



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 9
май, 2016
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakor.ru

Вестник ЮКИОР

Афоризмы о жизни

Не страшно, если один. Страшно, если ноль.

Чем выше поставленная перед вами цель, тем удобнее смотреть на неё лёжа.

Самые протоптанные пути - в никуда.

Чем больше у человека проблем - тем меньше ему нужно для счастья.

Человек может всё, пока не начинает что-то делать.

Чем ленивее человек, тем больше его труд похож на подвиг.

Хочешь довести человека до склероза - дай ему в долг.

Счастье это не станция, на которую вы прибываете, это манера путешествовать.



В этом номере:

- *Афоризмы о жизни*
- *Интересное в мае*
- *В центре событий – «Последний звонок 2016»*
- *Как правильно готовиться к экзаменам*
- *Спортивная медицина: алкоголь и тренировочный процесс*
- *Лучшие спортивные результаты мая*

Субботник в ЮКМОР

В Ханты-Мансийске проходят городские субботники. По традиции, субботники проводят организации – муниципальные и окружные, коммерческие и некоммерческие. Участвуют в уборке города и органы власти всех уровней, а координирует работу Департамент городского хозяйства Администрации Ханты-Мансийска. За каждым ведомством и предприятием закреплены участки, которые следует облагораживать, – в основном это территории, прилегающие к офисам и производственным зданиям. Не остался в стороне и Югорский колледж-интернат олимпийского резерва, который дружным коллективом вышел на субботник 6 мая.



Добавим, что общегородские субботники с апреля по июнь проводятся в Ханты-Мансийске ежегодно в рамках международной экологической акции «Спасти и сохранить», которая стартует в мае.

Парад Победы в Ханты-Мансийске

Каждому есть о ком вспомнить в этот день и чью память почтить минутой молчания. Есть к кому подойти, чтобы сказать «спасибо» и пожелать здоровья на долгие годы. Те, кто воевал, кто возрождал страну после этой военной разрухи, явили нам пример настоящего патриотизма. И лучшие человеческие качества, проявленные ими в то суровое время, унаследовало новое поколение россиян. Дух народа-победителя до сих пор живет в каждом из нас, помогая нам справляться с любыми трудностями, строить и развивать нашу родину. Дорогие ветераны! Спасибо вам за завоеванную свободу, за счастье мирной жизни, здоровья вам и долголетия. С праздником! С Днем Победы!



ДЮСШ ХК «Югра» торжественно закрыла сезон

17 мая в Ханты-Мансийске состоялось торжественное закрытие хоккейного сезона 2015-2016 гг. ДЮСШ ХК «Югра».

Вслед за мастерами на летний перерыв отравились наши юные хоккеисты. Минувший сезон выдался очень успешным для югорских воспитанников. Отметим, что все возрастные группы с 1999 по 2003 г.р. участвовали в Первенстве России Региона Урал – Западная Сибирь в группе «Сильнейшие».

Также на протяжении всего сезона наши хоккеисты регулярно вызывались на учебно-тренировочные сборы и участвовали в различных международных турнирах в составе сборной России.

Традиционно на закрытии чествовали лучших воспитанников хоккейной школы.



Начал церемонию награждения Глава города Ханты-Мансийск, Генеральный директор ХК «Югра» Василий Филипенко:

«На сегодняшний день у нас занимаются уже 350 детей от 5 до 17 лет. И по сравнению с прошлым сезоном, наша школа поднялась еще на две ступени выше! Если в прошлом сезоне мы заняли 5-е место в Первенстве России среди хоккейных школ региона Урал-Западная Сибирь, то в этом сезоне поднялись на 3-е место. Это очень достойный результат. Кроме того, в этом сезоне мы

приняли решение о том, что наши выпускники, не вошедшие в состав молодежной команды «Мамонты Югры» примут участие в Юниорской хоккейной лиге. Таким образом, у ребят будут еще 1–2 года на повышение своего спортивного мастерства и их шансы на попадание в большой спорт возрастут.»

Первыми на сцену вышла команда «Югра-ЮКИОР» 1999 г.р. во главе с тренерами Евгением Власовым и Дмитрием Бурлуцким. Напомним, что эта команда заняла 1 место в Первенстве России своего региона и вышла в Финал Первенства России среди клубных команд, где ребята заняли 4 место. К тому же парни в этом году являются выпускниками нашей хоккейной школы, вся команда получила сертификаты и звания Кандидатов в мастера спорта за «серебро» зимней Спартакиады молодежи России.

Вслед за старшими товарищами вышла и команда «Югра –ЮКИОР» 2000г.р. и их тренеры Олег Таубер и Иван Лессер. Югорчане участвовали в Первенстве России Региона Урал – Западная Сибирь в группе «Сильнейшие» и заняли 2 место. Кроме того, нападающий Александр Дрягилев и защитник Кирилл Марченко также получили звание Кандидата в мастера спорта.

Тренеры Владимир Петелин и Евгений Литвинов вместе с командой «Югра –ЮКИОР» 2001 г.р. также получили медали за третье место в Первенстве России региона Урал-Западная Сибирь в группе «Сильнейшие».

Лучших воспитанников школы награждал Главный федеральный инспектор по Ханты - Мансийскому автономному округу - Югре аппарата Полномочного представителя Президента Российской Федерации в Уральском федеральном округе Дмитрий Кузьменко.

- Лучший нападающий Первенства России Региона Урал-Западная Сибирь среди команд 1999 г.р. - Александр Яремчук

- Лучший защитник Первенства России Региона Урал-Западная Сибирь среди команд 2000 г.р. - Данила Галенюк

- Лучший нападающий Первенства России Региона Урал-Западная Сибирь среди команд 2002.г.р. - Богдан Сенотов

Для торжественного награждения следующих хоккеистов на сцену вышел и.о. директора Департамента физической культуры и спорта ХМАО-Югры Игорь Губкин: «Если трудиться, то успех обязательно придет. Мы в течение года

радовались вашим успехам. Я надеюсь, что в перспективе ваши имена будут в основной команде «Югра» и в Сборной команде нашей страны!»

- Лучший нападающий школы – Александр Яремчук игрок команды «Югра-ЮКИОР» 1999 г.р.

- Лучший вратарь школы – Илья Ступин, игрок команды «Югра-ЮКИОР» 2001 г.р.

- Лучший защитник школы – Данила Галенюк игрок команды «Югра-ЮКИОР» 2000 г.р.

- Лучший бомбардир школы – Богдан Сенотов игрок команды «Югра-ЮКИОР» 2002 г.р.



А лучшим защитникам школы награды вручил Директор направления по корпоративному бизнесу Дирекции в Ханты-Мансийске ПАО Ханты-Мансийский Банк Открытие Петр Суворов.

- Лучший защитник команды «Югра-ЮКИОР» 1999 г.р. – Артем Карандеев

- Лучший защитник команды «Югра-ЮКИОР» 2001 г.р. – Михаил Стихановский

- Лучший защитник команды «Югра-ЮКИОР» 2002 г.р. – Илья Шигаев

- Лучший защитник команды «Югра-ЮКИОР» 2003 г.р. – Данил Гончаренко

- Лучший защитник команды «Югра» 2004 г.р. – Павел Смышляев

- Лучший защитник команды «Югра» 2005 г.р. – Артем Мусин

- Лучший защитник команды «Югра» 2006 г.р. – Степан Цуканов

Генеральный менеджер ХК «Югра» Евгений Хацей вручил награды лучшим нападающим.

- Лучший нападающий команды «Югра-ЮКИОР» 2000 г.р. – Иван Морозов

- Лучший нападающий команды «Югра-ЮКИОР» 2003 г.р. – Дмитрий Бучельников

- Лучший нападающий команды «Югра» 2004 г.р. – Иван Ковязин

- Лучший нападающий команды «Югра» 2005 г.р.
- Эдуард Голоднюк

Лучшие бомбардиры получили свои награды, а вручил их заместитель начальника регионального управления Федеральной службы безопасности Российской Федерации по ХМАО-Югре Максим Баранов.

- Лучший бомбардир команды «Югра-ЮКИОР» 2001 г.р. – Григорий Немчинов
- Лучший бомбардир команды «Югра» 2006 г.р. – Кирилл Лазар
- Лучший бомбардир команды «Югра-ЮКИОР» 2000 г.р. – Кирилл Марченко

"Полезный игрок - это одна из самых значимых номинаций. Ведь полезный игрок не тот, который много забивает или много ловит шайб. А он максимально полезен команде, такого игрока выделять всегда нелегко и перед тренерами стояла задача не простая. Ребята, которые получают этот приз, на самом деле очень достойны", - отметил директор ДЮСШ ХК "ЮГРА" Сергей Вимба.

- Самый полезный игрок команды «Югра-ЮКИОР» 2000 г.р. – Данил Башкиров
- Самый полезный игрок команды «Югра-ЮКИОР» 2001 г.р. – Александр Добровольский
- Самый полезный игрок команды «Югра-ЮКИОР» 2002 г.р. – Матвей Насыров
- Самый полезный игрок команды «Югра» 2006 г.р. – Александр Садыков

Лидер команды «Югра-ЮКИОР» 2003 г.р. - Иван Напольских. Звание лучшего вратаря команды «Югра» 2004 г.р. досталось Еве Филипповой и это же звание только голкиперу команды «Югра» 2005 г.р. Евгению Волохину.

Директор Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва Владимир Малышкин вручил заслуженные медали и кубки командам 2005 и 2006 г.р.. Команда 2005 года рождения, под руководством Ивана Лессера и Дмитрия Бурлуцкого заняла 1 место в Первенстве ХМАО. Команда «Югра» 2006 г.р. завоевала 2 место в Первенстве ХМАО. Ребята и тренеры Альберт Минибаев и Павел Варфоломеев также были награждены медалями и долгожданным трофеем.

Причем сам Владимир Малышкин тоже не остался без награды – получил благодарность за активное участие в продвижении и популяризации детско-юношеского хоккея в нашем округе.



В завершении церемонии по старой традиции, капитан команды-выпускников вручил игровой свитер с автографами самым юным воспитанникам ДЮСШ «Югра», трофей принял капитан команды 2005 года рождения.

Акция «Анти-СПИД»

26 мая 2016 года в Югорском колледже олимпийского резерва прошла акция «Анти-СПИД». Эта акция служит напоминанием о необходимости остановить глобальное распространение эпидемии ВИЧ/СПИДа.

Целью этой акции является повышение глобальной осведомленности о ВИЧ/СПИДе. Подобные акции помогают распространить информацию о статусе пандемии и содействовать прогрессу в профилактике и лечении ВИЧ/СПИДа, а также уходе за больными людьми в странах с высокой распространённостью этой болезни и во всём мире.



Последний звонок 2016

В этот торжественный день наши выпускники волновались, будто перед самым настоящим олимпийским стартом, ведь в жизни это для них очень важный этап как для воспитанников колледжа, настоящих спортсменов и гармонично развивающихся личностей.

Открывали мероприятие юные хоккеисты своим зажигательным танцем с учебниками.

Право поднять флаг Российской Федерации было предоставлено мастеру спорта международного класса, призеру чемпионатов России, победителю международных турниров по боксу Лизуненко Григорию.

Присутствовали в этот день и почетные гости: исполняющий обязанности директора Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры Игорь Васильевич Губкин; Почетный ветеран России, Почетный гражданин города Ханты-Мансийска, заслуженный деятель физической культуры и спорта округа, лауреат Российского форума «Общественное признание» Виктор Яковлевич Башмаков; а также президент Федерации плавания и водного поло Югры; член Президиума Всероссийской Федерации плавания; Кандидат педагогических наук; заслуженный мастера спорта; чемпионка и призер чемпионатов Европы; двукратный призер чемпионатов мира; финалистка Олимпийских Игр в Сиднее и участница Олимпийских Игр в Афинах; призер Игр Доброй Воли; четырехкратный бронзовый призер этапов Кубка мира; тринадцатикратная чемпионка России; двукратная победительница Кубка России и четырехкратная рекордсменка России Оксана Александровна Веревка.

После поздравительных слов Игоря Васильевича и Виктора Яковлевича воспитанники прочитали трогательные стихи для преподавателей и всех служб, которые помогали нашим ребятам прогрессировать все эти годы, которые они провели в ЮКИОР, одарив всех прекрасными букетами цветов.



Теплых слов благодарности достоин каждый из тех, кто вел ребят по тропинкам юности в край взрослой жизни. И как же прекрасно, когда слова соединяются с музыкой. Песня выпускников была очень хороша!

Колледж славен интересными и разнообразными традициями. После того, как воспитанники отделения «Хоккей 1999 г.р.» передали вымпел олимпийцев Югры своим самым юным собратьям по виду спорта 2003 г.р., настало время пролистать страницы летописи нашего колледжа. И страницы стали оживать перед глазами изумленных гостей торжества! Наши талантливые спортсмены сумели творчески показать все свои виды спорта.



У «Последнего звонка» тоже есть свои традиции. У каждого из выпускников был особенный, непростой путь на этот праздник. Но впереди еще больше новых вызовов, новых испытаний. А какие это будут испытания, зависит от того, о чем они мечтают, к чему стремятся. И свои послания Вселенной ребята оставляют на разноцветных воздушных шарах, которые в конце мероприятия в едином порыве запускают в небеса.

Одной из самых важных традиций является школьный вальс.



И конечно же сам главный «виновник» торжества Последний звонок, звон которого завершается напутственной финальной песней от Максима Никонорова.

Счастья вам, друзья и успехов на жизненном пути!

Как правильно готовиться к экзаменам



Все, кто когда-то учился в школе или университете, в других учебных заведениях, знают, как много времени уходит на запоминание материала и подготовку к экзамену. И самое прискорбное – что большинство времени обучения тратится впустую, так как в итоге приобретенные знания очень быстро забываются. «Сдал и забыл». А если нужно выучить так, чтобы не забыть? Если хочется запомнить на всю жизнь? Все эти размышления наводят на мысль о том, что было бы неплохо разобраться в техниках запоминания и подготовки к экзамену. Чтобы получилось максимально эффективно: минимум времени, максимум знаний.

Специалисты выделяют при подготовке к экзаменам и при любой работе, требующей запоминания и высокой концентрации, внешние и внутренние условия. Внешние условия – это все то, что вас окружает, а также состояние собственного тела. Все это в процессе запоминания вроде бы непосредственно не участвует, но создает условия для этого процесса. Согласитесь, что учить в тишине, за рабочим местом, где ничто не отвлекает, когда мы выспались и чувствуем себя хорошо, гораздо эффективнее, чем в каком-нибудь шумном месте. Именно поэтому все исследователи процессов запоминания твердят в один голос: сначала обеспечьте себе условия для подготовки к экзамену (для работы), а потом начинайте учить.

Что именно входит в обеспечение этих внешних условий для подготовки к экзамену и для лучшего запоминания?

Организовать время для подготовки. Нужно определиться для себя – а сколько часов в день работоспособного времени у меня есть? Планомерная подготовка – гораздо эффективнее авраловой, хотя авраловая все равно нужна – перед самым экзаменом. Поэтому если в обычные будние дни нужно выделить себе «окошки», когда вы можете учить, а непосредственно перед „deadline“ – пару недель (дней), когда вы полностью можете посвятить себя учебе. Но очень важно не только организовать время для подготовки, но и обеспечить себе возможность для концентрации.

Обеспечить себе возможность для концентрации. Наши ум и эмоции – сложная система, которая постоянно ищет возможность свернуть куда-нибудь на путь полегче и поинтереснее. И все же нет прогресса без напряжения и концентрации. Если бы не было экзаменов, мне кажется, человечество не стояло бы на нынешней ступени развития. Экзамены заставляют нас делать то, что сложно и не всегда интересно. Они дисциплинируют нас и тренируют силу воли. И все же хочется облегчить себе участь. Как? Конечно, не создавая себе лишних соблазнов. Если приходит время подготовки к экзамену, нужно выключить компьютер, телефон и учить. Можно куда-нибудь уехать, отгородить на время себя от мира, чтобы сдать экзамен и вернуться к нему. Кому-то легче учить в библиотеке, кому-то в одиночестве дома. Изоляция помогает отгородить себя от возможных негативных эмоций, которые очень плохо влияют на обучение. Лучше всего учить в одиночестве, а отдыхать от учебы – в кругу людей. Отдыхать нужно обязательно! Причем отдыхать умно.

Умно отдыхать. Учить 24 часа в сутки не может никто. Для запоминания это неэффективно. Наоборот, для запоминания полезно спать и отвлекаться. Отвлекаться – это значит заниматься чем-то, что полностью переключает вашу голову от обучения. Чтобы не терять время, лучше всего в свободное от «зубрежки» время нагружать тело физическими упражнениями, прогулками на свежем воздухе и здоровым питанием. Очень важно обращать внимание не только на тело, но и на эмоции, так как «заставлять себя учить» — это негативная эмоция. Нейтрализовать ее можно удовольствием, которое испытываешь от новых знаний (вспоминайте об этом время от времени), а также другими позитивными эмоциями (смотреть юмористические передачи, слушать музыку – кому что доставляет удовольствие).

Главное во время отдыха, повторяю, полностью переключиться с умственной деятельности на телесную, эмоциональную или духовную. А вот еще одна очень полезная фишка из направления повышения личной эффективности – использовать биоритмы.

Использовать для обучения наиболее продуктивное время суток. Здесь нужно знать свои биоритмы. Если вы жаворонок, то лучшее время учить – это после ночного сна до обеда и после сиесты. Если вы сова, то – это вечернее и ночное время. Ученые доказали, что очень хорошо учить после сна. Обычно в это время мозг позволяет хорошо концентрироваться на том, что читаешь. Поэтому лучше немного поспать после обеда. Помните цитату Черчилля: «У того, кто спит днем, не один рабочий день, а два!». Одна проблема днем — трудно сразу уснуть, мысли крутятся. В этом случае очень помогают релаксации. Под голос диктора можно расслабиться и потом очень быстро заснуть.

Теперь мы переходим непосредственно к техникам, которые помогают лучше запоминать – это внутренние аспекты, которые, напомню, работают в полной мере, только если вы организовали внешние.

Как готовиться к экзамену? Следуйте определенной технике запоминания. Немецкие исследователи предлагают при первичном ознакомлении с материалом следовать **правилу 3 шагов**.

На первом шаге выбирается небольшой отрезок текста, основные мысли из которого можно запомнить сразу. Это может быть один абзац, параграф или страничка – у кого какие способности. Как только его прочитали, нужно сразу его воспроизвести своими словами. Это можно делать устно или письменно.

Второй шаг – это воспроизвести этот текст еще раз и тут же **проверить**, правильно ли вы это сделали (**это третий шаг**). Что самое интересное, такая техника не требует больших затрат энергии, так как вы еще достаточно хорошо помните материал и его воспроизведение не сильно напрягает. Эта техника позволяет погрузить информацию в оперативную память, но не долгосрочную. Туда информация помещается путем повторений.

Правильное повторение. Если вы готовитесь к экзамену за несколько дней, то будьте уверены, что большая часть информации исчезнет из вашей головы примерно за такое же количество дней, которые вы потратили на обучение, а то и быстрее. Именно поэтому важно планомерное запоминание с регулярным повторением. Есть разные методики такого повторения. Например, способ восьми: повторить прочитанное через 8 часов, потом через 8 дней и через 8 недель. Но большинство людей забывают 34% информации уже через полчаса после прочтения, а остальное в течение нескольких дней. Именно поэтому нельзя пропускать правила предыдущего пункта. Эта система работает, но она достаточно скучна. Что поможет разнообразить повторение и подготовку к экзамену?

Рассказать своими словами другому человеку. Рассказать своими словами – это самый эффективный способ запоминания. Можно для начала рассказывать себе и сразу, а потом в течение дня – кому-нибудь другому.

Необычные способы запоминания. Придумано множество способов запоминания: прыгать на мяче и при этом выкрикивать иностранные слова, которые учишь, напевать текст, который нужно выучить, записать аудио-текст и слушать его перед экзаменом. Для запоминания списков можно разложить отдельные пункты по всей комнате. Первую – на стул, вторую – на диван. Еще эффективнее – связать слова какой-нибудь ассоциацией или картинкой. Это требует креативности, но работает очень эффективно.

Александр Александрович Субботин,
психолог ЮКИОР

Спортивная медицина: алкоголь и тренировочный процесс

Алкоголь, или по-научному этанол, воздействует на все системы человеческого тела, в том числе и на вестибулярный аппарат. Алкоголь напрямую влияет на физиологические процессы по восстановлению сил, наращиванию мышечной массы, на перераспределение мышечного и печеночного гликогена, может также привести к обезвоживанию и, в конце концов, негативно сказаться на общем физическом состоянии.

Потребление алкоголя после соревнований или тренировок является распространенным явлением. Но чрезмерное потребление алкоголя, и в первую очередь для молодого спортсмена, не только искажает суть и смысл спорта, но и негативно влияет на развитие физических данных спортсмена.

Кроме того, алкоголь нельзя расценивать как полноценную пищу, поскольку уровень содержания калорий в нем достаточно велик, при этом, не имеет в своем составе питательных веществ. Этот фактор в первую очередь необходимо иметь в виду тем спортсменам, которые придерживаются определенной диеты, следят за своим весом и стремятся сбросить лишние килограммы при помощи спорта.

Очень часто при постоянном занятии спортом не обходится без травм различной степени тяжести, начиная от незначительных царапин до более серьезных повреждений. При этом наличие алкоголя (обладающего сосудорасширяющим эффектом) уменьшает действие лекарственных (восстанавливающих) препаратов, которые спортсмены принимают во время физических нагрузок, чтобы избежать серьезных травм.

В то же время, при тяжелых физических нагрузках вредные свойства алкоголя, неизбежно влияющие на процесс восстановления мышечных тканей, наносит больший ущерб здоровью спортсмена, чем сами физические нагрузки.

Однако воздерживаться от принятия алкоголя стоит не только во время занятия спортом. Спортсмен должен также исключить из своего рациона алкогольные напитки и до физических упражнений, так как основное негативное воздействие на мышцы происходит в оксидационных тканях, которые в наибольшей степени страдают (напрягаются/сжимаются) от взаимодействия с химическими веществами, содержащимися в алкоголе.

Еще один вопрос, заслуживающий внимания, – это обезвоживание тела человека при потреблении алкоголя, которое происходит из-за сокращения обычной воды в рационе в период принятия алкогольных напитков.

Это объясняет повышенное выделение жидкости из организма и увеличение количества воды, необходимое ему для восстановления водного баланса в организме.

Любой напиток, содержащий больше 2-х % алкоголя, уже воздействует на водный баланс в организме. Существует глубокое заблуждение, что поход в сауну может вывести спирт из организма, напротив, высокие температуры приводят к еще большему обезвоживанию.

Спортсмену, который ставит целью усовершенствовать свои физические и технические данные, отдавая все свое время и силы на этот процесс, не стоит употреблять алкоголь, химические элементы которого деструктивно влияют на его развитие. В связи с этим не следует принимать какие-либо алкогольные напитки еще в течение суток после любых значительных физических нагрузок.

Подводя итог, можно сказать, что для спортсмена нет ничего полезного в потреблении алкоголя в период восстановления сил после тренировок или соревнований, более того наблюдается кратковременное или долгосрочное вредное воздействие на здоровье спортсмена. Потребление алкоголя должно быть умеренным или полностью отсутствовать до и после физических нагрузок. Чтобы получить полезные элементы, содержащиеся в таких напитках, как пиво и вино, или хотя бы насладиться самим вкусом, стоит перейти на напитки с низким или нулевым содержанием алкоголя.

Как действует алкоголь на спортсменов:

- препятствует полноценному восстановлению от полученных травм
- отрицательно влияет на восстановление поврежденных мышечных тканей
- препятствует наращиванию мышечной массы после тренировки
- ухудшает водный баланс в организме
- приводит к обезвоживанию
- чрезмерное потребление приводит к изменениям в поведении человека, хуже работают его органы чувств, а также происходит сбой в питании у спортсмена
- в некоторых видах спорта алкоголь приравнивается к допингу

Лучшие спортивные результаты мая

Деревянко Наталья бронзовый призёр соревнований, посвящённых Дню Победы

08 мая 2016 года в городе Окуловка (Новгородская область) на реке Перетна базе Окуловского слаломного канала прошли соревнования по гребному слалому, посвящённая Дню Победы 2016 года.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в категории С-1ж (каное одиночка) среди женщин бронзовую медаль соревнований завоевала студентка ЮКИОР МС Деревянко Наталья.

Бекоев Вадим - триумфатор Первенства России по вольной борьбе среди юношей

С 12 по 16 мая 2016 года в городе Старый Оскол (Белгородская область) на базе ДС "Аркада" прошло Первенство России по спортивной борьбе (вольная борьба) среди юношей 1999-2000 годов рождения.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 58 кг победу в соревнованиях одержал студент ЮКИОР КМС Бекоев Вадим.

Ротарь Каталина - бронзовый призёр Всероссийского соревнования класса "А" по боксу памяти дважды Героя Советского Союза С.В. Хохрякова

С 09 по 13 мая 2016 года в городе Копейск (Челябинская область) на ринге Дома культуры имени С.М. Кирова прошло 48 Всероссийское соревнование класса "А" по боксу памяти дважды Героя Советского Союза С.В. Хохрякова.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 54 кг среди женщин бронзовую медаль завоевала студентка ЮКИОР КМС Ротарь Каталина.

Ватерполистки "Югры" стали третьими на Кубке России по водному поло среди женских команд 2015/2016 года

С 17 по 22 мая 2016 года в городе Кириши (Ленинградская область) в бассейне СК "Нефтяник" прошёл Кубок России по водному поло среди женских команд 2016 года. В соревнованиях приняла участие ВК "Югра".

В состав ВК "Югра" (Ханты-Мансийск) для участия в соревнованиях были вызваны учащиеся отделения водного поло ЮКИОР: Сулягина Анастасия, Леонова Анастасия, Ржавская Снежана, Першина Дарья, а так же студентка ЮКИОР КМС Ковина Татьяна.

19 мая 2016 года в заключительный игровой день группового турнира соперницами югорчанок стали серебряные призёры чемпионата России ватерполистки "Динамо-Уралочки" из Златоуста.

ВК "Югра" (Ханты-Мансийск) - ВК "Динамо-Уралочка" (Златоуст) - 10-11 (4:2, 3:3, 1:3, 2:3).

В составе ВК "Югра" заброшенный мяч на счету Татьяны Ковиной.

20 мая 2016 года в матче 1/4 финала Кубка России, югорчанки обыграли ватерполисток ВК "Спартак-Волгоград" из Волгограда.

ВК "Спартак-Волгоград" (Волгоград) - ВК "Югра" (Ханты-Мансийск) - 8-12 (2:4, 1:2, 2:2, 3:4).

21 мая 2016 года в матче 1/2 финала соперницами ватерполисток ВК "Югра" стали чемпионки России, хозяйка соревнований ватерполистки ВК "КИНЕФ-Сургутнефтегаз" из Киришей.

ВК "Югра" (Ханты-Мансийск) - ВК "КИНЕФ-Сургутнефтегаз" (Кириши, Ленинградская область) - 11-15 (3:3, 3:5, 2:3, 3:4).

22 мая 2016 года в матче за третье место на турнире ватерполистки ВК "Югра" обыграли соперниц из "Скиф" ЦСП "Крылатское" из Москвы.

ВК "Скиф" ЦСП "Крылатское" (Москва) - ВК "Югра" (Ханты-Мансийск) - 8-12 (3:1, 0:2, 4:6, 1:3).

Таким образом, по итогам Кубка России по водному поло среди женских команд 2016 года ВК "Югра" занял третье место. В финальном матче розыгрыша Кубка России 2015/16 ватерполистки «КИНЕФ-Сургутнефтегаза» обыграли спортсменок «Динамо-Уралочки» и в 9 раз стали обладателем почетного трофея.

Назирова Бахтовар и Лизуненко Григорий вызваны в состав сборной Российской Федерации по боксу

С 21 мая по 08 июня в городе Цахкадзор (Армянская Республика) состоится тренировочное мероприятие мужской сборной команды Российской Федерации по боксу, в рамках первого этапа подготовки к XXXI летним Олимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро.

В состав сборной команды Российской Федерации для участия в мероприятии вызваны студенты отделения бокса ЮКИОР МСМК Назирова Бахтовар и МСМК Лизуненко Григорий.

Наниев Тимур - победитель Чемпионата России по тяжелой атлетике

С 23 по 30 мая 2016 года в городе Владикавказ (Республики Северная Осетия-Алания) во Дворце спорта "Манеж" им. Б. Х. Кулаева прошёл Чемпионат России по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин.

В составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в весовой категории до 105 кг с результатом 192 кг +230 кг в сумме двоеборья победу одержал студент ЮКИОР МСМК Наниев Тимур.

Спортивный отдел ЮКИОР