дед Мороз и Снегурочка, которые наградили гимнасток памятными призами.

В зале царила атмосфера дружбы, грации, спорта и праздника. Художники-шаржисты рисовали коми-

ческие портреты всем желающим, а вкусный буфет радовал гостей на протяжении мероприятия.

Школа гимнастики «Вдохновение» от лица директора и главного тренера Елены Рябининой благодарит администрацию Спортивного комплекса Бустан» за предоставленную возможность провести праздник.

**Источник информации:**  
Школа гимнастики «Вдохновение»



### ВИКТОРИНА

1 За сколько фолов игрок удаляется до конца игры в баскетболе?

2 Назовите игрока в волейбольной команде, который не имеет права подавать.

Первые три участника викторины, приславшие правильные ответы на [DSSOKFU@mail.ru](mailto:DSSOKFU@mail.ru), получат бесплатные месячные абонементы на посещение бассейна и тренажерного зала.

В ответе просим указать контактный телефон.

## Студент! Пришла зима - вставай на лыжи!

Зимний сезон в России длится несколько месяцев. Иногда снег лежит до апреля и даже дольше, превращая пробежки на улице в испытание.



Главной мыслью бегунов становится, как бы снег не попал в кроссовки, как не поскользнуться на обледеневшем асфальте или не увязнуть в слякоти. В этих случаях тренировки на улице довольно трудно полноценно заменить занятиями в помещении. Именно поэтому в зимний сезон многие любители бега присматриваются зимним циклическим видам спорта, которые позволяют эффективно тренироваться в холодную и снежную погоду.

Лыжи - самый известный и популярный вид спорта в зимнее время. Заниматься им под силу людям всех возрастов. Он также не требует особой физической подготовки и при этом полезен для здоровья и поддержания тонуса. Рассмотрим главные плюсы этого вида активности.

**Разгрузка опорно-двигательного аппарата.** Благодаря технике скольжения и более плавному отталкиванию в лыжном ходе практически полностью отсутствует ударная нагрузка, поэтому лыжные тренировки особенно актуальны для тех, кто восстанавливается после травм. Возможность преодолевать большее расстояние с меньшей нагрузкой на суставы и опорно-двигательный аппарат позволит вам эффективно тренировать сердечно-сосудистую систему, повышая экономичность бега. Не случайно одни из самых высоких показателей здоровья именно у лыжников.

**Высокая скорость с меньшими усилиями.** Одно из преимуществ лыжного хода, которое точно оценят бегуны – более высокая скорость при меньших усилиях. Эта особенность позволяет проводить восстановительные тренировки на низком пульсе даже тем, кто любит быстрые тренировки. Скорость, драйв – это то, что поможет поддержать мотивацию в зимнем сезоне и внесет разнообразие в ваши занятия.

**Активная работа всего тела.** Верхняя часть тела – мышцы кора, руки, верхний плечевой пояс – в процессе бега задействованы вновь, основная нагрузка ложится на ноги. В лыжных тренировках нагрузка распределяется более равномерно: в работу включены не только ноги, активно работают руки, плечи и спина.

В настоящее время студенты нашего вуза получили уникальную возможность покататься на лыжах в рамках занятий. Даже если вы никогда не стояли на лыжах, научиться лыжному ходу можно за пару тренировок, для этого достаточно выбрать подходящую экипировку и обратиться к вашему преподавателю за советом. В новом году такие тренировки начнутся в феврале – марте. Планируются выезды одной-двух групп в обсерваторию КФУ, где функционирует лыжная база. Скорей на лыжи!

**Источник информации:** Алина Залеева, группа 10.1-709



## Команда «Бустан» - лидер «КазБас»

І этап регулярного чемпионата любительской баскетбольной лиги «КазБас» сезона 2019-2020 гг. (лига Б) завершился 19 января.

По его итогам команда «Бустан» закрепилась на 5-й строчке в турнирной таблице. В результате 15-ти сыгранных матчей баскетбольный коллектив под руководством Александра Никитина одержал десять побед и потерпел пять поражений.

Впереди подопечных Александра Никитина ждет второй этап «регулярки», еще более сложный и интересный, предусматривающий проведение еще семи матчей между командами первой восьмерки лиги Б. Здесь-то и станет понятно, на что способна команда «Бустан» и на какие места в этом сезоне она будет претендовать. Главные победы – еще впереди!

**Источник информации:** Дирекция ДССО