



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 8
 Апрель, 2016
 АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
 www.ugrakov.ru

Вестник ЮКИОР

Цитаты и пословицы

Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, это тот, кто вы есть сейчас.

© Зигмунд Фрейд

Закончив день, забудьте о нём. Все, что вы могли — вы сделали.

© Ральф Уолдо Эмерсон

Тот, кто следует за толпой, дойдет лишь до того места, что и толпа, не дальше. Идущий в одиночку может добраться до таких мест, где никто никогда не бывал.

© Альберт Эйнштейн

Отстаивая свои ограничения, ты лишаешь себя всемогущества.

© Ричард Бах ("Иллюзии")

Собака смотрит на палку, а лев на того, кто её кинул. Кстати, когда это понимаешь, становится намного легче читать прессу.

© Виктор Пелевин

Человек гламурного мышления есть существо, которое считает акты потребления достижениями.

© Жан Бодрийяр

Каждый вечер напишите шесть самых важных вещей, которые вы должны сделать завтра. Тогда когда вы спите, ваше подсознание будет работать над лучшими решениями ваших задач. Следующий день пройдет более гладко.

© Томас Джонс Хопкинс



В этом номере:

- *Цитаты и пословицы*
- *Интересное в апреле*
- *В центре событий – «Готов к труду и обороне»*
- *Как настроить себя перед соревнованиями*
- *Запрещенные препараты*
- *Лучшие спортивные результаты апреля*

Акция «Чистая неделя»

С 4 по 8 апреля воспитанники Югорского колледжа олимпийского резерва состязались в чистоте своих комнат. Общежития стали для юных спортсменов вторым домом и важно любить свой дом и самому делать жизнь в нем лучше. И, как известно, чистота – залог здоровья. А здоровье для спортсмена – самое главное.

Но комнатами ребята не ограничились. Ведь ЮКИОР – это большой комплекс, состоящий из спортивных площадок и других прилегающих объектов. И просто приятно, когда вокруг все опрятно. Это и стало одной из причин для юных спортсменов выйти на субботник.



Встреча с Назировым Бахтоваром

Еще совсем недавно мастер спорта международного класса по боксу победитель международных турниров и призер чемпионата России Назиров Бахтовар сам учился в стенах Югорского колледжа олимпийского резерва. Так же ходил на встречи с успешными спортсменами. Сейчас он сам – успешный спортсмен и почетный гость колледжа, который знает, как добиться и высоких результатов и готов поделиться своим мастерством с будущими звездами.



Турнир по настольному теннису

Настольный теннис, к сожалению, не представлен в числе видов спорта, которые развивает наш колледж, но очень много ЮКИОРовцев любят в него играть. А еще наши ребята любят участвовать в соревнованиях и побеждать. 12 апреля в День космонавтики воспитанники открывали для себя Вселенную настольного тенниса. Все отделения отправили по несколько представителей. И был бой. В драматичных схватках определился главный победитель. Им стал воспитанник отделения «Тяжелая атлетика» Япаров Александр. Победители получили призы в виде вкусных пирогов, чему были несказанно рады.



Президент Сурдлимпийского Комитета вручил Благодарственное письмо ЮКИОРу

Президент Сурдлимпийского Комитета России Александр Николаевич Романцов вручил Благодарственное письмо Югорскому колледжу-интернату олимпийского резерва за содействие в организации и проведении XVIII Сурдлимпийских зимних игр 2015 года в г. Ханты-Мансийске.



Готов к труду и обороне



ГТО

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая задача государства. Она направлена на воплощение в жизнь ценностей и норм здорового образа жизни, на укрепление здоровья россиян. Особенно актуальным это становится сейчас. Государство серьезно обеспокоено состоянием здоровья подрастающего поколения. Здоровье – это возможность получения той профессии, о которой ты мечтаешь, возможность быть полезным своей стране, возможность путешествовать, заниматься любимым делом, иметь хорошую семью и здоровых детей.

В годы перестройки, после развала Союза, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, на молодежи.

И 4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

29.04.2016 в Югорском колледже олимпийского резерва состоялся Фестиваль ГТО, который был посвящен 100 дням до начала Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Об этом важном событии напоминали и флажки с символикой олимпийских игр в этом замечательном бразильском городе. Тем самым мы хотели бы поддержать наших

спортсменов, которые примут участие в олимпийских играх в Рио-де-Жанейро. На этом торжественном мероприятии присутствовали:

- Душкин Дмитрий - мастер спорта международного класса, член сборной команды России, кандидат в состав сборной страны по паралимпийской легкой атлетике для участия в Играх 2016 года.

- Шкулка Ян - мастер спорта России, член сборной команды России, кандидат в состав сборной страны по паралимпийской легкой атлетике для участия в Играх 2016 года.

Им же и было доверено поднять флаг Российской Федерации, знаменуя начало фестиваля.

Также на фестивале присутствовали почетные гости:

Член Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации, Посол ГТО - Эдуард Владимирович Исаков

и Ветеран Великой Отечественной войны, Почётный гражданин города Ханты-Мансийска, заслуженный деятель физической культуры и спорта Югры. - Башмаков Виктор Яковлевич.

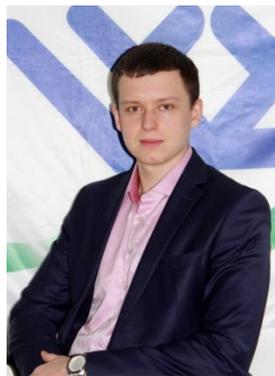
Вдохновляющие слова этих уважаемых людей дали юным спортсменам старт для выполнения нормативов ГТО.



Спортсмены ЮКИОР показывали самоотдачу и отличный настрой, что позволило им без особых проблем выполнить все предложенные испытания.



Как настроить себя перед соревнованиями



Для спортсмена любого уровня, вне зависимости от его опыта, соревнования могут быть серьезным испытанием, как физическим, так и психологическим. Для того чтобы выступить с максимально возможным для вас результатом, используйте ряд рекомендаций, которые помогут вам настроиться должным образом.

Настройка на соревнования должна начаться задолго до дня, в который они проходят. Фактически, настройка происходит уже тогда, когда вы начинаете к ним готовиться. Основная задача, которую вы должны поставить перед собой — уверенность в своих собственных силах. Эмоции, возникающие перед соревнованиями либо непосредственно во время их проведения — признак вашей неуверенности в себе. Сомневаться в своих возможностях естественно для человека, но в такие моменты сомнения являются только помехой.

Во время тренировок, в течение которых вы готовитесь к соревнованиям, постепенно начинайте закручивать по кругу одно и то же состояние. Это состояние заключается в отсутствии каких-либо посторонних мыслей, которые не относятся к достижению победы, а в случае тренировок — не способствующих их выполнению. Постепенно привыкайте думать таким образом, что с момента начала тренировки весь окружающий мир для вас перестает существовать. Есть только снаряд, задание, упражнение, которое вы должны выполнить. Очистите свой мозг от посторонних мыслей и эмоций. Отключите мобильный телефон и полностью

изолируйтесь от окружающих раздражителей. Если для вас отвлекающим фактором является звук, используйте музыку по своему вкусу чтобы заглушить его.

За пару недель до соревнований начинайте прорабатывать выброс контролируемой агрессии, энергию от которой вы будете использовать для получения «второго дыхания». Агрессия, сопровождаемая выбросом адреналина, является одной из самых сильных эмоций, и именно этим объясняется ее использование. Ваша основная задача — изолировать ее деструктивную часть, и использовать только энергию, которую она дает. Учитесь «разгонять» себя, постепенно уменьшая время, которое проходит от запуска эмоции и до того момента, когда она набирает пиковое состояние. Это будет наиболее просто для людей с вспыльчивым характером. Важно не использовать адреналин не только для временного усиления показателей тела, но и для ускорения работы вашего сознания. К примеру, если вы занимаетесь спортивными единоборствами, то в момент выплеска адреналина вы не должны превращаться в ветряную мельницу, беспорядочно молотящую руками. Вы должны продолжать думать, и думать быстрее, чем думали до этого в спокойном состоянии.

Ключ к психологической подготовке к соревнованиям лежит в выработке уверенности к себе, изоляции от внешних раздражителей, не относящимся к соревнованиям, а также железному спокойствию, в течение короткого промежутка сменяемого выплесками агрессии и тут же стабилизирующемуся. Научившись пользоваться всеми этими инструментами, вы будете готовы к любым видам соревнований.

**Александр Александрович Субботин,
психолог ЮКИОР**

Запрещенные препараты

Важной проблемой в системе подготовки спортсменов является применение допинга, как мощного фактора повышения спортивной работоспособности и улучшения достижений атлетов.

Вот уже более трёх десятков лет в спорте высших достижений господствует допинг, борьба с которым ведётся с 1962 г. Впервые данная проблема обсуждалась в комиссии Организации Объединённых Наций по наркотикам. В 1968 г. Олимпийские игры в Мексике стали первыми международными соревнованиями, где были предприняты антидопинговые меры.

Однако допинг имеет многотысячелетнюю историю, которая началась задолго до того, как в Греции были организованы I Олимпийские игры современности. Спортсменами использовались различные стимуляторы для показа высоких результатов. Это были некоторые лекарственные растения, семенники убитых животных, употреблявшиеся в пищу, всякие методы заговоров (экстрасенсов) и другие приёмы. Всё это продвигалось в Европу из более развитых в то время по части допингов стран - Индии и Китая, которые уже имели достаточно развитую "фармацевтическую индустрию" по изготовлению настоев, экстрактов и других лекарственных форм, известных десятки тысяч лет стимуляторов нервной системы и других препаратов. Затем подключились к этой гонке Вавилон и Древний Египет, которые вели активные военные действия со своими соседями и нуждались в повышении боеспособности своих воинов, а также спортсменов. Европа внесла свою лепту в связи с завоеваниями Александра Македонского и впоследствии Римской Империи.

Допингом называется биологически активное вещество, искусственно повышающее спортивную работоспособность и вызывающее побочные эффекты в организме.

Допинг - это назначение или использование здоровыми людьми веществ, в любой форме чуждых организму, или физиологических веществ в количествах, превышающих нормальные, и ненормальные методов, с исключительной целью добиться искусственным и нечестным путем улучшения результатов в соревновании.

В настоящее время Медицинская комиссия Международного Олимпийского комитета выделяет свыше 10 000 препаратов в различных лекарственных формах, относящихся к допинговым. Во многих международных спортивных федерациях установленные рекорды утверждаются лишь при наличии медицинского протокола или заключения биопроб спортсменов на содержание в них допинговых лекарств.

Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF) является лидером в борьбе с допингом.

Также существует кровяной допинг (гемотрансфузия), включая использование эритро-поэтина (EPO), препаратов, увеличивающих плазму крови (например, HAES), искусственных датчиков кислорода является запрещённым методом. В результате этой процедуры кратковременно увеличивается количество эритроцитов, повышается доставка кислорода к работающим мышцам, обуславливая рост аэробной способности и улучшение выносливости.

Ежегодно список запрещенных препаратов пополняется новыми средствами, используемыми в качестве допинга.

Хронология по запрещению допингов Международным Олимпийским комитетом выглядит так:

1967 г. - запрещены стимулирующие вещества и наркотические анальгетики;

1975 г. - анаболические стероиды;

1982 г. - кофеин, тестостерон;

после 1984 г. - "кровяной допинг";

1985 г. - диуретики;

1986 г. - бета-блокаторы и кортикостероиды;

1987 г. - пробенецид и другие блокирующие и маскирующие фармакологические средства, хорионический гонадотропин (ХГТ); 1989 г. - соматотропин (СТГ);

1992 г. - образована новая подгруппа - "другие анаболические агенты" (к примеру, кленбутерол, салбутамол).

В настоящее время имеется значительное количество фармакологических средств, которые не относятся к допингам. Применяя их на основе знания механизмов их действия, можно влиять на процессы адаптации и восстановления спортсменов после истощающих нагрузок. Подбор адекватных фармакологических средств позволяет решать проблему восстановления и повышения работоспособности спортсменов без использования допингов, которые могут привести в тяжёлым расстройствам здоровья спортсменов.

Медицинский отдел ЮКИОР

Лучшие спортивные результаты апреля

Волейболисты "Газпрома-Югры" стали вторыми по итогам Кубка ЕКВ

02 апреля 2016 года в городе Сургут на площадке СК "Премьер-Арена" прошёл ответный матч Финала Кубка Европейской Конфедерации волейбола. Соперником волейболистов "Газпрома-Югры" из Сургутского района стал серебряный призер чемпионата Германии СКК "Берлин Ресайклинг" из Берлина.

В состав ВК "Газпром-Югра" был привлечены студенты отделения волейбол ЮКИОР Фирсов Борис, Бабешин Андрей и Таранюк Виталий.

В трёх партиях сильнее были волейболисты СКК "Берлин Ресайклинг" из Берлина.

ВК "Газпром-Югра" (Сургутский район) - СКК "Берлин Ресайклинг" (Берлин) - 0:3 (18:25; 18:25; 18:25).

Таким образом, уступив в ответном матче финала Кубка ЕКВ, волейболистов "Газпрома-Югры" из Сургутского района заняли по итогам соревнований второе место.



Назирова Бахтовар одержал победу в матчевой встрече в рамках WBS в Москве

02 апреля 2016 года в городе Москва на ринге Дворца спорта "Дружба" прошла заключительная матчевая встреча в рамках предварительного этапа WSB (World series of boxing) в группе "С", между Российской боксёрской командой и Аргентинскими кондорами.

В весовой категории до 56 кг Российскую боксёрскую команду представлял выпускник ЮКИОР МСМК Назирова Бахтовар. Соперником югорчанина стал аргентинский боксёр Пьеро Карлони.

В третьем раунде боя победу техническим нокаутом одержал выпускник ЮКИОР МСМК Назирова Бахтовар.

Российская боксёрская команда выиграла все пять встреч и досрочно заняла первое место в группе С. Теперь нашим боксерам предстоит встретиться в четвертьфинале 22-23 апреля 2016 года с Тиграми Узбекистана.

Спортивный отдел ЮКИОР