

# СПОРТИВНЫЕ

№1  
2018

# МЫТИЩИ



# ЖАРКИЙ ЛЁД

## ГЛАВНАЯ ТЕМА

**3** Выходи во двор!

## СПОРТИВНОЕ ПОДМОСКОВЬЕ

**4** В погоне за плей-офф



**5** Испанские страсти на «Арене Мытищи»

## БАСКЕТБОЛЬНЫЕ МЫТИЦЫ

**6** В группе лидеров

**7** Уверенность и стабильность

## ПАУЭРЛИФТИНГ

**8-9** Для сильных духом и телом



## НОВОСТИ СО СПОРТПЛОЩАДОК

**10-12** Пауэрлифтинг  
Легкая атлетика  
Единоборства  
Фигурное катание  
Адаптивный спорт  
Мини-футбол  
Дворовый спорт

## РУССКИЙ БИЛЬЯРД

**13** Классика жанра



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**14** Русская скандинавская  
ходьба

**15** Кто сказал, что годы старят  
нас?

**16** Все на лыжню!

№ 1 январь 2018

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
141008, Московская обл.,  
г. Мытищи, ул. Мира,  
д. 7, корп.1.

Телефон редакции:  
8(498)720-51-15

Электронный адрес:  
sport@nedelya-v-okruge.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ:  
Муниципальное  
автономное учреждение  
«Муниципальные  
информационные ресурсы»

Главный редактор  
Сергей Денисов

Редакционная коллегия:  
Александр Хлестков,  
Эльвира Газизова,  
Маргарита Лазарева,  
Яна Сажнёва,  
Диана Серегина  
Корректор Александр Савельев

Журнал зарегистрирован  
в Управлении Федеральной службы  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
по Центральному федеральному округу.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ТУ50-02338 от 05.04.2016 г.

Отпечатано в типографии  
ОАО «Подольская фабрика  
офсетной печати», Московская область,  
г. Подольск, Революционный проспект,  
дом 80/42.

Тираж 2500 экз. Зак. 01125-18

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.  
В журнале использованы материалы,  
предоставленные «Городским  
информационным агентством «Мытищи».



# ВЫХОДИ ВО ДВОР!



**Виктор Азаров,  
глава городского округа  
Мытищи:**

– Наверное, не все любят зиму, но для спортсменов это время, когда есть уникальная возможность заниматься зимними видами спорта на открытом воздухе. В городском округе Мытищи одним из приоритетных направлений является массовый дворовый спорт. Мы ежегодно заливаем несколько бесплатных муниципальных ледовых площадок, где каждый желающий может покататься на коньках или собрать свою хоккейную команду, чтобы сразиться с такими же спортсменами-любителями. Традиционно для детских дворовых команд в Мытищах проводится турнир «Золотая шайба». В округе созданы все условия для занятий спортом, так что приглашаю жителей на катки, на лыжню, на свежий воздух – для тренировок, укрепления здоровья и совершенствования своей спортивной формы.

В городском округе Мытищи одним из приоритетных направлений является массовый дворовый спорт. Мы ежегодно заливаем несколько бесплатных муниципальных ледовых площадок, где каждый желающий может покататься на коньках или собрать свою хоккейную команду, чтобы сразиться с такими же спортсменами-любителями. Традиционно для детских дворовых команд в Мытищах проводится турнир «Золотая шайба». В округе созданы все условия для занятий спортом, так что приглашаю жителей на катки, на лыжню, на свежий воздух – для тренировок, укрепления здоровья и совершенствования своей спортивной формы.



На стадионе «Торпедо» стартовало первенство городского округа Мытищи по хоккею среди детских дворовых команд «Золотая шайба». В этом году для участия в соревнованиях заявили восемь детских команд: «Реальные кабаны», «Олимпик», «Бобры» и «Бобры-2», «Метеор», «Ультра-Град», «Порту», «Дикари». Возраст участников соревнований – 2003 год рождения и младше.

«В этом году стало больше команд-участниц, – рассказал заместитель директора центра физической культуры и спорта «Олимпик» Сергей Криворучко. – Помимо массовости мы расширили свою географию. К нашему чемпионату присоединились ребята из микрорайона Пироговский, которые смогли собрать даже две команды. Часть матчей турнира пройдет на пироговской „Арене-Бобры“. Конечно, приятно, что мы при-

растаем такими крепкими коллективами, где игроки постоянно занимаются хоккеем. В прошлом году у нас появилась команда „Дикари“, теперь добавились „Бобры“. Это повышает средний уровень первенства и способствует росту мастерства других юных спортсменов-любителей. Желания у всех очень много, возрастная линейка расширяется. Приходят на тренировки даже ребята 2010 года рождения. Радует, что родители приводят к нам на дворовые площадки своих детей, видят смысл в занятиях спортом».

## СПИСОК КАТКОВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ, ПОДЛЕЖАЩИХ ЗАЛИВКЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2017-2018 Г.:

- ♦ г. Мытищи, ул. Силикатная, д. 30а (СК «Строитель»);
- ♦ г. Мытищи, ул. Коминтерна, д. 5 (СМК «Торпедо»);
- ♦ г. Мытищи, ул. 4-я Парковая, д. 5а (СК «Дружба»);
- ♦ г. Мытищи, ул. Юбилейная, д. 30;
- ♦ г. Мытищи, ул. Ак. Каргина, д. 38/1;
- ♦ г. Мытищи, ул. Мира, д. 8;
- ♦ г. Мытищи, ул. Сукромка, д. 21;
- ♦ г. Мытищи, Новомытищинский пр-т, д. 56;
- ♦ г. Мытищи, ул. Станционная, д. 3/2;
- ♦ г. Мытищи, мкр. Пироговский, ул. Пионерская, вл. 2а (стадион «Труд»);
- ♦ п. Поведники;
- ♦ д. Жостово;
- ♦ п. Туристический пансионат (Клязьминское водохранилище);
- ♦ п. Пестово;
- ♦ п. Здравница, ул. Дубки;
- ♦ с. Марфино, ул. Зеленая;
- ♦ с. Федоскино, ул. Лукутинская;
- ♦ д. Аксаково;
- ♦ п. Птицефабрики;
- ♦ п. д/о Строитель.



## В погоне за плей-офф

**Подмосковные «Атланты» отчаянно цепляются за возможность попадания в зону плей-офф Молодежной хоккейной лиги.**

В январе команда показала хороший ход, набрав ряд важных очков. И теперь заветная восьмерка не выглядит недостижимой. Мытищинская молодежка вошла в десятку лучших клубов Западной конференции и при благоприятных обстоятельствах имеет шанс вклиниться в заветную восьмерку. Но для этого необходимо побеждать в оставшихся до конца сезона матчах и надеяться на неудачи конкурентов.

Начали хоккейный год «Атланты» 8 января подмосковным дерби с чеховскими «Витязями». В первой игре была добыта трудовая победа в серии буллитов – 3:2. Тем самым продлилась победная серия, стартовавшая еще в декабре. А вот в ответной игре молодежка «Атлантов» потерпела первое поражение в основное время за последние семь матчей. «Желто-синим» так и не удалось пробить вратаря гостей, в то время как «Витязи» забросили четыре безответных шайбы.

Непростыми получились и встречи с «Тайфуном» из Приморского края. Под конец основного времени матча «Тайфун» вел в счете. Однако за пять

минут до конца третьего периода Денис Морозов спас положение, сравняв счет. Игра перешла в овертайм, а затем дело снова дошло до серии буллитов, где все тот же Морозов принес победу «Атлантам» – 3:2. Во второй игре с «Тайфуном», пропустив первыми, «Атланты» сумели быстро выйти вперед за счет двух шайб за 24 секунды, а в дальнейшем сделать комфортный отрыв – голевой дубль с передач Ивана Клепко и Дениса Морозова оформил Дмитрий Силантьев. В итоге мытищинцы довели игру до победы со счетом 4:2. В следующих двух матчах были переиграны и «Амурские Тигры» из Хабаровска. И сно-

ва борьба выдалась упорной – 3:1 и 2:1.

Семь побед в последних восьми встречах позволили подмосковной команде всерьез рассчитывать на попадание в плей-офф, хотя еще совсем недавно эта высота казалась недостижимой. Тем не менее «Атланты» взяли хороший победный темп. Серьезно повлиять на турнирные расклады должны были матчи в Риге, которые состоялись в дни, когда этот номер журнала готовился к выходу в печать. ХК «Рига» расположился в нижней части турнирной таблицы. И терять очки в Латвии очень не хотелось бы. До конца регулярного чемпионата МХЛ остается чуть больше месяца – борьба обострится. Над «Атлантами» молодежь из пекинского «Куньлуня», а также находящиеся в заветной восьмерке «Крылья Советов» и нижегородская «Чайка». И для того чтобы вернуться в зону плей-офф, «Атлантам» нужно в первую очередь не терять своих очков.



# Испанские страсти на «Арене Мытищи»

Нестабильно выступают в январе баскетболисты подмосковных «Химок» в матчах Евролиги.

Провалы чередуются с феерическими играми. Но стоит отметить, что своего зрителя в нашем городском округе химчане нашли. «Арена Мытищи» периодически заполняется, болельщики активно поддерживают желто-синий подмосковный клуб. При этом зрители делятся на несколько узнаваемых категорий. Многие давние поклонники клуба приезжают из Химок, есть и мытищинские фанаты баскетбола, которые внимательно следят за результатами команды, а есть и те, кто просто скучают по хорошему спортивному зрелищу.

На текущий момент БК «Химки» держится в середине турнирной таблицы, занимая седьмое место из 16 команд. Год 2018-й для команды начался с испанского «проклятья». Причем протянулось оно еще с конца прошлого года. 29 декабря «Химки» уступили на домашнем паркете «Барселоне» с результатом 65:79, а спустя две недели проиграли и другим именитым испанцам – мадридскому «Реалу» (78:95). В перерыве между этими играми химчане

успешно слетали в немецкий Бамберг, где в непростой борьбе одолели местный «Брозе» со счетом 74:70. **«Мы проиграли подбор»,** – рассказал о причинах поражения «Реалу»

главный тренер БК «Химки» Георгиос Барцокас. – *Позволили сопернику слишком много владеть мячом. К тому же смазали штрафные броски, что сказалось на нашей уверенности. Не пошли броски из-под кольца, когда мы давали сопернику шанс убежать в транзитное нападение, и „Реал“ в этом преуспел. В конце*



*встречи их отличные снайперы почувствовали уверенность и забивали тяжелые трехочковые с дальних дистанций».*

В игре с «Реалом» очень многое решила реализация моментов, которая у химчан откровенно не заладилась. Продолжением кошмара едва не стала следующая игра в Белграде против местной «Црвены Звезды». В первой четверти сербский клуб полностью переиграл оппонентов. Во многом как раз благодаря успешной реализации бросков и точности в атакующих действиях. Но в решающей четверти подмосковным баскетболистам удалось

вернуть благосклонность Фортуны. Все начало залетать. Даже сложные мячи по замысловатым траекториям опускались в корзину соперника – 79:70. **«Очень важная победа для нашей команды»,** – рассказал после матча лидер атак БК «Химки» Алексей Швед. – *Нам она была необходима, чтобы вернуться на победный путь. Против „Црвены Звезды“*



*очень сложно играть в Белграде главным образом из-за поддержки местных болельщиков. Но в этот день вся наша команда выглядела как одно целое».*

Баскетбольное вдохновение химчан продлилось и в следующей игре. В матче с одним из лидеров Евролиги – греческим «Олимпиакосом» российский клуб выглядел настолько убедительно, что звездные соперники зачастую не понимали, что происходит на площадке. Пожалуй, лучшая

игра для «Химок» в текущем сезоне завершилась разгромом греков в Мытищах – 95:78. И как не вовремя после этого в соперники желто-синим досталась испанская «Валенсия». Эту игру подмосковного клуба нельзя назвать провальной, но вот что-то не фартит с испанцами – 83:85 в напряженной борьбе.

Дальше на очереди еще один клуб с Пиренейского полуострова. 2 февраля на «Арене Мытищи» «Химки» сыграют с «Уникахой» из Малаги. Будем надеяться, что в этом матче удача окажется на стороне российской команды. А 23 февраля в Мытищи приедет еще один легендарный клуб – афинский «Панатинаикос».



## В группе ЛИДЕРОВ



**После небольшой новогодней паузы возобновилось первенство Московской области по баскетболу.**

В мужской подмосковной Суперлиге мытищинский «Олимпик» пока сохраняет третью позицию в турнирной таблице регулярного первенства. Лидерство лыткаринского «Кристалла» в этом сезоне неизбежно, а вот побороться за вторую строчку нашим землякам вполне по силам. С истринским Ипаното мытищинцы набрали равное количество очков. Чуть отстает коломенский «Авангард», но, судя по всему, именно названные коллективы сформируют финал четырех, в котором и разыграют медали первенства.



В первом матче нового года «Олимпик» противостояли фрязинские «Ястребы». Эта команда не входит в число лидеров, но текущий чемпионат уже преподнес немало сюрпризов. Так что проходных игр в нем практически не случается. Вот и в отчетном поединке гости долгое время сохраняли равенство в счете. Первая четверть завершилась с результатом 17:17. В начале второй фрязинцы даже смогли выйти вперед, но длилось это недолго. «Олимпийцы» прибавили в движении и с видимой легкостью организовали отрыв от соперника. К большому перерыву счет уже был 43:32. Окончательно «Ястребы» были сломлены в заключительной части встречи. В итоге – 94:72. В турнире дублирующих составов вторая команда «Олимпика» также входит в лидирующую группу и также одержала первую в новом году победу над резервистами фрязинских «Ястребов» – 69:62.

Уверенно начала 2018 год и женская команда, в составе которой произошли значительные кадровые перестановки, и он во многом обновился. Пер-

выми под горячую руку мытищинских девушек попал БК «Ступино». С первых минут встречи баскетболистки «Олимпика» захватили инициативу, методично наращивая свое преимущество. Ни в одной из четвертей соперницы не сумели набрать даже 10 очков. 97:23 – более чем убедительная победа! Как и мужчины, борьбу мытищинские баскетболистки ведут только за вторую позицию. Без потерь по турнирной дистанции идет УОР №3 из Видного. В двух очных противостояниях «Олимпик» ли-



дери уступил. Судьбу же второго места в регулярном первенстве, скорее всего, решит игра с еще одним представителем Видного – БК «Спартак». Также на место в финале четырех с полным основанием претендуют прошлогодние обидчицы нашей команды из БК «Подольск».





# УВЕРЕННОСТЬ И СТАБИЛЬНОСТЬ

**Уверенно стартовали в первенстве России воспитанники Мытищинской спортивной школы олимпийского резерва по баскетболу 2005 года рождения.**

Первый раунд полуфинального этапа турнира юношей прошел на паркете физкультурно-оздоровительного комплекса «Олимп». При домашних трибунах мытищинцам удалось показать стопроцентный результат. В пяти матчах – пять побед. Также в эту группу попали еще два подмосковных коллектива: представители баскетбольных школ из Лобни и Химок. Кроме этого, в Мытищах сыграли команды из Великого Новгорода, Санкт-Петербурга и Севастополя. Крымчанам так и не удалось набрать первых очков за победу в российском чемпионате. По две победы при трех поражениях у БК «Лобня», БК им. С.А. Яшкина (В. Новгород) и школы Красносельского района Санкт-Петербурга.

На протяжении всего турнира увереннее остальных смотрелись ребята из Мытищ и Химок. К решающему туру обе эти команды подошли без поражений. При этом мытищинцы во всех своих матчах были крайне убедительны, в то время как химчане испытывали некоторые проблемы по ходу отдельных поединков.

Начала наша команда с разгрома лобненцев – 54:32. Затем с похожим преимуществом (69:46) были пройдены новгородцы. Почти 30 очков достигло пре-

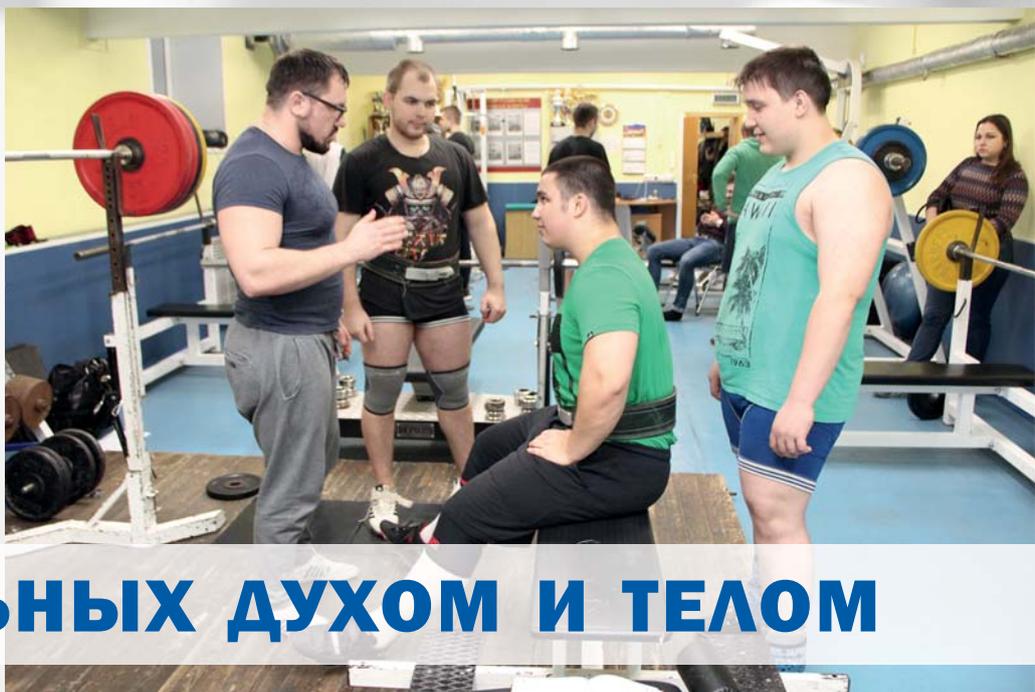
имущество над севастопольским «Муссоном» – 73:34. Тяжелым ожидался матч с представителями северной столицы, но и в этом поединке мытищинцы не позволили усомниться в своем превосходстве – 60:34. Все победы с разницей более 20 очков – уверенность и стабильность.

Параллельным победным курсом к последнему туру этапа шли «Химки». И первая четверть решающего матча осталась за гостями. Причем без вариантов для Мытищ – 0:10 спустя четыре минуты после начала встречи. Тренер хозяев Алексей Кротов заменил всю пятерку игроков. Стоит отметить, что такая практика действовала во время всего турнира. Тем не менее именно эта смена позволила мытищинской команде внести перелом в ход встречи. Соперника удалось сдержать и слегка сократить отставание в счете. По истечении первой четверти счет был 8:15. Кредит доверия к стартовой пятерке все же исчерпан не был. Во второй четверти она снова появилась на площадке с первых секунд. Свой отрезок игры ребята на этот раз не прова-

лили, сократив отставание до четырех очков. А вот дальнейшие события мытищинские болельщики наверняка будут вспоминать с удовольствием. За три минуты до большого перерыва наша команда впервые в матче повела в счете – 19:18. Закончилась первая половина встречи с результатом 29:19. Оправиться от такого ошеломительного рывка у химчан не получилось. Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу городского округа Мытищи уверенно занимает первое место в группе, обыграв своего главного конкурента (59:43) и получив неплохую позицию для дальнейшего продвижения в первенстве страны.



Не секрет, что активный образ жизни и занятия спортом являются залогом хорошего здоровья, источником красоты и душевного равновесия. Чтобы быть сильным и выносливым, избавиться от сутулости, сделать свои мышцы более рельефными и подтянутыми, молодые люди и девушки целенаправленно выбирают занятие пауэрлифтингом.



## Для сильных духом и телом



С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, постоянно растет число участников российских и международных соревнований. О том, из каких нормативов состоит этот вид спорта и в чем его особенности, рассказал тренер второй категории спортивной школы «ЦДЮС», кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу Николай Малов.

**– Николай, расскажите подробнее о пауэрлифтинге, и развит ли этот спорт в Мытищах?**

– В пауэрлифтинге, а другими словами, в силовом троеборье спортсменами выполняются три упражнения – это приседания со штангой на плечах, становая тяга и жим штанги лежа на горизонтальной скамье, которые в сумме определяют квалификацию спортсмена. На данный момент в Московской области городской округ Мытищи – самый развитый в этом виде спорта. Огромное количество

людей выступает на соревнованиях различного уровня, начиная от первенства Московской области, заканчивая чемпионатами мира, причем, это не только воспитанники СШ «ЦДЮС» и прочих клубов, но и ветераны спорта. Так что Мытищи в этом плане занимают лидирующие позиции.

**– Чем же отличается пауэрлифтинг от бодибилдинга?**

– Не стоит путать эти два понятия, между ними огромная разница. Бодибилдинг – больше конкурс красоты, культуризм, где главной целью является увеличение мышечной массы и достижение безупречных форм для дальнейшей демонстрации их перед судьями. Пауэрлифтинг – это именно базовый силовой вид спорта, в котором спортсмены стремятся поднять максимальный вес в упражнениях «золотой тройки». У мужчин и у женщин существуют разные весовые категории. Для женщин это показатели в 47, 52, 57, 63, 72, 84 кг и более, у мужчин – 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120 кг и более. У юниорок есть еще категория 43 кг, а у мальчишек – 53. Что касается возраста, то официально на соревнования уровня первенства и чемпионата России мож-

но отбираться с 13 лет и участвовать в них с наступлением 14-летия. А вот в федеральных методических стандартах допустимый возраст участников составляет 10 лет. На первенствах Московской области и Москвы иногда выступают дети восьми и девяти лет. Все это на усмотрение родителей, но лично я против. Мне кажется, что детям в столь юном возрасте в первую очередь стоит думать об учебе. Сам я пришел в пауэрлифтинг не сразу, моя история началась с обычных походов в зал для общего развития, но, узнав про пауэрлифтинг, не смог остаться в стороне и не заразиться этим видом спорта.

**– Чем же вас подкупил этот спорт и сложно ли начинать с нуля?**

– Я просто загорелся им, начал работать над собой и ездить на соревнования. Сейчас по большей части только тренирую и поддерживаю работанную форму. А новичку желательно быть подготовленным, знать,



чем ему предстоит заниматься. Пауэрлифтингом нужно заболеть. Некоторые ребята приходят к нам для того, чтобы похудеть или просто добиться красивых форм. Но только тот, кто болеет этим видом спорта, остается в нем на всю жизнь, ведь тут постоянно можно прогрессировать. Бывает, что в пауэрлифтинг приходят люди уже в солидном возрасте и добиваются довольно неплохих результатов. Это такой спорт, в который не обязательно приходиться в 10 лет, как прописано в методичке и как, например, в легкой атлетике в 18 лет уже заканчивать свою карьеру. Наоборот, чем ты старше, тем организм будет становиться крепче. Это, на мой взгляд, разновозрастной вид спорта.

**– А много ли девочек в вашем коллективе?**

– Девочек много. Так как сейчас идет общая феминизация, то многие приходят в этот спорт. Сейчас у нас сильнейшая женская команда в области, совсем не уступающая парням.

**– Что спортсменам дает пауэрлифтинг?**

– Любой спорт дает хорошие физические данные, повышает психологический дух. Много зависит от тренера, от того, что он в тебя вложит. В любом случае человек станет лучше и усовершенствует какие-то свои показатели. Тренировки для новичков значительно отличаются



от тренировок старших ребят. Они нацелены на повышение уровня общей физической подготовки, тогда как старшие в основном готовятся к соревнованиям по заранее прописанной программе.

**– Можете ли вы выделить кого-то, кто особенно отличился, среди своих спортсменов?**

– Никого не выделяю, каждый из ребят вносит конкретную лепту в развитие спорта в нашей школе и округе в целом, они все молодцы. Как бы это пафосно ни звучало, но все мы — одна большая семья. В крещенские праздники мы купаемся в проруби, в выход-

ные ходим в баню, кино, кушаем пиццу, отмечаем дни рождения, в общем, ведем активную внутренировочную жизнь. За границей это называется тимбилдингом, но лично я просто хочу выйти за рамки одних только тренировок. Любой из ребят может прийти и пожаловаться на что-то, попросить совета. Отношения у всех доверительные.

**– Каких успехов уже достигли ваши воспитанники, и каковы планы на год?**

– Во всем отделении СШ «ЦДЮС» пауэрлифтингом занимаются около 100 человек, в СК «Олимпиец» — около 20. Тут тренируется основной костяк ребят, участвующих в крупных соревнованиях. Сейчас идет плотная подготовка к первенству России, на первенстве Московской области по жиму лежа мы показали себя очень достойно и привезли победы в командных соревнованиях. Сейчас начал набирать новых девочек и юношей, пока присматриваюсь к ним, оцениваю данные, даю упражнения на улучшение общей физической подготовки.

В середине декабря прошлого года в Тамбове проходил чемпионат ЦФО по пауэрлифтингу среди мужчин и женщин. Городской округ Мытищи представляли семь спортсменов спортивной школы «ЦДЮС». Анна Белоглазова стала серебряным призером соревнований в категории до 57 кг и выполнила норматив мастера спорта. Теперь она будет принимать участие в чемпионате России, который пройдет в Тюмени в феврале. В 20-х числах декабря состоялся чемпионат Москвы по пауэрлифтингу (троеборью) и Открытый Кубок Москвы по пауэр-



лифтингу (классическому троеборью) среди мужчин и женщин. От спортивной школы «ЦДЮС» выступали 10 спортсменов тренера Николая Малова. В итоге Анастасия Шевелева (72 кг) завоевала первое место, в том числе и в абсолютном зачете, Алексей Егоров (120 кг) — второе место и Николай Быков (+120 кг) — третье место. Что касается первенства Московской области, которое проходило в конце прошлого года в городе Пушкино, то 19 спортсменов из СШ «ЦДЮС» привезли первые и вторые места. Ребята постоянно показывают свое мастерство и достойно представляют наш округ на соревнованиях.

**«Занимаюсь пауэрлифтингом уже шесть лет. В детстве меня обижали, и мне захотелось стать сильным. Боевые искусства не помогли достичь нужного результата, так как весил всего 58 кг, сейчас 120. Я стал намного увереннее в себе. Впереди первенство России по жиму штанги лежа, где я планирую показать хороший результат. Благодарен нашему тренеру за то, что с его помощью я многого достиг в этом виде спорта»,** — рассказал студент Мытищинского машиностроительного колледжа Кирилл Черняев.

Пауэрлифтингом в Мытищах занимаются не только те, кто пытается улучшить свою фигуру или похудеть, но и люди с конкретной целью достичь хороших результатов на соревнованиях, показать высокий уровень подготовки и принести победы своему округу.

Январь традиционно богат на спортивные события. В многочисленных турнирах первого месяца нового года не затерялись и мытищинские спортсмены.

# ЯНВАРСКИЕ ПОБЕДЫ

## ПАУЭРЛИФТИНГ

✓ В Королеве прошли чемпионат и первенство Московской области по жиму лежа среди юношей, юниоров, мужчин, женщин и ветеранов. От спортшколы «ЦДЮС» городского округа Мытищи выступали 36 спортсменов. В соревнованиях женщин **победительницами** в своих весовых категориях стали Анна Белоглазова и Анна Андриевская. **Серебро** в активе Анастасии Шевелевой. В мужском турнире **победу** праздновали Илья Щипанов и Константин Сапунков. **Вторые места** заняли Дмитрий Солдюк и Олег Милосердов. Среди юниоров **сильнейшим** оказался мытищинец Виталий Голевко. **Четыре золотых награды** принесли юноши в возрасте до 18 лет. **Триумфаторами** стали Глеб Калужский, Владислав Качу-



ра, Алексей Трусов и Владислав Дитман. В шаге от **первого места** остановились Алексей Тюрин и Александр Андреев. Не подвели и младшие юноши в возрастной группе до 16 лет. **Золотые медали** завоевали Артем Никитин и Петр Митюшин.

✓ Отлично выступили мытищинские атлеты и на первенстве России по жиму лежа среди юношей, девушек, юниоров и юниорок. В составе сборной Московской области **победителями** первенства страны стали Кирилл Черняев (юниоры) и Михаил Архипов (юноши). **Серебром** пополнили свою копилку наград Владислав Дитман и Анжелика Судакова. **Бронза** у Елизаветы Никитиной и Максима Остапенко. Благодаря нашим спортсменам сборная команда Московской области заняла **1-е командное место** среди юношей и **3-е место** среди юниоров и девушек. По итогам соревнований два спортсмена отобраны на первенство Европы, которое пройдет во Франции, и два спортсмена — на первенство мира в ЮАР.



## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



✓ Воспитанница спортивной школы «Авангард» Таисия Лекутская стала первой **победительницей** зимнего первенства Московской области по легкой атлетике



2018 года. Она пробежала 3000 м с результатом 11 мин. 22,5 с. Соревнования проводились 8 января в легкоатлетическом манеже «Подмосковье» (г. Щелково) среди юношей и девушек 2001-2002 годов рождения. Также призерами областного первен-

ства стали: Максим Семенов – **2-е место** на дистанции 3000 м, Юрий Троилов – **3-е место** на дистанции 400 м, Арина Чернякова – **3-е место** на дистанции 3000 м, Сергей Карасевич – **3-е место** на дистанции 1500 м.

✓ В соревнованиях юниоров 1999-2000 г.р. на дистанции 3000 м Марк Гофман занял **2-е место**, а Денис Румянцев стал **третьим**. Таисия Лекутская на дистанции 1500 м выступала вне конкурса и заняла **1-е место**. Юрий Троилов **лучше всех** пробежал 200 м. Андрей Антонов занял **3-е место** на дистанции 400 м.

✓ Чемпионат и первенство Центрального федерального округа России по легкой атлетике в помещении завершились в Смоленске. Большой урожай личных мест собрала Елизавета Цыганова, кандидат в мастера спорта – **1-е место** в составе сборной команды Московской области в эстафете 4x200 м, **2-е место** в беге на 800 м и **3-е место** на дистанции 400 м. **Победительницей** на дистанции 1500 м среди юниорок до 23 лет стала Татьяна Гоманок. Юрий

Троилов занял **3-е место** в эстафете 4×200 м. Владислав и Станислав Самарины в составе сборной команды Московской области заняли **1-е место** в эстафете 4×200 м.

## ЕДИНОБОРСТВА



✓ В Медыни (Калужская область) состоялось первенство Центрального федерального округа среди юношей и девушек 14-15, 16-17 лет, а также юниоров и юниорок по универсальному бою (лайт). Благодаря значительному вкладу воспитанников мытищинской спортшколы «ЦДЮС» сборная Московской области заняла **2-е общекомандное место**. **1-е место** – Ольга Герасимова, Софья Михайлова, Камран Мамедов, Екатерина Мытарева, Муин Сафдаров, Никита Маврин. **3-е место** – Осман Куштов, Павел Поляков, Денис Маврин.

✓ В Обухово завершилось первенство Московской области по дзюдо среди юношей и девушек 2004-2005 г. р. В соревнованиях приняли участие 376 сильнейших спортсменов из 44 городов Подмосквья. Спортсмены спортшколы «ЦДЮС» не остались без наград. **2-е место** заняла Ксения



Ламаева, **3-и места** заслужили Дмитрий Марковский, Роман Алекберов, Грик Петросян. Эти спортсмены отобраны в состав сборной Московской области на первенство ЦФО!

✓ В Москве прошли квалификационные соревнования «Открытый ковер» по самбо среди юношей и девушек 2002-2003, 2004-2005, 2006-2007 (08) г. р. Всего в турнире приняли участие более 200 юных самбистов из 27 команд Москвы и Московской области. Воспитанники спортшколы «ЦДЮС» городского округа Мытищи показали следующие результаты: **1-е место** – Александр Генералов, Владислав Кузнецов, Федор Щербанов, Александр Миносьян. **2-е место** – Елизавета Каргина, Алексей Мазенков, Игорь Кирилин, Семен Максименко. **3-е место** – Григорий Красавцев, Давид Саакян, Денис Кварацхелия, Вячеслав Андреев.

✓ Во Дворце спорта «Видное» прошли первенство и Кубок Московской области по каратэ-киокусинкай в абсолютной весовой категории. Соревнования были организованы шиханом Андреем Кузнецовым при поддержке Министерства по физической культуре и спорту Московской области. Мероприятие торжественно открыл глава городского поселения Видное М. Шамаилов. В соревнованиях участвовали более 150 единоборцев из 14 городов Подмосквья. Спортсмены «Школы каратэ Виталия Энеева» принимали участие в поединках и привезли в округ **две бронзовые медали**. В категории «девушки» **3-е место** заняла Любовь Токарева (лицей №2), среди юношей **бронзу** взял Илья Васильев (СОШ №5).



✓ В Наро-Фоминском городском округе (с. Атепцево) прошел международный турнир памяти выдающегося мастера карате-киокусинкай Виктора Анатольевича Николаева. В соревнованиях приняли участие более 250 бойцов. Это официальный турнир на приз главы Наро-Фоминского городского округа. Городской округ Мытищи представляли спортсмены федерации каратэ г. Мытищи, клубы «Маленький самурай» и «Банзай». **Победителями** стали Дарья Мищук («Маленький самурай»), Кристина Белоногова («Маленький самурай»). **Серебряные награды** завоевали Камилла Нуралиева («Маленький самурай»), Лев Ильин («Маленький самурай»), Семен Ущановский («Банзай»), Александра Перепелятникова («Банзай»), Глеб Мاستрюков («Банзай»). **3-е место** заняли Егор Козачок («Маленький самурай»), Ксения Забельникова («Банзай»), Анастасия Перепелятникова («Банзай»)

## ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

✓ В Коломне прошел открытый классификационный турнир по фигурному катанию на коньках. Городской округ Мытищи представляли спортсмены спортивной школы «Авангард». Воспитанница тренера Татьяны Давыдовой Анастасия Есина заняла **2-е место**.

✓ В микрорайоне Пировский на «Арене Бобры» прошли открытые соревнования на призы СЦ «Алмазный лед». Среди призеров – спортсмены школы «Авангард».



**1-е место** – Екатерина Бурмистрова. **2-е место** – Ксения Степакова. **3-е место** – Мария Серафимова.

✓ В Мытищах на базе Ледового дворца «Арена Мытищи» также прошли соревнования на призы СЦ «Алмазный лед». И здесь спортсмены школы «Авангард» показали достойные результаты. **1-е место** – Алексей Кочетов. **2-е места** – Ирина Некрылова, Иван Кочетов.

## АДАПТИВНЫЙ СПОРТ



✓ В целях подготовки к чемпионату Московской области команда спортивной школы «Авангард» по адаптивному спорту приняла участие в окружных финальных соревнованиях по волейболу спартакиады «Мир равных возможностей» для лиц с ограниченными возможностями (спорт глухих), которые состоялись

в Зеленограде. В турнире приняли участие семь команд, которые были разбиты на две группы. Команда заняла **1-е место** в своей группе, но в финале уступила сборной команде Москвы со счетом 0:2.

## МИНИ-ФУТБОЛ

✓ В первые дни зимы спортивные площадки редко остаются в запустении. Особенно активны в эту пору любители футбола всех возрастов. Уже традиционный турнир памяти заслуженного тренера СССР и РСФСР по футболу Сергея Михайловича Мосягина на призы компании «НТК-III» неслучайно прошел в игровом зале спортивного комплекса «Строитель». Тренер сборных команд Советского Союза в последние годы жизни работал в отделении футбола Мытищинского центра детско-юношеского спорта. В турнире приняли участие команды юношей 2006 года рождения, две из которых представляли наш городской округ. Также в борьбу за почетный трофей включились ребята из Щелкова, Долгопрудного, Люберец и Дубны. По итогам группового раунда в финал пробилась щелковская и мытищинская (отделение мини-футбола) команды. В результате напряженного противостояния **главный приз** турнира завоевали мытищинцы. **Бронзовые награды** увезли с собой футболисты люберецкой «Звезды», переиграв долгопрудненских сверстников. Непривычно было выступать на паркете ребятам из отделения большого футбола, но и они сумели освоиться ближе к завершению соревнований, переиграв в матче за 5-е место «Волну» из Дубны.

## ДВОРОВЫЙ СПОРТ

✓ Полностью загруженными оказались и дворовые футбольные площадки. На новогодний турнир, растянувшийся на несколько игровых дней, было заявлено 25 любительских коллективов Мытищинской футбольной лиги (МФЛ). Сквозь сито отборочных этапов до полуфинальной стадии дошли всего четыре. «Мастер-Дизайн» уверенно переиграл «Юнион» с результатом 5:1, а вот титулованному «Техасу» пришлось непросто в игре с «Лигой-38». Только в концовке встречи одному из лидеров МФЛ удалось склонить чашу весов в свою пользу – 5:3. Примечателен тот факт, что финалисты уже встречались на предварительной стадии. Тогда победу одержал «Мастер-Дизайн». Их соперник по решающей встрече обоснованно надеялся на реванш, но на исход встречи повлиял эпизод в середине второго тайма. Наверное, все стороны останутся при своем мнении о справедливости удаления голкипера «Техаса», но именно при игре в большинстве команде «Мастер-Дизайн» удалось добиться решающего перевеса и довести встречу до победы – 6:4.

✓ На стадионе «Торпедо» прошли соревнования по стрельбе из пневматической винтовки и дартсу среди детских дворовых команд городского округа Мытищи, организованные и проведенные отделом



спортивно-массовых мероприятий центра физической культуры и спорта «Олимпик». В соревнованиях приняли участие 10 команд.

В стрельбе соревнования для мальчиков проводились в командном зачете (в составе три человека), для девочек – в личном. В соревнованиях по дартсу – только в личном зачете. По итогам соревнований при-

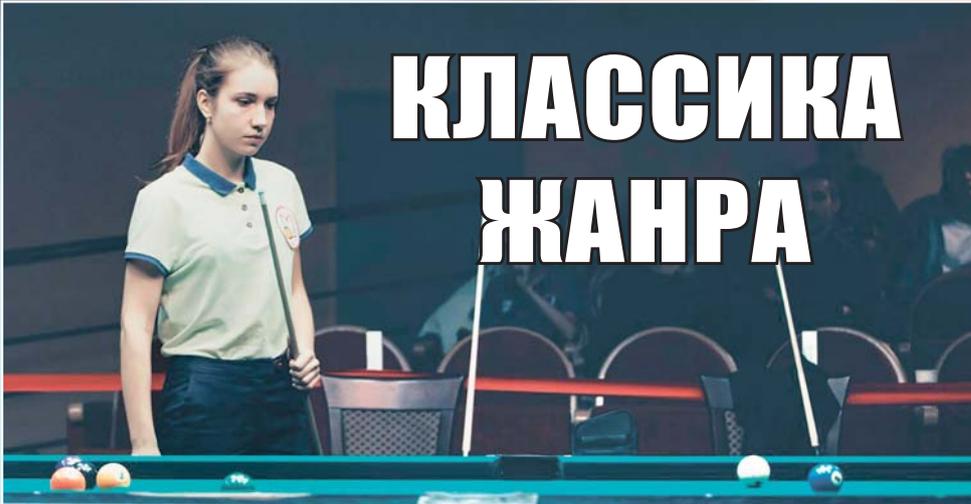
зерами в турнире по дартсу стали: **1-е место** – Азиз Таджибеков («Вымпел») и Ульяна Ежова («Порту»); **2-е место** – Виталий Подлесных («Биг Бен») и Виктория Белякова («Ультра»); **3-е место** – Марсель Садырбеков («Биг Бен») и Влада Бондаренко («Биг Бен»).

В стрельбе из пневматической винтовки у девочек преуспели Анастасия Кривоспицкая («Метеор»), Диана Гречкосей («М-16») и Валерия Саркисова («Порту»).



В командном зачете у мальчиков **первенствовала** команда «Порту». Немного уступили ей ребята из «Ультры». **3-е место** у «М-16».

# КЛАССИКА ЖАНРА



**Игровые виды и единоборства, гимнастика и плавание, фигурное катание и легкая атлетика – в городском округе Мытищи эти виды спорта на виду и слуху. Немногие знают, что уже более 10 лет у нас успешно работает городская федерация бильярдного спорта.**

Создана она была в 2004 году на базе клуба «Классик», который находился тогда на Хлебозаводской улице. Из любителей бильярда Мытищинского района была сформирована первая сборная команда, которая стала успешно выступать на областных соревнованиях.

«Мы увидели интерес к этому виду спорта не только у взрослых, но и у детей», – рассказал председатель мытищинской федерации бильярдного спорта Андрей Тягачев. – **Поэтому в 2005 году на общественных началах открыли детскую школу бильярда. Многие из ребят, что пришли тогда в клуб, до сих пор серьезно занимаются, выступают на крупных турнирах. Так, например, трехкратная чемпионка мира Диана Миронова начала постигать азы бильярда именно у нас на Хлебозаводской. Правда, расположение клуба было не самым удачным, добраться туда (особенно детям) было проблематично. Мы обратились в администрацию с просьбой о предоставлении в аренду помещения ближе к центральной части города. На нее откликнулись – в 2006 году федерация переехала на улицу Мира в дом №30. Из предоставленного в аренду помещения еще только предстояло сделать центральный клуб города. Было потрачено немало усилий, в том числе финансовых. Наконец, 4 июня 2008**

**года произошло торжественное открытие школы. За время ремонта часть учеников перешла в другие федерации, но мы набрали новых детей. Первые занятия показали, что они по-настоящему увлечены бильярдом. При этом многие ребята параллельно занимались другими видами спорта. Школа продолжила выступать на областных турнирах, быстро возвращаясь на лидирующие позиции в регионе».**

На сегодняшний день в школе при городской федерации бильярдного спорта занимаются 27 учеников, тренировки проходят четыре раза в неделю. Главный тренер – мастер спорта международного класса, обладатель Кубка мира в командном зачете в составе сборной России Илья Иванов. Многие из учеников школы достигли значительных результатов. В мае воспитанникам «Классика» Марии Карповой и Никите Лобову за высокие спортивные результаты было присвоено звание мастеров спорта Российской Федерации. Это первые мастера спорта по би-

льярду в городском округе Мытищи. Отметим, что Никита Лобов стал вторым тренером федерации бильярдного спорта. Звания кандидатов в мастера спорта удостоены Вероника Северин и Варвара Пахомова. Большое будущее прочат четырнадцатилетним Ринату Гафитулину и Галине Охримук, а также двенадцатилетнему Тимофею Татаренко, которые добрались уже до второго взрослого разряда. На новогоднем юношеском турнире по свободной пирамиде с участием представителей бильярдной школы «Москвич» (одной из лучших в стране) Тимофей Татаренко занял второе место, а Ринат Гафитулин стал третьим из 28 участников.

«Поездки на соревнования, ремонт оборудования, перетяжки столов, а самое главное – тренировки детей оплачивает федерация», – пояснил Андрей Тягачев. – **В 2017 году мы приняли участие в ряде крупных соревнований, первенстве и чемпионате России. Наши ученики посетили Санкт-Петербург, Сочи, Воронеж, Екатеринбург, Судак. Многие самостоятельно участвуют в коммерческих турнирах, в том числе международных. На сегодняшний день, считаю, в Мыти-**



**щах – лучшая бильярдная школа в Подмоскovie. По крайней мере, на нашем северо-восточном направлении мы единственные, кто популяризирует русский бильярд. От лица всей федерации хочу выразить признательность первому заместителю главы городского округа Мытищи Александру Казакову и главе г.о. Мытищи Виктору Азарову за поддержку в развитии бильярдного спорта в Мытищах».**



# Русская скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба – вид физической активности, в которой используются определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Этот вид физкультуры довольно давно возник в Финляндии, а затем стремительно распространился по всему миру. Изначально тренировочный процесс для лыжников превратился в массовое движение. В России скандинавская ходьба стала популярна несколько лет назад. В наши дни на улицах можно регулярно встретить людей, шагающих с палками, напоминающими лыжные. Северная ходьба постепенно переросла в самостоятельный вид спорта и перспективный вид лечебной физкультуры.

«В скандинавских странах еще с 70-х годов прошлого века ходьба с палками стала неотъемлемой частью повседневной жизни, – рассказал руководитель клуба скандинавской ходьбы „Северные Мытищи“ Максим Затонских, сертифицированный инструктор по скандинавской ходьбе. – Ее даже в школах на уроках физкультуры начали преподавать. И по наблюдениям был выявлен положительный эффект от данного вида физической активности. Это неудивительно, ведь при правильной технике ходьба с палками задействует около 90% мышц тела человека, оказывает положительное влияние на нервную и сердечно-сосудистую системы, сни-

мает нагрузку с суставов, осанка становится ровнее, снижается вес, нормализуется давление, проходят стресс и депрессия, боли и скованности, связанные с малоподвижным образом жизни и остеохондрозом (особенно в области шеи и плеч).

Данным видом физической активности занимаются почти все жители европейских стран от мала до велика. Даже спортсмены используют скандинавскую ходьбу для поддержания спортивной формы (осо-

бивный вид физической активности с мощной оздоровительной динамикой, которая базируется на определенной технике со специально разработанными для этого палками. Ассоциация является единственным официальным представителем Международной федерации скандинавской ходьбы на территории России, которая в своей работе успешно применяет международный опыт оздоровления при помощи этого вида ходьбы, совмещая его с оригинальной системой обучения, реализуемой в рамках взаимного сотрудничества с Государственным университетом физкультуры и спорта им. Лесгафта.

Сегодня Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы объединяет всех поклонников этой дисциплины – от известных спортсменов, профессиональных инструкторов, медицинских и научных работников, занимающихся изучением влияния данного вида физической активности на здоровье людей, до оздоровительных групп и любителей-энтузиастов, на собственном опыте убедившихся в уникальности техники ходьбы с палочками. Именно поэтому всех, кто заинтересовался скандинавской ходьбой, клуб „Северные Мытищи“ приглашает на групповые и индивидуальные тренировки. На них опытный инструктор научит вас правильной технике ходьбы. Через несколько тренировок вы почувствуете положительный результат и благоприятное воздействие данного вида физической активности на весь организм!»

**Клуб скандинавской ходьбы  
Северные Мытищи**

**nordicmyt.ru**  
**vk.com/nordicmyt**  
**8(926)850-7615**



Приглашаем на групповые и индивидуальные тренировки

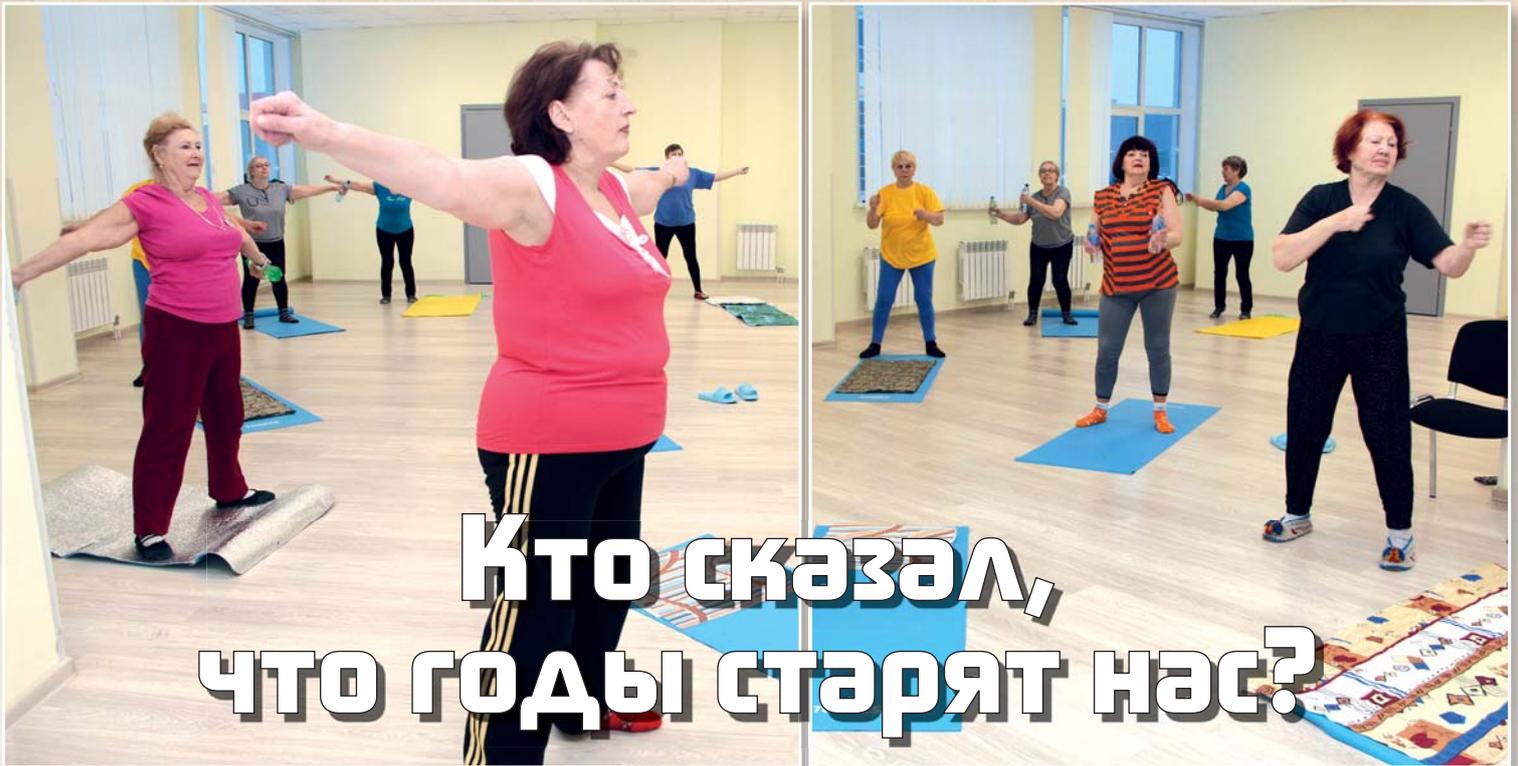
бенно лыжники в бесснежный период года). Русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы – некоммерческая общественная организация, основанная в 2010 году с целью ее массовой популяризации в качестве одного из самых доступных, полезных и перспективных видов спорта. Скандинавская ходьба – это современный и эффек-



По всем вопросам пишите на адрес [nordic.myt@yandex.ru](mailto:nordic.myt@yandex.ru).

Звоните по телефону 8(926)850-76-15.

Наш сайт: [nordicmyt.ru](http://nordicmyt.ru).



**Иногда можно видеть, как пенсионеры совершают по утрам пробежку или занимаются на тренажерах. Однако многим, чтобы начать вести здоровый образ жизни, недостаточно одного желания, им легче приобщаться к нему в группе.**

Четвертый год подряд заниматься физической культурой, закаливанием и даже танцевать помогает ветеранам и пенсионерам председатель Мытищинского отделения Союза пенсионеров Подмоскovie Елена Рахманина.

**– Елена Васильевна, как образовалось возглавляемое вами движение?**

– Все началось с улицы Шараповской, на которой живу. Соседям-пенсионерам предложила по утрам вместе делать зарядку. Вскоре стали заниматься здоровым образом жизни уже на спортплощадке в центральном парке. А управление по физической культуре и спорту предоставило нам инструктора, чтобы с максимальной пользой проводить время.

Тренажеры в парке стоят третий год. Их установка состоялась по инициативе нашей группы ЗОЖ. В Китае я подсмотрела, что тренажеры там установлены, что называется, на каждом шагу. С этим хорошим примером пошла к директору МКУ «Лесопарковое хозяйство» Татьяне Николаевне Малешинной, сказав, что и у

нас так надо. Вскоре тренажеры установили в том числе и на улице Шараповской.

**– Во сколько начинаются занятия?**

– В девять часов утра. Некоторые, конечно, хотят поспать, но считаю, если человек взялся вести здоровый образ жизни, то делать это надо с утра. В большинстве своем люди с удовольствием идут заниматься и в это раннее время. Кто-то даже добирается на двух автобусах.

У нас великолепный инструктор Алла Анатольевна Иванова. Она работает с нами второй год – подтягивает, учит садиться на шпагат. Мы словно заново родились, научились выполнять то, что до этого было не под силу.

**– В группу ЗОЖ входят лишь пенсионеры с Шараповской улицы?**

– Год назад председатель Совета депутатов городского округа Андрей Николаевич Гореликов выразил желание, чтобы мы охватили своей деятельностью пенсионеров с улицы Колпакова. Там находится центр физической культуры и спорта «Олимпик», с директором которого, Андреем Александровичем Никоновым, дружим. На базе этого центра мы участвовали в спартакиаде и сдавали нормы ГТО. Кстати, из 15 человек

12 (одному из которых 85 лет!) были представлены к получению золотых значков ГТО. Там увлеклись скандинавской ходьбой и катанием на лыжах. Центр предоставил площадку, на которой теперь собираемся.

А еще хочется поблагодарить за участие в разнообразных спортивных состязаниях управление по физической культуре и спорту округа и его руководителя Юлию Александровну Бакурову.

На занятиях группы ЗОЖ занимаемся и танцами. Как правило, после физкультуры. К сожалению, у нас нет инструктора по бальной или современной хореографии, но хотелось бы совершенствовать навыки и в этих видах творчества. Ведь в округе и области проводятся конкурсы по бальным танцам. Собираемся обратиться с просьбой о выделении бюджетного инструктора, так как в нашем распоряжении два просторных зала в «Олимпике».

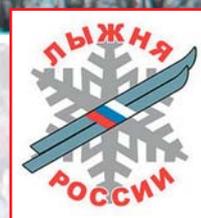
**– Если кто-то захочет присоединиться к группе...**

– Сначала нас было девять, а сейчас уже 30. Многие приводят родственников или соседей, поскольку занятия бесплатные, и люди пользуются этой возможностью.

**Группа ЗОЖ занимается по адресу: ул. Колпакова, 44а.  
По вторникам занятия начинаются в 9.00,  
в четверг – с 11.00 (ледовый дворец «Арена Мытищи»).**

**ВСЕ НА ЛЫЖНЮ!**

# Лыжня России – 2018



**САМАЯ МАССОВАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ ЛЫЖНАЯ ГОНКА  
ОБЪЕДИНЯЕТ ТЫСЯЧИ ПОКЛОННИКОВ  
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА**

В этом году «Лыжня России» пройдет в 74 регионах страны.  
Главный старт Подмосковья состоится **10 февраля в Олимпийском учебно-спортивном центре «Планерная» в Химках.**

Регистрация открыта до 6 февраля.

Приглашаем принять участие в «Лыжне России»!

Комиссия по допуску участников в Московской области  
будет работать с **5 по 9 февраля с 10.00 до 18.00** по адресу:  
**г. Москва, ул. Кулакова, д. 20, корп. 1, корп. «альфа».**

Заявки на участие принимаются также в управлении по физической культуре и спорту администрации городского округа Мытищи по адресу: ул. Мира, д. 30.

Прием заявок производится с 29 января по 6 февраля с 10.00 до 18.00,  
в пятницу – с 10.00 до 15.45. Перерыв на обед – с 13.00 до 14.00. Телефон 8(498)610-04-14. О централизованном отъезде участников от центральной площади (здание администрации г.о. Мытищи) будет сообщено дополнительно.

Телефон для справок 8(495)230-05-14

Подробнее на сайте [#живуспортом.рф](https://www.live-sport.ru)

## МЫТИЩИНСКАЯ ЛЫЖНЯ – 2018

**3 февраля 2018 года** приглашаем жителей городского округа Мытищи принять участие в «Мытищинской лыжне – 2018», которая состоится в Мытищинском лесопарке (ворота со стороны поворота на ул. Угольную).

Автобусы №№: 23, 26, 31, 314, 314к, 438

**Начало соревнований в 12.00. Регистрация – с 10.30 до 11.45**

*Регистрация участников в день соревнований состоится на стартовой поляне  
«Мытищинской лыжни»*