

И В ВОДНОМ ПОЛО ВРАТАРЬ - ПОЛКОМАНДЫ

Слышали о мини-ватерполе? Увлекательная забава! Игруют четыре на четыре, плюс, естественно, вратари. Площадка вдвое меньших размеров, чем в классическом водном поло.

Команды бьются, представьте, в трех сетах (чем-то это похоже на большой теннис) до четырех забитых мячей в ворота любой из дружин. Если кто-то из соперников побеждает в двух сетах кряду, то третий поединок уже не проводится.

Приехал я посмотреть мини-ватерпольные баталии теперь уже на знаковую Инженерную улицу, что в Северо-Восточном округе столицы, где в тамошнем бассейне тренируются и принимают соперников воспитанники детско-юношеской спортивной школы № 82. И, забегая вперед, скажу: не разочаровался в увиденном.

...Юноши 14-15 лет азартно рассекали водную гладь на территории в полбассейна, пытаясь точно адресовать мяч партнерам. А те, в свою очередь, находясь на острие атаки, очень старались огорчить вратаря соперника. И в какие-то эпизоды удавалось пробить «броню». Правда, голкиперу хозяев арены Диме Сомову забить оказалось сложнее: он и сам здорово отражал броски, проявляя недюжинную реакцию, да и партнеры грамотно действовали в обороне.

- Немного нервничал, но в целом не сомневался в наших возможностях, ведь мы еще до начала соревнований

считались фаворитами, - сказал по окончании решающей встречи счастливый Дима Сомов. - Вы, наверное, заметили, что ребята даже в самых непростых ситуациях играли с улыбкой.

Кстати, юный голкипер уже четыре года занимается мини-ватерполом, и оставлять этот очень зрелищный, по словам же подростка, вид спорта не собирается. Даже когда окончит общеобразовательную школу, все равно продолжит играть - сроднился уже с бассейном и мячом.

А капитану команды хозяев Ване Киржанкову посоветовала заняться водным поло мама. Она так ярко это живописала, что сын незамедлительно, как только открылся бассейн на Инженерной улице, пришел к тренеру Александру Подойко. Именно пришел, потому что арена буквально в нескольких сотнях метрах от дома парнишки.

- Знаете, мне даже баскетбол не так нравился, как водное поло, - говорит Ваня. - Здесь столько разных комбинаций, столько эмоций! Жаль, некоторые ребята покинули команду, зато остались, по-моему, самые лучшие.

...Ну никак решающий мяч не хотел залетать в ворота соперников. То вратарь отлично сыграет, то штанга ему поможет. При счете 0:3 ребята из команды МГФСО-1 отквитали один гол и продолжили остро атаковать. Но эмоции захлестнули, гости зевнули контрвыпад, и хозяева бассейна ставят победную точку - 4:1, главный приз у них.

- Это один из самых зрелищных видов спорта, особенно в исполнении мальчишек! - восхищалась заместитель директора ДЮСШ № 82 Екатерина Нефедова. - Вообще мы



Команда хозяев бассейна была неудержима

минимум трижды в год организуем подобные турниры, например, в День защитника Отечества, 9 Мая тоже зовем к себе гостей. Сейчас вот сыграли в День народного единства. И каждый раз мини-ватерпол приносит массу положительных эмоций.



Сегодня разговор о пользе и вреде занятий так называемыми силовыми видами спорта - боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, боями без правил и так далее. Речь об участии в подобных тренировках и соревнованиях прекрасной половины человечества.

Советы и рекомендации от нашего постоянного эксперта, доктора медицинских наук, руководителя врачебно-спортивного центра «Лужников» Инны УГАРОВОЙ.

ДЕВОЧКИ, НЕ БАЛУЙТЕСЬ ШТАНГОЙ!

То, что девочки-подростки хотят быть во многом на равных с ровесниками-мальчишками, еще можно понять, в этом я не вижу никакой патологии, - поясняет Инна Викторовна. - Но со временем девушки, по глубокому моему убеждению, должны покидать силовые виды спорта. К сожалению, некоторые юные создания втягиваются в тренировки, соревнования. Не случайно в организме многих из них находят затем следы запрещенного препарата - тестос-

стерона, а это, извините, признаки мужского гормона...

- Ну не пойдет нормальная девочка в тяжелую атлетику или в бокс, в единоборства, не несущие философского значения, - продолжает Инна Угарова. - Вот, скажем, боевыми карате, айкидо вполне можно заниматься, там царит идеология неприменения силы по отношению к сопернику.

А в штанге... Девушкам гарантирована в недалеком будущем - на сто процентов! - патология позво-

ночника. Это прежде всего грыжа диска, «садятся» все диски позвонков. Не хочу пугать, но факт: подобные занятия грозят полной неподвижностью как профессиональным спортсменкам, так и простым любительницам потолкать тяжести. Патология номер два: ранний и очень непростой текущий гемморой. Лечить его крайне сложно. Представьте, одолели эту напасть. Но с возобновлением тренировок нередки обострения. Наконец, светит заболевание сосудов, особенно

нижних конечностей. Появляются варикозы наружных и глубоких вен.

- Не вижу пользы для девушек и от занятий боксом, - убеждена И. Угарова. - Во время тренировок - да, мышечная масса качается, это еще ничего. Но соревновательная практика всегда чревата хроническими травмами головного мозга, носа, ушей. Страдают почки и печень, один только хук справа чего стоит! Самое страшное, что многие

недели, как принято думать, а годами, в течение всей спортивной карьеры! И, конечно, в организм перестают поступать жизненно важные микроэлементы - витамины, белки, углеводы, жиры. Начальная реакция организма - кости становятся ломкими, как продолжение - такой образ жизни негативно сказывается на функциях яйцеклетки.

- Ныне много развелось зазывал во всякие там силовые клубы,

профессионалы и любители искусственно тормозят приход тех же месячных, чтобы они, видите ли, не мешали достижению спортивных результатов.

Ключевую роль в погоне за пресловутым успехом на помосте или ринге играет, как известно, вес атлета. Так вот, девочки изнуряют себя - подобное даже диетами не назовешь - диким, тотальным голоданием. Они в буквальном смысле сидят на воде и хлебе, продолжается это не полторы-две

обещают клиентам идеальную фигуру сотворить, гарантируют рельеф рук, груди и так далее, - говорит наш эксперт И. Угарова. - Нормальные, вменяемые девушки и женщины никогда туда не пойдут, потому что они знают: спина наверняка заболит, месячные, не дай бог, раньше пойдут. Истинные любительницы физкультуры и спорта выйдут на беговую дорожку, прокатятся на велосипеде. Вот настоящая панацея от нездоровья и плохого настроения!

СМ ТАБЛО

ХОДЫНКА - КУЗНИЦА ТАЛАНТОВ

В стенах Дворца спорта на Ходынке торжественно открылись общероссийские детско-юношеские игры с характерным названием «Олимпийские надежды». Встречи школьных команд по футболу, волейболу, легкой атлетике, фитнесу, плаванию продлятся весь учебный год.

ЛАУРЕАТЫ - САМБИСТЫ С КАВКАЗА

Арена на улице Стромынка, что в Сокольниках, стала местом отчаянных схваток юных самбистов, возраст участников соревнований не превышал 13 лет. На этот традиционный всероссийский турнир приехали мальчишки из более чем десятка городов разных республик. Победители прошлых лет, борцы из Санкт-Петербурга, не попали в финал. А лауреатами стали самбисты Чеченской Республики, они первые на пьедестале почета.

НАГРАДЫ ГЕРОЯМ УНИВЕРСИАДЫ

Атлеты-москвичи успешно выступили в составе российской сборной на прошедшей универсиаде, проводившейся в столице Таиланда - Бангкоке. Победителей и призеров соревнований (среди них обладатели 8 золотых медалей) поздравили мэр столицы Юрий Лужков, его заместители в правительстве Людмила Швецова и Валерий Виноградов, а также руководитель Департамента физической культуры и спорта Михаил Степанянц. Все спортсмены удостоились ценных подарков.

Презентация финала самого престижного в Европе клубного турнира - Лиги чемпионов - состоялась в пресс-центре Большой спортивной арены «Лужников».

21 мая следующего года наша столица примет две лучшие команды Старого Света, которые разыграют между собой один из самых почетных трофеев не только европейского, но и мирового футбола. Этого события с нетерпением ждут миллионы поклонников игры в нашей стране и далеко за ее пределами. Москва и москвичи готовятся к эпохальному финалу.

Примерно за полгода до исторического события с журналистами встретились руководитель Федерального агентства по физической культуре и спорту РФ Вячеслав Фетисов, заместитель мэра в правительстве столицы Валерий Виноградов, президент Российского футбольного союза Виталий Мутко, генеральный директор «Лужников» Владимир Алешин, знаменитый голкипер «Спартак» и сборной СССР Ринат Дасаев.

Представители городских властей - законодательной и исполнительной ветвей - все делают для того, чтобы финал Лиги чемпионов прошел на самом высоком уровне, - зая-

вил Валерий Виноградов. - Вместе с сотрудниками «Лужников» мы разработали программу действий, одобренную Европейским союзом футбольных ассоциаций (УЕФА). В ней все учтено, например, малейшие нюансы по размещению команд в отелях нашего города, многочисленных гостей, в том числе VIP-пер-

МОСКВА ЖДЕТ ЛИГУ ЧЕМПИОНОВ

сон. Разработаны даже специальные полосы движения транспорта в преддверии и в день решающей встречи за Кубок чемпионов.

Выдающийся в прошлом хоккеист, а ныне министр спорта России Вячеслав Фетисов благодарил руководство УЕФА за возможность проведения в Москве столь грандиозного события, как финал футбольной Лиги чемпионов.

- Нам очень приятно, что лучшие игроки Европы сразятся за почетный трофей на поле наших «Лужников», - отметил Вячеслав Александрович. - Это событие в череде не менее значимых - в Сочи, как известно, состоится зимняя Олимпиада

2014 года, а в 2010-м Москва претендует на организацию первых всемирных юношеских Олимпийских игр...

Безусловно, интересно в данной связи и мнение блестящего голкипера Рината Дасаева:

- Финал Лиги важен не только для болельщиков, но и для нас, спортсменов. Я очень рад,

что мальчишки воочию увидят сильнейших футболистов континента, чьим мастерством восхищаются поклонники игры во всем мире. Не сомневаюсь, после такого яркого зрелища многие наши ребята захотят записаться в секции и клубы, возможно, станут со временем звездами отечественного и европейского футбола. Вот я с коллегами посмотрел будущий газон, на котором сыграют финалисты Лиги чемпионов. Думаю, им будет приятно выступать на нем.

- Новенький натуральный газон привезен из Америки, стоит он порядка трех миллионов долларов, - пояснил генеральный директор «Лужни-



Ринат Дасаев (на снимке справа) и Виталий Мутко: дизайн финала очень неплох!

ков» Владимир Алешин. - 21 мая следующего года Европа и мир увидят обновленные «Лужники» и, уверен, ахнут от восторга. Вообще подготовка к финалу идет со значительным опережением графика. В данной связи не могу не сказать добрых слов в адрес мэра столицы Юрия Лужкова. Он переживает за дело, все делает для того, чтобы будущие финалисты, болельщики, гости чувствовали себя комфортно в нашей столице. В частности, правительство Москвы, городская Дума выделили на модернизацию «Лужников» около восьмисот миллионов рублей, это о многом говорит.

Поклонникам футбола в нашей стране, конечно, небезразлично, как будут распространяться билеты на финал Лиги чемпионов. Как пояснили в Российском футбольном союзе, правообладателем распространения заветных билетиков является УЕФА. Там планируют, что две трети от 75 процентов, предназначенных для болельщиков, достанутся фанатам клубов-финалистов. Еще одна треть предназначена поклонникам игры других стран, в том числе из России. Подробнее о механизме реализации билетов на финал Лиги чемпионов будет рассказано на сайте РФС начиная с 27 февраля следующего года.