

# СПОРТИВНЫЙ

Дирекция социально-спортивных объектов КФУ

№ 8 (33)  
31 октября 2018

Физическая культура - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.



## Победа первокурсников Набережночелнского института

Игры по мини-футболу в рамках Спартакиады студентов 1 курса Казанского университета прошли 7 октября в спортивных залах КСК КФУ «УНИКС».

Организаторы соревнований - Департамент по молодежной политике совместно с общественной кафедрой физического воспитания и спорта и студенческим спортивным клубом КФУ при поддержке Дирекции социально-спортивных объектов КФУ.

Новые спортивные герои, новые составы и новые, но по-прежнему незабываемые эмоции от побед и поражений... Воздух в зале накалялся по мере приближения матчей за выход в финал, поскольку система проведения игр не давала права на ошибку. Одно поражение - и проигравшая команда покидает турнир.

Прежде чем определить победителя, прошел матч за третье место. В нем встретились команды Института геологии и нефтегазовых технологий

и Института экологии и природопользования. Этот матч был очень напряженным: уже брала вверх усталость, и не всегда хватало эмоций. Удачливее оказались первокурсники Института экологии и природопользования, они стали бронзовыми призерами.

Команды, не познавшие горечь поражений в матчах за бронзу, были от юридического факультета и Набережночелнского института. Они и встретились в финале. «Старички» этих двух команд хорошо знакомы друг с другом: они встречались в финале Спартакиады 2017 – 2018 года. Теперь на площадке были новые игроки, еще не познавшие духа соперничества. Чтобы выявить победителя, не хватило основного времени, команды были достойны друг друга, никто не хотел уступать. Победитель определился в результате серии после-

матчевых пенальти: удача оказалась на стороне студентов Набережночелнского института КФУ.

Итак, первокурсникам НЧИ КФУ удалось поддержать своих старших товарищей. Вслед за Суперкубком КФУ в Набережные Челны переезжает и Кубок первенства среди студентов 1 курса обучения. После мини-футбола в программе Спартакиады первокурсников прошли еще два вида соревнований - плавание и «Веселые старты». Мы поздравляем победителей и призеров соревнований, ждем всем первокурсникам успешной учебы и новых побед!

**Источник информации:**  
Максим Гаврилов, отдел  
организации физкультурно-  
массовой и спортивной работы  
**Фото:** Диляра Талипова,  
Екатерина Ли-Мин-Лун

## Зрелищный футбол, крепкая дружба!

В стенах СК «Бустан» 28 октября впервые прошел «Кубок Альянса» – грандиозный матч по мини-футболу между командами Института социально-философских наук и массовых коммуникаций и сборной студентов из Таджикистана.

По словам Дениса Давыдова, одного из организаторов, «Кубок Альянса» – это культурно-спортивное мероприятие, целью которого является объединение в Республике Татарстан студентов разных

национальностей и народов. Примечательность этого события в том, что каждая команда, помимо непосредственной подготовки к матчу, готовит свою концертную программу, знакомящую каждого пришедшего с культурой своего народа.

Итогом красочной концертной программы стали бурные овации из зала, а итогом искрометного и завораживающего матча стал счет 7:5 в пользу сборной ИСФНиМК.

Кстати, «Кубок Альянса» – это не только состязание двух сильнейших команд, это еще и состязание двух сильнейших игроков матча. По результатам игры по мини-футболу были награждены наиболее отличившиеся участники обеих сторон. В сборной ИСФНиМК обладателем специального кубка и звания «Лучший игрок матча» стал Иван Евсеев, забросивший три мяча в ворота соперника, в сборной студентов из Таджикистана – Бахром Вахидов.

Невероятная атмосфера, бурные эмоции болельщиков, зрелищная игра и крепкая дружба – вот итог этого замечательного спортивного праздника! Поздравляем победителей и участников! Благодарим организаторов: и.о. заместителя директора по социальной и воспитательной работе ИСФНиМК Екатерину Панкову, спортивного организатора ИСФНиМК Дениса Давыдова, председателя НКА таджиков в РТ «Сомониен» Абдурауфа Вахидова. Надеемся, что это культурно-спортивное мероприятие станет добром и периодичной традицией КФУ!

**Источник информации:**  
Айгуль Хайрутдинова, ИСФНиМК  
**Фото:** Илюза Галиева, ИСФНиМК



## Турнир «Вдохновение»

Второй открытый традиционный турнир по художественной гимнастике «Вдохновение» прошел 5 - 7 октября на базе спортивного комплекса «Бустан».

Участвовало более двадцати команд из городов Российской Федерации, Татарстана и школ города Казани. Главный судья соревнований - Юлия Давидович из г. Владимира, главный секретарь - судья Всероссийской категории Ирина Малыгина, директор турнира - директор и главный тренер Школы гимнастики «Вдохновение» Елена Рябинина. Торжественный парад открытия соревнований открыл директор СК «Бустан» Александр Луконин, поздравив тренеров и участниц с началом спортивного праздника.



Соревнования прошли в дружеской обстановке. Команды – участницы турнира отметили справедливое и честное судейство по отношению к каждой гимнастке. Участников и зрителей радовал своей положительной атмосферой большой и гостеприимный СК Бустан. Все желающие получили комические портреты от художников-шаржистов, профессиональные фотографии и видео с выступлений. Прямая трансляция с соревнований в хорошем качестве была доступна для каждого.

Воспитанницы Школы гимнастики «Вдохновение» показали в своем родном спортивном зале большое мастерство, завоевав медали в разных возрастах и категориях. Мы поздравляем тренеров и их воспитанниц!

Школа гимнастики «Вдохновение» выражает огромную благодарность администрации спортивного комплекса «Бустан» за возможность тренироваться и готовить юных звездочек художественной гимнастики, и, конечно же, проводить масштабные мероприятия.

**Источник информации:** Спортивная школа «Вдохновение»



## Плавание

В бассейне «Бустан» 13 октября прошли соревнования по плаванию в рамках Спартакиады среди студентов первого курса.

Вольным стилем дистанцию 50 м проплыли 28 женщин и 45 мужчин. В личном зачете места распределились следующим образом. У женщин: Кристина Домрачева, ИГиНГТ - 1-е место; Гулина Камалиева, ИФМиБ, 2-е место; Любовь Французова, ИХ - 3-е место. У мужчин: Степан Раков, ИМОиВ - 1-е место; Тимур Султанов, ИГиНГТ - 2-е место; Аскар Альмухаметов, ИМОиВ - 3-е место. В общекомандном зачете первым стал ИГиНГТ; вторым - ИМОиВ, третье место у юридического факультета. В этом году все институты и факультеты выступили в полных составах.

**Источник информации:** Наталья Шафикова, ст. преподаватель общественнопрактической кафедры физвоспитания и спорта





## Новые звезды Казанского федерального: в УНИКСе завершился «День первокурсника-2018»

В этом году гала-концерт ежегодного фестиваля «День первокурсника» объединил в себе не только лучшие номера фестиваля и награждение победителей, но еще и первую студенческую премию «Галатея».

Премия нашла своих лауреатов в направлениях «Вокал», «Хореография», «Театр. Оригинальный жанр» и «Режиссура», а также в специальной номинации «Ход конем» за самое неординарное режиссерское решение.

В номинации «Вокал» победу одержал вокальный ансамбль «Зарница» (ИФИМК), в «Хореографии» сильнейшим оказался танцевальный коллектив «Маршмеллоу» (ИМО), «Галатею» в номинации «Театр. Оригинальный жанр» забрал студент первого курса ИПиО Владимир Юсупов, приз за лучшую режиссуру ушел в Институт психологии и образования.

На гала-концерте по традиции зрители смогли увидеть лучшие номера фестиваля. Это и многократные призеры фестиваля «День первокурсника» вокальный ансамбль «Melody» (ИФИМК), танцевальные коллективы «Art works» (ИФИМК) и «Speak out» (ИУЭИФ), и молодые коллективы, для которых «День первокурсника-2018» стал дебютом на большой сцене КСК КФУ «УНИКС». Но каждый коллектив, независимо от своего опыта, привнес что-то новое в творческую копилку нашего университета и обратил внимание на актуальные проблемы не только студенчества, но и всего мира. Танцевальный коллектив «Бригантина» (ИФИМК), творческий коллектив «ToGo» (ИФИМК), инструментально-вокальный ансамбль «Fun Factory» (ИУЭИФ) и другие молодые коллективы уже сейчас открывают новую страницу в развитии творчества в Казанском федеральном университете.

Елабужский институт представил танцевальный коллектив «Шаг вперед» с захватывающей хореографической постановкой «Фонари». Творческий коллектив Набережночелнинского института КФУ был представлен вокальным ансамблем «New Voices» с номером «Imagine Dragons», в котором а капелла исполнили несколько песен одноименной группы.

Несмотря на потрясающие выступления студентов первого курса, главным событием вечера стало объявление победителей и призеров ежегодного фестиваля «День первокурсника». Право награждать победителей и призеров фестиваля досталось почетным гостям гала-концерта: первому проректору КФУ Рязу Гатаулловичу Минзарипову, проректору по социальному воспитанию КФУ Арифу Магидиновичу Межедилову и президенту Региональной молодежной общественной организации «Лига студентов Республики Татарстан» и магистранту КФУ Руфату Киямову. Ряз Гатауллович выразил благодарность всем участникам фестиваля: «Большое спасибо нашему студенческому сообществу, которое действительно любит наш университет, студенческий актив институтов и заместителей директоров по воспитательной работе за ту большую работу, которую они проводят и добиваются больших успехов».

В малой группе было присуждено два третьих места: Институту экологии и природопользования и Институту геологии и нефтегазовых технологий. Высшая школа информационных технологий и интеллектуальных систем и Химический институт им. А.М. Бутлерова заняли 2-е место. Институт математики и механики им. Н.И. Лобачевского получил 1-е место, а обладателем Гран-при в малой группе стал Инженерный институт.

В средней группе 3-е место разделили сразу два института - Институт физики и Институт социальных и философских наук и массовых коммуникаций. Юридический факультет занял 2-е место. Институт вычислительной математики и информационных технологий занял 1-е место. Обладателем Гран-при в средней группе стал Институт психологии и образования.

Напряженная борьба за Гран-при разыгралась в большой группе. Третье место досталось двум институтам: Елабужскому и Институту фундаментальной медицины и биологии. Серебро поделили Набережночелнинский институт и Институт управления, экономики и финансов. Первое место получил творческий коллектив студентов Института международных отношений. А Гран-при ежегодного фестиваля «День первокурсника КФУ-2018» заслуженно получил Институт филологии и межкультурной коммуникации им. Льва Толстого.

Ежегодный фестиваль «День первокурсника-2018» в Казанском федеральном стал стартом для творческих первокурсников университета, которые с нетерпением ждут городской фестиваль «День первокурсника».

**Источник информации:**  
Отдел организации культурно-массовой и организационной работы

## Физическая культура на улице и в спортзале

Тренировки на свежем воздухе или в спортзале? Что приносит большую пользу нашему здоровью?

Предлагаю разобраться в этой проблеме. По моему мнению, не существует единого или правильного ответа на поставленные вопросы, ведь несомненно, у каждого из нас свои предпочтения. Кому-то приносят удовольствие занятия в помещении, кто-то предпочитает заниматься спортом на природе.

Каково же мнение студентов? В опросе приняли участиеющиеся 3-го курса КФУ. Большинство опрошенных считают, что занятия на открытом воздухе необходимо включать в учебную программу. Это внесет разнообразие в привычные тренировки в зале. Еще студентам нравится проводить время на воздухе, что является несомненным преимуществом и благоприятно влияет на здоровье. Такие тре-

нировки идеально подходят людям, которые отдают предпочтение игровым видам спорта (футбол, теннис и т. д.).

Столт заметить, что нашлись и противники занятий на открытом воздухе. Они объясняют, что городской воздух загрязнен, на улице постоянный шум от машин и другие отвлекающие факторы, отсутствуют тренажеры или спортивный инвентарь (гантеля, обручи и т. п.).

Попробуем рассмотреть эту проблему с научной точки зрения. Ученые выяснили, что упражнения на свежем воздухе укрепляют иммунитет вдвое. Таким образом, снижается количество заболеваний гриппом и простудой. Преимущества занятий на улице подтверждает аргумент, согласно которому вирусная нагрузка

в помещении выше, нежели на улице (на 30% больше!). Исследования также указывают на то, что природа помогает настроиться на необходимый лад, а значит, заниматься дольше и усерднее. Но это не означает, что занятия в зале не приносят пользы. Спорт в целом благоприятно оказывается на нашем физическом и психическом здоровье - снижает стресс и повышает психологическую устойчивость.

Можно заключить, что оба варианта имеют и достоинства, и недостатки. Важно лишь исходить из собственных предпочтений, а также помнить о разнообразии в тренировках и не ограничиваться чем-то одним.

**Источник информации:**  
Кристина Никулина,  
студентка 3 курса ИФМК



### ВИКТОРИНА

**1. ПОЧЕМУ АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ ТАК И НЕ СТАЛ ОЛИМПИЙСКИМ ВИДОМ СПОРТА?**

**2. ПОЧЕМУ ВСЕ ГИМНАСТИСЫ ТАКОГО МАЛЕНЬКОГО РОСТА?**

Первые три участника викторины, приславшие правильные ответы на [UNIVERSIADA.2013@mail.ru](mailto:UNIVERSIADA.2013@mail.ru), получат бесплатные месячные абонементы на посещение бассейна и тренажерного зала в спортивных комплексах Дирекции СК «Универсиада».

**В ОТВЕТЕ ПРОСИМ УКАЗАТЬ КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН.**

## Зачем нужен комплекс ГТО?

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО) - это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.



Предложение ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году, а еще через год был сформирован первый комплекс ГТО, включавший 21 норматив. Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, серебряный, бронзовый.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта и оздоровлению нации. Кроме того, ГТО положительно влияет на патриотическое воспитание и организацию досуга молодежи.

Выполнить нормативы могут россияне в возрасте от 6 лет и старше, имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп. Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем, некоторые дисциплины обязательны для всех: это плавание, наклон вперед и бег (смешанное передвижение).

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения. Государство, возрождая нормы ГТО, преследует следующие цели:

- укрепить здоровье большинства трудоспособных людей;
- увеличить число граждан, осознанно ведущих здоровый образ жизни и занимающихся спортом;
- воспитание патриотизма;
- возвращение гармонично развитых людей с высокой продолжительностью жизни.

ГТО - это крепость, которую лишь единицы могут взять с наскока, без подготовки. Остальным придется тренироваться достаточно долго, чтобы показать хорошие результаты. Организаторы этого момента прекрасно понимают, поэтому дают на сдачу нормативов целый учебный год для школьников и календарный для всех остальных. В один день рекомендуют сдавать не более четырех испытаний. При этом дается лишь одна попытка. Если она оказалась неудачной, то можно пересдать, но не ранее чем через две недели и не более трех раз в год. Если все испытания сданы на «золото» и хотя бы один - на «бронзу», выдается бронзовый значок, так как результаты считаются по минимальному, а не среднеарифметическому. Поэтому есть прямой смысл хорошо подготовиться и сдать сразу на максимальный балл. Имейте в виду, что значки выдаются всего лишь четыре раза в год, то есть нужно позаботиться о получении заранее.

Сдать нормы ГТО можно в специальных центрах. Для того, чтобы сдать нормы ГТО, нужен серьезный уровень физической подготовки, однако это серьезно повышает мотивацию к тому, чтобы заняться своим здоровьем и начать вести более активный образ жизни даже в мелочах. К примеру, подниматься по лестнице пешком вместо того, чтобы ехать на лифте. После сдачи норм ГТО начинаешь действительно гордиться собой за то, что смог преодолеть себя. К тому же, действительно интересно увидеть, на что ты способен на самом деле. Приятным бонусом идут дополнительные баллы при поступлении, и, как мне кажется, в этом заключается основная мотивация тех, кто сдает эти нормы.

Так или иначе, я обязательно рекомендую каждому проверить, на что он способен и заняться своей физической формой. Здоровье - это самое важное, что у нас есть, оно неразделимо со спортом!

**Источник информации:**  
Яна Гилязова, студентка 3 курса ИФМК