

# «Болезнь» на всю жизнь, или Большие преимущества маленького мяча

## такой спорт

**3 февраля в Питере бушевала природа, в 306-й раз поднимая уровень воды в Неве выше ординара, а в спортивно-концертном комплексе парка «Дубки» было уютно и комфортно. Тихо играла ритмичная музыка. Через натянутую в зале сетку (ниже волейбольной, но выше теннисной) две пары спортсменов азартно перекидывали мяч размером с яблоко. Тут же недалеко двое молодых людей отрабатывали технику игры.**

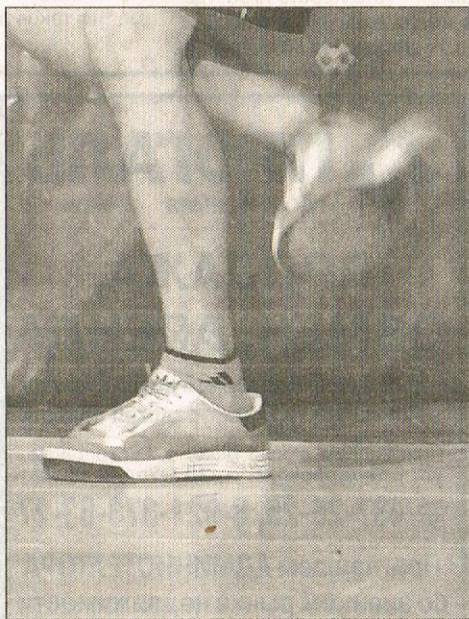
Футбэг является объединенным названием различных видов спорта, где используется небольшой мяч, также называемый коротко — бэг. В футболбэге существует две самых распространенных дисциплины: футболбэг фристайл и футболбэг нет-гейм. Тогда как нет-гейм, содержащий элементы тенниса и волейбола, — игра на счет, фристайл — творческая дисциплина, где игроки демонстрируют свое мастерство, выполняя различные трюки с бэгом.

Для неискушенных в этой спортивной дисциплине фристайл — зрелище весьма необычное. Со стороны тренировка спортсменов напоминает русские народные пляски вприсядку. Однако, приглядевшись, понимаешь, какие же чудеса ловкости нужно совершать, чтобы подбрасывать и ловить на ногу такой миниатюрный мячик. В то короткое время, пока мяч находится в воздухе, спортсмены выделывают ногами такие финты, что зацепить взглядом технику движения исполнения трюка практически невозможно. К тренирующимся ребятам постоянно кто-то подходил, и они с удовольствием показывали выполнение некоторых элементов медленнее.

Тренировочный день в первом международном лагере по футболбэгу нет-гейму был в разгаре. В зал вместе с мамой зашел мальчишка. Мама осталась за высокой сеткой, натянутой по одной стороне площадки, а тренер подвел ее сына к спортсменам. После краткой инструкции юный спортсмен попробовал подкинуть мяч ногой и... промазал. Не таким уж легким оказалось искусство пинать мяч.

О тонкостях игры рассказала тренер, судья, неоднократная чемпионка и призерка чемпионатов Европы и мира по футболбэгу нет-гейму и фристайлу, «главный организатор объединения футболбэгеров Питера» Оксана ПРИХОДЬКО.

«Футбэг делится на две основные дисциплины. По наиболее артистичному фрис-



тайлу в лагере сегодня нет соревнований, поэтому ребята здесь только тренируются, готовят программы. На выступление в соревнованиях отводится две минуты. Происходит оно под музыку, которую подбирают сами спортсмены. Судьями оценивается техника и артистизм. Программа представляет собой связку, состоящую из трюков, каждый элемент которой имеет определенный уровень сложности, определяемый коэффициентами. Самый основной момент — не уронить мячик. За его потерю начисляются штрафные баллы.

Нет-гейм — как пляжный волейбол, только игра идет ногами. Спортсмену разрешается два касания мяча, подача наискосок. Игровая поверхность ноги только ниже колена.

Оказалось, что в зависимости от роста игрока техника игры разная. Чем меньше рост спортсмена, тем легче поворачивать тело, поэтому можно осваивать более сложные элементы. «У нас есть игрок, — рассказала Оксана, — который через себя переворачивается, отбивая мяч. Имея большой рост, так не сделаешь».

По мнению Оксаны Приходько, одна из основных прелестей игры в ее демократичности: «Для того чтобы начать играть, нужен мяч и больше ничего. Это потом, когда человек начинает заниматься спортом профессионально, он хочет чего-то большего. К примеру, определенные кроссовки или другую атри-

бутику. А первоначально сгодится любой мяч, «пинать» который можно где угодно: в школе, во дворе. Места нужно минимум. Метр на метр — и вы уже можете себя занять спортом».

Международный зимний лагерь в парке «Дубки» — первый такой лагерь. Как считает Оксана, такие сборы очень нужны: «Соревнования — это одно, но лагерь другое. Здесь мы все восемь дней отрабатывали технику. С утра три часа тренировки, вечером три часа. Это повышает квалификацию спортсменов. В дальнейшем надеемся, что будем организовывать такие лагеря два раза в год. Следующий тоже, наверное, проведем в Сестрорецке, в Дубках. Планируем это сделать летом».

«Футбэг пока еще не профессиональный вид спорта, — рассказывала Оксана. — И поэтому квалификация спортсмена зависит от того, какие места он занимал на соревнованиях. Сейчас, к сожалению, здесь не присутствует Сергей Козлов. Он входит в десятку лучших спортсменов мира по фристайлу. Это для России очень хороший показатель».

Я уже 6 лет занимаюсь футболбэгом. Начиная 8 лет назад, но первые два года это был не спорт, а просто увлечение. Увидела, как ребята в школе мяч пинали, и заразилась. Вот все никак не могу вылечиться. И друзья у меня все играют. Боюсь, что эта болезнь на всю жизнь.

У девушек это непопулярный вид спорта. Только в Америке и Канаде много играющих в футболбэг женщин. В России их немного, но зато лучшие, например, чемпионка мира по нет-гейму наша соотечественница».

Если профессионалам футболбэг дает славу, то любителям — прежде всего здоровый образ жизни. «Можно играть с друзьями, здесь нет возрастных ограничений, — объясняла преимущества таких спортивных занятий Оксана. — Недавно наблюдала, как семья туристов на Дворцовой площади играла. Папа и мама лет сорока и две дочки, 6 и 13 лет, «набивали» в кругу. Когда вы учитесь попадать по маленькому мячику, это сильно развивает координацию и ловкость. В таком навыке есть большие плюсы. Мобильный телефон падает, а вы его раз... и ногой придержали».

И демократичность спорта налицо. У родителей не всегда есть средства, чтобы экипировать для занятий спортом своих детей. Вложения в футболбэг минимальны — мяч и обувь, которой хватает надолго. Возраст спортсменов от 6 до 80 лет. У нас Майкл, которому 82 года, из Америки отлично «пинает» каждый день».

Нонна ГАРАСЕВА