



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 13
декабрь, 2016
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakor.ru

Вестник ЮКИОР

С юмором о спорте

Мало родиться в рубашке, надо еще и в майке лидера!

На пределе человеческих возможностей выступил вчера наездник Петр Овсов: он пришел к финишу первым, оставив далеко позади свою лошадь.

Если уж идти в ногу со временем, так только с рекордным!

Ничто так не мешает преодолению трудностей, как их отсутствие.

Если ты смотришь на оказавшихся на пьедестале свысока, значит, витаешь в облаках!

Иному достаточно повернуться ко всем спиной, чтобы начать считать себя впереди.



В этом номере:

- *С юмором о спорте*
- *Зарождение тяжелой атлетики*
- *События декабря*
- *Новогоднее настроение*
- *Спортивные результаты декабря*

Зарождение тяжелой атлетики



Поднятие тяжестей можно отнести к одному из древнейших видов соревнований, имеющих выраженные черты спортивной борьбы. Работа с отягощениями стала наиболее объективным способом определения сильнейшего среди сильных. Параллельно выяснилось, что люди, занимающиеся поднятием тяжестей, выгодно отличаются от окружающих атлетическим видом и рельефной мускулатурой. Благодаря этому атлетизм получил признание в древнейшие времена и поныне продолжает пользоваться всемирной славой.

Атлетизм в древности

Стремление стать сильнее для древнего человека было так же естественно, как необходимость быстро бегать, ходить, метать снаряды. Культ силы возник уже в первобытную эпоху, о чем свидетельствуют древние сказания, мифы и легенды о подвигах богатырей, присутствующие в культуре всех народов. В них выражено восхищение перед людьми, наделенными недюжинными физическими способностями. Часто богатырь был защитником племени, народа, территории.

Для поддержания жизнеспособности всем живым существам необходимо движение. Тем более это справедливо для человека, обладающего исключительной силой: без больших нагрузок и тренировок он обречен потерять свою чудесную способность. Кроме обыденных нагрузок развивать мышцы помогает «игра» с тяжелыми предметами, т. е. занятия по определенным методикам. Поняв это, человечество уже никогда не оставляло упражнений, о чем имеются исторические свидетельства.

Первые упоминания о чем-то отдаленно напоминающем тяжелую атлетику относятся к Китаю, к периоду правления династии Шу (1000 л. до н.э.). Солдаты для зачисления в армию должны были пройти силовой тест.

Например, в Древнем Египте силачи поднимали громадную балку (свидетельство на основании древнеегипетских рисунков). А также, для тренировки использовались тяжелые мешки с песком.

Хотя тяжелая атлетика не входила в программы античных Олимпийских Игр, очевидно, что состязания в подъеме тяжестей были очень популярны у древних греков. В одном из греческих храмов был найден камень, который относится к 6-му столетию до н.э. Надпись на камне гласит: "Бибон, сын Фолоса, поднял этот камень над головой одной рукой". А весит камень 143 кг.

Афиняне имели возможность в любое время продемонстрировать свою силу — на площади древних Афин для этой цели постоянно находилось железное ядро. Изобретение «протоштанги» и гантелей также принадлежит грекам — они ввели в употребление каменные и металлические ядра, соединенные ручками. Такие снаряды назывались гальтересами. Медицина Древней Греции одобряла упражнения на них.

Если Геракл являлся известным мифическим силачом Греции, то его реальным «коллегой» был Милон из Кротона (VI в. до н. э.), который также был знаменитым певцом, видным философом, учеником математика Пифагора, автором трактата «Физика». Участник и неоднократный победитель Олимпийских, Пифийских, Истмийских и Немейских игр, он руководил боевыми действиями сограждан в войне с жителями Сибариса.

Это первый спортсмен, про которого доподлинно известно, что он применил существующий и поныне принцип силовых упражнений, а именно принцип трех условий влияния нагрузок:

длительности воздействия, непрерывности воздействия и постепенного роста интенсивности воздействия.

По легенде, Милон еще мальчиком начал тренироваться по этому принципу, ежедневно взваливая на плечи теленка. С теленком на плечах атлет шел на стадион, где проделывал один круг. Эти занятия продолжались до тех пор, пока теленок становился быком. По мере того как нарастала масса теленка, увеличивалась мышечная сила атлета, которому приходилось справляться со все большей нагрузкой.

Впервые Милон был допущен к состязаниям на Олимпийских играх в возрасте 14 лет (в 540 г. до н. э.) и уже тогда стал победителем в борьбе. С тех пор на протяжении 20 лет, как утверждает историк Павзаний, он еще шесть раз становился абсолютным победителем на Олимпийских играх. Один из излюбленных трюков Милона при поднятии тяжестей состоял в том, что атлет ставил на голову колесницу с шестью седоками.

Греческие врачи считали, что большая тучность атлета не приводит к улучшению результатов, если она связана преимущественно с насыщением желудка, а не с увеличением мышц. Больше ценились и славилась совершенные атлеты - сильные, ловкие, красивые, т. е. такие, как Милон Кротонский.

Древние римляне продолжали традиции атлетической культуры Греции. В частности, известный врач Гален описывал в своих медицинских трудах упражнения с гантелями для развития боковых мышц туловища и указывал на их пользу для здоровья.

В наиболее грубой и жестокой форме царствовавший в Древнем Риме культ силы выразился в гладиаторских боях. Кроме этого, существовали «показательные» выступления признанных актеров-силачей — Атаната, Рустицелия, по кличке «Геркулес», Фувия Сильвия.

Римский историк Тацит утверждал, что «не быть большим — этого еще мало»: ему был больше по душе «человек крепкий, веселый, бодрый». Тацит полагал, что «недалеко ушел от слабосилия тот, в ком хвалят лишь его здоровье».

Эти высказывания отражают воззрения римлян на мужчину, который должен быть не только здоровым, но и физически сильным, особенно в условиях многочисленных войн, которые вели правители Рима. Богатырские способности коренастого римского солдата Виния Валента вошли в историю. Воду в то время хранили и перевозили в кожаных мехах, которые доставлялись на повозках.

Зафиксировано, что однажды Валент приподнял повозку с водой весом в полторы тонны и держал ее на плечах, пока она не была разгружена. Порой и римские правители не уступали своим наиболее сильным солдатам. По утверждению историка Светония, император Тиберий, будучи левшой, одним пальцем протыкал насквозь свежее яблоко, мог поранить человека щелчком.

Атлетизм в средние века и новое время

Атлетическая культура Греции и Рима угасла с распространением христианства, ориентирующего человека на аскетическое существование. Однако к ней снова возник интерес в эпоху Возрождения.

В Британии в XIV—XV вв. снарядом для упражнений солдат была железная балка. В Шотландии, где сила мужчины ценилась особенно высоко, существовало «золотое» испытание с поднятием камней, служившее ритуалом посвящения юноши во взрослого мужчину. Если претендент мог поднять камень весом не менее 100 кг и положить его на другой камень, то его признавали мужчиной и позволяли ему носить шапку.

В конце XVI в. при королеве Елизавете Тюдор похвальной альтернативой танцам и прочим «пустым забавам» служили физические упражнения с тяжестями. При этом использовалась предшественница штанги (палка, на концы которой были подвешены свинцовые грузила). Такие занятия укрепляли грудь, руки и не причиняли атлету боли и травм, как это бывает в боксе.

Успехами знаменитого английского силача Т. Тофана, «Британского Геркулеса», отмечен XVIII в. Имея обыкновенную наружность, этот человек был чрезвычайно

мускулистым. В солидном для современного штангиста возрасте (31 год) Тофан отрывал от земли три громадные бочки общим весом свыше 750 кг или свободно повязывал свою шею железной кочергой наподобие галстука. Такие результаты были следствием упорного развития мышц с помощью регулярных нагрузок и жесткого режима.

Кроме Великобритании, атлеты со «свободными программами» выступали на юге Франции, в Италии, Германии, Австрии, Голландии. Первоначально соревнования по поднятию тяжестей проходили с использованием разнообразных предметов. Например, пивовары Баварии соревновались в подъеме бочек с пивом.

Как вид спорта тяжелая атлетика начала формироваться примерно с 1860 г. В это время в Европе, США, Канаде и Австралии возникли первые атлетические кружки и клубы. Правила соревнований вначале были разрозненными, что затрудняло объективную оценку результатов устраиваемых турниров. Однако уже летом 1896 г. тяжелоатлетический спорт был включен в программу / Олимпийских игр в Афинах.

Незадолго до этого в Роттердаме состоялся 1 -и чемпионат Европы, который собрал силачей Голландии, Австрии, Дании, Франции, Германии. Деление на весовые категории отсутствовало, поэтому мог определиться только абсолютный чемпион. Таким чемпионом стал пивовар из Баварии Г. Бек. Двумя руками он выжал 130 кг и толкнул 135 кг.

В России в то время уже были силачи мирового класса. Всероссийский чемпионат в Петербурге (1897) был отмечен достижениями, превышающими олимпийские. Атлет из Петербурга Г. Мейер, ставший победителем, выжал двумя руками штангу весом в 114,6 кг и толкнул 131 кг.

Основателем отечественной тяжелой атлетики считается уроженец Варшавы, петербургский врач В.Ф. Краевский. 10 августа 1885 г. он открыл в своей квартире на Михайловской площади первый в России «Кружок любителей атлетики». В печати появились статьи о положительном влиянии нового вида спорта на человеческий организм. Тяжелой атлетикой занимались не только молодые люди, но и мужчины за 40 — возрастных ограничений не было.

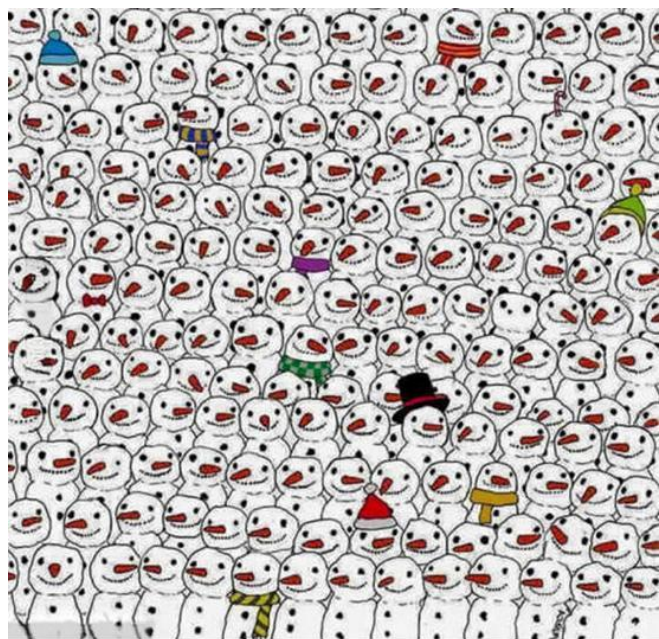
Методика Краевского была направлена на всестороннее физическое совершенствование атлетов. Дополнительно к поднятию тяжестей его воспитанники выступали как борцы, гимнасты, боксеры, пловцы, велосипедисты. В то время такая универсальность еще была возможна. В целом методика Краевского основывалась на умеренности в еде, отказе от алкоголя и разумном режиме тренировок, исключая возможность переутомления. Тренировки включали прыжки через скакалку, плавание, поднятие гирь и борьбу.

Среди воспитанников Краевского были Г. Гаккеншмидт, удостоившийся от современников эпитета «Гераклу подобный», а также С. Елисеев, обладавший редкой способностью — умением поднять рекордный вес с первой попытки. Эти атлеты отличились на первых мировых чемпионатах по тяжелой атлетике.

О современной эпохе тяжелой атлетики читайте в следующих наших выпусках.

**Авторы статьи -
Япаров Александр,
Бухарин Роман,
Пеньков Никита
(отделение «Тяжелая атлетика»)**

Новогоднее настроение



Новогодний креатив
сelyдь в сарафане

**А КАК БЫСТРО ТЫ
НАЙДЕШЬ ПАНДУ?**



События декабря

*В Югорском колледже олимпийского резерва
подвели итоги уходящего года*

15 декабря 2016 года воспитанники Югорского колледжа олимпийского резерва собрались вместе, чтобы проводить уходящий год, увидеть друзей и пожелать друг другу всего самого приятного. Совсем скоро многие воспитанники отправятся участвовать в предновогодних соревнованиях, поэтому итоги уходящего года было решено подвести именно в этот чудесный декабрьский вечер.

Прошедший год запомнился нам новыми победами. Ребята хорошо поработали на тренировках и соревнованиях, прошли долгий и интересный путь, прославляя наш Югорский колледж олимпийского резерва на международных и всероссийских стартах.

Директор колледжа Владимир Васильевич Малышкин и заместитель директора по учебной работе Лариса Николаевна Керимуллова наградили ребят благодарственными письмами за отличные выступления на спортивных соревнованиях и успехи в обучении в школе и колледже.



Ну и как же было обойтись без Деда Мороза со Снегурочкой, которые подготовили для спортивных отделений свои шуточные номинации и, конечно же, принесли сладкие подарки!



Поздравляем воспитанников Югорского колледжа олимпийского резерва с наступающим Новым годом и желаем прогрессировать и добиваться новых высоких спортивных результатов.

Спортивные результаты декабря

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

1. С 02 по 10 декабря в г.Эйлат, Израиль прошло Первенство Европы по тяжелой атлетике среди юниоров и молодежи. В составе сборной команды России в в/к свыше 105 кг. 5 место занял Кокаев Сослан.

2. С 5 по 25 декабря в г.Кисловодске проводится тренировочное мероприятие по подготовке сборной команды РФ. Принимают участие Захаров Н., Курбанов М.

ВОДНОЕ ПОЛО

1. С 30 ноября по 06 декабря в городе Порту (Португалия) проходил Кубок Европы – Квалификация по водному поло среди женских команд. В составе команды «ЮГРА» участие приняли Ковина Татьяна, Сутягина Анастасия, Першина Дарья, Леонова Анастасия. Команда «ЮГРА» завоевала первое место в группе, одержав 3 победы в 4 матчах.

2. С 13 по 17 декабря в городе Кириши, Ленинградская область, завершился 2 тур Первенства России по водному поло среди девушек до 17 лет. В составе команды «ЮГРА» участие приняли Шутова Дарья, Ермакова Эльвира, Мясникова Елена, Завьялова Анна, Муратова Милана. Команда одержала три победы в пяти матчах.

БОКС

1. С 30 ноября по 08 декабря в городе Анапа завершилось Всероссийское соревнование по боксу (юноши 14-15 лет). Итоги соревнований: Тараненко Ярослав – 3 место.

2. С 02 по 07 декабря в городе Санкт-Петербург завершилось Всероссийское соревнование по боксу «Кубок Никифорова-Денисова» памяти почетного президента АИБА. Итоги соревнований: Янгазиев Рашид, Эйниев Элджан – 1 место; Минатуллаев Кагир – 2 место.

3. С 05 по 13 декабря в городе Радужный проходило тренировочное мероприятие, в составе женской сборной команды ХМАО-Югры по боксу участие принимают Ротарь Каталина, Никитина Диана.

4. С 14 по 19 декабря в городе Нижневартовск завершился XIV Кубок Мира нефтяных стран, памяти Героя социалистического труда Ф.К. Салманова. Итоги соревнований: Пантиев Алексей, Шамсутдинов Нажмутдин – 1 место, Никитина Диана – 3 место.

5. С 23 по 25 декабря в пгт. Приобье завершился XXXI открытый окружной традиционный новогодний турнир по боксу «СНЕЖИНКА». Итоги соревнований: Афонин Александр, Свирида Сергей – 1 место; Крушвиц Даниил – 2 место.

ШАХМАТЫ

1. С 26 по 29 ноября состоялся Кубок Югры по быстрым шахматам – этап всероссийских соревнований по быстрым шахматам среди мужчин и женщин «РАПИД Гран-При России 2016 г.» в г. Ханты-Мансийске. Принимала участие Дроговоз Ирина.

ПЛАВАНИЕ

1. С 07 по 12 декабря в г. Екатеринбург прошли Всероссийские соревнования по плаванию «Кубок Александра Попова».

Попков Александр, Балан Алексей, Иванов Владислав в составе эстафетной команды ХМАО-Югры заняли 1 место;

Агапитова Елизавета 50 на спине 1 место (выполнила норматив МС России).

2. С 12.12.2016г. по 17.12.2016г. прошли Всероссийские соревнования по плаванию среди юниоров в г. Пенза

1. Агапитова Елизавета – прошла в финальные заплывы 200м на спине
2. Петрухин Дмитрий
3. Ерёменко Виктор – прошел в финальные заплывы 100м комп, 200м комп
4. Кухарев Иван
5. Печников Кирилл
6. Давыдов Максим

БИАТЛОН

1. С 29 ноября по 05 декабря в г.Тюмени прошло Всероссийское соревнование по биатлону среди юниорок.

В спринтерской гонке на 7,5км Каплина Елизавета заняла 1 место, Терехова Анна 22 место.

В гонке преследования на 10км Каплина Елизавета заняла 1 место, Терехова Анна 10 место.

В эстафетной гонке 3 по 6км Каплина Елизавета в составе команды ХМАО-Югра-1 заняла 1 место., Терехова Анна в составе команды ХМАО-Югра-2 заняла 6 место.

2. С 03 по 09 декабря в г. Екатеринбурге прошло межрегиональное соревнование "Кубок Урала" среди юношей и девушек 1998-1999, 2000-2001 г.р.

05 декабря

В спринтерской гонке на 6 км среди юношей 2000-2001г.р. Русинов Владислав занял 2 место, Зиганчин Рафаэль 15 место, Хаматов Данил 27 место, Злобин Владислав 34 место, Харитонов Даниил 54 место.

В спринтерской гонке на 7,5 км среди юношей 1998-1999г.р. Клановец Константин занял 17 место, Коротков Дмитрий 31 место, Спицин Максим 42 место.

06 декабря

В спринтерской гонке на 4,5 км среди девушек 2000-2001г.р. Корнева Ирина заняла 14 место, Иваненко Кристина 25 место, Овчаренко Юлия 28 место, Успеньева Мария 35 место, Емельянова Мария 37 место, Хайрулина Елена 50 место.

В спринтерской гонке на 6 км среди девушек 1998-1999г.р. Кудисова Алина заняла 22 место, Калугина Елизавета 24 место, Гаврилова Владислава 25 место.

07 декабря

В спринтерской гонке на 6 км среди юношей 2000-2001г.р. Зиганчин Рафаэль занял 1 место, Русинов Владислав 3 место, Хаматов Данил 26 место, Злобин Владислав 50 место, Харитонов Даниил 51 место.

В спринтерской гонке на 7,5 км среди юношей 1998-1999г.р. Клановец Константин занял 13 место, Коротков Дмитрий 22 место, Спицин Максим 40 место.

08 декабря

спринтерские гонки среди девушек 1998-1999г.р. и 2000-2001г.р. отменены, в связи с низкой температурой воздуха.

3. С 08 по 14 декабря в г. Чайковский прошло Всероссийское соревнование по биатлону среди юниорок.

В гонке на 12,5 км Каплина Елизавета заняла 2 место, Терехова Анна 24 место.

В спринтерской гонке на 7,5 км Елизавета заняла 6 место, Анна 19 место.

В гонке преследования на 10 км Терехова Анна заняла 6 место.

4. С 10 по 21 декабря в г. Новоуральске прошло тренировочное мероприятие по подготовке к межрегиональному соревнованию по биатлону «Приз памяти Н. Романова и Б. Белоносова» среди юношей и девушек 2000-2001г.р. Соревнование пройдет в г.Екатеринбурге с 21 по 26 декабря.

5. С 13 по 19 декабря в г. Екатеринбурге прошло Всероссийское соревнование по биатлону «Приз памяти А. Стрепетова» среди юношей и девушек 1998-1999г.р.

В спринтерской гонке на 7,5 км среди юношей Клановец Константин занял 14 место, Коротков Дмитрий 29 место, Спицин Максим 46 место.

В спринтерской гонке на 6 км среди девушек Гаврилова Владислава заняла 7 место, Кудисова Алина 13 место, Соловьева Дарья 17 место, Калугина Елизавета 34 место.

Остальные гонки отменены, в связи с низкой температурой воздуха.

6. С 21 по 26 декабря в г. Екатеринбурге пройдет межрегиональное соревнование по биатлону «Приз памяти Н. Романова и Б. Белоносова» среди юношей и девушек 2000-2001г.р.

7. С 22 по 29 декабря в г. Уфе пройдет Всероссийское соревнование по биатлону среди юношей и девушек 1998-1999г.р. на «Призы памяти П. Ямалеева».

8. С 19 по 26 декабря в г.Чайковский прошло Первенство России и Всероссийское соревнование по биатлону среди юниорок.

В гонке на 12,5 км Каплина Елизавета заняла 3 место, Терехова Анна 15 место.

9. С 20 по 27 декабря в г.Ижевске проходит Первенство России и Всероссийское соревнование по биатлону среди юниоров.

В эстафетной гонке 4 по 7,5км Воронов Илья занял 2 место.

10. С 21 по 26 декабря в г. Екатеринбурге прошло межрегиональное соревнование по биатлону «Приз памяти Н. Романова и Б. Белоносова» среди юношей и девушек 2000-2001г.р.

В гонке на 10 км среди юношей Злобин Владислав занял 7 место, Зиганчин Рафаэль 14 место, Хаматов Данил 20 место, Русинов Владислав 31 место, Харитонов Даниил 46 место.

11. В гонке на 7,5 км среди девушек Комлева Анастасия заняла 1 место, Хайрулина Елена 2 место, Корнева Ирина 5 место, Емельянова Мария 10 место, Успеньева Мария 12 место, Овчаренко Юлия 19 место.

12. С 22 по 29 декабря в г. Уфе проходит Всероссийское соревнование по биатлону среди юношей и девушек 1998-1999г.р. на «Призы памяти П. Ямалеева».

В гонке на 12,5 км среди юношей Коротков Дмитрий занял 36 место, Клановец Константин 49 место, Спицин Максим 64 место.

В гонке 10 км среди девушек Гаврилова Владислава заняла 7 место, Соловьева Дарья 14 место, Калугина Елизавета 30 место, Кудисова Алина 40 место.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

1. С 07.12.2016 г. по 22.12.2016 г. в г. Тюмень состоялось тренировочное мероприятие с последующим участием во всероссийских соревнованиях в составе сборной ХМАО-Югры по лыжным гонкам, участие примет Бизюкова Анна.

2. С 07.12.2016 г. по 11.12.2016 в г. Сыктывкар состоялись всероссийские соревнования, по итогам соревнований Мочалов Константин – 6 место спринт, 12 место 10 км. св.с., Бурменский Александр -18 место спринт, Савин Данил – 23 место спринт.

3. С 16.12.2016 г. по 04.01.2016 г. в г. Красногорск, проходит тренировочное мероприятие с последующим участием во всероссийских соревнованиях «Красногорская лыжня», участие принимает Завьялова Анна

4. С 19.12.2016 г. по 26.12.2016 г. в г. Новосибирск проходят всероссийские соревнования, по итогам соревнований Бурылова Екатерина – 3 место 10 км. кл. с.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Завершился 3 тур Чемпионата России по волейболу «Высшая лига Б» в г.Ижевск. Команда ЮКИОР, представленная обучающимися колледжа провела 5 игр: 1 победа,4 поражения. Команда занимает после 3 туров 5 место в зоне Восток.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

С 19 декабря по 08 января в г.Владикавказе Цакулов Батырбек проводит тренировочное мероприятие по подготовке к международному турниру «Иван Ярыгин».

Спортивный отдел ЮКИОР