



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 16  
март, 2017  
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
www.ugrakor.ru

# Вестник ЮКИОР

## 20 концепций самосовершенствования

### 1. Физические

- 1.1 Предпочитать простую еду;
- 1.2 Регулярно принимать пищу и спать
- 1.3 Тщательно пережевывать съеданное. Уходить из-за стола с чувством легкого голода.
- 1.4 Помнить: мы часть того, что съели.
- 1.5 Выполнять зарядку трижды в день в течение 5 минут.
- 1.6 Самое важное - воздух.
- 1.7 Использовать эффективно солнечный и искусственный свет.
- 1.8 Вода внутри и снаружи.
- 1.9 Выбирать свободную одежду.
- 1.10 Ложиться спать рано, высыпаться.

### 2. Умственные

- 2.1. Мыслить разумно.
- 2.2. Учиться у более умных.
- 2.3. Учиться внимательно слушать.
- 2.4. Читать лучшие газеты и книги.
- 2.5. Тренировать память.
- 2.6. Концентрироваться.
- 2.7. Без повода не волноваться.
- 2.8. Быть систематичным.
- 2.9. Взвешивать обе стороны проблемы.
- 2.10. Избегать подсказок со стороны.



### В этом номере:

- *20 концепций самосовершенствования*
- *История развития бокса*
- *Дебаты на тему: польза и вред сети Интернет*
- *Зимняя депрессия: избавьтесь от вялости, апатии и нарушений сна*
- *Спортивные результаты марта*

## История дзюдо



История борьбы дзюдо берет начало со второй половины XIX века. Молодой японец Кано Дзигоро (1860-1938), поступив в Токийский императорский университет, параллельно начинает обучение дзю-дзюцу (в англоязычном варианте джиу-джитсу) в школе Тэнсинсинё-рю, а затем в школе Кито-рю. Благодаря хорошим наставникам, своему усердию и трудолюбию молодой Кано сумел достигнуть за кратчайшее время ошеломительных успехов в дзю-дзюцу. Блестяще окончив университет, Кано становится перед выбором – продолжить свою карьеру в качестве чиновника или продолжить изучать боевые искусства. Любовь к дзю-дзюцу возобладала, Кано продолжает усердно тренироваться и начинает думать о сохранении и совершенствовании традиционных воинских систем Японии в сложных условиях политической, экономической и социальной реформы Мэйдзи, происходивших в то время в Японии. Систематизируя технику и совершенствуя методику преподавания, в



мае 1882 года в небольшом помещении при буддийском храме Эйсёдзи, 21-летний Кано основывает свою школу под названием «Кодокан дзюдо». Именно там, в небольшом зале, создавалась новая система единоборств и туда начали приходить первые ученики, которые стали верными помощниками Кано в деле распространения борьбы дзюдо внутри страны и за ее пределами.

Дзюдо, в дословном переводе с японского языка, означает «мягкий путь» или «гибкий путь». Понятие ДО – Путь, для азиатских народов имеет огромное философское значение. Кано считал дзю-дзюцу бесценным достоянием Японии, и по его замыслу приемник дзю-дзюцу - дзюдо должно было стать не только высокоэффективным боевым искусством, но и системой образования, способствующей физическому и моральному развитию человека, философией повседневной жизни.

柔道

Постепенно, созданная Кано система, начинает набирать популярность не только среди простого населения, но и в правительственных кругах. С 1886 году борьбу дзюдо начали преподавать в военных и полицейских академиях, а вскоре ввели в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений. Количество поклонников дзюдо в стране росло неимоверными темпами. В 1911 году Дзигоро Кано организовал Японскую спортивную ассоциацию и стал её президентом. Работа по улучшению системы дзюдо продолжалась до 1922 года. Всё это время Кано совершенствовал различные приемы, стремясь к тому, чтобы этот вид единоборства был достаточно простым в обучении и максимально практичным в действии.

Уже в 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе и вскоре борьбу дзюдо начали развивать во Франции, Великобритании, Голландии и других европейских странах. Интерес к дзюдо проявляли и на других континентах, так президент США Теодор Рузвельт, неоднократно приглашал в США ведущих инструкторов Кодокана. Кстати, один из них Маэда Мицуне после длительной серии борцовских турниров, в которой он провел около 1000 поединков, подавляющее большинство из которых выиграл, проиграв только пару раз, обосновался в итоге в Бразилии и является родоначальником «бразильского джиу-джицу».

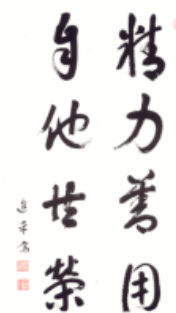
Став в 1909 году главным представителем Японии в Международном Олимпийском комитете, Кано мечтал о проведении Олимпийских игр в Токио и включении борьбы дзюдо в их программу. В 1936 году во время берлинской Олимпиады на сессии МОК мечта Кано начала воплощаться в жизнь - было принято решение о проведении Игр 1940 года в Токио и о включении борьбы дзюдо в программу состязаний. Однако, развязанная Японией война в Китае поставила под сомнение проведение Олимпиады в Токио. Возможно это было одной из причин смерти профессора Кано- возвращаясь домой из Каира с очередной сессии МОК 4 мая 1938 года основатель дзюдо скончался в возрасте 78 лет.

Последующая вскоре Вторая мировая война сильно замедлила воплощение мечты Кано. В тяжелые военные годы занятия практически прекратились. Однако, спустя два года после окончания второй мировой войны занятия дзюдо возобновляются с новой силой. По всей Японии возобновляются соревнования по борьбе дзюдо, а в 1948 году проводится первый послевоенный чемпионат страны.

Несмотря на сложное послевоенное время, дзюдо продолжает развиваться и за пределами Японии, в 1948 году образован Европейский союз дзюдо (EJU), а в 1952 году была основана Международная федерация дзюдо (IJF), президентом которой был избран единственный сын основателя дзюдо- Кано Рисэй. А в 1956 году в Токио состоялся первый Чемпионат мира.

В 1964 году по предложению хозяев Игр XVIII Олимпиады, которая проводилась в Японии, в программу Олимпийских игр включили борьбу дзюдо. Соревнования дзюдоистов состоялись на татами знаменитого

«Будокана» - "Дворца боевых искусств". С этого времени дзюдо является неотъемлемой частью олимпийской программы, что послужило огромным импульсом в популяризации этого вида в мировом масштабе. В настоящее время членами Международной федерации дзюдо являются национальные федерации 198 стран. В Японии дзюдо регулярно занимаются около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. И поистине, сердцем этого огромного, многонационального сообщества можно назвать детище профессора Кано – Кодокан («Дворец постижения Пути»).



Сегодня Кодокан имеет статус Международного института дзюдо – это не тот маленький зал в несколько татами, а многоэтажное здание с множеством тренерских залов и офисных помещений, где под руководством опытных инструкторов, преданно сохраняющих традиции, проходят стажировку преподаватели дзюдо не только Японии, но и множества других стран.

Основной целью дзюдо Кано считал воспитание человека в соответствии с принципами «взаимного уважения и благополучия» и «наиболее эффективного использования духовной и физической энергии». Благодаря этой идее дзюдо перешагнуло узкие рамки школы и уже миллионы людей во всех уголках планеты воплощают в жизнь заветную мечту мастера воинских искусств и замечательного философа Кано Дзигоро.

Авторы статьи -  
Харлова Валентина  
(отделение «Дзюдо»)

## 31 фемарта!

В первый день весны в Югорском колледже олимпийского резерва состоялся грандиозный праздник!

Памятуя о недавно прошедшем Дне защитника Отечества и в преддверии Международного женского дня, юные спортсмены и сотрудники колледжа показали благодарным зрителям шоу о том, как мужчина и женщина ищут друг друга, невзирая на расстояние и опасности.



Зажигательные танцы, песни и конкурсы дали понять, что весна действительно пришла, совсем скоро растает снег, и тепло вернется в наш северный край.



В завершении феерии мужчины подарили прекрасным дамам цветы, словно приоткрывая дверцу в мир предстоящих сюрпризов на 8 марта.

С праздником, друзья! С 31-м фемарта!

Отдел воспитательной  
и внеурочной работы  
Югорского колледжа  
олимпийского резерва

# Секреты правильного сна

Советы о том, как гарантированно выспаться мы взяли из работ Я. Штерна и С. Лазенби – биологов научно-военного агентства DARPA, много экспериментировавших со сном.

Нет никаких легальных способов избавиться от сна вообще. Может помочь клиническая смерть: в результате ее некоторые счастливицы подхватывают хроническую колеститу – редчайшее психическое заболевание – и навсегда перестают спать. Но шансы невелики, история знает едва ли десяток случаев.

Безопасного недосыпания не бывает. Если ты хронически отклоняешься от личной нормы хотя бы на полчаса, тебя ждут новые уровни сахара в крови, более сильный, чем обычно, голод и затухание реакций, в том числе эмоциональных. Чем больше недосыпаешь, тем выше риск.

**В остальном качество сна можно регулировать с помощью простых привычек.**

**Даже не думай:**

Включать ночник

Вспомни, что самое опасное существо в комнате – ты сам, поэтому побори уже свои детские страхи и удали из спальни все источники света. Это касается, кстати, даже индикаторов на модеме и луны. Чем темнее в комнате, тем выше качество сна. Если свет нельзя удалить шторами, спи в повязке для глаз.

Завтракать при включенном телевизоре или компьютере

В первые полчаса после пробуждения мозг не должен впитывать новую информацию. Иначе запустится механизм охранительного торможения, и ты еще долго не сможешь раскачаться.

Сдерживать слезы

Со слезами выводятся излишки кортизола – стрессового гормона. Если его много, он начинает мешать деятельности другого гормона, ДГЭА, который, в свою очередь, регулирует сон.

подавлять зевоту по утрам

Механизм зевоты до сих пор не исследован полностью, однако ученым с определенного времени стало очевидно, что, зевая, ты пытаешься разбудить себя, а не усыпить! Поэтому вечером зевота противопоказана, зато утром – предписана. Чем больше зеваешь, тем быстрее проснешься.

Отоспаться за всю неделю

Опыты показали, что компенсировать недосып можно в течение полутора суток. Если всенощное бдение случилось позавчера, отоспаться уже не получится. Организм зафиксирует ущерб (главным образом пострадают нервные клетки) и станет жить дальше.

## **Возьми за правило:**

### Рассчитывать время сна

Сон состоит из пяти фаз, сменяющих друг друга 4–6 раз за ночь. Максимально бодрым ты встанешь после фазы БГД, которая наступает примерно в конце каждые 90 минут. То есть за 7,5 часов ты выспишься лучше, чем за 8. В общем, ты понял: старайся, чтобы время сна было кратно полутора часам. Если считать полуторные промежутки сложно (редко кому удается с ходу загнуть 1,5 пальца), купи себе умный будильник с напульсником, он сам все сделает. Или скачай на смартфон одну из соответствующих программ (Sleep Cycle для iOS, Sleep as Android для Android).

### Включать свет сразу, как проснулся

Уровень освещенности в идеале должен составлять 40–60 тысяч люкс. Солнце в окне такое еще может выдать, а вот потолочные лампочки – не всегда. Поэтому осенью и зимой держи рядом с кроватью лишний светильник. И помни: чем он белее, тем вероломнее будет светить.

### Выпивать по утрам стакан воды

Мы могли бы долго объяснять, зачем это нужно, используя слова «грелин» и «пептидные цепочки», но ты лучше просто поверь: чем меньше ты спишь, тем больше воды нужно организму, чтобы держать себя в тонусе.

### Спать после обеда

Раздельный сон – хороший способ добрать бодрости. Если ты клюешь носом в середине дня, ляг и поспи 15 минут. Такой сон безболезненно прерывается, его можно повторять каждые 4 часа, и он позволяет организму побыть в так называемом тэта-режиме и восстановиться.

### Открывать окна

Оптимальная температура воздуха в спальне – 21 °С. Лучше взять одеяло потеплее, чем спать под простыней, но в жаре. Кстати, тело должно погружаться в сон тоже слегка охлажденным. Перед сном принимай не горячую ванну (она создает лишь иллюзию того, что тебя разморило, в то время как тонус повышается), а прохладный душ. Нырнув после этого под одеяло, ты гарантированно заснешь.

### Засыпать ритуально

Перед сном всегда выполняй примерно один и тот же набор действий. Лучше что-то без физической нагрузки. Или умственной. Идеально подойдут простые быденные дела: проверить, поставил ли телефон на зарядку, почистить зубы и т.п. Через какое-то время последовательность начнет ассоциироваться со сном и поможет быстрее засыпать.

**Медицинский отдел  
Югорского колледжа  
олимпийского резерва**



# Спортивные результаты марта

## БИАТЛОН

С 02 по 08 марта в г. Саранске прошел финал зимней Спартакиады учащихся России по биатлону.

В гонке на 10 км среди юношей Зиганчин Рафаэль занял 7 место, Хаматов Данил 15 место, Злобин Владислав 22 место, Русинов Владислав 58 место.

В гонке на 7,5 км среди девушек Корнева Ирина заняла 32 место, Хайрулина Елена 47 место, Успеньева Мария 56 место, Емельянова Мария 58 место.

В спринте на 6 км среди юношей Русинов Владислав занял 22 место, Злобин Владислав 74 место, Хаматов Данил 80 место, Зиганчин Рафаэль 83 место.

В спринте среди на 4,5 км среди девушек Хайрулина Елена заняла 37 место, Корнева Ирина 42 место, Успеньева Мария 49 место, Емельянова Мария 89 место.

В смешанной эстафете 2 по 4,5 км + 2 по 6 км Хайрулина Елизавета, Успеньева Мария, Русинов Владислав и Зиганчин Рафаэль заняли 3 место.

В одиночной смешанной эстафете 1 по 4,8 км + 1 по 6 км Емельянова Мария и Злобин Владислав заняли 17 место.

С 03 по 10 марта в г. Новосибирске прошел чемпионат и первенство России, Кубок России, Всероссийское соревнование.

В рамках кубка России в спринте на 10 км Третьяков Виктор занял 35 место.

В рамках Всероссийского соревнования в спринте на 10 км среди юниоров Воронов Илья занял 7 место.

С 12 по 19 марта в г. Ханты-Мансийске прошло первенство России по биатлону среди юниоров и юниорок.

В спринте на 10 км среди юниоров Воронов Илья занял 10 место.

В спринте на 7,5 км среди юниорок Каплина Елизавета заняла 2 место, Терехова Анна 14 место.

В гонке преследования на 12,5 км среди юниоров Воронов Илья занял 9 место.

В гонке преследования на 10 км среди юниорок Каплина Елизавета заняла 3 место, Терехова Анна 10 место.

В масстарте на 12,5 км Воронов Илья занял 22 место.

В эстафете 3 по 6 км в команде ХМАО-Югра 1 Каплина Елизавета заняла 1 место, в команде ХМАО-Югра 2 Терехова Анна заняла 4 место.

В масстарте на 10 км Каплина Елизавета заняла 5 место, Терехова Анна заняла 24 место.

В эстафете 4 по 7,5 км в команде ХМАО-Югра 1 Воронов Илья занял 4 место.

С 14 по 21 марта в г. Екатеринбурге прошло первенство России по биатлону среди юношей и девушек 1998-1999г.р.

В спринте на 7,5 км среди юношей Клановец Константин занял 42 место.

В спринте на 6 км среди девушек Калугина Елизавета заняла 10 место, Гаврилова Владислава 18 место, Кудисова Алина 24 место, Соловьева Дарья 61 место.

В гонке преследования на 10 км среди юношей Клановец Константин 55 место.

В гонке преследования на 7,5 км среди девушек Гаврилова Владислава заняла 5 место, Калугина Елизавета 18 место, Кудисова Алина 40 место.



## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

С 25.02.2017 по 07.03.2017 г. в д. Кононовская (Архангельская область) проходит финал VIII Зимней Спартакиады учащихся России, по итогам соревнований Савин Данил – 3 место 10 км. кл.с., 19 место спринт, Мочалов Константин – 5 место спринт, 22 место 10 км. кл.с.

С 08.03.2017 по 21.03.2017 г. в г. Сыктывкар состоялось тренировочное мероприятие с последующим участием в Первенстве России среди 19-20 лет, участие принимали Савин Данил, Завьялова Анна.

С 09.03.2017 г. по 20.03.2017 г. в г. Ханты-Мансийск проходит тренировочное мероприятие в составе сборной команды ХМАО-Югры, участие принимает Городецкая Мария.

С 11.03.2017 г. по 02.04.2017 г. в г. Сыктывкар проходит тренировочное мероприятие с последующим участием во всероссийских соревнованиях на «Призы ЗМС Р.П. Сметаниной», участие принимает Дайбова Елизавета, Черных Елена, Швец Мария.

С 15 по 20 марта 2017 года в городе Сыктывкар завершилось Первенство России по лыжным гонкам среди 19-20 лет, по итогам соревнований Мочалов Константин - 21 место спринт, Савин Данил - 23 место спринт, Завьялова Анна - 25 место 10 км. скиатлон.

С 15 по 20 марта 2017 года в городе Ханты-Мансийск состоялись региональные соревнования по лыжным гонкам на призы "Олимпийцев", по итогам соревнований Богданова Анна, Юровских Варвара - 2 место эстафета, Стегний Павел - 2 место эстафета.

С 24.03.2017 г. по 02.04.2017 г. в г. Ханты-Мансийск проходит Чемпионат России по лыжным гонкам, участие принимают Петров Кирилл, Таипов Алмаз, Таипов Ильназ, Котов Святослав.

С 29.03.2017 г. по 02.04.2017 г. в г. Сыктывкар завершились Всероссийские соревнования по лыжным гонкам на приз ЗМС Р.П. Сметаниной, по итогам соревнований Савосин Антон - 14 место 7,5 км. св.с., 14 место спринт, 10 место эстафета 4\*5 км., 22 место 5 км. кл.с., Коньшев Кирилл - 25 место 7,5 км. св.с., 10 место эстафета 4\*5 км., Стегний Павел - 28 место 7,5 км. св.с., 10 место эстафета 4\*5 км., 24 место 5 км. св.с., 19 место спринт, Городецкая Мария- 17 место эстафета 4\*3км., Черных Елена - 17 место эстафета 4\*3км., Швец Мария - 17 место эстафета 4\*3км., Дайбова Елизавета- 17 место эстафета 4\*3км.

## **БОКС**

С 26 февраля по 11 марта в городе Касимов (Рязанская область) проходило тренировочное мероприятие, в составе сборной команды ХМАО-Югры по боксу (женщины) участие принимали Баева Диана, Кузнецова Галина.

С 02 по 19 марта в городе Ханты-Мансийск на базе ЮКИОР проходило тренировочное мероприятие по подготовке к Всероссийскому соревнованию по боксу класса «А», памяти МС СССР основателя бокса в г. Сургуте П.С. Малаховского. В сборе участие принимали: Шамсутдинов Нажмутдин, Красильников Владимир, Керимханов Марат, Комлев Георгий, Калсынов Азнаур, Ротарь Даниил.

С 12 по 19 марта в городе Касимов (Рязанская область) проходило Первенство России по боксу (юниорки, девушки). Итоги соревнований: Кузнецова Галина – 2 место, Баева Диана – 3 место.

С 14 по 19 марта в городе Анапа проходил Международный турнир по боксу среди молодежи «Памяти МСМК Николая Павлюкова». Итоги соревнований: Янгазиев Рашид, Эйниев Элджан – 2 место; Кузоватов Николай – 3 место.

С 21 по 26 марта в городе Нягань проходило Первенство УрФО по боксу (юниоры 17-18 лет). Итоги соревнований: Свирида Сергей – 1 место; Кузоватов Николай – 2 место; Казибеков Рамазан, Афонин Александр – 3 место.

С 18 по 31 марта в городе Анапа проходило тренировочное мероприятие по подготовке к Первенству России по боксу среди юношей 15-16 лет. В сборе участие принимали Тараненко Ярослав, Нехаев Денис.

С 20 по 31 марта в городе Чехов (Московская область) завершилось тренировочное мероприятие, в составе сборной команды Российской Федерации по боксу (мужчины) участие принимал Назиров Бахтовар. 01 апреля в городе Казань состоялся пятый матч первого этапа Всемирной серии бокса (WSB) между Российской командой из Patriot Boxing Team и китайской командой China Dragons. Встреча группы С, прошедшая в субботу, завершилась победой российских боксеров со счетом 5-0. В составе Patriot Boxing Team победу одержал Бахтовар Назиров (до 56 кг).



## **ВОДНОЕ ПОЛО**

С 28 февраля по 05 марта 2017 года в городе Златоуст (Челябинская область) прошел V тур Чемпионата России по водному поло. Участие приняли Першина Д., Сутягина А., Леонова А, Ковина Т., Степахина С.

Итоги встречи:

**01 марта, среда**

ВК "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск - "Спартак - Волгоград" г. Волгоград **7-9 (2-3, 2-3, 2-1, 1-2)**

**02 марта, четверг**

"СКИФ" ЦСП "Крылатское г. Москва - ВК "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск **5-8 (2-1, 1-3, 1-4, 1-0)**

**03 марта, пятница**

ВК "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск - "КИНЕФ-Сургутнефтегаз" г. Кириши **7-17**

**04 марта, суббота**

ВК "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск - ВК "Айша-Биби" Казахстан **9-6**

**05 марта, воскресенье**

"Динамо-Уралочка" г. Златоуст - ВК "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск **9-12**

Команда по водному поло прошла в финал Чемпионата России.

С 13 по 19 марта 2017 года в городе Кириши (Ленинградская область) проходил финальный тур Первенства России по водному поло среди девушек до 19 лет. Команда заняла 3 место. В соревновании приняли участие: Ермакова Эльвира, Мясникова Елена, Муратова Милана, Завьялова Анна, Першина Дарья, Сутягина Анастасия, Леонова Анастасия, Ржавская Снежанна, Шайдуллина Алина, Лазарева Екатерина, Степахина Светлана, Шутова Дарья.

Итоги встречи:

**14 марта, вторник**

А ЦОП СП ВВС Казахстан - "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск **5-7**

**16 марта, четверг**

А "ЮГРА" г. Ханты-Мансийск - "Динамо-Уралочка" г. Златоуст **7-26**

**17 марта, пятница**

"ЮГРА" г. Ханты-Мансийск - ЦСПВВС ЛО "КИНЕФ" г. Кириши **8-10**

**18 марта, суббота**

"ЮГРА" г. Ханты-Мансийск - Сборная команда г. Москвы **9-8**

С 26 по 31 марта 2017 года в городе Москва прошло тренировочное мероприятие по подготовке к финалу Чемпионата России по водному поло. Принимали участие: Першина Дарья, Сутягина Анастасия, Леонова Анастасия, Степахина Светлана, Ковина Татьяна.

## **ПЛАВАНИЕ**

С 28 февраля по 3 марта в городе Нефтеюганске прошло Первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по плаванию «Веселый дельфин» среди юношей 2003-2004 гг.р. и девушек 2005-2006 гг.р.

Чикнайкин Александр – 200 компл. пл. 2 место, 800 вол.ст. 1 место, троеборье 2 место.

С 7 по 10 марта в городе Нефтеюганске проходило Первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры по плаванию среди старших юношей 2001-2002 гг.р. и девушек 2003-2004 гг.р., в зачет XII Спартакиады учащихся ХМАО-Югры, посвященного 72-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне.

1. Балан Алексей – 1 место, 1 место, 2 место
2. Комаха Злата – 1 место, 1 место, 1 место
3. Щерба Алексей – 1 место
4. Кузовников Иван – 3 место, 2 место
5. Ардашев Андрей – 1 место, 2 место, 1 место
6. Нетунаева Дарина – 1 место, 1 место, 1 место
7. Попков Александр – 1 место, 1 место, 1 место

С 19.03.2017г. по 08.04.2017г. в г. Казань на тренировочное мероприятие по подготовке к Чемпионату России по плаванию отправились:

За счет средств АУ «ЮКИОР»:

1. Нечаева Вероника
2. Брагина Лада
3. Нестерова Анастасия
4. Галимзянов Эмиль
5. Исакова Диана

За счет средств БУ «ЦСПСКЮ»

1. Вершинина Кристина
2. Масалов Иван
3. Пугачева Анна
4. Кудинова Мария
5. Иванов Владислав

Ляхов С.В. – тренер-преподаватель

### **ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

С 02-06 марта 2017 года в п.Солнечный, Сургутский район прошло Первенство УрФО среди юниоров и юниорок до 21 года .

Пеньков Никита – **1 место**

Кесаев Георгий **1 место**

Аммаев шамиль 7 место

Разгуляев Александр 8 место

Засеев Заур 3 место

Япаров Александр 5 место

Рамазанов Омар-5 место

Кокаев Аслан 4 место

С 13 марта по 01 апреля в г.Чехов проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Первенству России. В тренировочном мероприятии принимают участие Пеньков Никита, Кесаев Георгий, Наниев Тимур, тренер-преподаватель Наниев Алан Русланович.

С 27 марта по 03 апреля в г.Старый Оскол, Белгородская область проходит Первенство России среди юниоров и юниорок до 21 года. Участие принимают Пеньков Никита, Кесаев Георгий, тренер-преподаватель Гаглоев Сослан Асхарбекович.

С 16 марта по 6 апреля на базе ЮКИОР проходит просмотрное тренировочное мероприятие. Принимают участие 3 спортсмена:

Дорофеев Александр 04.08.2002 Ханты-Мансийск

Курбанов Тимур 20.02.2005 Сургутский район

Кобеляцкий Руслан 27.03.2003 Сургутский район

### **ВОЛЕЙБОЛ**

Завершился Чемпионат России среди мужчин, молодёжная лига сезон 2016-2017. По итогам предварительного этапа команда «Звезда Югры» г.Сургут заняла 8 место. В финале за 7-10 места команда одержала 1 победу в 6 матчах и заняла итоговое 10 место.

### **ДЗЮДО**

С 26 по 30 марта в г. Кемерово прошло первенство России по дзюдо среди юниоров и юниорок до 23 лет Поткина Арина в весовой категории до 57 кг заняла 8 место.

С 25 марта по 14 апреля 2017 года в городе Тюмень проводится тренировочное мероприятие по дзюдо, участие принимает Коновалов Кирилл.

## ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

С 02 по 05 марта в г. Калининграде завершился XX Международный молодежный турнир по вольной борьбе на призы Заслуженного мастера спорта России А.А. Шумилина. Цакулов Батырек в весовой категории до 97 кг занял 3 место.

С 26 марта по 16 апреля в г. Владикавказе Бикоев Вадим и Цакулов Батырбек проводят тренировочное мероприятие по подготовке к первенству России среди юниоров.

## ТЕННИС

Завершилось Первенство УрФО по теннису, которое проходило в г.Ханты-Мансийске с 20 по 25 марта 2017г.

В возрастной категории до 15 лет:

Прокопьева Екатерина - 2 место

Морозов Дмитрий - 2 место в одиночном разряде, 2 место в парном

Дроздова Варвара - 2 место в парном разряде

В возрастной категории до 19 лет:

Чермошенцев Александр - 2 место

Спортивный отдел ЮКИОР

