

UZBEKISTON
 RESPUBLIKASI
 MILLY RIYOSATLARI
 INV. №

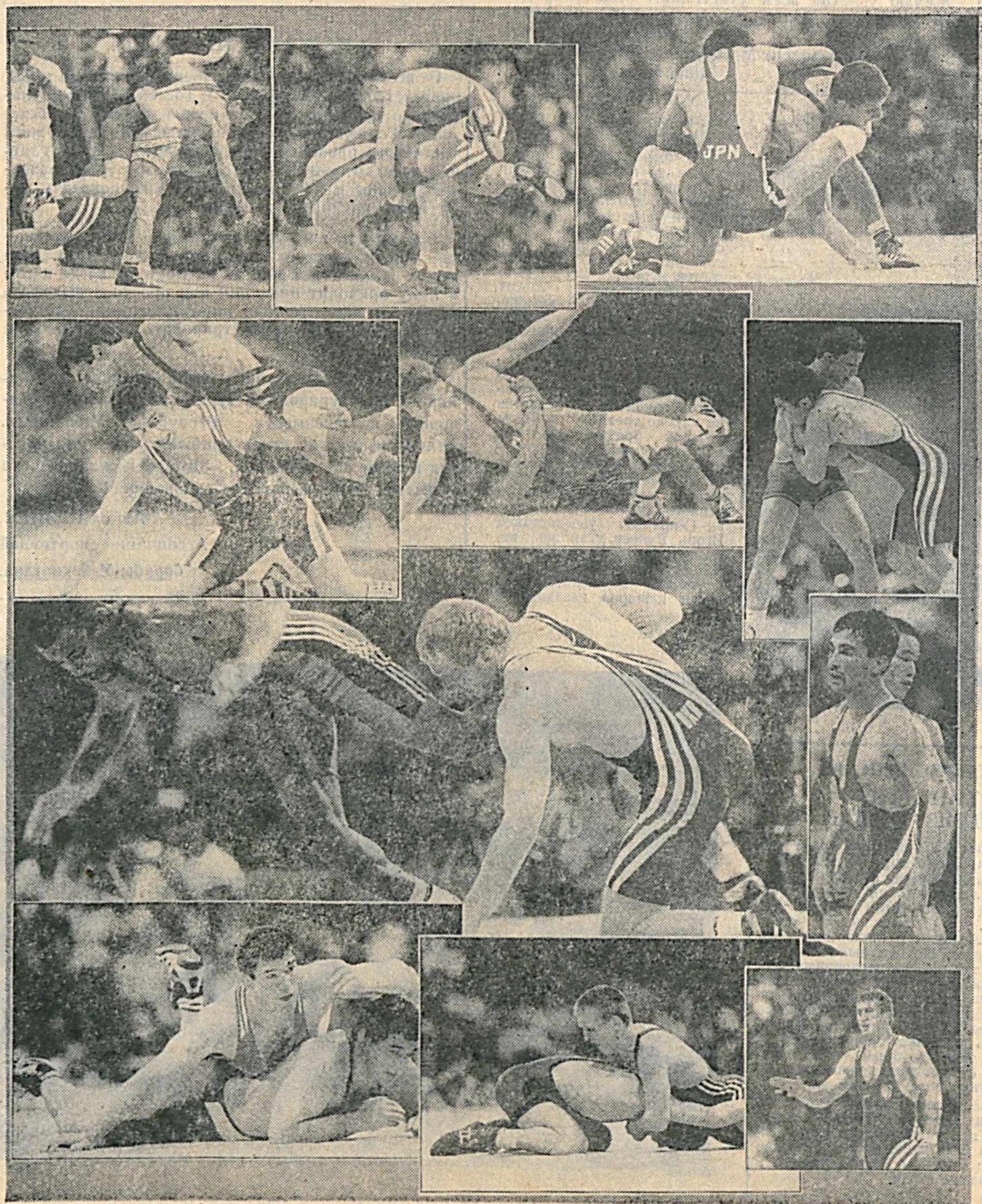
ЕДИНСТВО

Спортсмены

СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА
 МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
 ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР».

● МАРТ 1999 г. ● № 1 (24).

ЦЕНА
 ДОГОВОРНАЯ



ЧИТАЙТЕ В НО-
 МЕРЕ:

2—3: «КУБОК НЕ-
 ЗАВИСИМОСТИ»;

4—5: «СПОРТ —
 ЭТО ЧАСТЬ МОЕЙ
 ЖИЗНИ»;

6—7: ДВЕРИ, КО-
 ТОРЫЕ ОТКРЫЛИ
 ЗВЕРИ;

8: АСТРОП Р О Г-
 НОЗ.

В СЛЕДУЮЩЕМ
 НОМЕРЕ:

● «КОМПЛЕКС ОТ
 СТА БОЛЕЗНЕЙ»;

● ПОДГОТОВКА К
 ПЕРВОМУ ЧЕМПИ-
 ОНАТУ МИРА ПО
 БОРЬБЕ КУРАШ;

● «КТО ХОЗЯИН
 НА КОВРЕ?» О
 ПРОХОДИВШЕМ В
 ТАШКЕНТЕ III МЕ-
 ЖДУНАРОДНОМ
 ТУРНИРЕ ПО
 ВОЛЬНОЙ И ГРЕ-
 КО-РИМСКОЙ БО-
 РЬБЕ;

● СПОРТ И ЖИ-
 ВОТНЫЙ МИР;
 ● НАУКА — СПОР-
 ТУ.

19 — 21 МАРТА В СПОРТКОМПЛЕКСЕ «ЮНУСАБАД» БУДЕТ ПРОХОДИТЬ
III МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО ВОЛЬНОЙ И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

ВНОВЬ НА СТАРТЕ — „КУБОК НЕЗАВИСИМОСТИ“

Этот турнир в календаре спортивной жизни Узбекистана появился совсем недавно — в ноябре 1997 года. Но, едва успев родиться, уже стал одним из самых популярных и престижных международных соревнований, проводимых в нашей стране, да и во всем мире.

Престиж «Кубка независимости» обеспечил не только и не столько нечастый для борцовских турниров высокий призовой фонд, но исключительное радушие и гостеприимство организаторов, их стремление предвосхитить само появление малейших проблем, создать праздник и для участников соревнований, и для зрителей, среди которых было немало юных воспитанников борцовских секций и школ, получивших яркое, незабываемое впечатление от мастерства атлетов.

Посмотреть, поучиться действительно было у кого. Серебряные призеры Олимпийских игр в Атланте Намик Абдуллаев из Азербайджана, американец Сандерс Товсанд, Кенан Шемшек из Турции, обладатель брон-

зовых медалей Олимпиады и красноярского чемпионата мира казахстанец Маулен Мамыров, призеры чемпионата мира Эльдар Асанов (Украина) и Рамиль Исламов (Узбекистан), бронзовый призер Сезгин Аик (Турция), чемпион Европы Асламбек Фидаров (Украина) и серебряный призер чемпи-

оната Европы Тадеуш Ковальски (Польша), чемпион Пан-американских игр Керри Маккой (США), чемпионки Азии Магомед Куруглиев (Казахстан), Адхам Ачилов и Руслан Хинчагов (Узбекистан) — вот неполный звездный список борцов, удостоивших своим присутствием новорожденный тур-

Исмаилу Бозиеву, которому не по годам зрелое мастерство противопоставил 16-летний узбекистанец Талгат Ильясов...

Одним словом, первый «Кубок независимости» удался на славу. Турнир запомнился и заставил с нетерпением ждать новой встречи с мастерами ковра. Она состоялась на удивление скоро — всего через полгода после первой: организаторы серьезно отнеслись к рекомендациям руководителей ФИЛА и назначили новую встречу на 22—24 мая 1998 года. При этом пригласили на нее не только открывших эру «Кубка независимости» борцов-вольников, но и представителей греко-римского стиля.

Ташкентцы вновь увидели у себя борцов США и Ирана, Турции и Польши. А страны Содружества были представлены едва ли не

полным составом... Словом, был потрясающий праздник борьбы, с которым не хотелось расставаться. Что ж, расставание оказалось недолгим. 19 — 21 марта в спортивном комплексе «Юнусабд» стартует ставший традиционным III Международный турнир по вольной и греко-римской борьбе на «Кубок независимости».

Свое подтверждение на участие в этих соревнованиях дали представители более 20 стран мира. На турнире любители спорта увидят зрелищную борьбу чемпионов и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира, победителей различных международных турниров.

Думается, каждый, кто будет присутствовать в эти дни в спорткомплексе «Юнусабд», получит массу незабываемых впечатлений...

О. КИМ.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Сердечно приветствую спортсменов, тренеров, судей, организаторов и зрителей III Международного турнира «Кубок независимости Узбекистана» по вольной и греко-римской борьбе.

С особым чувством обращаюсь к организаторам этого турнира, которым хочу выразить глубокое признание за интенсивную работу в развитии спортивной борьбы в вашей стране, Азии и во всем мире. Ваша Ассоциация все больше становится одной из главных опор ФИЛА. Это радует и вселяет уверенность, что в ближайшем будущем борцы Узбекистана займут ведущие позиции в мире борьбы.

Желаю успехов всем участникам Международного турнира «Кубок независимости Узбекистана»!

Милан ЭРЦЕГАН,
президент Международной федерации любительской борьбы.

нир и украсивших его своим мастерством.

Их было 135 — претендентов на призы и медали из разных государств. Характерно, что ни в одной из восьми категорий на пьедестале не оказалось представителей одной страны, хотя на турнирах такое случается нередко. Это — одно из свидетельств остроты конкуренции, бескомпромиссности схваток. Характерен в этом отношении финальный поединок в весе до 85 кг. Россиянин Аслан Санакаев выигрывал в нем со счетом 5:0 у Эльдара Асанова. А закончилась схватка на исходе третьей минуты победой представителя Украины, сумевшего на контрприеме тушировать Санакаева. В дополнительное время вырвал победу, а с ней и «золото» у Альберта Багаева (Украина) узбекистанец Игорь Купеев. Так же не просто дался штурм верхней ступени пьедестала победителю первенства мира среди юниоров казахстанцу

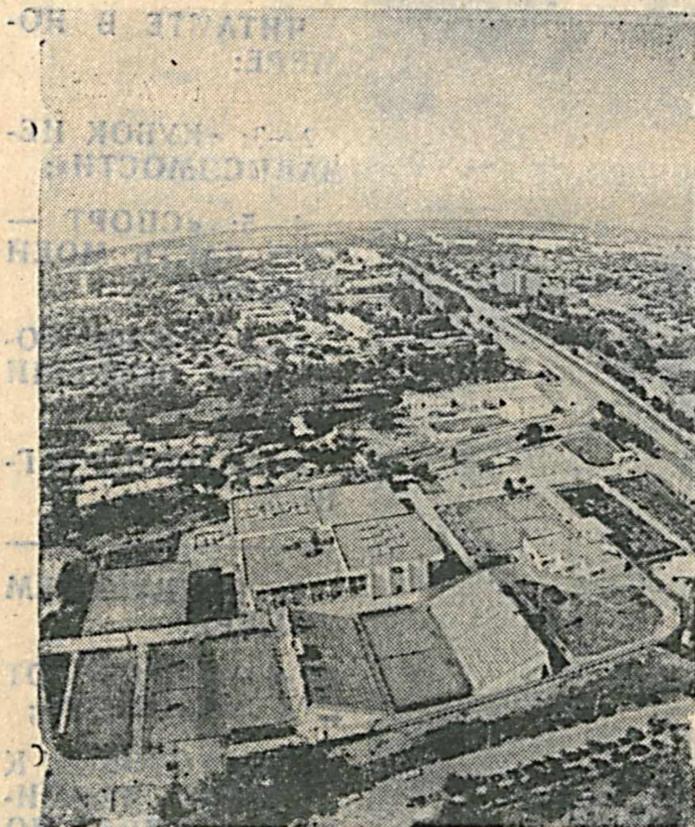
УВАЖАЕМЫЕ ГОСТИ!

От всего гостеприимного узбекского народа я рад приветствовать участников и гостей III Международного турнира «Кубок независимости Узбекистана». Горжусь, что столица нашей Родины уже в третий раз проводит международный турнир, главная идея которого — дать новый импульс развитию борьбы в Узбекистане, а также показать миру нашу прекрасную Родину.

Борьба для нас, узбекистанцев, — это воплощение образа жизни и мышления нашего духа. Что делает полный сил джигит на Востоке, когда в дом к нему приходит праздник или просто выдалась свободная минутка? Он ищет напарника для состязания, дабы продемонстрировать свою удаль и ловкость.

Сегодня в нашем общем доме большой праздник — Международный турнир по борьбе, посвященный независимости Республики Узбекистан. Атлеты из многих стран прибыли к нам для участия в этом соревновании. Добро пожаловать в Ташкент! И пусть победят сильнейшие!

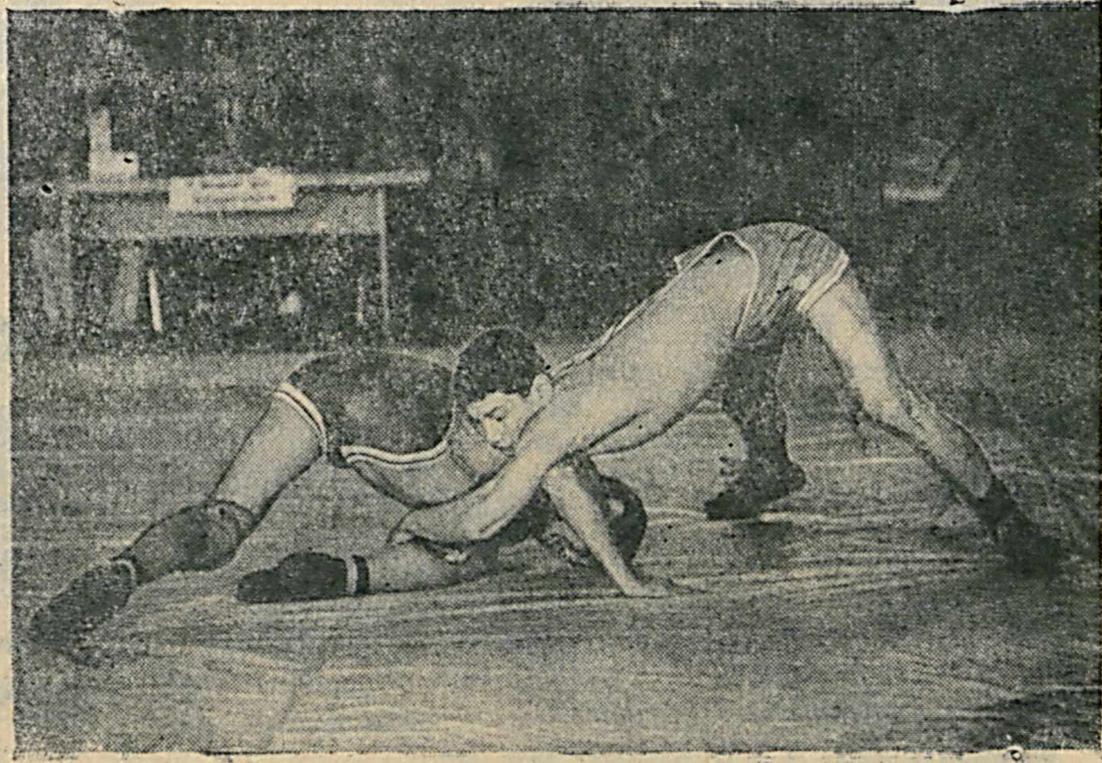
Ахрол РУЗИЕВ,
президент Ассоциации спортивной борьбы Узбекистана.



ГОСТЬ «КУБКА НЕЗАВИСИМОСТИ» РАФИ МАРТИНЕТТИ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ФИЛА:

— Вопрос о предоставлении Узбекистану права на проведение крупного международного борцовского турнира руководители узбекистанской борьбы ставили перед ФИЛА едва ли не с первых лет обретения страной государственного суверенитета. До 1991—1992 гг. мы Узбекистан как следует не знали. Да, были знакомы с его великолепными борцами — Асланом и Махарбеком Хадарцевыми, Арсеном Фадзаевым. Но они были членами сборной Советского Союза и так нами и воспринимались. А непосредственно об Узбекистане и его борцах я составил представление на турнирах в других странах, когда они выступали самостоятельной командой. Успешные выступления борцов и беседы с руководителями федерации борьбы смогли убедить не только меня, но и других руководителей ФИЛА в том, что борьба в Узбекистане успешно развивается, а страна достойна и способна организовать крупные международные соревнования.

Решение предоставить Узбекистану возможность провести турнир было принято на конгрессе ФИЛА в олимпийской Атланте. И сегодня я с уверенностью могу заявить: узбекистанцы проявили блестящие организаторские способности и выдвинулись с «Кубком независимости» в ряд лучших мировых борцовских стран.



ГОВОРЯТ ГОСТИ ТУРНИРА

Михаил МАМИАШВИЛИ, президент Федерации спортивной борьбы России, олимпийский чемпион:

— Спортивный уровень «Кубка независимости», число представленных на нем стран, класс атлетов выводят его в ряд самых крупных международных борцовских турниров. «Кубок» позволяет испытать в серьезном деле одаренных молодых борцов, дать шанс отличиться известным мастерам. А специалистам предоставляет отличную возможность пообщаться, поделиться методическими новинками, обменяться опытом работы. Да и старых друзей повидать приятно.

Очень здорово, что в Узбекистане организовали такой турнир. Он не только укрепляет спортивный престиж страны, но и служит воспитанию молодого поколения здоровым и телом, и душой. Борьба — очень эффективное средство отвлечения ребят от улицы, хулиганства, пьянства, наркотиков. Хочешь почувствовать себя мужчиной — выходи на ковер и показывай силу в честном поединке. Так что этот турнир прекрасен во всех отношениях.

Алишан ДЕХАКИ (Иран):

— В мире всего несколько турниров такого уровня. Ташкентский «Кубок независимости», несмотря на молодость, организован отлично и дает атлетам, особенно молодым, прекрасную возможность набраться международного опыта.

В Иране борьба имеет очень древние традиции и считается неотъемлемой частью культуры иранского народа. Приятно видеть такое же отношение к этому виду спорта в Узбекистане. Мы тронуты радушием хозяев турнира и рады возможности своим мастерством способствовать его становлению.

Зигмунд КРЕТ (Польша):

— Польша очень далеко от Узбекистана. Но мы уже в третий раз привозим сюда своих борцов, хотя могли бы найти неплохие турниры и в Европе. Привозим потому, что встречаем здесь не только гостеприимство, но, что очень важно, всеобщую любовь к нашему виду спорта, понимание роли борьбы в формировании молодых людей. И стремимся в меру своих сил содействовать достижению нашими узбекскими друзьями поставленной ими цели — поднять борьбу на еще более высокий уровень, добиться того, чтобы каждый мальчишка при выборе спортивного пути попробовал свои силы в этом благородном и честном виде спорта.

Рузем КАЗАКОВ, олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира (Россия):

— Не был на родине лет пять. Благодаря же «Кубку независимости» смог приехать. Узнаю и не узнаю Ташкент — город изменился, похорошел. Ну а турнир вообще организован на высшем уровне — такому могут позавидовать организаторы многих чемпионатов Европы, мира и даже Олимпийских игр. Прекрасный зал, великолепный сервис. Это создает имидж. Не сомневаюсь: каждый участник турнира, каждый тренер, представитель команды расскажут друзьям, знакомым, как здорово было в Ташкенте.

Хочу подчеркнуть: нашему виду спорта в Узбекистане повезло — в стране есть фанатично влюбленные в борьбу люди. И с их поддержкой Узбекистан будет по-прежнему давать миру своих чемпионов. По ним же судят о нации, ее силе и здоровье.

Степан КАЗАРЯН, делегат ФИЛА:

— Впечатлений — масса.

Соревнования прошли на самом высшем уровне. Организаторами были соблюдены все стандарты ФИЛА.

У вас очень перспективные борцы, которые могут успешно выступать на чемпионатах мира и Олимпийских играх, и очень много людей, активно помогающих развитию борьбы. Успех «Кубка независимости» — их общая заслуга.

Арсен ФАДЗАЕВ, двукратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира (Россия):

— Я искренне рад, что у борцов Узбекистана появилось такое крупное соревнование. Лично я всегда мечтал выступить перед земляками, ведь Узбекистан — моя вторая родина, с ним связаны два десятилетия моей жизни, все мои успехи в спорте. Но выступить удалось лишь один раз — на матчевой встрече сборных СССР и США. Да, очень жаль, что прежде не было в республике условий для проведения таких турниров.

Зато сегодня я искренне

рад за моих молодых коллег, у которых, уверяю, большое будущее. Очень мне понравились Адхам Ачилов и Рамиль Исламов. После «серебряного» успеха на чемпионате мира в Красноярске Р. Исламов сформировался как зрелый мастер. Думаю, у него есть шансы на олимпийскую медаль.

Этот турнир, безусловно, даст новый импульс развитию борьбы в Узбекистане. Уже хотя бы потому, что в зале очень много детей, с интересом следящих за соревнованиями. Очень хочу пожелать борцам Узбекистана, чтобы в 2000 году они обязательно поднялись на олимпийский пьедестал Сиднея.

ЛЮБИТЕЛЯМ СТАТИСТИКИ

В солнечном, гостеприимном Ташкенте уже третий раз проводится традиционный Международный турнир «Кубок независимости Узбекистана». Первый проводился по вольной борьбе 22—23 ноября 1997 года, а с прошлого года в программу тур-

нира включена и греко-римская борьба. Думается, нашим читателям будет интересно познакомиться с победителями и призерами первых двух турниров. Тем более, в других печатных изданиях эти данные не публиковались.

ПЬЕДЕСТАЛ

Вольная борьба (22—23 ноября 1997 г.)
Победители, серебряные призеры, бронзовые призеры соответственно.

54 кг М. Мамыров (Каз.), С. Хэнс (США), Д. Захардинов (Узб.).
58 кг Р. Исламов (Узб.), Е. Буслевич (Укр.), М. Бабурбеков (Кирг.).
63 кг И. Бозиев (Каз.), Т. Ильясов (Узб.), А. Ахмедханов (Укр.).
69 кг И. Купеев (Узб.), А. Базаев (Укр.), Т. Сандерс (США).
76 кг Р. Хинчагов (Узб.), Х. Кабачки (Тур.), Н. Изабеков (Кирг.).
85 кг Э. Асанов (Укр.), А. Санаков (Рос.), М. Куруглиев (Каз.).
97 кг В. Тосолев (Укр.), Р. Ергин (Тур.), И. Байрамуков (Каз.).
130 кг К. Маккой (США), Х. Мирзатов (Каз.), К. Шимшек (Тур.).

Вольная борьба (22—24 мая 1998 г.)
Победители, серебряные призеры, бронзовые призеры соответственно.

54 кг А. Ачилов (Узб.), Х. Мучтабо (ИРИ), М. Ибадов (Узб.).
58 кг Н. Ганжаби (ИРИ), Х. Машало (ИРИ), Р. Исламов (Узб.).
63 кг М. Азизов (Рос.), Ж. Хамажапов (Рос.), Т. Муроди (ИРИ).
69 кг Т. Урусов (Рос.), К. Боно

(США), Э. Беднейшвили (Груз.), 76 кг Г. Лалиев (Рос.), Г. Мчелидзе (Груз.), Р. Миндорашвили (Груз.).
85 кг С. Катинавасов (Узб.), А. Санаков (Рос.), Г. Гогшелидзе (Каз.).
97 кг Э. Куртанидзе (Груз.), С. Фраев (Узб.), С. Муртазалев (Рос.).
130 кг Г. Кайсинов (Узб.), Т. Томпсон (США), З. Гучлу (Тур.).

Греко-римская борьба (22—24 мая 1998 г.)

Победители, серебряные призеры, бронзовые призеры соответственно.

54 кг Д. Арипов (Узб.), Х. Рингвас (ИРИ), Ш. Худойбердиев (Узб.).
58 кг Ю. Мельниченко (Каз.), А. Степанян (Узб.), А. Худойбердиев (Узб.).
63 кг М. Манукян (Каз.), Б. Курбанов (Узб.), Н. Койжаганов (Узб.).
69 кг В. Копытов (Бел.), Г. Пуляев (Узб.), Т. Марелашвили (Груз.).
76 кг Х. Бичинашвили (Груз.), Ю. Витт (Узб.), Б. Байсеитов (Каз.).
85 кг Р. Санатбаев (Кирг.), З. Ачилов (Узб.), С. Красильников (Узб.).
97 кг А. Федоренко (Бел.), Д. Шамшетдинов (Кирг.), И. Кенжаев (Узб.).
130 кг Ш. Кузиев (Узб.), Д. Дебелка (Бел.), Ш. Садиев (Узб.).

НАУКА — СПОРТУ



Современный борцовский поединок характеризуется высокой двигательной активностью спортсменов. В течение одной встречи каждый борец совершает множество технико-тактических действий: бросков, приемов атаки и защиты, многократных перемещений по коврику с резкими остановками и сменой направлений. За одну тренировку борец высокого класса выполняет 400—500 технико-тактических действий, а суммарное количество выполненных технических приемов доходит до 750—800. Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время поединка доходит до 220 уд./мин., а показатель кислородного долга достигает 70% от максимума.

Поэтому к одним из самых главных физических качеств в спортивной борьбе, на наш взгляд, следует

Как улучшить соревновательную деятельность борцов

отнести специальную выносливость.

Мерой выносливости является время, в течение которого борец способен поддерживать заданную интенсивность спортивной деятельности, высокие показатели силы, координированности и скорости.

В процессе тренировки для развития специальной выносливости борца высокого класса рекомендуется использовать следующие средства:

1. Развивать бросковую выносливость, т. е. способность к многократному повторению в условиях учебной схватки с максимальным усилием технических бросковых приемов, таких, как броски через грудь, через бедра, через спину, через плечи, броски «вертушкой» и т. д.

Рекомендуем использовать также броски манекена с максимальной интенсивностью. Предлагаем следующие тесты:

— время 8 бросков манекена прогибом;
— время 10 бросков манекена через бедра;
— время 10 бросков манекена через плечи (манекена, имеющего руки);
— количество бросков (максимальное) за 30 сек. (первые 8—10 бросков проводить в интенсивном темпе, а остальные — через

каждые 2 сек.);

— количество бросков (максимальное) манекена или несопротивляющегося партнера до тех пор, пока не появятся заметные искажения в структуре броска или исполнении приема (обычно эти искажения появляются после 15—18 бросков);

— скоростные броски в тройках за время 15—20 сек. В этом случае на каждый тип броска рекомендуем планировать 6 подходов из 5 серий.

2. Спурты атакующих. В процессе спуртовой атаки нападающий непрерывно атакует соперника, который оказывает полное сопротивление.

Время спуртовой атаки заканчивается по мере наступления утомления у атакующего, что сказывается на интенсивности его атаки.

В процессе подготовки спуртовой атаки тренеру и атакующему спортсмену следует создавать продуманные структуры атакующих технических действий. Лучше, если это будут комбинации приемов, включающих «коронные» технические действия, способности подготовительных тактических действий для выполнения основных приемов, особенно «повторную атаку».

Количество спуртов в поединке борцов зависит от времени длительности спурта.

Рекомендуем для 5-минутной схватки в вольной и греко-римской борьбе следующий план спуртовой атаки.

Длительность спурта — количество спуртов в схватке.

10 сек. — 12 — 14
15 сек. — 9 — 10
20 сек. — 7 — 8
25 сек. — 5 — 6
30 сек. и более — 4—5.

В процессе совершенствования спуртовой подготовки повышается уровень адаптационных возможностей организма, что позволяет увеличивать длительность спуртов.

3. Имитация динамических ситуаций соревновательных поединков борцов высокой квалификации представляет собой реализацию различных конкретных динамических ситуаций (КДС).

В этих динамических ситуациях программируется выбор каждого технического действия в зависимости от характера сопротивления соперника.

В вольной и греко-римской борьбе комплекс технических действий, составляющих КДС, группируется,

как правило, на основе какого-либо вида захвата.

В пятиминутной борцовской схватке рекомендуется борцам высокой квалификации выполнять 12—16 КДС, т. е. за каждую минуту — 2—3 КДС.

Таким образом можно повысить уровень технико-тактической подготовки и, соответственно, надежность соревновательной деятельности.

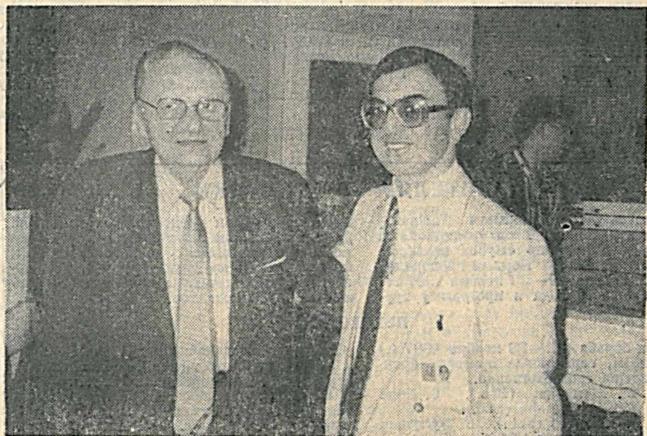
4. Применение общетренировочных средств, таких как легкоатлетические кроссы на 3,5 и 10 км, плавание на 3 км, игра в баскетбол, а также выполнение ступенчато увеличивающейся нагрузки на велоэргометре.

Наши педагогические исследования подтвердили эффективность предлагаемой методики. Борцы, использующие в тренировочном процессе вышеуказанные средства развития специальной выносливости, превосходили остальных по всем показателям соревновательных действий, их поединки выглядели более зрелищно и в 2—3 раза лучше были успешны на соревнованиях.

А. РУЗИЕВ, кандидат педагогических наук.

Фикрат Керимов:

„СПОРТ — ЧАСТЬ МОЕЙ ЖИЗНИ“



КРАТКАЯ СПРАВКА. Керимов Фикрат Азизович, 1955 года рождения. Женат, двое детей. В 1984 году досрочно закончил аспирантуру и защитил кандидатскую диссертацию. В 1983—1987 гг. — преподаватель, старший преподаватель, кандидат педагогических наук, с 1987 г. — доцент кафедры спортивной борьбы Узбекского государственного института физической культуры. С 1989 г. — заведующий кафедрой спортивной борьбы. В 1995 г. защитил диссертацию на звание доктора педагогических наук. В 1996 г. за ряд научных публикаций получил звание профессора УзГИФК. В конце прошлого года из Международной педагогической академии пришло сообщение о присвоении Ф. А. Керимову звания ее действительного члена.

— Фикрат Азизович, вы наверняка согласитесь, что формирование личности начинается с самого раннего детства. А как проходило ваше становление?

Незабываемыми были школьные годы. С удовольствием вспоминаю время учебы в школе № 44 Чиланзарского района. Одним из самых любимых моих предметов была физкультура. Ее у нас вел прекрасный учитель Михаил Яковлевич Удехов, сам в прошлом легкоатлет-марафонец, чемпион Узбекистана по легкой атлетике. Любовь к спорту он передал и нам. Я не раз участвовал в районных соревнованиях по легкой атлетике, был приззером.

В 1966 году, после ташкентского землетрясения, я, будучи школьником, поехал в Москву. Здесь, участвуя в интернате, получил отличную спортивную подготовку. Понял, что такое товарищество. Между прочим, эти два года вдали от родины, от родителей сыграли положительную роль и в формировании моего характера. Я очень благодарен нашей воспитательнице Лидии Ивановне Бедяевой, которая заменила нам мать. Именно тогда я стал заниматься вольной борьбой. Увлёкся я авиамоделизмом, даже выполнил первый юношеский разряд. Но желание заниматься борьбой все же оказалось сильнее.

В 1968 году вернулся в Ташкент. Приехал уже другим человеком — повзрослевшим, самостоятельным, инициативным. Продолжил занятия борьбой у старшего тренера сборной команды Узбекистана Юрия Рахимовича Эгамбердиева. Наш тренер любил ребить решительных, энергичных. В секции я был одним из лучших его учеников, показывая неплохие спортивные результаты, становился приззером и победителем первенства республики среди юношей. Перед окончанием школы я выполнил норматив кандидата в мастера спорта. Это, однако, не мешало мне любить математику, тригонометрию, физику и химию. Может быть, именно поэтому после окончания школы я поступил в технический вуз — текстильный институт. Но в то же время росли и мои спортивные достижения. И уже в конце первого курса обучения в текстильном институте я понял: инженерная спе-

циальность — не для меня. Мне больше нравились тренировки, спортивная наука. Я чувствовал в себе силы для решения больших спортивных задач. Поэтому в 1973 году я ушел из текстильного института и поступил в Узбекский государственный институт физической культуры. Так я пришел в спорт и в спортивную науку.

— Какие качества выработали вы благодаря занятиям борьбой?

— И вольная борьба, и авиамоделизм, и легкая атлетика выработали трудолюбие, целеустремленность, волю к победе, рациональный подход к своему времени, деятельность, научили четко планировать каждую минуту, умение чувствовать свою точку опоры, общаться в коллективе.

— Еще будучи студентом в УзГИФК, вы занимались наукой. На республиканском конкурсе научных работ студентов заняли призовое место...

После точных наук гуманитарные науки показались мне более доступными. Поэтому мне здесь легко было учиться. Я попал в группу доцента, почетного мастера спорта Эфима Борисовича Колтунова, сыгравшего большую роль в моем становлении. Это грамотный, интересный проводивший занятия педагог, умело сочетавший научный потенциал и спортивные достижения. Занимаясь в его группе, я получил больше теоретические и практические знания. Что касается научного интереса в студенческие годы, то я благодарен заведующей кафедрой спортивной медицины, профессору, доктору медицинских наук Азаде Анаваровне Рихиевой, организовавшей научный кружок, в котором я увлеченно занимался. Под непосредственным руководством доцента Саида Сандовича Румий мне приходилось изучать аппаратную методику диагностики состояния спортсменов. Мне повезло, что он занимался борьбами вольного стиля. На 4-м курсе я был включен в работу комплексной научной бригады, с которой выезжал на учебно-тренировочные сборы, где мы собирали научные материалы, анализировали соревнования, детально изучали спортсменов.

— Как проходила ваша научная деятельность в дальнейшем?

— За два года работы в лаборатории опубликовал немало научных статей. Успешно защитился, получил звание кандидата педагогических наук. Здесь, на кафедре спортивной борьбы, я полностью окупился в работу — вел занятия, работал со сборными командами по научному обеспечению. Через три года получил звание доцента. Вскоре педагогический коллектив оказал мне большое доверие, избрав меня заведующим кафедрой. Помимо статей выпустил три книги. В 1995 году пол-

ностью подготовил материал для докторской диссертации и успешно защитил ее. А через год получил звание профессора.

— Ваша кафедра вместе с газетой «Ватаншарвар» в течение почти пяти лет активно сотрудничает в выпуске специальных номеров под названием «Спортивные единоборства». Случайно ли появление такого спецвыпуска?

— У нас на кафедре накопился огромный научный материал, и возникла необходимость довести научные сведения до практиков — тренеров, спортсменов, массового читателя. Тогда возник вопрос: как же это сделать? И мы в начале 1993 года обратились к газете «Ватаншарвар», где нашли поддержку и понимание. И уже в феврале 1993 года вместе с отделом массовой работы и спорта нашей газеты ежемесячно стали выпускать «Спортивные единоборства». Хочется отметить, что аналогов этому выпуску нет ни в нашей стране, ни в странах Содружества.

— Спортивные единоборства играют большую роль в пропаганде физкультуры и спорта среди воинов, спортсменов, тренеров. А еще хочу отметить, что мы выпустили 4 красочных, иллюстрированных журнала, в которых попытались дать ответы на вопросы, как и почему нужно заниматься физкультурой и спортом, как правильно строить тренировочный процесс, оздорови-

тельно подготовил материал для докторской диссертации и успешно защитил ее. А через год получил звание профессора.

— Ваши пожелания молодежи.

— Спорт — это могучее средство воспитания молодежи. Молодых людей нужно вовлекать в занятия спортом. Почему? Помимо всего прочего, физкультура и спорт дают ясное понимание мира, воспитывают мировоззрение. Спорт, особенно единоборства, имеет колос-

сальное значение для будущих солдат. Ведь современный воин должен владеть приемами рукопашного боя, бороться, быть сильным, выносливым, уметь защищать себя и других. И тот потенциал, который он наберет в молодости, ему пригодится и в дальнейшей жизни.

— Вы познакомили Узбекистан с новым видом спорта — армрестлингом. И по праву возглавляете его Федерацию. Как развивается этот вид спорта в настоящее время?

— Армрестлинг — это моя вторая любовь после вольной борьбы. Им стал заниматься еще в Москве, участвуя в аспирантуре. Там встретился с интереснейшим человеком — Игорем Ахметшиным. Сейчас он — президент Европейской и вице-президент Всемирной федераций армрестлинга. Общась с ним, я познакомился с этим видом спорта, изучил методику тренировок, правила. Вернувшись в Ташкент, стал пропагандировать армрестлинг сначала в УзГИФК, затем в других вузах. В 1991 году была создана Федерация армрестлинга в Узбекистане, и мы уже сами стали официально проводить чемпионаты. После участия в США наших четырех атлетов на чемпионате мира Узбекистан включили во Всемирную федерацию армрестлинга. В 1997 году на мировом чемпионате в Индии участвовали уже 10 узбекистанцев. Тогда наш воспитанник Умиджон Ахмедов завоевал третье место, а в следующем году на чемпионате мира в Канре Умиджон в своей весовой категории завоевал высший титул. Меня радует, что этот вид спорта уже принес первые плоды.

— В 1998 году пришла весть из Международной педагогической академии о том, что вы стали ее действительным членом...

— Когда пришло письмо из Международной педагогической академии, учений совет нашего института во главе с ректором Абдухамидом Кадырхановичем Хамрауловым решил отправить мне авиачлены-корреспондента или действительного члена академии. Через некоторое время пришел вызов, где меня приглашали на сессию этой академии. Там я выступил с докладом «Разработка компьютерной системы контроля тренировочно-соревновательной деятельности члена Международной педагогической академии».

— Завершившись в прошлом году XIII Азиатские игры в Бангкоке для наших спортсменов были не совсем удачными. По сравнению с предыдущими узбекистанцы

значительно снизили свои результаты. Что вы как ученые в области физкультуры и спорта могли бы сказать по этому поводу?

— На современном этапе необходимо больше внимания уделять внедрению научных разработок в практику подготовки спортсменов мирового класса. Азиатские игры продемонстрировали необходимость усилить связь тренеров и науки. Пример тому — сборная Китая. Она активно использует научные достижения. Более 100 человек из 250 разыгрывавшихся завоевали спортсмены этой страны.

— Если мы хотим завтра показать высокие спортивные результаты, без научной основы, без разработок специальной научной лаборатории, которая бы занималась данной проблемой, нам не обойтись. На голом энтузиазме тренеров, спортсменов добиться больших достижений в спорте сегодня просто невозможно.

— Какие задачи стоят перед кафедрой спортивной борьбы УзГИФК в настоящее время?

— Задача нашей кафедры — развивать спортивные виды единоборств: дзюдо, самбо, греко-римскую и вольную борьбу, таэквондо (ВТФ и ИТФ), каратэ-до. Сейчас наши преподаватели принимают активное участие в подготовке первого чемпионата мира по борьбе кураш (бухарские правила), который пройдет в Ташкенте в этом году. Нас с полным основанием считают центром развития единоборств, потому будем заниматься проблемами правильной подготовки единоборцев к этим престижным соревнованиям.

— Беседу вел Х. ЗАННИЛОВ, мастер спорта.

На снимках: Фикрат Керимов с президентом Международной федерации борьбы ФИЛА Миланом Эрцеганом; судья международной категории, член Международной федерации борьбы ФИЛА Фикрат Керимов с делегатом ФИЛА Степаном Казаряном во время разъяснения правил судейства.

ЗВЕЗДЫ УЗБЕКИСТАНСКОГО БОКСА — ЗА СТАБИЛЬНОСТЬ В ОТЕЧЕСТВЕ

Так называется программа благотворительного бокс-шоу, посвященного памяти жертв террористического акта 16 февраля, которое состоялось в Ташкенте во Дворце «Алломинг» 20 марта. Об этом говорилось на пресс-конференции, состоявшейся в Ташкенте.

Госкомспорт и республиканская Федерация бокса решили внести свою лепту в дело материальной поддержки тех, кто пострадал 16 февраля от террористического акта, — говорит председатель Госкомспорта республики Баходир Махситов. — В бокс-шоу примут участие звезды узбекистанского бокса победитель XIII Азиатских игр Мухаммад Кадир Абдуллаев, признанный лучшим боксером АИБА — Международной ассоциацией любительского бокса, обладатель Кубка мира Лазиз Закиров, Сергей Михайлов, Руслан Чагаев, Тимур Тулжов и другие.

Из Германии, узнав о предстоящем благотворительном бокс-шоу, позвонил Артур Григорян, семикратный чемпион мира среди профессионалов, и сказал, что считает своим долгом принять участие в этой акции.

В большой концертной программе шоу выступят популярные творческие коллективы. Все средства от бокс-шоу будут переданы пострадавшим от террористического акта в Ташкенте. (УзА).

● ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

„КОМПЛЕКС ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ“

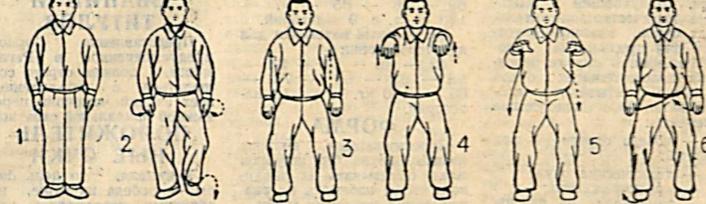
По просьбе читателей мы открываем рубрику по восточным оздоровительным системам. В частности, по китайской Цигун-терапии. Занятия по заочному курсу ведет цигунотерапевт Темжирбулат ШНИБЕКОВ, который организовал курсы по восточной медицине.

Предлагаемый вам «комплекс 37 форм» можно разучить самостоятельно. Он доступен любому человеку, не требует много времени и оказывает благоприятное влияние при заболеваниях нервной (неврастения, нарушение иннервации желудочно-кишечного тракта, неврозы и др.), дыхательной (бронхит, бронхоэктаз, астма), мочеполовой (импотенция, простатит) систем, ряде гинекологических заболеваний. Данный комплекс является мощной и эффективной сопутствующей терапией при различных заболеваниях. Практически сложно перечислить все заболевания, при которых достигается терапевтический эффект от занятий этим комплексом. Порой его так и называют — «комплекс от ста болезней». Цигун-терапия — разновидность восточной рефлексотерапии. Разница в том, вам не нужно обращаться к специалисту за помощью, вы сами, освоив комплекс упражнений, помогаете себе восстановиться здоровые.

Сегодня мы предлагаем вниманию читателей упражнения двух форм.

1. Исходное положение и начало (1—3).

Стоять естественно, прямо, лицом на север. Стопы образуют угол около 80°, масса тела распределена на обе ноги. Колени слегка согнуты, корпус устойчив, спина прямая. Мышцы не напряжены. Обратите внимание на то, чтобы голова и шея держались выпрямленными, подбородок слегка втянут. Не выпячивайте



● ИНФОРМБЮРО «СЕ»

ТАЭКВОНДО—ПУТЬ К ИСТИНЕ

Вот какое письмо пришло в редакцию спецвыпуска «Спортивные единоборства»:

«Нас очень интересует такой вид единоборств, как таэквондо. Тем более, мы слышали, что наши спортсмены каждый год добиваются успехов на чемпионатах Азии, мира, различных международных турнирах. Мы бы хотели больше узнать об истории таэквондо, о его появлении и развитии в Узбекистане».

Младший сержант И. Курбанов, рядовой Т. Исаев.

Что ж, охотно выполняем просьбу наших читателей. Дословный перевод названия этого вида единоборств таков: «таэ» — действие ногами, «квон» — руками; «до» — умение управлять движением ног и рук, искусство поединка.

Образный же перевод слова «таэквондо» звучит как «путь к истине», «путь к истине». «Истина» в данном случае — понятие очень емкое, многомерное и, в частности, включает в себя стремление воспитывать у себя такие черты характера, как благородство, мужество, сдержанность, терпимость, любовь к Родине и близким.

История Прародители таэквондо — борьба субак джж, хворандо, боевые искусства, существовавшие на Корейском полуострове еще тысячи лет назад. Современные черты вид обрел в начале 50-х годов, когда группа ведущих мастеров-инструкторов под руковод-

ством крупнейшего знатока борьбы генерала Чой Хон Хи сумела собрать, синтезировать в единое целое, в гармоничную систему несколько направлений единоборств. Считается, в нее вошло все лучшее из национальной школы борьбы. В апреле 1955 года родилось само слово «таэквондо» и национальная федерация. 22 марта 1966 года была создана Международная федерация таэквондо (ИТФ).

В октябре 1974 года в Монреале проведен первый чемпионат мира. Он собрал 450 участников из 27 стран. В июле 1997 года на 10 чемпионате мира в Санкт-Петербурге состязались более 650 спортсменов из 73 стран. Ныне ИТФ объединяет свыше 120 национальных федераций. Таэквондо этого спорта занимают несколько десятков миллионов человек. Причем не только юной и девичью, но и людей пожилого возраста. «Большой» таэквондо еще и высококоэффициентная оздоровительная система. Штаб-квартира ИТФ находится в Вене.

Развитие таэквондо в Узбекистане

Широко известно, что за большие заслуги в развитии спорта и укреплении здоровья нации Президент И. Керимов награжден высшими наградами самых авторитетных в этой сфере организаций — Международного олимпийского комитета и Азиатского олимпийского совета. Первым международным признанием заслуг И. Керимова в этой области было вруче-

ние ему в начале 90-х годов Чой Хон Хи знаков отличия и удостоверения пятого почетного дана. (Для справки: у почетных данов иная цифровая классификация, и самым высоким здесь считается не девятый, а пятый дан). Та историческая для таэквондистов Узбекистана встреча прошла в очень теплой и искренней атмосфере. После такого, скажем так, «благословения» на высшем уровне вид стал развиваться удивительными темпами. В 1989 году начали с нескольких секций, а теперь в Узбекистане им занимаются многие тысячи людей разного пола и возраста, около 400 из них имеют черные пояса. Сейчас наши земляки вынуждены считать сами титулованные соперники.

Так, после юниорского первенства мира в Праге в мире восточных единоборств долго не утихал резонанс от громкой победы узбекистанцев в командных тыхлах — исполнении комплексов базовой техники. Ведь на пути к золоту они выиграли у сборной КНДР, что до этого считалось абсолютно невозможным — именно корейская дружина всегда являлась эталоном техники...

На чемпионате мира в Санкт-Петербурге (1997 г.) сборная Узбекистана завоевала 6 медалей — 2 золотые, 2 серебряные и 2 бронзовые. Чемпионами стали Владислав Нам (г. Гулистан, вес до 63 кг) и Алла Ним (Ахангаранский район, свыше 70 кг). В неофициальном командном зачете впервые оказались выше КНДР, Польша и Россия.

Еще некоторые небезытересные факты: — Азиатско-Тихоокеанская федерация таэквондо была первой международной организацией, в которую Узбекистан вступил в качестве независимого государства.

— В 1991 г. с большим успехом прошел Ташкентский международный турнир, собравший атлетов из многих республик бывшего СССР, США, Болгарии, КНДР.

— В 1993 г. столица Узбекистана приняла чемпионат Азиатско-Тихоокеанского региона. За награды боролись атлеты из 22 стран. Президент федерации ИТФ Чой Хон Хи после окончания чемпионата сказал, что он возлет в историю мирового таэквондо как один из наиболее образцово организованных турниров.

Первым президентом Федерации таэквондо в Узбекистане был Вольмир Васильевич Лигай. Он — главный инициатор и организатор узбекистанского таэквондо (начиная с 1999 года). Был президентом Международного центра таэквондо, вице-президентом Азиатско-Тихоокеанской федерации. В 1997 г. избран президентом Азиатской федерации.

Сейчас республиканскую федерацию возглавляет обладатель 4 дана Пулат Усманов, а старший тренер сборной страны — обладатель 4 дана Виктор Николаев.



2. Пробуждение ци (4—6).

Медленно, согласовываясь с дыханием, поднять руки вперед-вверх перед собой до уровня плеч, кисти расставлены шире плеч. Локти не распрямлять. При этом возникает ощущение, что руки поднимаются как бы сами собой, без усилий. Затем медленно поднимайте кисти (горизонтально) и выпрямите пальцы, опуская локти вниз; подтяните кисти к уровню плеч (5), затем опустите, будто они погружены в воду, вниз в исходное положение (6). Масса тела на обеих ногах.

КОВЕР — АРЕНА СИЛЬНЫХ, СМЕЛЫХ, ЛОВКИХ

Все течет, все изменяется... Новые времена, как известно, приносят и новые перемены. Изменения не минуя всех сфер деятельности человека. На пороге — двадцать первый век. Готовясь встретить его, ФИЛА посчитала необходимым спортивную борьбу приблизить к требованиям нового столетия.

Борьба, хоть сама и стара, как мир, но она не лишена перемен. Даже в самые последние два-три десятилетия в нее внесено немало новаций. И, тем не менее, при-

нимается решение добавить ей еще «кислорода» с надеждой, что он, в свою очередь, сделает поединки на ковре более динамичными, зрелищными.

«Изменения направлены на улучшение лица борьбы» — так заявляет ФИЛА в своем обращении ко всем членам Бюро. Нововведения вступили в силу с 1 января 1999 года. По ним проводится соревнования борцов всех возрастных категорий и степеней.

Конгресс ФИЛА, состоявшийся в Тегеране во время последнего чемпионата мира по вольной борьбе, принял серию изменений к правилам борьбы, которые, как известно, были предложены на саммите в Риме в 1997 г.

СИСТЕМЫ И МЕТОДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по группам 3 или 4, без лидера серии, каждый против каждого следующим образом:

1). Выбывание по группам.

Составление пар борцов проводится жеребьевкой при взвешивании от меньшего к большему номеру, т. е. 1-й против 2-го, и т. д., затем осуществляется распределение по группам.

Участники борются каждый против каждого в своей группе. Борец, получивший большее количество положительных очков, квалифицируется для продолжения соревнований. В случае равенства положительных очков и ничьей учитываются последовательно следующие элементы:

- победа одного над другим;
- технические очки;
- предупреждения;
- замечания за пассивность.

Победитель каждой группы продолжает борьбу по системе прямого выбывания. Все другие борцы, выбывшие в группах, классифицируются по тем же критериям, указанным выше.

2). Квалификационные туры.

Когда становятся известны победители каждой группы, иногда невозможно приступить к квалификационному туру с прямым выбыванием без получения идеального количества борцов 4, 8 или 16 для продолжения соревнований.

Составление пар этого тура проводят между борцами, стоящими во главе таблицы.

Борцы, выбывшие во время квалификационного тура, автоматически квалифицируются перед выбывшими из групп. Они распределяются с учетом следующих критериев и только в квалификационном туре:

- положительные очки;
- технические очки;
- предупреждения;
- замечания за пассивность.

3). Финалы.

Финальные туры проводятся по системе прямого выбывания до тех пор, пока не останется только 2 невыбывших борца, оспаривающих 1- и 2-е места.

Проигравшие в 1/2 финала оспаривают 3- и 4-е места.

Борцы, выбывшие во время финальных туров, квалифицируются по положительным очкам своего тура выбывания. В случае равенства очков они распределяются по следующим критериям:

- технические очки;
- предупреждения;
- замечания за пассивность.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Финальные матчи за 5-, 6-, 7-, 8-е места отменяются для всех соревнований.

На каждом туре соревнований схватки борцов одной весовой категории должны проходить на одном ковре, а не на нескольких коврах одновременно.

ВОЗРАСТНЫЕ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

1). Возрастные категории для мужчин и женщин:

школьники, школьницы — 14—15 лет (с 13 лет с медицинским сертификатом); кадеты, кадетки — 16—17 лет (с 15 лет с медицинским сертификатом); сеньоры — 20 лет и старше.

Борцы категории юниоров могут бороться среди сеньоров.

2). Весовые категории для юниоров-мужчин:

50 — 54 — 58 — 63 — 69 — 76 — 85 — 97 — 130 кг, т. е. 9 категорий.

3). Весовые категории для кадетов-мужчин:

42 — 46 — 50 — 54 — 58 — 63 — 69 — 76 — 85 — 100 кг, т. е. 10 категорий.

ФОРМА

Соревнующиеся должны носить обувь без шнурков или обматывать их липучкой, чтобы избежать их развязывания во время матча.

Борцовские трико должны соответствовать требованиям ФИЛА.

мированный, продолжать схватку или нет.

Если борец симулирует травму и отказывается возобновлять схватку по команде врача и арбитра, он наказывается предупреждением, а его соперник получает 1 технический балл.

ВЗВЕШИВАНИЕ

Участники соревнований должны обязательно взвешиваться в борцовских трико (без обуви). Никаких допусков на вес трико не предусматривается.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МАТЧЕЙ

Продолжительность матчей фиксируется следующим образом:

школьники и кадеты (мужчины и женщины) — 2 периода по 2 минуты; сеньоры и юниоры (мужчины и женщины) — 2 периода по 3 минуты.

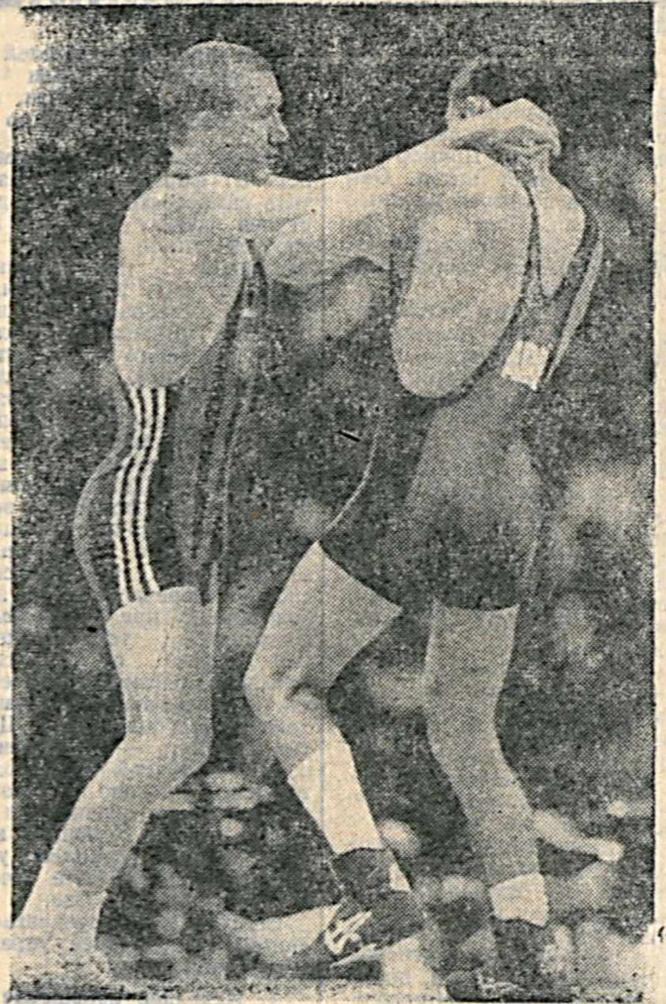
Перерыв между периодами — 30 секунд.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗВАНИЙ И ТИТУЛОВ

Представление борцов, предусмотренное в Регламенте, должно строго соблюдаться, с объявлением всех званий чемпиона перед каждой финальной схваткой.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОЧКИ

Учитывая, что цель борьбы — победа на туше, необходимо пересмотреть значение положительных очков, присуждаемых в конце схватки.



4 очка — победителю;
0 очков — проигравшему.
Победа при травме:
4 очка — победителю;
0 очков — проигравшему.
Победа по очкам:
3 очка — победителю;
0 очков — проигравшему или 1 очко, если он получил технические баллы.

ОСТАНОВКА И ПРОДОЛЖЕНИЕ СХВАТКИ

Во всех случаях, когда схватка остановлена в стойке, она и продолжается в стойке. Если борец вышел в партер, схватка продолжается в партере.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РИСКОВАННОГО ПРИЕМА

Чтобы предотвратить симуляцию, когда один борец делает попытку захвата без результата и возвращается своим приемом в нижнюю позицию в партере без действия своего соперника, технического балла борцу, находящемуся сверху, не присуждают. Борьба продолжается в партере, при этом арбитр матч не останавливает.

НЕОБХОДИМОСТЬ КОМАНДЫ «КОНТАКТ» В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Команда «контакт» должна прозвучать, когда борцы имеют 0:0 очков после первого периода схватки. Во втором периоде арбитр просит борцов занять боевую позицию — грудь к груди. Жребием определяют, кто из борцов первым выбирает удобный захват (орел или решка).

Если один из борцов прерывает контакт, его соперник получает технический балл.

Если один из борцов отказывается от контакта, командованного арбитром, он получает замечание, а его соперник — 2 технических балла (как 1 запрещенный прием, мешающий бою).

Если оба борца продолжают быть пассивными, команда «контакт» может быть дана во второй раз. Если оба борца остаются

в контакте без действия в течение всего второго периода, они дисквалифицируются с соревнований и не классифицируются.

При всех других ситуациях пассивности одного борца команда «встать в партер» производится, как было до сих пор.

ЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

Когда есть только 9—10 или 11 борцов в весовой категории, 2-е (вторые) из каждой пульки составляют утешительную пульку, где каждый борется против каждого. Победитель будет 4-м борцом в 1/4 финала и помещается внизу таблицы.

В случае равенства критериев в квалификации борец, имеющий больше побед на туше, ставится впереди.

Если борец получил травму и не может продолжить соревнование, он классифицируется соответственно своим результатам до выбывания. Дальнейшее оспаривание не будет изменяться, и его противник или противники считаются выигравшими матч. В этой ситуации борец-победитель получает 4 положительных очка.

ОСТАНОВКА МАТЧА И ВМЕШАТЕЛЬСТВО ВРАЧА

В случае травмы борца арбитр должен немедленно объявить о вмешательстве врача и спросить его, является ли остановка матча оправданной или симуляцией. Если врач определяет симуляцию, арбитр объявляет санкции арбитру или шефу ковра (очко и замечание).

Если борец получил видимую травму или с кровью, врач располагает необходимым временем для обработки раны и только врач решает, может ли борец продолжать борьбу или нет, без ограничения времени.

Если на соревнованиях нет официального врача, время остановки — 2 мин. — остается действительным. Судейская коллегия компетентна решать, есть симуляция или нет.

К. МИХАНЛОВ,
судья международной категории экстра-класса.



ОСТАНОВКА МАТЧА И ВМЕШАТЕЛЬСТВО МЕДИЦИНСКОЙ СЛУЖБЫ

Если борец получил видимую травму или травму с кровотечением, врач располагает необходимым временем, чтобы оказать помощь травмированному, и только врач решает, может ли трав-

Победа на туше:
5 очков — победителю;
0 очков — проигравшему.

Победа по явному преимуществу:
4 очка — победителю;
0 очков — проигравшему или 1 очко, если он получил технические баллы.

Победа при дисквалификации:
4 очка — победителю;
0 очков — проигравшему.
Победа при отказе от схватки:

СПОРТ И ЖИВОТНЫЙ МИР

Двери, которые открыли звери

Пути человека и природы пересекаются порой в самых неожиданных областях. Одно из таких пересечений, один из таких перекрестков — спорт и животный мир.

...В середине прошлого века бегать, а тем более соревноваться на публике считалось зазорным. Иное дело — конные скачки, они были очень популярны, трибуны ипподромов ломились от зрителей. И организаторы состоявшихся в 1875 г. в Париже состязаний бегунов пошли на забавную хитрость — атлеты стартовали на ипподромном круте, взяв себе в качестве псевдонимов лошадиные клички: Ветер, Гнедой, Ухарь. Публика награждала победителей бурными аплодисментами, а наутро газеты поместили красочные отчеты о захватывающем зрелище, выразив сожаление, что имена героев неизвестны. С тех пор легкоатлеты не причесутся за спины благородных животных, а с гордостью выступают под собственными именами.

НА ТРЕНИРОВКУ В ЗООПАРК

Легкая атлетика быстро обрела права гражданства, и бегуны устремились на штурм рекордов — личных, европейских, мировых. Были узаконены различные дистанции — от 100 м до 10 км, всевозможные кроссы и вдобавок марафон. Оказалось, что атлеты бегут тем медленнее, чем длиннее дистанция, следовательно, нависшая для человека скорость развивают бегуны на стометровке (в 1885 г. она достигла 32 км/ч).

С появлением этого ориентира людям захотелось знать, как они выглядят в сравнении со своими «братьями меньшими». Скорость бега «братьев» была измерена. И выяснилось, что африканский «Человек — венец природы» не относится к быстрой его передвижения: даже медлительные слоны способны бежать быстрее (40—42 км/ч), не говоря уже о газелях (96 км/ч) и гепардах (120 км/ч).

Это открытие отнюдь не обескуражило, а, напротив, открыло человека: коль есть секреты скорости, их можно открыть. А первым к этим тайнам обратился американский спринтер Ч. Шерилл.

До 1887 г. все бегуны стояли на старте в полный

рост, ожидая команды начать бег. Так поступал и Шерилл. Но однажды, гуляя в зоопарке, он обратил внимание на то, что кенгуру (животное, славящееся прыжками на 12 метров и скоростью свыше 70 км/ч) перед началом движения пригибается к земле. Наблюдательный атлет поделился замечением со своим тренером. И на первом же соревновании Шерилл принял низкий старт. Зрители смеялись, судья задержал бег, полагая, что атлет просто не готов стартовать. Но спринтер настоял на своем и, начав бег из необычного положения, выиграл дистанцию.

Это теперь мы понимаем, что мышцы бедер и спины, сжатые, как пружина, в позе кенгуру, распрямляясь, дают атлету мощный стартовый импульс, позволяющий выиграть у соперников мгновение, которое на финише приносит победу. Но в конце прошлого века низкий старт долго не принимали, и лишь триумфальное выступление американца Т. Берка — единственного, кто стартовал «на корточках», и, скорее всего, поэтому ставшего победителем первой Олимпиады современности (1896 г.) на всех коротких дистанциях, — убедило в пользе стартовой позы, которая после этого стала канонической.

Подъем спортивных результатов на следующую ступень связан с выяснением двух различных механизмов, от которых зависит скорость бега у самых быстрых животных. Преимущество гепарда, тигра, зайца — в гибком позвоночнике, распрямляющемся пружинной при каждом прыжке, дополняющем силу ног сильной мощнейших спинных мышц. У антилопы же, газели, джейрана, сайгака позвоночник сравнительно мало подвижен, а высокая скорость их бега связана с особым устройством ног. Кости голени у них тонкие, легкие, мышцы здесь очень мало. Зато их бедра массивные; именно бедренные мышцы служат мощным двигателем. И вот что еще важно: животные из обеих этих, как будто полярных групп едва касаются земли

кончиками пальцев и копыт. Поэтому они и не теряют скорости, почти не гасят ее при соприкосновении с грунтом.

Столь важная информация не пропала даром. Прежде всего спринтеры стали бегать, что называется, на цыпочках. Затем настал черед задуматься о роли позвоночника. Увы, у людей при беге он все же не очень подвижен, так что использовать его гибкость никак не удавалось.

Однако идея все-таки пригодилась. Известный в начале века атлет А. Кренцлейн научился использовать силу мышц спины, возникающую при резком разгибании позвоночника, в барьерном беге (при атаке барьера) и в прыжках в длину (при отталкивании). Результат оказался впечатляющим: несколько мировых и олимпийских рекордов, четыре золотые медали Олимпиады 1900 г. Кстати, принцип максимального использования гибкости позвоночника в этих видах легкой атлетики (а также в некоторых других) сохраняет свое значение и в наши дни.

А каков вклад в развитие бега идеи об особенностях строения ног? Во-первых, тренеры стали отбирать легконогих атлетов с тонкой костью. Во-вторых, были разработаны комплексы упражнений для развития и укрепления мышц бедер.

Тренируя своды стоп, атлеты добивались минимальных потерь энергии при соприкосновении ног с беговой дорожкой. Все это привело к тому, что в первые десятилетия нашего века начался бурный рост мировых рекордов на всех дистанциях. Максимальная же скорость бега возросла до 34 км/ч.

Но живая природа хранила еще много секретов, овладеть которыми предстояло человеку. В двадцатые годы таким человеком стал замечательный финский бегун Пааво Нурми. Он выступал на средних и длинных дистанциях, которые, казалось, не имели прямого отношения к скорости, а больше связаны с выносливостью. Но именно Нурми внес неоценимый вклад в повышение максимальной скорости бега.

Выносливость, то есть способность выполнять работу длительное время, зависит от ее экономичности. В по-

исках наиболее экономичной формы бега Нурми обратил внимание на то, что самые быстроногие животные движутся не толчками, а очень плавно — будто парят над землей. У организма запас энергии ограничен: чем меньше ее тратится на скачки вверх-вниз и раскачивания из стороны в сторону, тем больше можно израсходовать на продвижение вперед. Таков примерно был ход мыслей Нурми, идея, которая привела к созданию совершенного для того времени стиля бега. Современники говорили, что Нурми не бежит, а летит над дорожкой. Он обладал многими выдающимися качествами атлета, но в установлении свыше десяти мировых рекордов и завоевании девяти золотых медалей трех Олимпиад, несомненно, важную роль сыграл созданный им экономичный стиль бега.

Когда Нурми заканчивал спортивную карьеру, первые шаги в спорте делал негринский мальчик Джесси Оуэнс. Вместе с тренером Л. Снайдером он приглядывался к движениям кошачьих — пумы, тигра, гепарда, консультировался с зоологами из университета штата Огайо и, наконец, пришел к важному выводу. Основа легкости бега быстроногих кошек — в их пружинистых мышцах, работающих подобно рессорам: при приземлении на лапы часть кинетической энергии переходит в потенциальную и накапливается в мышцах, при отталкивании от земли потенциальная энергия вновь обращается в кинетическую, придавая дополнительную силу каждому прыжку. А пластичность движений связана с точностью включения в работу необходимых мышц и, что самое главное, со способностью расслаблять те мышцы, которые в данный момент не участвуют в работе.

Эти открытия совершили настоящий переворот в технике бега и привели к созданию парадоксальной, на первый взгляд, теории. Раньше атлеты, стараясь бежать «изо всех сил», напрягали ненужные для бега мышцы, вплоть до мускулатуры плечевого пояса и даже лица. От этого движения становились скованными, закрепощенными — скорость па-

дала. По новой же теории, для достижения наивысшей скорости спортсмен должен бежать расслабленно, свободно, легко, напрягая подобно рессорам только те мышцы, которые участвуют в беге, причем только в те фазы бега, когда это необходимо. Сейчас все это кажется простым и логичным, но потребовались десятки лет поиска, чтобы спортивный мир пришел к пониманию рациональной техники бега.

Сформулировать новые принципы трудно, еще труднее воплотить их в движения реального атлета. Два года с невероятным трудом учитель и ученик создавали свой легкий стиль бега. И вот наступил наконец незабываемый в истории спорта день — 25 мая 1935 г., когда Джесси Оуэнс совершил чудо, которое до сих пор восхищает спортивный мир. За 45 минут он установил на различных спринтерских дистанциях пять мировых рекордов, а заодно и шестой — в прыжках в длину. «Мне никогда не бежалось так легко», — скажет он потом, и у тех, кто наблюдал бег Оуэнса, не возникнет ни малейшего сомнения в том, что атлет говорит правду. Год спустя на Олимпиаде в Берлине он стал олимпийским чемпионом в четырех видах программы.

Рекорды Оуэнса измерены на самых точных весах — весах времени. Теперь можно в полной мере оценить их значимость. Прыжок на 8 м 13 см оставался рекордом четвертого века. Стометровку Оуэнс пробежал за 10,2 сек., развив наивысшую для человека того времени скорость — около 36 км/ч. Сегодня и этот результат превзойден. Но чтобы представить себе, сколь мало современный рекорд мира отличается от феноменального достижения Оуэнса, совершив эскурс в лингвистику, а заодно и в физиологию. Всем известно выражение «в мгновение ока» физиологически подвергли количественной оценке: продолжительность мигания глаза составляет 0,4 секунды. Так вот, за полвека результат Оуэнса улучшен меньше, чем на «мгновение ока»!

Подготовила Н. БЛИЗНЮК. (Продолжение следует).

● ДЛЯ ВАС, ЖЕНЩИНЫ!

КАКОЙ ЦВЕТ ВАМ К ЛИЦУ?

В год золотого Зайца, который объявлен Президентом Республики Узбекистан И. А. Каримовым Годом женщины, многих — разумеется, в первую очередь дам — интересует, какой цвет в одежде будет наиболее удачно гармонировать с космическими энергиями. И это не праздный вопрос, так как цветовая энергетика органично выражает особенности энергетичес-

ких вибраций человеческого организма, и в зависимости оттого, в какое время года вы родились, преобладающая цветовая гамма запечатлевается в вашей ауре и является самым лучшим цветовым фоном.

Итак, дорогие женщины, что же лучше всего вам носить?

ОВНАМ — людям, рожденным под знаком огненной стихии, необходимо носить цвета ярко-красной гаммы, символизирующей пламенное начало, жизненную силу, с включением желто-оранжевых всплесков.

ТЕЛЬЦАМ — спокойный, стабильный тон, подчеркивающий нежное розовое одеяние. Вспомните: кровь с молоком, уравновешенность земной стихии, утренний легкий туман покрывает землю... В цветовой энергетической гамме Тельцов прекрасно сочетаются розовый и голубой цвета.

БЛИЗНЕЦАМ — их изменчивость, подвижность,

непостоянство отражаются и в переменчивости восприятия, которому подходят любые цвета, гармонирующие с энергетикой собеседника.

РАКАМ — водная стихия, как и эмоциональная природа, нестабильна по своей сущности, ведь все течет, все изменяется. Серебряный цвет, отражая окружающий мир, помогает скрыть истинную сущность природы, которой и в себе самой порой трудно разобратся. Побольше серебряных оттенков, струящихся, ниспадающих линий, просторных одежд — и Раки в своей стихии.

ЛЬВИЦАМ — золотой

блеск и сияние необходимы для выражения великодушия, величественности, превосходства. Для них естественны парча и золотая дымка газового шлейфа, золотистые тона шейных платков, массивные брелки и цепочки, золотоволосая прическа, как настоящая львиная грива.

ДЕВАМ — для них — скромник — предпочтительны неяркие тона, среди которых наиболее часты серый и синий во всех их градациях. Строгие линии, отсутствие украшений, чистота оттенков, аккуратная гладкая прическа — именно это привлекает в них и вызывает доверие.

ВЕСАМ — их дипломатичность, уравновешенность, интеллигентность ассоциируются с аккуратной, ухоженной сямской кошечкой, со светло-голубыми глазами, нежно-розовой, дымчатой шерсткой, лапками в черных бархатных перчатках, черных туфельках. Но в лапках — «цап-цапачки»: Весы могут быть агрессивными и себялюбивыми.

СКОРПИОНАМ — темно-красный цвет с черными прожилками, так как это природы страстные, мстительные, коварные, жестокие. Их гипнотическая сила позволяет им добиваться всего, чего они пожелают. Хорош также темно-зеленый цвет, ведь Скорпионы — знатоки целебных растений, искусные фитотерапевты. Вибрации зеленого цвета оказывают целительное действие.

СТРЕЛЬЦАМ — им — прорицательницам и прорицательным педагогам — пурпурный, лиловый и темно-голубой тона. Большие воротники, короткая, расширенная книзу туника как

бы возвышают их над людьми, повышают их значимость, прежде всего в собственных глазах.

КОЗЕРОГАМ — темные и черные тона, подчёркнутые белыми воротничками, манжетами, олицетворяют их как стражей порядка — терпеливых и строгих, неподкупных, как совесть.

ВОДОЛЕЯМ — сиреневый и голубой цвета. Это космические тона, цветовая гамма планеты Уран. Оригинальность в одежде, новаторство, даже некоторая эксцентричность — все это характерно для Водолея, которые всегда на полшага впереди от современной моды.

РЫБАМ — бирюзовый, морской волны, голубоватозеленый — вот основная палитра красок для самовыражения Рыб. Мерцающие, прозрачные ткани прекрасно передают изменчивую, мечтательную природу Рыб, их способность быстро адаптироваться к обстановке и переключаться с одного дела на другое...

С. АЗИЗОВА,

● СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ «СЕ»

Астрологический прогноз на март 1999 года

ОВНЫ. В марте у вас появится возможность конструктивной работы в культурных и религиозных учреждениях, больницах. Тяга к уединению, медитациям, романтике. Водные процедуры помогут закалить организм.

ТЕЛЫЦЫ. Вы получите выгоду от выступлений в групповых видах спорта, расширите круг знакомых, проявите чувство универсального братства, гуманную заботу о счастье и благосостоянии других.

БЛИЗНЕЦЫ. Вас ожидают профессиональные достижения, общественное признание, благосклонность начальства. Благоприятное время для адвокатов, политиков, писателей, путешественников.

РАКИ. Повысится чувст-

во моральной, духовной и этической ответственности, зародится интерес к философским или религиозным системам, духовному и культурному познанию. Успехи в карьере, сотрудничестве с женщинами, шахматных турнирах.

ЛВЫ. Возможно участие в иностранной коммерции, деловых путешествиях, поездках по делам наследства. Прибыль от профессиональной деятельности, участия в зарубежных переносах.

ДЕВЫ. Хорошее время для улаживания конфликтов, достижения гармонии в браке, партнерстве, общественной деятельности, командных зачетах.

ВЕСЫ. Появится возможность для расширения служебных условий, доходов,

публикаций, путешествий, улучшения внешности и заботы о здоровье. Увлечение компьютерными играми станет профессиональным занятием.

СКОРПИОНЫ. Благоприятный период для изучения искусства, иностранных культур, преподавания, религиозного и духовного развития, занятий диетами, оздоровительными системами.

СТРЕЛЬЦЫ. Гармонизация семейных отношений, выгода через домашние услуги и семейный бизнес. Мечты о будущей жизни связаны с семейными радостями, романтическими встречами. Вас ожидает удача в спринтах.

КОЗЕРОГИ. Удачное время для преподавания, публикации, но чувствуются недостаток практично-

сти и предвзятость, неэффективное отношение к людям. Дома — спокойная обстановка, уважение и любовь.

ВОДОЛЕН. Улучшение финансового положения. Прибыль через высшее образование, путешествия, предвидение покупательского спроса. Используйте новую информацию об импортных и отечественных товарах, налаживайте контакты с иносфирмами.

РЫБЫ. Оптимистический настрой, уверенность в себе — это вдохновляет доверие других. Заинтересованность в более конструктивном образе жизни, возможность доходов от общественной и преподавательской деятельности. Спортивные успехи в биатлоне, зимних видах спорта.

С. АЗИЗОВА,
астролог, кандидат биологических наук.

НА ВЕСЕЛОЙ ВОЛНЕ

— Милый, — говорит невеста жениху по дороге из загса, — у нас будут дети. Трое.

— Откуда ты знаешь, что трое?

— Да ведь они сейчас живут у моей мамы...

— Что сказала твоя жена, когда застала тебя целующимся с соседкой?

— Представь себе, ничего. А те два передних зуба мне и так давно пора было удалить.

Влюбленная пара зашла в ресторан пообедать. Забыв о заказе, они не сводили друг с друга глаз. Наконец он сказал:

— Какая же ты сладкая, так бы и съел тебя!

— Я бы тоже съела тебя!

Стоявший у стола официант кашлянул и спросил:

— А запивать чем-нибудь будете?

Идет мужик. В обеих руках — бутылки. Навстречу приятель.

— Идешь в магазин тару сдавать?

— Да нет, с женой поругался, сказала: забирай свои вещи и уходи.

На улице один мужчина спрашивает другого:

— Скажите, где здесь магазин «Принцип»?

— А зачем он тебе?

— Так говорят, что у нас в принципе все есть.

— Ну как закончился твой вчерашний скандал с женой?

— Она ползала передо мной на коленях!

— Ну-у?! А что же она говорила?

— Вылезай из-под кровати, несчастный трус!

Сын-школьник, выполняя домашнее задание, спрашивает отца:

— Папа, что такое «мини» и «макси»?

— «Мини» — это та зарплата, что я получаю, а «макси» — это траты, что делает твоя мать.

Мужчина зашел в кафе и оставил у входа зонтик с надписью: «Оставил чемпион по боксу». Выходя, он вместо зонтика нашел другую записку: «Взял чемпион по бегу».

Доктор, помогите моему мужу. Он вообразил себя скаковой лошастью.

— Божь, что это потребует длительного и дорогого лечения.

— Ничего, деньги у нас есть. Он уже выиграл три забега.

Боксер: «Тут далеко от раздевалки до ринга?»

Соперник: «Да. Но вы не беспокойтесь. Назад вас отнесут».

Подготовила
Б. КАБИЛОВА.

Спецвыпуск подготовил

Х. ЗАЙНИЛОВ.

Главный редактор

подполковник

И. К. АБДУКАРИМОВ.

● ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЮЛИЯ РУДАКОВА

ЛУНА

Ждала тебя я целый
месяц,
Взглянуть хотела на тебя.
И вот теперь ты
появился,
Волшебница
прекрасная — луна.
Люблю тебя я, почему —
не знаю.
Быть может, потому,
что ты молчишь.
Тебе я тайны о
любимом доверяю,
Я говорю, ведь ты
поймешь, простишь.

Ты видишь все — от
края и до края,
Ты видишь всех, ты
видишь и его.
Что чувствуешь, за нами
наблюдая,
Что ты за тайна,
что за волшебство?
Всего три вечера и ночи
ты со мною.
Сквозь стекла в комнату
проходит лунный свет.
Как я хочу на миг
побыть луною,
Ну а потом вернуться
в жизнь на много лет!

Поиски счастья

Я брожу по милым
улицам Ташкента,
Я ищу тебя в толпе
людей.
От других я слышу
комплименты,
Мне другие говорят:
«Я буду твой».
Но слова мне эти
делают больнее,
Потому что больше нет
тебя со мной.
Мне от солнца
не становится теплее,
Громкий дождь не
приглушает сердца бой.
Где же ты? Куда исчез?
Зачем?
Что случилось?
Ты ведь так любил!
Где же ты? И с кем
теперь ты, с кем?
Помнишь ли, как мною
ты любим?

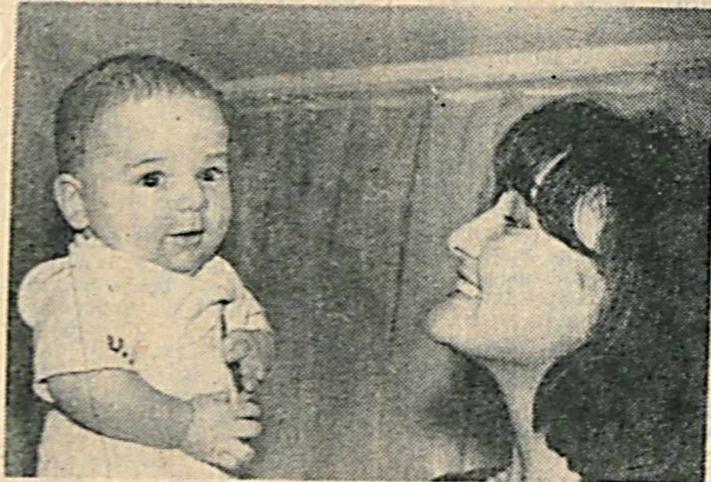
Я одна брожу по
улицам Ташкента
И ищу твой нежный,
добрый взгляд.
Я не вижу темноты
и света
И не замечаю пред
собой преград.
Я ведь знаю, что ты
любишь, как и прежде,
Я ведь знаю, что меня
ты очень ждешь.
Для другой не сможешь
ты быть нежным,
И я знаю, ты не хочешь
моих слез.
И потому во что бы то
ни стало
Я найду тебя среди
людовой толпы.
Никогда искать я не
устану.
Потому что мое
счастье — это ты!

Мирон ДОКТОРОВ

Физкультура — лучший лекарь

Я здоровьем очень
невезучий,
Простываю каждый день
и час,
Будто на дворе мороз
трескучий
И хвороба вся на мне
сошлась.
Я не улыбаюсь, вечно
хмурый,
Измотали душу мне
свищи.
— Надо заниматься
физкультурой, —
Мне всегда советуют
врачи.
В комнатной воде
купаться часто,
Бегать лошадиною
трусцой.

И тогда исчезнут все
несчастья,
И помолодею я душой...
Не хожу теперь я по
аптекам,
Мне рецепты вовсе не
нужны.
Физкультура — самый
лучший лекарь,
Понял я, дожив до
седины.
Стало бодрым дряхлое
сердечко,
На подъеме легок
каждый шаг.
Я теперь, как морж,
купаюсь в речке,
Бегаю, как молодой
рысак.



В нашей стране уделяется большое внимание здоровью подрастающего поколения. Не случайно, наверное, первый орден Республики Узбекистан был назван «Соғлом авлод учун». Известно, что здоровье ребенка зависит от здоровья матери. И потому в нынешнем году, который объявлен Годом женщины, разрабатывается целый комплекс мер, направленных на улучшение условий быта и труда, предоставление дополнительных льгот женщинам, особенно тем, кто имеет малолетних детей. Выполнение этой важной, поистине общегосударственной значимости программы — залог здорового поколения, которому предстоит строить великое будущее страны.

СКОЛЬКО ЛЕТ

На этот вопрос есть, по меньшей мере, два ответа. Первый — теннису 123 года. Именно в 1874 г. британский майор Уингфилд запатентовал игру, названную им «Сфайристка». Поле походило формой на восьмерку, в узком месте была натянута сетка, через которую игроки и перебрасывали ракетками мячик. Впоследствии поле стало прямоугольным, правила обрели строгость, а игра получила название «Лаун-теннис» (от английского «лаун» — лужайка и французского «тене» — берите).

Второй ответ — теннису почти тысяча лет. Хроники

ТЕННИСУ?

свидетельствуют, что похожей игрой увлекались монахи во французских монастырях еще в середине VI века.

Древность тенниса отражена и в счете: 15, 30, 40, гейм. Почему такие странные цифры? А потому, что... все дело в часах. Когда механические часы получили повсеместное распространение, именно циферблат настенных часов стал использоваться как самое удобное «табло» для ведения подсчета очков: четверть часа, полчаса, две трети часа... Положение минутной стрелки было и наглядно, и понятно даже неграмотным.

НЕ ДЫША

Спортивную тему и спортивную терминологию можно вспомнить не только в преддверии Олимпиад или других крупных спортивных событий. Иногда полезно узнать нечто новенькое и в «межсезонье». Вот, например, слово «стадион». В любом словаре можно найти, что оно происходит от греческого слова «стадий», означавшего в античные времена меру длины. Какая же это мера? Тут мо-

жет помочь уже не всякий словарь. Стадий равнялся примерно 607 футам, что в переводе в метрическую систему составляет 192,27 метра. Именно такой длины была беговая дорожка в Олимпии — месте проведения древнегреческих Олимпийских игр. Но все же — почему столь странная величина? Ответ следует искать в мифах. Как гласит легенда, ровно столько мог прошагать знаменитый Геракл, полностью задержав дыхание.

З. ВИКТОРОВА.