



Спортивные Мытищи

№ 12 (70), 31.12.2021

**КАЛЕНДАРЬ
СПОРТИВНЫХ
СОБЫТИЙ**

стр. 6–11

**МЫТИЩИНЦЫ
ПРОИЗВЕЛИ
ФУРОР**

стр. 12

**ТРЕНИРОВКИ –
ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ**

стр. 14

**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

стр. 2–5



Журнал «Спортивные Мытищи»
зарегистрирован
в Управлении Федеральной службы
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
по Центральному федеральному
округу.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ 50 - 02923 от 14.08.2020 г.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Администрация городского
округа Мытищи
Московской области

Главный редактор
ПОСАЖЕННИКОВА
Оксана Александровна

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
141008, Московская обл.,
г. Мытищи, Новомытищинский пр-т,
д. 36/7

Телефон редакции:
8 (495) 586-25-14
Электронный адрес:
yspex2003@mail.ru

Издатель ООО «ЦДВ «ПЕТИТ»
АДРЕС издателя:
143300, Московская область,
г. Наро-Фоминск,
площадь Свободы, д. 1А

Отпечатано в ГУП МО
«Коломенская типография»
140400, г. Коломна,
ул. III Интернационала, д. 2а.
Тираж 2500 экз.

Мнение редакции может не
совпадать с мнением авторов
публикаций.

Рукописи и письма, присланные
в редакцию, не рецензируются и
не возвращаются. Перепечатка
допускается только с письменного
разрешения редакции.

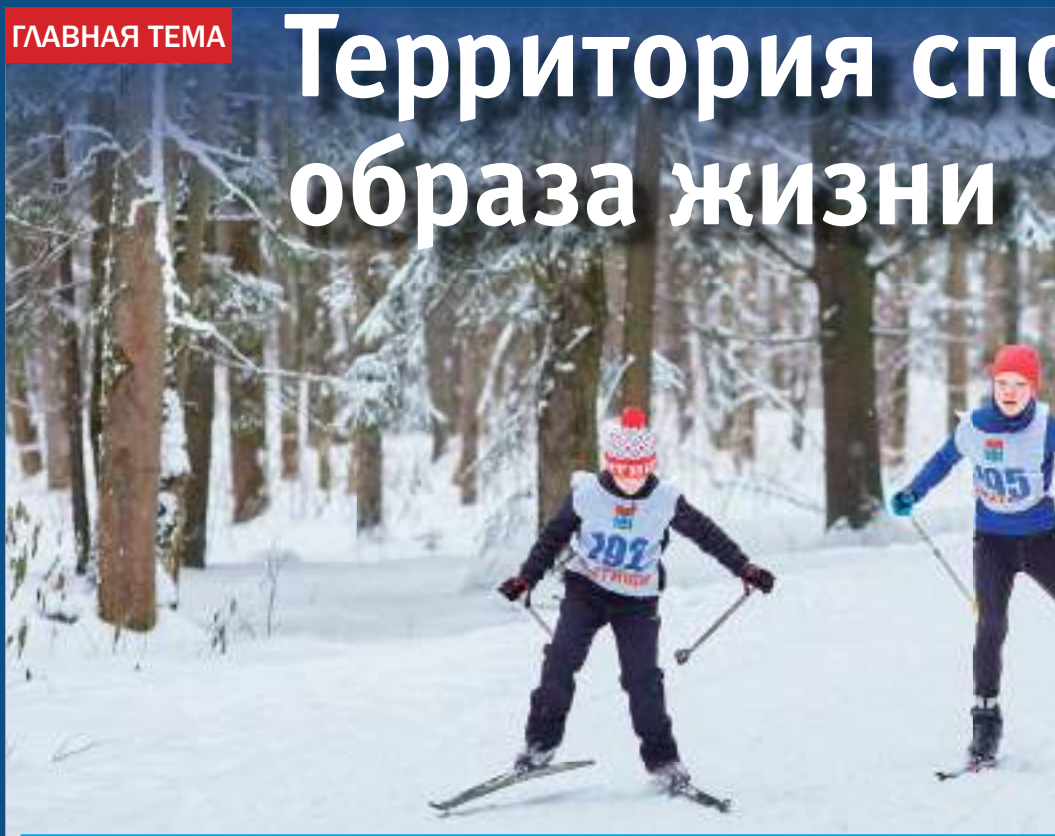
Журнал распространяется
бесплатно

12+



ГЛАВНАЯ ТЕМА

Территория спортивного образа жизни



Отличный старт

Старт спортивному 2021 году дала «Мытищинская лыжня». Традиционный физкультурно-спортивный праздник объединил около 600 любителей и профессионалов лыжного спорта самого разного возраста. Эти соревнования стали долгожданным событием: из-за отсутствия снега они не проводились два года.

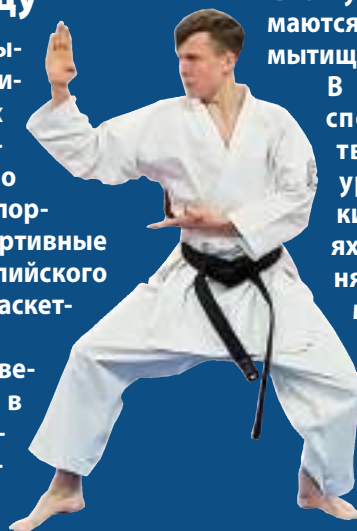
Участниками «Мытищинской лыжни» были не только местные жители. Активность проявили и москвичи, лыжники из соседних подмосковных городов. Самой

юной участницей соревнований стала полуторагодовалая Оля Землеруб из Москвы, самой старшей – 87-летняя Клара Богатова из Подольска, которая в очередной раз не на словах, а на лыжной трассе доказала, что возраст не помеха активному образу жизни. Если ты любишь движение, имеешь характер и волю к преодолению трудностей, то и после 85-летнего юбилея твоё место – в спортивной команде. Достоинно дистанцию преодолели и участницы губернаторского проекта «Активное долголетие» 78-летние мытищинки Татьяна Бобкова и Таисия Зворыгина.

Рекорды нам к лицу

В городском округе Мытищи успешно функционирует семь муниципальных учреждений, подведомственных управлению по физической культуре и спорту. В их числе четыре спортивные школы, две из них – олимпийского резерва: по плаванию и баскетболу.

Подготовка в школах ведётся по 19 видам спорта в соответствии с федеральными стандартами. В спор-



тивных учреждениях занимаются более 3600 юных мытищинцев.

В 2021 году спортсмены подтвердили высокий уровень подготовки на соревнованиях различного уровня. В первенстве мира по универсальному бою мытищинцы завоевали девять медалей. На чемпионате

спорта и здорового

Городской округ Мытищи по уровню развития физической культуры и спорта, по числу спортсменов, выступающих в сборных командах Московской области и России, по количеству наград, завоёванных на соревнованиях различного уровня – от регионального до международного, по праву считается одним из лучших в Подмоскovie. Не сдали своих позиций мытищинцы и 2021 году. Спортсменам, сторонникам здорового образа жизни, участникам губернаторского проекта «Активное долголетие» есть чем гордиться. И останавливаться на достигнутом – не в их правилах. Наши спортсмены и физкультурники постоянно совершенствуют своё мастерство.



Кстати, Мытищинский лесопарк, в котором проходили лыжные гонки, стал в этом году одним из самых популярных мест для зимнего отдыха в Московской области. Он был включён в число новых туристических объектов проекта «Зима в Подмоскovie». Популярны лесопарк был и в летний период.

Более **115 тысяч** жителей городского округа Мытищи регулярно занимаются физической культурой и спортом.

России по голболу (спорт слепых) и в Кубке России по мини-футболу 5 x 5 (B1) наши земляки стали золотыми призёрами в составе сборной команды Московской области.

Достойный вклад в успех российской сборной внесли воспитанники СШОР по плаванию, тренирующиеся под руководством Татьяны Ковшиковой и Сергея Любимцева. Мастер спорта международного класса Анастасия Макарова, мастера спорта Анна Чернышёва, Александр Андреев и Роман Акимов, кандидат в мастера спорта Андрей Витряк отлично выступили на Куб-

Баскетбольной школе – шестьдесят!

Особенным этот год был для спортивной школы олимпийского резерва по баскетболу городского округа Мытищи. 60-летний юбилей СШОР стал большим событием, ярким праздником не только для тренеров, воспитанников

спортивного учреждения и выпускников разных лет. Сегодня мытищинцы уже просто не могут представить свой город без этой кузницы баскетбольных талантов. Добрая слава о школе идёт далеко за пределами Московской области.

Среди почётных гостей торжества в Доме культуры «Яуза» была Людмила Пашинская, заслуженный работник физической культуры, спорта и туризма Московской области, заслуженный тренер России, почётный гражданин Мытищинского района. Именно по её инициативе и инициативе Вадима Соловьёва в 1961 году в Мытищах при отделе народного образования открылась баскетбольная спортшкола. С первых лет работы её коллектив заявил о своём лидерстве. Менее чем через четверть века, в 1985 году, за подготовку игроков экстра-класса и высокую квалификацию тренеров школе был присвоен статус школы олимпийского резерва.

Мытищинские баскетболисты регулярно занимают призовые места на областных и всероссийских соревнованиях, о чём свидетельствуют многочисленные награды.



ке мира FINA в Казани, где борьбу за награды вели представители 37 стран.

А в городе Анапе, где в рамках V летней спартакиады молодёжи РФ проходили соревнования по восточному катанию, бронзовую медаль завоевал спортсмен мытищинской спортшколы «ЦДЮС» Сергей Дубровский – воспитанник тренера Бориса Скрипачёва. Учитывая серьёзную конкуренцию – за звание лучших боролись 269 сильнейших каратистов из 51 региона страны, это серьёзный результат.

Упомянута лишь малая часть до-

стижений мытищинских спортсменов. Рекорды есть практически в каждом виде спорта.

В сборных командах Московской области по различным видам спорта выступают

более **170** воспитанников мытищинских спортшкол. В сборные команды России входят около **40** спортсменов.

Стр. 4-5 →

Территория спорта

Новые спортобъекты



спортшколы «Авангард». Комплекс смогут посещать также жители округа.

Появилось в этом году место для встреч, занятий и оттачивания мастерства и поклонников скейтбординга. Скейт-парк в Центральном городском парке культуры и отдыха соответствует современным стандартам. Как отметил заместитель главы администрации городского округа Мытищи Владимир Агеев, здесь имеются все необходимые элементы для выполнения различных трюков не только новичками, но и опытными спортсменами.

В распоряжении мытищинцев есть
более **500**
различных спортивных объектов с
единовременной пропускной способностью –
более **12 000**
человек. Загруженность спортобъектов
городского округа Мытищи составляет
практически 100 %.

На территории округа созданы хорошие условия для занятий физкультурой и спортом. Спортивная инфраструктура продолжает развиваться.

Один из самых главных подарков для спортсменов в преддверии нового года – физкультурно-оздоровительный комплекс в микрорайоне № 16 общей площадью 4000 квадратных метров. Здесь есть залы для занятий художественной гимнастикой, волейболом, баскетболом, мини-футболом, адаптивной физкультурой. В ФОКе будут тренироваться воспитанники



и здорового образа жизни

Твой двор – твоя команда

Остался верен в уходящем году своим традициям коллектив Центра физической культуры и спорта «Олимпик»: летняя спартакиада среди детских дворовых команд городского округа Мытищи стала, по словам директора центра Андрея Никонова, настоящим праздником спорта и дружбы.

Десять дворовых команд в ходе летнего марафона выявляли сильнейших в десяти видах спорта. По мнению начальника отдела спортивно-массовых мероприятий ЦФКиС «Олимпик» Андрея Лапутина, спортивные ме-

Тренировки в шаговой доступности

Большое внимание уделяется развитию и совершенствованию спортивной инфраструктуры в сельской местности. В октябре универсальные спортивные площадки открылись в деревнях Троице-Сельцо и Большая Чёрная. В деревне Троице-Сельцо новая спортплощадка появилась благодаря активности местных жителей. На общем собрании они приняли решение стать участниками программы инициативного бюджетирования, которая второй год реализуется в регионе при поддержке губернатора Московской области Андрея Воробьёва. Качеством выполненных работ жители остались довольны. С момента голосования до воплощения проекта в жизнь прошло меньше года. Основные средства на строительство были выделены из регионального бюджета.

Востребована спортплощадка и в деревне Новая Чёрная. Здесь занимаются не только дети, подростки, но и взрослые.

Будет повод для радости у сельчан и в следующем году: в Марфино начинается строительство ФОКа. «Проектная документация уже разработана, мы вышли на

строительную площадку, оградил её, – сказал в программе «Диалог с властью» на телеканале «Первый Мытищинский» заместитель главы администрации округа Владимир Агеев. – Общая площадь здания физкультурно-оздоровительного комплекса – 2600 квадратных метров. Здесь будет и тренажёрный зал, и залы для единоборств и аэробики. Сдача этого важного для сельчан спортобъекта запланирована на третий квартал 2022 года».



роприятия в дни школьных каникул – это не только полезный досуг для ребят, но и прекрасная мотивация для формирования здорового, активного образа жизни.

По итогам спартакиады в общекомандном зачёте высшую ступень пьедестала почёта третий раз подряд заняла дворовая команда «Реальные кабаны». Наставник ребят – инструктор по спорту Александр Сорокин. Серебряные медали – в копилке игроков команды «Ультра», которые уверенно шли к своим наградам под руководством инструктора по спорту Михаила Громова. Третье место завоевали подопечные Павла Индюшкина – ребята из команды «Гранд».

Отдел спортивно-массовых мероприятий Центра физической культуры и спорта «Олимпик»: г. Мытищи, ул. Борисовка, д. 12А.

Телефон: 8 (498) 500-06-85.

Страница в социальной сети «ВКонтакте»: vk.com/massovkasport.

Календарь спортивных

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Местом встречи участников соревнований станет зал Центра единоборств спорт-комплекса «Строитель» (ул. Силикатная, д. 30А). Предполагается, что борьба за медали развернется среди 150

■ Кубок главы городского округа Мытищи по дзюдо среди мальчиков и девочек 2008–2009 и 2010–2011 годов рождения

дзюдоистов. Городской округ Мытищи будут представлять воспитанники спортивной школы «ЦДЮС». На соревнованиях ожидаются главные оппоненты наших спортсменов – мальчишки и девчонки из города Щёлково. Будут на кубке и представители других подмосковных городов. Мытищинские дзюдоисты намерены доказать, что по праву считаются одними из сильнейших в Московской области.



ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

■ Кубок главы городского округа Мытищи по плаванию

Соревнования пройдут в бассейне «Бригантина» (ул. Коминтерна, стр. 16). По предварительным данным, борьбу за призовые места будут вести 350 подмосковных пловцов. В предыдущих таких соревнованиях лидерами в командном зачёте стали мытищинские пловцы. Они завоевали 10 медалей, в том числе три золотые. Удержат ли лидерство воспитанники нашей СШОР по плаванию – узнаем в феврале.

■ Кубок главы городского округа Мытищи по художественной гимнастике (групповые упражнения)

■ Соревнования по лыжным гонкам «Мытищинская лыжня – 2022»

«Мытищинская лыжня» – один из самых любимых физкультурно-спортивных праздников мытищинцев. Соревнования пользуются популярностью не только у начинающих, но и у опытных спортсменов. Ожидается, что на старт выйдут не менее 500 лыжников. По сложившейся традиции главное спортивное событие зимы, к которому с удовольствием присоединяются и жители других подмосковных городов, пройдёт в Мытищинском лесопарке. Для участников гонок будут предусмотрены различные дистанции.



мероприятий на 2022 год

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



■ Чемпионат городского округа Мытищи по шахматам среди мужчин и женщин

На базе клуба ЦФКиС «Олимпик» (ул. Колпакова, д. 44А) во второй раз после 10-летнего перерыва под эгидой управления по физической культуре и спорту администрации округа пройдёт чемпионат по шахматам. Участники соревнований сыграют семь туров по швейцарской системе с контролем времени 60 минут + 30 секунд на ход. В 2021 году за лидерство в чемпионате борьбу вёл 31 шахматист из Мытищ, Пушкино, Королёва, Щёлково и даже Астрахани.



■ Турнир городского округа Мытищи по спортивной (вольной) борьбе среди юношей 2010–2012 годов рождения

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

■ Открытие велосезона – 2022

Место встречи любителей велосипедных прогулок – велопарковка на набережной реки Яузы (ориентир – дом ЖК «Каскад», Ново-мытищинский проспект, д. 41А). Общая протяженность маршрута составит 10 километров. По сложившейся традиции перед стартом пройдут мастер-класс, конкурсы с вручением призов победителям. Каждый участник получит памятный подарок.

■ Кубок главы городского округа Мытищи по пауэрлифтингу среди юношей и juniоров (14–23 года)

■ Кубок главы городского округа Мытищи по мини-футболу среди трудовых коллективов

■ Первенство городского округа Мытищи по спортивной (греко-римской) борьбе среди юношей 2009–2011 годов рождения, посвящённое памяти дважды Героя Советского Союза, лётчика-космонавта Г.М. Стрекалова

■ Кубок главы городского округа Мытищи по самбо среди мальчиков 2008–2010 и 2011–2012 годов рождения

■ Кубок главы городского округа Мытищи по футболу среди команд юношей 2011 года рождения



Календарь спортивных

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ Всероссийский турнир по спортивной (вольной) борьбе среди юношей (до 16 лет и до 18 лет), посвящённый памяти Героя Советского Союза Н.М. Распоповой

■ Торжественная церемония награждения лучших спортсменов и физкультурно-спортивного актива городского округа Мытищи по итогам 2021 года

■ Турнир городского округа Мытищи по греко-римской борьбе среди юношей 2009–2011 годов рождения, посвящённый Дню Победы



В Центре единоборств спорт-комплекса «Строитель» традиционный майский турнир по греко-римской борьбе соберёт порядка 150 спортсменов из Мытищ и других городов Московской области. Наш округ на соревнованиях будут представлять воспитанники спортшколы «ЦДЮС», которые тренируются под руководством Олега Хрулёва и Самира Алиева.

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

■ Кубок главы городского округа Мытищи по футболу (8 x 8) среди трудовых коллективов



В Мытищах возрождается старая добрая традиция – соревнования среди трудовых коллективов. В планах – проведение спартакиады. А пока наблюдаем за футбольными баталиями, которые будут проходить на стадионе спортивно-молодёжного комплекса «Торпедо» (ул. Коминтерна, стр. 5). В подобных мероприятиях каждый из участников черпает что-то своё: для одних это яркое зрелище, для других – средство укрепления своего здоровья.

■ Соревнования городского округа Мытищи по плаванию «Кубок «Бригантины»

Не менее 350 спортсменов ожидается на традиционных соревнованиях «Кубок «Бригантины». Борьба за медали будет непростой. По предварительной информации, среди юношей и девушек будет разыграно по 14 комплектов наград. Воспитанники спортивной школы олимпийского резерва по плаванию городского округа Мытищи намерены повторить успех предыдущих лет – стать лидерами в общекомандном зачёте.



мероприятий на 2022 год

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ Традиционная спартакиада Центра физической культуры и спорта «Олимпик» среди детских дворовых команд

Мальчишки и девчонки Мытищ продолжают определять сильнейших в различных видах спорта. Всего за лето они примут участие в десяти состязаниях. Программа летней спартакиады традиционна: стритбол, городки, дартс, стрельба, волейбол, бадминтон, петанк, пляжный футбол и другие виды спорта. О предстоящих соревнованиях и итогах прошедших состязаний всегда можно узнать на странице отдела спортивно-массовых мероприятий ЦФКиС «Олимпик» в социальной сети «ВКонтакте»: vk.com/massovkasport.



АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■ Комплексное спортивное мероприятие в рамках празднования Дня физкультурника

Зажигательная музыка, торжественный парад и показательные выступления спортсменов, жаркая борьба на спортплощадках, слова поздравлений и церемония награждения лучших из лучших – всё это верные приметы Дня физкультурника в нашем городском округе. Ожидается, что на праздник, который будет проходить на стадионе спортивно-молодёжного комплекса «Торпедо», придут не менее 700 мытищинцев, для которых физкультура и спорт – неотъемлемая часть жизни.

Календарь спортивных

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■ Первенство городского округа Мытищи по греко-римской борьбе среди юношей 2009–2011 годов рождения, посвящённое памяти первого всенародно избранного главы, почётного гражданина Мытищинского района А.К. Астрахова



■ Велопробег, посвящённый Дню городского округа Мытищи

■ Осенний легкоатлетический кросс городского округа Мытищи в рамках фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Одно из самых ярких физкультурно-спортивных мероприятий городского округа пройдёт в Мытищинском лесопарке. Каждый год любители бега разного возраста и разного уровня подготовки собираются здесь, чтобы пообщаться на свежем воздухе, получить заряд бодрости и отличного настроения, порадоваться успехам друг друга. В зависимости от возраста легкоатлетам предложат преодолеть дистанции от 500 до 5000 метров. Предполагается, что, как и в 2021 году, в ходе кросса будет разыграно 24 комплекта медалей.

■ Фестиваль спорта «Шаг вперёд». Соревнования среди людей с ограниченными возможностями здоровья

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ Открытый турнир по греко-римской борьбе среди юношей 2009–2011 годов рождения в честь заслуженного работника физической культуры РФ, чемпиона СССР по греко-римской борьбе Э.В. Воронкова

■ Кубок главы городского округа Мытищи по кикбоксингу (фулл-контакт, лайт-контакт)

■ Всероссийский турнир по спортивной (вольной) борьбе среди юниоров до 21 года, посвящённый памяти мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР и России Ш.Т. Невретдинова

В Центре единоборств спорткомплекса «Строитель» встретятся сильнейшие кикбоксеры не только из Москвы и Московской области. Эти традиционные соревнования уже давно вышли на российский уровень. Так, в 2021 году, например, участниками Кубка главы стали 470 спортсменов из 15 регионов России. Городской округ Мытищи в соревнованиях представят воспитанники СШ «ЦДЮС». Тренер – Константин Давыдов.

мероприятий на 2022 год

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

■ Кубок главы городского округа Мытищи по боксу среди юношей до 13 лет

■ Кубок главы городского округа Мытищи по спортивной (вольной) борьбе среди юношей до 16 лет

■ Всероссийский турнир по спортивной (греко-римской) борьбе на призы мастера спорта СССР В.А. Родина среди юношей до 18 лет

Турнир по греко-римской борьбе на призы Вячеслава Родина пройдёт в 2022 году уже в тринадцатый раз. Мытищи не впервые принимают участников этих престижных состязаний. Выявление сильнейших будет проходить в нескольких весовых категориях. Противостояние обещает быть интересным и зрелищным. В 2021 году в этом турнире о себе заявили спортсмены из 16 регионов страны.

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ Новогодний турнир городского округа Мытищи по мини-футболу

■ Всероссийские соревнования по спортивной (вольной) борьбе среди мужчин, посвящённые памяти заслуженного тренера СССР, судьи международной категории экстра-класса А.Ф. Попова среди мужчин

■ Новогодний турнир городского округа Мытищи по настольному теннису



■ Турнир по спортивной (греко-римской) борьбе среди юношей до 16 лет, посвящённый памяти заслуженного тренера России, заслуженного работника физической культуры РФ Т.Д. Салахетдинова

■ Первенство городского округа Мытищи по художественной гимнастике «Снежинки»

«Снежинки» – традиционное перед новогодними праздниками первенство округа по художественной гимнастике. С удовольствием в нём принимают участие спортсменки со всего Подмоскovie. Гимнастки ведут борьбу за награды и в индивидуальных программах, и в групповых упражнениях.

Медальные заплывы

Удачным выдался декабрь для воспитанников мытищинской спортшколы олимпийского резерва по плаванию. Восемь медалей завоевали пловцы на Всероссийских соревнованиях «Mad Wave Classic 2021», которые в первых числах декабря проходили в подмосковной Рузе.

Побороться за призы приехали 950 спортсменов из 20 регионов России. Достойных результатов добился на соревнованиях мытищинец Виктор Скачков. В его копилке три награды – две золотые и одна серебряная. По две медали – в активе Марка Шибанова (золотая и серебряная) и Александра Звегинцева (две бронзовые). Марк к тому же выполнил на соревнованиях норматив кандидата в мастера спорта России по плаванию. Золотым призёром стала также София Любимова.

Тренируются лидеры всероссийских состязаний под руководством Сергея Любимцева, Светланы Бондаренко и Степана Корягина.

Отличились наши пловцы и на Всероссийских соревнованиях «Юность России» в Астрахани. Борьбу за награды вели спортсмены из 37 регионов Российской Федерации. В составе сборной команды Московской области выступали два мытищинца. За три дня сорев-



заний на водных дорожках они завоевали три медали различного достоинства.

Анатолий Гусенков стал победителем в преодолении дистанции 200 метров на спине и бронзовым призёром в этой же дисциплине на стометровке. Кроме того, спортсмен выполнил норматив мастера спорта России. Одну медаль с «Юности России» привезла Виктория Миронова. Она получила серебряную награду по итогам преодоления стометровки стилем баттерфляй и выполнила норматив кандидата в мастера спорта.

Отметим также, что Виктория вошла в топ-3 лучших девушек по очкам FINA (636), а Анатолий, завоевав 647 очков, стал шестым среди юношей. Тренеры спортсменов – Татьяна Ковшикова и Сергей Любимцев.

Фото: vk.com/swimbrigantina

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Мытищинцы произвели фурор

Гимнастки спортивной школы «Авангард» городского округа Мытищи произвели фурор в Москве на открытом турнире «CHRISTMAS CHALLENGE CUP 2021».



Мытищи в турнире представляли воспитанницы тренера Ляны Авамилевой. Они выступали очень уверенно, показали высокий уровень подготовки. В активе мытищинских гимнасток 17 медалей по итогам выступлений в индивидуальной программе. Золотыми призёрами стали Василиса Потемина, Ульяна Воынец, Зара Апресян, Арина Саркисян, Анжела Агаджанян, Варвара Гузеева, Анна Гладких, Александра Васильева, Милана Мамасахлиси и Елизавета Петрова.

Достойно представили ученицы Ляны Авамилевой Мытищи и в групповых упражнениях: команда «Звёздочки» завоевала золотые медали, а команды «Конфетти» и «Карамельки» стали серебряными призёрами турнира.

Фото: vk.com/sport_school_avangard

Новогодние весёлые старты

БАСКЕТБОЛ

21 декабря в физкультурно-оздоровительном комплексе «Олимп» прошли «Новогодние весёлые старты» среди самых маленьких воспитанников мытищинской спортшколы олимпийского резерва по баскетболу – мальчишек и девчонок дошкольного возраста.



В программу соревнований было включено шесть эстафет. Задания ребята выполняли вместе со своими наставниками. Прекрасно проявили себя юные баскетболисты и в танцевальном флешмобе, который для них провели Дед Мороз и Снегурочка. Всем участникам спортивного праздника они вручили сладкие подарки.

Фото: vk.com/mytischibasket

Выявлены самые меткие

ДАРТС, СТРЕЛЬБА

Интересное соревнование под занавес 2021 года организовал для мытищинских ребят коллектив отдела спортивно-массовых мероприятий Центра физической культуры и спорта «Олимпик». В тире спортивно-молодёжного комплекса «Торпедо» для детских дворовых команд прошли соревнования по дартсу и стрельбе из пневматической винтовки.



Первые места в дартсе в своих возрастных группах завоевали Ирина Орлова (команда «Биг Бен»), Настя Саврычева (команда «Реальные кабаны»), Мирон Долиненко (команда «Бостон»), Даниил Смирнов (команда «Олимпик»). Кстати, Ирина Орлова и Настя Саврычева стали золотыми призёрами и в стрельбе из пневматической винтовки. А среди мальчишек победу одержали Николай Пичугин (команда «Бостон») и Андрей Шокало (команда «Биг Бен»).

В этот же день на теннисном корте СМК «Торпедо» прошла игра по индорхоккею. Соперниками стали команды «Наставники» и «Воспитанники». Противоборство завершилось со счётом 3:3.

Фото: vk.com/massovkasport



Тренировки – источник энергии

Давно доказано: человек, который регулярно занимается физкультурой и спортом, лучше себя чувствует, более энергичный, чем тот, кто предпочитает свободное время проводить на диване перед телевизором. Существует даже такое понятие – «мышечная радость». И этому есть объяснение. Слово – ведущей рубрики «Стиль жизни» Ирине РИЧЧИ, сертифицированному тренеру по фитнесу международного класса, нутрициологу, специалисту оздоровительных практик, эксперту в области здорового питания.

– В работающей мышечной ткани вырабатываются важные для здоровья вещества – миокины. Они обладают противовоспалительным эффектом и по действию во многом «противостоят» адипокинам – гормонам жировой ткани, помогая сохранить здоровье и молодость.

Во время занятий спортом секретируются эндорфины, которые вызывают чувство удовольствия. К тому же повышается продукция таких гормонов, как дофамин и серотонин, а также улучшается кровообращение в целом, что влияет и на работу внутренних органов, и на работу мозга, даря ощущение бодрости и энергичности.

Само по себе хорошее самочувствие, бодрость и улучшение интеллектуальных возможностей, которые появляются при регулярных, правильно подобранных тренировках, помогают всё успевать и служат хорошей мотивацией для продолжения активности. И это помимо улучшения физической формы! Люди, которые живут в движении, хотят двигаться ещё больше, черпая из своей активности энергию. А для тех, кто мало подвижен, поиск мотивации – проблема.

Физическая активность очень важна. У тех, кто менее активен, другой баланс гормонов. В связи с этим люди могут чувствовать нехватку сил, меньшую бодрость. При избытке жировой ткани выделяется больше инсулина, а тестостерона – меньше, чем у людей с нормальной жировой массой. При этом высокий уровень тестостерона – это желание не сидеть на месте, получать новый опыт, новые впечатления, новую информацию.

Для получения максимального эффекта для здоровья тренировки должны быть разнообразными по интенсивности, необходимо нагружать разные группы мышц.

Хотите получать больше советов и лайфхаков для здорового образа жизни? Подписывайтесь на страницу Ирины Риччи в Instagram:



Полезные согревающие напитки

НА ЗАМЕТКУ

Зима – замечательное время года. Она приносит с собой не только снег, метели, мороз, но и незабываемые эмоции, связанные с праздниками и особыми зимними развлечениями. Лыжи, коньки, игра в снежки, катание с горки, лепка снеговиков и просто прогулки на свежем воздухе – всё это дарит хорошее настроение и укрепляет здоровье зимой. Собираясь на прогулку, спортивное мероприятие, не забудьте захватить с собой термос. Какие напитки приготовить, чтобы они согрели и были приятными и полезными? Вот несколько рецептов.

Сбитень

- ❑ Вода – 1 литр
- ❑ Мёд – 3–4 столовые ложки
- ❑ Замороженные ягоды (малина, земляника, черника) – 2–3 столовые ложки
- ❑ Корень имбиря – 2 см
- ❑ Смесь трав (шалфей, душица, липовый цвет, земляничные листья) – 2 столовые ложки
- ❑ Корица, мускатный орех, гвоздика, бадьян – по вкусу

В холодную воду положите тонко нарезанный имбирь, растолчённые специи и травы, доведите смесь до кипения и варите на слабом огне 2–3 минуты. Затем добавьте замороженные ягоды и мёд, снова доведите до кипения. Залейте в термос.

Пряный яблочный напиток

- ❑ Яблочный сок – 3 стакана
- ❑ Тёртая апельсиновая цедра – 1,5 столовой ложки
- ❑ Гвоздика – 4 бутончика
- ❑ Корица – 2 палочки

Плотно завяжите в кусочек марли цедру апельсина, гвоздику и палочки корицы, положите в кастрюлю. Залейте яблочный сок, накройте крышкой и доведите до кипения на медленном огне. Снимите с плиты, дайте настояться под крышкой около пяти минут. Выбросьте мешочек, напиток залейте в термос.



Где можно покататься на коньках и поиграть в хоккей?

Впервые каток заляют в Мытищинском лесопарке, рядом со стартовой площадкой (у входа со стороны Пироговского шоссе). Традиционно общедоступные ледовые площадки будут работать на стадионах мытищинских спортивных комплексов.

4 МУНИЦИПАЛЬНЫХ КАТКА
И 16 ХОККЕЙНЫХ ПЛОЩАДОК
ОКРУГА ПРИГЛАШАЮТ
ЛЮБИТЕЛЕЙ АКТИВНОГО
ЗИМНЕГО ОТДЫХА

Муниципальные катки

- ☐ Мытищинский лесопарк
стартовая площадка, вход со стороны Пироговского шоссе
- ☐ Спорткомплекс «Строитель»
улица Силикатная, 30А
- ☐ Спорткомплекс «Торпедо»
улица Коминтерна, 5
- ☐ Каток на территории «Арены Мытищи»
улица Лётная, 17

Хоккейные площадки округа

- ☐ Спорткомплекс «Дружба»
- ☐ Стадион «Труд»
- ☐ Спорткомплекс «Торпедо»
- ☐ Улица Академика Каргина, 38/1
- ☐ Улица Мира, 8
- ☐ Улица Сукромка, 21
- ☐ Новомытищинский проспект, 56
- ☐ Улица Станционная, 3/2
- ☐ Улица Юбилейная, 30
- ☐ Посёлок Туристический Пансионат
«Клязьминское водохранилище»
- ☐ Деревня Чиверёво
- ☐ Посёлок Здравница, улица Дубки
- ☐ Деревня Жостово
- ☐ Село Марфино, улица Зелёная
- ☐ Деревня Аксаково
- ☐ Деревня Пестово



Telegram-канал
«Мытищи на спорте»
ссылка в меню на 125-мод.
и подписывайся

