

# С НОВЫМ 2020 ГОДОМ! СПОРТИВНЫЙ ВЕСТНИК

Дирекция социально-спортивных объектов КФУ

№ 12 (48)  
26 декабря 2019

Не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляя себя проделывать по несколько десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно.  
В.И. Ленин

## Кубок Дружбы

Это ежегодное студенческое спортивное мероприятие прошло 1 декабря в спортивном комплексе «Москва».

В этом году в Кубке Дружбы участвовали пять институтов - ИМО, ИГИНГТ, ИТИС, ХИ и ИСФНИМК, честь которых отстаивали лучшие спортсмены. Соревнования проходили сразу по нескольким видам спорта: волейболу, стритболу, флорболу, настольному теннису и многим другим спортивным играм, вызвавшим у студентов дух соперничества. Помимо захватывающих соревнований были представлены демонстрирующая игровую форму институты красивой фотозона, крутой аквагрим и жизненно необходимый фудкорт.

Начались соревнования с турнира по волейболу. Все пять команд бились достойно, показывая понастоящему профессиональную игру. Однако победителем оказалась сборная ИТИС. На втором месте - команда ИМО. Замыкает призовую тройку Химический институт. Все победители получили призы и крутые подарки от спонсоров мероприятия.

В этот момент для всех желающих проходили соревнования по настольному теннису. Но, поверьте, там было не менее жарко, чем на волейбольной площадке: звуки отбитых мячей наполнили всю «Москву»! Соревнования были индивидуальными, одерживать победы игрокам помогали особые навыки. Обыграв всех соперников, первое место получила **Елизавета Пере-**



**скокова** из Химического. Серебро досталось **Софье Кашинной** из Инженерного, а с бронзой уехал **Никита Перевозников** из ИМО.

На этом соревнования не закончились. Эстафету приняли баскетболисты - начался стритбол. Сразу на двух кольцах проводили мини-турнир для юношей и девушек. Студенты упорно защищались и сражались за каждый мяч. Лучшей женской сборной оказалась команда из ИМО, уступил им ИТИС, а Химический институт снова замкнул тройку победителей. Среди парней же самыми точными и выносливыми были ИТИС, за ними - команда «Дружба», сборная геологов оказалась на третьем месте.

После таких серьезных испытаний необходимо было активно отдохнуть. Перед подведением итогов на паркете СК «Москва» состоялись татарские национальные игры, в числе которых были бег

в мешках, бег с яйцом на ложке и современная интерпретация игры «Разбей горшок» - «Лопни шарик». Также зрителей и спортсменов порадовали своим выступлением несколько танцевальных коллективов.

Наконец настал финал всего мероприятия. Кто же получил главный приз? Кому достался всеми желаемый Кубок Дружбы? На этот раз лучшими оказались спортсмены из ИТИС! Их упорство и труд помогли в завоевании главной награды. Но и другим институтам было что показать. В следующем году Кубок Дружбы вновь соберет институты, вновь будут жаркие сражения, а спортсменам ИТИС предстоит отстаивать свой титул. До встречи в 2020-м!

**Источник информации:**  
**Вячеслав Никитин,**  
**Химический институт,**  
**1 курс**



## Сказочное путешествие на «Новогоднем экспрессе»

В минувшие выходные в Казани состоялся ежегодный танцевальный фестиваль Федерации фитнес-аэробики РТ «Новогодний экспресс».

По традиции, спортсмены подвели итоги уходящего года и наметили планы на будущее. Участников фестиваля приветствовал помощник первого заместителя министра спорта РТ, председатель Исполкома РМО МФСО «Буревестник» РТ Эмир Харисов. Он отметил высокую значимость и актуальность работы, проводимой Федерацией фитнес-аэробики. Об этом свидетельствует признание на всероссийском уровне в виде высоких оценок и наград, а также мер поддержки, выделяемых государством. По словам президента Федерации Ларисы Масловой, фестиваль стал завершающим этапом проекта «Прыгни выше головы!», реализованного при поддержке Фонда президентских грантов. «Вперед спортсменам ждет множество интересных событий», - добавила Лариса Петровна. Помимо традиционных соревнований, уже в следующем году Казань примет Чемпионат и Первенство Приволжского, Уральского, Южного и Северо-Кавказского федеральных регионов.

Лейтмотивом фестиваля стало сказочное путешествие в резиденцию Деда Мороза Великий Устюг. В этом году в большой путь отправились более 320 спортсменов, среди них - команды из Казани, Лениногорска, Москвы и Московской области. Каждая из них скрасила путешествие своим ярким выступлением.

Праздничное настроение поддержали тематическая фотозона с участием аниматоров и мастер-класс по изготовлению новогодних елочек для самых юных участников. Все желающие смогли принять участие в благотворительной ярмарке, организованной спортсменами, а также в различных интерактивных зонах.

В завершение мероприятия участников ожидала встреча с Дедом Морозом и Снегурочкой, а также сладкие подарки. Фестиваль завершился масштабным флешмобом с участием всех спортсменов.

**Источник: Федерация фитнес-аэробики РТ**

## «Старты юных чемпионов»

Этот спортивный праздник, приуроченный к декаде инвалидов, прошел в СК «Москва» 9 декабря. Участниками «Стартов» стали учащиеся школы-интерната им. Е.Г.Ласточкиной.

День инвалидов - не праздничная дата, а напоминание о том, что рядом с нами живут люди с ограниченными возможностями здоровья, которым приходится довольно сложно. Не каждому из них доступны все радости жизни. Эти люди, хотя и нуждаются в поддержке окружаю-

щих, считают себя полноправными членами общества. В декаду инвалидов в Республике Татарстан проводятся разнообразные мероприятия с целью привлечь внимание общественности к проблемам людей с инвалидностью.

В СК «Москва» доброй традицией стали спортивные праздники для

воспитанников школы-интерната в рамках декады инвалидов. В этом году Дирекция социально-спортивных комплексов КФУ также предоставила зал для проведения праздников. Ребята с большим удовольствием участвовали в мероприятии, стараясь показать свое умение и физические возможности.

Соревнования проходили в напряженной борьбе, за их ходом следило строгое жюри. Желание победить всецело захватывало всех участников, каждый старался привести свою команду к финишу первой. В зале царили шум, смех, крик, всем было весело! В оставшееся время ребята поиграли в волейбол.

В конце праздника были подведены итоги игры. К ребятам обратился заведующий спортивным комплексом «Москва» Тимур Раимов, он поздравил детей с победой, вручил им сладкие призы, пожелав здоровья, успехов, больших побед в учебе и спорте.

Руководство и педагоги школы от всей души благодарят наших безотказных спонсоров за проявленное внимание, теплоту и сердечность к детям с ограниченными возможностями здоровья.

**Источник информации:**  
**Школа-интернат**  
**им. Е.Г.Ласточкиной.**



## Здоровая молодежь - здоровая нация

Очередной открытый городской турнир «Здоровая молодежь - здоровая нация» прошел 8 декабря в СК «Бустан». Этот турнир, проводимый Федерацией карате «Шотокан» г. Казани, собрал 110 участников из разных районов города - мальчиков и девочек в возрасте от 6 до 13 лет. Почетным гостем турнира был депутат Государственной Думы Федерального Собрания РФ **Равиль Хуснулин**.

Все гости, участники соревнований, тренеры и судьи остались довольны организацией спортивного мероприятия, которое прошло на высоком уровне, в теплой и дружественной атмосфере.

**Источник информации: ДССО**



# Новый обладатель Кубка КФУ по мини-футболу

Главное событие Кубка КФУ по мини-футболу среди мужских команд, приуроченного к 215-летию со дня основания Казанского университета, состоялось 11 декабря.



Именно в этот день долгожданный кубок получил победитель соревнований - команда Набережночелнинского института, обыгравшая в финальном матче Институт управления, экономики и финансов со счетом 4:2 по итогам всего матча.

На протяжении нескольких недель, начиная с 25 сентября, Департамент по молодежной политике и Студенческий спортивный клуб КФУ «Казанские Юлбарсы» при поддержке

Дирекции социально-спортивных объектов КФУ успешно провели 15 матчей Кубка. Каждый из матчей транслировался в социальных сетях ССК КФУ «Казанские Юлбарсы» в прямом эфире. Футболисты всех команд старались проявить себя и показать

хороший футбол, вместе с ними победы и поражения переживали болельщики.

**Источник информации:**  
Максим Гаврилов, Элина Осколкова,  
Пресс-служба ССК КФУ  
«Казанские Юлбарсы»



## Здоровый образ жизни - круглый год

В современном мире почти каждый человек стремится обладать красивым и подтянутым телом.

К сожалению, у многих это желание пробуждается с приближением теплого сезона, когда одежда перестает скрывать недостатки фигуры. Люди начинают прибегать к быстрым способам похудения и изнашивают себя изнурительными тренировками.

Однако не стоит забывать, что здоровое тело и хорошее самочувствие - результат постоянного ухода за собой и здорового образа жизни. Правильное питание помогает не только контролировать вес, но и делать нас здоровыми и активными. Для этого нет необходимости придерживаться строгой диеты, достаточно употреблять большое количество фруктов и овощей, поставляющих в организм витамины и минералы, рассчитывать и соблюдать свою норму сочетания белков, жиров и углеводов (БЖУ), чтобы сделать свой ежедневный рацион сбалансированным, и снизить количество пищи, приносящий большой вред здоровью.

Регулярные физические нагрузки положительно влияют на физическое и психологическое здоровье человека. Отсутствие тренировок и спорта может привести к набору веса, слабости, ухудшению самочувствия, что, в итоге, приводит к высокой вероятности заболеть. Физическая активность способствует обладанию красивым телом, улучшению здоровья, повышению настроения, выработке «гормонов счастья» и борьбе со стрессом. Желательно уделять занятиям не менее 45 минут в день либо выделить время для пятиминутных тренировок в неделю. К сожалению, многие не занимаются физическими упражнениями, оправдываясь отсутствием свободного времени, нежеланием тратить деньги на покупку абонемента в спортзал и нехваткой мотивации. Однако не стоит забывать, что упражнение - это движение. Необходимо ввести в свою жизнь больше прогулок, перестать пользоваться лифтом, больше ходить по лестнице и по мере возможности добираться до нужных мест пешком.

Здоровый образ жизни не означает кардинальных перемен. Ведение здорового образа жизни круглый год - ключ к красоте, энергии и гармонии. Внесение в него небольших изменений может показаться медленным процессом, но поможет улучшить здоровье и изменить ваше тело в лучшую сторону без вреда для физического и психологического состояния вашего организма.

**Источник информации:** Алсу Мигранова, ИФМК, гр. 10.1-702

## Давай играть в стритбол и волейбол!

В СК «БУСТАН» 15 декабря прошли соревнования по стритболу для иностранцев от Региональной молодежной общественной организации «Лига студентов».

В соревнованиях принимали участие команды ПГАФКСИТ, ИУЭиФ, «Фортуна», ИГИНГК, NIGMA-AИСА, КНИТУ-КАИ, КНИТУ-КАИ, Дом 3/2, Ballers, Уорлд Пис. Каждая команда состояла из 3/4 человек, один из которых мог быть гражданином РФ, остальные - иностранцы.

Соревнование выиграла команда Уорлд Пис, которая в финальном матче обыграла команду Академии спорта в дополнительное время со счетом 11:9.

Также от Лиги студентов 15 декабря прошли соревнования по волейболу среди иностранцев в спортивном блоке финансового института по ул. Булгариной, 4. Участвовали команды: КФУ КНИТУ, КФУ Арабстан, КФУ ИМО, КЮИ, КФУ Flex 507, КГЭУ Energy boys. Каждая команда состояла из 6/8 человек, два из которых могли быть гражданами РФ, остальные - иностранцы. Призовые места распределились следующим образом: 1 место - КФУ КНИТУ, 2 место - КГЭУ, 3 место - КФУ ИМО.

Мероприятия прошли в лучших традициях: непринужденная атмосфера, интересные игры и настоящий спортивный азарт. Хочется отметить, что соревнования проводилось исключительно силами студентов, за что им (организаторам) отдельное спасибо. В процессе игры возникали некоторые трудности, но ребята их быстро решали, и участники не покидали настрой на хорошую игру. Отдельное спасибо болельщикам, которые не поленились приехать и поболеть за свои команды.



**Источник информации:** ДССО



## Кубок Института физики по мини-футболу

В КСК «Уникс» 15 декабря прошел VI Кубок Института физики по мини-футболу. Участие в соревнованиях принимали студенты, сотрудники и выпускники Института.

В финальной игре победу в серии пенальти одержала команда выпускников КФУ. Они защитили прошлогодний титул, а Дамир Ахметшин поставил легендарный рекорд, завоевав шестой кубок подряд.

**Лучшие из лучших**

**VI Кубка Института Физики по мини-футболу**

- Лучший гол - Михаил Сисёв.
- Лучший вратарь - Ильяс Мухамадуллин.
- Лучший защитник - Алексей Степанов.
- Лучший нападающий - Ruslan Kazakov.
- Самый ценный игрок MVP (most valuable player) - Тахир Сайфутдинов.

Турнир прошел в дружеской и праздничной атмосфере, все остались довольны проведенным мероприятием.

**Источник информации:** Институт физики



## Приглашаем на фитнес в КСК КФУ «УНИКС»

Латина «Latino», Боди + Баланс и танцевально-силовая аэробика - это осознание себя и собственного тела через радость движений.

Занятия силовой аэробикой рекомендованы тем, кто стремится снизить свой вес или сделать тело более рельефным и плотным, развивая при этом пластику и гибкость. Танцы в хорошем ритме требуют много сил и энергии, взамен они дают отличную физическую подготовку и красивое тело: вы сможете почувствовать себя королевой на любой вечеринке. Занятия не имеют ограничений по возрасту и доступны для клиентов с различной степенью подготовленности.

**Телефон для справок: 8(843)238-45-79** (касса спортивного блока).

### ВИКТОРИНА

- 1 Сколько нужно заработать баллов для чистой победы в самбо?
- 2 Как называли судей и распорядителей игр в 776 году до н.э.?

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.