

УзССР Давлат матбуот маркази
 8 1 1 2 9 3
 Ўзбекистон Республикаси



Спорт — носол мира

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ОРГАНА
 МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
 ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
 ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО
 КЛУБА «АЛЬТАИР».

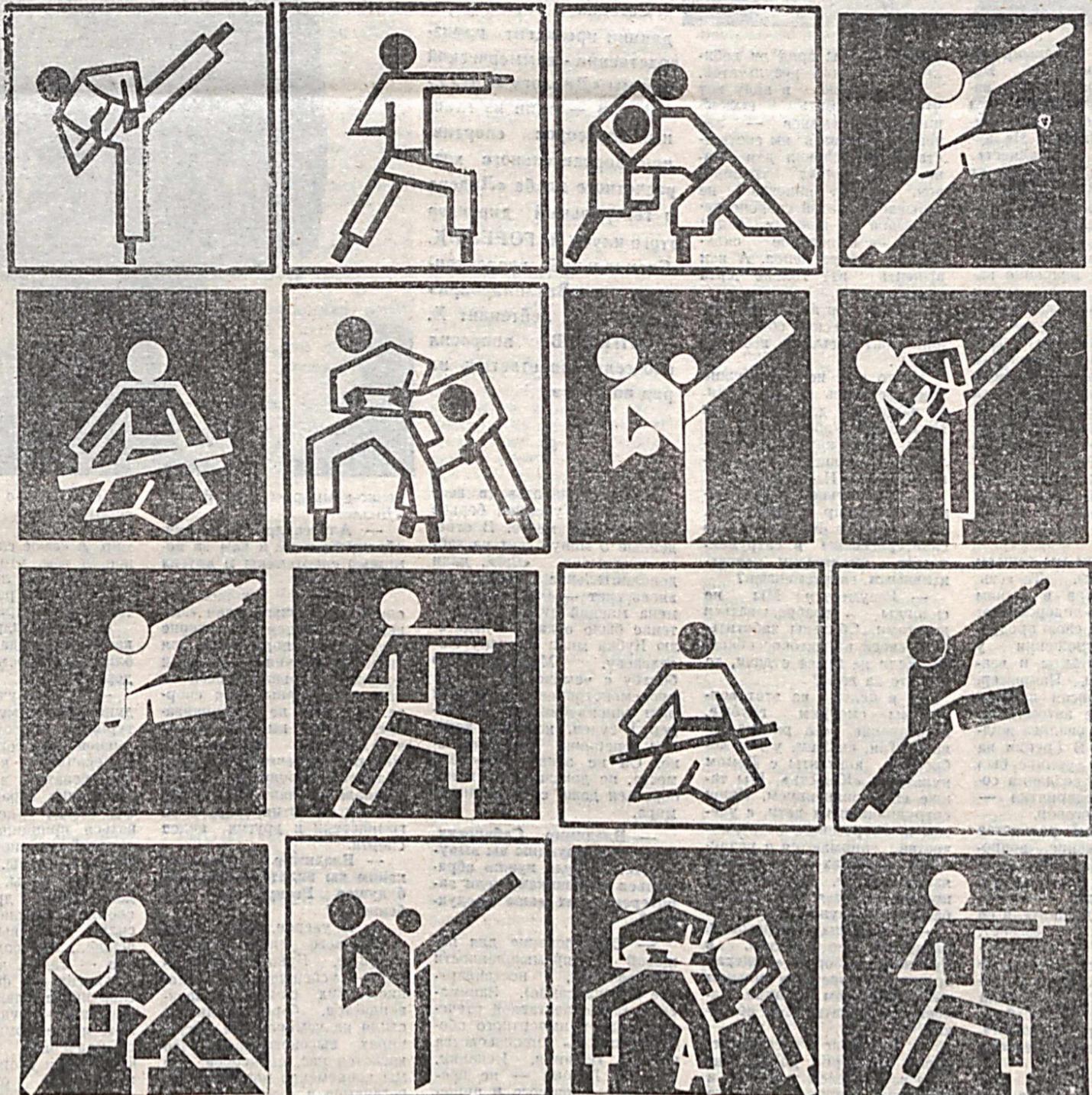
МАРТ, 1993 г. № 45 (178)

ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ

САМБО • БОКС • КАРАТЭ • УШУ • КИКБОКСИНГ • КУРАШ

КУРАШ • БОРЬБА ВОЛЬНАЯ • БСКС
 КУНГФУ
 АРМРЕСТЛИНГ

РУКОПАШНЫЙ БОЙ • КАЗАХША-ЖУРЕС
 АРМРЕСТЛИНГ • ТАЭКВОНДО (ИТФ)



АЙКИ-ДО • ГЮЛЕШ • ДЗЮДО • ТХЭКВОН-ДО (ВТФ) • ЧИДАСБА

СПРАШИВАЛИ — ОТВЕЧАЕМ

«ОБ ЭТОМ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАБЫВАТЬ...»



— Сначала, Владимир Сабирович, вопрос к вам. Ваша фирма «Диалог», как известно, является одним из главных спонсоров спортивного клуба «Лидер». Не думаю, что это случайность. Есть ли, образно скажем, от спорта отдача? А проще говоря — в связи с чем вы финансируете спортсменов?

— Понятно. Что движет нами — людьми дела? Прежде всего мы искренне заинтересованы в неуклонном развитии в нашей республике физической культуры и спорта, поддержке благоприятного психологического климата в коллективах. Ведь не секрет, что сейчас почти все виды спорта захвачены финансовыми тиснами. У нас же есть известная возможность оказать им определенную помощь. По себе знаю, как бывает досадно, когда из-за нехватки средств не можешь выехать на крупное соревнование.

Наряду с этим мы решаем и свои проблемы. То есть через спортсменов, в данном случае через «лидеров», популяризируем свою продукцию. В этом отношении у нас тесные контакты и взаимные интересы. Например, в Москве подписан договор на изготовление автоматической линии для разлива жидких продуктов. В Греции на международном турнире был решен вопрос о создании совместного предприятия — уже прислали договор.

Каким образом решаются наши коммерческие вопросы? С командой едет наш представитель: у спонсоров есть такое право — отправить своего представителя со спортсменами. Вызывает, представляет. «Лидера» разрешают и наши коммерческие вопросы. Так что сотрудничество базируется на взаимозаинтересованности.

— Александр Маратович, и в чем же заинтересован «Лидер»?

— Нужно сказать, что «Лидер» заявил о себе, если можно так выразиться, во всем мире. Наши борцы успешно выступают на многих международных турнирах. А без финансовой поддержки таких спонсоров, как

«Диалог», мы вряд ли добились бы таких результатов.

Тут я имею в виду вот что. Подготовить выдающихся спортсменов — это значит создавать им соответствующие условия для жизни, напряженных тренировок. «Лидер» никогда не забывает об этой стороне дела. Одна из важных задач клуба — выявление сильнейших спортсменов. А как выявить их? Только через соревнования.

Сейчас организация даже мало-мальских соревнований стоит весьма весомых денег...

И это еще не все. Нужно еще воспитать их настоящими борцами для Федерации Республики Узбекистан.

Да, и нам идут. Наши филиалы появились в Андижане, Бухаре, Намангане.

— Правильно ли я понял, Владимир Сабирович, что в первую очередь вы заинтересованы в сотрудничестве с именитыми, перспективными спортсменами?

— Разумеется. Мы не склонны разбрасываться деньгами. Обязаны заботиться о своей кредитоспособности. Если не будет отдачи, то что это за дело?

Но в целом на этот вопрос мы смотрим глубже, всесторонне его рассматриваем. Так, скажем, у нас добротные контакты с Домом культуры «Юность». Мы также его финансируем. Наши сотрудники и их дети, с учетом коммерческого сотрудничества, занимаются в различных кружках — английского языка, пения, менеджеров, кройки и шитья. Пользуемся бассейном, сауной.

— Александр Маратович, насколько мне известно, в Красноярске борцы «Лидера» принимали участие в сильном международном турнире. Каковы результаты этой поездки?

— Таймурас Урусов в весовой категории до 68 кг стал победителем турнира и выполнил норматив мастера спорта международного класса. Кстати, в финале он выиграл у своего одноклубника — мастера спорта международного класса Рамиля Атауллина.

Многие читатели предлагают поподробнее рассказывать о спортсменах Узбекистана, их проблемах, о том, кто помогает им в нынешнее непростое время... Судя по откликам, очень многих, например, заинтересовал материал «Лидер» ценит людей талантливых», опубликованный 9 декабря 1992 года.

Об этом говорилось в письмах старшего лейтенанта А. Абдукаримова, лейтенантов Э. Абдуразакова, К. Касимова, рядовых запаса Р. Кима, В. Нуридинова, А. Тасимова и других. Выполняем просьбу наших читателей.

Сегодня в гостях у редакции президент производственно-коммерческой фирмы «Диалог» В. НУРМАТОВ — один из главных спонсоров спортивно-оздоровительного хозяйственного клуба «Лидер» и генеральный директор этого клуба А. ГОРЕЛИК. Специальный корреспондент «Ватанпарвара» старший лейтенант Х. ЗАЙНИЛОВ попросил собеседников ответить на ряд вопросов.

Руслан Хинчагов (в весе до 82 кг) в упорной борьбе занял второе место. В отведенные 5 минут счет на табло показывал «0:0», дали дополнительное время. И вновь счет — 0:0. После обмена мнений судей предпочтение было отдано обладателю Кубка мира Руслану Келхсаеву. Мужественную борьбу с чемпионом мира продемонстрировал и другой наш одноклубник — Исмаил Юсупов, который уступил сопернику незначительно. Он не занял призового места, но доказал, что готов бороться даже с чемпионами мира.

— Владимир Сабирович, а какую продукцию вы выпускаете? И куда нужно обращаться заказчикам, если заинтересует их ваша продукция?

— Оборудование для пищевой промышленности (прессформы, нестандартное оборудование). Занимаемся также поставкой отечественного и импортного оборудования — производства ФРГ, Израиля, Испании, Италии, Греции — по продукции овощного и пищевого назначения. Желали бы подробнее узнать о нашей деятельности лучше всего позвонить по телефонам 76-47-04, 76-54-22, факс 76-26-68 — в производ-



ственно-коммерческую фирму «Диалог».

— Александр Маратович, обращаются ли к вам за помощью спортсмены и других видов спорта?

— Я уже говорил, что одной из главных задач «Лидера» является выявление сильнейших спортсменов для укомплектования сборной команды. Вольная борьба — это наш олимпийский вид спорта. Но мы не ограничиваемся только им. Открываем в Алматы филиал «М-Лидер». Намечено, что специалисты-сотрудники этого филиала проявят себя в интересах развития спортивной гимнастики и других видов спорта.

— Владимир Сабирович, каким вы видите спортивное будущее Республики Узбекистан?

— Я уверен, что у узбекистанского спорта большое будущее. Яркий тому пример — успешное выступление наших самбистов, таэквондистов, борцов вольного стиля на чемпионатах и турнирах высокого ранга. Что касается нас, спонсоров, то мы непременно поможем. Не останемся в стороне от проблем, связанных с финансами. Пользуясь случаем, хотелось бы сказать, что, вкладывая деньги в спорт, спонсоры никогда не покажут об этом. Ведь именно с

их помощью о достижениях спортсменов независимого Узбекистана узнает весь мир. А самое главное, наверное, в том, что таким образом деловые люди внесут свою лепту в развитие физической культуры.

— Александр Маратович, какие же задачи стоят в ближайшее время перед «Лидером»?

— Это — участие в середине марта в международном турнире, подготовка спортсменов для сборной команды федерации, которая будет участвовать в апреле на Азиатских играх. В целом мы всегда будем придерживаться принципа подготовки сильнейших спортсменов для нашей Отчизны.

Наши борцы, а также представители других видов спорта прикладывают все силы, чтобы выступать успешно... Без помощи спонсоров — таких, как «Диалог» и других — физкультурно-спортивное движение в республике будет осуществляться, несомненно, гораздо медленнее. А ведь физкультура и спорт выполняют в обществе очень важные функции! Укрепляют здоровье граждан, повышают работоспособность, готовность к обороне Отечества. Дарят хорошее настроение.

Об этом не следует забывать.

ТАЙЦИЦИОАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ



прижат к небу. Дышать через нос. Смотреть прямо вперед, взгляд не упускает из виду ничего вокруг.

Успокоить дух, собраться с мыслями, внимательно прислушаться ко всем звукам. Обострить зрение и слух, добиться равномерного биения сердца. Корпус держать прямо, плечи расслабить и естественно опустить. Не сутулиться и не расправлять плечи намеренно — распрямить естественно позвоночник от шеи до копчика. Добиться ощущения, что Ци (внутренняя энергия) проходит из т. Байхуэй через позвоночник до т. Даньтянь (она находится на 3 пуна ниже пупка), согревая позвоночник.

Все внутренние органы, мышцы и суставы держать успокоенными и расслабленными, готовыми к действию. Добиваться такого состояния нужно сосредоточенно, а главное — сознательно. Не нужно спешить начинать движения — некоторое время нужно посвятить замосредоточению, как говорилось у древних мастеров искусства «Тайцициоань»: «Двигаться без работы энергии — попусту терять время; прежде начала движения — копить энергию без края».

Осунуть полную готовность сознания и тела, сделать небольшой вдох и слегка напрячь нижнюю область живота (Рис. 1). (Движение 1). Вдох. Медленно поднять обе руки на ширине плеч вперед вверх до уровня плеч. Все суставы от плеч до кистей работают. Руки слегка согнуты в локтях, ладони обращены вниз. Пальцы естественно раздвинуты и расслаблены. Ведущая сила приложена к средним пальцам. Внимание — на кончики пальцев. (Рис. 2).

(Движение 2). Выдох, медленно опустить руки вниз и чуть больше согнуть в локтях. Локти отстоят от ребер на 2 кулака. Пальцы рук направлены чуть вверх и друг к другу и отстоят от груди большими пальцами на 4 кулака, а между большими пальцами рук расстояние в 1 кулак. (Рис. 3).

(Движение 3). Обе руки медленно опустить ладонями вниз. Ведущая сила опять приложена к средним пальцам рук. Кисти расположены сбоку бедер и чуть спереди, пальцы смотрят вперед. Промежуток между большими пальцами и бедрами составляет 1 кулак. Внимание — на кончики пальцев. Взгляд прямо вперед. (Рис. 4).

ВТОРАЯ ФОРМА «ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ»

(Движение 1). Сознвая ощущение всего тела, выпрямить корпус. Медленно согнуть ноги в коленях, как бы приседая немного. Опустить центр тяжести тела и принять полустойку наездника. Сгибая правую руку в локте, медленно поднять ее ладонью вниз до уровня точки Шаньчжун (она находится между двух сосков в ложбинке). Расстояние между указательным пальцем и грудью — 2 кулака. В это же время поднять чуть согнутую в локте правую руку (ладонь тоже вниз) до уровня середины груди, но чуть слева спереди от корпуса, причем большой палец отстоит от левого соска примерно на 5 кулаков.

Одновременно сохраняя строго вертикальное положение корпуса, развернуть корпус вправо на 45°. При этом, перенос центр тяжести на правую ногу, развернуть правую ступню на 45° вправо, а пятку левой ступни приподнять и развер-

нуть на подошве назад вправо.

Сопровождая поворот корпуса, опустить локти обеих рук вниз и выполнить обеими руками плавное и согласованное дугообразное движение вправо и чуть вверх (локти отстоят от ребер на 2 кулака). Левая ладонь находится перед правым плечом, правая ладонь над правым плечом справа, обе ладони смотрят вниз и немного к корпусу (между большими пальцами расстояние в 2 кулака). Момент силы приходится на основание ладоней. Взгляд смотрит прямо вперед чуть-чуть поверх обеих рук (линия взгляда не прерывается). Одновременно с окончанием движения рук вверх заканчивается фаза вдоха. (Рис. 5, 6).

(Движение 2). После разворота правой ступни немного присесть на правой ноге. Локти опустить вниз, момент силы приходится на пальцы рук, кисть левой руки поднести еще ближе к правому локтю и одновременно медленно приподнять правое колено, сопровождая общий поворот корпуса вправо, до горизонтального положения левого бедра. Носок ноги естественно опущен вниз, колено и носок ступни направлены прямо вперед по оси симметрии тела. Носок левой ступни отстоит от правой ступни на 1 кулак.

Затем, разворачивая корпус влево на 10—15°, медленно начать опускать левую ногу вперед влево. Одновременно правую руку еще согнуть в локте, поднеся ладонь ближе к правому плечу (кисть отстоит от правого соска примерно на 4 кулака), и, развернув ее вперед, пальцы естественно направлены вверх. Левую руку медленно отвести дугообразно, чуть влево вниз, левая кисть и левый сосок отстоят на 5 кулаков. Ладонь обращена вправо и расположена на оси симметрии корпуса (средней линии тела) перед грудью. Взгляд направлен вверх левой руки прямо вперед. С окончанием поднимания и опускания ноги заканчивается выдох. (Рис. 7, 8).

(Движение 3). Сохранив центр тяжести полностью на правой ноге, опустить левую ногу и чуть выдвинуть вперед (точно на юг). Левая нога не выпрямляется до конца, чуть согнута в колене. Сначала земля слегка касается пятки левой ступни, а затем плавно опускается носок. Не прекращая движения, медленно развернуть корпус на 10—15°. Одновременно опустить дугообразно левую руку влево вниз, ладонь слегка развернута вправо. Предплечье в горизонтальном положении, пальцы руки естественно расслаблены, указательный палец отстоит от живота примерно на 3 кулака. Предплечье правой руки медленно опустить вовнутрь влево, ладонь слегка развернута влево, между указательным пальцем правой руки и соском правой стороны промежуток в 4 кулака. Момент силы приходится на основание ладоней. Взгляд смотрит прямо вперед (на юг). Выставив ногу и сдвинув руки, закончить фазу вдоха. (Рис. 9, 10).

(Движение 4). Медленно разворачивая корпус вправо (до гоюного обращения средней линии на запад), развернуть носок левой ступни на 30—45°. Одновременно переменить направление взгляда с юга на запад. В это же время постепенно перенести центр тяжести на левую ногу так, чтобы на левую ногу приходилось 70, а на пра-

вую — 30 процентов веса тела; левую ногу чуть согнуть в колене. Одновременно плавно поднять левую руку дугообразно влево вверх до плеча, локоть направлен вниз, ладонь обращена вправо, большой палец торчит вверх, а остальные смотрят вперед (на запад). Предплечье правой руки медленно опустить дугообразно вправо вниз до положения ладони перед правой тазовой костью, основание ладони отстоит от тела примерно на 3 кулака, ладонь смотрит вниз, пальцы — вперед (на запад) и чуть подняты относительно основания ладони. Руки выполняют противоположное встречное движение. При этом нужно обратить внимание на естественное, ненапряженное положение рук и корпуса, нельзя наклонять его вперед, тело должно стоять прямо. Мышцы корпуса остаются расслабленными, но ладони и сутулиться — позвоночник прямой. К концу выполнения движения 4 закончить фазу выдоха. (Рис. 11, 12).

ТРЕТЬЯ ФОРМА «ЛЕНИВО СБРАСЫВАТЬ КОЖУ»

Шаг вперед с кожаном (правая стойка лучника).

(Движение 1). Медленно развернуть корпус влево на 30—45°, левое бедро также развернуть чуть наружу, ногу больше согнуть в колене. Левую руку развернуть так, чтобы локоть был направлен назад влево и немного опустить, ладонь постепенно и естественно обращается к нижней части груди. Большой палец, обращенный вверх, отстоит от левого соска примерно на 4 кулака, а локоть отстоит от ребер примерно на 2 кулака. Затем, сгибая левую руку в локте, опустить предплечье до уровня солнечного сплетения, развернуть кисть ладонью вперед вправо вниз, пальцы ладони приподнять вверх. Одновременно разворачивая ладонь через низ влево вверх, сначала почти выпрямить руку (кисть на уровне живота), а затем, сгибая руку в локте, поднять предплечье по дуге влево вверх до уровня солнечного сплетения (пальцы отстоят от пупка на 2 кулака), кисть немного развернута ладонью влево назад. Т. о. ладони рук обращены друг к другу и как бы охватывают воображаемый шар. Обе руки сохраняют округлую форму. В то же время, сгибая правую руку и постепенно перенос центр тяжести на левую ногу полностью, сначала подвести носок правой ноги к левой изнутри, а затем, продолжая движение, вывести дугообразно вперед вправо и одновременно поднять колено чуть выше, причем правая пятка отстоит от левого носка на 2 кулака. Правая нога должна быть расположена строго по средней линии тела. Взгляд сначала следит за движением рук, а затем поднимается выше и устанавливается в сторону юго-запада. С окончанием движения заканчивается фаза вдоха. (Рис. 13, 14). Эти движения также называются «широкораскрытая ладонь» («шипыль даланкоу»).

(Движение 2). Левая нога продолжает постепенно приседать. Левое бедро расслабляется. Одновременно правый носок как бы выставляется на полный шаг вперед (т. е. на запад), и когда ступня встает на землю, то чуть

(Окончание на 6-й стр.)

комплекса и дыхание. Начинаящим любителям «Тайцициоань» можно пока не пользоваться дыханием таким (а почитать пинги по Цигуну, «Даоин»), чтобы избежать заучивания ошибок. И, конечно же, тем, кто основл дыхательную гимнастику Цигун, можно постепенно сочетать дыхание с движениями, т. е. ввести дыхание в исполнение форм.

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА

1. Подготовительная форма.
2. Пробуждение энергии.
3. Лениво сбрасывать кожу.
4. Одиночный хлыст.
5. Поднять руку и ударить вверх.
6. Белый журавль расправляет крылья.
7. Покрывать левое колено в петушиной стойке.
8. Рука взмахнула по струнам Пипа.
9. Шаг вперед, продвигнуть, заслонить, ударить.
10. Заклеивая письмо.
11. Руки крестом.
12. Схватить тигра и вернуться в горы.
13. Опустить локти, увидеть и ударить.
14. Повалить и прогнать обезьяну.
15. Наклонный полет.
16. Игла на дне моря.

ПЕРВАЯ ФОРМА «ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ» ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Встать лицом на юг, ноги расставить на ширину плеч и слегка согнуть в коленях. Ступни параллельны. Руки естественно опущены вдоль тела, указательные пальцы направлены вдоль боковой линии бедер, между тазками и ребрами промежуток в 1 кулак. Голову держать прямо. Т. Байхуэй (на темени головы) обращена строго вверх. Подбородок чуть подтянут, губы сомкнуты, зубы слегка скаты, язык

1. В начале освоения комплекса движения можно выполнять прерывно, дабы правильно освоить направление, расстояния, высоту тела в движениях. В дальнейшем следует постепенно выводить их все более связно, доводя до непрерывности и округлости.

2. Текстовое разъяснение к «Тайцициоань» отличается от разных других подобных пояснений. Изложенные в каждой форме движения выполняются не так, как они описаны в тексте, т. е. по порядку, а в соответствии с принципом «нет одного движения без остальных движений»; где бы ни было указано какое-либо конкретное указание по движению, все движения (движения всех частей тела) выполняются одновременно, скоординированно, а не поочередно.

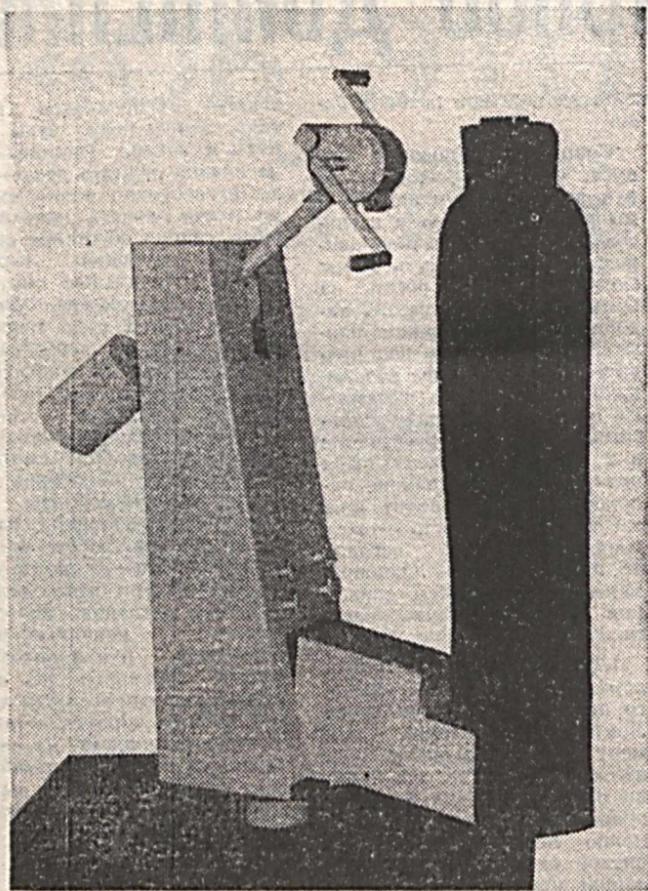
3. При занятии сначала твердо установите направление. Лицом — на юг, спиной — на север, левой стороной — на восток, правой стороной — на запад. Направление тела во всех изменениях определяется по линии между животом и грудью.

4. На картинках показано в каждом случае движение перехода к следующему положению. Движения левой руки и левой ноги показаны пунктиром, а движения правой руки и ноги — простой линией. Помните, что рисунки не отражают направления по частям света, поэтому смотрите пояснения в тексте.

5. Движения назад и в стороны (телом) не показаны рисунками. См. текст.

6. При занятии можно пользоваться брюшным дыханием. Вдох выражается постепенным вбиранием нижней области живота и подъемом желудка, кожа на животе расширяется (живот расширяется). Выдох выталкивается постепенным «Опусканием Ци в т. Даньтянь», область желудка плоская (ропная), низ живота выделяется vorne. Но это необходимо при хорошем освоении собственно движений и форм. Поэтому сначала следует потренироваться в брюшном дыхании, а затем только можно сочетать движения

ФИРМА «ХАИС»



Осуществляет выпуск спортивной литературы и оказывает услуги по разработке программ оздоровления населения, а также принимает заказы на изготовление спортивного оборудования и снаряжения (тренажеры, протекторы для восточных видов единоборств, шлемы и перчатки).

Телефон в Ташкенте: (3712) 68-09-95.

ВНИМАНИЮ
ЧИТАТЕЛЕЙ

Вышел в свет первый номер нового журнала «Спортивные единоборства Узбекистана».

На его страницах — информация о деятельности Федерации тхэквон-до (ВТФ) тхэквондо (ИТФ), ушу, рукопашного боя, армрестлинга. Здесь же — рассказ о сильнейших спортсменах, мастерах борьбы кураш.

Вниманию читателей пред-

лагаются статьи ведущих спортивных специалистов республики о проблемах организации тренировочного процесса. Речь идет об огромных потенциальных возможностях узбекистанских спортсменов, о путях совершенствования организаторской работы в свете недавно принятого Закона Республики Узбекистан о физической культуре и спорте.

Желающие приобрести журнал могут позвонить по телефону: 68-07-95 или 68-09-95.

ТАШКЕНТСКОЕ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ
АВИАЦИОННОЕ
ОБЪЕДИНЕНИЕ
ИМ. В. П. ЧКАЛОВА —
МАЛОЕ
ПРЕДПРИЯТИЕ
«АЛЬТАИР»

осуществляет оптовые закупки сельскохозяйственных продуктов; предлагает аудио- и видеотехнику и продукты питания, а также маркетинговые услуги.

Наш адрес: 700204, г. Ташкент, ул. Лисунова, квартал 1-а, дом 46.

Телефон: (3712)—97-97-56.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
УЧЕБНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР
ТАШКЕНТ

THE INTERNATIONAL
TRAINING AND
METHODICAL CENTRE
TASHKENT

МЕЖДУНАРОДНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР «СИЯВУШ»

осуществляет подготовку и переподготовку специалистов. Занятия ведут ведущие специалисты центра и профессорско-педагогический состав Узбекского государственного института физической культуры.

Слушателям, успешно закончившим курсы, выдается паспорт.

Наш телефон: 97-97-56.

УЗБЕКИСТАН-ИНТЕРСПОРТИ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР «СИЯВУШ»
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УШУ



ПАСПОРТ

ВОИНУ-УЗБЕКИСТАНЦУ О СПОРТЕ

● Старший лейтенант
Х. ЗАЙНИЛОВ

Издавна славилась в нашем народе палваны, борцы-тяжеловесы, о небывалой силе которых ходили легенды. Их уважали и любили, их имена и громкие победы знали и в самом отдаленном кишлаке, и в городской махалле, и при ханском и эмирском дворах. Прошло время, но по-прежнему имена палванов на устах народа. Снова их схватки собирают тысячи людей, и молодежь выбирает их — могучих и сильных — образцом для подражания. О двух очень сильных палванах Республики Узбекистан — Абдукадыре Пирматове и Ерали Махмарасулове — мне и хочется сегодня рассказать.

Дворец спорта «Юбилейный», ныне «Алпамыш». Давно не было в его стенах такого количества зрителей и болельщиков.

Что отрадно, здесь особенно много молодежи. Приехали молодые любители кураша даже из самых отдаленных районов Кашкардарьинской, Сурхандарьинской и других областей. Все возрасты собралось посмотреть на схватки самых сильных в Узбекистане палванов. И, конечно, все жаждали узнать имя сильнейшего из них.

И вот они вышли на середину ковра, готовые к решающей схватке. Зрители замерли. Еще бы! Встретились очень хорошо знающие

друг друга Абдукадыр Пирматов и Ерали Махмарасулов. Первый — мастер спорта по борьбе самбо, дзюдо, курашу по бухарским и ферганским правилам, победитель двух международных турниров, преподаватель УзГИФК. Его соперник, который, как говорят, с давних пор наступает на пятки, — Ерали Махмарасулов. Мастер спорта по самбо, курашу (бухарские

правила), серебряный призер чемпионата мира по самбо, призер международного турнира по курашу, студент УзГИФК.

Путь к финалу у обоих соперников не был слишком сложным. Они легко отвергли в предыдущих встречах притязания соперников на лидерство.

Пятнадцать минут шла упорнейшая борьба. Каждая попытка проведения приема тем или иным соперником гулом и овацией сопровождалась в зале со стороны болельщиков. Кто же победит? Кому достанется чемпионский титул? Так уж вышло, оказалось мало 15 минут напряженнейшей борьбы. По убедительной просьбе зрителей — болельщиков схватка была продлена еще на 15 минут. Но и эти пят-

надцать минут ничего не решило.

Арбитр на ковре был в растерянности, не знал, чью руку поднять. Потому под аплодисменты любителей кураша судья поднял руки обоих участников...

Теперь вернемся к самим героям схватки. Что интересно — А. Пирматов в самбо перешел с кураша и вновь вернулся к нему. В 1990 году окончил Узбекский госу-

дарственный институт физической культуры, остался преподавателем кафедры спортивной борьбы. Он разработал новую методику тренировок в борьбе кураш. Свою новую методику борьбы и ее преимущества прекрасно доказывает и показывает сам на ковре, в непосредственных соревнованиях.

Ерали Махмарасулов тоже прошел этот путь: кураш — самбо — кураш. Может быть, впервые всем стало понятно, что основу других видов, как дзюдо, самбо, составляет именно национальная борьба кураш по бухарским правилам. По самбо или дзюдо победитель определился бы наверняка, потому что по правилам соревнований в этих видах ничейных результатов не бывает.

Но они столкнулись именно в кураше.

Тем более друг друга знают очень хорошо как спортсмены. Шла принципиальная борьба. Оба выступали на крупнейших международных турнирах, по такой трудной и в то же время интересной борьбе давно зрители, да и сами участники не видели. Может быть, впервые Пирматов как тренер, как преподаватель гордился тем, что его методика тренировок отлична, а с другой стороны, как спортсмен — сожалел. Потому что его же методику борьбы Махмарасулов противопоставил ему же самому. А. Махмарасулов гордился тем, что смог противостоять без волнений опытному борцу, своему преподавателю.

Прокомментировать эту борцовскую схватку палванов мы попросили заместителя председателя Госкомспорта Узбекистана, президента федерации национальной борьбы кураш Камилля Юсупова, мастера спорта международного класса по самбо и мастера спорта по дзюдо:

— Кому присудить победу? Над этим вопросом долго ломали голову.

НЕПОБЕЖДЕННЫЕ

ТХЭКВОН-ДО (ВТФ)

Нью-Йорк ждет...

● А. ЛИ,
председатель
Ассоциации
тхэквон-до (ВТФ)
Узбекистана,
обладатель 3-го дана

Тхэквон-до (ВТФ) как спортивная ассоциация впервые в Республике Узбекистан оформилась в январе 1990 года, хотя заявила о себе годом раньше. За этот, казалось бы, короткий промежуток времени наша ассоциация сделала многое, что

бы нас, узбекистанцев, признали во всем мире. Прежде всего благодаря стремительному развитию этого вида спорта в нашей республике и успешному выступлению наших тхэквондистов на международных соревнованиях. 1991 год. В составе сборной команды Союза узбекистанцы выступили на Кубке мира, чемпионате Европы и в международном турнире. В марте Ташкентский дворец спорта «Юбилейный» (ныне — «Алпамыш») принял чемпионат Союза, где Узбекистан занял в общесо-

юзном зачете 1-е место. Из восьми весовых категорий в четырех чемпионатах стали наши ребята: Равшан Ташпулатов (50 кг), Умид Дадаханов (54 кг), Александр Пак (58 кг), Константин Кузнецов (76 кг). А трое стали серебряными призерами — Александр Ким (свыше 83 кг), Санжар Мансуров (70 кг) и Дир Расулов (64 кг).

Прошлогодние старты для наших спортсменов также были успешными. Наша команда в столице Кыргызстана Бишкеке выиграла турнир СНГ. В октябре же в Москве, на международном турнире узбекистанцы заняли второе место, обогнав силь-

нейшие команды из таких стран, как США, Англия, Финляндия, Канада, Тайвань. Уступили лишь спортсменам из Южной Кореи, где, кстати, и зародилось тхэквон-до.

Не случайно в ноябре прошлого года в Сеуле мы были приняты во временное членство во Всемирную федерацию тхэквон-до (ВТФ). В августе нынешнего года в Нью-Йорке состоится чемпионат мира. Там же пройдет генеральная ассамблея Всемирной федерации тхэквон-до, где по результатам выступлений узбекистанских спортсменов Республика Узбекистан будет принята в постоянное членство.

Шансы на успешное вы-

ступление, а значит, принятие на постоянное членство у нас большие. Я уверен, что Р. Ташпулатов, У. Дадаханов, А. Пак, К. Кузнецов и другие приложат максимум усилий, чтобы еще раз подтвердить высокий авторитет узбекского тхэквон-до на международной арене.

Если еще год назад мы говорили о популярности тхэквон-до лишь в Ташкенте (тренер — Г. Хан) и Ташкентской области, то сегодня можно констатировать, что этот вид спорта получил развитие и в Ферганской, Сырдарьинской областях. В этих регионах мы опираемся на тренеров Ф. Расулова, В. Кима.

В апреле этого года Сурхандарьинский областной центр, город Термез, соберет курашников двадцати стран. Не это ли яркое свидетельство того, что кураш все шире и шире раздвигает свои границы.

Между
предлагает
хорошим
а также д
Кима
способом.

Желаю
97-97-56, 6

СПОРТИ

ПРИЗНА
ЛУЧШИМ

Недавно
вернулся
турнир по
шей и дев

В коман
юношей пе

КЛУБ БУДУЩЕГО ВОИНА

ЗАНЯТИЕ № 2

Ю. ШИН, обладатель 1-го дана
Сегодняшнее занятие мы посвятим ритуалам тхэквон-до и правильной организации тренировок, разминке и изучению названий общих команд.

РИТУАЛЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Соблюдение ритуалов тхэквон-до является неотъемлемой частью занятия этой борьбой. Во время тренировки соблюдается строгая дисциплина. Взаимоотношения учеников и учителя строятся на взаимном уважении и беспрекословном подчинении ученика учителю.

Каждый входящий в зал поклоном приветствует его и флаг федерации, наличие которого является обязательным. По команде учителя «моё» ученики с выкриком «кыйап» быстро строятся в одну, две, три шеренги, затем по команде «туира тора» (если флаг находится позади строя) учащиеся поворачиваются лицом к флагу и принимают положение «мао сонги» (смирно). Тренер дает команду «кукидоё кёнэ», учащиеся прикладывают правую руку к сердцу и молча приветствуют флаг федерации, выражая свое уважение и преданность ему (3—5 сек.). По команде «баро» (достаточно) рука опускается. Учитель подает команду «туиро тора», строй поворачивается лицом к нему. Старший ученик подает команду «чорёт» (смирно), «сабомнике кёнэ». Строй по этой команде поклоном приветствует учителя. По окончании тренировки ритуал приветствия флагу и учителю повторяется. Во время поклона учителю учащиеся громко произносят «чидоё камсамнида» (благодарю за руководство).

Все упражнения во время занятия начинаются и заканчиваются по командам учителя. Отработка блоков, ударов и других упражнений выполняется под счет учителя одновременно всеми учениками. В течение тренировки ученикам дается два-три отдыха (не более 5 мин.).

При выходе из зала, по окончании занятия, каждый ученик поклоном прощается с залом.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ТХЭКВОН-ДО

Количество повторений упражнений—10—30 раз в зависимости от подготовки занимающихся.

а) Разминка.

Перед началом выполнения специальных упражнений необходимо подготовить организм к активной физической работе. Это предотвратит возможные перегрузки, травмы, неприятные ощущения в суставах и мышцах, растяжения.

Для разминки рекомендуются следующие упражнения:

1. Легкий бег (3—5 минут).
2. Бег приставным шагом.
3. Бег перекрестным шагом.
4. Бег спиной вперед.
5. Бег с прыжками вверх (по сигналу тренера ученик делает высокий прыжок вверх и продолжает бег).
6. Бег с прыжками сгруппировавшись.
7. Бег с прыжками с поворотом на 360° (поворот осуществляется через левое-правое плечо поочередно).
8. Бег с нанесением ударов коленом.
9. Ускорение.
10. Прыжки вперед из положения полуприсяд.
11. Прыжки назад из положения полуприсяд.
12. Вращение головой (вправо-влево).
13. Вращение кистями рук.
14. Вращение предплечьями.
15. Вращение в плечевых суставах.
16. Упражнение «Мельница».
17. Вращение корпусом.
18. Вращение тазом.
19. Вращение в коленных суставах.
20. Наклон к ногам (не сгибая колен).
21. Наклон корпуса вперед, локтями достать пол (п. п. ноги шире плеч).
22. Приседания к левой (правой) ноге. П. п. ноги шире плеч.
23. Наклон к передней согнутой ноге.

ОБЩИЕ КОМАНДЫ И НАЗВАНИЯ

- | | |
|--------------|------------------------|
| Кукидоё кёнэ | — приветствие флагу |
| моё | — стройся |
| хэчо | — разойдись |
| чорёт | — смирно |
| кёнэ | — приветствие поклоном |
| сабомним | — тренер до 7 дана |
| туй е | — бегом |
| туй ги | — прыжки |
| ши дяк | — начали |
| чум би | — приготовиться |
| паро | — стоп |
| ан дя | — садись |
| туиро тора | — кругом |
| ге де | — смена |



- | | |
|-------------|------------------------------|
| пхаль пако | — помять ногу |
| орын | — правый |
| вен | — левый |
| оль гуль | — уровень головы |
| мом гом | — туловище до пояса |
| арэ | — уровень ниже пояса |
| ан | — вовнутрь |
| тун | — назад |
| ёп | — сторона |
| пэрё | — вниз |
| дю мог | — кулак |
| дынг лю мог | — верхняя поверхность кулака |
| сонпаль | — ребро ладони |
| пхаль гуп | — локоть |
| пхаль мок | — предплечье |
| ап чук | — подушки под пальцам ноги |
| тун чук | — пятка |
| пхаль наль | — ребро стопы |
| пхаль дынг | — подъем стопы |
| мурып | — колено |

ФИРМА «ДИАЛОГ»,

специализирующаяся на поставках отечественного и импортного оборудования,

имеет возможность предложить вам контейнерные и стационарные мини-заводы по производству продуктов:

- молочнокислых (10 модификаций);
 - мясных (5 модификаций);
 - овощных (8 модификаций);
 - рыбных (6 модификаций);
 - алкогольных и безалкогольных напитков (5 модификаций);
 - хлебопекарного производства (6 модификаций);
- а также любых продуктов по желанию заказчика.

Сроки поставок—от 2 до 5 месяцев.

Обращаться по адресу: 700135, г. Ташкент, м-в Чиланзар, кв-л II, ул. Картал, 28, ПКФ «Диалог».

Телефоны: 76-47-04, 76-54-22.

Факс: 76-26-68.

НА ВАШУ КНИЖНУЮ ПОЛКУ



Международный учебно-методический центр «Сиявуш» предлагает учебное пособие «Ушу-санды». Оно является хорошим подспорьем для начинающих заниматься ушу, а также для специалистов. Книга выпущена на хорошей бумаге типографским способом.

Желающие приобрести пособие звоните по телефонам: 7-97-56, 68 09 95.

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

РИЗНАНЫ УЧШИМИ

Недавно в Анджане зарпился республиканский турнир по карате среди юношей и девушек. В командном зачете среди юношей первое место завое-

вали ташкентцы, а среди девушек не было равных анджанкам.

Что касается личного зачета, то самыми лучшими как в технике, так и в тактике были спортсмены из Ташкента — Ольга Пак и Шавкат Илов.

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

поворачивается влево. Спина...
Начало на 3-й стр.)

обращено на кончики пальцев, локоть опущен, острей локтя отстоит от правых ребер примерно на 3 кулака. Левая ладонь вслед за правым локтем выставляется вперед пальцами вверх, ладонь смотрит от себя, внимание обращено на кончики пальцев, локоть опущен, запястье сидит ниже уровня правого запястья на расстоянии от него примерно в 1 стоящий кулак. Кончик локтя отстоит от левых ребер примерно на 2 кулака. Ци опускается в т. Даньтянь, оба бедра раскрыты вокруг, сила находится в крестцовой кости, сила паха опускается. Поясница «обваливается» и бедра опускаются. Взгляд следит за выставленным правой рукой вперед вверх, а затем смотрит ровно вперед. Движение должно проходить в согласовании внутреннего и внешнего, верха и низа, левой и правой сторон. Использовать мысль, но не применять силу, круговое движение выполнять (рис. 15, 16) связано, опускаться естественно.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Х. ИСМАИЛОВ

СТРЕМЛЕНИЕ к наивысшим результатам, обновлению спортивных рекордов обусловлено, как известно, неистребимой внутренней потребностью человека к расширению своих возможностей, к познанию себя. И это здорово! Так, идя «вперед и вверх», мы уже добились того, что рекорды страны, установленные в 1933 году, соответствуют ныне, в лучшем случае, второму спортивному разряду. Уверен, неуклонно будут расти они и в будущем.

Но сегодня хотелось бы обратить больше внимания вот на что. Устремляясь к новым, более высоким результатам, ни в коем случае нельзя забывать о важности поэтапного продвижения к ним. Необходимо обязательно брать в расчет собственные силы и уровень тренированности. Научно определять число, скорость двигательных действий, их координационную сложность.

Например, предстоит тренировка для развития физической силы. С точки зрения физиологии, любое движение выполняется взаимно согласованно ведущих и

ЗАЧЕМ НУЖНА ПОЭТАПНОСТЬ

двигательных мышц. Проще говоря, реакция одних мышц — быстрее, других — медленнее. Поэтому, чтобы «научить» их работать четче, дружнее, требуются многократные тренировки. И здесь должен соблюдаться принцип постепенности наращивания нагрузок.

Если же не различать простого и сложного, начального и последующего, то такая поспешность, наверняка приведет к сбою. Обернется резким падением двигательной активности. Более того — может даже навредить здоровью. Поэтому на тренировках для развития силы надо заниматься с умом. Идя от легкого к более тяжелому. От простого к сложному. То есть продвигаться вперед поэтапно. Добиваясь, образно говоря, чтобы сердце соответствовало руке, а мышцы и связки не травмировались.

РЕЗЕРВНЫЕ возможности человеческого организма в целом, как известно, поразительны. Но в ходе тренировок недопус-

тимо превосходить предел физиологических нагрузок для данного тела. Более тренированный спортсмен, вполне понятно, сделает физическую работу с меньшими затратами энергии, чем спортсмен менее подготовленный. Верно и то, что человек с прекрасными физическими данными на одной тренировке может повторять какой-либо прием — скажем, «ударный кулак» — десятки, а то и сотни раз без переутомления. А для другого такая нагрузка — «пекло», предел физического и психического напряжения.

Обычно за соответствием концентрации сил следят по покраснению лица и возбужденно психики после тренировки. Если возникает обильное потоотделение, лицо бледнеет, реакция замедляется, а пульс ускоряется и долго не нормализуется — значит, сложность и число двигательных действий избыточны. В таком случае надо «притормозить»: сократить число тренировок.

СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА

ПРОГРАММА КЛАССИФИКАЦИОННОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УШУ-ТАОЛУ

1 ступень Категория Д (до 6 месяцев обучения). Знание основных базовых элементов

Table with 2 columns: Exercise name and Score. Includes items like 1. 200-чунцюань в мабу (1 очко), 2. мабу (1 очко), etc.

Итого — минимально 26 очков

2 ступень Категория С (до 9 месяцев обучения)

Элементарный и стандартный курс чанцюань

Table with 2 columns: Exercise name and Score. Includes items like 1. цзухэ лянци (5 баллов), 2. чудзы динлу (8 баллов), etc.

Итого — минимально 21,5 — балла

3 ступень Категория В (до 12 месяцев обучения)

Элементарный стандартный курс чанцюань

Table with 2 columns: Exercise name and Score. Includes items like 1. цзухэ лянци (12 баллов), 2. чудзы динлу (8,4 балла), etc.

Итого — минимально 20,4 балла

4 ступень Учебно-соревновательные комплексы

Категория А (3 юношеский разряд)

Table with 2 columns: Exercise name and Score. Includes items like 1. чудзы дисаньлу чанцюань (16,4 балла), 2. чудзы даошу (16,4 балла), etc.

Итого — не менее 16,4 балла

ПО УШУ-САНЬДА

Базовая техника:

- 1. Основные положения кистей рук
2. Базовые стойки
3. Падение (вперед, назад, в бок), осн. страховка
4. Броски (не менее 5 бросков)
5. Блоки (отбивание) 4 вида
6. Техника ног
а) тантуй
б) сетуй
в) юаньтуй
г) фантуй
д) цянсаотуй
е) хоусаотуй
7. Прыжки:
а) танкунфэйцзяо
б) танкун сяньфанцзяо
в) танкун байляньцзяо
г) сяньцзы
8. Ведение боя в течение 1-й минуты.

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ АТТЕСТАЦИЯ проводится в целях проверки уровня подготовленности групп и инструкторов. Отбор лучших спортсменов для участия в межклубных соревнованиях по УШУ-таолу, УШУ-санда, Присвоение спортивной классификации.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ:

- 1. Элементарная терминология УШУ.
2. Основные критерии выставления оценок по УШУ-таолу, УШУ-санда (правила).

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- 1. Мостик
2. Колесо (в обе стороны).

- 3. Кувырки (вперед, назад).
4. Прыжок вперед (группировка)
5. Кувырок назад, стойка на руках.
6. Подъем разгибом с положения лежа на спине.
7. Подъем с положения лежа на спине с вращением ног.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Table with columns: Упражнения, Возраст (7-8, 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-20) and rows for exercises like Сгибание рук в упоре лежа, Разгибание туловища, Приседания на одной ноге.

ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ...

Мотивация — все мы слышали это слово в тот или иной момент и знаем, что оно означает. Но только применив в своей жизни, вы по-настоящему поймете, как мотивация может изменить все наше бытие. Мотивацию можно определить как «причину или желание, выступающие в качестве побуждения к действию». Образу говоря, это катализатор движения.

Требуется мотивация, чтобы регулярно ходить в зал, соблюдать диету и правильно есть. И только мотивация заставит вас тренироваться при достижении «мертвой» точки. Только она поможет вам раскрыть весь потенциал. Видите ли, внутри каждого из нас находится невероятный потенциал, который только и ожидает своего освобождения. Человеческое тело и разум — это великое и пока необъяснимое чудо. Однако мы успокаиваемся и довольствуемся вторыми ролями.

Ни в коем случае не поспешайте так! Каждый может стать лучше, чем сейчас. Это вовсе не значит, что любой достигнет такого же успеха, как Ли Хейши или Кори Эверсон. Но важно полностью использовать потенциал, которым каждый из нас обладает.

Когда вы начинаете верить в себя, столь многое меняется! Улучшается ваш «Я-образ» и вместе с ним отношение к вам дру-

гих людей. Они видят вас как бы в новом свете. И вы уже не ленитесь, а, напротив, берете от жизни больше, творите ее, не оставаясь жертвой обстоятельств. Два примера приходят на память, когда я думаю о мотивации. — Арнольд Шварценеггер и Джо Вейдер.

Арнольд приехал в Америку, почти ничего не зная в этой стране. Он едва говорил по-английски и не имел денег. Однако он привез с собой самое важное — мотивацию! Он стремился достигнуть фантастического телосложения и финансовой независимости и стать очень популярным киноактером, несомненно на сомнения людей, которые утверждали, что он не сможет этого добиться.

А где был бы культуризм без упорства и достижений Джо Вейдера? Его видение заманчивой перспективы строительства тела, вера в возможность достижения цели представляли высшую степень мотивации.

Мы все многому можем научиться у обоих. Они верили. Они непоколебимо верили в то, что стоит стремиться к тому, чего желаешь. Все, что вам нужно, — поверить в себя и в свои мечты. Что же нужно делать, чтобы владеть ситуацией, а не плыть по течению? Во-первых. Прежде всего поверить в себя. Поверьте, что вы способны достигнуть великих свершений. Арнольд любит повто-

рять: «Куда пойдет ум, туда повернет и тело». Представьте в своем воображении то тело, которое вы хотели бы иметь, и составьте план, как этого достигнуть. Отсутствие такого плана равносильно неудаче.

Во-вторых. Поймите, что требуется время и упорная работа для достижения великого. Оглянитесь, как далеко вы ушли вперед со времени начала тренировок. Удивительно, не так ли? Хорошее тело или чудесные взаимоотношения с людьми не приходят случайно.

В-третьих. Рассматривайте свою нынешнюю ситуацию как ступень к лучшему. Например, все мы сталкиваемся с «мертвыми точками» в нашей тренировке. Не думайте: «Какой смысл дальше тренироваться?» Упорствуйте! И вы обязательно сделаете шаг вперед.

В-четвертых. Всегда оставайтесь самим собой вне зависимости от обстоятельств. Поставьте цель: быть лучшим — значит, отдать 100 процентов внимания диете и правильному питанию, регулярно тренироваться, смотреть на жизнь с положительной точки зрения и ясно видеть будущее.

Вы можете быть не самым сильным или быстрым, но должны стать лучшим в пределах своих возможностей!

Журнал «Мышцы и здоровье» (США).

(Дается в сокращении). 1

ЕДИНОБОРСТВАМ — НАУЧНУЮ ОСНОВУ

В Узбекистане — первом среди государств бывшего Союза — принят Закон о физической культуре и спорте. Забота о здоровье народа провозглашена одной из первоочередных задач независимого Узбекистана. Четкая направленность этого закона — он обращен к человеку.

Чтобы жизненно важный закон заработал в полную силу, необходимо разработать слаженную систему правовых, финансовых и иных механизмов. Необходимо выработать конкретные направления работы для развития массовой физической культуры — в школе, по месту жительства, на производстве, в сельской местности.

Этой теме было посвящено республиканское совещание по обсуждению концепции развития физической культуры и спорта в Узбекистане. Оно состоялось 10 марта в Ташкенте, в стенах Узбекского государственного института физической культуры.

В работе совещания приняли участие заместитель премьер-министра М. Карабаев, государственный советник Президента Республики Узбекистан Т. Рискиев, руководители министерств и ведомств.

Выступившие на совещании председатель Госкомспорта республики С. Рузиев, его заместитель К. Юсулов, представители УзГИФК профессора Ф. Насреддинов, Э. Шатерников, другие участники отметили важность объединения усилий работников здравоохранения, физкультуры и спорта, народного образования в воспитании подрастающего поколения. Значительное внимание было уделено работе по пропаганде и развитию национальных, очень полезных видов спорта.

Подчеркнута актуальность создания в республике научно-исследовательского института физкультуры, который бы координировал спортивно-массовую работу с учетом ее государственной значимости.

„В СПОРТЕ ЕСТЬ СОПЕРНИКИ, В СПОРТЕ НЕТ ВРАГОВ...“



После совещания специальный корреспондент «Ватанпарвара» обратился к ректору УзГИФК профессору А. ХАМРАКУЛОВУ с просьбой рассказать о перспективах развития спортивных единоборств в независимом Узбекистане:

— У нас давно уже плодотворно работает кафедра спортивной борьбы под руководством кандидата педагогических наук Фиграта

Азизовича Керимова. Опытный специалист, умелый организатор, он многое сделал и делает, чтобы разработки сотрудников кафедры в помощь тренерам, спортсменам, специализирующимся в борьбе вольной и классической, самбо, дзюдо и кураш (по ферганским и бухарским правилам), отвечали самым современным требованиям и предвидели перспективу научной мысли. Сам является автором целого ряда научных работ, первого учебного пособия для студентов и любителей борьбы «Трени-

ровка юного борца» на узбекском языке.

Для дальнейшего повышения научной основы спортивных единоборств открываем в институте аспирантуру. Планируем открыть новую кафедру — кафедру национальных видов борьбы и восточных видов единоборств. Уверен, это поможет становлению новых высококвалифицированных научных кадров, позволит спортсменам-узбекистанцам закрепить свои выдающиеся достижения, а Узбекистану утвердиться в мировом спорте как видной спортивной державе.

Спорт ведь — великий посыл мира. Да, в спорте есть соперники. Но в спорте нет врагов...

На снимке: идет заседание ученого совета — (слева направо) заведующий кафедрой УзГИФК доцент, кандидат педагогических наук Ф. Керимов, декан тренерского факультета доцент, кандидат биологических наук А. Расулев, проректор по учебной работе профессор А. Ливинский, ректор профессор Х. Хамракулов.

ВСТРЕЧА ДЛЯ ВАС



Владимир Гасанбеков: „САМЫЙ ЛУЧШИЙ СТИЛЬ ТОТ, КОТОРЫМ ВЛАДЕЕШЬ В СОВЕРШЕНСТВЕ“

Практически у всех народов и народностей есть свои виды боевого искусства. Например, «Кул саньати» — искусство руки (узб.), «каратэ-до» — пустая рука (япон.), «ну-ань-шу» — искусство кулака (кит.), «таэваон-до» — путь руки и ноги (кор.) и т. д.

Сейчас специалисты Среднеазиатского регионального центра боевых искусств Востока «Профи» заняты за восстановление наследия предков. Нельзя забывать славные воинские традиции. Идет речь о важности возродить боевые искусства Востока у нас в Республике Узбекистан. Ведется такая работа и в соседних независимых государствах Центральной Азии.

Специальный корреспондент «Ватанпарвара» старший лейтенант Х. ЗАЙНИЛОВ встретился с ответственным секретарем Ташкентской ассоциации искусств восточных единоборств (ТАИВЕ) В. ГАСАНБЕКОВЫМ, попросил собеседника ответить на ряд вопросов.

— Владимир Кремниальдович, чем вызвано столь пристальное внимание многих ведущих специалистов и восточным видам единоборств?

— Понятие боевых искусств Востока наделяется более глубоким смыслом, нежели рекламный, главным образом, видеопубликации, случайными публикациями, образ супермена. Не победа над противником, а победа над самим собой — вот что было конечной целью изучающего боевые искусства Востока.

— Как-то мне в руки попала книга древнегреческого историка Помпея Трога, жившего в первом веке нашей эры. Он в своих трудах упоминает, что племена, населявшие в древности территорию современной Средней Азии, славилась искусными кулачными бойцами,

которым владеешь в совершенстве», в) «Самая великая победа — это победа над самим собой».

— Я слышал, что вы закончили работу над книгой «Путь воина». Когда же ее увидят читатели?

— В ближайшее время. Она выходит в издательстве «Мехнат» тиражом в 100 тыс. экземпляров. Книга богата иллюстрациями. Она рассчитана на широкий круг читателей и предлагается как методическое пособие для занятия боевыми искусствами Востока на примере древней школы Южного шалтинского монастыря.

Пришедшее из глубины веков наследие предков послужит нам, современникам, источником мудрости, здоровья, поможет приблизиться к уникальному опыту по созданию единой «Науки жизни».

— Каким вы видите будущее восточных видов единоборств?

— На мой взгляд, необходимо подумать о создании, если мы твердо намерены выходить на международный уровень, единого учебно-методического центра. Думаю, что нужно регулярно проводить семинары с приглашением иностранных специалистов, с выездом за рубеж. Самое главное — добиться, чтобы все специалисты восточных видов единоборств объединили усилия для воспитания подрастающего поколения в духе патриотизма.

Не мастеров ли «Кул саньати» (искусство руки — узб.) имел он в виду?

— Что такое «Кул саньати»? Это — воинское боевое искусство наших предков. В процессе становления боевых искусств Востока немаловажную роль сыграл Великий шелковый путь.

— Вы являетесь ведущим специалистом по ушу, мастером спорта, членом президиума двух федераций Республики Узбекистан — ушу и каратэ-до. Заложено ли в вас это какие-то жизненные принципы?

— Я бы сказал чуть иначе. Знания философии восточных видов боевых искусств сделали меня другим человеком. Я считаю, и это говорю своим ученикам, что всегда надо бы помнить: а) «Самый лучший бой тот, который не состоялся», б) «Самый лучший стиль тот,

ТАЭКВОНДО (ИТФ): НА АРЕНЕ — МАСТЕРА

● В. ЛИГАЙ, президент Международного центра таэквондо, обладатель 5-го дана, судья международной категории

Узбекистанская школа таэквондо раздвигает свои границы. Накануне нынешнего года в числе 12 нацио-

н этот шаг сделан. Таким образом, наша республика впервые самостоятельно вошла в состав международной спортивной организации.

В настоящее время в секциях занимается более 40 тысяч человек. Тренеров — обладателей черных поясов — более 500. Среди них — победители и призеры чемпионатов мира и Европы, целого ряда международных турниров.

ши спортсмены привезли девять медалей: три серебряные и шесть бронзовых. Недооцененно стоя приветствовали зрители их достижения, когда в честь призеров поднимался государственный флаг Республики Узбекистан...

Вступление в Азиатско-Тихоокеанскую федерацию таэквондо (ИТФ) открыло перед нами обширные перспективы. Значительно укрепляются международные контакты. Доступнее становится опыт тех стран, где таэквондо культивируется десятилетиями. Обретение суверенитета Узбекистаном, высокий рейтинг его таэквондистов позволили нам стать одним из учредителей новой федерации. Среди ее задач — оказание методической помощи федерациям стран региона, проведение соревнований.

Когда в столице Малайзии Куала-Лумпуре обсуждался вопрос о месте проведения I регионального чемпионата, то заявки поступили от Новой Зеландии, Сингапура, Малайзии, Японии и Узбекистана. И здесь примечательно, что предпочтение было отдано Ташкенту. В борьбе за почетное право проведения первого чемпионата Азии и Тихоокеанского региона по таэквондо первенство одержала Республика Узбекистан.

В сентябре Ташкент примет участников этого очень престижного турнира. Международные специалисты рассуждают это как еще одно признание авторитета узбекистанской школы.

В СЕНТЯБРЕ — ЧЕМПИОНАТ

нальных федераций — наряду с Австрией, Вьетнамом, Индией, Китаем, КНДР, Малайзией, Новой Зеландией, Объединенными Арабскими Эмиратами, Сингапуром, Шри-Ланкой и Японией — Республика Узбекистан стала страной-участницей Азиатско-Тихоокеанской федерации таэквондо (ИТФ).

Впервые вопрос о вступлении Узбекистана в региональную организацию таэквондо (ИТФ) как полноправного члена был рассмотрен на встрече Президента Республики Узбекистан И. А. Каримова с президентом ИТФ, основателем этого вида спорта генералом Чой Хон Хи. Ислам Абдуганиевич Каримов проявил большой интерес к перспективе самостоятельного выхода Узбекистана на международную спортивную арену. И вот

Это — студент юридического института Батыр Маматов, обладатель 3-го дана по классификации Международной Федерации таэквондо, чемпион Европы, серебряный призер чемпионата мира. Как известно, он был признан лучшим спортсменом в нашей республике 1992 года. Четвертым даном обладает чемпион Европы Эдуард Ли. Высококвалифицированы и бы е специалисты и Насреддин Талипов (по программе тхлей), и Евгений Ли, а также многие другие мои коллеги.

В прошлом году наша команда успешно выступила на чемпионате мира в Пхеньяне, где среди шестидесяти пяти стран заняла четвертое место. Уступила лишь сильнейшим спортсменам из Кореи, Аргентины и Канады, где таэквондо культивируется более четверти века. На-

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

«САФАРИ» ПРЕДЛАГАЕТ И ПОМОГАЕТ

● Э. ПАК, президент координационного совета частной киностудии «Сафари», обладатель I-го дана по каратэ-до



Любители детективного жанра, лихо закрученных кинолент могут припомнить такие фильмы, как, например, «Один из первых», «Бу нима бу», «Вор», «Ограбление поезда», «Сокровища Миргаруфа»... Насыщены они были трюковыми номерами весьма значительной сложности.

Потому-то, страдая актером, выполняли их люди отменно тренированные. Каскадеры действующие и бывшие мастера спорта, как правило, многие годы занимавшиеся и боксом, и борьбой самбо, и восточными видами единоборств. Увы, имена дублеров, консультантов популярных артистов, случалось, не упоминались даже в титрах к кинокартине. В экстремальных условиях они были — и вроде бы не были. Несправедливо получалось.

В общем, поставили мы перед собой задачу — снять, как надеемся, добротный, увлекательный фильм о спортсменах экстремального класса. И здесь нам очень по душе общественная позиция журналистов «Ватанпарвара», подготавливающих к печати специальные выпуски «Спортивных единоборств». Мы тоже считаем, что спортивная жизнь нашей Отчизны должна освещаться ярко, талантливо.

Думается, всем средствам массовой информации республики следовало бы энергичнее взяться за работу по воспитанию в читателях, радиослушателях, телезрителях активного отношения к физкультуре и спорту. Ведь не секрет, что, к великому огорчению, азбукой здорового образа жизни владеют не очень-то многие. Рассматривать надо бы эти вопросы в тесной взаимосвязи с духовным и нравственным совершенствованием личности. Рассказывать о лучших спортсменах и коллективах.

Наша киностудия «Сафари», гарантируем, не останется в стороне от этого важного дела. Заинтересованы мы в объединении усилий для пропаганды достижений физической культуры и спорта среди сограждан. Чтобы физкультурное движение стало поистине массовым.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

СИЛЬНЕЙШИЕ В УЗБЕКИСТАНЕ

● Г. ЛИ, президент Федерации рукопашного боя Узбекистана

В спортивном зале «Алгоритм» столицы Узбекистана завершился первый республиканский турнир по рукопашному бою. Наряду с опытными спортсменами за победу боролись юноры и юноши.

Победителями турнира среди юноров стали Х. Раззаков, Ш. Махмуджанов

и Ф. Джумабаев, среди юношей — А. Акрамов, Р. Салихов, Н. Першин и Р. Сармонаев.

Победителями первого турнира в своих весовых категориях стали З. Ахмеджанов, В. Радионосов, Ф. Худайназаров и Б. Камолов. Отрадно, что сильнейшим в Узбекистане спортсменам достались и специальные призы. Фазыл Худайназаров был удостоен приза «За лучшую технику», Забихилло Ахмеджанов получил «Приз президента федерации», а Василий Радионосов — «За волю к победе».

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

ФЕСТИВАЛЬ ЕДИНОБОРСТВ

В последний день февраля во Дворце спорта в Лужниках прошел фестиваль контактных видов единоборств среди профессионалов.

До начала соревнований руководитель оргкомитета соревнований президент «Супер норд клуба» В. Филимонов рассказал, что зрители увидят пятираундовые поединки по фулл-контакту с применением всех видов ударов ногами, бросков, захватов и подсечек. И зрители,

любители спортивных единоборств, увидели зрелищные поединки.

А «исполнителями» были мастера таэквондо, аши-харакатэ, бокса, кикбоксинга из России, Украины, Беларуси, Эстонии и Казахстана. Фестиваль прошел под эгидой Международного союза профессионального кикбоксинга, которым руководит В. Филимонов. Бой прошли только с участием тяжеловесов и средневесов.

«Супер норд клуб» действует на базе Московского геологоразведочного института.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД О СПОРТЕ, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В «СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ»

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кинурс, 4. Мюллер, 7. Утро, 8. «Овал», 9. Актин, 12. Вахтер, 13. Кабина, 14. Могрен, 16. Призер, 19. Атака, 21. Прис, 22. Толк, 23. Оттава, 24. Рефрен.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Крутов, 2. Пара, 3. Стокер, 4. Мениск, 5. Лавр, 6. Рулада, 10. Старт, 11. Облик, 14. Мишино, 15. Патура, 16. Пиккар, 17. Рыжкши, 18. Витт, 20. Бобер.

С УЛЫБКОЙ О СЕРЬЕЗНОМ

Похвала странности

● Ю. БЛАГОВ

Люблю сумасшедших особого сорта, Которым спокойная жизнь не мила. Такой сумасшедший не ищет комфорта, И странные он вытворяет дела.

Выходит в мороз не обложенный ватой, А в дождь полаядая — не лезет под зонт.

Но лезет пешком на четвертый и пятый, Хотя не вставал еще лифт на ремонт...

Такой восседает на велосипеде, Махнув на бензин и плюя на мазут. — На велосипеде, — он скажет, —

мы едем, Тогда как на всем остальном — нас везут.

Такой, не сгибаясь под бременем знаний, Стоит на колючем ветру, не дрожа, Из всех по заслугам полученных званий Считает почетнейшим званье «моржа».

Такой по любым континентам и странам Трусцой пробежать не почел бы за труд. Такие — пусть вам не покажется

странным — Значительно дольше «нормальных» живут...

И. о. редактора
Ю. И. ПОПОВ.



Зам. редактора — 56-17-98; отв. секретарь — 56-04-60.
Отделы: вокзальной службы в воспитательной работы — 69-35-55; по связям с государственными и общественными организациями — 56-08-72; массовой работы и спорта — 56-02-49; культуры в организации досуга — 56-03-48; социологии и рекламы — 56-54-76; подписки — 56-03-46; заказов — 56-18-44. Начальник издательства — 56-04-90; дежурный — 56-09-81, бухгалтерия — 56-03-82.

ПОЗИЦИЯ РЕДАКЦИИ
МОЖЕТ НЕ СОВПАДАТЬ С
ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ АВТО-
РОВ ПУБЛИКУЕМЫХ МА-
ТЕРИАЛОВ.