



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 11
октябрь, 2016
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakov.ru

Вестник ЮКИОР

Афоризмы о спорте

«Я никогда не скажу, что достиг чего-либо. Я все еще учусь, так как этот процесс не имеет границ.»

© Брюс Ли

Займитесь своим телом, своим образованием, саморазвитием, станьте лучше для себя, а потом будет и всё остальное.

Все время переживать из-за прошлых ошибок - самая грубая ошибка.

© Мухаммед Али

Слишком много людей ломаются, даже не подозревая о том, насколько близко к успеху они были в тот момент, когда упали духом

Думай своей головой, а не общественным мнением.

Все успехи начинаются с самодисциплины. Все начинается с тебя.

© Дуэйн Джонсон



В этом номере:

- *Афоризмы о спорте*
- *История биатлона*
- *День учителя в Югорском колледже олимпийского резерва*
- *Хеллоуин 2016*
- *Реальный вред электронных сигарет*
- *Спортивные результаты октября*

История биатлона



Биатлон — зимний

олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России, Норвегии и Швеции.

С 1993 года и по настоящее время официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и Чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.

Официальным днем рождения считается 2 марта 1958 года — первый чемпионат мира в Австрии.

Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей — вид спорта, правила проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку. На сегодняшний день существует много разновидностей биатлона, сочетающие: лыжную гонку и стрельбу из спортивного лука, гонку на снегоступах и стрельбу из винтовки (биатлон на снегоступах), гонку на охотничьих лыжах и стрельбу из охотничьей винтовки (охотничий биатлон). Среди не зимних видов биатлона выделяют летний биатлон — он сочетает бег и стрельбу (кросс-биатлон), гонку на лыжероллерах и стрельбу (лыжероллерный биатлон), и гонку на маунтин-байках (горных велосипедах) и стрельбу (биатлон на маунтин-байках). Из всех разновидностей биатлона только «классический» зимний биатлон, биатлон на снегоступах и летний биатлон курируются МСБ (международный союз биатлонистов).

Здесь мы конкретизируем понятие о классическом биатлоне.

В первую очередь хочется сказать о том, что охота на лыжах издавна являлась частью быта многих северных народов. Однако рассматривать эту деятельность как некое подобие спортивных состязаний начали лишь с XVIII века. Первые официальные соревнования, отдалённо напоминавшие биатлон, прошли в 1767 году. Их организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Несмотря на столь раннее зарождение, биатлон не получил распространения в других странах. Впервые на крупных международных соревнованиях состязания, напоминавшие современный биатлон, были включены в 1924 году на I зимних Олимпийских играх во французском Шамони. Назывались они «соревнования военных патрулей» и проходили как демонстрационные состязания (хотя позже их участникам официально были вручены медали). В статусе демонстрационных состязаний соревнования военных патрулей позже были представлены на зимних Олимпиадах 1928, 1936 и 1948 годов, после чего их исключили из официального календаря в связи с нараставшими пацифистскими настроениями в мире по окончании Второй мировой войны.

3 августа 1948 года была создана Международная федерация современного пятиборья, которая с 1953 года начала курировать биатлон. В 1954 году Международный олимпийский комитет признал биатлон как вид спорта. В 1957 году УИПМ в Стокгольме объявляет себя ответственной за проведение зимних биатлонных соревнований.



Уже в следующем 1958 году проходит первое крупное международное биатлонное соревнование — чемпионат мира в австрийском Зальфельдене. Через два года биатлон включается в официальную программу зимних Олимпийских игр. В 1967 году впервые на чемпионате мира начали соревноваться юниоры (в том же месте, что и взрослые). С 1978 года начинается также история Кубка Мира. Первоначально соревнования включали в себя лишь мужские гонки. Начиная с 1983 года женщины начинают соревноваться в Кубке Европы (ныне — Кубок IBU), а на следующий год проводится первый женский Чемпионат мира во французском Шамони. С сезона 1987/1988 женские дисциплины включаются в календарь

Кубка мира, а со следующего сезона мужские дисциплины появляются в календаре Кубка Европы. В том же году Международный олимпийский комитет принимает решение включить женские дисциплины в программу зимних Олимпийских игр 1992 года во французском Альбервиле.

30 ноября 1992 года во французском городе Амели-ле-Бен-Палальда было принято решение об отделении биатлона от современного пятиборья. 2 июля 1993 года в Лондоне на Чрезвычайном конгрессе Международной федерации современного пятиборья и биатлона было официально объявлено о создании Международного союза биатлонистов, курируемого вышеназванной Федерацией. 12 декабря того же года в Зальцбурге начала свою работу штаб-квартира новой международной организации. С отделением биатлона от современного пятиборья началось расширение формата соревнований. В 1994 году в финском Контиолахти прошёл первый чемпионат Европы, через два года — первые крупные международные соревнования по летнему биатлону — чемпионат мира в австрийском Хохфильцене. 26-28 июня 1998 года проходил Третий регулярный конгресс Международного союза биатлонистов, на котором было принято решение окончательно отделиться от Международной федерации современного пятиборья и биатлона.

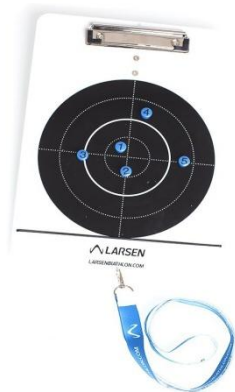
Таким образом биатлон принял своё современное обличье.

В международных соревнованиях принимают участие спортсмены из 43 стран (на 2013 год). При этом членами Международного союза биатлонистов являются федерации из 68 стран.

в биатлоне спортсмены передвигаются свободным стилем. подбор лыж и палок зависит от антропометрических данных спортсмена.

В нашем виде спорта все взаимосвязано, начиная с физической подготовки спортсмена, заканчивая его психологическим состоянием. Очень важную роль играет винтовка. Т.к. это обязательный атрибут в нашем виде, следовательно все должно быть подогнано идеально, словно скрипка для музыканта.

Для стрельбы применяются винтовки весом не менее 3,5 кг, которые во время гонки переносятся на спине при помощи переносных ремней. При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм. Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать 380 м/с.



Расстояние до мишени составляет 50 метров. Одна установка включает в себя 5 черных мишеней, которые закрываются белым клапаном при попадании. Так же различаются «лёжечные» и «стоячные» мишени. Общий размер мишени равен 115 мм. Во время стрельбы стоя установка закрывается при попадании в любую точку мишени. В свою очередь, же при стрельбе из положения лежа спортсмен должен попасть в кружок диаметром 45 мм. Легко скажете вы? Не думаю. На это уходят годы тренировок, пот, кровь, сбитые локти и колени.

На сегодняшний день различают такие виды гонок :

- ***индивидуальная гонка***
- ***спринт***
- ***гонка преследования***
- ***масс-старт***
- ***эстафета***
- ***смешанная эстафета***
- ***одиночная смешанная эстафета***



*Лилия Давлетишина -
Индивидуальная
гонка у девушек на
первенстве мира по
биатлону в Преск-
Айле*

Каждый вид имеет разную дистанцию и количество огневых рубежей. Например, спринт имеет 2 огневых рубежа и дистанцию от 4,5 км (у младших девушек) до 10 км (у мужчин). Самая интересная борьба всегда начинается в гонках преследования, масс-стартах и эстафетах.

Особенность эстафет заключается в том, что спортсмен имеет право использовать по 3 дополнительных патрона на огневом рубеже, то есть за 1 этап спортсмен может использовать 16 патронов, вместо 10.



Лилия
Давлетишина -
Эстафета у
девушек на
первенстве
планеты в
Преск-Айле



Также хочется сказать о Кубковых Соревнованиях. В течении всего сезона ведется рейтинг топовых биатлонистов. **Общий зачёт Кубка мира по биатлону** — рейтинг биатлонистов по сумме очков, набранных спортсменами в индивидуальных соревнованиях Кубка мира и Чемпионата мира. В общий зачёт идут очки, полученные в индивидуальной гонке, спринте, гонке преследования и масс-старте. В конце каждого биатлонного сезона победителю общего зачёта Кубка мира вручается сертификат, денежный приз и главный биатлонный трофей — «хрустальный глобус». Текущий лидер в общем зачёте Кубка мира выступает на соревнованиях в жёлтой майке.



Конечно же, для биатлонистов, как и для любых других спортсменов, нет предела совершенства, но высшим уровнем считаются Олимпийские Игры. Те, кому удалось взобраться на вершину олимпа навсегда останутся в памяти людей.

Автор статьи -
Калугина Елизавета
(отделение «Биатлон»)

РЕАЛЬНЫЙ ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Электронные сигареты так же вредны, как и обычные.
Это современный коммерческий продукт, бизнес, выгодный табачным компаниям. К такому выводу пришли исследователи в разных странах.



- Япония.** Испускаемый устройствами пар содержит два типа альдегидов - химических соединений, провоцирующих рак.
- Азия.** Курение электронных сигарет беременными женщинами провоцирует невынашивание плода.
- США.** Люди, которые перешли с обычных сигарет на электронные, в итоге стали курить больше, при этом фактов отказа от курения оказалось сравнительно мало (всего пара процентов).
- Англия.** Минздрав считает, что электронные сигареты не только не способствуют отказу от курения, а, наоборот, укрепляют психологическую зависимость курильщиков.

Будьте осторожны,
берегите себя!



Источник: по данным из открытых источников.

© Инфографика



Вейпингом называют использование электронных сигарет, которые представляют собой ингаляторы, состоящие из нескольких компонентов: жидкости, атомайзера и батарейного блока. Производители утверждают, что электронные сигареты безопасны и могут применяться в качестве средства никотинзаместительной терапии. Однако специалисты указывают на то, что возможные риски вейпинга еще предстоит исследовать.

Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет. Ученые также выяснили, каким образом температура, тип и длительность эксплуатации ингалятора влияют на уровень вредных выбросов. Пресс-релиз исследования, подтверждающего опасность вейпинга, опубликован на сайте EurekaAlert.

Химики продемонстрировали, что термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами.

Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства.

Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Афины, 30 августа 2016. Греческие ученые выяснили, что использование электронных сигарет может нести такой же вред здоровью человека, как и курение табака.

Отмечается, что в эксперименте принимали участие несколько десятков мужчин и женщин, средний возраст которых составил 30 лет. Исследования показали, что в реальной жизни электронные сигареты являются «более опасными, чем представляют люди».

Использование такой сигареты в течение тридцати минут эквивалентно курению обычного табачного изделия на протяжении пяти минут и повреждает основные кровеносные сосуды, при этом повышая риск сердечно-сосудистых заболеваний.

У людей, принимавших участие в опытах, после использования электронной сигареты повышался уровень жесткости в аорте, являющейся одной из основных причин проблем с сердечной мышцей. Также у этих мужчин и женщин повышалось кровяное давление.

Спортсмен не должен рисковать своим здоровьем из-за сомнительных модных течений. Поэтому, несмотря на отсутствие закона о запрете продажи электронных сигарет несовершеннолетним, мы настоятельно рекомендуем воспитанникам Югорского колледжа олимпийского резерва не поддаваться этой пагубной привычке.

Ваше здоровье в ваших руках. Берегите себя!

**Статья подготовлена сотрудниками
отдела медицинского обеспечения
спортивной подготовки ЮКИОР**

События октября

День учителя в Югорском колледже олимпийского резерва

С 1994 года 5 октября именован «Профессиональным днем работника сферы образования». В этот день в Югорском колледже олимпийского резерва состоялось праздничное мероприятие, «Вы сердце отдали детям», и воспитанники колледжа поздравляли не только учителей, но и тренеров.



С приветственным словом и поздравлением тренерско-преподавательскому составу обратился директор Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Игорь Васильевич Губкин.



В теплой и душевной обстановке ребята награждали тех, кто ведет их к новым вершинам в спорте и учебе, особыми дипломами, цветами и подарками. И было очень приятно видеть благодарные улыбки на лицах преподавателей и тренеров.





С праздником, друзья!

Хеллоуин 2016

Какие бы ожесточенные споры ни существовали вокруг этого «заморского» праздника, для активных и творческих людей, которых в нашем колледже много, это отличный повод весело провести время и показать себя.





«Безумные» танцы и многочисленные конкурсы сделали этот октябрьский вечер незабываемым!



Спортивные результаты октября

БОКС

С 27 сентября по 09 октября в городе Югорск завершилось тренировочное мероприятие, в составе сборной команды ХМАО-Югры по боксу (мужчины) участие принимали Исламгареев Рудольф, Керимханов Марат.

С 10 по 16 октября в городе Тюмень завершилось Всероссийское соревнование Общества «Динамо» по боксу. Итоги соревнований: Шамсутдинов Нажмутдин, Лизуненко Григорий, Нуриев Ягуб – 1 место; Назиров Бахтовар – 2 место; Пантиев Алексей, Керимханов Марат, Красильников Владимир – 3 место.

С 10 по 23 октября в городе Гусь-Хрустальный (Владимирская область) завершилось тренировочное мероприятие, в составе сборной команды Российской Федерации по боксу (юноши до 17 лет) участие принимал Минатуллаев Кагир.

С 20 по 23 октября в городе Сургут завершился VII открытый региональный турнир класса «Б» по боксу, посвященный памяти тренеров-преподавателей по боксу ХМАО-Югры среди юношей 2001-2002 гг.р. и юниоров 1999-2000 гг.р. Итоги соревнований: Свирида Сергей, Тараненко Ярослав, Кузоватов Николай, Эйниев Элджан, Нехаев Денис, Янгазиев Рашид – 1 место; Крушвиц Даниил, Казобеков Рамазан – 2 место; Афонин Александр – 3 место.

С 27 по 30 октября в селе Глядянское (Курганская область) завершились открытые классификационные соревнования по боксу памяти Максима Белослудцева. Итоги соревнований: Эйниев Элджан, Янгазиев Рашид, Свирида Сергей – 1 место; Комлев Георгий, Ротарь Даниил, Казобеков Рамазан – 2 место.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

С 13 октября по 02 ноября в г.Владикавказе Бикоев Вадим и Цакулов Батырбек проводят тренировочное мероприятие по подготовке к Всероссийским соревнованиям.

ВОДНОЕ ПОЛО

С 11 по 16 октября 2016 года в городе Руза (Московская область) состоялся 1 тур Чемпионат России по водному поло среди женских команд. В соревновании принимали участие учащиеся ЮКИОР Кужилева Полина, Адлейба Александра, Сутягина Анастасия, Леонова Анастасия, Першина Дарья, Ковина Татьяна.

По итогам соревнований у ватерпольной команды «Югра» следующие результаты:

12 октября, среда

ВК "Югра" г. Ханты-Мансийск - ВК "Айша-Биби" Казахстан **13-9 (4-2, 3-4, 4-2, 2-1)**;

13 октября, четверг

ВК "Диана" г. Санкт-Петербург - ВК "Югра" г. Ханты-Мансийск **9-16 (1-4, 1-2, 3-4, 4-6)**;

14 октября, пятница

ВК "Югра" г. Ханты-Мансийск - "Динамо-Уралочка" г. Златоуст **12-10 (2-4, 3-1, 5-4, 2-1)**;

15 октября, суббота

ВК "Штурм-2002" - ВК "Югра" г. Ханты-Мансийск **6-14 (1-3, 1-5, 2-3, 2-3)**.

ТЕННИС

Завершилось Первенство Тюменской области по теннису, которое проходило в г.Тюмень с 3-7 октября 2016г., 2 место в миксте у Морозова Дмитрия и Прокопьевой Екатерины.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

В рамках подготовки к Всероссийскому турниру по тяжелой атлетике на тренировочном мероприятии находились Пеньков Никита и Кесаев Георгий в г.Владикавказ с 3-23.10.2016г.

Курбанов Магомед находился на восстановительных сборах в г.Таганрог с 4-23.10.2016г. Захаров Никита находился на восстановительных сборах в г.Сочи с 10-30.10.2016г.

ПЛАВАНИЕ

С 04.10.2016г. по 10.10.2016г. в городе Ревда (Свердловская обл.) прошли Чемпионат и Первенство УрФО по плаванию. Обучающиеся ЮКИОР завоевали:

В Чемпионате 8 золотых, 7 серебряных и 11 бронзовых медалей;

В Первенстве 5 золотых, 2 серебряных и 5 бронзовых медалей.

С 19.10.2016г. по 02.11.2016г. в городе Евпатория проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России по плаванию. В нем принимают участие: Брагина Лада, Нечаева Вероника, Малков Дмитрий, Кудинова Мария, Вершинина Кристина и Галимзянов Эмиль.

БИАТЛОН

С 18 октября по 21 ноября в г.Ханты-Мансийске пройдет заключительный этап подготовки к зимнему спортивному сезону 2016-2017г. В тренировочном мероприятии примут участие 16 спортсменов ЮКИОР.

ВОЛЕЙБОЛ

Завершился 2 тур Чемпионата России-Молодежная лига по волейболу среди мужских команд, проходивший в г.Белгород с 13-16.10.2016г. Из 4 игр команда «Звезды Югры» одержала 2 победы. В составе играют обучающиеся отделения волейбол: Панченко Максим, Митин Егор, Симченко Артур, Ребров Эльмир, Кузовов Никита, Вербняков Денис. После 2 туров(8 игр) команда занимает 10 место (из 14) в турнирной таблице.

Завершился 1 тур Чемпионата России «Высшая Лига Б» по волейболу среди мужских команд, проходивший в г.Тюмень с 18 по 23 октября 2016г. Команда «ЮКИОР» представленная обучающимися отделения волейбол потерпела поражение в 5 играх и располагается на 6 месте (из 6 команд).

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

С 18.10.2016 г. по 06.12.2016 г. в п. Вершина Тёи проходит тренировочное мероприятие с последующим участием во всероссийских соревнованиях в составе сборной ХМАО-Югры по лыжным гонкам, участие принимают Городецкая Мария и Бизюкова Анна.

ШАХМАТЫ

С 24 по 27 октября 2016 года в городе Екатеринбург проводилось тренировочное мероприятие к первенству УФО по шахматам среди юношей и девушек до 19 лет;

С 28 октября по 11 ноября 2016 года в городе Екатеринбург проводится первенство УФО по шахматам среди юношей и девушек до 19 лет.

В тренировочном мероприятии и соревновании принимает участие учащаяся ЮКИОР Дроговоз Ирина.

ПАРАЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

С 27 октября по 06 ноября 2016 года в городе Смоленск проводится тренировочное мероприятие. В тренировочном мероприятии принимают участие обучающиеся отделения паралимпийских видов спорта Тетерин Иван, Шкулка Ян, Марковская Алина.

Спортивный отдел ЮКИОР