

UZBEKISTON
RESPUBLIKASI
MILLIY GAZETALARI



ВАТАНПАРВАР

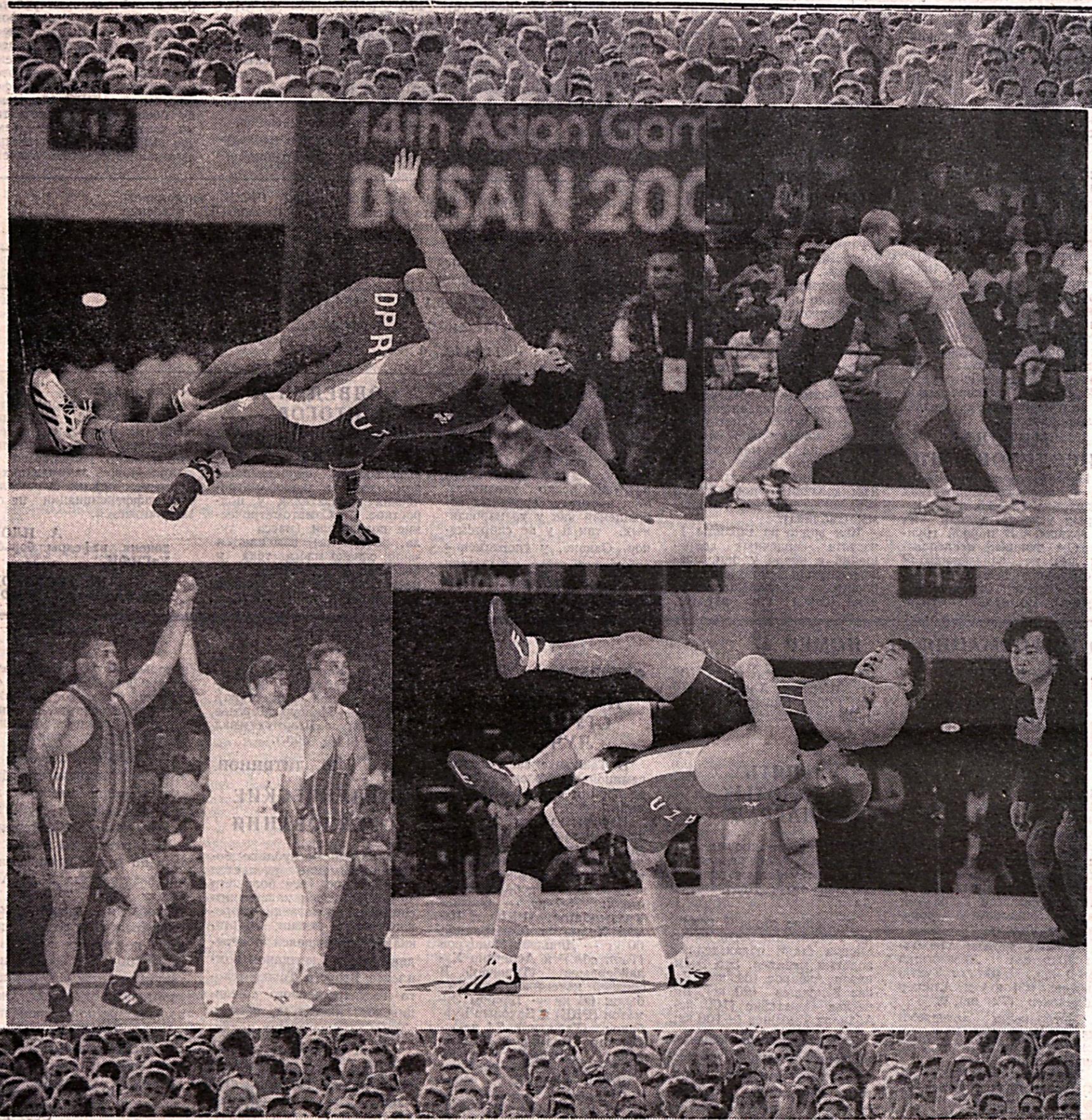
ЕДИНОБОРСТВА

Спортсмены

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

● АПРЕЛЬ — МАЙ
● 3 (44).
Газета издается с февраля 1993 года.

ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



ИНФОРМБЮРО «СЕ»

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Исследование особенностей функционирования вегетативных систем у подростков наряду с физической работоспособностью имеет важное значение, так как показывает физиологические и физические возможности растущего организма в условиях пояса резко континентального климата, в котором расположен город Ташкент. К настоящему времени такие показатели сердечно-сосудистой системы у подростков в различных климатогеографических условиях хорошо изучены. Обнаружены определенные особенности функционирования кровообращения и внешнего дыхания, связанные с оптимизацией энергетического обеспечения организма спортсмена.

В литературе достаточно обстоятельно представлены данные об особенностях сердечной деятельности у юных спортсменов, но в условиях Узбекистана, с его специфическими социально-географическими особенностями, эти вопросы не рассматривались.

В последнее десятилетие в Узбекистане широкое распространение получили такие виды спорта, как национальная борьба кураш, ушу, каратэ и др. Несмотря на столь широкое в последнее время распространение этих видов спорта среди детей и молодежи, специальные исследования по сравнительной характеристике функционального состояния сердечно-сосудистой деятельности у подростков в условиях Узбекистана не проводились. В связи с этим и была проведена настоящая работа, в которой наряду с отдельными морфометрическими показателями изучались особенности сердечно-сосудистой системы у спортсменов и нетренированных мальчиков-подростков.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Исследования проводили на мальчиках-подростках возрастом 13—15 лет, которых условно делили на 3 группы. В первой группе (14 человек) исследовали лиц, не занимающихся специально каким-либо видом спорта (контрольная группа). Во вторую груп-

пу (13 мальчиков) входили ребята, регулярно занимающиеся боксом, а третья (14 человек) была укомплектована подростками, занимающимися в течение 1—1,5 года каратэ.

Для решения поставленных задач исследовали некоторые антропометрические показатели (массу тела, рост тела и силу правой кисти), наряду с этим определяли параметры

несколько меньше. Однако систолическое артериальное давление у занимающихся боевым видом искусства значительно превышает над таковой у лиц, не занимающихся систематически каким-либо видом спорта, и заметно увеличена по сравнению с боксерами. Тенденция увеличения артериального давления имела место и у занимающихся боксом. В отличие от систо-

отношения систолического и пульсового артериального давления. Диастолическое артериальное давление сколько-нибудь заметным изменением после физической нагрузки во всех исследованных нами трех группах не подвергается.

На таблице 2 представлены данные физической работоспособности у юных спортсменов. Видно, что аб-

то время как сила правой кисти, напротив, быстрее увеличивается у каратистов, чем у боксеров. Это связано со спецификой каждого вида спорта. Частота сердечных сокращений в покое у спортсменов уменьшается, она наиболее явно выражена у каратистов. Такие особенности показателей гемодинамической системы, конечно же, обусловлены большей подвижностью у каратистов. Физическая работоспособность у подростков, занимающихся спортом и не занимающихся, также подвергается значительным колебаниям. При этом после физической нагрузки у лиц, занимающихся спортом, функциональные изменения у спортсменов, по сравнению с подростками в контрольной группе, не столь выражены, что является свидетельством адаптивности сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Физическая работоспособность как у боксеров, так и у каратистов, несмотря на специфические особенности, была выражена приблизительно одинаково. Отсутствие особой дифференциации в ПВС 170 между боксерами и каратистами, возможно, связано с тем, что выбранные нами группы занимались спортом относи-

Частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД), диастолическое (ДАД) и пульсовое (ПД) давление у нетренированных (1), занимающихся боксом (2) и каратэ (3) подростков в покое.

Группы	ЧСС (уд./мин.)	САД (мм. рт. ст.)	ДАД (мм. рт. ст.)	ПД (мм. рт. ст.)
1	78,0±4,2	101,9±4,6	64,0±3,8	37,9±2,7
2	71,2±4,5	109,6±5,4	72,0±3,2	37,6±3,2
3	72,4±3,8	116,6±6,2	69,2±3,3	47,4±3,6

сердечно-сосудистой системы, такие, как частота пульса, артериальное давление (систолическое, диастолическое, пульсовое) до и после физической нагрузки, которые и определяют физическую работоспособность.

Физическую работоспособность по тесту ПВС 170 определяли при помощи велоэргометра.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

На таблице 1 представлены данные по антропометрическим показателям у спортсменов. Как видно из таблицы, масса тела у нетренированных спортсменов несколько ниже, чем у занимающихся боксом или каратэ, однако рост тела в трех исследованных группах почти не отличается. В то же время сила мышц правой кисти на 17 и 24 процента больше у боксеров и каратистов по сравнению со сверстниками, систематически какими-либо видами спорта не занимающимися. Особенно резко различия бросаются в глаза при исследовании показателей сердечно-сосудистой системы (таблица).

Как видно из таблицы 1, частота сердечных сокращений в покое у лиц, занимающихся спортом, независимо от исследованного вида (бокса или каратэ),

диастолическое давление в трех исследуемых нами группах проявилось приблизительно на одном и том же уровне. Пульсовое давление у спортсменов также, как и систолическое — у не спортсменов, было несколько увеличенным.

Особенно заметные различия в деятельности сердечно-сосудистой системы

солидные значения ПВС 170 у спортсменов (каратистов и боксеров) больше, чем у не спортсменов. Вместе с тем относительные величины этого показателя, рассчитанные на 1 кг массы тела, столь заметно не отличаются, хотя тенденция некоторого увеличения этого показателя в исследуемой группе сохраняется.

Частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД), диастолическое (ДАД), пульсовое (ПД) давление у нетренированных (1), занимающихся боксом (2) и каратэ (3) подростков после физической нагрузки.

Группы	ЧСС (уд./мин.)	САД (мм. рт. ст.)	ДАД (мм. рт. ст.)	ПД (мм. рт. ст.)
1	149,9±8,1	154,1±6,6	74,0±4,2	80,7±6,1
2	121,2±4,5	144,4±5,8	75,0±4,1	69,6±3,2
3	116,14±7,4	139,6±7,1	68,8±5,2	70,7±4,7

проявлялись после дозированной физической нагрузки, которая была 500, 608 и 660 кг/мин. для 1-й, 2-й и 3-й испытуемых групп соответственно (табл. 2). Видно, что после физической нагрузки резко увеличивается частота сердечных сокращений как у тренированных, так и у не спортсменов. Однако, у спортсменов изменения этого показателя не столь выражены. То же самое можно сказать и в

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Следовательно, регулярные занятия такими видами спорта, как бокс и каратэ, вызывают определенные изменения в антропометрических показателях у подростков. Соматометрические показатели (масса тела, рост тела) изменяются мало, однако масса тела у боксеров по сравнению с каратистами имеет большую тенденцию к увеличению, в

тально недолго. Таким образом, показатели физической работоспособности, равно как и сердечно-сосудистой системы, значительно изменяются у подростков, занимающихся спортом, однако значительной дифференциации не обнаруживается.

А. ИЛОВ,
доцент кафедры борьбы
УзГИФК.

Ш. АРСЛАНОВ,
преподаватель УзГИФК.

ИНФОРМАЦИЯ В НОМЕР

КИКБОКСИНГ

ДЕСЯТЕРО ВЕРНУЛИСЬ С МЕДАЛЯМИ

В Греции на острове Кос, где родился Гиппократ, состоялся чемпионат мира среди мужчин и женщин.

В числе более чем 1500 претендентов из 65 государств в этих соревнованиях принимали участие одиннадцать узбекистанцев. И десять из них с наградами разного достоинства вернулись на Родину.

Золотые медали завоевали Дильноза Арзиматова (53,5 кг), Маматкул Тухтамышев (64 кг) и Алишер Абдуллаев (72 кг).

Серебряными призерами стали Жахонгир Кучмуратов (60 кг) и Шавкат Ураков (76 кг).

Бронзовых медалей в своих возрастных группах и разделах удостоены: Жамолдин Кадыров (64 кг), Икром Эргашев (67 кг), Ма-

маткул Тухтамышев (64 кг), Шерзод Хошимов (70 кг), Собир Кадыров (81 кг) и Антон Вадыгов (85,5 кг).

ДЗЮДО

ПЯТЬ ЗОЛОТЫХ НАГРАД

В Чимкенте прошел традиционный международный турнир с участием представителей стран Центральной Азии.

В составе сборной команды Узбекистана пять спортсменов стали обладателями золотых медалей. Это Эгамназар Акбаров (81 кг), Лазиз Юлдашев (90 кг), Вячеслав Перетейко (100 кг), Абдулла Тангриев (+100 кг).

В женских соревнованиях на высшую ступень пьедестала почета поднялась Людмила Кожемякина. Она выиграла финальную схватку в весе до 70 кг.

БОРЬБА

НА ВЫСШЕЙ СТУПЕНИ — ЛУЧШИЕ

В Ташкенте завершились чемпионаты Узбекистана по вольной и греко-римской борьбе.

Первенства в обоих турнирах разыгрывались в семи весовых категориях. В легкого весах среди «вольников» и «классиков», соответственно, победителями стали: 55 кг — Фарход Уразымбетов (РКК) и Камол Холматов (Самарканд), 60 кг — Дильшод Мансуров (Таш. обл.) и Аслетдин Худайбердыев (Ташкент). В средней категории лучшими были: 66 кг — Вахром Эрматов (РКК) и Баходыр Курбанов (Ташкент), 74 кг — Санжар Шодманов (Самарканд) и Жахонгир Турдыев (Кашкардаринская обл.).

Среди тяжеловесов золотых медалей удостоились: 84 кг — Магомед Гаджилалов (Ташкент) и Руслан Ак-

чурин (Карши), 96 кг — Вадим Пягай (РКК) и Убайдулла Хасанов (Фергана), 120 кг — Мансур Мирзаев (Ташкент) и Шермухаммад Кузиев (Таш. обл.).

Ю. ЛИТВИНОВ.

СТУДЕНЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

В нашей Республике большое внимание уделяется привлечению все большего числа молодежи к занятиям спортом, пропаганде здорового образа жизни. Спартакиада, начавшаяся в середине мая в спортивном комплексе Второго Ташкентского государственного медицинского института, организована именно в этих целях.

В ней принимают участие студенты всех медицинских высших учебных заведений, клинические ординаторы, аспиранты. В соревнованиях,

которые будут продолжаться три дня, молодежь, в основном, будет состязаться в таких видах спорта, как настольный теннис, большой теннис, кураш, дзюдо.

— Важное значение в этом направлении приобретает развитие массовых видов спорта среди студентов и повышение их мастерства, — говорит проректор института по делам духовности и просветительства Урал Абилов. — Более того, эти соревнования играют также своеобразную роль в процессе подготовки к «Универсиаде-2004». В нашем институте имеется современный спортивный комплекс. Он в полном распоряжении подрастающего поколения. Скоро будет сдан новый плавательный бассейн, который так необходим молодежи.

Соб. инф.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Как отвыкнуть от курения

Если вы еще не слишком завзятая курильщица, но, тем не менее, уже чувствуете некоторую зависимость от пачки с «вкусными» сигаретами, считайте, что вы курите «для удовольствия». Но специалистам уже наблюдают оскомину повторять, что этот сомнительный кайф может обернуться если не глобальной катастрофой, то, во всяком случае, значительным уроном для внешности. Думаю, желтые зубы и пальцы, землистый цвет лица и прочие «радости» мало кто из представителей сильного пола числит среди атрибутов женской привлекательности. Если вы согласны с таким мнением, то выход у вас только один. Попробуйте отвыкнуть от курения.

Внимательно прочитайте эти шестнадцать требований. Начните с самого, на ваш взгляд, легкого и выполните целую неделю. Потом «выберите» следующее и «приплюсуйте к предыдущему» и т. д. до тех самых пор, пока заветная пачка не делается для вас столь же безразличной, как, например, коробка скрепок или, скажем, папка для бумаг. И так...

1. С сегодняшнего дня вы будете красной черточкой на листе бумаги отме-

чать каждую выкуренную сигарету.

2. С сегодняшнего дня вы изю всех сил будете стараться сигарет на виду не держать и убирать их как можно дальше.

3. Вы курите только сигареты, которые не слишком нравятся вам.

4. Откажитесь от сигарет, которыми вас угощают, будь то хоть заморские дамские ментоловые, хоть «Мальборо», хоть гаванская сигара, которую вам ну очень хочется попробовать.

5. Вы не курите перед завтраком с... завтрашнего дня.

6. Больше не курите за кофе.

7. Не прикасаетесь к сигаретам после обеда.

8. Не дымите, даже когда по телевизору показывают наинпряженнейший американский супербоевик. Ей-богу, его герои простят вам, если вы будете «болеть» за их успех как-ни-

А затануться хочется очень-очень-очень. Поборите себя. Щелкайте орехи, жуйте жевательную резинку, погрызайте яблоко или морковку, ешьте сильно приправленные блюда — все это поможет вам. Если с привычки некуда девать руки, займитесь вязанием или, на худой конец, вертите в руках скрепку.

Успеха вам!

будь иначе, нежели «смыля» одну за другой.

9. С сегодняшнего дня вы не курите в постели.

10. Назначьте себе специальный приз, а если позволяют возможности, «суперприз», если вам удастся выкуривать каждый день хотя бы на одну сигарету меньше.

11. С завтрашнего дня вы не возьмете в рот сигарету раньше... ну хотя бы 11 часов дня.

12. С этой минуты после каждой выкуренной сигареты наитщательнейшим образом мойте пепельницу.

13. Начиная со следующей сигареты, каждую вы курите только до половины.

14. С сегодняшнего дня после каждой затяжки вы делаете большой перерыв и лишь потом затягиваетесь снова.

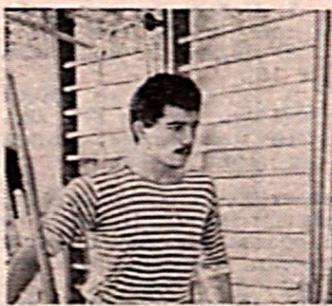
15. Если у вас есть машина, то прямо сегодня вы перестаете курить в ней.

16. С завтрашнего дня вы не курите совсем.

О. АХМЕДОВ, кандидат медицинских наук.

ТРЕНИРУЙТЕ МЫШЦЫ

Ваша квартира — спортивный зал



Если вы стесняетесь тренироваться в спортивном зале или не располагаете временем, чтобы посещать «группу здоровья», то при самых минимальных условиях легко превратить свою квартиру в собственный спортивный зал, где есть все необходимое для гимнастических упражнений.

В качестве перекладины можно использовать верхний косяк двери или антресоль. Но лучше всего подобрать крепкую, хорошо отполированную палку, отрезок металлической трубы или обыкновенный лом. В дверном проеме или просто в коридоре надо закрепить два прочных крюка чуть выше уровня поднятых рук и на время тренировки класть на крючья перекладину.

Прекрасное упражнение, развивающее мышцы рук, спины и живота, а также исправляющее осанку — подтягивание. Здоровый мужчина среднего возраста должен подтягиваться не менее 5—8 раз подряд. Человеку нетренированному добиться этого нелегко. В первую неделю регулярных тренировок можно просто висеть, крепко взявшись за перекладину, и пытаться понемногу сгибать руки. Во вторую неделю, даже не прикладывая особых усилий, вы сможете подтянуться 1—2 раза. Не спешите форсировать нагрузку: подтягивание на перекладине требует таких мышечных усилий, которые поначалу могут показаться чрезмерными для организма, особенно для сердечно-сосудистой системы. Только постепенность принесет пользу. Ко второму подтягиванию приступайте лишь тогда, когда почувствуете, что первое получается совершенно легко и чисто. Точно так же, не спеша, овладейте третьим, четвертым, пятым подтягиванием.

Время от времени включайте в работу ноги: спер-

ва поджимайте их при простом висе, затем попытайтесь выпрямить под прямым углом к туловищу. Следующий этап — острый угол, доставание ногами перекладины. После нескольких месяцев регулярной тренировки, когда вы легко сможете подтягиваться с вытянутыми ногами по 5—10 раз подряд, вы увидите, что обрели рельефную мускулатуру плеч, спины и живота. Это возможно и в 30, и в 60 лет, важно лишь, чтобы ваш вес ненамного превышал норму.

Еще один гимнастический снаряд в вашем домашнем спортзале — параллельные брусья. Их роль прекрасно выполняют два стула, поставленные спинками друг к другу на ширину плеч.

Для начала встаньте между спинками, возьмитесь за них руками и легким толчком выйдите в упор. Затем попытайтесь выгнуть вперед ноги. Постепенно вы научитесь держать прямой угол до нескольких десятков секунд. Еще один вариант упражнения на ваших брусьях — сгибание рук и их выпрямление.

Практически никаких приспособлений не требует очень полезное упражнение — отжимание (от подоконника, стола, стула, дивана, пола). Чем ниже опора, тем труднее выполнять упражнение. Постепенно опускайте опору и увеличивайте число отжиманий. Когда вы будете легко отжиматься от пола 25—30 раз, можете число повторений больше не увеличивать.

Почувствовав вкус к этим занятиям, постарайтесь улучшить оборудование домашнего спортзала: заведите гантели разного веса, гири, гимнастический обруч, эспандер, резину или эластичный бинт, детскую скакалку, можете закрепить два крюка на потолке и вешать на них гимнастические кольца, мешок для боксерской тренировки.

В своей квартире вы можете проводить даже беговую тренировку (на месте или используя всю ее площадь).

Обязательное условие для тренировки дома — чистый воздух. Проводите занятия при открытых форточках или, что еще лучше, окнах.

О. АХМЕДОВ, кандидат медицинских наук.

ЛЕЧЕБНИК

ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Эликсиром жизни называл великий художник, ученый и мыслитель Леонардо да Винчи самое распространенное вещество на нашей планете — воду. И действительно, все живое практически состоит из воды. В нашем организме почти 70 процентов воды, у акулы — более 80 процентов, у медузы — более 99 процентов.

Для нормальной жизнедеятельности человеку нужно выпивать летом не менее четырех литров воды и зимой — не менее двух с половиной. Но это вещество еще является и эффективным целебным средством. Известно, что один пациент в возрасте 68 лет в Мурманске в 1982 году излечился обильным водопотреблением от болезни Бехтерева (воспаления позвоночных суставов). Правда, все «водные процедуры» проводились под наблюдением врачей.

Целебные возможности обильного водопотребления подтверждаются традицией многочасовых русских чаепитий. Иностранцы, посещавшие Москву в XIX веке, отмечали, что «русский горло больше нуждается в питье, чем в еде». По подсчетам заморских гостей, в рядовом московском трактире ежедневно уходило около шести килограммов чая и около шести тонн кипятка!

Особую целебную силу имеет талая вода. Уже давно люди удивлялись пышной растительности альпийских лугов, лежащих вблизи ледников, и щедрой медоности трав за Полярным кругом. Интересно, что некоторые цветы в Заполярье растут только в разгар весеннего половодья, а после таяния льда и наступления тепла — увядают. Весь секрет — в жизненной силе талой воды.

Подготовила Л. КАРИМОВА.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



ЧТО В ТЕЛЕВИЗОРЕ?

По результатам опроса, проведенного в Италии, две трети мужчин совершенно не воспринимают, о чем говорится в телевизионных новостных программах, если ведущая — красивая девушка.

Ученые протестировали 1500 итальянских мужчин на внимательность и способность концентрироваться во время просмотра теленовостей. 75 процентов мужчин в течение первых 30 секунд оказались вообще не в состоянии адекватно воспринимать поток новостей: их внимание целиком и полностью было приковано к лицу красивой ведущей. Внимание к мужчинам возвращается лишь спустя две минуты. 72 процента мужчин-телезрителей

не могут вспомнить, о чем говорилось в новостях, и воспроизвести полную хронологию событий. 58 процентов участников исследования также признались, что во время трансляции новостей они обращают внимание на губы ведущей.

ВРАТЬ ВРЕДНО

Знаете ли вы, что всякий раз, когда человек говорит неправду, в его головном мозге происходит осязаемый скачок электромагнитных импульсов, который, кстати, и фиксируется детектором лжи. Ученые выяснили, что этот скачок навсегда сохраняется в памяти человека, занимая при этом довольно много места. Это проще понять, если представить человеческий мозг в качестве жесткого диска компьютера (именно так хранится его долговременная память). Чем больше мы врем, тем меньше места на нашем, так сказать, диске остается. Ученые, сделавшие это открытие, предположили, что именно вранью человек обязан старческим маразмом и потерей памяти. Так что врать не просто нехорошо, но и очень вредно для здоровья.

НАШЛИ, ЧЕМУ ЗАВИДОВАТЬ?

Известно ли вам, что у мужчин есть как минимум 10 причин завидовать женщинам? Познакомьтесь с ними и гордитесь...

1. С точки зрения статистики, мы живем по крайней мере на пять лет дольше, чем мужчины и, причем, без лысины.

2. Если нам случается расплакаться, то мы с легкостью довольствуемся сочувствием подруги и наличием носового платка. Через несколько дней мы благополучно забываем о случившемся. Если

же такое вдруг произойдет с женщиной, ему еще долго придется выслушивать от приятелей насмешки или советы обратиться к психоаналитику.

3. Нам, женщинам, старается угодить вся парфюмерно-косметическая промышленность.

4. Мужчины часто стыдятся слишком близких отношений с матерью, а для нас это совершенно нормально.

5. Представители так называемого сильного пола завидуют и тому, что женщине,

столкнувшейся с какой-либо проблемой во время работы на компьютере, не нужно притворяться, будто она сама может с ней справиться.

6. Нам не надо делать вид, будто мы понимаем, что такое положение «вне игры».

7. Мы одним лишь взмахом ресниц добиваемся того, что мужчине удается с помощью тысячи слов, да и то не всегда, особенно если речь идет о конфликте с сотрудником дорожной инспекции.

8. Нам достаточно выйти из сломавшейся машины на

дорогу, взмахнуть рукой — и помощники уже тут как тут.

9. Мы можем без всякого риска для собственной репутации гулять за руку с подругой и даже поцеловать ее в щечку при свидетелях.

10. Всегда найдется мужчина, который откроет перед нами дверь, поможет надеть пальто, оплатит счет в ресторане и осыплет нас комплиментами.

Подготовила Л. ВАРДАШЕВСКАЯ.

● НАУКА — СПОРТУ

ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВА



Как известно, в жизнедеятельности человека большое значение имеет хорошая осанка. При плохой осанке нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, от чего страдает вся опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального положения. Все это сказывается на самочувствии. При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, лопатки прижаты. Физиологические линии позвоночника выражены нормально. Грудь слегка выпуклая, живот выступает незначительно или слегка втянут, ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах. Грудная клетка имеет цилиндрическую или каноническую форму. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны.

Неправильной осанкой можно назвать различные асимметрии человеческого тела, в частности, положения туловища и позвоночника.

Ярко выраженная асимметрия тела чаще всего развивается у людей с искривленным позвоночником. Однако здоровый позвоночник тоже не должен быть совершенно прямым. В связи с прямохождением он приобретает физиологические изгибы в переднезаднем направлении — это шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад). Кроме того, физиологическим считается незначительное отклонение позвоночника в сторону (у левой — влево, у правой — вправо) за счет большего развития мышц одной половины тела (сколиоз).

Выработать правильную осанку поможет систематическая тренировка, умение развивать всю мускулатуру тела через неудобство, через неловкость, «собирать» все звенья своего тела в позу правильной осанки, «выстраивать» их по строгой вертикальной оси.

Хорошая осанка дает возможность всем частям тела, особенно позвоночнику и стопам, пружинить и амортизировать толчки и сотрясения при беге, прыжках, ходьбе, правильно развиваться костно-связочной системе всех суставов и сочленений, а всем органам грудной и брюшной полости располагаться наиболее рационально для их функций. Следствием этого является хорошее самочувствие и настроение. И, кроме того, правильная осанка делает фигуру человека красивой.

Создать и поддерживать правильную осанку помогут 1—2 упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, поясницы, живота, стопы, включенные в комплекс утренней гимнастики. Как правило, один недостаток в осанке тесно связан с другим. Поэтому надо одновременно выполнять уп-

ражнения, укрепляющие всю мускулатуру тела.

Проявлением плохой осанки может быть сутулость, кругловогнутая и плоская спина. Сутулость проявляется иногда и у людей без выраженных изменений в позвоночнике. Отмечается дряблость мышц спины и надплечий, западающая грудина. При круглой спине плечи повернуты вперед-вниз, уменьшается угол наклона таза, грудь сужена в положении выдоха, диафрагма смещена вниз, брюшная стенка расслаблена, живот слегка выпячен. Центр тяжести проходит сзади на уровне поясничного отдела. Это компенсируется наклоном верхней части туловища вперед. Наиболее характерна круглая спина при астеническом строении тела. При кругловогнутой седловинной спине грудная клетка находится в положении выдоха, диафрагма сдавлена, мышцы живота выдаются вперед, туловище отклонено назад. Плоская спина характеризуется сглаживанием всех физиологических изгибов позвоночника и уменьшением угла наклона таза, уплощением грудной клетки, при этом страдает рессорная функция позвоночника. При плоской спине часто бывают боковые искривления позвоночника. В таких случаях наблюдается уплощение мышц с одной стороны шеи и надплечий, что особенно заметно при пальпации. Плечевой пояс смещен вперед, остистые отростки образуют сколиотическую дугу, плечи и лопатки расположены асимметрично.

Любые нарушения формы позвоночника влияют на расположение других частей тела и органов. Они «расстраивают» нормальную работу опорно-двигательного аппарата, а главное — нарушают деятельность дыхательной системы, что в конечном счете ухудшает кровообращение головного мозга, снижает его работоспособность и приводит к нервному переутомлению.

Позвоночник имеет расширение в области крестца, затем постепенно суживается до пятого грудного и снова расширяется до шестого шейного позвонка. Это связано с различной функциональной нагрузкой разных отделов позвоночника. Так, например, крестец и пятый поясничный позвонок являются базисом всего позвоночника, они обеспечивают опору для всех вышележащих отделов и испытывают наибольшую нагрузку.

Позвонок соединены между собой лежащими спереди и сзади продольными связками, связками между дугами и между поперечными и остистыми отростками, а также образованными суставными отростками. Между телами позвонков лежат толстые прослойки фиброзного хряща — межпозвоночные диски. Фиброзные волокна соединяют диск с соседними позвонками. В центре межпозвоночного диска находится полу-

жидкое желатинообразное ядро, которое способно к набуханию и обладает большой упругостью, что обеспечивает амортизацию при беге, прыжках и различных нагрузках на позвоночник.

Соединения позвонков таковы, что движения в каждом из них в отдельности довольно ограничены, а в сумме возможен большой диапазон движений позвоночника.

При постоянной тренировке позвоночник может достигать удивительной гибкости, однако при малоподвижном образе жизни человек постепенно теряет не только гибкость, но и необходимый объем движений в позвоночнике.

Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, необходимо укрепить мышечный корсет с помощью физических упражнений и разнообразных движений позвоночника, а также упражнений, укрепляющих мышцы спины, так как они поддерживают позвоночник и несколько уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски.

Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений можно не допустить тяжелых форм радикулита и остеохондроза.

Остеохондроз позвоночника бывает трех видов: шейный, грудной, поясничный. Больше всего страдают шейные и поясничные позвонки, причем, шейным остеохондрозом мужчины и женщины болеют практически поровну. А поясничным, в основном, мужчины. Есть даже название «остеохондроз горняков и шахтеров», обозначающий поражение поясничной области.

Сегодня это заболевание резко помолодело. Такой диагноз уже выставляют школьникам старших классов, студентам. В основном, это те, кто часами просиживает за компьютерами и подвержен частой инфекции. К тому же, чем больше человек боится, тем больше у него шансов «заработать» остеохондроз. Любая болезнь забирает из межпозвоночных дисков кальций, крайне им необходимый.

Причины появления остеохондроза: шея долго находится в одном положении, травма, удар, неловкое движение; воспалительные заболевания позвоночника; физическая перегрузка; нарушение обмена веществ; эндокринные нарушения; инфекции.

Растягивание позвоночника позволяет увеличивать межпозвоночные промежутки, уменьшать сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливает циркуляцию крови и лимфы в дефектной области позвоночника, оказывает воздействие на рецепторы мышц большого сегмента, снимает рефлекторные боли.

При выполнении растяжек важно соблюдать следующие правила: перед началом за-

нятий необходимо расслабиться, отвлечься от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц. Рекомендуется несколько таких упражнений, которые можно выполнять в разное время дня — сразу после пробуждения, в течение работы, перед сном. 2—3 повтора для каждого упражнения вполне достаточно.

Какие бы упражнения ни выполнялись, необходимо помнить об основных правилах. Каждое упражнение делается в медленном темпе. Не задерживайте дыхания, выдыхайте через нос, а выдыхайте ртом. Считайте вслух, выполняя упражнения, — это поможет дышать ровно. Если не справляетесь с каким-то упражнением сегодня, подождите, пока не окрепнут мышцы.

Помните, что упражнения на растягивание особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие.

1. Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Подтянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.

2. Исходное положение — лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже касается всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение заканчивается.

3. Исходное положение — стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Подтянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т. д. Старайтесь потянуться ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

4. Исходное положение — стоя. Руки перед грудью

ладонями вверх, локти в сторону, сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонь вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.

5. Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пятки. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах — кому как удобней). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При выдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

6. Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

7. Исходное положение — лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.

После упражнений на растягивание нужно лечь на спину или живот, хорошо расслабиться всем телом, успокоить мысли, отдохнуть. После растяжек расслабление должно получаться быстрее и глубже, чем до них.

При плохой осанке, как уже отмечалось, страдает не только позвоночник, но и вся опорно-двигательная система человека. Занимаясь растяжками, можно воздействовать на любую группу мышц и на каждый сустав, добиваясь улучшения в них обменных процессов. При этом повышается эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, что в свою очередь увеличивает подвижность суставов.

Л. МЭРЖАБЕК,
старший преподаватель,
декан по физкультурному и заочному отделению
университета «Сырдарья».

П. ДОНЧЕНКО,
заведующий кафедрой физвоспитания
ТННМСХ,
профессор.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «СЕ»

ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА — ВО БЛАГО ДУШИ

Беседа с Митрополитом Ташкентским и Среднеазиатским ВЛАДИМИРОМ

— Ваше Высокопреосвященство, что Вы можете сказать по поводу изречения «В здоровом теле — здоровый дух?»

— Пословица эта, если не ошибаюсь, дошла до нас из времен античности. Изречение верное, если правильно его понимать. По православному учению земной человек есть двуединое духовно-телесное существо, и состояние тела прямо влияет на состояние души. Такие грехи, как ожорство или пьянство, вроде бы телесны, но ими помрачается и оскверняется душа. И сектанты, выказывающие пренебрежение к телу, воображающие себя «чистыми духами», обычно доходят до непотребств как духовных, так и телесных.

Здоровье тела много доброго дает душе: бодрость, ясность мышления, способность к труду. Телесный недуг может толкнуть на греховное уныние. Однако первенствовать в человеке должен дух, а не плоть.

Здоровье телесное — это хорошее подспорье здоровой душе. Но мы знаем несметное множество примеров, когда люди, занимающиеся самыми разными видами деятельности, силой духа побеждали свою телесную немощь. Вот знаменитый летчик Маресьев — безногий инвалид, отнюдь не превратившийся в жалкого калеку: мужественно восторжествовал над своей бедой, прожил высокую и счастливую жизнь. И таких примеров много. В больном теле может обитать не просто здоровый, а великий дух.

Так что нам, живущим в просвещенные времена, надо понимать античную посылку как призыв — укреплять здоровье тела с тем, чтобы это приносило пользу душе.

— Задача молодого государства — подготовить себе здоровую смену, отвлечь молодежь от пагубных пристрастий через спорт и оздоровительную гимнастику. Достаточен ли будет этого?

— Когда в Узбекистане был объявлен «Год здорового поколения», Президент Ислам Абдуганиевич Каримов отметил, что речь должна идти не только о физическом здоровье, но и, прежде всего, о здоровье духовном. И это — точная

постановка задачи. Действительно здоровым может быть лишь поколение, имеющее духовно-нравственные опоры: веру, совесть, честь, патриотизм.

Для юноши-патриота занятия спортом могут открыть путь к героическим профессиям: службе в элитных армейских частях или правоохранительных органах, да и на любом поприще дадут ему силы в труде на благо Родины. А если человек духовно темен, то через спорт он может пойти по иному пути, и такие примеры известны. Физическая культура есть элемент общей культуры, элемент важный и нужный, но не главенствующий.

— Некоторые молодые люди, попав в религиозные конфессии, перестают обращать внимание на свое здоровье и уповают только на Бога. Каково Ваше мнение на этот счет?

— Вы говорите о секантах. На самом деле они не уповают на Бога — они ищут Бога. По подобной логике можно просто лежать на диване и ждать, что Всевышний все за тебя сделает. Забывают слова Священного Писания: «Вера без дел мертва». Бог Всемогущ, но помогает Он лишь исполняющим Его заповеди. Здоровье — дар Божий, который человек обязан беречь: пренебрегать своим здоровьем и глупо, и грешно.

— Какой вид спорта Вам по нраву?

— Бег на длинные дистанции. По сути, верующий человек должен уподобиться бегуну-стайеру: так же упорно побеждать собственные слабости, быть терпеливым, не предаваться сиюминутным порывам, а так воспитывать свою душу, чтобы достойно проходить каждый этап жизненной дистанции и таким образом достичь Вечности.

— Насколько мне известно, у Вас высокая работоспособность. Как Вы поддерживаете ее?

— Прежде всего — молитва, затем — обязательно и ежедневно — гимнастика, занятия на тренажерах. То же настоятельно рекомендую духовенству и всей своей пастве, особенно тем, чья основная деятельность не сопряжена с физическими нагрузками: им, как и мне, это насущно необходимо.

— Ваше отношение к повальному увлечению молодежи новыми видами единоборств и забвению других видов спорта?

— Спорить с молодежной модой так же бессмысленно, как возражать против волн на море. Думаю, что при этом не позабудется и ничто ценное. Так узбекский кураш приобретает все большую популярность. Ну, а модные восточные (точнее — дальневосточные) единоборства — тоже неплохо, вместе со всеми радуюсь успехам атлетов и в этих видах.

— Восточные виды единоборств (ушу, каратэ, таэквондо) основываются на укреплении духа, затем — тела, и потом — раскрытии секретов боя. Вы согласны с такой последовательностью?

— Знаете ли, каждый нормальный вид спорта ук-

репляет дух: без самодисциплины, без напряженных тренировок спортивные успехи невозможны. Так же и в каждом виде спорта секреты мастерства открываются лишь сильным духом. Но попытки окупать спорт ореолом таинственности, придать ему некое религиозно-философское значение — это уже «от лукавого». К примеру, топор — вещь добрая, когда нужно рубить дровишек, но если сделать топор «культурым предметом», он начнет рубить головы. Восточные единоборства хороши как спорт, но попытки некоторых тренеров превратить их в языческие секты — это дурно, и сказки о том, что они воспитывают некое особое «благородство» — это неправда. Вопреки подобной демагогии, именно из «восточной рукопашки» вышли многие российские криминальные группировки 1990-х годов, и это — факт. Благородства в каратэ не больше и не меньше, чем в боксе или греко-римской борьбе: это красивый и полезный вид спорта, который вполне может обойтись без псевдофилософских спекуляций.

— А вообще, надо ли спортсмену работать над своей душой?

— Работать над своей душой должен каждый человек, если он не хочет превратиться просто в существо.

— Ваше пожелание всем, кто любит спорт, и просто любителям здорового образа жизни.

— Всем сердцем желаю, чтобы телесное здоровье приносило благо вашим душам, давало силы для жизни в вере, надежде, любви.

Беседу вел Алексей ПОПОВ.



НЕ ТОЛЬКО О ЕДИНОБОРСТВАХ

● АВИАМОДЕЛЬНЫЙ СПОРТ

«АРАНЧИ» ОПРЕДЕЛИЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В Ташкентской области на аэродроме «Аранчи» состоялся чемпионат Узбекистана.

В пяти классах машин борьбу вели 86 участников из 9 регионов республики. В группе свободнолетающих моделей призовые тройки выглядят таким образом:

«Планер» — Игнатий Диордие (Наманган), Виктор Юдин (Ташкент), Алишер Мирзаев (Фергана); «Резиномоторный планер» — Александр Муравцев, Демьян Караулов, Евгений Васильевский (все — Ташкент); «Таймерный планер» — Евгений Хаенко (Ташкент), Туракул Сафаров (Самарканд), Виктор Верба (Ташкент).

В соревнованиях радиоуправляемых моделей на пьедестал почета поднялись:

«Кроссовый планер» — Владимир Удьян (Ташкент), Феруз Нормуратов (Самарканд), Музафар Усманов (Фергана); «Пилотажный планер» — Григорий Левингуль, Владислав Кульчицкий, Михаил Муравцев (все — Ташкент).

● ЛЕТНИЙ ВИАТЛОН

ЛУЧШИЕ ПОВЫСИЛИ РЕЙТИНГ

В Чирчике прошли рейтинговые соревнования. В старшей возрастной группе гонку преследования на дистанциях 5000 и 6000 м, соответственно, выиграли: у женщин — Мухаббат Кондакова (Наманган), у мужчин — Руслан Насыров (Самарканд). Вторые места заняли Анна Коробко (Ташкент) и Бахром Курбанов (Фергана). Третьими на финише были Эвелина Мамедова (Самарканд) и Дмитрий Тарасов (Наманган).

В соревнованиях по стрелковому кроссу женская тройка на отрезке 3 км осталась прежней. Мужская же, бежавшая 4 км, претерпела минимальное изменение: победителем вновь стал Насыров, а Тарасов с Курбановым поменялись местами.

Среди младших участников призовые результаты показали:

«Гонка преследования», 5 км — Зарема Мамедова (Самарканд) и Сергей Кондаков (Наманган), Дия Имамхусанова (Ташкент, обл.) и Андрей Шарипов (Самарканд), Валерия Иванова (Наманган) и Азиз Топвалдиев (Фергана);

«Стрелковый кросс», 3 км — Мамедова и Топвалдиев, Имамхусанова и Зубай Бабажанов (Самарканд), Виктория Русанова (Ташкент) и Шарипов.

● ВЕЛОСПОРТ

ВЫСТУПИЛИ УСПЕШНО

В Италии завершились традиционные международные соревнования по шоссейным велогонкам «Джиро де ле риджioni».

На старт вышли более 100 претендентов из 30 команд. Наряду с представителями известных в мире велоспорта стран борьбу вели пятеро узбекистанцев, которые выступили весьма успешно.

В своих дисциплинах и возрастных группах Хушнуд Камолитдинов и Сергей Лагутин заняли 5-е места, а Владимир Туйчиев финишировал шестым. Денис Шкарпета и Мурадjon Холмуратов закончили гонку в середине списка участников.

● ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

ТУРНИР ПРОШЕЛ НА ВЫСШЕМ УРОВНЕ

В Хиве закончилось первенство Узбекистана среди участников 1987 года рождения и младше. Представители всех 12

регионов, делегировавших своих спортсменов, отметили высокую организацию турнира, главным судьей которого был местный специалист Хушнуд Сапаев, а секретарем — Фуркат Халиков из Ташкента.

Хивинский хокимият и областная федерация тяжелой атлетики постарались на славу во всех аспектах проведения соревнования, включая такой важный момент, как стимулирование лучших атлетов — было учреждено много ценных призов.

Их обладателями стали победители: Михаил Романов (51 кг, Хорезм), Роман Макаров — (56 кг), Рустам Алпанов (62 кг), Андрей Слободянский (77 кг), Виктор Тен (94 кг) — все из Ташкентской области. Алишер Ахмаджанов (69 кг, Андижан), Фарход Саидов (85 кг, Бухара) и Алим Шамов из Каракалпакстана, выступивший в весе свыше 94 кг.

Соревнования у девушек проводились в четырех весовых категориях. Здесь на высшую ступень пьедестала почета поднялись Ильвир Асламова (48 кг, Навоий), Нина Федорова (53 кг), Екатерина Салиева (58 кг) и Лола Худайкулова (63 кг) — все из Зарафшана.

Первенство оспаривали более 130 претендентов.

● ПЛАВАНИЕ

ИРИНА ПОБЕДИЛА В 4-Х ДИСЦИПЛИНАХ

В Ташкенте состоялся чемпионат Узбекистана на спринтерских дистанциях. Соревнования проводились в трех возрастных группах, в девяти дисциплинах. Четыре из них среди женщин выиграла Ирина Шлемова из Навои (50 м и 100 м) в стиле баттерфляй, 100 м — комплексное плавание и вольный стиль.

По две золотые награды завоевали: Екатерина Кондакова из Джизака, учащаяся РОК (50 м — брасс и вольный стиль), Сергей Войцехович (50 м и 100 м — брасс), Михаил Алексеев (50 м и 100 м — плавание на спине) — оба из Ташкента, и навоийский пловец Антон Тищенко (50 м и 100 м — баттерфляй).

По одной медали высшего достоинства вручены ташкентцам Арине Мещеряковой (50 м — на спине), Елене Лисицкой (100 м — брасс), Андрею Войцеховичу (100 м — вольный стиль) и Евгению Черняеву (50 м — вольный стиль), навоийцу Олегу Пухнотому (100 м — комплекс) и представительнице Анджана Юлие Красавиной, первой преодолевшей дистанцию 100 м на спине. Жамол УМИРОВ.

● СПОРТИВНАЯ ГОРДОСТЬ УЗБЕКИСТАНА

КАРАТИСТ № 0001

Как бы дальше ни складывалась судьба Арслана Нуровича Элова, его имя навсегда останется в истории узбекского спорта и спортивных единоборств. В далеком 1979 году на первой официальной аттестации тренеров-преподавателей по каратэ он не только первым сдал все необходимые экзамены, но и получил удо-

стоверение № 0001. С этого дня он остается основателем и самым компетентным специалистом в этом виде спорта в Узбекистане. А ведь кроме этого он и доцент кафедры борьбы УзГИФК, заслуженный работник физкультуры и спорта Республики Узбекистан, заслуженный тренер республики, бывшего Союза, вырастивший новые поколения чемпионов мира и страны.

(3-й дан). Шавкат три раза побеждал на международных турнирах по каратэ, также обладает черным поясом (2-й дан). Как неоднократный чемпион республики в тяжелом весе, он имеет хороший авторитет в своей родной махалле.

Самый младший — Темура — двукратный победитель международных турниров и также является чемпионом Республики Узбекистан. Он имеет спортивную классификацию — обладатель черного пояса (1-й дан).

Примечательно, что когда сыновья Арслана-ака начинали тренировки, им еще не было и пяти лет, именно в этом возрасте старший сын Шухрат впервые участвовал в показательном выступлении в 1980 году, заслужив уже в столь юном возрасте восхищение и бурные аплодисменты зрителей. Не удивительно, что он остался верен избранному пути и со временем стал преподавателем кафедры спортивной борьбы УзГИФК, повторив путь отца.

А для Шавката и Темура спортивная закалка и знание приемов борьбы являются частью их профессиональной деятельности. Оба они служат в правоохранительных органах и стоят на страже мира и спокойствия в родном Узбекистане. Поэтому закономерно то, что Шавкат и Темура тщательно изучают боевой раздел этого вида единоборств.

Все трое с удовольствием продолжают тренироваться под руководством отца. А он, несмотря на свои 55 лет, сохраняет отличную спортивную форму, обладает прекрасным телосложением и может еще составить своим сыновьям серьезную конкуренцию на татами. Для своих детей он всегда находит свободное время, хотя во время занятий они не просто семья, они — спортивные партнеры, которые борются на равных, невзирая на возраст и титулы.

Завершая рассказ об основателе узбекской школы каратэ, хочется добавить, что Арслан Нурович и в спорте, и в жизни придерживается правил борца-единоборца: он против несправедливости, всегда готов выступить на защиту слабого. И этому можно было бы привести немало примеров. Не случайно такие известные спортсмены, как мастера спорта международного класса по самбо Собир Адегизалов, Рахим Машарипов, Закир Шарипов, мастер спорта по дзюдо Роберт Манукян, мастера спорта по самбо, известные в республике единоборцы Рашид Шарипов, Радик Файзуллин, Остон Чулиев, Рузмет Абдиримов, Фазлиддин Пулатов и другие считают Арслана Нуровича Элова не только своим тренером-наставником, но и примером для подражания.

И в том, что ныне наши атлеты высоко несут знамя узбекской школы спорта, есть и весомый вклад «Каратиста № 0001»!

Майор

Джумабек ХАВАСОВ,
мастер спорта.

НАРОДНЫЕ ИСТОКИ

Сколько Арслан Нурович себя помнит, столько он боролся. В его родном селе Мажрум Фаршского района Джизакской области кураш был неотъемлемой составной частью воспитания каждого мальчишки. Сначала были схватки со сверстниками, а в 16 лет Арслан уже смело выходил на праздничный ковер против более старших и, естественно, более тяжелых соперников. Но только в 1966 году односельчане признали в нем настоящего палвана, после того, как он уложил на лопатки одного из местных авторитетных единоборцев.

К этому времени им уже овладела новая страсть — борьба самбо. Правда, для того, чтобы в полной мере удовлетворить свою страсть к борьбе, ему пришлось поступить в УзГИФК в городе Ташкенте, где он на втором курсе стал мастером спорта по самбо, а в 1967 году — членом сборной команды спортивного общества «Буревестник».

Молодость — время увлечений. В 1972 году Арслан увлекается дзюдо, также выполняет мастерский норматив уже будучи преподавателем УзГИФК. С 1969 года он доцент, а в 1975 году становится дипломированным специалистом по каратэ.

К сожалению, чемпионом мира и бывшего Союза он так и не стал, хотя участвовал во многих турнирах, был членом сборных студенческих команд республики по самбо и дзюдо. Пройграв в 1975 году на международном турнире финал по дзюдо Алексею Звягинцеву, он решил, что пора перейти на тренерскую работу.

ТРЕНЕР ЧЕМПИОНОВ

У каждого свой талант и своя судьба в спорте. Кто-то вспыхивает яркой звездой в молодости, достигает олимпийских вершин и заставит весь мир заговорить о себе. А кто-то, пусть и не достигнув мировых вершин, переходит на тренерскую работу и в своих учениках реализует то, что не смог сделать сам.

Четырех мастеров спорта международного класса, около 80 мастеров спорта по самбо и дзюдо вырастил Арслан Элов за время своей тренерской работы. В их числе трехкратный чемпион мира, обладатель Кубка мира по борьбе самбо заслуженный мастер спорта по самбо и мастер спорта по дзюдо Бобомурат Файзиев, обладатель 6-го дана по каратэ Нурхан Нафасов (ныне президент Национальной федерации каратэ Узбекистана). Кстати, Бобомурата рекомендовал Арслану его старший брат Усман-ака Элов, завуч в одной из школ. Усман-ака также



Есть о чем поговорить заслуженному работнику физкультуры и спорта Республики Узбекистан, заслуженному тренеру страны и бывшего Союза Арслану Нуровичу Элову со своим одним из именитых спортсменов — трехкратным чемпионом мира, обладателем Кубка мира по самбо заслуженным мастером спорта по самбо и мастером спорта по дзюдо Бобомуратом Файзиевым...

Кстати, воспитанник Арслана Элова Бобомурат Файзиев был признан в нашей стране одним из лучших спортсменов XX века. Он, работая гостренером со сборной республики по самбо, приложил много усилий для развития этого вида спорта среди молодежи. Сегодня же он многое делает для развития детского спорта в Узбекистане.

сыграл важную роль и в спортивном становлении Арслана Нуровича. Все семь братьев и три сестры Арслана занимались спортом, увлекались спортивными единоборствами, есть среди них кандидаты и мастера спорта по самбо, дзюдо, каратэ, члены сборных команд республики. К примеру, Ахмад является мастером спорта по самбо и дзюдо. Шухрат — мастер спорта по самбо и обладатель коричневого пояса по каратэ, Жонибек — обладатель коричневого пояса по каратэ и кандидат в мастера (кмс) по самбо, Махмуд — кмс по дзюдо, Рустам — обладатель черного пояса по каратэ. И все по праву считают старшего брата Усман-ака своим первым тренером.

Арслан Нурович не просто хороший тренер — он наставник-универсал, хорошо разбирающийся в тонкостях узбекского кураша, секретах дзюдо и самбо и, конечно, его вполне можно назвать основателем школы каратэ в Узбекистане. Он свободно владеет несколькими тюркскими языками: узбекским, казахским, татарским, турецким и, кроме них, еще таджикским и русским.

Возможно, это во многом помогло ему стать талантливым педагогом, ведь за короткое время он находил общий язык даже с кубинцами и испанцами, бравшими у него уроки борьбы. Обучая своих подопечных технике борьбы, он никогда не забывал о психологическом настроении. «Каким бы ни был сильным противник, — говорит он своим ученикам, — надо бороться уверенно, словно победа уже обеспечена». Борются так,

как надо — это его главный лозунг и в борьбе, и в жизни.

МАХАЛЛЯ ПАЛВАНОВ

Каждое утро с 7.00 до 8.30 Арслан Элов занимается на теннисном корте. Это не дань моде, просто он убедился, что получаемая при этом нагрузка обеспечивает отличную зарядку на весь день.

Три раза в неделю с 15.00 по 17.00 Арслан Нурович занимается дзюдо, а с 17.00 до 19.00 — каратэ. В свободное время любит заниматься с юношами и детьми различными видами единоборства, а во вторник, четверг и субботу у него регулярные занятия.

Его часто можно увидеть в зале борьбы УзГИФК, где он проводит занятия, в том числе и с начинающими, по различным видам спортивных единоборств. — В нашей махалле, — говорит Арслан Нурович, — иного образа жизни и быть не может. Нашу махаллю даже по телевизору показывали, ведь недаром ее называют «махаллей палванов». Каждый ее житель, независимо от возраста, — атлет, а все потому, что чтят здесь все от мала до велика традиции народной борьбы кураш, любят физкультуру и спорт.

Кстати, и сыновья Арслана-ака Шухрат, Шавкат и Темура идут по стопам отца, а может где-то и обходят его. Но это вполне закономерно, что у хорошего отца сыновья еще лучше.

Шухрат Арсланов, к примеру, является многократным победителем международных турниров, чемпионом страны по каратэ, обладатель черного пояса

● ИНФОРМАЦИЯ В НОМЕР

● дзюдо

НА ВЫШЕЙ СТУПЕНИ —

УЗБЕКИСТАНЦЫ

Вот уже много лет подряд Рустам Тураев руководит Алатской районной спортивной школой-интернатом № 7 города Бухары. Его воспитанники, среди которых мастера спорта международного класса, заслуженные спортсмены Республики Узбекистан Камол Муродов, Алишер Курызлов, Аюб Курбонов, Фарход Тураев, прославляли и прославляют по всему миру узбекскую школу дзюдо и наш национальный вид борьбы — кураш.

Недавно в Алатском районе состоялся юношеский международный турнир по дзюдо на призы заслуженного тренера Узбекистана Рустама Тураева. На этих соревнованиях приняли участие 230 юных атлетов из всех областей нашей страны, а также из Афганистана, Таджикистана, Туркменистана, Казахстана.

Любители спорта, зрители, ярые болельщики и специалисты имели возможность с интересом наблюдать за бескомпромиссными и захватывающими поединками спортсменов. Во всех весовых категориях золотые награды завоевали представители нашей страны.

На высшую ступень пьедестала почета поднялись: Элбек Очилов (46 кг — из Алата), Ришод Сабилов (50 кг — из Джандарского района), Олим Абдурахмонов (55 кг — из Карши), Темура Омонов (60 кг — из Чирчика), Хикмат Куртов (66 кг — из Алата), Джакур Шукуров (73 кг — из Алата), Навруз Байматов (81 кг — из Чирчика), Алишер Курызлов (90 кг — из Хорезмской области), Хамид Отажонов (90 кг — из Коканда).

У наших юных дзюдоистов впереди новые международные турниры и мировые первенства. Надеемся, что узбекская молодежь на этих состязаниях также выступит успешно.

Наш корр.

● САМБО

«ЗОЛОТО» — У ЛУЧШИХ

В первых числах мая в спортивном комплексе Академии Министерства внутренних дел прошел чемпионат Узбекистана по борьбе самбо среди женщин. На эти соревнования съехались сильнейшие спортсменки со всех регионов страны.

В результате двухдневных соревнований были определены победительницы чемпионата. Лучшими в своих весовых категориях были признаны М. Малькова, И. Сорокина, М. Кодирова, Д. Камбарова (все — Ташкент), У. Сафарова, Г. Исмаилова (обе — Самарканд), А. Бегимова (Карши), Д. Собирова (Хорезм), М. Джураева (Бухара) и Р. Шайхутдинова (Фергана).

Л. ЮРЬЕВ.

ПАНОРАМА ДОСТИЖЕНИЙ

● АРМРЕСТЛИНГ

ПОБЕДИТЕЛИ — КАНДИДАТЫ НА ПОЕЗДКУ

В Ташкенте прошел чемпионат Узбекистана. Наиболее яркие победы арбитры зафиксировали у гулистанцев трехкратного чемпиона мира Умиджона Ахмедова и Фархода Худоярова, ферганца Аваза Асадова, а также ташкентцев Камилы Керимова, самаркандца Сабирова Баратова и новийской спортсменки Елены Шишковой.

Всего победители как среди мужчин, так и среди женщин (правая и левая рука) определялись в 50 весовых категориях. Все призеры вошли в число кандидатов на поездку в Германию, где в июле состоится открытый чемпионат Европы.

● БОРЬБА

ХОЗЯЕВА ОТЛИЧИЛИСЬ В «КЛАССИКЕ»

В Ташкенте на базе РОК завершились первенства Узбекистана по вольной и греко-римской борьбе среди участников 1986—1987 годов рождения.

Хозяева соревнований в классическом стиле были более удачливыми, завоевав четыре золотые награды, обладателями которых стали Ильдар Хафизов (42 кг), Ойбек Мирзагалымов (50 кг), Хаджирахим Темиров (76 кг) и Сухбат Ходжиев (85 кг).

В турнире вольников первое место завоевал Анвар Долматжанов (50 кг).

В остальных весовых категориях на высшую ступень пьедестала почета поднялись: нукусцы — Азат Джуманиязов (42 кг), Увайс Телегенов (58 кг) и Аззат Ешетаев (85 кг), самаркандцы — Сайфи Ганиев (54 кг), Джавлон Саидов (69 кг), и Анвар Абдуали-

мов (76 кг), братья из Бекабада Дильшод (46 кг) и Абдурауф (63 кг) Базарбаевы, а также бухарский тяжеловес Эркин Азизов, одержавший победу в весе до 100 кг.

В состязаниях борцов греко-римского стиля рефери в знак превосходства в финальных схватках поднимали руки бухарцев Джанхонгира Муминова (54 кг), Ильхома Итиева (63 кг), Умара Юнусова (100 кг), ферганца Ильшата Рафудинова (46 кг), андижанца Максуда Мамаджанова (58 кг) и представителя столичной области Рашида Туримова, выигравшего всех соперников в весе до 69 кг.

● ТАЭКВОНДО

ГУЛИСТАН ОПРЕДЕЛИЛ ЛУЧШИХ

В Гулистане завершился чемпионат Узбекистана. Среди женщин в масоги победили С. Ибраева (52 кг, Бухара), Д. Камалова (58 кг, Джизак), А. Болгаева (63 кг, Ташкент) и А. Ким (70 кг, Ташкентская область).

У мужчин победителями стали Р. Хамраев (60 кг, Сырдарья), А. Джураев (63 кг, Ташкентская область), Д. Рустамкулов (71 кг, Фергана), М. Нагай (80 кг, Ташкентская область) и коканец А. Иргашев, выступавший в весе свыше 80 кг.

В тьялах лучшими были:

1-й дан — Д. Рахимова (Фергана) и М. Чистяков (Ташкент);

2-й дан — Л. Бектемирова (Джизак) и А. Рустамов (Ташкент);

3-й дан — А. Ким (Ташкентская область) и Л. Ли (Ташкент).

Соревнования по 4-му дану у представительниц слабого пола не проводились, а среди мужчин первое место завоевал В. Ким из Ташкента.

● БОКС

ДОМА... И СТЕНЫ НЕ ПОМОГЛИ

В Японии состоялся бой среди боксеров-профессионалов в весовой категории до 66 кг.

На ринге в Токио по версии ВБА встречались местный спортсмен Шинме Кейшире и узбекистанец Фарход Бакиров.

В каждом из восьми раундов судьи отдали предпочтение нашему боксеру. В итоге Ф. Бакиров выиграл по очкам с довольно внушительным разрывом.

САМАРКАНД СОБРАЛ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

В Самарканде завершилось первенство Узбекистана среди участников 1987—1988 годов рождения.

Соревнования проводились в 14 весах.

В наилегчайших категориях финальные бои выиграли Голуб Тилляев (44 кг, Самарканд), Хуршид Хабибуллаев (46 кг, Андижан, учащийся РОК), Арзбек Шанмов (48 кг, Сырдарья, РОК).

В легких весах победы одержали Баходыр Мамаджанов (50 кг, Фергана, РОК), Самариддин Солбаев (52 кг) и Абдулла Абдусаттаров (54 кг) — оба Чирчик, РОК, Азамат Куджанов (57 кг, Ташкентская область, ФСОП).

В средних и полусредних весовых категориях похваления принимали Искандер Уктамов (60 кг, Самарканд, РОК), Мардон Садыков (63 кг, Ташкент), Аброрбек Арипов (66 кг, Андижан), Надыр Икрамов (70 кг, Бухара), Санжар Халикулов (74 кг, Джизак).

А в состязаниях тяжеловесов лучшими были Аваз Сабит-Ахундов (80 кг, Ташкент) и Ахрор Моралиев (86 кг, Ташкентская область, РОК).

● «ЗОЛОТО» И «БРОНЗА»

В Стамбуле завершился международный традиционный турнир, посвященный памяти известного в Турции боксера Ахмеда Комерта.

Среди представителей 19 стран первенство, под руководством тренера Тимура Гулямова, оспаривали и спортсмены Узбекистана.

В двух весовых категориях нашим боксерам удалось завоевать награды. В группе претендентов в весовой категории свыше 91 кг Рустам Саидов завоевал золотую медаль, а в весе 75 кг Шерзод Абдурахманов стал бронзовым призером.

● ФЕХТОВАНИЕ

СТОЛИЧНЫЕ МУШКЕТЕРЫ — СИЛЬНЕЕ

В Ташкенте на базе спорткомплекса «Пахтакор» закончился чемпионат Узбекистана.

В классе «рапира» первые тройки составили: у женщин — Дильноза Максумова (Ташкент), у мужчин — Рустам Дост-Мухамедов (Андижан), Аида Хакимулина и Рустам Ибрагимов, Надежда Соколова и Руслан Курбанов (все — Ташкент).

В соревнованиях на саблях первое и второе место, соответственно, заняли ташкентцы Константин Неизвестный и Константин Коновалов. Третьим был андижанец Шерали Насыров.

И среди приверженцев шпаги финал тоже разыграли столичные мушкетеры. В итоге Шавкат Турдикулов нанес своему коллеге Роману Бобрушко на несколько улово больше. Бронзовой наградой удостоен Шухрат Дост-Мухамедов из Андижана.

В общекомандном зачете победил коллектив «Ташкент-1», на втором месте андижанцы, на третьем второй коллектив Ташкента.

● ДЗЮДО

«ВАЗАРИ» ЖУРАЕВОЙ

В Чирчике завершился чемпионат Узбекистана по женскому дзюдо. В турнире финал среди претенденток свыше 78 кг выиграла ташкентская спортсменка Мария Шекерова. Она же вышла в финал и в абсолютной весовой категории. Ее соперницей была серебряная медалистка в группе до 63 кг Кундуз Жураева из Карши.

И кто бы мог ожидать, что этот поединок будет проходить в такой упорной борьбе, потребовавшей дополнительного времени. Ведь представительница Нашкадарьинской области легче столичной дзюдоистки на целых 40 кг. Более того, в это самое дополнительное время Жураевой удался прием, которому судьи дали оценку «вазари». В итоге она оказалась решающей и вывела карширку на первое место.

Ташкентские спортсменки завоевали золотые награды еще в трех весовых категориях: 48 кг — Зинура Джураева, 78 кг — Мария Орлова и 63 кг — Тамара Кандаурова.

Примечательно, что на прошлогоднем чемпионате республики Кандаурова была чемпионкой в весе до 57 кг. И вот, перейдя в более тяжелую группу, сразу добилась аналогичного успеха.

Поздравления с победой также принимали Людмила Кожемякина (70 кг, Учкудук), Севара Мусаева (57 кг, Джизак) и Алена Юламанова (52 кг, Ургенч).

Р. КОЛЮЧЕВА, А. ПАРМОНОВ.

● ИЗ ИСТОРИИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

НА ИГРЕ, КАК НА...ВОЙНЕ

Как показывают исторические источники, византийские боевые искусства совмещали в себе признаки воинских упражнений, театрально-циркового действия, бес-

подготовки, решился оказать сопротивление прибывшей его арестовать императорской страже, он, сражаясь против четверых, без щита и доспехов, с легким, не воинским мечом просто перебил всех нападающих. Если таков был средний знатный воин, то каков был уровень боевого мастерства лучших бойцов! Византийские военачальники не только все время посвящали совершенствованию своего боевого искусства, но и не гнушались лично участвовать в битвах в качестве рядовых воинов.

Существовало даже такое понятие, как поединок полководцев. Между двумя готовыми к битве армиями съезжались их предводители, правда, не один, а в сопровождении «группы поддержки» из лучших воинов. Такой поединок не отменял самой битвы, но при удаче мог намного облегчить победу над обезглавленной армией.

Но все это — благородное искусство вооруженно-

го боя». Отношение к приемам боя без оружия у византийцев высокого социального статуса было однозначным: воин всегда осваивал что-нибудь из приемов рукопашного боя для «внутреннего потребления», но избегал демонстрировать это «варварское» или «балаганное» умение.

Зато умению владеть оружием обучались на настоящих мечах и копьях. Уже в отрочестве будущие воины сражались на остро заточенном оружии. Бывали и несчастные случаи. Сын императора Никифора Фоки погиб во время тренировочного конного боя на копьях...

Если артисты-гистрионы демонстрировали контактную схватку, а высшая знать даже «несерьезные» бои проводила на боевом оружии, то участники всевозможных воинских игр, даже иностранцы, просто не могли этого избежать.

Члены варяжской дружины исполняли скандинавские воинские пляски, от которых происходит танец сиртаки, с использованием элементов фехтования. Готский танец включал в себя палочный бой. Танец макелларийон, исполнявшийся византийскими мясниками, был связан с владением большими ножами. Пляски-сражения исполнялись с боевым оружием и были далеки от «театрального» фехтования в современном смысле этого слова.

Что говорить, если даже одна из детских игр Византии — «петрополемос» — фактически сводилась к состязанию по владению пращей, причем, камни ребята пускали друг в друга с полной силой, что приводило к печальным результатам.

Разговоры об упадке воинского мастерства в Византии довольно беспочвенны: не только воинские трактаты византийских авторов, разрабатывающих тактику и стратегию, опережали уровень европейских знаний, но и практическое отношение военной элиты к тренировкам показывает, что Византийская империя могла всерьез постоять за себя на поле боя.

Владимир КАЛОШИН.

(По материалам зарубежной печати).

Интересны описания и рисунки, изображающие показательные бои византийских акробатов-гистрионов. Работа «на публику» не делала их бесконтактными, и тяжелая травма, а то и смерть были в их ходе делом обычным. Интересно, что приемы рукопашного боя против всех видов дубинок, но не мечей, применялись в таких схватках регулярно.

И все же наиболее популярными в Византии были безоружные поединки и прежде всего борьба. При падении схватка обычно прераспалась, противнику давали возможность встать, но вовсе не для подсчета очков. Критерий победы был один — невозможность для одного из соперников продолжать поединок.

Византийская техника безоружного и вооруженного боя во многом строилась на вращательных движениях: ударах с разворота, ударах с линии атаки... Этому во многом способствовало распространение длинных кавалерийских мечей и боевых дубинок, допускавших удары «с проносом». Впрочем, и в копейном бою допускались вращения, «воронки», работа обеими концами и серединой древкового оружия, перехват его одной или двумя руками и так

ТЕСТЫ

ЛЕГКО ЛИ НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ?

В скобках указано количество очков: первая цифра — «да», вторая — «нет».

1. Подводил ли тебя когда-нибудь друг? (0; 10).
2. Считаешь ли ты себя хорошим знатоком людей? (10; 0).
3. Охотно ли путешествуешь? (0; 10).
4. Любишь ли ты общество? (10; 0).

Если сумма очков не превышает 30, то надо сказать, что друзья вам достаются с большим трудом. И совсем не потому, что вы не можете быть хорошим товарищем, просто вы не верите в возможность встретить хорошего друга. Больше доверяйте людям.

Количество очков от 31 до 60. Вы хорошо знаете людей и умеете завоевать их дружбу. У вас есть друзья, на которых вы можете положиться, в то же время вы и сами никогда не подведете друзей. И пусть вам не всегда везет в жизни, вы никогда не унываете, ведь у вас отличные друзья.

От 61 очка и выше. Друзья для вас — не проблема. У вас их так много, что не сосчитаешь. Вам удается их без труда находить. Но, по всей вероятности, вы быстро изменяете им и легко их теряете.

5. Знаешь ли всех жильцов своего дома? (10; 0).

Считаешь ли ты следующие утверждения верными:

6. Животные — лучшие друзья людей (0; 10).
7. В беде покинет тебя и друг (0; 10).
8. Дружба не прибыльна (0; 10).
9. Не следует от друзей требовать многого (10; 0).
10. Чем больше друзей, тем лучше (0; 10).

ВАШ ХАРАКТЕР

- | | ДА | НЕТ |
|---|--------|--------|
| 1. Любите ли вы острые блюда? | 4 очка | 1 очко |
| 2. Умеете ли вы говорить на любую тему? | 3 очка | 2 очка |
| 3. Любите ли танцевать? | 1 очко | 3 очка |
| 4. Бываете ли вы душой общества? | 1 очко | 3 очка |
| 5. Хотите ли вам прыгать от радости? | 4 очка | 2 очка |
| 6. Болит ли у вас иногда поясница? | 1 очко | 2 очка |
| 7. Мягкую (да) или жесткую (нет) зубную щетку предпочитаете? | 1 очко | 3 очка |
| 8. Собираясь в парикмахерскую, знаете ли вы, какую прическу делать? | 3 очка | 4 очка |
| 9. Любите ли вы кроссворды? | 1 очко | 4 очка |
| 10. Имеете ли склонность к пессимизму? | 1 очко | 4 очка |
| 11. Сказывается ли на вашем самочувствии позднее укладывание спать? | 4 очка | 1 очко |

А теперь подсчитайте очки.

20 очков: натура тонкая, чувствительная, предпочитающая покой. Вы — хороший друг, но многие считают вас надоедливым.

21—25 очков: вы флегматик, нуждаетесь в доброжелательности знакомых.

Свыше 26 очков: ровный характер, умеющий контролировать чувства, желания, потребности, трезво и правильно оценивать людей.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

НЕ ТРОГАЙТЕ МУЖА

Мы часто забываем, что мужчины мыслят иначе, чем женщины. Поэтому мы интерпретируем их поведение со своих позиций, а это чревато «недопониманием» в семейных отношениях. Типичная ситуация: вернувшись с работы домой, жена вновь принимается за дела. Муж, разумеется, на кухне не появляется. Он садится перед телевизором или самозабвенно читает газету. Такое поведение, естественно, сердит жену. Женщина, даме очень занятая на работе, никогда не забывает

о доме и семье. Мужчина на это не способен, он может заниматься либо только работой, либо только домом. Более того, чтобы заняться домашними делами, он должен начисто забыть о работе. Женщина же может все делать одновременно. Можно ли изменить привычку мужа усаживаться после работы перед телевизором? Психологи не советуют. Ведь это типичное по-

ведение мужчины, а корни оно уходит в далекое прошлое... Еще доисторический охотник или воин, вернувшись в свою пещеру, сидел у костра или глядел на огонь, изредка поправляя поленья, а доисторическая жена хлопотала вокруг. Мужчина знал, что он — хозяин в своей пещере, в лесу он рисковал, а здесь, глядя на огонь, отдыхал и думал о следующей охоте или о

набеге на соседние племена. Телевизор и газета в жизни современного мужчины играют практически ту же роль, что и огонь в пещере для его предков. Он щелкает пультом, шуршит страницами газет. Ему не надо принимать решения, и тем не менее он — хозяин ситуации. Психологи говорят, что если дать мужу спокойно посидеть у телевизора какое-то время, то потом он сам займется домашними делами.

Л. ЛИ.

НА ЗАМЕТКУ

17 МГНОВЕНИЙ ИЗ ЖИЗНИ ДЖЕНТЛЬМЕНА

Недавно английский журнал «С», предназначенный исключительно для леди, напечатал перечень полезных советов для джентльменов. По мнению авторов, именно обладание перечисленными знаниями и превращает мальчика в мужа.

1. Женщины всегда правы, даже если ошибаются. Осознание данного факта способствует долгой и счастливой жизни.
2. Пену для бритья можно заменить подсолнечным маслом.
3. Если вы пролили пиво на клавиатуру компьютера, тут же сохраните файлы, выключите компьютер и вырубите его из сети.
4. Белые полоски с футбольных бутсов лучше всего удаляются с помощью любого кухонного чистя-

- щего средства в виде крема.
5. Если вам выбили зуб, положите его в стакан с молоком и немедленно отправляйтесь к дантисту.
6. Чтобы почистить гитару изнутри, нужно засыпать внутрь сухой рис и как следует ее потрясти.
7. Назначая во время работы свидание с дамой, лучше покиньте рабочее место до обеденного перерыва, но вернитесь до окончания рабочего дня — так ваша длительная отлучка будет менее заметна.

8. Одним из самых эффективных средств от похмелья в мире считается так называемая «степная устрица». Чтобы приготовить ее, смажьте внутренность стакана оливковым маслом, выпустите туда яичный желток, налейте кетчуп, сбрызните уксусом, солью, перцем и соевым соусом. И — глотайте одним махом.
9. Грязные пепельницы хорошо мыть газированной водой.
10. Чтобы брюки всегда выглядели идеально, скручивайте их на ночь в рулон — так поступают моряки.
11. Всегда покупайте шляпу на один размер больше, чем нужно. Она обяза-

- тельно сядет после дождя.
12. Отправляясь зимой на рыбалку, позаботьтесь, чтобы червям было тепло.
13. Для лучшего клева накануне сбрызните наживку приправой карри.
14. Галстук служит примерно 5 лет, после чего приобретает мерзкий вид.
15. Не прикуривайте сигар от газовых зажигалок — испортите аромат.
16. Чтобы подружиться с шефом, выучите, как зовут его детей.
17. Если хотите говорить по телефону более убедительно и искренне, встаньте во время разговора. Как ни странно, такой трюк неизменно срабатывает.

Поздравляем!

Салим АБДУВАЛИЕВ! Под вашим руководством Ассоциация борьбы Узбекистана делает все возможное для развития спорта в стране, для того, чтобы подрастающее поколение росло здоровым и крепким. Надеемся, что вы и в дальнейшем будете вносить большой вклад в развитие физкультуры и спорта в стране.

Примите наши сердечные поздравления в день вашего рождения и самые наилучшие пожелания.

Друзья.

Динара НУРИДИНОВА! Примите наши поздравления в день рождения и самые наилучшие пожелания.

Родные и близкие.

Камалидин ОТАХОДЖАЕВ! Желаем тебе, чтобы ты стал настоящим защитником Родины. Успехов в нелегкой службе и в личной жизни.

Мама, сестра.

Дильшод ЖАБАЕВ! Ты только переступаешь порог семейной жизни. Желаем тебе долгой, счастливой жизни со своей избранницей.

Родные и близкие.

Римма КОЛЮЧЕВА! Будь всегда такой же красивой и обаятельной, честной и справедливой. От всей души желаем здоровья и счастья, чтобы сбылись все твои мечты.

Родные, коллеги по работе.

Гульнора АНТОНОВА! Желаем тебе крепкого здоровья и большого семейного счастья. Будь всегда веселой и жизнерадостной.

Друзья.

Сарвар ТАЛИПОВ! Желаем тебе крепкого здоровья, долгих лет счастливой жизни и семейного благополучия! Пусть твои дети вырастут достойными гражданами страны и такими же добросовестными, как ты сам.

Родные, близкие и друзья.

НА ВЕСЕЛОЙ ВОЛНЕ

Приходит мужик в книжный магазин и говорит продавщице:

— Мне нужна книга «Мужчина — повелитель женщин».

Продавщица (невозмутимо):

— Отдел фантастики за углом.

Жена — мужу:

— Вот видишь, какой ты! Обещал помыть посуду, а сам завалился на диван!

— Ну, если обещал, так уж и быть... Неси сюда посуду, я вымою!

Заходит мужик в мясной магазин. Смотрит — написано: «суслятина ГК». Мужик думает: «Дай-ка, суслятины попробую, никогда не ел». Зовет продавщицу:

— Взвесьте мне, пожалуйста, килограмм этой суслятины горячего копчения.

Выходит тучная грозная продавщица:

— Дурак! Суслятина ГК — это я!

Гость прощается с хозяйками:

— Ну все, до свидания. Целый день у вас просидел, пора и домой... Не стоит меня провожать, не беспокойтесь.

— Что вы!!! Это не беспокойство, а истинное удовольствие!

Открытый космос, на орбите космическая стайция. У люка, пристегнувшись на тресе, висит космонавт и барабанит в стенку руками и ногами с ревом:

— Открой, кретин!!! Что за идиотская привычка спрашивать: «Кто там?».

— Алло! Это 44-44-44?

— Да, а что?

— Не могли бы вы позвонить в «скорую», а то у меня палец в телефонном диске застрял!

— Алло! Это общество охраны животных?

— Да.

— Прошу вас, пришлите сюда кого-нибудь. У нас во дворе сидит на дереве почтальон и оскорбляет нашего дога.

В парикмахерской мастер говорит клиенту:

— К сожалению, вы теряете волосы. Скоро начнете лысеть. Вы что-нибудь делаете, чтобы хоть немного сохранить остатки?

— Да, конечно. Я уже подал заявление о разводе.

— Мадам, почему вы уменьшили свой возраст на шесть лет?

— Дело в том, что первые шесть лет я не умела считать.

— Официант, это чай или кофе?

— Разве вы не в состоянии понять по вкусу?

— Нет.

— В таком случае, какая вам разница?

Спецвыпуск подготовил
Х. ЗАЙНИЛОВ.

Главный редактор
полковник
И. АБДУКАРИМОВ.

Типография газеты «Ватаншарвар».
Письма, рукописи, фотографии и рисунки не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована в Государственном комитете Республики Узбекистан по печати. Рег. № 00050

Заказ № 0175.