



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 14  
январь, 2016  
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
www.ugrakor.ru

# Вестник ЮКИОР

## На пути к успеху

Когда очевидно, что цель недостижима, не  
изменяйте цель - изменяйте план действий.

© Конфуций

Не плыви по течению, не плыви против течения,  
плыви туда, куда тебе надо.

© Александр Журба

Я твердо верю в удачу. И я заметил: чем больше я  
работаю, тем я удачливее.

© Томас Джефферсон

Время не любит, когда его тратят впустую.

© Генри Форд

Не бойтесь отказываться от хорошего в пользу  
отличного.

© Джон Дэвисон Рокфеллер

Если вы не хотите испортить свою жизнь -  
держитесь подальше от тех, кто уже испортил  
свою.



## В этом номере:

- *На пути к успеху*
- *Развитие тяжелой атлетики в первой половине XX века (начало статьи в газете №13)*
- *Безопасность детей прежде всего*
- *Спортивные результаты января*

## *Развитие тяжелой атлетики в первой половине XX века*

1898-1920 гг.

Первый чемпионат мира по тяжелой атлетике состоялся в Вене в 1898 г., и эту дату можно принять за начало эпохи ее развития как самостоятельного вида спорта, для которого характерны определенные особенности, включающие как специфику тренировочного процесса, так и специфику программы выступлений. В частности, снарядами для выступлений тогда были выбраны далеко не все отягощения, которыми пользовались атлеты на тренировках, но лишь насыпные штанги и чугунные «бульдоги». Программа включала в себя 14 различных упражнений, за успешное выполнение каждого из которых присуждалось некоторое количество очков. За первое место в каждом упражнении давалось 1 очко, за второе — 2 очка и т. д. Победителем становился тот, кому удавалось набрать наименьшее количество очков.

Пальму первенства завоевали хозяева чемпионата, поскольку Австрия отличалась в ту пору наиболее развитыми атлетическими традициями. Первое место занял В. Тюрк, который показал отличные результаты в большинстве упражнений. В частности, в числе его результатов был толчок двумя руками 150,8 кг, толчок двумя руками раздельным весом 145,4 кг и жим двумя руками 127,5 кг. Общая сумма очков у Тюрка равнялась 30.

Российский атлет Г. Гаккеншмидт показал блестящие результаты на этом чемпионате, где занял почетное третье место. В трех упражнениях из 14, составлявших программу чемпионата, атлет получил высшую оценку жюри: в выжимании правой рукой 50 кг 19 раз подряд, в рывке левой 85,5 кг и в выкручивании правой 110 кг. Вторым участником этого исторического чемпионата от России был Г. Мейер, удостоившийся серебряной медали за исполнение жима двумя руками 100 кг в солдатской стойке.



Этот чемпионат примечателен также тем, что уже на нем в качестве поощрения спортсменов были введены медали и ленты для победителей, а также почетные дипломы для прочих призеров.

Условия проведения выступлений на следующем, 2-м чемпионате мира (Париж, 1903), существенно отличались. Во-первых, программа соревнований была сокращена с 14 движений до 11. Во-вторых, снарядами тогда служили наряду со штангами и бульдогами еще и весовые гири.

Первое место занял хозяин чемпионата, французский атлет П. Бонн. Ему удалось отвести в сторону на ладони правой рукой 36,6 кг, а левой — 25,1 кг. Кроме того, чемпион вырвал правой рукой вес 83,3 кг и столько же левой, выжал правой 50,2 кг и левой — 55,2 кг. Он выбросил (т. е. совершил рывок без сгибания коленей) правой рукой 70,3 кг и левой — 77,8 кг. В упражнениях на поднятие тяжестей двумя руками француз отличился тем, что выжал 115 кг, вырвал

110,4 кг и толкнул 135,5 кг. Из российских спортсменов на 2-м мировом чемпионате блистал С. Елисеев, который занял второе призовое место. Он отвел в сторону на ладони правой рукой 30,1 кг и левой — 22,5 кг. Как правой, так и левой рукой Елисееву удалось вырвать 75,3 кг. Также правой рукой он выжал 50,2 кг и левой — 52,7 кг. Помимо того, атлет

выбросил и правой, и левой рукой по 70,3 кг. Выполняя поднятие тяжестей двумя руками, Елисеев выжал 115 кг, вырвал 100,4 кг и толкнул 135,5 кг.

Высокие результаты отечественных спортсменов на первых мировых чемпионатах показали, что российская тяжелая атлетика могла бы стать конкурентоспособной. Однако в 1901 г. умер В.Ф. Краевский, и атлеты России остались без руководителя. В разных городах организовывались атлетические группы, создавались и клубы, но уровень достижений упал, и впечатляющих побед российские спортсмены не показывали.

Принципы тренировочного процесса, научно обоснованные Краевским, развивались и пропагандировались только атлетами Петербурга.

Российских спортсменов разъединяли различные подходы к методике развития мышц. Отдельные группы признавали эффективной лишь собственную методику и резко отвергали опыт других объединений.

В определенных кругах российского спортивного общества получила распространение новейшая система Е. Сандова. Она характеризовалась отсутствием тренировок с тяжестями высокого веса и обещала «силу, красоту и здоровье» спортсменам, использующим упражнения с легкими гантелями и резиной. Последователи Сандова в Киеве и Москве организовывали атлетические заведения для лиц, имеющих «высокое положение в обществе».

В противовес аристократам журнал «Спорт» проводил пропаганду тяжелой атлетики среди других слоев общества. В частности, из него можно было узнать, как изготовить штангу из доступных материалов — дерева, глины. На страницах журнала старейшина российской атлетики И. Лебедев (известный среди поклонников атлетизма как «дядя Ваня») вел школу любителей гиревого спорта, давая конкретные методические рекомендации по развитию силы.

С началом XX в. интерес к поднятию тяжестей в России был сравним с интересом к футболу в конце столетия. Атлеты в основном выступали на цирковых аренах. Силач П. Крылов, например, успешно выступал в цирке, но все же был менее известен по сравнению с западными борцами и атлетами.

Достижения в атлетике не требовали присутствия реального соперника — соревноваться можно было с рекордами. Поэтому в провинции атлетизм был так же распространен, как и в столице. Однако достижения Гаккеншмидта и Елисеева долго оставались непревзойденными не только в России, но и в мире.

3-й чемпионат мира, имевший место в 1904 г., примечателен тем, что на нем впервые были введены весовые категории, что сделало спорт более честным и доступным для многих. Золотую медаль теперь мог получить и тот, кто уступал другим в мышечной массе, поскольку в своей весовой категории он мог продемонстрировать блестящую работу с отягощениями. Всего деление включало три категории: до 70 кг (легкий вес), до 80 кг (средний вес), свыше 80 кг (тяжелый вес).

В 1906 г. число категорий сократили до двух (до 80 и свыше 80 кг), но впоследствии прежнее деление вернули, поскольку новый подход к оценке спортивных результатов не был объективным. Время показало, что число весовых категорий, напротив, нуждается в увеличении, т. к. даже малая разница в массе между атлетами ведет к значительной разнице в их достижениях на помосте. После 7-го чемпионата мира (1906) в тяжелой атлетике надолго закрепилось четырехборье. Эту форму выступлений пытались утвердить, начиная с 3-го мирового чемпионата, однако поначалу безуспешно. Так, при проведении 5-го и 6-го чемпионатов мира, состоявшихся в 1905 г., программа была представлена пятиборьем.

Четырехборье первоначально включало в себя следующие движения: рывок одной рукой, разведение одной рукой, жим двумя руками, толчок двумя руками. Разведение — особое упражнение, оно выполнялось следующим образом. Атлет должен был одной рукой сначала поднять гирю к плечу, а потом горизонтально отвести ее в сторону, полностью распрямив

руку в локтевом суставе. Это упражнение в 1907 г. было удалено из программы, так что четырехборье стало включать: рывок правой, рывок левой, жим двумя, толчок двумя.

Единообразие в правилах тяжелой атлетики утверждалось крайне медленно, что подчас приводило к серьезным скандалам. Скажем, на 11-м чемпионате мира (1910) из-за выполнения французами жима и толчка не так, как это было принято в Австрии, представителей Франции лишили завоеванных ими первых мест. Судьи признавали правильным выполнение этих движений лишь в соответствии с требованиями австрийской тяжелоатлетической школы: жим выполнялся с отгибом, а при толчке подъем веса на грудь осуществлялся в несколько приемов. В результате австрийцы и немцы лидировали во всех категориях. Жюри было готово проявить снисходительность к бесспорному победителю в тяжелом весе — Л. Вассеру, но он отказался жать и толкать, тем самым продемонстрировав свое недовольство судейством.

Необходимо отметить, что в этом году была введена дополнительная весовая категория, получившая название вес «пера» (до 60 кг), поскольку к данному разряду относились спортсмены-легковесы. Название категории просуществовало до 1937 г., когда было заменено понятием полулегкий вес (в 1913 г. вес «пера» определялся как масса тела атлета до 62,5 кг, однако уже на следующем чемпионате это правило изменили, вернув прежнее значение — 60 кг).

Чемпионат мира 1913 г. вошел в историю тяжелой атлетики в первую очередь благодаря тому, что на нем было утверждено правило выполнения каждого из упражнений программы с трех попыток. В числе прочих нововведений нужно назвать взвешивание атлетов (полностью обнаженными) всего за три часа до начала соревнований вместо прежнего взвешивания за сутки. Эти правила сохранили свое значение и в дальнейшем, лишь последнее изменилось незначительно: сегодня взвешивание атлетов (обнаженными или только в трусах) проводится за 2 ч до начала выступления на помосте.

Одновременно с ними вводилось правило, которое просуществовало в тяжело-атлетическом спорте сравнительно недолго: это требование 10%-й надбавки к результатам тех атлетов, которые занимались по французской системе. В начале минувшего столетия протекала острая конкурентная борьба между сторонниками немецкой (австрийской) и французской школ в атлетизме. Французы считали, что поднимать снаряд на грудь нужно, как принято говорить, в один темп, при этом не касаясь грифом бедер, живота и груди до того, как подвернутся локти. Немцы практиковали подъем снаряда в несколько приемов, которые основывались на натуживании, т. е. являлись чисто силовыми. Со временем французская система победила. Сделавшись более популярной, она была положена в основу ряда национальных школ по всему миру, в т. ч. в основу российской (советской).

Чемпионат 1913 г. отмечен крупной победой нашей страны, т. к. на нем был официально зарегистрирован мировой рекорд, принадлежащий российскому атлету П. Херудзинскому. Он толкнул двумя руками 105 кг по французской системе, чего прежде еще никому не удавалось. Атлет занял второе место в категории 62,5 кг (вес «пера»), уступив австрийцу Э. Клименту (сумма 320 кг против 293,2 кг у нашего спортсмена).

Наиболее существенный момент в тяжелоатлетическом движении в период с 1900 по 1910 г. связан с попыткой тяжелоатлетов всего мира основать международную организацию, которая способствовала бы развитию атлетизма и сделала его более популярным. Одна из основных задач, стоявших тогда перед атлетами, заключалась в том, чтобы добиться признания своего вида спорта. Имевший много общего с цирковым искусством и лишенный единых правил, он долгое время выпадал из всемирного спортивного движения. В частности, на Олимпиаде 1900 г. в Париже штангисты не выступали. На Олимпийских играх в Сент-Луисе (США, 1904) силачи оказались не готовыми показать выразительные результаты. Тяжелая атлетика была исключена из программ IV и V Олимпиад

Как олимпийский вид спорта она возродилась лишь в 1920 г. после создания Международной федерации тяжелой атлетики во главе с Ж. Россэ (Франция) по окончании Первой мировой войны.

Главными событиями тяжелой атлетики в 1920-е годы стали прежде всего признание данного вида спорта Международным олимпийским комитетом (МОК) в 1925г., создание Всемирной федерации тяжелоатлетов и повсеместное использование на международных состязаниях штанги в качестве единственно возможного снаряда. Первое событие означало официальное признание тяжелой атлетики как вида спорта.

Второе событие означало возникновение у этого вида спорта организационной структуры. Всемирная федерация тяжелоатлетов (ФИХ — от французского Fédération Internationale Haltérophile) была создана по инициативе французских любителей спорта 7 сентября 1920 г., после проведения в Антверпене (Нидерланды) олимпийского турнира по тяжелой атлетике, связанного с играми VII Олимпиады. Создание Федерации поддержали 14 государств, представивших свои команды на этом турнире.

Деятельность ФИХ была направлена на повышение интереса общественности к тяжелой атлетике и утверждение своих позиций в отношениях с прочими спортивными обществами, в первую очередь — с Международным олимпийским комитетом. Во многом именно благодаря стараниям руководства ФИХ тяжелая атлетика вошла в программу Олимпийских игр, хотя и с сокращенным формуляром: программу выступлений составляли выполняемые двумя руками упражнения под названиями жим, рывок и толчок, которые были признаны наиболее эстетичными и соответствующими духу атлетизма.

Решение использовать в этом виде спорта исключительно штангу служило свидетельством того, что в атлетизме воцаряется единообразие. На тренировках по прежнему использовались гири, гантели и прочие отягощения, однако и их значение с этого времени начало сходить на нет. Уже в конце 1920-х гг. появляется стандарт, по которому должны изготавливаться штанги к чемпионатам мира и Европы. Требовалось, чтобы снаряд был разборным. Его гриф должен был составлять 187 см в длину и 3 см в диаметре, а диски иметь диаметр 45—55 см.

С этого момента начался активный процесс специализации силовиков. Как известно, атлетизм долгое время не знал специализации. Кроме поднятия тяжестей спортсмены-силовики принимали участие в турнирах по французской борьбе (Г. Гаккеншмидт и П. Крылов) и даже участвовали в велосипедных гонках. В частности, великий французский атлет Ш. Ригуло в начале 20-х гг. XX в. был неоднократным победителем национальных чемпионатов по этому виду спорта.

Однако выяснилось, что наибольшее преимущество имеют спортсмены, специализирующиеся в конкретном виде спорта. В 20-х гг. прошлого века возникло разделение спортсменов на тех, которые стремятся поднять наибольший вес, и на тех, которые хотят улучшить свой внешний вид. Оказалось, что методика тренировок в обоих случаях кардинально отличается.

Спортсменов, выступающих с поднятием тяжестей, стали называть тяжелоатлетами, штангистами. Позднее спортсменов, демонстрирующих красоту телосложения, стали называть культуристами (в современной терминологии — бодибилдерами, т. е. в переводе с английского «строителями, создателями тела»), В конечном итоге за десятилетие — с 1920 по 1929 г. — тяжелоатлеты стали штангистами, их спорт полностью обособился от культуризма, гиревого спорта, борьбы и бокса.

Европейцы лидировали в тяжелоатлетическом спорте. Начиная с 1920 г. и до начала Второй мировой войны во всех Олимпийских играх побеждали представители Франции. За пять предвоенных Игр они завоевали девять чемпионских титулов. Вторыми после французов были итальянцы (четыре чемпиона), за ними в турнирных таблицах значились австрийцы и немцы. Тяжелая атлетика была представлена также спортсменами из Чехословакии, Бельгии, Швеции. Конкурировать с европейцами могли только египтяне, которые ненамного отставали от немцев.

Тот факт, что немцы и австрийцы сдали лидирующие позиции, объясняется, прежде всего, широким признанием техники выполнения упражнений по французской школе. Кроме того, однако, это явление в известной степени имеет и политические основания. В 1920 г. Международный олимпийский комитет отказался пригласить немецких и австрийских штангистов на турнир в Антверпене (Нидерланды), поскольку Германия и Австрия как зачинщики Первой мировой войны были исключены из состава МОК и не допускались к соревнованиям, которые проводила ФИХ. В том числе Федерация проигнорировала результаты чемпионата 1923 г., проведенного в Вене (Австрия), организованного Австрийским союзом атлетов. Между тем на этих соревнованиях, в которых участвовали эстонские, латвийские и швейцарские штангисты, были установлены 4 достижения, которые превышали существовавшие тогда мировые рекорды.

Спортсмены из нашей страны тоже не могли в это время добиться высоких результатов. Отчасти это произошло по причине перерыва в развитии отечественного атлетизма из-за упоминавшегося ранее раскола в российском тяжелоатлетическом движении, возникшего после смерти Краевского. Только в 1913 г. руководитель общества «Санитас» Л.А. Чаплинский сделал попытку объединения российских атлетов. Он создал Всероссийский тяжелоатлетический союз, в рамках которого были выработаны первые правила соревнований внутри страны.

В 1920-е гг. отечественные штангисты и гиревики выступали в рабочих клубах и парках культуры, пропагандируя здоровый образ жизни. К 1928 г. тяжелая атлетика была включена в программу I-й Всесоюзной спартакиады, в которой участвовали и некоторые западные атлеты.

Во главе тяжелоатлетов стоял А. Бухаров, выходец из рабочих. Он умер скоропостижно, от сердечного приступа, когда возвращался с командного чемпионата страны. Этот человек заложил основы для выхода отечественной тяжелой атлетики на мировой уровень. Со времен



Многократные чемпионы России и Советского Союза московские силачи Ян Спарре и Александр Бухаров

Бухарова сборная СССР побеждала на 20 чемпионатах мира и 26 чемпионатах Европы, на 5 Олимпиадах.

29 мая 1923 г. был установлен новый мировой рекорд в рывке левой рукой — 149,5 фунта (старый рекорд равнялся 146,5 фунта) и новый всероссийский рекорд в рывке правой рукой — 149,5 фунта (прежнее достижение 13-летней давности равнялось 146,5 фунта). Рекордсменом стал 20-летний красноармеец М. Буйницкий (Нижний Новгород), тяжелоатлет легкой весовой категории.

Рекордизм в то время не поощрялся, но событие получило классовую оценку (Буйницкий стал «рабоче-крестьянским» рекордсменом). После этого стремление советских штангистов превзойти западных усилилось, хотя реально претендовать на это могли немногие: И. Жуков, Д. Эхт и Я. Шепелянский - в Киеве; М. Буйницкий, П. Хрястолов, М. Шишов — в Петрограде; А. Бухаров, Я. Спарре, М. Громов — в Москве. Герой Советского Союза М. Громов —

рекордсмен не только в тяжелой атлетике, но и в авиации: он совершил полет по замкнутой кривой длиной свыше 12 тыс. км, а также знаменитый перелет Москва — Северный полюс — Сан-Джасинто(США), состоявшийся в 1937 г.

В США развитие тяжелой атлетики связано с именем Р. Гоффмана (знатокам тяжелой атлетики он более известен как Боб Гоффман), чемпиона США по академической гребле, успешного бизнесмена. С 1933 г. он стал издавать ежемесячный иллюстрированный журнал «Strength and health» («Сила и здоровье»). Кроме того, Гоффман создал тяжелоатлетический клуб в Йорке, первой столице США. Представители клуба неизменно показывали хорошие результаты на Олимпийских играх и чемпионатах мира.

Американцы закрепили свое лидерство после Второй мировой войны. К 1946 г. у Р. Гоффмана была команда, превосходящая по своим возможностям все команды Европы. Не ушли с помоста спортсмены довоенных лет, в команду вливались новые, молодые атлеты.

Программа выступления штангистов в 30-х гг. состояла из пяти упражнений:

Соревнования в пятиборье были сложными для спортсменов и утомительными для зрителей, т. е. недостаточно зрелищными.

Богатыри росли повсюду



С 1937 г. спортсмены соревновались уже в троеборье: рывок и толчок штанги одной рукой были исключены из программы. (Троеборье просуществовало до 1973 г. Затем из программы было устранено такое упражнение, как жим штанги двумя руками стоя от груди. С тех пор тяжелоатлеты соревнуются в двоеборье.)

Первым чемпионатом мира, на котором штангисты выступали по измененным правилам, был 20-й чемпионат в Париже (1937), приуроченный к открытию Международной выставки. На соревнованиях было установлено 4 мировых рекорда.

Проведению соревнований предшествовал 15-летний перерыв, что связано с отсутствием достаточного числа сильных команд в послевоенной Европе. За эти годы в разных странах проводилась интенсивная подготовка атлетов на региональных состязаниях. Чемпионат примечателен тем, что в нем впервые после Первой мировой войны принимали участие знаменитые команды Германии и Австрии. Кроме того, на нем впервые начали блистать победами американцы, которые с тех пор доминировали на мировой арене на протяжении многих лет.

В 1938 г. состоялся 21-й лично-командный чемпионат мира (Вена), на котором было установлено три мировых рекорда. Обстановка на чемпионате отражала напряженность, возникшую в Европе в связи с распространением и усилением фашизма. От участия в чемпионате отказались чешские атлеты, поскольку в дни его проведения началась оккупация

немцами Чехословакии. Австрийцы были вынуждены представлять не свою страну, а Германию, поскольку гитлеровские войска оккупировали Австрию. Выражая протест против аннексии Австрии, на соревнования не прибыли штангисты из Бельгии, Дании и Нидерландов. Эти события наглядно свидетельствовали о назревающем международном конфликте, который на несколько лет приостановит развитие тяжелой атлетики во всем мире.

Примечательным событием 21-го чемпионата мира стало успешное выступление в полутяжелом весе американского штангиста Дж. Дэвиса, который стал самым молодым чемпионом мира за всю историю тяжелой атлетики: во время соревнований ему было 17 лет. В 1930-е гг. в нашей стране также отмечался рост достижений в тяжелой атлетике, чему способствовало создание добровольных спортивных обществ (ДСО) — массовых общественных объединений, имеющих целью развитие физической культуры, спорта и туризма. Центрами развития тяжелой атлетики были Москва, Ленинград, Киев, Минск, Тбилиси, Ереван, Баку, Ашхабад, Севастополь, Саратов, Сталинград. Самые сильные атлеты входили в общества «Динамо», «Строитель», «Спартак», «Локомотив», своих штангистов выставляли команды Красной Армии и Военно-Морского Флота.

27 мая 1934 г. представитель спортивного общества «Динамо» (г. Москва) Н. Шатов поднял в рывке левой рукой 78,4 кг, превысив существовавший тогда рекорд мира. Вслед за Шатовым рекордсменами мира стали Г. Попов, С. Амбарцумян, М. Шишов, Н. Кошелев, А. Жижин, Д. Наумов. Отечественный тяжелоатлетический спорт вышел на мировой уровень. Советские спортсмены заняли первые места во всех весовых категориях на мировой рабочей Олимпиаде, состоявшейся в Бельгии в 1937 г.



Герой  
Советского  
Союза,  
прославленный  
всечаленный,  
профессор  
Михаил Громов  
Он был первым  
чемпионом  
СССР в тяжелом  
весе

Один из первых  
советских  
чемпионов  
Европы,  
заслуженный  
мастер спорта  
Николай Шатов  
отважно  
сражался в тылу  
врага

В предвоенные годы отечественные тяжеловесы стремились к достижению 400-килограммового рубежа в троеборье. Первым такой результат показал Я. Куценко (Киев). Затем С. Амбарцумян (Ереван) набрал в троеборье 433,5 кг, что было значительно выше мирового рекорда, установленного чемпионом XI Олимпиады (Берлин, 1936) И. Мангером (Германия). Однако СССР в это время не входил в Международную федерацию тяжелой атлетики и физической культуры, поэтому рекордные достижения его спортсменов не признавались. Кроме того, за рубежом испытывали недоверие к стране, которая уже давно не показывала никаких существенных достижений в тяжелой атлетике. И тем не менее к 1941 г. в СССР в этом виде спорта было зафиксировано 35 всесоюзных рекордов, из них 27 достижений стояли выше мировых.

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



# Безопасность детей - прежде всего!

**Предотвращение различного рода преступлений против детей - гражданский долг каждого. Нельзя оставаться равнодушным к детям, в отношении которых совершаются преступления.**

Дети не должны становиться жертвами преступлений. Усилия нашего колледжа в первую очередь направлены на профилактику и предупреждение преступлений, совершаемых на объектах транспорта детьми и подростками, а также преступлений в отношении указанной категории лиц.

В этих целях решается комплекс задач, к которым в частности относятся: обеспечение личной и имущественной безопасности пассажиров с детьми, обеспечение безопасности движения и эксплуатации транспорта, антитеррористическая защищенность объектов транспорта и многие другие.

Часто, именно дети становятся жертвами преступлений, поскольку в силу возраста они более доверчивы и беспечны. Преступнику всегда легче найти подход к ребенку, нежели к взрослому человеку. Избежать совершения преступления в отношении ребенка можно. Для этого нужно всегда быть начеку, и соблюдать правила безопасности.

**Призываем родителей обратить особое внимание на разъяснение детям правил поведения на объектах транспорта.**

## ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА

### **Правила поведения на железнодорожных объектах:**

1. Проезд и переход через железнодорожные пути допускается только в установленных и оборудованных для этого местах.
2. При проезде и переходе через железнодорожные пути необходимо пользоваться специально оборудованными пешеходными переходами, тоннелями, мостами, железнодорожными переездами, путепроводами, а также другими местами, обозначенными соответствующими знаками, внимательно следить за сигналами, подаваемыми техническими средствами и (или) работниками железнодорожного транспорта.
3. Находясь на железнодорожных объектах, запрещено оставлять детей без присмотра. Детей необходимо держать за руку или на руках.
4. Посадку и (или) высадку необходимо осуществлять только при полной остановке поезда, не создавая помех другим гражданам и только со стороны пассажирской платформы.
5. В случае экстренной эвакуации из вагона необходимо сохранять спокойствие, при выходе через боковые двери и аварийные выходы следует быть внимательными, дабы не попасть под встречный поезд.

### **Категорически запрещается:**

- подлезать под пассажирскими платформами и железнодорожным подвижным составом;
- перелезать через автосцепные устройства между вагонами;
- бежать по пассажирской платформе рядом с прибывающим или отправляющимся поездом;
- устраивать различные подвижные игры вблизи объектов железнодорожного транспорта (кататься по платформе на велосипеде, скейтборде и роликах);
- находиться вблизи железной дороги в наушниках, так как можно не услышать сигналов поезда);
- прыгать с пассажирской платформы на железнодорожные пути;
- подниматься на опоры и специальные конструкции контактной сети и воздушных линий, искусственных сооружений;
- прикасаться к проводам, идущим от опор и специальных конструкций контактной сети и воздушных линий электропередачи;
- находиться в состоянии алкогольного, токсического или наркотического опьянения на железнодорожных путях и пассажирских платформах;
- подходить к вагонам до полной остановки поезда;

- переходить железнодорожный путь перед приближающимся поездом;
- стоять у края платформы;
- прислоняться к стоящим вагонам;
- ходить по обочине и межпутье;
- открывать на ходу поезда наружные двери тамбуров;
- высовываться на ходу из окон.

## ВОДНЫЙ ТРАНСПОРТ

### **Правила поведения на объектах водного транспорта:**

1. Находясь на водном судне, внимательно осмотрите его для того, чтобы знать все ходы и выходы для спасения в случае наступления опасной ситуации.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации необходимо точно выполнять указания капитана судна, его помощников, членов экипажа.

### **Категорически запрещается:**

- производить самостоятельную высадку или посадку до причала лодки или полной подачи трапа корабля;
- двигаться вдоль борта судна на причал, или подниматься с причала на борт корабля не по специальному трапу;
- выходить и находиться на площадке, не имеющей ограждения;
- самостоятельно заходить одному в служебные помещения и открывать технические помещения, особенно в случаях, когда зайти в помещение предлагают малознакомые и незнакомые люди;
- перевешиваться за борт судна.

## АЭРОПОРТ И САМОЛЕТ

### **Правила поведения на объектах воздушного транспорта:**

1. Нельзя самостоятельно выходить на взлетную полосу, проходить в служебные помещения аэропорта и любое передвижение по территории аэропорта без сопровождения взрослых;
2. Во всех аварийных ситуациях родители и дети должны четко выполнять указания команды экипажа, не допуская при этом паники: - если ситуация стала тревожной, следует как можно ниже наклонить вперед голову (не расстегивая ремень), обхватить руками колени, ногами крепко упереться в пол; - после остановки самолета, необходимо немедленно и без паники покинуть самолет, используя аварийные люки и надувные трапы; - не следует прыгать на землю с высоты, так как это может повлечь переломы рук и ног.
3. В случае возникновения в самолете пожара, необходимо: - защитить себя от дыма, накинув верхнюю одежду или шапку; - лечь на пол; - если самолёт стоит на земле, то к выходу пробираться ползком или пригнувшись по проходу и через кресла; - после выхода из горящего самолета как можно быстрее отойти от него и, закрыв голову руками, лечь на землю.

**Не проходите мимо детей, нарушающих правила поведения на объектах железнодорожного, водного, воздушного транспорта - подвергаящих опасности свою жизнь!**

Статья подготовлена  
социальным педагогом  
ЮКИОР Курзямкиной  
Татьяной Игорьевной

# День студента

## *В Югорском колледже олимпийского резерва*

История этого праздника как студенческого началась в 18 веке, когда 25 января 1755 года, императрица Елизавета подписала "Указ об учреждении в Москве университета и двух гимназий". Под московский университет определили трехэтажное здание на Красной площади у Воскресенских ворот. В конце 1790-х годов было закончено строительство специального здания для университета на Моховой улице, в котором была оборудована и собственная церковь во имя святой мученицы Татианы. День ангела всех православных Татьян приобрел новое содержание, и теперь этот праздник отмечали не только верующие, но и студенты. В память о дне подписания указа ежегодно в университете отмечается Татьянин День (12 января по юлианскому календарю, по григорианскому календарю в XX-XXI веках – 25 января).

С 2005 года 25 января отмечается в России как День российского студенчества. И в этот праздник воспитанники Югорского колледжа олимпийского резерва, которые обучаются в школе подготовили для студентов колледжа свои поздравления:

Поздравляем с Днём студента и хотим пожелать верить в себя и стремиться к мечте, не оставлять своих надежд и ожиданий, сознательно учиться и пополнять свой чемоданчик нужными знаниями, посвящать себя интересным и весёлым увлечениям, избавляться от лени и страха, вдохновляться любовью и лететь навстречу счастью.

Отделение «Плавание»

Поздравляем с Днём студента. От души желаем креативных идей, творческого вдохновения, высоких целей, доброй удачи, уверенного стремления к мечте, искреннего счастья, настоящей любви и блестящих перспектив на горизонте жизни.

Отделение «Биатлон»

С Днем студента! Студенты – народ предприимчивый, изобретательный, а студенческая пора – самая веселая в жизни. Хочу пожелать веселой учебы и легкой сессии, хороших оценок и запоминающихся моментов, о которых хотелось бы вспоминать и спустя многие годы! С праздником!

Отделение «Хоккей 1999 г.р.»

Поздравляем с Днём студента, с праздником новых знаний, интересных увлечений и весёлого студенчества. Желаем, чтобы каждый день был полон новых целей, уверенных стремлений, замечательных идей, забавных историй и личных побед. Пусть годы студента будут запоминающимися и счастливыми, пусть верные знания и неутомимый энтузиазм приведут к любимой и престижной профессии.

Отделение «Лыжные гонки»



# Спортивные результаты января

## БОКС

С 08 по 17 января в городе Ханты-Мансийске на базе ЮКИОР завершилось просмотрное тренировочное мероприятие спортсменов-кандидатов на поступление в ЮКИОР. В сборе участие принимали Дадабаев Тимур, Магомедов Рустам, Гаджиев Арсен.

С 09 по 17 января в городе Ханты-Мансийск завершилось тренировочное мероприятие. В сборе участие принимали Крушвиц Даниил, Свирида Сергей, Афонин Александр, Комлев Георгий, Калсынов Азнаур, Ротарь Даниил, Красильников Владимир, Керимханов Марат, Шамсутдинов Нажмутдин, Нуриев Ягуб, Тараненко Ярослав, Казибеков Рамазан, Кузоватов Николай, Нехаев Денис.

С 08 по 30 января в городе Сочи завершилось тренировочное мероприятие, в составе сборной команды Российской Федерации по боксу (мужчины, юниоры 17-18 лет) участие принимали Лизуненко Георгий, Назиров Бахтовар, Пантиев Алексей, Эйниев Элджан, Янгазиев Рашид.

С 28 января по 06 февраля в городе Радужный проходит тренировочное мероприятие, в составе сборной команды ХМАО-Югры по боксу (женщины, юниорки 17-18 лет) участие принимают Никитина Диана, Ротарь Каталина, Рамазанова Эльмира, Кузнецова Галина, Баева Диана.

## ВОДНОЕ ПОЛО

С 4 по 8 января в городе Златоуст прошел 3 тур Чемпионата России по водному поло среди женских команд. В составе команды Югра участие приняли 7 обучающихся отделения водное поло:

С 10 по 12 января в городе Руза прошел 3 тур Первенства России по водному поло среди девушек до 17 лет. В составе команды «Югра» приняли участие 5 обучающихся отделения водное поло. После 3 туров команда «Югра» занимает 4 место из 9 команд.

## ПЛАВАНИЕ

С 8 по 30 января в г. Лимассол (Кипр) проходит тренировочное мероприятие. В сборе принимает участие Галимзянов Эмиль.

С 9 по 27 января в г. Заречный проходит тренировочное мероприятие. В сборе принимают участие 8 обучающихся отделения.

## БИАТЛОН

С 12 по 21 января в г. Екатеринбурге проходит тренировочное мероприятие по подготовке к первенству УрФО среди юношей и девушек. Соревнование пройдет с 22 по 28 января.

С 22 по 28 января в г. Екатеринбурге прошло первенство УФО по биатлону среди юношей и девушек 1998-1999г.р., 2000-2001г.р.

В спринтерской гонке на 7,5 км среди юношей 1998-1999 г.р. Клановец Константин занял 11 место, Коротков Дмитрий 21 место, Спицин Максим 26 место.

В спринтерской гонке на 6 км среди девушек 1998-1999г.р. Гаврилова Владислава заняла 2 место, Соловьева Дарья 4 место, Калугина Елизавета 6 место, Кудисова Алина 15 место.

В гонке 10 км среди юношей 2000-2001г.р. Русинов Владислав занял 10 место, Зиганчин Рафаэль 14 место, Хаматов Данил 20 место, Злобин Владислав 24 место, Харитонов Даниил 40 место.

В гонке на 7,5 км среди девушек 2000-2001г.р. Успеньева Мария заняла 4 место, Хайрулина Елена 7 место, Емельянова Мария 10 место, Корнева Ирина 13 место.

С 26 по 29 января в г. Поклюка (Словения) прошел третий этап кубка Европы по биатлону среди юниоров и юниорок. В спринтерской гонке на 7,5 км Каплина Елизавета заняла 11 место.

## ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

С 08 по 26 января в г. Владикавказе Цакулов Батырбек проводит тренировочное мероприятие по подготовке к всероссийскому турниру.

С 26 по 30 января в г. Красноярске прошел международный турнир среди мужчин и женщин Гран-при «Иван Ярыгин». Цакулов Батырбек в весовой категории до 86 кг занял 9 место.

## **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

С 10 по 30 января в г. Зеленодольске проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Первенству России среди юношей 2000 г.р. и молодеже. Принимают участие Аммаев Шамиль, Джанаев Давид.

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

С 24.01.2017 г. по 29.01.2017 г. в г. Ханты-Мансийске завершился Чемпионат УрФО по лыжным гонкам, участие принимали Акмурзин Евгений, Котов Святослав, Гегелев Вячеслав, Ушакова Екатерина, Таипов Алмаз, Таипов Нияз, Таипов Ильназ, Завьялова Анна, по итогам соревнований Завьялова Анна - 4 место спринт.

С 24.01.2017 г. по 30.01.2017 г. в г. Тюмень проходит тренировочное мероприятие по лыжным гонкам, участие принимает Дайбова Елизавета, Швец Мария.

С 30.01.2017 по 05.02.2017 г. в г. Тюмень состоится Первенство УрФО по лыжным гонкам, участие примут Бурменский Александр, Савин Данил, Прокопьев Матвей, Мочалов Константин, Черных Елена, Ушакова Екатерина, Савосин Антон, Стегний Павел.



**Спортивный отдел ЮКИОР**