



# Вестник ЮКИОР

## Цитаты и пословицы

Великие дела надо совершать, не раздумывая, чтобы мысль об опасности не ослабляла отвагу и быстроту.

© Юлий Цезарь

Научиться можно только тому, что любишь.

© Иоганн Вольфганг фон Гете

Мужчина не проиграл, если потерпел поражение. Он проиграл, если сдался.

© Ричард Никсон

То, каким курсом вы идете, гораздо важнее, чем ваша скорость.

© Стивен Кови

Быть несчастным — это привычка. Быть счастливым — это тоже привычка. Выбор за вами.

© Том Хопкинс

Знайте - когда вы все отпускаете, к вам приходит самое лучшее. Не бойтесь.

© Шри Шанкар

Чистая совесть — самая лучшая подушка.

© Генрик Ибсен

Мы познаем человека не по тому, что он знает, а по тому, чему он радуется.

© Рабиндранат Тагор



## В этом номере:

- *Цитаты и пословицы*
- *ЮКИОР встречает гостей из ЯНАО*
- *Встреча с биатлонистами*
- *В центре событий – «Международный женский день»*
- *Вред от курения кальяна*
- *Лучшие спортивные результаты марта*
- *Юмор*

## *ЮКИОР встречает гостей из ЯНАО*

16 марта колледж олимпийского резерва принял в свои радужные объятия делегацию из Ямало-Ненецкого автономного округа. В день приезда в Музее спортивной славы ЮКИОР для гостей была организована встреча с начальником отдела спортивной подготовки Югорского колледжа олимпийского резерва и мастером спорта международного класса по плаванию, воспитанницей колледжа Вершининой Кристиной. Ребятам и тренерам из ЯНАО рассказали о жизни в колледже, возможностях, которые открываются для тех, кто решит связать жизнь с ЮКИОР. Встреча прошла очень интересно и информативно.



Большинство из 85 юных ямальских биатлонистов мечтают о спортивной карьере. Приезд в столицу Югры – одна из ступеней на пути к вершине. Несколько дней юные спортсмены изучали город и тренировались на югорских площадках, но и, конечно, следили за гонками Кубка мира.



Знаковым событием для колледжа и Музея спортивной славы стало пополнение нашими уважаемыми гостями коллекции лыж:



Также ребята встретились с именитыми биатлонистами (след. стр.)



В заключительный день ребят ждал очередной сюрприз – концерт сотрудника ЮКИОР Максима Никонорова.



## Дети из ЯНАО встретились с именитыми биатлонистами

19 марта в Югорской шахматной академии для детей ЯНАО была организована встреча с биатлонистами сборной России. В ней приняли участие Светлана Слепцова, Алексей Волков, Екатерина Шумилова, Дарья Виролайнен, а также губернатор автономного округа Наталья Комарова, президент Международного союза биатлонистов Андерс Бессеберг, спортивный комментатор Дмитрий Губерниев.



«Спасибо ребятам за то, что приехали! Я очень надеюсь, что у нас вам нравится, - обратилась к гостям Наталья Комарова. – Эта неделя у нас начиналась с крепких морозов. Но с вашими доброжелательностью, улыбками, желанием получить позитивный заряд погода поменялась, и стала комфортной. Добро пожаловать!»

«Я благодарен за то, что меня пригласили на эту встречу, и благодарю губернатора за объявление этого года Годом детства!» – сказал Андерс Бессеберг, и обратился к детям: «Вы – будущее этого мира. Я прошу вас обещать мне, независимо от того, какой вид спорта вы выберете, или другое увлечение, держаться подальше от пагубных привычек!»

Президент IBU рассказал ребятам, что в текущем году учрежден Кубок мира среди юниоров и в нем уже приняли участие спортсмены из 42 стран мира. «Необходимо вкладывать инвестиции в будущее биатлона, поэтому мы решили проводить такие соревнования», - сказал он. По мнению Бессеберга, мотивацией для достижения успеха в спорте для подрастающего поколения является, как не банально, трансляция соревнований на все страны мира. «Важно доносить информацию о спорте до самых дальних уголков мира», - отметил Президент IBU.

Напомним, ребят из соседнего региона, а также юных лыжников и биатлонистов из городов автономного округа пригласила губернатор Наталья Комарова. Глава региона назвала этих детей особыми гостями. В Год детства воспитанникам спортшкол Югры и Ямала вручено 2,5 тысячи билетов на соревнования, где ребята болеют за своих кумиров.

Наталья Комарова отметила, что у ребят есть уникальный шанс поучиться у именитых спортсменов. Подростки с удовольствием им воспользовались, и задали биатлонистам и другим участникам встречи волнующие их вопросы.

Ребят интересовало, во сколько лет именитые спортсмены начали заниматься спортом, о чем думают во время гонки, что чувствуют при поражении, как оценивают свое участие в этом сезоне, как совмещают спорт и семью, каков у победы вкус и многое другое.

Оказалось, что чемпионы встали на лыжи в возрасте 7-10 лет. Для того, чтобы войти в состав сборной России по биатлону каждому пришлось тренироваться не менее 10 лет.

«Неважно то, сколько раз ты падал на пути к своей цели, самое главное – не опускать после этого руки и продолжать идти к ней. Это самое главное», - поделился своим мнением олимпийский чемпион Алексей Волков.

«Когда что-то не получается, хочется все бросить, но не надо показывать слабость, надо дальше тренироваться», - дала совет начинающим спортсменам олимпийская чемпионка Светлана Слепцова.

На вопрос о планах на будущее, все биатлонисты ответили: «Ближайшая цель – Олимпиада в Корее в 2018 году».

Адресовали дети вопросы и Наталье Комаровой. Так, например, ребята хотели узнать, за какими видами спорта ей нравится наблюдать и занималась ли она спортом?

«Нравится наблюдать за всеми видами спорта, которые мы определили в автономном округе базовыми, ключевыми – это хоккей, следж-хоккей, лыжные гонки, биатлон, плавание, легкая атлетика, шахматы, - ответила губернатор. - Я увлекалась легкой атлетикой и гимнастикой, неплохо стреляла: у меня серебряный значок ГТО по стрельбе».

Не все из присутствующих на встрече смогли задать вопросы из-за плотного графика спортсменов. В завершение мероприятия ямальцы поблагодарили губернатора Югры за возможность приобщиться к мировому биатлону. «От лица делегации Ямало-Ненецкого автономного округа я благодарю Вас, уважаемая Наталья Владимировна! Огромное спасибо за то, что пригласили нас на этот большой спортивный праздник, за теплоту и гостеприимство, с которыми нас встретили в Ханты-Мансийске. Мы уверены, что этот Кубок мира по биатлону останется одним из самых ярких наших воспоминаний. Мы желаем вам, чтобы Югра процветала и радовала нас большими спортивными форумами!» - сказала представитель делегации Олеся Николаева.

Авторам лучших вопросов биатлонисты подарили подарки со своими автографами.

## Международный женский день

### Как появился Международный женский день?



Дата была придумана социалистическим движением. В феврале 1909 года женщины Нью-Йорка вышли на улицы с требованием равной оплаты труда и предоставлением женщинам права голосовать — поразительно, что век спустя вопрос с зарплатами так и остается открытым. Немецкие социалистки и небезызвестная коммунистка Клара Цеткин на пару с Розой Люксембург. В следующем году на Женской конференции согласились, что необходим праздник, который бы продвигал равные права для женщин, в том числе и суфражистские идеи. До России празднование докатилось в 1913 году. Женский день вовсе не был таким мирным, как сейчас, а сопровождался митингами и демонстрациями. Так, 23 февраля 1917 года по старому стилю (то есть 8 марта по новому) забастовка текстильщиц и последующее организованное шествие с требованием равных прав для женщин стали одним из триггеров к дальнейшей волне протестов, которые привели к Февральской революции. Совпавший по дате с одним из важнейших переломных моментов в истории России, праздник как традиция укрепился в СССР. Примерно до 70-х годов 8 Марта в первую очередь ассоциировалось с участницами революции и их успешной борьбой за независимость женщин. Так или иначе история праздника на Западе и в России свидетельствует, что в первую очередь он был придуман как инструмент эмансипации и популяризации уважения к женщинам. История умалчивает, когда и почему на смену шествиям и демонстрациям пришла нынешняя конфетно-букетная традиция празднования 8 Марта. Некоторые авторы считают, что виной тому стала сознательная и последовательная политика советского руководства. Уже в 30-е годы были упразднены столь необходимые женотделы, занимавшиеся агитацией, образованием, помощью и борьбой за права женщин. Тем самым женщины лишились социального лифта, а не достигли новых вершин

в равноправии. Последующие женские организации носили во многом номинальный характер. Постепенно революционная тематика исчезла даже с открыток, и акценты сместились на воспевание женской красоты и материнства, сделал праздник похожим, скорее, на День матери в других странах

### Международный женский день в ЮКИОР

В преддверии Международного женского дня 04.03.2016 мужчины Югорского колледжа олимпийского резерва подготовили сюрприз для прекрасных дам. Весна – пора любви, и поэтому не случайно была выбрана тема поздравления – «Испанская страсть». Кто еще может так же ярко раскрыть эту тему? На протяжении всего выступления улыбка не сходила с уст очаровательных сеньор и сеньорит. А мужчины просто творили чудеса и дарили всем хорошее настроение.



Чего только стоит выход в красных поясах и шляпах! Было все: и танцевальная битва, и самая настоящая коррида, и серенады.



С праздником, дорогие наши женщины! Пусть каждый день будет не менее ярким, чем этот! Очень приятно видеть вас счастливыми!

## Вред от курения кальяна



Многие молодые люди, стремясь за модой, начинают курить кальян, думая при этом, что занятие это намного безопаснее, чем табакокурение. Увы, но такое мнение глубоко ошибочно.

### Курение кальяна: польза и вред

Сегодня заглянув в интернет можно обнаружить огромное количество рекламы кальянов и наборов табаков к ним. Практически все предложения содержат в себе информацию о безопасности кальяна, особенно отмечая его преимущество в этом смысле перед традиционным курением. Однако такие заявления полностью лживы, что подтверждают многочисленные исследования, проведенные медицинскими специалистами и учеными.

### Какой вред приносит кальян

Курение кальяна остается все рано курением. Люди, курящие сигареты, делают это для удовлетворения никотинового голодания. При этом сигарета курится примерно за десять минут и через легкие курильщика проходит около половины литра дыма, содержащего различные примеси. А вот продолжительность процедуры курения кальяна намного больше, иногда она достигает полутора часов. За это время в легкие может попасть столько дыма, сколько образуется при курении больше ста сигарет.

### Вред от курения кальяна

Большинство любителей кальяна уверены, что при прохождении дыма через водяной фильтр, он очищается от вредных примесей, и поэтому сравнивать его с дымом от горящей сигареты попросту некорректно. Однако водяной фильтр отнюдь не удаляет все вредные примеси, ведь иначе пропал бы сам смысл курения кальяна.

### Вред кальяна для здоровья

После так называемой очистки дыма в нем сохраняется достаточно большое количество канцерогенных соединений, солей тяжелых металлов и угарного дыма. Несомненно, остается и немало никотина, подсчитано, что часовой сеанс кальяна равнозначен по его содержанию пяти выкуренным пачкам сигарет.

Помимо этого необходимо заострить внимание на том, что курение кальяна обычно происходит в закрытом помещении, которое к тому же плохо вентилируется. Все это способствует скоплению угарного газа и дыма, влекущему за собой гипоксию, повышающую токсичное воздействие на организм.

### Вред кальяна на организм человека

Свою лепту в отравление организма курильщиков кальяна вносят и продукты, образующиеся при сгорании древесного угля, используемого в процессе разжигания.

Чрезвычайно неприятно и то, что обычно кальян курится в коллективе из нескольких человек. При этом, зачастую, они используют его одновременно, а это иногда чревато возможностью заразиться некоторыми неприятными заболеваниями (для примера, гепатит В или туберкулез).

Медицинский отдел ЮКИОР

## **Лучшие спортивные результаты марта**

### **Устюгов Сергей - серебряный призёр "Лыжного тура Канады"**

С 01 по 12 марта 2016 года в рамках 11 этапа Кубка Мира FIS по лыжным гонкам прошёл "Лыжный тур Канады". В программе соревнований 8 гонок в течение 12 дней на двух побережьях Канады в 4 городах – Гатино, Монреаль, Квебек и Кэнмор.

12 марта 2016 года в городе Кэнмор (Канада) на базе Nordic Centre Prov Park в рамках 11 этапа Кубка Мира FIS прошла заключительная гонка Тура Канады-2016. Спортсмены состязались в гонке преследования классическим стилем. В составе сборной Российской Федерации в гонке среди мужчин серебряную медаль завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

По итогам общего зачёта "Лыжного тура Канады" югорчанин Сергей Устюгов занял второе место, уступив лишь победителю и обладателю Кубка Мира FIS норвежцу Мартину Йонсруду Сунбю.

По итогам сезона в Кубке Мира FIS Сергей Устюгов стал лучшим из российских спортсменов, заняв четвёртое место. В зачёте дистанционного Кубка Мира FIS югорчанин стал пятым. В спринтерском зачёте Кубка Мира FIS выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей занял шестое место.

### **Югорчане стали вторыми в финале III зимней Спартакиады молодежи России по хоккею с шайбой**

С 03 по 11 марта 2016 года в городе Саранск (Республика Мордовия) прошёл финал III зимней Спартакиады молодежи России по хоккею с шайбой.

Состав сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югра сформирован из учащихся отделения хоккей 1999 года рождения ЮКИОР.

10 марта 2016 года в матче за 1-4 места соперником югорчан стали хоккеисты Республики Татарстан.

### **Республика Татарстан - Ханты-Мансийский автономный округ-Югра - 3-1.**

В составе югорчан единственную шайбу забросил Константин Кондрашин.

11 марта 2016 года в заключительном матче финала III зимней Спартакиады молодежи России по хоккею с шайбой, югорчане обыграли хоккеистов Челябинской области.

### **Ханты-Мансийский автономный округ-Югра - Челябинская область - 3-2.**

В составе югорчан шайбы забросили Илья Дроздецких, Кирилл Руденко и Кирилл Попов.

Таким образом, золотым медалистом соревнований по хоккею с шайбой III зимней Спартакиады молодёжи России 2016 года в Саранске стала сборная Республики Татарстан. Сборная Ханты-Мансийского автономного округа-Югра заняла второе место.

### **ЮКИОРовцы триумфаторы VII открытого соревнования по боксу класса «Б» памяти Я. А. Высоцкого**

С 09 по 13 марта 2016 года в п. Ягодное (Магаданская область) на ринге МБОУ ДУ "ДЮСШ п. Ягодное" прошло VII открытое соревнование по боксу класса «Б» памяти героя французского «Сопротивления», кавалера ордена «Почетного легиона» Якова Антоновича Высоцкого с приглашением иностранных команд.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 75 кг бронзовую медаль завоевал учащийся ЮКИОР Кузоватов Николай.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 75 кг победу в соревнованиях одержал учащийся ЮКИОР Казибек Рамазан.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 56 кг победу в соревнованиях одержал учащийся ЮКИОР КМС Калсынов Азнаур.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 69 кг победу в соревнованиях одержал студент ЮКИОР КМС Комлев Георгий.

Лучшим боксёром турнира был признан студент ЮКИОР КМС Комлев Георгий.

### **Рогозин Максим - победитель Финала кубка России по сноуборду в параллельном слаломе**

10 и 11 марта 2016 года в городе Миасс (Челябинская область) на базе ГЛЦ "Райдер" прошёл Финал кубка России по сноуборду. Спортсмены соревновались в дисциплинах параллельный гигантский слалом и параллельный слалом.

11 марта 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югра в дисциплине параллельный слалом среди мужчин победу в соревнованиях одержал студент ЮКИОР КМС Рогозин Максим.

### **Кугубаев Андрей и Воронов Илья - бронзовые призёры Первенства России по биатлону**

С 10 по 16 марта 2016 года в городе Новосибирск (Новосибирская область) на базе Новосибирского биатлонного комплекса прошло Первенство России по биатлону среди юниоров и юниорок.

15 марта 2016 года в рамках Первенства России по биатлону среди юниоров и юниорок прошла командная гонка на дистанции 10 км среди юниоров. В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа - Югры бронзовые медали завоевали студенты ЮКИОР МС Кугубаев Андрей и Воронов Илья.

### **Коротков Дмитрий - бронзовый призёр Первенства России по биатлону**

С 11 по 14 марта 2016 года в городе Ижевск (Удмуртская Республика) на базе РССК имени А.М. Демидова прошло Первенство России по биатлону среди юниоров и юниорок.

14 марта 2016 года в рамках Первенства России по биатлону среди юниоров и юниорок прошла командная гонка среди старших юношей на дистанции 7,5 км. В составе второй сборной Ханты-Мансийского автономного округа - Югры бронзовую медаль в гонке завоевал учащийся ЮКИОР Коротков Дмитрий.

### **Третьяков Виктор - победитель Всероссийских соревнований и Первенства России по биатлону**

12 марта 2016 года в рамках Всероссийского соревнования на призы памяти Заслуженного тренера СССР Е.Д. Глинского прошла спринтерская гонка среди юниоров на дистанции 10 км. В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, победу в гонке одержал студент ЮКИОР МС Третьяков Виктор.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа - Югры серебряную медаль завоевал студент ЮКИОР МС Кугубаев Андрей.

13 марта 2016 года в рамках Первенства России по биатлону среди юниоров и юниорок прошла смешанная эстафета 2 по 6+2 по 7,5 км. В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, победу в гонке одержал студент ЮКИОР МС Третьяков Виктор.

### **Назирова Бахтовар победитель международного турнира AIBA Gee Vee по боксу**

С 12 по 14 марта 2016 года в городе Хельсинки (Финляндская Республика) на ринге Хельсинки Спорт центра прошёл 35-й международный турнир AIBA Gee Vee по боксу. В соревнованиях приняло участие 83 спортсмена из 18 стран.

В составе сборной Российской Федерации по боксу в весовой категории до 56 кг победу в соревнованиях одержал студент ЮКИОР МСМК Назирова Бахтовар.

### **Результаты Всероссийских соревнований класса "А" памяти генерала-майора милиции Р. З. Файрузова по боксу**

С 14 по 18 марта 2016 года в городе Уфа (Республика Башкортостан) на ринге СДК "Динамо" проходят Всероссийские соревнования класса "А" памяти генерала-майора милиции Р.З. Файрузова по боксу. В соревнованиях принимают участие 137 боксеров из России и Казахстана.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 69 кг бронзовую медаль завоевал студент ЮКИОР КМС Красильников Владимир.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 81 кг бронзовую медаль завоевал студент ЮКИОР КМС Шамсутдинов Нажмутдин.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории свыше 91 кг бронзовую медаль завоевал студент ЮКИОР МС Керимханов Марат.

### **Курбанов Магомед - серебряный призёр первенства России по тяжёлой атлетике**

С 14 по 21 марта 2016 года в городе Владимир (Владимирская область) на базе ДС "Лидер" прошло первенство России среди юниоров и юниорок 1996 года рождения и моложе (до 21 года). В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 85 кг серебряную медаль завоевал студент ЮКИОР МС Курбанов Магомед.

### **Власенко Александра - серебряный призёр III зимней Спартакиады молодежи 2016 года по сноуборду**

С 15 по 22 марта 2016 года в городе Миасс (Челябинская область) на базе горнолыжного курорта «Солнечная долина» прошли соревнования III зимней Спартакиады молодежи 2016 года по сноуборду.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в дисциплине параллельный гигантский слалом серебряную медаль соревнований завоевала студентка ЮКИОР КМС Власенко Александра.

### **Шкулка Ян - победитель Гран-при «IPC-2016» по лёгкой атлетике среди лиц с ПОДА**

С 15 по 21 марта 2016 года в городе Дубай (Объединённые Арабские Эмираты) на стадионе полиции Дубая прошёл 8 Fazza IPC Athletics Championships - «Гран-при «IPC-2016» по лёгкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

С составе сборной Российской Федерации в соревнованиях в метании копья в классе F 40-41 с результатом 29 м 24 см победу одержал студент ЮКИОР МС Шкулка Ян.

С составе сборной Российской Федерации в соревнованиях в толкании ядра в классе F 40-41 серебряную медаль завоевал студент ЮКИОР МС Шкулка Ян.

### **Устюгов Сергей – трехкратный победитель и серебряный призер Чемпионата России по лыжным гонкам**

23 марта 2016 года в стартовой гонке Чемпионата России по лыжным гонкам в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в скиатлоне на дистанции 30 км среди мужчин серебряную медаль завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

24 марта 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в индивидуальном спринте свободным стилем среди мужчин победу одержал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

С результатом 03:24 югорчанин выиграл квалификацию. Выпускник ЮКИОРа одержал победы в четвертьфинальном и полуфинальном забеге.

26 марта 2016 года, в Тюмени на ОЦЗВС «Жемчужина Сибири» в рамках чемпионата России по лыжным гонкам спортсмены состязались в индивидуальной гонке на 10 и 15 км классическим стилем.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в индивидуальном спринте свободным стилем среди мужчин с результатом в 38 минут и 16 секунд победу одержал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

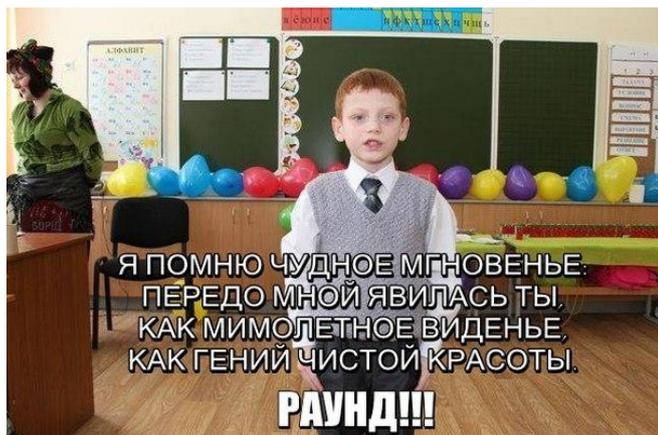
29 марта 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в эстафетной гонке 4 по 10 км среди мужчин победу одержал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

### **Рогозин Максим - серебряный призёр Чемпионата России по сноуборду в параллельном слаломе-гиганте**

С 27 по 30 марта 2016 года в городе Миасс (Челябинская область) на базе ГЛК "Солнечная долина" пройдёт Чемпионат России (NC FIS) по сноуборду 2016 года.

28 марта 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в дисциплине параллельный слалом-гигант среди мужчин серебряную медаль завоевал студент ЮКИОР КМС Рогозин Максим.

**Спортивный отдел ЮКИОР**



РБ головного мозга  
@belamova

Сборная России по допингу  
подозревается в лёгкой атлетике



Duran / Дюран  
@userdie

Читать

На факультет Интриги требуется  
завкафедры и кое-кто еще...



Первое правило настольного тенниса:  
перед началом игры обязательно скажи  
"Не помню, когда последний раз играл".

- Почему вы всё время  
перекладываете на кого-то  
вину?
- Это не я перекладываю.



ЕСЛИ ВАС ПОКУСАЛА ЗЛАЯ  
СОБАКА - НЕ ОГОРЧАЙТЕСЬ!  
ВАС КОГДА-НИБУДЬ  
ПОКУСАЕТ И ДОБРАЯ.

VK.COM/IN.HUMOUR