

# СПОРТИВНЫЙ *вестник*

Дирекция социально-спортивных объектов КФУ

№ 6 (31)  
25 сентября 2018

При помощи физических упражнений и воздержанности  
большинство людей может обойтись без медицины.  
Джозеф Аддисон

## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

Это важное мероприятие прошло в спортивных комплексах «Москва» и «Бустан» 8 и 9 сентября.

В первые дни начала работы комплексов стало традицией проводить для желающих заниматься спортом гостям показательные выступления всех секций. В них участвовали ДЮСШ г. Казани, занимающиеся в наших комплексах.

Были представлены следующие секции: художественная гимнастика, бальные и спортивные танцы, настольный теннис, детское групповое обучение плаванию, баскетбол, «ABADA» капоэйра, крав-мага, прыжки на батуте, школа танцев «Академия Funny», бразильское джиу-джитсу, кикоксинкай.

Зрителям очень понравились выступления наших спортсменов. Показали свое мастерство юные гимнастки, борцы продемонстрировали гостям самые зрелищные приемы восточного единоборства, а танцоры удивили грациозностью движений и великолепными нарядами.

Желающие смогли проконсультроваться по особенностям спортивных дисциплин, ознакомиться с потенциалом каждого комплекса, узнать расписание секций, записать себя и своих детей в различные спортивные группы.

Надеемся, что наш праздник оставил хорошее впечатление у всех гостей, и они смогли выбрать для себя любимый вид спорта.

**Источник информации:**  
Дирекция социально-спортивных объектов КФУ



## Эмоциям нет предела!

В воскресенье первой учебной недели, 9 сентября, мы, первокурсники группы 05-805 Института математики и механики им. Н.И.Лобачевского (ИММ) вместе с куратором Натальей Владимировной Зайцевой приняли участие в Осеннем спортивном празднике (ОСП) Института.

О предстоящем мероприятии мы знали заранее. Дружно оформляли для него красочный плакат для поддержки участников. Не без некоторого смущения подали заявки на участие во всех видах предстоящих соревнований: веселых стартах, мини-футболе, баскетболе, волейболе, настольном теннисе и даже шахматах. За полчаса до праздника в полном составе приехали в спортивный комплекс «Москва». Несмотря на волнительный трепет в душе, не забыли студенческие билеты, спортивную одежду и вторую обувь. Успели осмотреться и прогуляться по всем этажам здания, в котором были впервые. Поразили размеры спорткомплекса, большие окна, идеальная чистота, оборудование в спортзалах.

Торжественную линейку открыл замдиректора ИММ по СВР Петр Геннадьевич Великанов. Он вдохнул в нас уверенность своим голосом и доброй улыбкой. Мы почувствовали искреннюю радость, что находимся в этом огромном зале здесь и сейчас, среди таких же, как мы, студентов. Председатель студенсовета и профорг ИММ Даша Мельникова объявила начало разминки, зал наполнился громкой, энергичной музыкой. Голова отключилась, хотелось просто повторять движения за старшекурсницами, задававшими ритм в центре зала. Все собравшиеся представляли танцующее море позитива, драйва и улыбок.



На таком эмоциональном подъеме начались соревнования по секциям. Мы поддерживали студентов своей группы, но еще искренне радовались победам других участников (студентов ИММ, Инженерного института, ИТИИС). Не забывали фотографироваться. Устали ли мы? Нет! Наоборот, получили такой заряд энергии, которого хватило на целую неделю! Решили заказать яркие футболки с эмблемой нашего института, подобные тем, что были на девочках с разминки. А в понедельник с радостью пошли на первые занятия физкультурой в спортзалах после ознакомительных лекций.

Большое спасибо организаторам Осеннего праздника! Особенно хочется отметить культорга ИММ Ирину Стрекалову, замспорторга Карома Джамолзода, диджея Динара Шарафиева, вокалистов Айсылу Ибрагимову и Сергея Гарбару, а также исполнившую замечательный танец Элину Давлетову. Благодарим дружный коллектив гостеприимного СК «Москва» и многочисленных болельщиков за подаренный нам яркий праздник!

**Источник информации:**  
куратор и студенты группы 05-805 ИММ

## ЙОГА КОНВЕНЦИЯ

С 10 по 12 июня в СК Москва прошла III Международная Йога Конвенция с участием инструкторов и мастеров йоги, специалистов оздоровительных практик, представителей школ и направлений йоги, музыкантов, преподавателей и специалистов из разных стран.

Среди них были Себастьян Дюпон, Анна Лунегова, Алексей Владовский, Артем Фролов, Илья Журавлев, Дения Заенчковский. Участники конференции в течение трех дней погружались в увлекательный мир йоги.

Программа была разнообразной. Проводились мастер-классы, практики, лекции и семинары от ведущих специалистов страны и мира, выставки и презентации от йога-студий. Можно было посетить ярмарку одежды, аксессуаров и музыкальных инструментов,

послушать музыку и поучаствовать в культурных программах. Были организованы специальный фуд-корт, продажа еды и продуктов питания.

На конвенции каждый мог общаться по своим интересам, это был праздник для всех любителей йоги и прикладных дисциплин. Йога Конвенция предоставила возможность обучиться и приобрести инструменты для очищения пробужденного сознания.

**Источник информации:**  
Дирекция социально-спортивных объектов КФУ





## ГТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

В стенах КСК КФУ «УНИКС» 16 сентября состоялся внутривузовский этап Всероссийского проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО». Более 500 студентов приняли активное участие в сдаче нормативов, успешно представив команды институтов и Юридического факультета.

Организаторами проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» стали Ассоциация студенческих спортивных клубов России и федеральный оператор ГТО Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». Реализация этого проекта стала возможной при поддержке Министерства спорта и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

Почетными гостями фестиваля в стенах КФУ стали заместитель генерального директора, руководитель департамента внедрения комплекса ГТО АНО «Дирекция спортивных и социальных проектов» Александр Карпов и заведующий общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта Владимир Двоеносов.

Выступая с приветственным словом, Александр Андреевич отметил: «Мы с вами в начале пути большого федерального проекта. Благодарю

всех, кто изъявил желание принять участие в фестивале и продемонстрировать высокий уровень своей физической подготовки. Желаю вам успехов и надеюсь, что, получив золотые значки, мы с вами встретимся на региональном этапе, где команда Казанского федерального университета покажет лучший результат и отправится на Всероссийский этап. Так как команда КФУ всегда отличалась своей слаженностью и подготовленностью, я уверен, что именно вы в конце 2018 года привезете кубок победителей проекта в стены alma mater!»

В рамках фестиваля всем командам-участникам предстояло пройти сдачу таких нормативов, как анализ состава тела, динамометрию и крепость телосложения, челночный бег, прыжок в длину, рывок гири или подтягивание на перекладине для юношей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) для девушек, наклон туловища (гибкость), подъем туловища (пресс) и

завершающий этап - теоретическую подготовку. Не только юноши, но и девушки показали достойную физическую подготовку и успешно справились с каждым представленным в списке испытанием.

Так же почетные гости, участники и зрители фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» не остались в стороне и поздравили Ассоциацию студенческих спортивных клубов России с пятилетним юбилеем, пожелав ей успешной реализации всех проектов, процветания и стремительного увеличения числа участников во Всероссийском проекте «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО».

Совсем скоро участники фестиваля смогут узнать результаты сданных нормативов, а пока желаем ребятам плодотворных тренировок и успешной подготовки к региональному этапу проекта!

**Источник информации:**  
**Ольга Салюкова**

## Как правильно организовать день студенту

Старайтесь это делать с наибольшей пользой для учебы и наименьшими психофизическими затратами для своего организма. Для этого необходимо правильно питаться, соблюдать режим дня, отводить достаточное время на сон и сбалансированно распределять дела в течение дня.



Все это позволит максимально увеличить работоспособность, добиться поставленных на этот день целей и сберечь потенциал своих сил для завтрашнего дня. Немалую пользу в этом приносит планирование следующего дня, четкая постановка целей, распределение их по приоритету. То есть, просыпаясь утром, студент точно знает, что желательно выполнить сегодня.

Как гласит русская народная пословица, утро встречают зарядкой, а вечер провожают прогулкой. Испытав всю позитивную силу этого изречения, студенту следует по возможности ежедневно этого придерживаться. Физические упражнения придают бодрость духа, ускоряют пробуждение и как бы встряхивают весь организм. Особенно не оценим по утрам контрастный душ. Сочетание водных процедур и упражнений дает мощный эффект двигательной активности тела, заряжает настроением и позитивом. Физические упражнения по утрам также могут воспитать у студента силу воли. Благодаря им можно победить лень.

Таким образом, эти упражнения помогают в закалке характера, организованности и воспитывают силу воли, несомненно, помогают в учебе и в саморазвитии.

Как говорит еще одна русская пословица, завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. К сожалению, студенты редко ее придерживаются, ведь времени на организацию обеда у них не всегда хватает. Тем не менее, стоит включать в свой рацион свежие фрукты, овощи, творог, каши, мясо и другие полезные продукты. Для поддержания умственной деятельности и получения гормона радости серотонина, а также от осенней хандры стоит иногда побаловать себя горьким шоколадом. Силы организму также дают свежие соки.

Алкоголь и никотин, после недолгой эйфории, как известно, разрушают клетки головного мозга, тормозят умственную активность, вызывают апатию, депрессию, уныние, поэтому учащемуся не стоит употреблять их.

Пешком ходить - долго жить! Необходимо больше ходить пешком, т.к. свежий воздух и ходьба полезны для организма.

Наверняка каждый знает, что необходимо чередовать отдых и умственную активность, поэтому стоит устраивать себе разгрузочные часы, полчаса и минуты для того, чтобы организм хорошо отдохнул и зарядился позитивной энергией. Такие процедуры необходимо выполнять несколько раз в день. Это могут быть различные практики. Например, если учащийся долго сидел в аудитории, ему не помешает встать, размяться, пройтись.

Хорошо еще прогуляться в послеобеденное время в перерыве между парами, совместив физическую активность и умственный отдых. Прогулка на свежем воздухе - хорошая разгрузка для организма. Она прекрасно снимет усталость перед последующим усвоением учебного материала.

Отдых может быть разнообразным. В вечернее время, например, можно посетить выставку. На выставке можно отдохнуть душой, наслаждаясь творчеством, или же просто расслабиться, созерцая красивые виды вокруг. Можно заниматься физическими упражнениями или же, к примеру, разговаривать, общаться. Главное, необходимо переключить внимание с работы на отдых и полностью в него окунуться.

Студент получает материал, повторяет его либо самостоятельно изучает вечером. Для этого необходим правильный баланс между отдыхом, занятиями, питанием и сном. Как уже упоминалось ранее, после вечерних занятий очень полезна для студента прогулка. И не забывайте проветривать комнату перед сном, ведь полноценный сон обеспечивает нормальное самочувствие и хорошую работоспособность.

**Источник информации:**  
**студентка 4 курса ИФМК Мария Елкова**

## ВСЕ ПОБЕДЫ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ!

На стритбольном корте казанского парка «Крылья Советов» 12 июня состоялся турнир по баскетболу 3x3 в честь празднования 10-летия победы в заявке Казани и 5-летия проведения XXVII Всемирной летней Универсиады-2013.



В соревнованиях приняли участие подопечные инструктора по спорту Дирекции социально-спортивных объектов КФУ А.С. Никитина в категориях «юноши 16-17 лет» и «юноши 15 лет и младше». В каждой категории наши ребята были представлены двумя командами «Бустан» и «Бустан-2», «Бустан-Юниор», «Бустан-Юниор-2» соответственно. Первыми борьбу начали старшие юноши. Здесь стоит отметить уверенную и достаточно сильную игру бустановцев, до самого конца борющихся за первое место. Уступив лишь два очка в решающем матче, наши ребята, представляющие первую команду, стали серебряными призерами. В свою очередь второй команде также не хватило лишь нескольких очков до попадания в заветную тройку призеров, за ними четвертое место.

Далее стартовал турнир среди юношей в возрастной категории «15 лет и

младше». Обе наши команды достойно боролись в каждом матче. В результате первая команда заняла почетное 3-е место, а вторая - 7-е.

Завершением каждого из турниров стали церемонии награждения, в которых приняли участие министр по делам молодежи и спорту РТ В.В. Леонов, депутаты Госдумы РФ и Госсовета РТ М.М. Бариев, И.Х. Зиннуров, О.И. Павлова. На специально организованной сцене нашим старшим ребятам были вручены серебряные медали, дипломы, Кубок за 2-е место и баскетбольный мяч. Младшие юноши получили бронзовые награды, дипломы, Кубок за 3-е место и также баскетбольный мяч. Следует отметить, что абсолютно всем участникам соревнований были вручены дипломы за участие в мероприятиях XXIX Всероссийского Олимпийского дня, так что никто не ушел с пустыми руками.

Отличный старт нового стритбольного сезона для подопечных А.С.Никитина. Все победы еще впереди. Знай наших!

**Источник информации:**  
**Дирекция социально-спортивных объектов КФУ**

### ВИКТОРИНА

1. Во время гонок «Тур де Франс» среди болельщиков можно было увидеть несколько довольно ярких хороводов. Назовите двумя словами, что они символизировали.
  2. Марк Бэтман, тренер женской футбольной команды университета Оклахомы, был уволен с работы с формулировкой «за неоправданный сексизм». Поводом послужила отработка одного из стандартных положений во время тренировки команды, где Марк по привычке... что сделал?
- 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». Просим указать контактный телефон.