



# Спортивные Мытищи

№ 7 (65), 31.07.2021

**В СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ  
ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВАЖНЫ**

стр. 4-5

**ШАР В ЛУЗУ!**

стр. 6-7

**КОГДА  
ЛЮБЫЕ  
ЗАДАЧИ  
ПО ПЛЕЧУ**

стр. 10

**ГОРЯЧИЕ  
ИГРЫ  
НА БЕРЕГУ  
ЯУЗЫ**

стр. 2-3





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

### Пляжный волейбол: с мытищинским задором и олимпийским прицелом

■ Насколько востребован стадион на набережной Яузы, какие здесь проводятся соревнования?

– Когда на карте округа появляется новый спортивный объект, это сразу даёт импульс для развития: с момента открытия стадиона пляжных видов спорта на набережной стали формироваться традиции проведения соревнований.

### С 2003 года на базе мытищинского стадиона пляжных видов спорта было проведено семь этапов чемпионата России и Кубок России по пляжному волейболу.

Ежегодно проводятся чемпионаты городского округа Мытищи среди мужских и женских команд. Начинаются игры обычно в мае, иногда, если весна тёплая, в конце апреля, и продолжаются до сентября. Игры проходят каждые выходные. Также традиционно проводятся соревнования среди мужских и женских команд разных возрастных категорий, приуроченные к праздникам и памятным датам: 9 Мая, День физкультурника, День города.

Пляжный волейбол – спорт сезонный и во многом зависит от погодных условий, но даже погодные капризы нынешней дождливой весны не помешали горячим баталиям на стадионе! Участвуют в ежегодных соревнованиях как мытищинские команды, так и любители пляжного волейбола со всего Подмосковья. В зависимости от поступивших заявок судейская команда принимает решение, по какой системе будут проводиться соревнования – по олимпийской или по круговой. В этом состоит ещё одна



# Горячие игры на берегу Яузы

О настоящем и будущем мытищинского стадиона пляжных видов спорта рассказала Юлия БАКУРОВА, мастер спорта России, чемпионка страны по пляжному волейболу 2004 года, а ныне – начальник управления по физической культуре и спорту администрации городского округа Мытищи.



достаточно, а вот хорошая баскетбольная площадка в парке очень нужна. И она будет построена! Вместе с новым скейт-парком получится полный комплекс для занятий популярными видами спорта на открытом воздухе. Можно будет проводить соревнования, например, по игровому многоборью, спортивные праздники с мастер-классами от приглашённых звёзд. Но это творческая фантазия, привычный и проверенный временем формат летних спартакиад тоже никто не отменял.

■ Как стать звездой пляжного волейбола?

– Возможность достичь высоких результатов есть у каждого из ребят, кто учится на отделении волейбола комплексной спортивной школы «Авангард». В летний период ребята играют и в пляжный волейбол, такой подход практикуют многие тренеры. Своя специфика, конечно, есть: пляжный волейбол – это два на два, на песке, запрещены скидки – только обманные удары, другие комбинации. Но одно другое не исключает, а, наоборот, служит хорошим подспорьем для развития дополнительных навыков. У нас работают четыре тренера по волейболу, на отделении занимаются 120 ребят.

### О ЛИЧНОМ ОПЫТЕ

– Если говорить о том, как я пришла в пляжный волейбол, то начать следует с того, что я из спортивной семьи: моя мама – мастер спорта СССР по волейболу, а папа – по баскетболу. И начинала я как раз с баскетбола, а школу олимпийского резерва оканчивала уже как классическая волейболистка. Когда играла за команду университета, наш тренер как раз практиковал комплексный подход: зимой – классический волейбол, летом – пляжный. Тренировались тогда в Пироговском. Не могу сказать, какой из форматов мне нравится больше, но так получилось, что самых значительных результатов удалось достичь именно в пляжном волейболе, в паре с очень сильной спортсменкой и замечательным партнёром, чемпионкой Европы и участницей Олимпийских игр Натальей Урядовой.

### О ЗОЛОТОМ РЕЕСТРЕ

– Наталья Урядова не единственная яркая спортсменка, чья спортивная судьба связана с нашим стадионом на набережной: в Мытищах были подготовлены волейболисты для сборных команд Московской области, были у нас и чемпионы России – Сергей Прокопьев и Ярослав Кошкарёв. Надеюсь, что в будущем наш золотой реестр продолжится. В Мытищах строятся новые спортивные сооружения, буквально через несколько месяцев будем вводить в строй современную спортшколу в микрорайоне № 16. А в талантах у нас никогда недостатка не было!

Вопросы задавала Алиса ГОРИНА

особенность пляжного волейбола – это не только самый летний, азартный и эмоционально насыщенный вид, но и самый демократичный!

■ Что изменилось за 18 лет?

– В 2010 году на стадионе пляжных видов спорта провели масштабную реконструкцию. Были построены новые трибуны с навесами для зрителей, расширена база для игр и тренировок.

### 5 пляжных площадок работают сегодня в составе спортивного комплекса на набережной Яузы

■ Есть ли планы на будущее?

– Стадион пляжных видов спорта станет частью спортивной инфраструктуры обновлённого парка Мира. Когда архитекторы начали работу над концепцией реконструкции парка, вопрос обсуждался со специалистами профильного управления администрации. Во главе угла комплексный подход: как раз для пляжных видов площадок







## В спортивном движении все направления важны

При поддержке комиссии по развитию физической культуры, спорта и формированию здорового образа жизни Общественной палаты городского округа в Мытищах проводится много спортивных мероприятий. Председатель комиссии Михаил Токарев и его заместитель Александр Марков считают, что это вполне закономерно: совместная работа с органами исполнительной власти и депутатским корпусом позволяет воплощать в жизнь практически всё задуманное.

### Пропаганда здорового образа жизни

«Наша основная задача – не только пропагандировать здоровый образ жизни, – говорит Михаил Токарев. – Мы доводим информацию до жителей о том, где и какие секции, клубы, спортивные школы работают, знакомим с особенностями различных видов спорта. В округе достаточно хорошо развита спортивная инфраструктура. Но, к примеру, когда перед родителями встаёт вопрос, в какую секцию отдать ребёнка, они не всегда владеют полной информацией, не могут определиться с видом спорта. Наша задача как раз и заключается в том, чтобы рассказать о спортшколах, клубах, тренерском составе.

Мастер-классы, которые мы проводим совместно с тренерами различных секций, помогают родителям и детям понять, что для них подходит, а что нет».

### Благотворительные мероприятия

Многие спортивно-массовые мероприятия, которые проходят при поддержке Общественной палаты, – благотворительные.

В апреле комиссия по физической культуре, спорту и формированию здорового образа жизни совместно с управлением по физической культуре и спорту администрации провела благотворительный турнир по футболу «Пас надежды». «Комис-

сия долго и непросто шла к организации этого мероприятия, – рассказал Михаил Токарев. – Без участия неравнодушных людей и руководителей предприятий провести его было бы невозможно».

«В турнире приняли участие 10 детских команд – из Мытищ, Ивантеевки, Королёва и Москвы, а это более 100 детей, – продолжает Александр Марков. – Победителей и призёров награждал Алексей Смертин, в прошлом футболист сборной России, французского «Бордо» и лондонского «Челси». Соревнования украсили выступления воспитанников школы по чир-спорту Cheer school club из Мытищ, спортивного клуба MMA Golden Team, роллер-школы Rollerstars. Собранные средства были переданы в виде сертификатов восьми семьям, в которых воспитываются дети, страдающие ДЦП».

Это не первое благотворительное мероприятие, когда материальная помощь оказывалась семьям с больными детьми. В таких случаях комиссия работает во взаимодействии с управлением по социальной политике администрации округа.

### Доступность и массовость

«К сожалению, в прошлом году из-за пандемии спортивные мероприятия проходили не в привычном масштабе. Но, к примеру, в 2019-м в благотворительном забеге «НЕСАХАР» приняли участие порядка 200 бегунов. К тому же тот год запомнился многим большой программой «Спортивное лето – 2019», – говорит Михаил Токарев. – Каждое воскресенье в Центральном городском парке культуры и отдыха члены нашей комиссии вместе с приглашёнными тренерами в течение дня показывали своё мастерство на многочисленных площадках. Это была прекрасная возможность для жителей и гостей города не только познакомиться с различными видами спорта, но и попробовать себя в них».

Эта же цель преследуется и при проведении показательных тренировок в школах: у подростков есть замечательная возможность не только воочию увидеть тренировочный процесс, но и стать его участником. Такие встречи проводят представители спортивных центров и школ.

Во время прошлогодней пандемии члены комиссии не сидели сложа руки. «Мы брали интервью у тренеров различных секций в спортивных центрах и школах, фотографировали процесс тренировок, – рассказывает Александр Марков. – А затем готовили публикации в рубрике «Единоборства в лицах. Городской округ Мытищи» в газете «Неделя в округе», где рассказывали, чем полезен тот или иной вид спорта, как часто проходят тренировки и так далее».



### Патриотическое воспитание подрастающего поколения

Ещё одно направление, которому уделяют большое внимание члены комиссии, – патриотическое воспитание. «Вывозим детей на стрельбы в тир, – рассказывает Михаил Токарев. – Лучшие спортсмены по приглашению руководства Федеральной службы охраны РФ посетили зал славы ФСО в Кремле. Мы являемся организаторами уникальных экскурсий «Уроки памяти и мужества». Несколько раз мытищинские ребята побывали в парке «Патриот», на тренировочной базе ОМОН, в различных музеях. Была организована военно-патриотическая экскурсия с элементами профориентации в Центр управления полётами Государственной корпорации по космической деятельности «Роскосмос». Причем, отмечу, что для ребят все эти поездки абсолютно бесплатны».

Ещё одно направление, которое стало возможным благодаря инициативе членов комиссии по развитию физической культуры и спорта, – работа с одарёнными ребятами. Выпускники мытищинских спортивных школ, которые завоевывают победы в соревнованиях различного уровня, имеют преимущество при поступлении в Российский государственный университет туризма и сервиса. Работа по получению подобной преференции при поступлении в другие вузы будет продолжена.

### Планов много, работа продолжается

«Наш округ богат замечательными спортивными центрами и школами, – говорит Александр Марков. – Но, к сожалению, занимающихся спортом не так много. Молодёжь предпочитает сидеть в гаджетах. Есть новые идеи и планы по поводу популяризации физической культуры и здорового образа жизни. Обязательно воплотим их в жизнь».

«Комиссия по развитию физической культуры, спорта и формированию здорового образа жизни работает в тесном взаимодействии с управлением по физической культуре и спорту администрации округа. В состав комиссии входят люди, увлечённые спортом, активные и неравнодушные. Планов много, будем продолжать работу», – подчеркнул Михаил Токарев.

В конце июля при поддержке комиссии по развитию физической культуры и спорта прошел турнир по бильярду. В ближайших планах – активное участие в проведении спортивно-массовых мероприятий во время празднования Дня города.

Анонсы всех спортивно-массовых мероприятий – на официальной странице комиссии по развитию физической культуры, спорта и формированию здорового образа жизни в социальных сетях Instagram и Facebook, а также на сайте управления по физической культуре и спорту.



Facebook – [clck.ru/WQGde](https://clck.ru/WQGde)



Instagram - [clck.ru/WQJKS](https://clck.ru/WQJKS)





# Шар в лузу!

В торговом центре 4DAILY прошёл турнир на Кубок Дружбы по бильярду. Спортивное мероприятие организовала Общественная палата городского округа Мытищи.

За зелёным сукном встретились, чтобы выяснить, кто лучше владеет кием, представители 14 общественных организаций, телеканала «Первый Мытищинский» и пресс-службы администрации городского округа Мытищи.

– Название турнира «Кубок Дружбы» говорит само за себя, – сказал председатель Общественной палаты городского округа Мытищи Игорь Савош. – Игра в бильярд – отличная возможность интересно провести время, а заодно лучше узнать коллег, обменяться мнениями в неформальной обстановке, что называется, «без галстуков».

Соревнования начались после жеребьёвки. Настоящая борьба развернулась за столами, на которых сосредоточенно играли Роман Коробейкин (Общероссийская общественная организация «Опора России»), Илья Ермаков («Эко-Мытищи»), Далер Малаев (национально-культурная автономия таджиков), Елена Павлечко (общественная организация «Многодетные семьи Мытищи»).

Единственная дама демонстрировала агрессивный стиль игры, чего никак не ожидали от этой хрупкой женщины соперники. «Бильярд –

моё любимое занятие, – сказала многодетная мама Елена Павлечко. – В нём есть три составляющие – это спорт, развлечение и отдых».



У её соперника Романа Коробейкина другое мнение: «Бильярд – это шахматы в движении. Важно не заколотить шар, а просчитать, куда он пойдёт в случае промаха и куда пойдут шары соперника. Это требу-

ет изучения игровой геометрии и тонкостей стратегии».

Бильярдный марафон длился пять часов. Из соревнований один

за другим выбывали участники. В полуфинале их осталось только четверо. Между ними разгорелась яростная битва. Каждый хотел стать победителем.



Удача улыбнулась Илье Ермакову из «ЭкоМытищ». Он и стал победителем Кубка Дружбы. Игра в бильярд для Ильи не в новинку, он частенько посещает клуб. По его словам, в промежутках между ударами кием особенно хорошо дума-

Не ушла без заслуженной награды и Елена Павлечко. Единственной даме турнира присудили приз зрительских симпатий.



Председатель Общественной палаты городского округа Игорь Савош уверен, что этот дружеский турнир даст толчок развитию в Мытищах бильярда. «Спортсмены, участвовавшие в сегодняшних соревнованиях, будут популяризировать этот красивый интеллектуальный вид спорта в своих общественных организациях, – отметил он. – Молодёжь заинтересуется бильярдом».

Артём Фисун, президент физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация бильярдного



ется, а в самой игре немало аналогий с миром и общественной жизнью.

Второе место занял Азат Мнацакарян, представляющий общественную организацию «Союз армян России». Бронза досталась Алексею Тумасьеву из ТОС «Дружба».



спорта Московской области», сказал, что в последнее время в числе любителей бильярда стало больше молодёжи. Если двадцать лет назад средний возраст игрока составлял 40 лет, то теперь – 28–35. А значит, впереди у бильярда большое будущее.

Виктор СМОЛА  
Фото: Дмитрий БЕЛИЦКИЙ



# Успехи мытищинцев на российском уровне

Воспитанники тренеров Спортивной школы олимпийского резерва по плаванию городского округа Мытищи Татьяны Ковшиковой и Сергея Любимцева в июле добились серьёзных результатов на соревнованиях российского уровня.

## Золото и серебро Анны Чернышёвой

14 мытищинских спортсменов в составе сборной команды Московской области успешно выступили в финале Кубка России по плаванию.

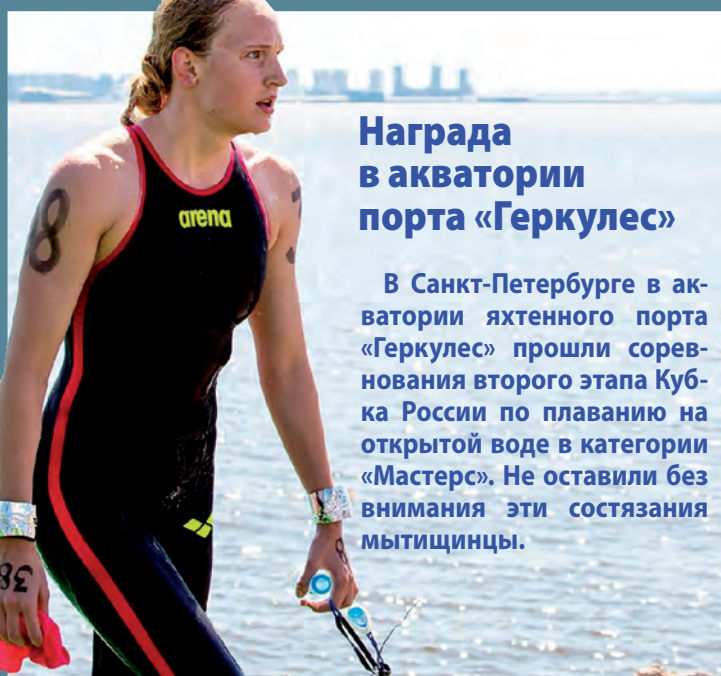
Соревнования проходили в городе Обнинске Калужской области. В бассейне Дворца водных видов спорта «Олимп» борьбу за призовые места вели более 720 пловцов из 59 субъектов Российской Федерации. В течение трёх дней было разыграно 34 комплекта медалей.



Достоинно Мытищи и Московскую область на российском уровне представила Анна Чернышёва. Она отлично проявила себя в комплексном плавании: одержала победу на

дистанции 200 метров и стала серебряным призёром на дистанции 400 метров. Кроме того, Аня вошла в пятёрку сильнейших пловцов на дистанции 200 метров брасом.

Хорошо проявили себя в различных стилях плавания и Анастасия Макарова, Ольга Турчина, Дарья Астанина, Мария Железнова, Валерия Захарова, Екатерина Баянкина, Алёна Пимкина, Александр Андреев, Роман Акимов, Полина Товчигречко, Арина Чадина, Андрей Витряк и Никита Кузовкин.



## Награда в акватории порта «Геркулес»

В Санкт-Петербурге в акватории яхтенного порта «Геркулес» прошли соревнования второго этапа Кубка России по плаванию на открытой воде в категории «Мастерс». Не оставили без внимания эти состязания мытищинцы.

45 сильнейших пловцов-марафонцев из 14 субъектов Российской Федерации вышли на старт, чтобы показать своё мастерство и помериться силами на дистанции 5 километров. Мытищи в соревнованиях представляли мастера спорта Анна Чернышёва и Ольга Турчина. Как отметили наши спортсменки, с погодой повезло: обычно холодная вода Финского залива порадовала участников Кубка комфортной температурой – плюс 25, да и волна в день проведения состязаний была небольшая.

Анна Чернышёва стала бронзовым призёром соревнований. Это первая награда нашей спортсменки на открытой воде. Ольга Турчина показала двенадцатый результат.

## КСТАТИ

Соревнования на открытой воде можно посмотреть в записи на канале Всероссийской федерации плавания на YouTube или по ссылке: [https://youtu.be/PoNgyru\\_Clk](https://youtu.be/PoNgyru_Clk).

## Александр Андреев – дважды призёр спартакиады молодёжи России

С 20 по 24 июля в Астрахани в спорткомплексе «Звёздный» прошёл финал V летней спартакиады молодёжи России, в которой отличись и спортсмены мытищинской СШОР по плаванию. Участники спартакиады оспаривали медали на 39 дистанциях.

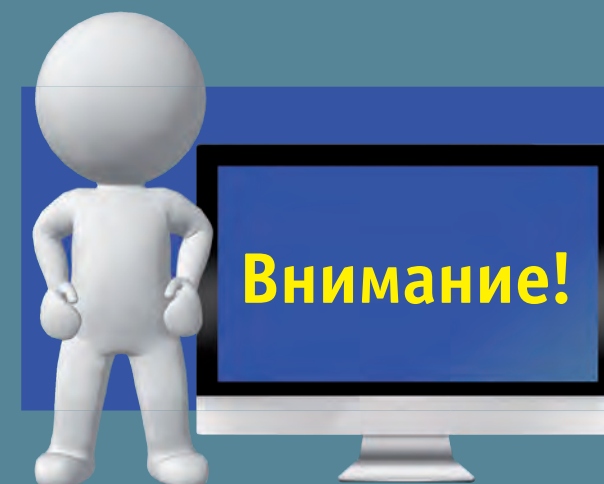
Конкуренция была серьёзная. В соревнованиях по плаванию приняли участие более 370 пловцов в возрасте 15–18 лет из 46 регионов Российской Федерации. В составе сборной команды Московской области выступили пять воспитанников нашей спортшколы по плаванию.

Лучших результатов добился Александр Андреев. Он стал серебряным призёром в преодолении дистанции 200 метров баттерфляем и завоевал бронзовую награду в комплексном плавании на дистанции 400 метров.

В число сильнейших спортсменов России вошли также Андрей Витряк, Екатерина Баянкина, Дарья Астанина, Алёна Пимкина.



Фото: vk.com/swimbrigantina



## ФОРМИРУЮТСЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» на базе физкультурно-оздоровительного комплекса с плавательным бассейном «Дельфин» (г. Мытищи, ул. Лётная, д. 34А) объявляет просмотр в группы начальной подготовки по плаванию для детей 2014 года рождения (дата рождения – до 1 октября) с последующим зачислением в платные группы на сезон 2021/2022 со 2 августа.

## ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ПРИ СЕБЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:

- свидетельство о рождении ребёнка;
- справку от врача (педиатра) по месту жительства о допуске к занятиям плаванием;
- справку обследования на энтеробиоз и яйцеглист.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ:

Понедельник, среда, пятница – 14.00 и 15.30.  
Продолжительность занятия – 45 минут.  
Тренер – Светлана Анатольевна Бондаренко.

Справки по телефону: 8 (495) 585-15-91.



ЗНАЙ НАШИХ!

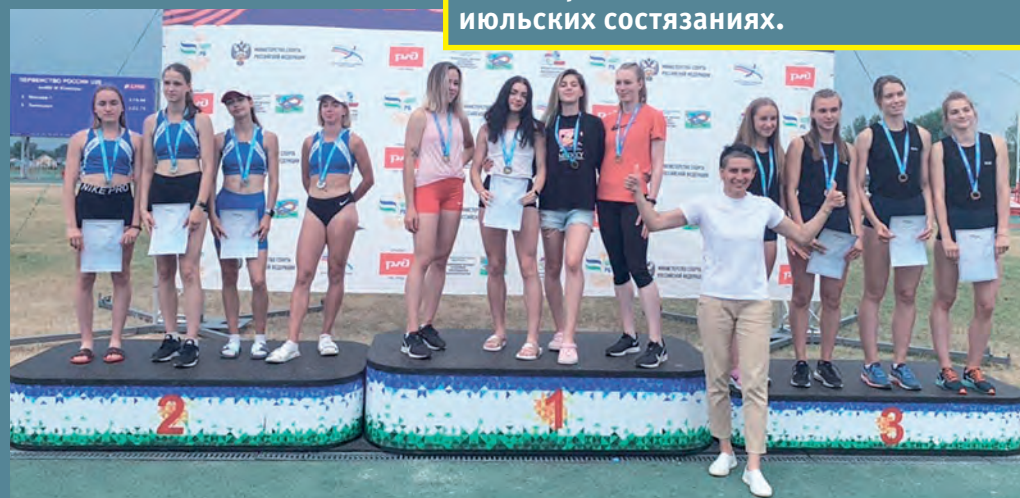
# Когда любые задачи по плечу

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## 50 очков в копилку областной команды

Первенство России по лёгкой атлетике в Уфе среди юниоров до 20 лет стало звёздным для воспитанницы спортивной школы «Авангард» Екатерины Будаевой.

Наша спортсменка – член сборной России – в этот раз выступала в составе команды Московской области. Екатерина Будаева стала финалистом в беге на дистанциях 100 и 200 метров, которые преодолела за



12,01 и 24,56 секунды соответственно, и завоевала золотую медаль в эстафете 4 x 100 метров.

Екатерина Будаева, тренирующая-

Мытищинские легкоатлеты спортивной школы «Авангард» всегда ставят перед собой амбициозные цели. На соревнованиях они не только завоёвывают призовые места, но и устанавливают личные рекорды. Останавливаться на достигнутом не собираются, что доказали и в июльских состязаниях.

ся под руководством Ирины Полищук, принесла в копилку подмосковной сборной около 50 очков – серьёзный вклад в успех команды.

## Мытищинцы – в числе призёров

Успех сопутствовал в июле также Ярославе Силиной и Никите Шишимрову, воспитанникам тренера отделения лёгкой атлетики спортшколы «Авангард» Вадима Камышиного.

Ярослава и Никита отлично проявили себя в межрегиональных соревнованиях по лёгкой атлетике, которые проходили в Ярославле в рамках первенства России среди юношей и девушек до 14 и до 16 лет. Конкуренция была серьёзная. За призовые места борьбу вели сильнейшие легкоатлеты из 17 субъектов Российской Федерации. Но это не помешало мытищинским спортсменам показать достойные результаты.

Две медали завоевала Ярослава Силина. Она стала победителем в беге на дистанции 2000 метров с препятствиями и бронзовым призёром в эстафете 4 x 400 метров. Дважды на пьедестал почёта поднимался и Никита Шишимров. Легкоатлет мытищинского «Авангарда» завоевал второе место в беге на дистанции 3000 метров и третье – на дистанции 2000 метров с препятствиями.



## Семь медалей и два рекорда

Воспитанники тренеров Ирины Полищук, Татьяны Гоманок и Станислава Самарина достойно представили городской округ Мытищи в посёлке Ерино Новомосковского административного округа Москвы. Здесь состоялось первенство Московской области по лёгкой атлетике среди спортсменов до 18 лет.

В личном зачёте мытищинские легкоатлеты завоевали семь медалей. Золотыми призёрами стали Игорь Брездун и Тимофей Шилев. Кстати, Игорь к тому же установил личный рекорд, преодолев дистанцию 400 метров с барьерами за 55,56 секунды. На вторую ступень пьедестала поднялась Анастасия Гаврилина. Бронзовые награды по результатам выступлений вручены Илье Сухареву, Алине Бугорковой, Артёму Исаченко, Аделе Шафиковой. Надо отметить, что Алина в ходе выступления выполнила норматив второго спортивного разряда, а Аделя установила личный рекорд в тройном прыжке – 10,98 метра.

В копилке мытищинцев также золотая и серебряная медали по результатам выступления в эстафете 4 x 100 метров.

СПАРТАКИАДА



# На стадионе – дворовые команды

Летняя спартакиада Центра физической культуры и спорта «Олимпик» среди детских дворовых команд в самом разгаре. Стартовав в мае, юные мытищинцы под руководством инструкторов по спорту набирают заветные очки в различных этапах спортивного марафона, чтобы уже к осени определить тройку лидеров.

21 июля на стадионе пляжных видов спорта в рамках традиционной спартакиады 12 дворовых команд в интересной, напряженной борьбе решали, кто лучше играет в бадминтон. По информации отдела спортивно-массовых мероприятий ЦФКиС «Олимпик», детские коллективы были разбиты на четыре группы, в которых они состязались по круговой системе. «Далее по две лучшие команды из групп разыграли с первого по восьмое место согласно кубковой сетке», – сообщается на странице отдела в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/massovkasport>).

Первое место в соревнованиях по бадминтону заняли ребята из команды «Реальные кабаны». Они готовились к состязаниям под руководством своего наставника, инструктора по спорту Александра Сорокина. Серебряным призёром этого этапа спартакиады стали спортсмены «Гранда», тренирует которых Павел Индюшкин. На третью ступень пьедестала поднялись подопечные Александра Чернова – ребята из команды «Авангард».

Следом за бадминтоном реша-

лась судьба призовых мест в соревнованиях по пляжному волейболу. О себе в этом этапе летней спартакиады заявили восемь команд. Соревнования прошли по круговой системе. Каждая из команд провела по семь игр.

Лидером в пляжном волейболе, как и в бадминтоне, стала команда «Реальные кабаны» инструктора по спорту Александра Сорокина. Подопечные Александра Владимировича завоевали также третье место: в этот раз второй состав коман-

ды «Реальные кабаны» выступал под названием «Дюна». Серебро соревнований по пляжному волейболу по праву досталось команде «Ультра», которая оттачивает своё мастерство под руководством инструктора по спорту Михаила Громова.

Впереди у дворовых команд состязания по настольному теннису и флорболу. Уверены, они будут не менее интересные. Желаем успехов!



Фото: vk.com/massovkasport



# Гормоны для стройности

Придерживаетесь правильного, сбалансированного питания, занимаетесь спортом, а лишние килограммы упорно не хотят уходить? «Виноваты гормоны!» – так скажут многие и будут правы. Какие именно гормоны могут стать причиной лишнего веса? Разбираем эту тему с ведущей нашей рубрики «Стиль жизни» Ириной РИЧЧИ, сертифицированным тренером по фитнесу международного класса, нутрициологом, специалистом оздоровительных практик, экспертом в области здорового питания.

Здоровье человека во многом определяется его гормональным фоном. Гормоны регулируют практически все физиологические процессы, в том числе и сжигание жира в организме. Какие гормоны необходимо нормализовать, чтобы ускорить потерю лишнего веса?

## Грелин

Гормон синтезируется в желудке, а затем попадает в головной мозг. Он известен как гормон голода. Концентрация грелина увеличивается перед едой, во время соблюдения диеты или голодания, а также при недостатке сна.

Много этого гормона выделяется, если человек находится в стрессовой ситуации – часто именно в таких состояниях мы теряем контроль над пищевым поведением. Предотвратить излишний синтез грелина помогут:

- **БЕЛОК.** Из всех микронутриентов он является самым мощным для подавления секреции грелина.
- **СОН.** Грелин задействован в регуляции цикла сна и бодрствования. Недостаток и плохое качество сна провоцируют повышение грелина, и в таких ситуациях вам больше хочется есть.

## Эстроген

Он отвечает за формирование половых признаков у женщин (бёдер, груди). В менопаузу отмечается увеличение веса. Вообще в этот период понижается уровень всех гормонов, в том числе эстрогена. Но он всё же имеет достаточно «силы», чтобы активизировать появление новых жировых отложений (особенно на животе).

Чтобы сбалансировать гормональный фон, следует включать в блюда овощи, богатые клетчаткой, и уменьшить количество красного мяса, продуктов, содержащих сахар. Рекомендуется повысить физическую активность.



## Тестостерон

Этот гормон принимает участие в метаболических процессах и у мужчин, и у женщин. Недостаток тестостерона – одна из причин отложения жира и уменьшения мышечной массы. Всё это приводит к замедлению обмена веществ, скачку уровня холестерина в крови.

Для увеличения концентрации этого гормона нужно есть растительные эстрогены, к примеру, сою. Также необходимо умерить свои желания в выпечке, сладких и алкогольных напитках.

## Инсулин

За его выработку отвечает поджелудочная железа. Гормон регулирует уровень сахара в крови. Если человек ест много сладкого, инсулин работает «сверхурочно». Чтобы удалить из крови излишек глюкозы, он начинает преобразовывать его в жир.

Чтобы нормализовать инсулиновый фон, следует каждое утро перед завтраком выпивать стакан воды, в котором разведены 2 ложки яблочного уксуса. Следует включить в рацион белковую пищу, а также овощи, не содержащие крахмал, бобовые, фрукты.

## Гормоны щитовидной железы

К гормонам, влияющим на похудение, относятся Т3 и Т4. Они влияют на скорость протекания метаболических процессов. При недостатке этих гормонов обмен веществ начинает протекать медленно. Следствием этого становятся увеличение веса, появление хронической усталости, нарушения в работе ЖКТ. Повысить уровень Т3 и Т4 помогут брокколи, капуста и шпинат, а также отсутствие в меню кофе, сои, рафинированных углеводов.

## Лептин

Его второе название – «гормон голода». Он вырабатывается жировыми клетками. Главная функция лептина заключается в донесении до мозга сигнала о необходимости приёма пищи, утоления голода. Если в рационе преобладают продукты, богатые фруктозой, то организм начинает превращать её в жировые отложения. Результат – переизбыток лептина.

Со временем организм начинает испытывать потребность в этом гормоне. Мозг не может отличить истинный голод от «искусственного», поэтому человек продолжает есть и, соответственно, набирать вес. Самый простой способ нормализовать уровень лептина – спать необходимое количество времени. Это 7–8 часов.

Если есть недостаток сна, уровень лептина понижается, а чувство насыщения после еды не возникает. В рацион следует добавить продукты, богатые омега-3. Эта аминокислота содержится в рыбе и мясе.

## Кортизол

Он является гормоном стресса. Из-за переживаний, недостаточного сна, тяжёлой и напряжённой работы, неправильного питания кортизол задерживается в организме. У многих есть склонность «заедать» стресс сладостями или жирной пищей. Эти продукты и являются причиной набора веса.

Для снижения кортизола нужен нормальный сон и продукты, в которых содержатся триптофан и мелатонин: вишня, киви, творог, индейка.

Полезные советы по правильному питанию и физической активности вы всегда можете найти на странице Ирины Риччи в Instagram:

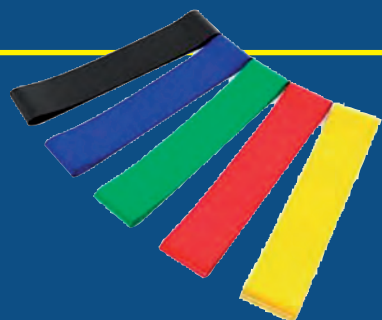




# Фитнес-тренировки дома



Тренироваться дома можно с весом собственного тела. Однако рано или поздно вам наскучат однообразные упражнения, а тело привыкнет к одной и той же нагрузке. В таком случае без дополнительного оборудования не обойтись. При этом совсем не обязательно сразу покупать дорогие и громоздкие тренажёры, которым вряд ли найдётся место в обычной квартире. Современный фитнес-инвентарь для дома в основном очень компактный, лёгкий и доступный по цене.



## Фитнес-резинки

Продаются фитнес-резинки, как правило, в комплекте из 4–5 штук. Каждая из них отличается по цвету и силе натяжения. Чем туже резинка, тем сложнее выполнять упражнение.

В последнее время фитнес-резинки приобрели огромную популярность благодаря невысокой цене, компактности и эффективности.

Фитнес-резинки помогут развить гибкость и силу, укрепить все группы мышц, прокачать ноги и ягодицы, снизить риск травматизма. К тому же они компактны и их легко взять с собой в любую поездку.

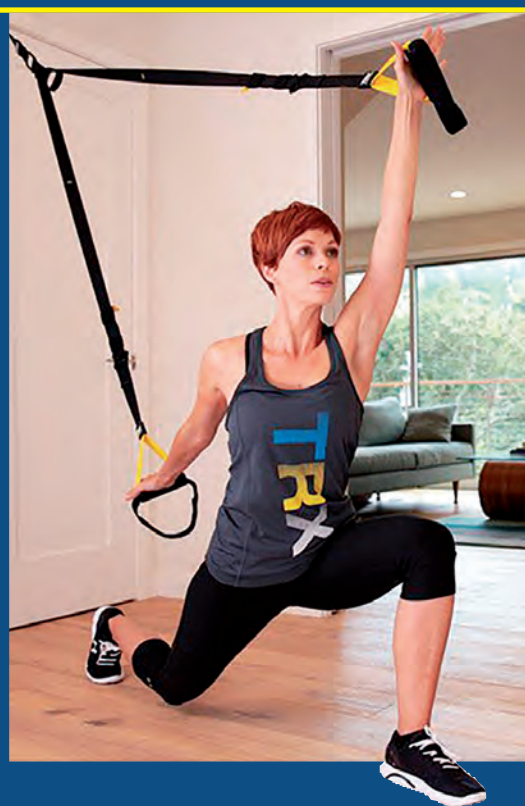
Фитнес-резинка – лента из латекса диаметром 25–30 сантиметров. Обычно она надевается на ноги или руки и создаёт дополнительное сопротивление при выполнении упражнений.

## Петли TRX

Петли TRX – это современный тренажёр для функциональных тренировок, который состоит из нейлоновых строп, круглых ручек для ладоней и петель для ног. Петли имеют подвесное крепление и легко цепляются за дверь, турник, столб или дерево. Поэтому их легко можно использовать не только в спортивном зале, но и дома или на улице.

Преимущество петель в том, что они легко регулируются по уровню длины и сложности. Продаются обычно в комплекте со всеми необходимыми креплениями и рукоятками. Некоторые производители продают петли вместе с обучающими видеодисками, где показана техника выполнения упражнений.

Петли TRX помогут сделать тренировку функциональной, прокачают все группы мышц, разовьют силу и выносливость. Они лёгкие и компактные, просты в установке, их можно использовать где угодно.



## Утяжелители для ног и рук

Тем, кто хочет добиться более высоких результатов в построении тела мечты, но по каким-то причинам не может ходить в тренажёрный зал, можно приобрести гантели, гири, штангу, утяжелители для рук и ног.

Утяжелители бывают разные: шлемы, жилеты, пояса для талии. Однако самый популярный фитнес-инвентарь – утяжелители для ног. Это специальные манжеты, которые крепятся на липучках к щиколоткам.

Изготавливают их из разных материалов: кожа, нейлон, полиэстер. Вес утяжелителей для ног обычно варьируется от 1 до 2,5 кг.

Утяжелители предназначены для тренировок ног и рук, для бега и повышения эффекта от ходьбы. Подходят для силового и функционального тренинга.



## НА ЗАМЕТКУ



# Каждое занятие – в радость

Лето в этом году выдалось жарким. Иногда даже на привычную утреннюю пробежку приходится буквально заставлять себя выходить. А может, на время летнего зноя отказаться от тренировок? Специалисты фитнес-индустрии в один голос заявляют: делать этого не стоит, нужно просто соблюдать определённые правила до, во время и после тренировок. О некоторых из них мы рассказали вам в прошлом номере журнала «Спортивные Мытищи». Продолжаем делиться полезными советами.

## Одежда для тренировок в жару

Натуральное лучше искусственного, но не в этом случае. Одежда для тренировок в жару из натурального хлопка не подходит. Она быстро пропитывается потом, намокает, тяжелеет и, как следствие, затрудняет выполнение упражнений. Оптимальный вариант – одежда из синтетических материалов, отводящих пот.

Такая спортивная одежда присутствует в арсенале всех без исключения производителей и обычно выпускается под маркой Dry. Однако даже среди разнообразия подобной экипировки стоит выбирать одежду, снабжённую потовыводящими «дышащими» панелями. Штаны и футболки, изготовленные по такой технологии, позволят чувствовать себя во время тренировки в жару комфортно.

## Не хочется есть? Приготовьте белково-углеводный коктейль!

Если человек отказывается от пищи после тренировки, то он лишает свой организм нормального восстановления. Нужно постараться заполнить белково-углеводное окно в первые 40 минут после интенсивной тренировки – как кардио-, так и силовой.

Как никогда кстати будут белково-углеводные и углеводные коктейли. Их не обязательно покупать в специализированных магазинах спортивного питания. Такие коктейли вполне можно приготовить в домашних условиях из обычных продуктов.

Кстати, мясо в жару есть не обязательно – ешьте творог и не переживайте, что не доберете белка.

Предлагаем несколько рецептов белково-углеводных коктейлей. Готовятся они с помощью блендера.



**ВАРИАНТ № 1.** Молоко – 200 мл, творог – 200 г, перемолотая овсянка – 50 г, банан – 1 шт., мёд – 1–2 ст. ложки, ваниль (экстракт, ванильный сахар, стручковая ваниль – на выбор).

**Вариант № 2.** Молоко – 250 мл, малина – полстакана, творог – 100 г, белки яиц – 3 шт., мёд – 1–2 ст. ложки.

**Вариант № 3.** Апельсиновый сок – 200 мл, овсянка – 60 г, банан – 1шт., обезжиренное молоко – 100 мл, творог – 150 г, ягоды – по вкусу.

**Помните! Вы можете варьировать рецепты как угодно, главное – не перебарщивать с калорийностью в попытке добиться лучшего вкуса. Ведь это не смузи или вкусный напиток, а коктейль, который должен обеспечить мышцы полезными веществами для роста.**

## Не доводите себя до изнеможения

Фитнес-эксперты не рекомендуют делать подходы до упора. После тренировки вы должны чувствовать бодрость, а не желание упасть от бессилия. Доводить себя до изнеможения – это травмоопасно и не особо эффективно. К тому же вам просто не захочется так мучить себя в следующий раз, и ваш мозг будет искать причины для откладывания тренировки.





УПРАВЛЕНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

# СПОРТИВНЫЕ ШКОЛЫ ОКРУГА



Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»:

- **БАССЕЙН «БРИГАНТИНА»**,  
г. Мытищи, ул. Коминтерна, стр. 16.  
Телефон: 8 (495) 926-07-21.  
Официальный сайт – [www.brigantina-swim.ru](http://www.brigantina-swim.ru); e-mail – [swim.brigantina@mail.ru](mailto:swim.brigantina@mail.ru).
- **БАССЕЙН «ДЕЛЬФИН»**,  
г. Мытищи, ул. Лётная, д. 34А.  
Телефон: 8 (495) 585-15-91.  
Официальный сайт – [www.brigantina-swim.ru](http://www.brigantina-swim.ru).

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»

- **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМП»**,

г. Мытищи, ул. Лётная, д. 22А.  
Телефон: 8 (499) 602-37-20.  
Официальный сайт – [www.mytischibasket.ru](http://www.mytischibasket.ru),  
e-mail – [basketschool@yandex.ru](mailto:basketschool@yandex.ru).



Муниципальное автономное учреждение «Центр физической культуры и спорта «Олимпик»

- **СК «СТРОИТЕЛЬ»**,

г. Мытищи, ул. Силикатная, 30А.  
Телефон: 8 (498) 500-05-98;  
e-mail – [olimpik23@bk.ru](mailto:olimpik23@bk.ru).

Организация спортивно-массовой работы по месту жительства:

- инструкторы по спорту на дворовых спортивных площадках,
- секционная работа в клубах,
- сборные команды городского округа Мытищи по волейболу, баскетболу, футболу, мини-футболу.

Официальные страницы в социальных сетях – [vk.com/bc\\_mytishi](http://vk.com/bc_mytishi)



Telegram-канал  
«Мытищи на спорте»  
Наведи камеру на QR-код  
и подписывайся