



Спортивные Мытищи

№ 9 (67), 30.09.2021

**КУДО – ПУТЬ
ОТКРЫТОГО
СЕРДЦА**

стр. 4–5

**ГЛАВНОЕ –
ЖЕЛАНИЕ
ПОБЕДИТЬ**

стр. 8

**ВЕЛОПРОБЕГ
ПО РОДНОМУ
ГОРОДУ**

стр. 9

**МЫТИЩИНЦЫ – ОБРАЗЕЦ
СИЛЫ И УПОРСТВА**

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+



ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА



От имени главы городского округа Мытищи Виктора Азарова к юным борцам обратился заместитель главы администрации округа, заслуженный работник по физической культуре, спорту и туризму Московской области Владимир Агеев. Он пожелал мальчишкам интересных поединков и красивых побед.

– Впервые мы проводим турнир по греко-римской борьбе, посвященный памяти почётного гражданина Мытищинского района Анатолия Константиновича Астрахова, – сказал Владимир Агеев, обращаясь к ребятам. – Это был замечательный человек, грамотный руководитель, мудрый наставник. Анатолий Константинович большое внимание уделял развитию спор-

та в Мытищах, всегда поддерживал все добрые начинания земляков, гордился их успехами. Этот турнир станет традиционным.

Для большинства юных борцов соревнования представляли собой практически чистый лист: они впервые выходили на ковёр, чтобы продемонстрировать свои умения при поддержке болельщиков. Первым, кому аплодировали зрители, был Андрей Илюшкин из Электрогорска. Он стал победителем в весовой категории 28 кг.

– С удовольствием приезжаю в Мытищи, соревнования здесь всегда проходят на высоком уровне, – сказал Александр Сахаров, тренер и судья по греко-римской борьбе из Ногинска. – Мытищинский



Мытищинцы – образец силы и упорства

Борцы греко-римского стиля разыграли 15 комплектов медалей на турнире, посвящённом памяти первого всенародно избранного главы Мытищинского района Анатолия Астрахова. В соревнованиях, которые проходили в Центре единоборств спорткомплекса «Строитель», приняли участие более 100 юных спортсменов из Мытищ, Электрогорска, Электростали и Ногинска.



Центр единоборств – это предмет гордости и зависти – в хорошем смысле этого слова – всей дружной борцовской семьи Московской области. Здесь созданы идеальные условия и для тренировочного процесса, и для проведения турниров. Радует, что борьба пользуется популярностью у подрастающего поколения. Этот вид спорта для настоящих мужчин. 95 % спортсменов, которые занимались греко-римской борьбой, имеют высшее образование, многие являются руководителями. Спорт делает человека сильным не только физически. Он учит преодолевать трудности, контролировать эмоции, добиваться успеха.

Кстати, Александр Сахаров начал заниматься греко-римской борьбой в 12 лет, и вот уже более 35 лет он, как выражается сам, служит этому виду спорта.

– Я занимаюсь греко-римской борьбой седьмой год, трениров-

ки проходят на базе школы № 10, – сказал 12-летний Евгений Мовчанюк, учащийся гимназии № 17, воспитанник тренера мытищинской спортшколы «ЦДЮС» Олега Хрулёва. – До этого немного занимался тхеквондо, боксом, но греко-римская борьба понравилась больше. Этот вид спорта развивает силу, выносливость, закаляет характер. Пословица «Сила есть – ума не надо» не для борцов, как некоторые думают. На ковре спортсмену нужно молниеносно оценивать ситуацию и принимать решения. Сегодня я уступил своему сопернику на ковре. Разберу с тренером ошибки, сделаю выводы и в следующий раз обязательно одержу победу.

На соревнованиях тренеру мытищинской спортивной школы «ЦДЮС» Олегу Хрулёву вручили благодарственное письмо министра физической культуры и спорта Московской области. Но самой

большой наградой для Олега Анатольевича и его коллеги Самира Назимовича Алиева стали в этот день успешные выступления воспитанников: 8 из 20 борцов ЦДЮС, принимавших участие в турнире, завоевали медали различного достоинства в своих весовых категориях. На первую ступень пьедестала почёта поднялся Вруйр Айрапетян. Серебряными призёрами стали Даниял Абдурагимов и Арсен Адылбеков. Третьи места завоевали Алексей Шишканов, Богдан Шелемех, Арен Клоян, Максим Пискарев и Александр Усачёв.

Главный судья соревнований, заслуженный тренер России по греко-римской борьбе Дмитрий Фёдорович Антонкин отметил, что в этом виде борьбы спортсмены городского округа Мытищи по праву считаются одними из сильнейших в Московской области.

Елена ТКАЛЕНКО
Фото: Дмитрий БЕЛИЦКИЙ

Кудо – путь открытого сердца

Сегодня мы открываем новую рубрику «Главное хобби». В ней будем рассказывать об увлечённых людях, преимуществах разных видов спорта, тонкостях правильных тренировок, секретах тренерского мастерства. Наш новый ведущий рубрики – Александр Марков.



Визитная карточка

Александр Марков – член Общественной палаты городского округа Мытищи, заместитель председателя комиссии по развитию физической культуры, спорта и формированию здорового образа жизни.

Родился 16 апреля 1988 года в Мытищах. Окончил Мытищинский машиностроительный техникум, Московский государственный агроинженерный университет имени В.П. Горячкина.

С 2011 года и по настоящее время является учредителем и генеральным директором компании ООО «СтройРост».

Главное хобби в жизни – спорт. До 15 лет занимался футболом, играл в футбольных клубах «Стройпластмасс» и «Москвич». Потом увлёкся единоборствами: боксом, кикбоксингом и не только. Сейчас занимается рукопашным боем, тренируется в команде каскадеров smartstunts. Его тренеры: Роман Игоревич Богомазов, 5 дан кэмпо-карате (рукопашный бой), Владимир Борисович Залмаев, 2 дан карате-джитсу.

Хотите отдать своего ребенка в вид спорта, связанный с единоборствами? Не знаете, какой лучше, менее травмоопасный, чего можно достичь? Я рекомендую обратить свое внимание на кудо – вид боевого искусства.

Не всегда просто решить, в какой вид единоборства отдать своего ребенка, мир боевых искусств достаточно разнообразен. Кудо – восточное полноконтактное единоборство, в котором собраны во едино приемы и элементы карате, дзюдо, бокса, тайского бокса, самбо. Вид этого боевого искусства зародился в Японии в 1981 году.

В кудо есть такой девиз: «Кудо – реальнее только жизнь», так как напоминает уличную драку. Только в кудо есть регламентированные правила и уважение к сопернику, тренеру и судьям. Также кудо часто называют боевым искусством с человеческим лицом. В кудо нет синяков под глазами и разбитых носов, так как все поединки и спарринги проходят в защитных шлемах с прозрачной оболочкой, защищающей лицо спортсмена.

В этом виде спорта ваш ребенок научится ударной технике руками и ногами, элементам борьбы. В кудо большое внимание также уделяется философии и воспитанию духа. Согласно общему своду правил по кудо, который регламентирует все соревнования в независимости от пола и возраста, во время поединка бойцам разрешено использовать различные приемы борьбы, болевые и удушающие приемы, нанесение ударов всеми конечностями, в том числе и головой. Запрещено наносить удары в суставы на изломе, в затылок, пах и спину.



Тренировка силы и воспитание духа

Давайте узнаем, что говорит об этом боевом искусстве тренер по кудо, член Федерации кудо России, руководитель СК «Юбилейный» в г. о. Мытищи Антон Потапов.

– **Антон, осу! Почему кудо?**

– Кудо – это симбиоз лучших техник из различных видов и стилей единоборств. Несмотря на жесткость нашего стиля, спортсмены достаточно защищены от травм. Голову сохраняет эксклюзивный шлем с защитой лица (в других видах единоборств такой защиты нет), да и бойцов на первых шагах в этом спорте учат, как принимать удары и защищаться от них.

– **А что такое кудо? Это классическое, традиционное карате?**

– Первоначально этот вид единоборства назывался Дайдо Дзюку карате. Его основал Адзума Такаси, японский мастер карате, выходец из карате киокусинкай, наверное, самого известного в мире карате. Такаси разнообразил технику классического киокусинкай ударами руками, локтями в голову, огромным арсеналом бросковой техники, что придало кудо большое прикладное значение и необычайную зрелищность. Недаром кудо называют «яростным карате», дословно же, перевод кудо с японского означает «путь открытого сердца». Наше единоборство в РФ признано официальным видом спорта, бойцы получают спортивные разряды и мастерские степени по результату побед на соревнованиях.

– **С какого возраста рекомендуете детям эти занятия?**

– Скажу, что 7–8 лет – оптимальный возраст для занятия кудо. Ребенок к этому времени обретает координацию движений, у него должен сформироваться вестибулярный аппарат. И только тогда детскому организму можно давать какие-то нагрузки в единоборствах. А до этого возраста рекомендую общую физическую подготовку, спортивную гимнастику.

– **В кудо могут заниматься как мальчики, так и девочки?**

– Да, конечно.

– **Сколько раз в неделю оптимально для детских тренировок?**

– Два-три раза в неделю.

– **Могут ли заниматься кудо люди с ограниченными возможностями?**

– В нашей федерации есть проект «Кудо Добро», предназначенный именно для развития адаптивного раздела в кудо. Его ведут специально обученные тренеры под контролем докторов, и люди с ограниченными возможностями не только занимаются, но и выполняют различные комплексы для сдачи на спортивные разряды и на цветные пояса.

– **Большое спасибо за беседу!**



«Союз» – чемпион Мытищинской

любительской футбольной лиги

Завершился сезон Мытищинской любительской футбольной лиги в формате 8x8. Обладателями золотых медалей стали футболисты команды «Союз».

Мытищинская любительская футбольная команда «Союз» была создана в 2008 году усилиями Юрия Зверькова, Михаила Лазаревича и Дмитрия Ямпольского. Первые большие успехи пришли к мытищинцам спустя три года. Команда стала чемпионом Московской области по пляжному футболу. В 2014 и 2015 годах «союзникам» удалось повторить свой успех.

После небольшого перерыва они вернулись в турнирные баталии, но уже в формате 8x8, значительно омоловив состав. Из первого (пляжного) чемпионского состава в команде остались только Роман Нефёдов и Михаил Ашрафян.

На протяжении всего сезона «союзники» значились в ро-

ли фаворитов, но первенство 2021 года оказалось богатым на сюрпризы. Основным соперником «Союза» стала команда «Абсолют», которая дважды переиграла прямых конкурентов в борьбе за первое место. Но плотный и серьёзный состав лиги не позволил игрокам «Абсолюта» чувствовать себя комфортно.

Потери важных турнирных очков приходили порой оттуда, откуда не ждали. Иначе как объяснить поражение от «Прайма», который в итоге оказался только на шестой строчке турнирной таблицы? В параллельной гонке за чемпионство «Союз» обошёл меньшими потерями, не позволяя себе терять очки на ровном месте. Да и в решающем матче сезона уверенно переиграл «Метровагонмаш» со счётом 8:1.

«Мне не удалось принять участие в матчах последних туров из-за травмы, – рассказал капитан ФК «Союз» Роман Нефёдов. – С бровки всегда сложнее наблюдать, ведь нельзя ничем помочь команде на поле. Но у нас сложился хороший коллектив, который справился с поставленной задачей и завоевал главный трофей мытищинского футбольного сезона».

Серебряные награды первенства завоевал «Абсолют», бронзовые медали у «Ветеранов», в шаге от пьедестала остановился «Метровагонмаш». Прошлогодний чемпион – «Звягино» занял только пятое место.

Серия пенальти решила исход

По результатам сезона «Союз» стал представителем городского округа Мытищи в подмосковной Лиге чемпионов. Первые старты этого турнира прошли в формате 6х6. В финале первенства Союза любительских футбольных лиг Московской области приняли участие 10 команд.



листы Дмитрова вырвали необходимый для прохода в финал результат (2:1).

В решающей игре турнира сошлись команды, не уступившие по ходу турнира ни в одном из матчей. Не стал исключением и финальный поединок. Ничья – 1:1. Но в футболе не существует двойного чемпионства. В серии пенальти точнее и удачливее оказались дмитровчане. Сборная городского округа Мытищи – на втором месте. И это, безусловно,

В группе «А» сыграли сборные команды из Мытищ, Пушкино, Ивантеевки, Балашихи и Химок. В группе «Б» сошлись Щёлково, Дмитров, Подольск, Железнодорожный и представитель Тверской области – сборная Конаково. Большинство специалистов отмечали, что группа «Б» по составу вышла сильнее, а в качестве фаворита однозначно называли дмитровский коллектив.

Дмитровчане свой статус подтвердили, уверенно выйдя из подгруппы с первого места. Но параллельным курсом не менее убедительно шли мытищинские футболисты, основу которых составили новоиспечённые победители мытищинской любительской футбольной лиги из команды «Союз», точечно усиленные представителями других клубов МЛФЛ.

По ходу группового этапа «союзники» переиграли Балашиху (2:1), Химки (1:0), Ивантеевку (3:1) и Пушкино (7:0). Тем самым они напрямую обеспечили себе выход в полуфинал. В четвертьфиналах встретились команды, занявшие вторые и третьи места в группах. В обоих случаях представители группы «А» оказались сильнее.

Так, Мытищи снова сразились с Химками. В этот раз победа оказалась ещё более уверенной (4:1). В противостоянии Дмитрова и Балашихи не без труда футбо-

достойный результат наших земляков.

Впереди «союзников» ждёт напряжённый турнир Лиги чемпионов уже в формате 8х8, а также участие в мини-футбольном первенстве города.

Александр ХЛЕСТКОВ



Главное – желание победить

Капитан «Союза» Роман Нефёдов – один из двух футболистов-«аксакалов» чемпионского состава, когда команда играла еще в пляжный футбол. К сожалению, в этом году в последних турах Мытищинской любительской футбольной лиги в формате 8x8 и в первенстве Союза любительских футбольных лиг Московской области Роман не смог участвовать из-за травмы, но искренне переживал и поддерживал команду.



– Роман, «Союз» создавался как команда для игр в футбол на пляжном песке. С чем связано её «перематирование»?

– Мы трижды становились чемпионами в пляжном футболе. Два года назад решили попробовать себя в другом формате и сразу же стали чемпионами на искусственном поле.

– В чём причина такого успеха?

– Прежде всего, в том, что удалось сохранить слаженный коллектив команды. Мы только точечно добавляем молодых перспективных ребят. Основной костяк – воспитанники мытищинских спортивных школ. Ну и, конечно, у нас очень сильная тренерская составляющая.



– Заявляясь на турнир, вы всегда идёте с намерением победить?

– Ну а как по-другому? Для любого спортсмена нет смысла в соревнованиях, если он не будет стремиться к победе.

– В футбол в Мытищах играют от мала до велика. Есть даже ветеранская команда, которая с достоинством защищает честь нашего городского округа.

– Да, этот вид спорта очень популярен. К примеру, у нас две лиги формата 8x8. Одна лига в спортивном комплексе «Строитель» – Любительская футбольная лига, в которой помимо мытищинцев участвуют команды из Пушкино, Ивантеевки, Королёва. А есть ещё Мытищинская любительская футбольная лига, участники которой в основном местные коллективы.

В округе огромное количество спортивных площадок. Участники дворовой лиги всё лето играют в футбол. Есть молодые перспективные ребята, которые вполне могут оказаться в нашей команде в том числе. Наш тренер Михаил Лазаревич приходит на площадку, где в течение дня проходят игры чемпионата дворовой лиги, и присматривает ребят.

– Ты уже семейный человек. Футбол не мешает тебе?

– Нет, наоборот. Считаю, мужчина должен заниматься чем-то помимо семьи и работы. Должно быть какое-то увлечение. Здорово, что молодёжь выбирает спорт. Сейчас в тренде здоровый образ жизни.

– Но игра в футбол предполагает и травмы.

– Любой спорт травмоопасен. И не только спорт, взять тот же балет, там травмы бывают посерьёзнее. Думаю, если ты хочешь чего-то добиться в спорте, а тем более выйти на более высокий уровень, то надо стремиться к этому даже через боль и травмы.





Велопробег по родному городу

Около 200 мытищинцев стали участниками сентябрьского велопробега, посвящённого Дню городского округа Мытищи. Любители двухколёсного транспорта преодолели в команде земляков-единомышленников 10 километров.

Организаторами велопробега стали управление по физической культуре и спорту администрации городского округа Мытищи, муниципальная Общественная палата и общественная организация «АтлантВелоМытищи». Перед началом мероприятия инспектор по пропаганде безопасности дорожного движения отдела ГИБДД Межмуниципального управления МВД России «Мытищинское» Ирина Кулигина и представители Центра помощи при ДТП напомнили собравшимся о правилах движения велосипедистов в городе. Всем юным участникам велопробега были вручены световозвращающие брелоки.

Несмотря на дождливую и ветреную погоду, на традиционном в День города мероприятии царили положительные эмоции. «У природы нет плохой погоды» – велосипедисты Мытищ доказали эти слова на деле. И взрослые, и дети с удовольствием поучаствовали в тематической викторине, в ходе которой они смогли окунуться в историю изобретения велосипедов и развития велосипедного спорта.



«Велопробег – это не соревнования на скорость, это спокойная и красивая велопрогулка в команде единомышленников, – сказал заместитель главы администрации городского округа Мытищи Владимир Агеев. – Приятно, что у нас так много активных и спортивных жителей. Городской велопробег стал уже доброй традицией. Мы каждый год собираемся в День городского округа вместе на велодро-

рожках, сеть которых в Мытищах постоянно расширяется».

Старт велопробега дал чемпион СССР по велоспорту, мастер спорта международного класса, руководитель общественной организации «АтлантВелоМытищи» Александр Попугаев.

Среди участников мероприятия была семья Дейкиных. Михаил и Инга пришли на велопробег со своими детьми: 11-летним Ярославом, 8-летним Мироном и годоваловой Мирославой. Спорт является для этой дружной семьи неотъемлемой частью жизни. Ярослав занимается боксом в спортшколе «ЦДЮС», Мирон – самбо, а дочку, когда она подрастёт, родители планируют записать в отделение художественной гимнастики. В выходные семья Дейкиных часто отправляется на велопрогулки.

«Мне очень нравится кататься на велосипеде, – сказал Ярослав. – Это доступный и экологически чистый транспорт. К тому же кататься на велосипеде полезно для здоровья. Во время велосипедной прогулки укрепляются мышцы ног, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем».

По сложившейся традиции активное участие в велопробегах приняли руководители, тренеры, воспитанники спортивных школ городского округа.

Елена КАРЕЛИНА

Сентябрь выдался урожайным на спортивные мероприятия. Воспитанники спортшкол городского округа Мытищи достойно выступали на соревнованиях различного уровня, демонстрируя отличную подготовку и волю к победе.



Фото: vk.com/cdus_sport

Успех Сергея Дубровского

Воспитанник спортивной школы «ЦДЮС» городского округа Мытищи Сергей Дубровский завоевал бронзовую медаль на финальных соревнованиях по всестилевому карате, которые проходили в рамках V летней спартакиады молодёжи России.

В последних числах сентября на состязания в посёлок Витязево Краснодарского края приехали более 260 сильнейших 16-17-лет-

них каратистов из 51 региона страны. Спортсмен мытищинской СШ «ЦДЮС» Сергей Дубровский в дисциплине «С3-ката-соло» завоевал

бронзовую медаль. Тем самым воспитанник тренера Бориса Скрипачёва внёс весомый вклад в успех сборной Московской области, которая заняла первое общекомандное место.



Первенство объединения «Юность России»

Николай Байбуз, тренирующийся под руководством Руслана Дудина, занял третье место на Всероссийских соревнованиях по дзюдо. Соревнования проходили в Орле в рамках первенства общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России».

Воспитанник спортивной школы «ЦДЮС» городского округа Мытищи Николай Байбуз вёл борьбу за награду в груп-

пе спортсменов весовой категории 46 кг. Бронзовая награда – достойный результат на масштабных соревнованиях, в которых принимали участие 447 дзюдоистов – представители 27 команд из 16 регионов РФ. Данный турнир был отборочным к первенству России. Кстати, сборная команда Московской области, в составе которой выступал воспитанник тренера СШ «ЦДЮС» Руслана Дудина, заняла на соревнованиях первое место.

Фото: vk.com/cdus_sport

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Мытищинцы – на пьедестале почёта

В городе Щёлково на стадионе универсального спортивного комплекса «Подмосковье» в рамках первенства Московской области по лёгкой атлетике спортивные награды оспаривали спортсмены с ограниченными возможностями здоровья. Успешно выступил в соревнованиях мытищинец Глеб Терехов.



Глеб Терехов

В программу состязаний были включены несколько спортивных дисциплин: бег на 100, 200 и 400 метров, толкание ядра, прыжки в длину. За награды борьбу вели более 70 спортсменов из 13 муниципальных образований Подмосковья. Воспитанник отделения адаптивного спорта мытищинской спортшколы «Авангард» Глеб Терехов (спорт слепых) занял третье место в прыжках в длину.



Рамиль Сазанов

А в чемпионате области (спорт слепых) отличился мытищинский легкоатлет Рамиль Сазанов. Соревнования также проходили в Щёлково. Спортсмен спортшколы «Авангард» стал победителем в забеге на дистанции 100 метров.

Тренер спортсменов-адаптивников – Владислав Самарин.

Фото: vk.com/sport_school_avangard



25 медалей Кубка Золотого кольца

Отличных результатов на соревнованиях «Кубок Золотого кольца», который проходит в шесть этапов по городам России и ближнего зарубежья, добились воспитанники мытищинской спортивной школы олимпийского резерва по плаванию. По итогам участия в пятом этапе в их копилке 25 медалей различного достоинства: 5 золотых, 12 серебряных и 8 бронзовых.

Состязания проходили в городе Воскресенске. За возможность установить личный рекорд со-

стязались 680 юных пловцов из 70 городов России. Борьба за медали была напряжённой и очень конку-

рентной. Мытищинцы чувствовали себя на водных дорожках уверенно.

Самое большое количество медалей – три серебряные и одна бронзовая – на счету Олега Дергачёва. Две золотые и одну серебряную награды завоевала Виктория Ильина. Отличились также Даниил Ефимов, Виктория Скурлатова, Владислав Гончарук, Ника Помазан, Софья Кахленко, Филипп Иванов, Софья Любимова, Анастасия Гармаш, Анастасия Ищенко, Артём Писарев, Марк Ойстрик, Владислав Бояркин.

Блестяще выступили спортсмены мытищинской СШОР по плаванию и в эстафетах. Четыре наши команды стали обладателями золотых наград, ещё две команды заняли второе место.

Турнир запомнился мытищинским пловцам не только тем, что они оказались в числе лидеров. Для юных участников соревнований мастер-класс провёл Михаил Полищук, заслуженный мастер спорта по плаванию, член сборной России, серебряный призёр Олимпийских игр 2008 года в Пекине.

Фото: <https://voskresensk-24.ru>

Эффективные упражнения для идеальной фигуры

На календаре – сентябрь. Пора отпусков позади, а до очередного пляжного сезона девять месяцев. Стоп! Это не повод расслабляться, ведь красивыми, стройными, подтянутыми хочется быть не только летом, но и осенью, зимой, весной. Согласны? Тогда берём на вооружение советы ведущей нашей рубрики «Стиль жизни» Ирины РИЧЧИ, сертифицированного тренера по фитнесу международного класса, нутрициолога, специалиста оздоровительных практик, эксперта в области здорового питания, и продолжаем совершенствовать фигуру.

Как научиться отжиматься

Сегодня я расскажу вам, как правильно отжиматься и для чего нужно включать в свою программу тренировок упражнение «планка».

«Никогда не умела отжиматься, – сказала недавно мне одна из клиенток. – На физкультуре в школе и институте я хорошо качала пресс, приседала на одной ноге, но отжаться от пола не могла ни разу. Выпрямить руки было выше моих сил. Это упражнение не для меня!»

Признаюсь, как и многие из вас, я тоже не умела отжиматься! Даже с колен с трудом могла сделать упражнение больше одного-двух раз. Но не отступилась, научилась отжиматься и очень этому рада. Почему? Да потому, что отжимания от пола считаются одним из наиболее эффективных силовых упражнений с собственным весом. Занятия не требуют использования специализированного спортивного инвентаря, громоздких тренажёров и особой спортивной экипировки. Всё, что нужно для достижения хорошего результата, – желание привести свое тело в форму, грамотный подход к составлению тренировочной программы.



Готовы научиться отжиматься? Вперёд!

1. Если у вас вообще не получается отжиматься (даже с колен) то начать нужно с наклонных отжиманий от стены, скамьи, кресла, стула. Чем грудная клетка выше таза, тем легче отжиматься.

2. Когда вы научитесь выполнять отжимания от кровати, стула 10-15 раз, можно перейти к отжиманиям на полу с колен. Даже если у вас получится сделать это упражнение сначала только один-три раза – это уже победа! Дальше – больше.

3. Когда отжимание с колен будет легко даваться 10-15 раз, начинаем осваивать отжимание с прямыми ногами.

Техника выполнения отжиманий такая:

- От пяток до макушки у вас должна быть одна прямая линия.

- Пресс напряжён, не должно быть прогиба в пояснице.

- Взгляд направлен перед собой, шея – продолжение позвоночника.

Кстати, в зависимости от постановки рук можно распределять нагрузку на мышцы. Так, чтобы снизить нагрузку на большие грудные мышцы, отжимаемся с узкой постановкой рук. В этом положении идёт проработка трицепса. Отжимания с широкой постановкой рук активно включают в работу большую грудную мышцу.

При отжимании активно участвуют и другие мышцы – брюшные и ягодичные, которые выполняют роль стабилизаторов.

Регулярные отжимания в сочетании с другой физической активностью полезны

для сердца и позвоночника. К тому же это отличная профилактика атеросклероза, дегенерации мышечной ткани.

Популярная планка

Для укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног и рук нет ничего лучше планки. Это упражнение обязательно принесёт пользу, если внимательно отнесётесь к технике его выполнения.

Сначала рекомендую освоить классический вариант упражнения и только после этого переходить к сложным вариантам.

Сколько нужно держать планку? Новичкам будет достаточно продержаться хотя бы 20-30 секунд. Постепенно увеличиваем время до нескольких минут.

Техника выполнения классической планки:

1. Лягте на коврик лицом вниз.

2. Руки согните под углом 90 градусов, ими нужно опереться в пол.

3. Ноги прямые, параллельно друг другу.

4. На выходе приподнимаем тело так, чтобы опора была на руках и на носочках ног.

5. Мышцы всего тела (живот, ноги, ягодицы) должны быть в напряжении.

6. Ноги расположите ближе друг к другу.

7. Спина прямая, голова – продолжение позвоночника.

8. Всё тело – одна прямая линия.

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



Ирина Риччи советует посмотреть

Художественные фильмы о преобразении, похудении и любви к себе:

- «Я худею» (Россия)
- «Точка голода» (США)
- «Толстяки» (Испания)
- «Танец дорожке жизни» (США)
- «Красотка на всю голову» (США, Китай)



Лидер первенства – команда «Ультра»

Фото: vk.com/massovkasport

Завершилось первенство Центра физической культуры и спорта «Олимпик» по футболу среди детских дворовых команд. Победителем по итогам четырнадцати туров стала команда «Ультра». К золотым наградам ребята уверенно шли под руководством инструктора по спорту Михаила Громова.

27 сентября на спортивных площадках города была поставлена точка в футбольном первенстве ЦФКиС «Олимпик». Игру четырнадцатого, последнего, тура соревнований блестяще провела команда «Спарта»: ребята одержали победу над соперниками из «Бостона» с разгромным счётом 16:1. Победела также команда «БигБен», обыграв «Гранд»: счёт встречи – 5:3. Успеш-

но последнюю игру первенства провели и футболисты из дружины «Реальные кабаны», обыгравшие «Авангард», – 4:2.

По информации начальника отдела спортивно-массовых мероприятий Центра физической культуры и спорта «Олимпик» Андрея Лапутина, победителем первенства стала команда «Ультра» (инструктор по спорту Михаил Громов). Второе

место заняли футболисты «БигБена» (инструктор по спорту Николай Головин). На третью ступень пьедестала по праву поднялись спортсмены команды «Гранд» (инструктор по спорту Павел Индюшкин).

Впереди у мытищинских детских дворовых команд – игры Кубка МАУ ЦФКиС «Олимпик» и Кубка «Закрытие сезона» по футболу. А церемония награждения команд и лучших игроков первенства пройдёт 5 октября в 13.00 на спортивной площадке, расположенной во дворе дома 33 корп. 3 по улице Юбилейной.



ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА первенства Центра физической культуры и спорта «Олимпик» по футболу среди детских дворовых команд

1. «Ультра» – 37 очков
2. «БигБен» – 32 очка
3. «Гранд» – 30 очков
4. «Реальные кабаны» – 28 очков
5. «Спарта» – 18 очков
6. «Авангард» – 12 очков
7. «Комета» – 6 очков
8. «Бостон» – 3 очка

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»: <https://vk.com/massovkasport>

Витаминная смесь

Осень — это не только золотые листья, последние тёплые денечки перед зимним похолоданием, начало учебного года и конец сезона отпусков. Это ещё и время, когда нас поджидают простуды и вирусные заболевания. Противостоять им поможет витаминная смесь из сухофруктов. Она очень популярна среди спортсменов, поскольку заряжает бодростью на весь день и укрепляет иммунитет.

Сухофрукты промываем в тёплой воде, немного подсушиваем и перекручиваем их в мясорубке с лимоном (с кожурой, без косточек). Полученную смесь смешиваем с мёдом. Смесь в стеклянной банке рекомендуется хранить в холодильнике.

Витаминную смесь необходимо принимать два-три раза в день по одной чайной ложке в промежутках между основными приёмами пищи. Когда смесь закончится, делаем перерыв один-два месяца, затем можно снова повторить курс.

Для приготовления витаминной смеси потребуются:

- 300 г грецких орехов
- 300 г кураги
- 300 г инжира

- 300 г чернослива
- 300 г чёрного изюма
- 2 стакана мёда
- 2 лимона

Энергетические батончики

Энергетические батончики – сытный и полезный продукт для перекуса на работе и пополнения энергии на тренировке. Батончики компактны, долго не портятся, их удобно брать с собой.

Существует много рецептов энергетических батончиков. Можно придумывать свои сочетания разных ингредиентов. Но нужно помнить, что в батончиках не должно быть много жира, поскольку он затрудняет пищеварение и во время физической нагрузки может вызывать проблемы с пищеварением. В состав любого батончика должны входить сухие ингредиенты – основа, и жидкие – связующие.

Сухие: крупы, орехи, семена, сушёные фрукты и овощи. Можно добавлять специи и пряности.

Жидкие: ореховое масло или паста, кокосовое масло или паста, кунжутная паста, фруктовое и овощное пюре, сиропы, мёд. В качестве связующих ингредиентов можно использовать вымоченные курагу, чернослив, изюм и ягоды.

Протеиновый батончик

- 1,5 стакана сухой овсянки
- 1,5 стакана арахисового масла
- 1 стакан кокосового крема
- 5 ложек протеинового порошка



Взбейте миксером кокосовый крем до однородности. Добавьте и хорошо перемешайте по очереди протеин, арахисовое масло, овсянку. Разровняйте массу в блюде или форме. Поставьте в холодильник до затвердения на ночь, затем разрежьте на несколько частей.

Батончик из сухофруктов

- 100 г изюма
- 100 г фиников
- 100 г кураги
- 100 г сухой овсянки
- 100 г смеси орехов и семечек
- 3 ст. ложки апельсинового сока

Замочите сухофрукты на 10-15 минут в тёплой воде и удалите косточки. Пробеите в блендере по очереди: мягкие сухофрукты до однородной массы, затем овсянку до мелкой крошки и ореховую смесь до средней фракции. Смешайте все ингредиенты, добавьте апельсиновый сок. Выложите массу на пергамент или смазанный сливочным маслом противень и сформируйте брикет толщиной не более 2 см. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20-30 минут. Готовый брикет разрежьте на несколько частей. Из такого количества ингредиентов получается примерно 10 батончиков по 50 г.



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



ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ **+7 (926) 765-45-35**

ПОЧТА: gto.mytishi@yandex.ru

ВК www.vk.com/gto.mytishi

instagram: [gto_mytishi](https://www.instagram.com/gto_mytishi)