



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 15
Февраль, 2017
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakor.ru

Вестник ЮКИОР

На пути к успеху

Быть порядочным человеком и помогать близким — это, наверное, самое главное на сегодняшний день.

© Фёдор Емельяненко

Бог может простить нам грехи наши, но нервная система — никогда.

© Уильям Джеймс

Нужно чувствовать себя победителем, чтобы победить.

© Доминик Уэбб

Пока Вы не сможете управлять своим временем, вы не сможете управлять ничем другим.

© Питер Друкер

Играя в незнакомую игру, никогда не делай первого хода.

© Джек Лондон

Ничто не обходится в жизни так дорого, как болезнь и глупость.

© Зигмунд Фрейд



В этом номере:

- На пути к успеху
- История развития бокса
- Дебаты на тему: польза и вред сети Интернет
- Зимняя депрессия: избавьтесь от вялости, апатии и нарушений сна
- Спортивные результаты февраля

История развития бокса



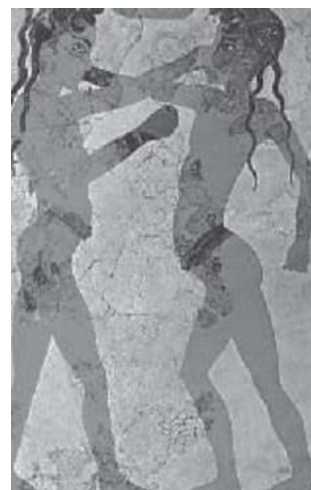
Развитие бокса с древних времен

Возникновение кулачного боя уходит своими корнями в глубокую древность или, как сказали бы историки, теряется в веках. Египетские иероглифы, датируемые археологами сороковым веком до н. э. изображают воинов, которые ведут кулачный бой в кожаных бинтах. Сцены кулачного боя, изображенные на стенах гробниц фараонов, также подтверждают существование этого вида единоборства в Древнем Египте. При раскопках в окрестностях Багдада было найдено много плит с изображением кулачных боев. При раскопках к юго-западу от современного Багдада, археологи нашли древний город Месопотамии – Вавилон и самый древний памятник, подтверждающий существование культа кулачных боев – терракотовый барельеф. Наскальные рисунки, найденные археологами на юге Алжира, подтверждают существование бокса у народов Африки. Можно предположить, что кулачный бой распространился из Египта на остров Крит и в Грецию. Раскопки Минотского лабиринта показали, что бокс был известен еще задолго до возникновения греческого государства в эпоху расцвета Эгейской культуры. Археологические раскопки доказали, что кулачные бои возникли задолго до Олимпийских игр в Древней Греции. Известный археолог доктор Шнайзер обнаружил во время раскопок древнего храма времен Месопотамии статуэтки, изображающие кулачных бойцов, и плиты с такими же изображениями. Можно с уверенностью сказать, что уже древние шумеры проводили различие между борьбой и кулачными боями. Ученые также находили древние изображения боев на территории нынешней Эфиопии и Египта, причем эфиопским изображениям не менее шести тысяч лет. В Египте при раскопках захоронения Бени Хасан, обнаружили изображения бойцов, относящиеся к 2050–1930 гг. до н. э. Ученые-историки отмечают существование поединков около 1500 г. до н. э. у жителей Крита, одного из очагов мировой культуры древнего мира.

В Афинах – столице Греции, на укрепленной возвышенной части города (Акрополе), археологи обнаружили памятник середины V века до нашей эры. На пьедестале памятника высечена надпись: «Из знаменитых Микен воздвиг Киникс, одержавший победу в бое кулачном и отца имя носящий». Памятник достоверное свидетельство того, как далеко в века уходит история кулачных боев, которые считают прародителями современного бокса. Таким образом мы можем утверждать, что история развития бокса, как спорта, насчитывает около пяти тысяч лет.

Особенно популярен был кулачный бой в Древней Греции, где он был введен в программу Олимпийских игр, начиная с XXIII Олимпиады (688 год до нашей эры).

Согласно греческой мифологии, основоположником бокса был Аполлон, который победил принца Форванта, дерзнувшего бросить ему вызов на кулачный поединок. По некоторым преданиям, зачинателем боя на кулаках был афинский герой мифов Тезей, что возможно, и помогло ему победить Минотавра. Древний философ Платон считал основателем кулачных боев мифического героя Амыкуса, сына бога морей Посейдона и нимфы Мелии. Великий Гомер упоминает кулачные бои в «Илиаде».





С возникновением в Древней Греции состязаний в силе и ловкости, которые проходили в городе Олимпия, связано много мифов и легенд. Многие историки связывают появление Олимпийских игр с именем мифических героев Зевса и Геракла. Кулачные бои, вошедшие в XXIII Олимпийские игры (688 г. до н. э.) проводились якобы по правилам, составленным Гераклом – сыном Зевса. Правила заключались в следующем: бой велся на огороженной площадке, посыпанной песком. Бойцы обматывали кисти рук кожаными ремнями. Победителем называли бойца, сумевшего сбить противника с ног так, что он терял способность продолжать поединок, или бойца, вынудившего своего соперника отказаться от продолжения боя. Если в установленное время победитель не определялся, судья назначал обмен ударами без права

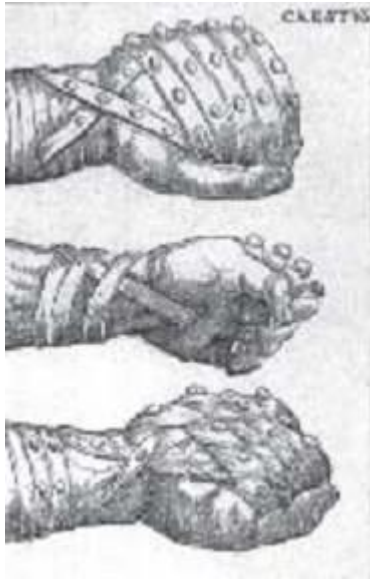
защиты. Количество ударов не регламентировалось. Каждый боец наносил удары один другому по очереди, согласно жребию. Правила допускали удары по затылку, ниже пояса, по спине.

Олимпия – небольшой город в северо-западе Пелопонеса Древней Греции. Из многих городов Олимпия была выбрана для проведения состязаний по многим причинам: легко доступное для подъезда и подхода, и хорошо защищенное от ветров и непогоды место. К Олимпии примыкает священная гора Алтия, в которой, по преданию, находится святилище Геры – царицы богов и жены Зевса, и могила Пелопса – царя Элиды и Южной Греции. Роща Алтия с давних времен служила грекам местом для совершения обрядов и ритуалов. Как показали раскопки археологов, в Олимпии было построено пять стадионов. Каждый из них предназначался для определенного вида состязаний. Состязания в Олимпии и получили название Олимпийских Игр.

Первые письменные сведения дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером. По сохранившимся преданиям, покровителем кулачных боев был сам древнегреческий бог Аполлон, который победил бога войны Зевса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте. Основоположником бокса греки считали Амыкуса, который не выпускал из своего государства ни одного чужестранца, не сразившись с ним в кулачном бою.

Высказывания Сократа, Платона и Аристотеля о кулачном бое, как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей, только подтверждают популярность этого вида состязаний в Древней Греции. Кулачным боем увлекались поэты, государственные деятели, писатели. Знаменитый математик Пифагор был прекрасным бойцом и участвовал в Олимпийских играх.

Литературные памятники и рисунки дают нам достаточно полные сведения о правилах ведения кулачного боя в Древней Греции, о методах подготовки и системах тренировок бойцов. Для ведения боя бойцы обматывали кулаки мягкими ремнями из сыромятной кожи, которые защищали руки от повреждений подобно современным бинтам, а описания и изображения на вазах и фресках подтверждают, что бои проводились не только на голых кулаках, позже появились даже специальные приспособления для надевания на руки. Начиная с XI–XII веков и до конца IV века до нашей эры бойцы использовали наиболее простую форму перчатки, называемую мейлихай, руки бинтовались трехметровыми ремнями из мягкой бычьей кожи, сыромятной или просто смазанной жиром для придания ей мягкости. Изображения на древних амфорах показывают несколько способов бинтования рук. Чаще всего бинтовали только четыре пальца, затем предплечье. В VI веке до нашей эры появилось совершенно новое вооружение кулака, называемое сфайраем, представление о котором дает скульптура сидящего древнегреческого кулачного бойца – Амина. Эти первые перчатки состояли из двух частей – самой перчатки и кожаного кольца, окружавшего суставы.



Кольцо имело ширину примерно 2,5 см и толщину 0,25 см. Перчатка доходила до половины предплечья и заканчивалась толстой полоской из овечьей кожи.

Если функция мейлихай была только предохранять кисть от травм, то сфайрай предназначался для увеличения ударной силы.

В дальнейшем, после завоевания римлянами Греции, появились тяжелые римские перчатки (с конца IV до XI веков до нашей эры) со свинцом и железом, называемые цестами. Введение подобных перчаток пагубно отразилось на спортивной культуре и применялись они только в гладиаторских боях.



В Древней Греции единых правил кулачного боя не было. Искусство передавалось по наследству. Бойцы вели бой в выпрямленной стойке. От них требовались, в основном, быстрота и ловкость.

Обучение и тренировка спортсменов проходили под руководством специалистов в особых школах – палестрах. Палестра представляла собой замкнутую колоннаду без крыши, внутри которой находился зал для упражнений. Пол в палестре был земляной. Вокруг зала размещались небольшие крытые комнаты для омовений, отдыха, жертвоприношений и натирания маслом и песком. На тренировках бойцы использовали перчатки из мягких ремней, голову защищали маской с наушниками, которая, вероятно шилась из мягкой кожи с подкладкой.

Подобием современного боксерского мешка был корикос, сделанный из овечьей шкуры, вывернутой шерстью внутрь, и наполненный финиковыми косточками. Он подвешивался на высоте головы и служил для упражнений в ударах. Широко применялись упражнения в бою с тенью. Но как ни странно, довольно распространенными упражнениями были рытье земли и мотыжение.

Точно отмеренной площадки не было, зрители сами образовывали ограждение боевой площадки. Такое обширное пространство не давало возможности загнать противника в угол. Бой не делился на раунды и время встречи не ограничивалось, он продолжался до тех пор, пока один из противников так уставал, что был не в состоянии продолжать поединок. По обоюдному согласию состязание прерывалось на время, за которое бойцы восстанавливали силы. Обычно состязания проводились до тех пор, пока один из противников не подавал сигнал о сдаче – поднимал вверх руку. За правильностью хода боя следил судья (гелладоник).

Судьи избирались из лиц не моложе 40 лет и должны были хорошо знать технику боя и условия состязаний. На всех рисунках кулачного боя гелладоники изображаются с лозой, разветвленной на конце, ударами которой они вмешивались в действия бойцов или разнимали их.

С введением кулачного боя в Олимпийские игры, появляются и твердые правила его проведения. Участникам запрещалось прибегать к каким-либо запрещенным приемам для достижения победы, а именно: подкупать друг друга, наносить увечья. Устав запрещал участвовать в играх рабам и варварам. Для того, чтобы быть допущенным к состязаниям, свободнорожденный грек должен был представить доказательство того, что он в течение последних 10 месяцев готовился к играм, повседневно упражняясь. Помимо этого, каждый

участник должен был за месяц до начала игр прибыть в Олимпию, и в течение месяца проходить испытания в олимпийской гимназии, за свой счет. Естественно, это было не под силу представителям многочисленного греческого демоса.

Греки составляли пары по жребью, так как в те времена не существовало классификации бойцов по весовым категориям. Зачастую кулачный бой был монополией тяжеловесов. Уже в те далекие времена появлялись кулачные бойцы-профессионалы. Профессионалы зажимали в кулаке металлические и каменные шары. Бой длился до тех пор, пока один из бойцов не сбивал противника с ног или не наносил ему увечья.

Вот что писал один из историографов: «Этот олимпиец, каким ты его видишь теперь, когда-то имел нос, подбородок, уши и брови. Став профессиональным кулачным бойцом, он потерял все, что унаследовал от родителей; его красивый брат дает представление о том, каким он был...».

Древние хроники донесли до нас высказывания философа Никандроса, учителя и наставника пятикратного чемпиона по кулачному бою – Филлиноса: «Ты должен хорошо понимать, Филинос, сын мой, что для победы в Олимпии недостаточно сильного тела, если оно не управляется здоровым и зрелым умом. Упражнения развивают тело, музыка развивает душу, а знания развивают разум. Именно так создается красота и гармония».

В Древней Греции кулачные бои относились к группе видов спорта, называемых «Вареа», то есть «тяжелая атлетика», в которую входили борьба, панкратион и метание диска, остальные виды спорта входили в группу «коуфа». Бокс тех времен именовался «пигмахия» – от древнегреческих слов «pyg-mahi», то есть «кулак + поединок».

Первым олимпийским чемпионом был Ономастос из Смирны. Он же составил первый свод правил бокса, получивший название «Геракловы правила». На ХLI Олимпийских играх в 616 году до н. э. в программу соревнований был включен юношеский бокс. Первым чемпионом среди юношей стал Филитас из Сиварии на Сицилии. Следует отметить один интересный факт из правил проведения поединков: если один из спортсменов чувствовал, что не может продолжать бой, он поднимал руку с открытой ладонью, либо указательный палец. Это называлось «ароклеистос», что значит исключение. Возможно этот факт напечалит многим современные правила, по которым секундант выбрасывает полотенце на ринг. В обоих случаях речь идет о здоровье атлета, так что в отличие от Древнего Рима в Древней Греции существовал гуманный подход к поединкам. Но тем не менее, поединки были жестокими и часто заканчивались трагически. История сохранила до наших времен имена выдающихся бойцов тех дней.

Многие из них были выходцами из Родоса. Династия Диагорас дала три поколения чемпионов. Известными бойцами были Дорий, Родиос, Глаукос, Каристиос, Локрос. По некоторым сведениям олимпийский чемпион тех лет получал 500 драхм и пожизненное обеспечение питанием. Интересно упоминание в XIII книге «Илиады» Гомера о том, что кубки в те времена вручались побежденным боксерам с целью утешения, то есть имели назначение, противоположное сегодняшнему.

Завоевав Грецию, римляне продолжили Олимпийские игры, но они сильно отличались от греческих. Организация состязаний напоминала цирковое представление. Кулачные бои в Древнем Риме были превращены в зрелище для плебса и устраивались на аренах амфитеатров. Для увеличения разрушительной силы кулака применялись различные способы его вооружения. Во времена Римской империи на смену древнегреческим «филактериям» – кожаным лентам, которыми бинтовали руки, пришел «кестус» – прообраз современного кастета, а затем и чудовищный «мирмекс» – утяжеленная перчатка с шипами. Квадратная площадка для греческой пигмахии была заменена кругом, чтобы бойцы не имели возможности избежать ближнего боя. На этом и закончилась история «боя на кулаках», и на смену ему приходит «пугилистика» – тоже кулачный бой, но уже не в спортивном, а в гладиаторском смысле этого слова. И в 30 году до н. э. римляне запретили кулачные поединки между гражданами, перенеся все спортивные страсти на гладиаторские арены. В

394 году нашей эры по Указу императора Феодосия I, насаждавшего христианство, Олимпийские игры были запрещены. Спустя еще некоторое время Олимпию разрушили готы, а в 426 году по приказу Феодосия II римляне сожгли храм Зевса – центр проведения Олимпийских игр. По инициативе секретаря Спортивного Союза Франции Пьера Кубертэна в Афинах вновь был зажжен олимпийский огонь в апреле 1896 года, но на I Олимпийских играх, где участвовало 285 спортсменов из тринадцати стран, не было боксеров.

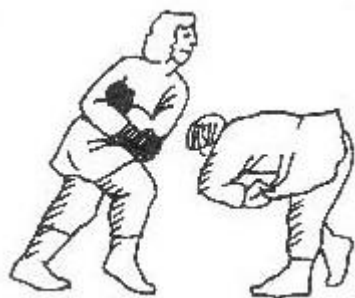
В средние века в период расцвета рыцарской культуры, кулачные бои не входили в систему рыцарского воспитания, но были широко распространены среди простонародья.

Развитие кулачных боев на Руси

Первые сведения о кулачных боях на Руси можно найти в Густинской летописи датированной 990 годом, и в летописях Нестора 1069 года. Одним из элементов складывающейся в то время самобытной народной системы физического воспитания было два вида состязаний в кулачном бою: массовые бои «стенка на стенку» и одиночные единоборства – «сам на сам» или «один на один».

Особенно популярной была форма «Стенка на стенку», в которой строго различались «своя» и «чужая» стороны. «Стенка на стенку» – вид кулачного боя, когда бойцы выстраивались и шли в бой друг на друга плотной стеной. В каждой команде выделялись сотские и десятские. Они выстраивали стенку, распределяли бойцов на места в ней, проверяли, чтобы в рукавицах бойцов не было никаких посторонних предметов. За «закладку» жестоко карали свои же бойцы. Количество бойцов в каждой стенке было одинаковое. Стенка должна была быть одинаковой и по возрасту: мужики с мужиками, юноши с юношами, мальчишки с мальчишками. В каждой «стенке» были 2–3 главных, наиболее сильных и ловких бойца – «забойщики», которые бросались туда, где стенка начинала слабеть и сдавать. Сотские и десятские следили за соблюдением правил. Фамилии сотских и десятских сообщались в полицию. С них был главный спрос за беспорядки на поле боя. Обычно сражения «стенка на стенку» строились в три очереди. Сначала в бой шли мальчишки, их сменяли безусые неженатые юнцы, после юнцов в бой вступали мужики. Перед единоборством бойцы обнимались и троекратно целовались.

Бой считался законченным, если одна из «стенок» не выдержав натиска и ударов противника обращалась в бегство под свист и улюлюканье зрителей.



Пользуясь огромной популярностью в народе, в Москве бои проводились чаще всего на Каиновой горе в Китай-городе и под старым Каменным или Троицким мостами. Нередко в боях принимали участие бойцы из лиц дворянского происхождения. Каждая сторона старалась прорвать оборону «стенки» противника, внести смятение и панику, напугать и вытеснить с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор

пока одна из сторон была побеждена и отказывалась от боя.

Места для боя выбирались традиционно зимой – на льду, летом в поле. Первыми всегда начинали подростки, за ними взрослые. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Кулачные бои проходили либо на «голых» кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били. Вот откуда наши русские поговорки и пословицы: «Лежачего не бьют», «Лежачий в драку не ходит», «Не силой бьются, а сноровкой». Кто падал на землю, считался побежденным. Как правило бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Запрещались подножки и нападения сзади. Также считалось бесчестным переходить на сторону противника за вознаграждение и подарки. Нарушители правил наказывались.

Другим видом кулачного боя был поединок «сам на сам» – поединок двух кулачных бойцов. Эта разновидность кулачного боя существовала в Древней Руси как молодецкая потеха,

непременная часть праздничных гуляний. Кроме того, поединок «сам на сам» был также одним из методов судебного разбирательства жалоб, взаимных претензий двух обиженных друг на друга лиц. Когда не удавалось установить ни правого, ни виноватого, в действие вступало «кулачное право». Оба спорщика сходились в поединке «сам на сам» и победитель объявлялся правым, а побежденный – виноватым.



В своей основе кулачные бои были подлинно народным видом состязаний, спортивной игрой, «молодецкой потехой». Все это было рождено здоровой удалью, желанием померяться богатырской силой – «разойтись плечом, размахнуться рукой», без всякой злобы и вражды. Кулачные бойцы проявляли большое искусство. Выдающихся по силе и умению, в народе называли «надежа-боец». Многие из них участвовали как в одиночных боях, так и в кулачных боях «стенка на стенку» и

пользовались большой славой и уважением.

Из уст в уста в народе передавались былины о богатырях-молодцах. Так, например, в период татарского ига перед Куликовской битвой, были известны троицкие монахи Александр Пересвет и Ослябля, обладающие большой богатырской силой. В летописях рассказывается как Пересвет победил в единоборстве татарского богатыря.

Известно, что Петр I любил потешить себя кулачными боями и часто сам их организовывал – «дабы показать удаль русского народа» иноземцам.

Автор М.Н. Лукашов в своей книге «Слава былых чемпионов» приводит исторический факт о поединке гренадера из свиты Петра I с одним из сильнейших боксеров Англии. Случилось это во время визита русского царя в Англию в 1698 году. На одном из приемов Петру I один из английских вельмож предложил устроить поединок английского боксера с одним из солдат его свиты на денежное пари. Поединок состоялся, гренадер задал англичанину сильнейшую трепку, царь выиграл заклад и в заключение приказал своим гренадерам показать русскую забаву – кулачный бой «стенка на стенку».

В период правления на Руси Екатерины II кулачные бои были очень популярны. Граф Орлов считался отличным бойцом и сам не раз приглашал знаменитых силачей померяться силами. Еще в Лаврентьевской летописи, написанной монахом Лаврентием и другими писцами в 1377 году, упоминается о запрете кулачных боев. Среди различных сведений из истории Древней Руси можно найти и более ранние упоминания о запретах церкви. Описывается факт проклятия митрополитом Кириллом в 1274 году и угроза отлучения от церкви кулачных бойцов: «Узнал я, что держатся бесовского обычая проклятых эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и боем бьются... Да изгнаны будут от сынов божьих церковей, а случайно убитые в этих боях будут прокляты сей век и будущий».

Законы о запрете кулачных боев издавались и позднее в 1540 г., 1648 г., 1686 г. Но несмотря на запреты, с 1690 года кулачные бои принимают массовый характер.

Несмотря на постоянные запреты церкви, народ продолжал любить кулачные бои. Период развития капитализма в России был ознаменован появлением боев на деньги. Организаторами стали купцы и фабриканты. Они нанимали бойцов и напускали их друг на друга, подобно петушинным боям, заключая пари и делая заклады.

Английский бокс



Один из самых выдающихся тренеров, стоявших у истоков развития отечественного бокса – А.Ф. Гетье в своей книге «Английский бокс» дал такое определение: «Английский любительский бокс – есть вид спорта, представляющий собой урегулированный строгими правилами кулачный бой». Английским его назвали потому, что первые правила бокса и его первые атрибуты – ринг, перчатки были разработаны и появились в Англии в первой половине XVIII века.

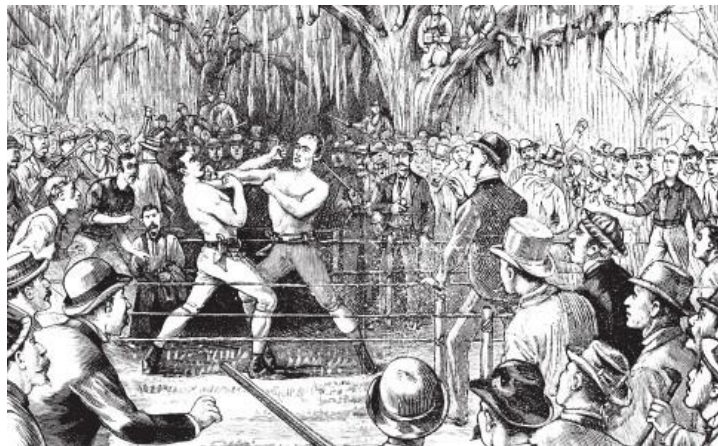
Но систематизирован он был позднее, сначала появился английский призовой бокс – соединение кулачного боя с борьбой в стойке. В его основу были положены самобытные виды единоборств, существовавшие тогда в Англии. Состязания проводились на специальных аренах, правила были примитивными, разрешались подножки, захваты, удары, которые в наше время относятся к категории запрещенных, кулаки бойцов не были защищены. Первые правила были разработаны Джеймсом Браутоном, содержателем цирка, в 1743 году, чтобы предотвратить споры между зрителями. Зрители заключали пари между собой и ставили денежныеклады, часть которых составляла денежный приз победителя (отсюда и название – призовой бокс). Разработанные правила состояли из семи пунктов и мало ограничивали ход боя.

Джеймс Браунтон – чемпион Англии 30-40-х гг. XVIII века, стал основоположником современного бокса кулаками, до него разрешались удары головой и приемы борьбы, и разработал первые правила боксерских встреч – «Браунтонский кодекс». Он вступил в силу 10 августа 1743 года.

Вот его основные правила:

1. Посреди площадки мелом вычерчивается квадрат со сторонами в 1 ярд (0,91 м) длиной. В начале каждой схватки, после падения или разведения бойцов, секунданты подводят бойца к краю квадрата и ставят его против соперника. Пока боксеры не будут поставлены на линии квадрата, они не имеют права бить.
2. Для того чтобы избежать споров по поводу времени, в течение которого боксер после падения остается на земле, устанавливается, что если секундант не подведет его к своей стороне квадрата до истечения полуминуты, боксер объявляется побежденным.
3. В течение финальных соревнований, кроме противников и их секундантов, никто не может быть на ринге. То же правило сохраняется для отборочных соревнований, однако организатор может находиться на площадке для сохранения должного порядка и для того, чтобы помочь зрителям занять свои места с тем условием, что они не будут вмешиваться в ход боя. Не соблюдающий это правило будет немедленно удален, кто бы он ни был. Перед началом боя, как только бойцы разденутся, все сразу должны оставить площадку.
4. Всякий боец не ставший на свою линию квадрата в положенное время, считается побежденным. Секунданты не имеют права обращаться с расспросами к противнику и предлагать ему сдаться.
5. В отборочных соревнованиях победитель получает две трети заклада. Заклад выдается тут же на площадке, если по этому поводу не заключено иных соглашений частным образом.
6. Чтобы избежать при проведении финалов соревнований всяких споров, бойцы, выйдя на площадку, выбирают двух судей, решение которых окончательно. Если судьи разойдутся во мнениях, решает третий избранный судья.
7. Никто не имеет права бить человека, находящегося на земле, либо хватать его за волосы, брюки или какую-либо часть тела ниже пояса. Человек, упавший на колени, считается лежащим на земле.

Правила Браутона просуществовали около 100 лет почти без изменений. Новые правила, известные под названием «Правила лондонского призового ринга», были приняты в 1838 году и состояли из 29 пунктов. Но эти правила уточняли в основном не действия боксеров, а юридическую сторону состязаний, имевшую большое значение для держателей пари.



В 1865 году маркиз Куинсберри в соавторстве с журналистом Джоном Чамберсом разработали «Правила Куинсберри», основные положения которых стали основой правил, по которым сегодня проходят соревнования как профессионалов, так и любителей. Повсеместно эти правила получили распространение только в 1872 году. Основные положения следующие:

- матчи следует проводить на квадратном ринге 24 x 24 фута (7 м 30 см x 7 м 30 см)

либо близко к этому;

- не разрешается применять приемы борьбы и висеть на противнике;
- раунд длится 3 минуты, а между раундами обязательный минутный перерыв. Если один из противников (в результате полученного удара или по любой другой причине) падает, он должен подняться без посторонней помощи в течение 10 секунд, в то время, как его противник должен отойти в свой угол;
- если один из противников по истечении 10 секунд после падения не может возобновить бой, судья имеет право объявить победителем другого боксера;
- спортсмен, стоящий на одном колене, а также висающий на канатах, считается за лежащего;
- перчатки должны быть хорошего качества, новые и хорошо пригнаны. Если перчатки окажутся каким-либо образом повреждены, их следует заменить по желанию судьи;
- не разрешается выходить на ринг в обуви с гвоздями.

Правила маркиза Куинсберри еще не определяли количество раундов. Судья мог назвать победителя по собственному усмотрению, если бой длился слишком долго.

Значительно позже появилась оценка боя по очкам. Не предусматривались в то время и разделения по весовым категориям. Только в 1872 году в Англии, с появлением перчаток, были введены новые правила и разделение боксеров на весовые категории. Веса разделялись следующим образом: легкая – до 140 фунтов (63,5 кг), средняя – до 158 фунтов (71,6 кг) и тяжелая – свыше 158 фунтов.

До систематизации и введения новых правил, тренировка боксеров значительно отличалась от современной. Она была нерациональной и отражала особенности правил призового бокса. Обычно боксеры начинали тренироваться за три месяца до начала состязаний. Это была тяжелая ежедневная работа, в которой на первое место выводилось воспитание выносливости. В тренировку входили упражнения с тяжестями. Руки укрепляли различными составами из уксуса, спирта, лимонного сока и эвкалиптового масла. Все это делалось для того, чтобы кожа стала грубой и нечувствительной. С развитием массовых зрелищ, английский призовой бокс уступил место профессиональному, целиком перешедшему в руки предпринимателей. Но как зрелище, рассчитанное на получение доходов, бокс не мог развиваться на основе старых правил. Грубость боя на кулаках не привлекала спортсменов. Правила маркиза Куинсберри изменили характер бокса и заложили начало развития его как вида спорта. Бокс из грубого, силового поединка превратился в интенсивный, стремительный и скоростной вид спорта.

Введение мягких перчаток сделало удары безопаснее, а технику защиты – более разнообразной и надежной. Это изменило и сам характер ударов. Если раньше боксер

наносил удары осторожно, боясь повредить обнаженную руку, а защищаться старался от любого прикосновения, угрожавшего ссадинами и ушибами, то теперь появилась возможность соразмерять силу своих ударов, появился целый ряд новых видов защит – подставки под удар ладони, плеча и так далее.

С введением перчаток стал возможен выигрыш по очкам, и если раньше побеждал только сильный и выносливый, то теперь мог побеждать более искусный, быстрый и ловкий. Монополия тяжеловесов в боксе закончилась с появлением весовых категорий и сделала бокс более популярным.

Испокон веков люди мерялись силой в кулачном бою, упоминания о котором можно встретить в древнейших литературных памятниках практически всех развитых народов. Кулачный бой входил в программу олимпиад, практиковался у египтян, римлян, в период Древней Руси. Но предком современного бокса был английский кулачный бой.

Любой национальный вид кулачного боя всегда включал в себя кроме ударов кулаком, удары открытой ладонью, локтем, головой, ногами, всевозможные броски и подножки, болевые и удушающие приемы. Не явилась исключением и Англия, которая раньше других стран смогла трансформировать феодальную психологию в конструктивное русло. Стремление придерживаться «джентельменского кодекса поведения» и строгость английских законов привели к искоренению бытовых вооруженных дуэлей и стимулировали развитие кулачного боя. Во всех житейских конфликтах было принято решать вопросы в очном кулачном поединке или же через суд, который в случае невозможности принять чью-то сторону, так же мог назначить такой же бой, в котором победитель признавался правым. В то же время появлялись профессиональные бойцы и школы, где их обучали. По одной из версий, основателем бокса, считают первого чемпиона Великобритании (1719 г.) Джеймса Фигга. Д. Фигг первым основал школу кулачного боя, которую назвал «Академией бокса Джеймса Фигга». Был известен в то время как непобедимый борец, фехтовальщик и мастер боя на палках. В кулачных боях широко применял приемы борьбы. После получения титула чемпиона, защищал его с каждым желающим. Наибольшую известность ему принесла победа над Недом Суттоном, одержанная в 1727 году в присутствии большого количества зрителей, среди которых присутствовали премьер-министр Роберт Уолсон и писатель Джонатан Свифт. Встреча состояла из трех поединков поочередно: на шпагах, палках и кулаках. Все три поединка Джеймс Фигг выиграл. Закончил спортивные выступления непобежденным. В 1734 году умер от воспаления легких. Ему приписывали также создание и опубликование первых правил проведения поединков, которых в то время придерживались далеко не все.

Первоначально английский бокс копировал тактику фехтовальщика: преобладали прямые удары с длинной дистанции, ближний бой не приветствовался, так как в нем невозможно было применить длинное оружие и существовала вероятность получить удар ножом.

**Авторы статьи -
Казибеков Рамазан, Афонин Александр
(отделение «Бокс»)**

Дебаты на тему «Полезьа и вред сети Интернет».

20.02.2017 в Музее спортивной славы Югорского колледжа олимпийского резерва состоялись дебаты на тему «Полезьа и вред сети Интернет».

Воспитанники подготовили свои интересные доклады и презентации, высказав свои весомые аргументы «за» и «против», получив живой отклик многочисленной аудитории слушателей. На встрече присутствовали специалисты АУ «Югорский НИИ информационных технологий: главный эксперт Торгашин Евгений Юрьевич и руководитель проектов Бочаров Андрей Андреевич, которые со своей профессиональной точки зрения рассказали о важных аспектах использования сети Интернет в современном мире, информационной безопасности и подробно осветили использование информационно-космических и геоинформационных технологий, которыми они занимаются на базе ЮНИИТ.

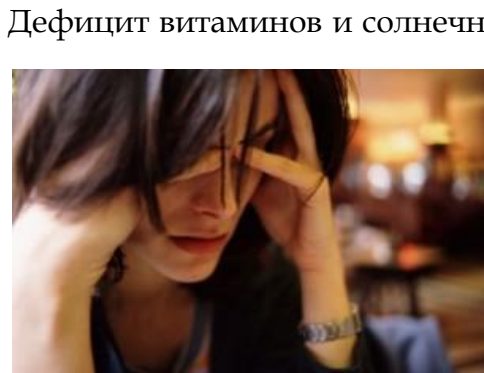


Мероприятие получилось живым, интересным и познавательным. Надеемся, что наше сотрудничество с образовательными учреждениями Ханты-Мансийска продолжится новыми яркими встречами.

**Отдел воспитательной
и внеурочной работы
Югорского колледжа
олимпийского резерва**

Зимняя депрессия: избавьтесь от вялости, апатии и нарушений сна

Февраль. Многие люди настроились на нетерпеливое и трепетное ожидание теплых дней. Тем не менее, впереди еще месяц холодов, а это значит, с зимой прощаться еще рано. Более того: нам предстоит пережить один из самых тяжелых месяцев сезона.



Дефицит витаминов и солнечного света дает о себе знать, и все больше людей страдают от сезонного аффективного расстройства (САР, сезонной депрессии, зимней депрессии). Это состояние не лучшим образом влияет на наше настроение, самочувствие и сон. Данное нарушение и станет темой этого поста. Итак: как преодолеть симптомы САР?

Древние документы, относящиеся к VI веку нашей эры, говорят о том, что жители Скандинавии страдали от некоего недуга, симптомы которого напоминали сезонную депрессию. Тем не менее, официально она появилась в

медицинских документах недавно – была описана в 1984 году. У женщин, как было выявлено, сезонное аффективное расстройство встречается чаще.

Как понятно по названию, зимняя депрессия возникает в холодное время года. Главной причиной ее появления является недостаток солнечного света, связанный с укорочением светового дня.

Механизм развития сезонной депрессии таков. Когда человек большую часть суток проводит в условиях недостаточной освещенности, в его организме из аминокислоты триптофана вырабатывается гормон сна мелатонин. Он оказывает успокаивающее действие, подготавливает тело к отдыху, инициирует засыпание и поддерживает сон. Из-за того, что с осени по весну выработка мелатонина повышается не только ночью, но и днем, многие люди постоянно жалуются на то, что на протяжении всего холодного сезона, а особенно зимой хочется спать в любое время суток.

Кроме того, когда в организме много мелатонина, уменьшается выработка другого биологически активного вещества, серотонина, также образующегося на основе молекул триптофана. Серотонин еще называют гормоном счастья. Для того чтобы он синтезировался в достаточном количестве, необходимо, чтобы человек больше находился на свету, ведь при освещении блокируется выработка гормона сна, «мешающего» синтезу гормона счастья.

Осенью и зимой дни коротки, а естественный свет заменен искусственным. В результате вместе с недостатком солнечного света многие люди испытывают ощутимый дефицит радости. Развивается зимняя депрессия.

Сезонное аффективное расстройство может быть выражено в разной степени. В большинстве случаев говорят о субСАР, или субдепрессии – случаях, когда признаки нарушения достаточно слабые. Однако бывают случаи, когда из-за сезонных изменений настроения пациентов даже приходится помещать в стационар.



Признаки осенне-зимней депрессии перечислены ниже. Они не обязательно встречаются все вместе, могут наблюдаться по отдельности или произвольно сочетаться между собой. Их появление, как правило, приходится на конец осени-начало зимы.

1. Снижение фона настроения. Чаще оно выражено не в виде «классической» депрессивной тоски, а в форме вялости, апатии, стремления к изоляции, утраты привычных интересов.

2. Нарушения сна. Как правило, это ночная бессонница и дневная сонливость. Нередко пациенты с САР отмечают значительные сложности с утренними пробуждениями и повышение потребности во сне на 1-1,5 часа.
3. Раздражительность, нервозность, тревога. Вместе с такими симптомами как вялость, апатия и сонливость они делают характер больного весьма малоприятным.
4. Быстрая утомляемость, постоянная усталость, снижение работоспособности.
5. Изменение аппетита. В отличие от других разновидностей депрессий, при сезонном расстройстве часто наблюдается его повышение, притом особенно ощутимо выражена тяга к сладкому. Как следствие многие набирают вес.

Симптомы зимней депрессии выражены сильнее, если человек не выходит из дома, а также в дни, когда облачно, идет снег или дождь. И напротив, если солнечно, и пациент проводит часть дня на воздухе, ему становится лучше. Мы разобрались в сущности явления, называемого зимней депрессией. Перейдем к тому, как от него избавиться. Ниже перечислены способы, которые помогут в борьбе с этим состоянием.

1. **Светотерапия.** Она была и остается основным и самым действенным способом терапии сезонной депрессии. Ряд исследований показал, что по эффективности она сопоставима с приемом сильных антидепрессантов. Кроме того, она абсолютно лишена побочных эффектов и противопоказаний, а аппарат для светотерапии можно приобрести где угодно.

Проводится светотерапия в домашних условиях. Обычные лампочки накаливания для этого не подойдут – нужно использовать специальные лампы светотерапии или светобоксы, испускающие яркий свет, близкий по своим характеристикам к естественному (5 – 10 тыс. люкс, голубой спектр).

Использование аппарата для светотерапии должно повторяться ежедневно и занимать около часа в день. Оптимально, если он будет проведен в первой половине дня. Лечение не отрывает пациента от дел: рядом с лампой светотерапии или светобоксом можно читать, сидеть за компьютером, работать. Правда, стоит соблюдать некоторые обязательные условия.

Свет должен светить не на макушку или затылок, а попадать на сетчатку, ведь именно его воздействие на органы зрения запускает реакцию подавления синтеза мелатонина. Таким образом, светильник стоит располагать на расстоянии не более метра от человека и не более чем на 30 градусов от оси зрения.

Эффект такого лечения становится заметен уже с первых дней: уменьшается дневная сонливость, улучшается качество ночного сна, улучшается настроение.

В последнее время начали выпускать светодиодные светильники, применение которых позволяет вдвое сократить продолжительность сеансов светотерапии в домашних условиях.

2. **Имитация рассвета.** Ее можно использовать как вариант светолечения, а лучше – вместе с «обычной» светотерапией. Существуют особые светобудильники. К определенному времени, на которое запланировано пробуждение, они разгораются в полную силу и будят человека своим светом.

Применение таких будильников очень полезно. Осенью и зимой мы просыпаемся в темноте, так что момент пробуждения не сопровождается торможением секреции мелатонина. Из-за этого на протяжении дня снижается выработка гормона радости, и нас беспокоит вялость, апатия, дневная сонливость. Светобудильники уже с первых секунд бодрствования перестраивают работу гормональной системы так, что выделение гормона сна прекращается.

3. **Использование ионизированного воздуха.** Отрицательная ионизация воздуха положительно воздействует на состояние почти 50% пациентов с сезонной депрессией. По отдельности этот метод не применяется, но в комбинации с другими методиками лечения использоваться может.

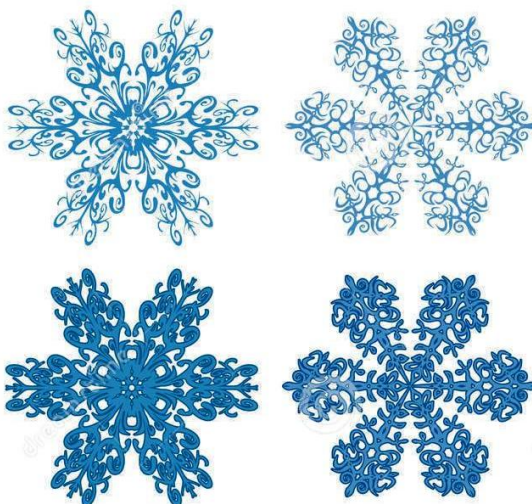
4. **Прием антидепрессантов.** Так как в большинстве случаев сезонная депрессия не является тяжелой, обычно удается обойтись без медикаментов. Их могут назначить только в серьезных случаях.
5. **Физическая активность.** Спортивные упражнения или активный отдых могут существенно повлиять на настроение страдающих сезонной депрессией.



6. **Пребывание на воздухе.** Этот фактор тоже положительно воздействует на состояние больных. Стоит пользоваться любой возможностью выйти на улицу, особенно в светлые часы. Кстати, воздействие естественного света на сетчатку можно усилить, если в течение дня чаще бывать возле окон, а также расположить недалеко от окна рабочее место. Последнее, к тому же, позволит вам в меньшей степени подвергаться риску уснуть на работе.

7. **Положительные эмоции.** Общение с людьми, праздники, развлечения, занятия хобби неплохо помогают при любой депрессии, включая сезонную.
8. **Правильное питание.** Для улучшения настроения стоит обогатить рацион продуктами, содержащими аминокислоту триптофан. Много триптофана содержится в молоке, бананах, овсянке, индейке.
9. **Прием витамина D.** Некоторые исследователи связывают появление симптомов сезонной депрессии с недостатком в организме витамина D, для образования которого необходимо попадание на кожу ультрафиолета. Поэтому в качестве дополнительного метода лечения можно использовать прием этого витамина.
10. **Отказ от алкоголя.** Спиртное усугубляет проявления депрессии, так что лучше снизить дозы потребляемого алкоголя или вообще от него отказаться.
11. **Отпуск зимой в теплых странах с солнечным климатом.** На время переместиться из зимы в лето, позагорать, восстановить внутренние запасы витаминов... Двух недель такого отдыха иногда бывает достаточно, чтобы полностью избавиться от депрессии на месяц-полтора.

Медицинский отдел
Югорского колледжа
олимпийского резерва



Спортивные результаты февраля

ХОККЕЙ

С 07 по 13 февраля 2017 года завершились международные соревнования «Турнир Пяти Наций» по хоккею в г. Сундсваль (Швеция). Участие принимают Галенюк Данила, Попов Константин, Яремчук Александр, Шен Павел. Сборная России одержала 1 победу в 4 матчах. Павел Шен отметился тремя шайбами.

С 04 по 10 февраля 2017 года на базе УТЦ «Новогорск» (Московская область) завершилось тренировочное мероприятие по подготовке к международному соревнованию «XIII Европейский юношеский олимпийский зимний фестиваль» по хоккею, которое состоится в г. Эрзурум (Турция) с 11 по 18 февраля 2017 года. Участие принимает Стихановский Михаил.

БОКС

С 31 января по 26 февраля в городе Чехов (Московская область) проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Международному соревнованию по боксу памяти МСМК Н. Павлюкова. В сборе участие принимают Эйниев Элджан, Янгазиев Рашид.

С 06 по 12 февраля в городе Суздаль (Владимирская область) проходит Всероссийское открытое соревнование Общества «Динамо» по боксу среди юношей 15-16 лет. В соревновании участие принимают Нехаев Денис, Тараненко Ярослав.

С 07 по 13 февраля в городе Радужный состоится Чемпионат и Первенство УрФО по боксу (женщины, юниорки 17-18 лет). В соревнованиях участие примут Никитина Диана, Ротарь Каталина, Рамазанова Эльмира, Кузнецова Галина, Баева Диана

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

С 31 января по 26 февраля в городе Чехов (Московская область) проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Международному соревнованию по боксу памяти МСМК Н. Павлюкова. В сборе участие принимают Эйниев Элджан, Янгазиев Рашид.

С 06 по 12 февраля в городе Суздаль (Владимирская область) завершилось Всероссийское открытое соревнование Общества «Динамо» по боксу среди юношей 15-16 лет. Итоги соревнований: Нехаев Денис – 2 место, Тараненко Ярослав – 3 место.

С 07 по 12 февраля в городе Радужный завершился Чемпионат и Первенство УрФО по боксу (женщины, юниорки 17-18 лет). Итоги соревнований: Никитина Диана, Баева Диана – 1 место; Ротарь Каталина, Кузнецова Галина – 2 место.

С 08 по 19 февраля в городе Чехов (Московская область) завершилось тренировочное мероприятие, в составе мужской сборной команды Российской Федерации по боксу участие принимали Назиров Бахтовар, Лизуненко Григорий.

С 13 по 20 февраля в городе Ханты-Мансийск на базе ЮКИОР проходит просмотрное тренировочное мероприятие спортсменов-кандидатов на поступление в ЮКИОР. В сборе участие принимают Уфимцев Виктор, Вакуев Евгений, Архипов Иван.

С 14 по 19 февраля в городе Люберцы (Московская область) завершилось XXVII открытое Всероссийское соревнование по боксу класса «А» памяти мастеров спорта Юрия Капитонова и Владимира Кузина. Итоги соревнований: Калсынов Азнаур – 2 место; Комлев Георгий, Нуриев Ягуб, Пантиев Алексей – 3 место.

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

С 20 по 26 февраля в городе София (Болгария) завершилось Международное соревнование по боксу среди мужчин. Итоги соревнований: Лизуненко Григорий – 3 место.

С 22 по 27 февраля в городе Санкт-Петербург проходит Чемпионат Министерства внутренних дел Российской Федерации по боксу. В соревнованиях участие принимают Нуриев Ягуб, Керимханов Марат.

С 22 по 26 февраля в городе Нижневартовск завершился чемпионат округа среди мужчин 18 лет и старше (1998 г.р. и старше), первенство округа по боксу среди юниоров 17-18 лет (1999-2000 гг.р.) отбор на II этап VIII летней спартакиады учащихся России, посвященных памяти первого президента федерации бокса ХМАО В.А. Воробьева. Итоги соревнований: Казобеков Рамазан, Свирида Сергей, Комлев Георгий, Шамсутдинов Нажмутдин – 1 место; Крушвиц Даниил, Афонин Александр – 2 место; Ротарь Даниил, Калсынов Азнаур – 3 место.

С 27 февраля по 13 марта в городе Анапа (Краснодарский край) проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Международному соревнованию по боксу памяти МСМК Н. Павлюкова. В сборе участие принимает Кузоватов Николай.

БИАТЛОН

С 31 января по 06 февраля в г. Токсово прошло первенство России по биатлону среди юношей и девушек 1998-1999г.р. В гонке на 12,5 км среди юношей Клановец Константин занял 30 место. В гонке на 10 км среди девушек Гаврилова Владислава заняла 19 место, Кудисова Алина 23 место, Соловьева Дарья 29 место. В смешанной эстафете в составе команды ХМАО-Югра Клановец Константин и Гаврилова Владислава заняли 6 место. В одиночной смешанной эстафете в команде ХМАО-Югра Соловьева Дарья заняла 16 место.

С 9 по 15 февраля в г. Остров (Псковская область) проходит Всероссийское соревнование среди юниоров и юниорок (Отборочные к первенству Мира). В гонке на 15 км среди юниоров Воронов Илья занял 4 место. В гонке на 12,5 км среди юниорок Каплина Елизавета заняла 6 место, Терехова Анна 14 место.

С 31 января по 28 февраля в г. Ижевске проходило тренировочное мероприятие по подготовке к зимней Спартакиаде учащихся России и первенству России.

С 16 по 21 февраля в г. Осрбли (Словакия) Гаврилова Владислава в составе сборной команды России проведет тренировочное мероприятие по подготовке к первенству мира среди юношей и девушек. Соревнование пройдет с 22 по 28 февраля.

С 9 по 15 февраля в г. Остров (Псковская область) завершилось Всероссийское соревнование среди юниоров и юниорок (Отборочные к первенству Мира). В гонке на 15 км среди юниоров Воронов Илья занял 4 место. В гонке на 12,5 км среди юниорок Каплина Елизавета заняла 6 место, Терехова Анна 14 место. В спринтерской гонке на 7,5 км среди юниорок Елизавета заняла 1 место, Анна 14 место. В спринтерской гонке на 10 км среди юниоров Илья занял 22 место.

С 22 по 28 февраля в г. Осрбли (Словакия) проходит первенство Мира среди юношей и девушек. Гаврилова Владислава в спринтерской гонке среди девушек заняла 66 место. В гонке на 12,5 км Каплина Елизавета заняла 53 место.

С 20 по 26 февраля в г. Тюмени прошел чемпионат УФО по биатлону. В гонке на 20 км среди мужчин Третьяков Виктор занял 23 место. В спринте на 10 км Виктор занял 32 место. В гонке преследования Виктор занял 10 место.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

С 30.01.2017 по 05.02.2017 г. в г. Тюмень завершилось Первенство УрФО по лыжным гонкам, по итогам соревнований Мочалов Константин - 2 место 15 км. кл.с., 3 место – эстафета 4*5 км., 5 место – 10 км. св. с., Савин Данил - 3 место 10 км. св.с., 3 место – эстафета 4*5 км., 7 место 15 км. кл.с., Прокопьев Матвей – 3 место эстафета 4*5 км., Ушакова Екатерина - 4 место эстафета 4*3 км.

С 06.02.2017 по 24.02.2017 г. в д. Абзаково проходит тренировочное мероприятие по лыжным гонкам, участие принимают Савин Данил, Прокопьев Матвей

С 30.01.2017 по 14.02.2017 г. в д. Кононовская проходит Первенство России по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16 лет, участие принимают Дайбова Елизавета, Швец Мария.

С 08.02.2017 по 12.02.2017 г. в д. Кононовская завершилось Первенство России по лыжным гонкам среди юношей и девушек 15-16 лет, участие принимали Дайбова Елизавета, Швец Мария, Савосин Антон, Стегний Павел, по итогам соревнований Савосин Антон – 6 место эстафета 4*5 км, Стегний Павел - 6 место эстафета 4*5 км.

10.02.2017 г. в г. Красногорск завершились Всероссийские соревнования (FIS) по лыжным гонкам, участие принимали Завьялова Анна, Гегелев Вячеслав, Петров Кирилл, Таипов Алмаз.

26.02.2017 г. в г. Ханты-Мансийск состоялась XXXV Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России - 2017» участие в спортивном забеге принимали Бурменский Александр, Савосин Антон, Стегний Павел.

С 21 по 26.02.2017 г. в г. Ханты-Мансийск завершилось Первенство округа по лыжным гонкам среди юношей и девушек 2003-2004 г.р., отбор на Всероссийские соревнования среди обучающихся общеобразовательных организаций на призы газеты «Пионерская правда» участие принимали Юровских Варвара, Столярова Елизавета, Богданова Анна, по итогам соревнований Юровских Варвара - 3 место 3 км. кл.с., Богданова Анна - 1 место 3 км.кл.с., 1 место 3 км. св.с.

С 25.02.2017 по 07.03.2017 г. в д. Кононовская (Архангельская область) проходит тренировочное мероприятие с последующим участием в финале VIII Зимней Спартакиады учащихся России, участие принимают Савин Данил, Мочалов Константин.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

С 30 января по 06 февраля в г. Зеленодольске завершилось Первенству России среди юношей 2000 г.р. и моложе. В весовой категории до 56 кг. 23 место занял Джанаев Давид. В весовой категории до 77 кг. 6 место занял Аммаев Шамиль.

С 8 февраля по 1 марта в г. Таганрог проходит тренировочное мероприятие по подготовке к Первенству России среди юношей 1997 г.р. и моложе. Принимают участие: Наниев Тимур, Пеньков Никита, Япаров Александр.

ДЗЮДО

С 11 по 12 февраля в г. Екатеринбурге прошло первенству УФО по дзюдо среди юниорок до 23 лет. Поткина Арина в весовой категории до 57 кг заняла 2 место.

С 14 февраля по 25 марта в г. Кемерово Поткина Арина проводит тренировочное мероприятие по подготовке к первенству России среди юниоров и юниорок до 23 лет. Соревнование пройдет с 26 по 29 марта.

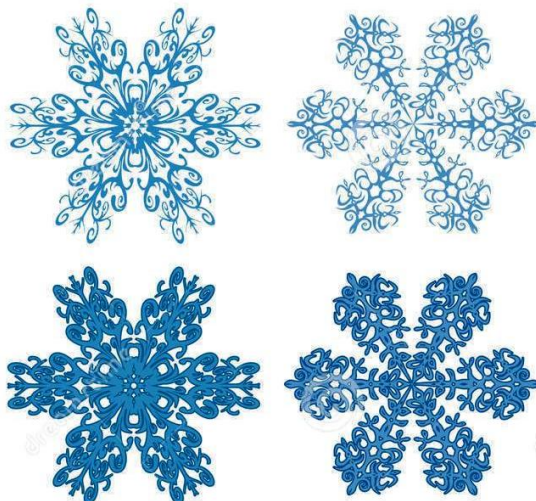
ВОЛЕЙБОЛ

Завершился 5 тур Чемпионата России Высшая лига Б по волейболу среди мужских команд. Команда «ЮКИОР» провела 5 встреч, побед не одержала. После 5 туров команда располагается на 5 месте из 6 команд.

ПЛАВАНИЕ

5 февраля между городами Санта-Фе и Коронда (дистанция 57 км) Аргентина состоялся 1 этап ФИНА Гран-При по плаванию на открытой воде. Дарья Кулик заняла 6 место.

С 5 по 26 февраля в г. Чолпон-Ата, Киргизия проходило тренировочное мероприятие, в котором принимали участие 12 обучающихся.



ВОДНОЕ ПОЛО

С 13 по 19 февраля 2017 года в городе Златоуст (Челябинская область) состоялся II тур Первенства России по водному поло среди девушек до 19 лет. Приняли участие Ермакова Эльвира, Мясникова Елена, Муратова Милана, Завьялова Анна, Першина Дарья, Сутягина Анастасия, Леонова Анастасия, Ржавская Снежана, Шайдуллина Алина, Лазарева Екатерина, Скоробогатых Арина, Шутова Дарья.

Итоги соревнований:

15 февраля, среда

«ЮГРА» г. Ханты-Мансийск - УОР №4 г. Чехов **18-7 (3-1, 5-3, 4-2, 6-1)**

16 февраля, четверг

Сборная Москвы – «ЮГРА» г. Ханты-Мансийск **10-7 (2-2, 2-1, 4-1, 2-3)**

17 февраля, пятница

«ЮГРА» г. Ханты-Мансийск – «ЦОП ВВС ЛО "Кинеф"» г. Кириши 11-17 (2-4, 4-4, 3-2, 2-7)

18 февраля, суббота

"Кинеф-2" г. Кириши – «ЮГРА» г. Ханты-Мансийск 4-8 (1-2, 1-3, 1-1, 1-2)

С 18 по 22 февраля 2017 года в городе Златоуст (Челябинская область) проводилось тренировочное мероприятие по водному поло. Участие принимали Першина Дарья, Сутягина Анастасия, Леонова Анастасия.

24 и 25 февраля в городе Кириши прошли игры Четвертьфинала Евро Лиги по водному поло среди женских команд.

24 февраля: «KINEF-Surgutneftegas» Kirishi (RUS) - «UGRA» Khanty-Mansiysk (RUS) **21-6.**

25 февраля: «UGRA» Khanty-Mansiysk (RUS) - «KINEF-Surgutneftegas» Kirishi (RUS) **9-13.**

По итогам Четвертьфинала Евро Лиги, команда «UGRA» Khanty-Mansiysk (RUS) вышла в «Финал Четырех» Кубка Европы LEN Trophy по водному поло среди женских команд. В составе команды «Югра» принимали участие обучающиеся отделени я водное поло: Першина Дарья, Сутягина Анастасия, Леонова Анастасия, Ковина Татьяна.

Спортивный отдел ЮКИОР

