



ВАТАНПАРВАР

УзССР давлат китоб палатаси

№

Гос. китоб. УзССР

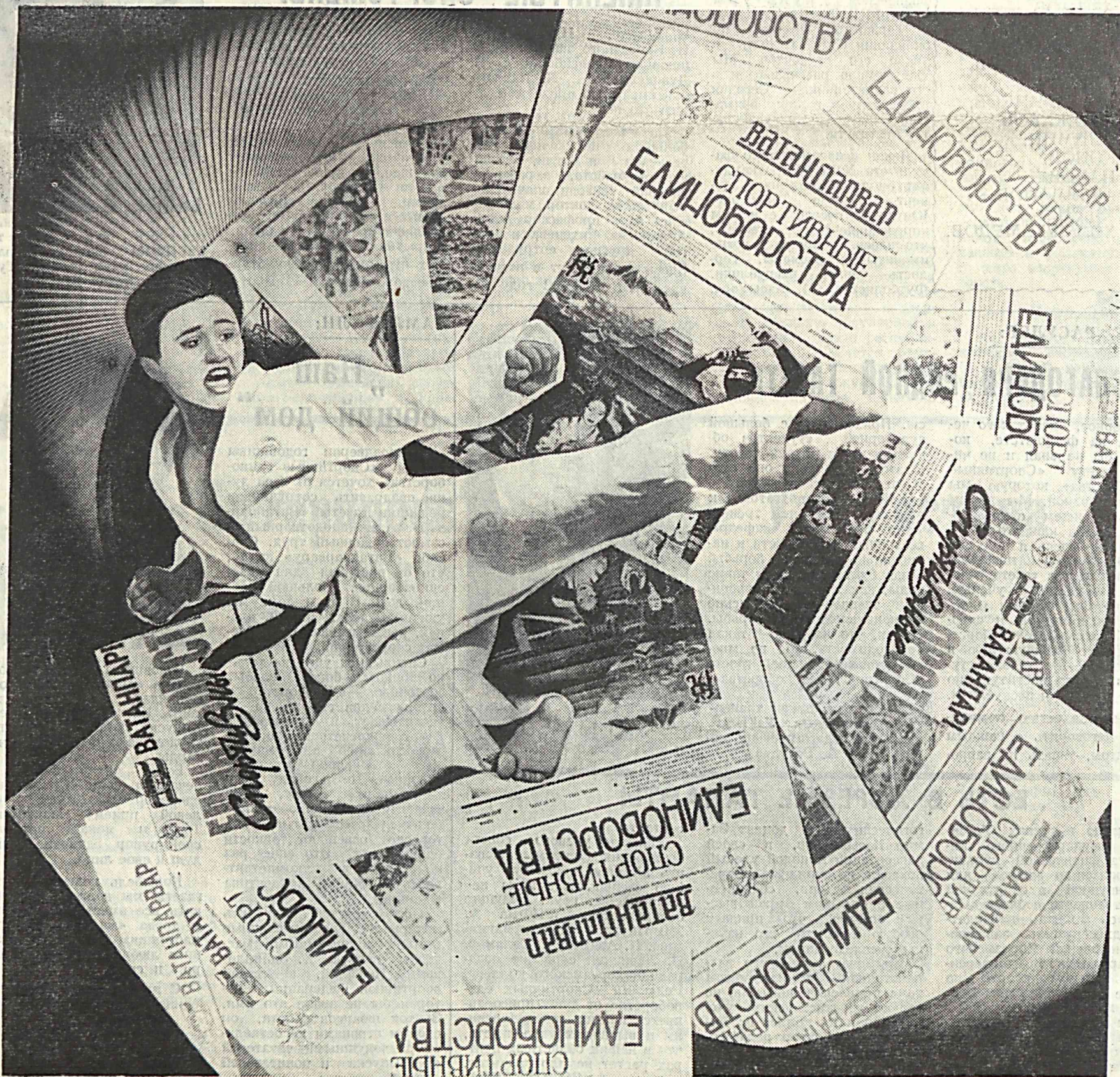
ЕДИННОБОРСТВА

Спортчи Визье

ВТОРОЙ (12) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● ● Февраль 1994 г. № 26 (342)

● ● ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



Абдухамид Хамракулов:



„ЗАБОТЫ У НАС ОБЩИЕ“

Не ошибусь, наверное, если скажу, что самыми популярными видами спорта в нашей республике являются восточные единоборства и спортивная борьба. Этому в немалой степени способствует наш УзГИФК, придавая их развитию огромное значение. Но это не означает, что мы готовим только спортсменов в чистом виде. Главную задачу сегодня мы видим в подготовке ведущих специалистов, тренеров и инструкторов, которые бы вносили свой посильный вклад в дальнейшее развитие спортивных единоборств в республике.

Перспективы научного обеспечения дальнейшего развития спортивных единоборств в Узбекистане большие. У нас плодотворно работает кафедра спортивной борьбы. Она как бы является центром спортивной научной мысли.

Сегодня, когда Узбеки-

стан все увереннее выходит на мировую арену, считаем, что без научных кадров и без научно-методических разработок мировые достижения в спорте невозможны. Поэтому в прошлом году в институте была открыта аспирантура. Учитывая бурное развитие в республике восточных видов единоборств и национальных видов борьбы, для научного их изучения и популяризации в республике мы планируем открыть в институте новую кафедру — национальных видов борьбы и восточных единоборств. Уверен, что она сыграет большую роль в закреплении спортсменами-узбекистанцами своих выдающихся достижений, а Узбекистану — еще крепче утвердиться в мировом спорте.

Вот уже в течение года газета «Спортивные единоборства» объединяет интересы Узбекского государ-

ственного института физической культуры и Министерства обороны Республики Узбекистан. Она вносит огромную лепту в воспитание подрастающего поколения, стремится, чтобы наши воины были здоровыми, физически крепкими, настоящими защитниками Родины. Именно газета натолкнула руководство института на мысль о предложении Министерству обороны республики открыть в УзГИФК факультет по подготовке специалистов по спорту для воинских частей.

В современных условиях без качественной физической подготовки военнослужащих немедленно воспитание и обучение настоящего защитника независимого Узбекистана. А за состояние физического обучения в Вооруженных Силах сегодня в ответе мы все.

На снимке: ректор УзГИФК профессор А. Хамракулов.

ВЕДУЩИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ УзГИФК

И. АЗИМОВ,
Д. САФАРОВА,
А. САБИРОВА,
А. ТАЛИБЖАНОВ,
В. КОРБУТ,
Э. ШАТЕРНИКОВ,
Б. РАДЖАБОВ,
В. КЛИМИН,
С. КОНОВ,
А. ПАКОВ,
Б. АРЗУМАНОВ,
А. ЭГЕН,
Р. ХОЛМУХАМЕДОВ.

Наши читатели уже знают, что ведущим учебным заведением республики в системе подготовки специалистов высокой квалификации по физической культуре и спорту является Узбекский государственный институт физической культуры (УзГИФК). Многие солдаты и сержанты мечтают по окончании службы быть в числе его студентов. Мы уже немало рассказывали о его воспитанниках. Сегодня представляем вашему вниманию педагогический факультет института.

Декан педагогического факультета УзГИФКа кандидат биологических наук доцент Тулқун Таджиевич Юнусов в беседе с нашим корреспондентом отметил, что здесь учились многие именитые спортсмены, гордость нашей республики. Футболистов М. Касымова,

ТУЛҚУН ЮНУСОВ:

„ЗДЕСЬ УЧИЛИСЬ САМЫЕ ИМЕНИТЫЕ СПОРТСМЕНЫ“

П. Бугало, И. Ахмедова, И. Бородского знает каждый школьник; волейболистки В. Дуюнова и Л. Павлова известны и за пределами нашей страны.

На факультете ведется большая научно-исследовательская и научно-методическая работа, в развитие которой внесли значительный вклад доктор медицинских наук профессор Азада Анваровна Рихсиева и многие другие сотрудники. Здесь всегда идут в ногу со временем. В 1992 году на-

чали подготовку методистов для дошкольных учреждений, в настоящее время планируют начать готовить специалистов по спортивному маркетингу, проведению спортивной и так далее.

В числе важнейших задач, намеченных на ближайшее будущее, — создание теории и модели здорового образа жизни, компьютеризация процесса подготовки высококвалифицированных кадров, открытие консультационных пунктов по физкультурно-оздоровительной работе.



На снимке: декан педагогического факультета УзГИФКа кандидат биологических наук доцент Тулқун Таджиевич Юнусов.

АЗАТ РАСУЛЕВ:

„БЛАГОДАРИ РОДНОЙ ГАЗЕТЕ“

Наверное, нет такого человека на факультете, который бы не знал и не читал газету «Спортивные единоборства», которую мы считаем родной. Мы любим читать ее, ждем с нетерпением выхода каждого номера. Только здесь я получаю всеобъемлющую информацию, так как в газете регулярно выступают ученые, ведущие специалисты в области физкультуры и спорта. «Спортивные единоборства» играют большую роль в воспитании не только студентов нашего института, но и всей молодежи республики.

Не всегда есть возможность поговорить с каждым студентом, узнать их запро-

сы. Приходится с большой аудиторией студентов общаться через родную газету. В этом отношении она оказывает неоценимую услугу.

Сейчас идет подготовка к открытию на нашем тренерском факультете кафедры восточных единоборств и национальных видов борьбы. Сюда будут включены такие виды, как каратэ-до, кикбоксинг, таэквон-до и узбекские национальные виды борьбы. О том, что назрела такая необходимость, мы во многом обязаны нашей газете «Спортивные единоборства».

На снимке: декан тренерского факультета УзГИФКа кандидат педагогических наук доцент А. Расулев.



ГАМЛЕТ ЛИ:

„Наш ОБЩИЙ ДОМ“

В преддверии годовщины газеты «Спортивные единоборства» хочется от всей души поздравить сотрудников редакции газеты «Ватанпарвар» за их плодотворный и самоотверженный труд. Спасибо «Ватанпарвару» за то, что он построил для нас, единоборцев, большой общий дом. В этом доме мы узнаем о делах, жизни, планах, новых именах и проблемах спортсменов.

Спецвыпуск учит не только тонкости бокса, борьбы, восточных единоборств и других видов спорта, но и воспитывает, и призывает к самосовершенствованию, самовоспитанию и гуманному отношению к окружающим. Не в обиду газете «Спорт» скажу, что «Спортивные единоборства» более профессионально и интересно освещают тонкости единоборств. Это еще раз подтверждает компетентность в спорте коллектива редакции.

Особо хочется выделить материалы, подготовленные военным журналистом, мастером спорта Х. Зайниловым. Пожалуй, нет такой спортивной федерации, которая бы не знала это имя. Знаком нюансов спорта, он своими строками не оставляет равнодушными читателей спецвыпуска и почитателей единоборств.



Годовщина газеты «Спортивные единоборства» подтверждает ее состоятельность. Но первые шаги спецвыпуска даются с большим трудом из-за финансовой чехарды.

Будет очень больно и печально, если «Спортивные единоборства» одолеет «левой прием» экономики. Тогда мы можем потерять свой рупор, единенне наших душ и свое лицо.

Колыбель нашей общей газеты мы должны раскачивать все вместе, синхронно, и тогда «малыш» вырастет настоящим богатырем, несущим любителям спорта добро и свет.

С праздником, уважаемые единоборцы!

Г. А. ЛИ,
президент Федерации рукопашного боя Республики Узбекистан.

ЕСТЬ В ХОРЕЗМЕ ТАЛАНТЫ

Недавно в стенах Узбекского государственного института физической культуры произошло важное для всей научной и спортивной общественности событие. Состоялась защита кандидатской диссертации заведующим кафедрой Хорезмского государственного университета, мастером спорта по борьбе самбо Мамутом Якубовичем Рахимовым.

Как отметили в своих выступлениях оппоненты соискателя доктор педагогических наук профессор Абдула Атаев и кандидат педа-

гогических наук доцент Замир Касымбеков, в своей диссертации молодой ученый показал незаурядные теоретические знания, соединенные с большим практическим опытом, что придает особую ценность его научным исследованиям.

Примечательно, что разработанная М. Рахимовым тема привлекла внимание не только узбекистанских ученых, но и их коллег из Казахстана. Доктор педагогических наук профессор Б. Каранджанов высоко отозвался о научном вкладе дис-

сертанта.

Решение ученого совета было единодушным: присвоить Мамуту Рахимову ученую степень кандидата педагогических наук. Ведущие специалисты УзГИФКа А. Хамракулов, Д. Джуманиязова, И. Азимов, С. Саламов, В. Левицкий сердечно поздравили хорезмского коллегу. Редакция «Спортивных единоборств» от души присоединяется к этим поздравлениям и выражает уверенность, что в наших областных центрах растет немало талантов.

А. ЗОЛОТАРЕВА.

● НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

Фикрат Керимов:

„У МЕНЯ ПРАЗДНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ“

Каждый выпуск «Спортивных единоборств» с интересом ожидают во многих регионах СНГ. Среди его читателей есть и сотрудники иностранных посольств в Узбекистане, и юные спортсмены, только приобщающиеся к спорту. От многих известных спортсменов, тренеров, деловых людей приходят предложения к сотрудничеству.

В этом юбилейном номере хотелось бы рассказать прежде всего о тех, кто первый предложил использовать страницы приложения к газете «Ватанпарвар» для популяризации среди молодежи спортивных единоборств, а значит, и занятий физкультурой и спортом, здорового образа жизни. Среди них — заведующий кафедрой спортивной борьбы Узбекского государственного института физической культуры Ф. Керимов. Наш корреспондент встретился с Фикратом Азизовичем и попросил ответить на ряд вопросов.

— Прежде всего, Фикрат Азизович, несколько слов о названии спецвыпуска. Почему именно «Спортивные единоборства», а не, допустим, какой-нибудь популярный игровой вид спорта?

— В Узбекистане такое название обречено на успех. Дело в том, что наши единоборцы в последние годы добились небывалых успехов на международных турнирах, мировых чемпионатах. Юноши и подростки горячо желают приобщиться к этим мужественным видам спорта. А полистайте наши газеты, посмотрите, послушайте другие средства массовой информации! Везде только случайные, порой дилетантские материалы, не отражающие все многообразие увлекательного мира спортивных единоборств.

Чтобы не быть голословным, хочу напомнить, что Государственный комитет по физической культуре и спорту назвал 19 лучших спортсменов 1993 года, добившихся наиболее высоких результатов на международных и республиканских со-

ревнованиях. Среди них более половины, а точнее 10 — единоборцы. Вот их имена, которыми гордится Узбекистан: А. Ахмедов (бокс), Р. Атаулин, Р. Исламов, Т. Урусов, Р. Хинчагов (вольная борьба), З. Шарипов, Ю. Янкина (самбо), Б. Маметов (таэквон-до), У. Тураев (кураш), Н. Усманов (греко-римская борьба).

— Но почему эта идея нашла поддержку именно в «Ватанпарваре», газете Министерства обороны?

— И это вполне закономерно. Для воинов-узбекистанцев спортивные единоборства не только увлечение, но и один из элементов физического и духовного воспитания. Сегодня невозможно представить себе солдата или сержанта, прапорщика или офицера, не владеющего навыками рукопашного боя. О том, что спортивные единоборства имеют огромную популярность среди воинов-узбекистанцев, свидетельствует признанный всеми огромный авторитет армейских спортсменов-единоборцев в Узбе-



кистане. Именно они зачастую составляют основной костяк многих сборных команд, защищающих спортивную честь нашей республики на международной арене.

Спецвыпуск «Спортивные единоборства», без всяких сомнений, прежде всего нацелен на армейскую аудиторию, на военнослужащих и членов их семей. То, что он стал интересен для всей спортивной общности нашей республики, получает высокую оценку даже очень далеких от жизни Вооруженных Сил специалистов, говорит прежде всего о том высоком профессиональном уровне, с которым в нем подаются материалы, интересные для самой разнообразной читательской аудитории.

— Сегодня, когда все периодические издания зажаты в финансовые тиски, появление столь специализированного спецвыпуска выглядело немного романтично. Дума-

ли ли Вы год назад, что «Спортивные единоборства» справят свою первую годовщину?

— Всегда знал и верил, что у нас обязательно будут единомышленники и помощники. Среди представителей наших видов спорта немало благородных и щедрых на добро людей. В лице создателя международного учебно-методического центра «Сиявуш» мастера по ушу Халита Исмаилова мы нашли — нет, не спонсора и мецената, как сегодня принято говорить, а настоящего, бескорыстного друга. Весь прошлый год оказывал он «Спортивным единоборствам» посильную финансовую поддержку. Сегодня и руководство УзГИФК изъявило возможность поддержать ставшую популярной в спортивной среде республиканской газету. Хочется отметить также и бескорыстный труд военных журналистов, взявших на себя нелегкую

обязанность по поиску и «дотягиванию» до необходимого уровня выходящих на полосах «Спортивных единоборств» материалов. Очень рад за Федерацию самбо (президент Б. Файзиев), Национальную федерацию каратэ-до (президент А. Илов), Федерацию рукопашного боя (президент Г. Ли), которые всячески поддерживали выпуск газеты. Растет число друзей и поклонников газеты, а значит, она нужна людям и будет жить дальше.

— Что бы Вы хотели пожелать читателям «Спортивных единоборств»?

— Читателям, конечно, здоровья и здорового образа жизни. В этом им может помочь и наша газета, на страницах которой регулярно публикуются практические советы начинающим спортсменам. Всем военнослужащим в этот сложный для Вооруженных Сил период становления хочется пожелать не терять бойцовских качеств, смело преодолевать трудности, на совесть осваивать военное дело, быть готовыми защитить наше суверенное государство, мирный труд народа. Надеюсь, что «Спортивные единоборства» помогут многим солдатам и сержантам найти свой любимый вид спорта, а со временем и добиться в нем выдающихся успехов.

— И последний вопрос. С каким настроением Вы, Фикрат Азизович, встречаете первую годовщину спецвыпуска «Спортивных единоборств»?

— У меня отличное, праздничное настроение. День первой годовщины выхода «Спортивных единоборств» в свет — это праздник и для журналистов и сотрудников газеты «Ватанпарвар», и для всей спортивной общности республики, и, конечно, для наших читателей. Именно поэтому он запомнится не только тем, кто непосредственно связан с нашей газетой, но и огромному числу наших друзей и единомышленников, поклонников бесконечно разнообразного и увлекательнейшего мира спортивных единоборств.

Беседу вел
К. ВЛАДИМИРОВ.

На снимке: заведующий кафедрой спортивной борьбы УзГИФК кандидат педагогических наук доцент Ф. Керимов.

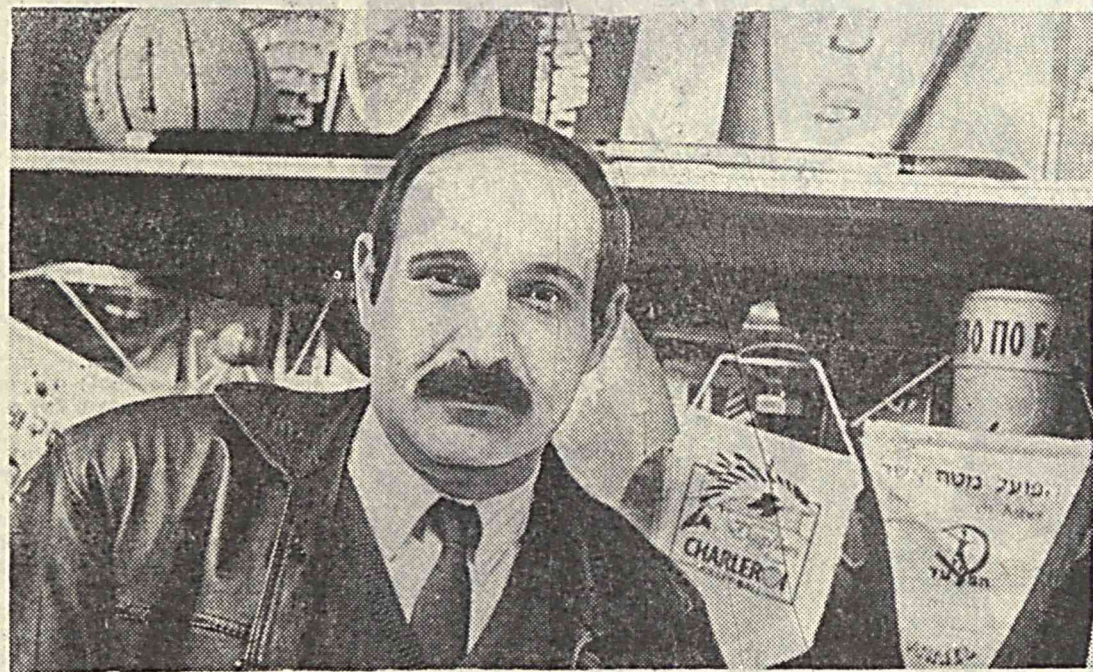
● У НАС В ГОСТЯХ

„СКИФ - Интеркросс“ — чемпион Узбекистана

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных игр, заслуженный тренер Узбекистана, судья международной категории Леонид Робертович Айрапетьянц — один из ярких примеров сочетания научного работника и действующего тренера, так характерного для педагогического факультета УзГИФКа. Женская волейбольная команда «СКИФ-Интеркросс», созданная и тренируемая им с августа 1992 года, составлена в основном из студенток Института физкультуры. Средний возраст игроков — 21 год. В команде 5 мастеров спорта.

В 1992—1993 гг., впервые участвуя в чемпионате Центральной Азии, команда заняла 4-е место среди 12 команд. В ноябре 1993 года «СКИФ-Интеркросс» совершил турне в США, где провел 4 игры с женскими командами 4 университетов и все выиграл.

Команда является чемпионом Узбекистана 1992 и 1993 годов, 10 ее игроков — кандидаты в сбор-



ную Республики Узбекистан. В августе 1993 года 5 ее игроков, входившие в состав женской сборной Узбекистана по волейболу, обеспечили узбекистанским во-

лейболисткам шестое место.

О высоком уровне подготовки волейболисток говорит и тот факт, что на сегодня две из них пригла-

шены и играют в иностранных клубах 1 дивизиона. Это Е. Шпачук в клубе «Альби» — Франция и М. Мартыненко в клубе «Карсиянка» — Турция.

Капитан команды С. Ащуркова, волейболистка Е. Лебедевская, Л. Кибардина, Р. Менчикова, Н. Борисова, Э. Вахидова, С. Григорьева готовятся к Кубку азиатских чемпионов среди женских команд, который будет проходить в Японии (г. Хиросима) в апреле 1994 года, а также к различным международным турнирам в Турции, США, Китае, Израиле. Залогом их успешных выступлений является работа наставников заслуженных тренеров Узбекистана Л. Айрапетьянца и Т. Абрамовой. А условия для тренировок создаются на базе спортивного клуба института и благодаря наличию спонсора — Узбекско-российского акционерного предприятия.

Хочется от души пожелать нашим волейболисткам новых успехов во славу узбекистанского спорта.

На снимке: доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных игр заслуженный тренер Узбекистана, судья международной категории Леонид Робертович Айрапетьянц.

НАШЕЙ ГАЗЕТЕ СЕГОДНЯ РОВНО ГОД!



НАШЕ ИНТЕРВЬЮ

ХАЛИТ ИСМАИЛОВ:

„АЛТАИР — ЭТО ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА“

назначено. Моя первая тренировка по ушу состоялась в 1977 году, затем — обучение в Чименте, Алма-Ате. С тех пор я не расстаюсь с этим видом спорта.

— А когда Вы поняли, что призваны стать тренером? Ведь совсем не случайно пришли Вы в подвал одного из домов и превратили его в тренировочный зал?

— В 1976 году я поступил на работу в Ташкентское авиационно-производственное объединение имени Чапаева, где проработал 11 лет. Начиная с пятого класса, имею 5-й рабочий разряд. Тренерской работе обучался самостоятельно, много читал литературы. Только после пяти лет тренировок приобрел определенный педагогический опыт и понял, что мое призвание — учить и тренировать детей. В 1982 году в подвале одного из жилых домов и началась моя тренерская работа.

— В 1988 году Вы стали профессиональным тренером. С чем это связано?

— С напылом детей в нашу спортивную секцию. Я уже не мог набирать новые группы, так как тогда занятия пришлось бы проводить до 11 часов вечера и позже. Родители стали жаловаться, что их детей не берут. Так получилось, что под их нажимом я стал освобожденным спортивным тренером завода.

— А были ли у Вас помощники?

— Самый первый помощ-

ник — это Геннадий Имангулов. Мы с ним вместе начинали, вместе прошли все трудности.

— Сколько учеников прошло через Вашу секцию?

— Более тысячи. Для меня всегда главным было воспитать не только настоящего спортсмена, но и настоящего человека. Многие мои ученики сегодня сами инструкторы. Среди них Владимир Хегай, Денис Гугай, Алексей Кондаков, Евгений Цой, Михаил Шагов. Теперь у каждого из них своя группа, свои ученики.

— Сегодня занятия спортом хлопотны и убыточны.

— По легенде, Сиявуш был сыном Рустама. Он вырос настоящим богатырем. Отсюда и смысл наименования центра «Сиявуш» — здесь будут воспитываться настоящие богатыри, «Альтаир» же переводится как «путеводная звезда».

— Ваши дочь Ильвира и сын Ильдар с малых лет не выходят из спортзала. На показательных выступлениях Ильдар ходит босыми ногами по стеклу, ложится на бутылочные осколки. Как реагируете на это мама Сафура Исмандова?

— Сначала, как и все женщины, пугалась, потом

нас сегодня изданий, в которых читатель может почерпнуть для себя интересное и полезное о спортивных единоборствах, здоровом образе жизни, правильном питании, истории спорта.

— Какие у Вас планы на будущее?

— Хотелось бы, чтобы наши воспитанники чаще выступали на республиканских и международных соревнованиях. Для их уровня уже недостаточно внутрисклубных соревнований. Чтобы добиться международного признания, нужно съездить в Китай, в Пенкинскую академию, получить сертификат и, конечно, обязательно посетить знаменитый Шаолинь.

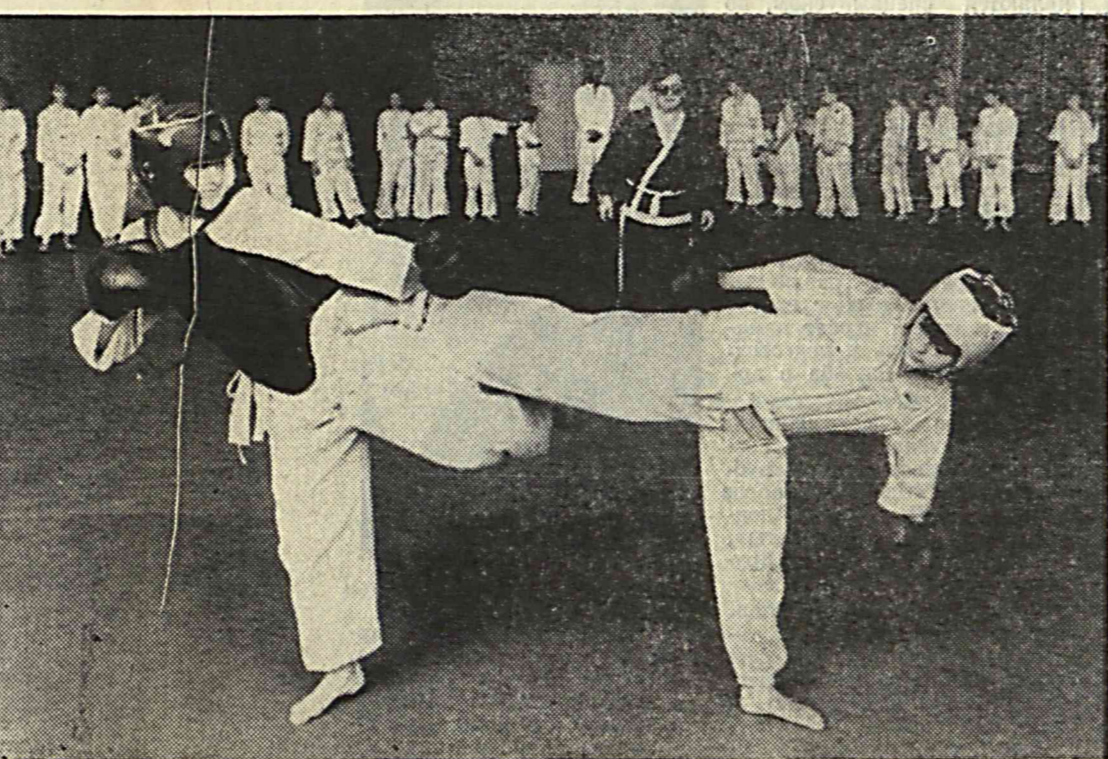
— Ваши пожелания читателям «Спортивных единоборств»?

— Прежде всего — мира. Будет мир — будет и здоровье, будет любовь, будет счастье.

Беседу вел Х. ЗАЙНИЛОВ.



Фото В. ЛЕЩЕНКО.



ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

Семнадцатую форму «Качнуть по спине» кажется легко освоить, так как она состоит всего лишь из двух движений. Однако при отработке этих движений убедитесь, что за кажущейся легкостью кроется кропотливый труд. Не меньше времени, чем в предыдущих уроках, требуется для освоения этого занятия.

(Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» за 1993 г. и в № 1 за 1994 г.).

Движение 1. Тело понемногу встает вертикально, правая сторона пояса и почка поворачиваются вправо на 30°—45°. Вслед за правой поворачиваются, левая сторона и почка. Т. о. поясница и тело поворачиваются вправо на 30°—45°. Глаза смотрят прямо вперед (на восток). Левое бедро, левое колено и левый носок смотрят прямо вперед. Одновременно правая ладонь поднимается по средней линии вверх, при этом разворачиваясь вовнутрь рукой, т. е. ладонь поворачивается вправо (смотрит на юг), а кисть находится на уровне плеча, мизинец вверх, большой палец вниз, локтевой сустав немного сгибается вниз и находится ниже уровня кисти и плеча. Основание большого пальца отстоит от грудной впадины примерно на 5 кулаков. Одновременно левая ладонь немного разворачивается и идет от левого бедра вверх по средней линии перед грудью на уровень грудной впадины, большой палец отстоит от грудной впадины на 3 кулака, кисть посажена, и ладонь стоит, она (ладонь) смотрит вправо, ладонь торчат вверх. Глаза обращены прямо вперед, а взгляд не упускает из виду поднятие правой ладони.



Рис. 84

Рис. 85

Высота положения правой ноги не меняется, стойка устойчива «как битая свая», тело прямое, верх и низ как бы на одной линии (рис. 84).

Движение 2. Левая ступня немного поднимается, левое и медленно делает шаг вперед немного наклонно, пятка слегка касается земли. Затем центр тяжести постепенно перемещается на левую ногу, и нога встает полностью, левая нога сгибается, правая поднимается, и тело встает в левую стойку лунчика. Правая рука про-

должает подворачиваться, правая ладонь идет дугобразно вверх назад, как бы подпиралась, ладонь смотрит вперед вправо, ладонь остается нависающей перед правой стороной лба, рука встает «колчаном», тыльная же сторона ладони отстоит от правой стороны лба примерно на 3 кулака. Когда правая рука поднимается назад вверх, левая ладонь тыкает вперед от своего положения перед грудью на средней линии, кисть находится на уровне плеча, локоть опущен и кисть посажена, ребро ладони смотрит вперед, ладонь же смотрит вправо вперед. Внимание обращено на кончики пальцев, кончик указательного пальца отстоит от губ примерно на 7 кулаков. Кисть, колено и носок ступни обращены в одном направлении. Руки противопоставлены вперед и назад. Линия между животом и грудью смотрит вправо вперед под углом 45°. Глаза смотрят через кончик указательного пальца прямо вперед. Ци опущено к т. Даньтянь, таз и поясница опущены, верх и низ противопоставлены. Сила паха опущена, мысленно представить себе, как будто тело «хлынуло» вперед.

РАЗЪЯСНЕНИЯ.

1. Название этой формы в школе Ян изначально было «Взмахнуть по спине». Но иероглиф «взмахнуть» был заменен ошибочно на иероглиф «качнуть» в виду одинакового звучания этих иероглифов («шань»). Однако в школе Чэнь искусства Тайцзицюань в ее канонах изначально название дается как «Взмахнуть по спине».

2. Встав в левую стойку лунчика, когда правая ладонь выставлена, следует придерживаться принципа стойки руки-тело «три соответствия одному», движения должны быть скоординированы.

3. Движение должно быть непрерывным, верх и низ взаимоследуют, дугобразные и спиралевидные движения должны быть круговыми и плавными.

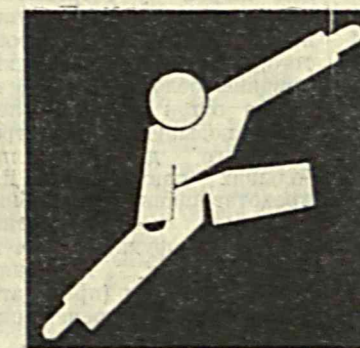
ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ТЕПЕРЬ Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ

Всего десять месяцев — мой стаж регулярных занятий по ушу. Но то, что сделал этот благородный вид спорта со мной лично, похоже на чудо. Каждый месяц занятий по своему воздействию оказался равен годам упорного лечения.

Дело в том, что в детстве, я тяжело болела, и это, разумеется, отразилось на моем здоровье в дальнейшем. Болезни сменялись болезнями, и в институте я с первого до последнего курса занималась в специальной группе для слабых.

Даже самые незначительные перепады погоды сказывались на моем организме и после окончания института иностранных языков. Не было такого сезона и времени года, в который бы я не заболела. Конец моим мукам наступил в тот день, когда



я встретилась с одним из инструкторов по ушу. Сначала занятия по ушу были для меня просто тренировками, помогающими снять эмоциональное и психологическое напряжение.

Но вот прошел уже почти год, и я изменилась до неузнаваемости. Теперь я не знаю, что такое болезнь.

Более того, пусть это звучит и высокопарно, но лично для меня занятия по ушу стали школой умения владеть собой, школой воспитания духа. Нет, совершенно не случайно девизом нашей школы являются слова: «Самая большая победа — это победа над собой».

Обращаюсь к тем, кто хочет обрести здоровье, закалить духом, нравственно и физически, — занимайтесь ушу. И вы поймете, насколько безграничны ваши возможности, насколько интереснее станет ваша жизнь и ваш внутренний мир.

Е. БУЦКО,
референт посольства США
в Узбекистане.

Халит Гамильевич, вот уже в течение года Вы финансируете «Спортивные единоборства». А как Вы сами приближаетесь к спорту, особенно ушу?

— После армии я серьезно занимался каратэ-до. Но до поры до времени, пока не встретился с мастерами по ушу. В этом виде борьбы меня привлекало многообразие форм и направлений. Здесь можно в зависимости от склонности характера, возраста выбрать то, что самой природой тебе пред-

очень помогла мне в армии, где я познакомился и легко освоил приемы рукопашного боя.

— Как Вы выходите из этого положения?

— Да, наши абонентные группы оплачивают всего 20 процентов расходов. То есть, для наглядности, каждый ученик вносит в кассу 1,5 тысячи сум-купонов, в то время как расходы на его обучение составляют 7,5 тысячи сум-купонов. Чтобы существовали «Сиявуш» и «Альтаир», при них существуют коммерческие структуры, за счет доходов которых и покрываются убытки.

— Знают ли об этом Ваши ученики?

— Им и не надо об этом знать. Это наши проблемы. Ведь в конечном итоге главная задача всех наших структур — обеспечить главную прибыль для всего общества: вырастить и воспитать здоровых детей.

— Почему Ваш центр называется «Сиявуш», а спортивный клуб — «Альтаир»?

— Да, поначалу казалось, что моему направлению в спецвыпуске уделяют недостаточно внимания. Но потом понял: газета будет много интереснее, если будет отвечать своему названию. Не так уж много у

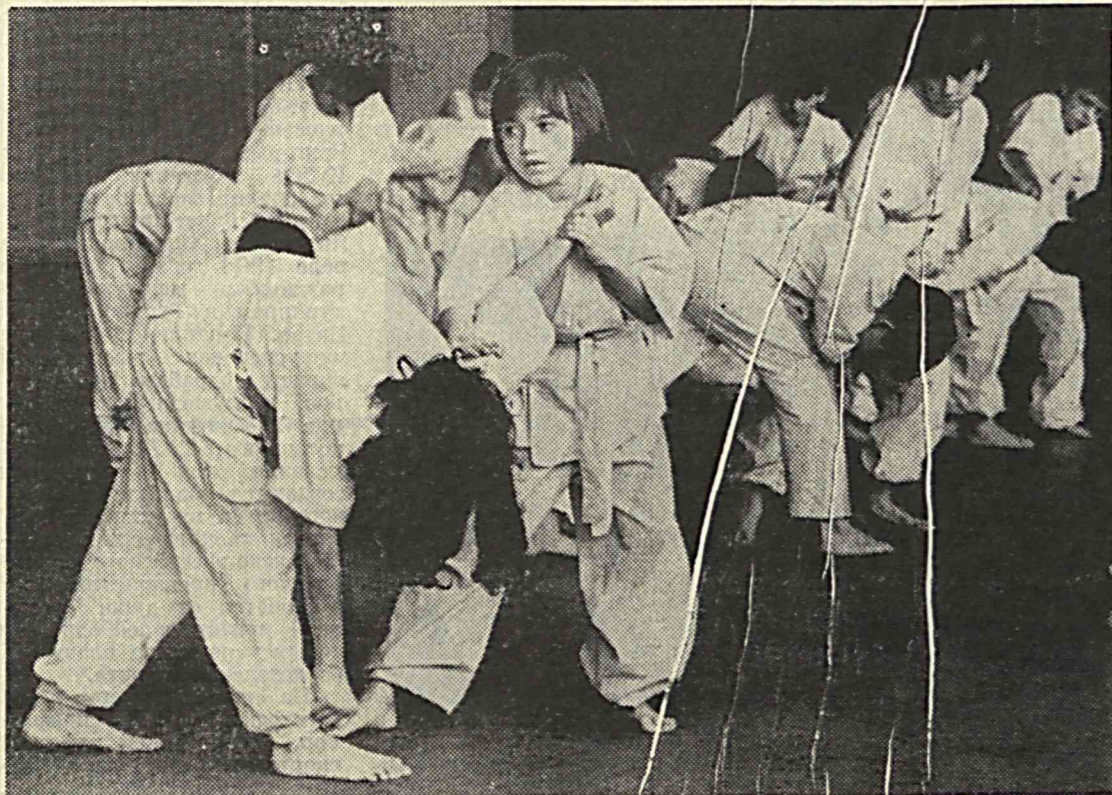
привыкла. И в нашей семье, и на работе она — первый помощник, надежный друг и опора. Работает начальником отдела кадров и методистом в учебно-методическом центре «Сиявуш».

— Кто Вы сегодня больше: коммерсант или спортсмен?

— Каждый должен уметь шагать в ногу со временем. Мой бизнес работает на спорт, а значит, на здоровье людей.

— Как Вы относитесь к тому, что финансируемые Вами «Спортивные единоборства» освещали не только проблемы ушу?

— Да, поначалу казалось, что моему направлению в спецвыпуске уделяют недостаточно внимания. Но потом понял: газета будет много интереснее, если будет отвечать своему названию. Не так уж много у



● НАУКА — СПОРТУ

КАК ДОСТИЧЬ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ



Естественные возможности адаптации (приспособления) организма человека к физическим нагрузкам не безграничны. Потребность в мышечных усилиях сочетается с одновременным стремлением к отдыху, ослаблению. А «подкачать» мышцы можно только при серьезной работе над собой, больших объемах и интенсивных нагрузках.

Основное, что надо уяснить единоборцу, — это то, что увеличить нагрузки до определенного уровня можно, только сочетая их с качественным восстановлением. Естественного восстановления работоспособности мышц, наступающего во время отдыха, сна, при серьезных занятиях видами единоборств и другими скоростно-силовыми видами спорта явно недостаточно. Поэтому, кроме специальных педагогических методов ускорения восстановления организма, средствами помощи организму при изнурительных тренировках у единоборцев являются еще два других метода: во-первых, применение разрешенных (не являющихся допингами) фармакологических препаратов, во-вторых, прием специальных пищевых продуктов.

Богатыми белками пищевыми продуктами являются мясо, рыба, творог, орехи, бобовые. При силовой подготовке спортсменам требуется дополнительное поступление в организм белков. Следует учесть, что применяемые обычно продукты довольно низкого качества. Типичная диета для обычного человека состоит из 45 процентов углеводов, 10 процентов белков и 45 процентов жиров. Для спортсменов же скоростно-силового вида рекомендован рацион, состоящий из 62 процентов углеводов, 20 процентов белков и 18 процентов жиров.

Некоторые из аминокислот или их смеси имеются в аптечной сети. Это глутамат, глутамат кальция, метионин, цистидин, цистеин, вичин, церебролизин и др. Однако данные препараты предназначены для определенных целей и не оказывают существенного воздействия на белковый обмен в организме.

Существуют также препараты, содержащие смеси отдельных аминокислот в необходимых для синтеза белков сочетаниях, это раствор гидролизина, гидролизат козеина, аминокептид, аминокровин, фибринасол, амикрин, полиамин и др.

Ежедневный прием указанных препаратов должен обеспечить дополнительное поступление в организм 15—20 г белка (или аминокислот). Исходя из данного процентного содержания аминокислот рассчитывается ежедневная доза употребления их спортсменами в каждом конкретном случае. К сожалению, все эти препараты — внутривенного введения.

Значительно удобнее для употребления спортсменами препараты аминокислот, предназначенные для приема внутрь. Однако в этой группе пока имеются только препараты иностранного производства, достать которые трудно.

Один из принципов применения витаминов — их комбинированное применение, основанное на взаимодействии и усилении эффектов отдельных из них. Кроме того, применение тех или иных витаминов зависит от вида спорта. Например, для борцов и других скоростно-силовых видов спорта важно наличие в составе комплекса таких витаминов, как В6, В12 и Вс (фолиевая кислота), которые непосредственно участвуют в биосинтезе белков и строительстве мышечной ткани.

К анаболизирующим (не являющимся допингами) относятся фармакологические средства различной структуры и происхождения, усиливающие биосинтез белка в организме и способствующие тем самым ускорению роста мышц. Ключевое положение в этой группе фармакологических средств занимают стероидные препараты растительного происхождения, представители так называемых фитостероидов.

В скоростно-силовых видах спорта у спортсменов часто наблюдается нарушение функции печени. Кроме того, чисто механические причины осложняют выделение и отток желчи (вследствие повышенного внутрибрюшного давления при больших давлениях). Для предотвращения подобных состояний и профилактики нарушений функций печени рекомендуется применять гепатопротекторы (препараты, предохраняющие печеночные клетки от повреждения, и желчегонные препараты), усиливающие выделение и отток желчи. Эти препараты можно принимать в периоды возрастающих нагрузок, в восстановительном периоде, а также при возникновении печеночного болевого синдрома и при недостаточности печеночной функции. Известно, что если уме-

ренные физические нагрузки стимулируют защитные силы организма и повышают общий уровень адаптационных возможностей человека, то огромные, на грани естественных пределов человеческих возможностей, истощающие нагрузки угнетают адаптационные возможности организма. При этом в первую очередь страдает иммунитет. У высококвалифицированных спортсменов способность сопротивляться инфекциям (гриппу, ангине, ОРЗ и др.) резко снижается. В этом плане рекомендуются следующие препараты, имеющиеся в аптечной сети: тималин, левализол, натрия нукленат, продигозан, апилак и др. Принимать их следует по схемам, рекомендованным прилагаемыми при продаже к препаратам инструкциями, профилактически или в первый период заболевания.

Наконец, последняя группа рекомендуемых фармакологических средств — это адаптогены, получаемые из натуральных сырья (лекарственных растений или органов животных). Адаптогены практически не влияют на нормальные функции организма, находящегося в «комфорт», но значительно повышают физическую и умственную работоспособность, переносимость нагрузок, устойчивость к различным внешним неблагоприятным факторам.

Наиболее распространенные адаптогены в аптечной сети: настойка лимонника, настойка женьшеня, экстракт левзеи жидкий, экстракт радиолы жидкий, настойка заманихи, настойка аралии, экстракт элеутерококка, сапарал (таблетки), пантокрин и др.

В заключение следует отметить, что только правильное использование рекомендованных доз и сроков приема перечисленных выше фармакологических препаратов, правильное сочетание их с учетом интенсивности и объема выполняемых упражнений, этапа подготовки спортсменов, а также количественного и качественного состава пищи поможет вам достичь в большом спорте желаемых высоких результатов.

Более подробную информацию по данному вопросу можно получить на кафедре биохимии и гигиены УзГИФК (тел.: 68-08-57).

М. ТУИЧБАЕВ,
доктор биологических наук, профессор зав. кафедрой биохимии и гигиены УзГИФК.

● НАШИ ПОМОЩНИКИ

С ЛЕГКОЙ РУКИ НАТАЛЬИ

При рождении нашей газеты дискуссиям не было конца. Обсуждалось много вариантов названия, предлагались все новые и новые эскизы «фирмы» будущего спецвыпуска. Колебаниям и сомнениям положил вариант, предложенный Натальей Лаптевой, художником «Ватпарвара». Хорошо продуманная и мастерски исполненная «визитная карточка» нашей газеты всем пришлась по душе.

Вот так, с легкой руки Натальи, родилось название «Спортивные единоборства», под которым выходит уже двенадцатый, юбилейный, номер нашего спецвыпуска.

Наш корр.

На снимке: художник Н. Лаптева.

Фото В. ЛЕЩЕНКО.



● АРМРЕСТЛИНГ

ВПЕРЕДИ — ЧЕМПИОНАТ МИРА

Многолюдно было в один из выходных дней февраля в УзГИФК. Дело в том, что здесь проходил очередной республиканский турнир по армрестлингу, организованный спортклубом института физической культуры. Побывал на этих соревнованиях и наш корреспондент.

Армрестлинг (борьба на руках. — Авт.) — это истинно народный вид спорта. Ему все возрасты покорны. Это еще раз продемонстрировал республиканский турнир с участием более 60 атлетов.

Во всех весовых категориях поединки получились интересными и захватывающими, порой непредсказуемыми. Так случилось и в финале в абсолютной весовой категории.

Встретились победитель в весе до 73 кг Зуфар из Бухары и победитель в весе до 100 кг студент из ТашГУ Александр Пилогов. Тут уместно вспомнить, что Пилогов занимается тяжелой атлетикой, имеет спортивный разряд. По сравнению с ним Очилев выглядел слабым соперником. Поэтому Пилогов предвкушал победу. Однако, когда руки соперников были соединены над

столом, Зуфар полностью сумел мобилизоваться и в считанные секунды одержал победу над мощным соперником. Александр не смог смириться с поражением. Тогда Зуфар, проявив благородство, предложил еще раз провести схватку. Но и во второй раз Очилев уверенно переиграл своего соперника и был награжден бурной овацией зрителей. Они стоя приветствовали абсолютного победителя данных соревнований.

В остальных весовых категориях победителями стали А. Саттаров (СамПИ), И. Имамов (ТашГАУ), В. Черепанов, Р. Фомин, М. Самойлов (ТНИИМСХ), В. Лим (УзГИФК).

Но главным стартом года для спортсменов будет все же 33-й чемпионат мира по армрестлингу, который будет проходить в США.

К. ВЛАДИМИРОВ.

ОТ ИМЕНИ ВЕТЕРАНОВ

Я уже в течение года являюсь внимательным читателем спецвыпуска «Спортивные единоборства». Помоему, «Спортивные единоборства» лишь по рангу являются спецвыпуском, по содержанию же — в полной мере приравняются к отдельному изданию.

Газета многоплановая, поэтому каждая рубрика, страница имеют своих читателей. Через физкультуру и спорт она воспитывает подрастающее поколение в духе патриотизма, любви к Родине. Пропагандируя на своих страницах различные виды спортивных единоборств, газета играет немаловажную роль в подготовке юношей к службе в армии.

Большую популярность среди читателей любого возраста завоевали такие рубрики, как «Здоровый образ жизни», «Домашний доктор», «Полезные советы», «Из истории спорта» и другие.

От имени ветеранов спорта, ветеранов войны, кафедры языков УзГИФК сердечно поздравляю творческий коллектив редакции с первой годовщиной «Спортивных единоборств». От всей души желаю крепкого



здоровья, большого счастья и новых творческих удач!

В. РЯБИШКИН, старший преподаватель кафедры языков УзГИФК ветеран спорта Республики Узбекистан, заслуженный работник культуры.

● ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

По многочисленным просьбам наших читателей на страницах спецвыпуска «Спортивные единоборства» открываем новую рубрику «Защити себя сам». Ведущий этой рубрики — президент Федерации рукопашного боя Республики Узбекистан Гамлет Алексеевич Ли. Предоставляем ему слово.

Окружающий мир очень сложен и многообразен, также неодинаков и человеческий характер. Кто-то спокоен и добр, а другой злой и агрессивный. Но как быть в том случае, если угрожают достоинству, здоровью и даже жизни и вам и вашему близким, а часто и незнакомым?

Доктрина рукопашного боя позволяет в этих случаях применять силу против направленной силы в целях самозащиты. Ваша

совесть и нравственность будут спокойны: самооборона в этих случаях оправдана, с этим солидарен и закон.

Но часто бывают случаи, когда просто необходимо стерпеть и пройти мирно. Избежание конфликта — это тоже победа разума и духа. Способность создать оптимальные гуманистические отношения с окружающими есть проявление лучших черт человеческого характера.

Но как же быть, когда невозможно все-таки избежать конфликтной ситуации, когда только силой можно защитить себя или окружающих? И самое главное: как и чем защищаться? Ответ прост — необходимо овладеть приемами рукопашного боя, которые вырабатывались и совершенствовались в процессе развития традиций, отбора, совершенствования и рационализации до наиболее доступного уровня, сохраняя при этом разнообразие и высокую эффективность.

Для овладения самообороной нет необходимости изучать большое число приемов. Просто следует овладеть наиболее эффективными из них и довести

до автоматизма, до совершенства.

Преимущество в использовании приемов рукопашного боя заключается в возможности мобилизовать в каждом человеке максимальную физическую силу для их исполнения. Но прежде чем начать изучать приемы рукопашного боя необходимо ответить себе на главный вопрос: какие задачи вы ставите перед собой? Уметь обороняться, помочь слабому, нуждающемуся в помощи, или преследуете какие-то амбиции и даже дурные цели? В связи с этим хотелось бы предупредить всех, кто хочет, используя какие-то личные корыстные цели, овладеть рукопашным боем: вас ожидает разочарование и большое разочарование в жизни.

Открывая рубрику «Защити себя сам», автор ставит цель — подгото-

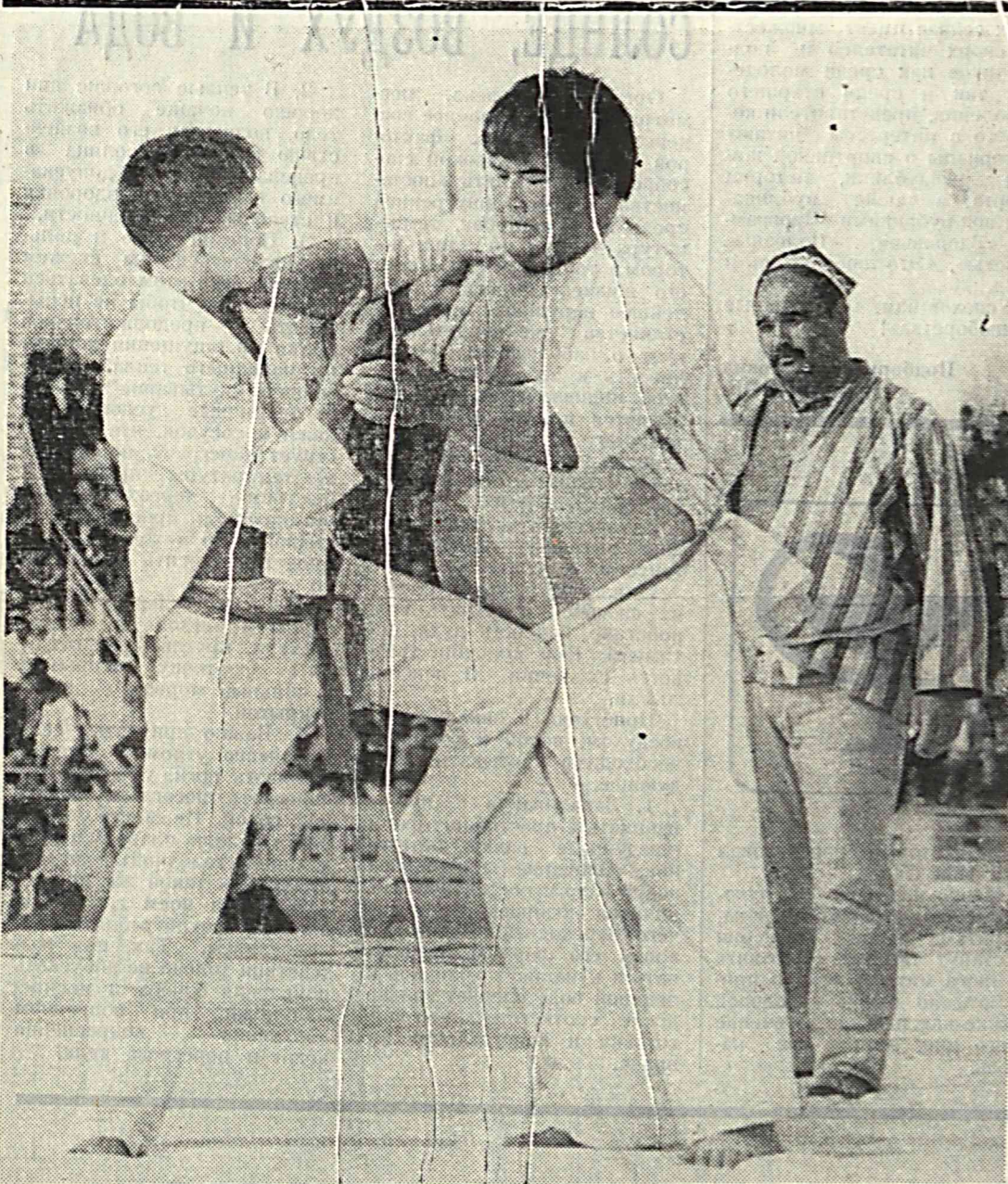
вить из читателя настоящего бойца-рукопашника или супермена, а чтобы рядовой, нормальный человек, даже никогда не друживший со спортом, мог научиться защищать себя и других. В рубрике будут даны самые аментарные понятия об основах и системах рукопашного боя, о принципах и методах овладения приемами самообороны.

От усердия самих занимающихся зависит, насколько скоро и успешно они овладеют приемами рукопашного боя.

Со следующего номера «Спортивных единоборств» начнем первое занятие.

Искренне желаю успеха читателям спецвыпуска!

Г. ЛИ, президент Федерации рукопашного боя Республики Узбекистан, ведущий рубрики «Защити себя сам».



● ЛУЧШИЙ СПОРТСМЕН ГОДА

На снимке (справа): победитель Международного турнира на приз Президента Республики Узбекистан по борьбе кураш, неоднократный чемпион республики и об-

ладатель Кубка республики по борьбе самбо мастер спорта Урал Тураев.

Он также признан лучшим спортсменом года.

Фото В. БАГАЕВА.

● БОКС

УСПЕХ АРМЕЙЦЕВ

На завершившемся в Ангреде личном чемпионате Республики Узбекистан по боксу вновь успешно выступили армейские спортсмены. В этих соревнованиях от Центрального спортивного клуба армии участвовали 6 атлетов. Четыре чемпионы и два серебряных призера — таков «урожай» боксеров ЦСКА.

Более 130 атлетов во всех весовых категориях оспаривали титул чемпиона Узбекистана. Не будет преувеличением сказать, что самые интересные поединки состоялись именно в тех весовых категориях, где выступали представители ЦСКА. Это прежде всего мастера спорта международного класса прапорщики Нариман Атаев (67 кг), Игорь Бунин (75 кг), Олег Маскаев (св. 91 кг), рядовые Уйгун Сиддигов (54 кг), Наркул Султанов (60 кг) и мастер спорта прапорщик Хуршид Тураев (63,5 кг).

Очень сложным, трудным и вместе с тем интересным был финальный поединок в весе до 54 кг между Уйгуном Сиддиговым и мастером спорта Фахритдином Уроковым. Оба не раз встречались на соревнованиях различного ранга, хорошо знают технику и тактику ведения боя друг друга. Поэтому поединок с первого раунда начался, так сказать, без разведки. Два раунда шел равный, жесткий бой. Но в решающем третьем раунде инициативу перехватил Уйгун, действовал более точно и грамотно. Аплодисментами встретили любители спорта победу Сиддигова,

завоевавшего титул чемпиона республики.

На полный успех могли рассчитывать Н. Султанов и Х. Тураев. Но, к сожалению, оба чуть-чуть не дотянули третий раунд финального поединка в своих весах против победителей международного турнира на Кубок независимого Узбекистана мастеров спорта международного класса Садира Ташманова и Фархода Бакирова. Таким образом, они стали вторыми в чемпионате.

Никто не мог приостановить наших боксеров Наримана Атаева, Игоря Бунина и Олега Маскаева. Они одержали уверенные победы над своими соперниками и стали в очередной раз чемпионами Узбекистана.

В других весовых категориях титул чемпиона страны завоевали Дильшот Каримов (57 кг), Джамшит Хайитов (48 кг), Давлат Эралиев (51 кг), Икром Бердыев (71 кг), Алишер Аvezбаев (91 кг), Тимур Ибрагимов (81 кг).

Командный итог на чемпионате не подволился. Но по неофициальным зачетам команда ЦСКА заняла 1-е место.

М. ХАМЗИН.

● САМБО

С ПРИЦЕЛОМ НА ЧЕМПИОНАТ МИРА

В конце января в спорткомплексе «Динамо» прошел открытый чемпионат Республиканской школы высшего спортивного мастерства по борьбе самбо. Около 100 сильнейших спортсменов Узбекистана приняли в нем участие. О том, как проходили соревнования, рассказывает наш корреспондент.

Эти соревнования являются одним из этапов подготовки к чемпионату мира, который будет проходить в октябре в канадском городе Торонто, проверкой подготовленности атлетов к различным международным соревнованиям, где предстоит участие узбекских самбистов.

В видах спорта, где есть весовые категории, в частности в борьбе самбо, обычно сразу по нескольким сильным борцам бывают в

трех-четырёх весах: 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг. Так же было и на этот раз. В каждой весовой категории боролся тот или иной признанный лидер — призер и победитель международных соревнований, чемпион республики. Но в весе 68 кг участвовали мастера спорта Альберт Гатаулин, Роман Байтураев, Улугбек Мусинов и Хамза Халиков. Все они опытные борцы: Альберт — серебряный призер первенства мира, Роман —

победитель первенства бывшего Союза, Улугбек и Хамза — бронзовые призеры первенства мира. И каждый из них мог завоевать высшую награду чемпионата РШВСМ. Вот почему среди зрителей и любителей спорта возникало заметное оживление, когда на ковер вызывались борцы этой весовой категории.

В полуфинальном поединке схлестнулись А. Гатаулин с У. Мусиновым, Р. Байтураев с Х. Халиковым. Борьба получилась жесткой, принципиальной и поэтому интересной. С минимальным преимуществом одержали победы Гатаулин и Байтураев, оставив своих соперников на треть-

ем месте, тем самым получили путевки в финал.

Ни Альберт, ни Роман в течение первых трех минут финальной схватки не могли взять выигранные баллы. Тогда, согласно правилам, судьи показывают более активного борца. Им был определен Гатаулин. Но остальные три минуты (в самбо борьба длится 6 минут. — Авт.), на мой взгляд, активным был Байтураев. Однако стоило ему на долю секунды замешкаться, как тут же в контратаке его соперник набрал 4 балла. Так по очкам выиграл Альберт и стал чемпионом в весе 68 кг.

В остальных весовых категориях чемпионами открытого чемпионата РШВСМ стали Д. Бурханов (48 кг), Ш. Жураев (52 кг), Р. Ким (57 кг), Д. Парманов (62

кг), В. Романов (74 кг), Н. Бучицкий (82 кг), А. Багдасарев (90 кг), Х. Назриев (100 кг), А. Пирматов (св. 100 кг).

Серебряные призеры: Б. Арзуев (48 кг), А. Рахимов (52 кг), Н. Костин (57 кг), Л. Адиянов (62 кг), А. Азиев (74 кг), М. Каримов (82 кг), К. Хидоятов (90 кг), Ч. Шаймурадов (100 кг), М. Мухамедов (св. 100 кг).

Бронзовые призеры: Ф. Джураев, А. Нурмухамедов (48 кг), Ф. Хужамов (52 кг), С. Бобояров (57 кг), Б. Хавасов, К. Файзиев (62 кг), У. Какимов, Э. Аскарлов (74 кг), Ш. Мансуров, К. Ахмедов (82 кг), И. Агдуллин (90 кг), А. Донабаев (100 кг), М. Атаджанов (св. 100 кг).

З. Х. АПРИТДИНОВ.

● ГАЗЕТА — ЧИТАТЕЛЬ: ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ВАШЕ МНЕНИЕ?

Ровно год назад вышел в свет и нашел своих читателей спецвыпуск «Спортивные единоборства». Как восприняли газету наши читатели, что пришлось им по душе, а что не понравилось? Сегодня мы решили опубликовать некоторые отзывы главных наших судей — читателей, их мнения и рекомендации по улучшению содержания «Спортивных единоборств».

У. Хамидов, редактор газеты «Машъал» Среднечирчикского района:

— Как профессиональный журналист отмечаю, что специальный выпуск «Спортивные единоборства» во всех отношениях достоин похвалы. Предлагаю наладить сотрудничество с нашей районной газетой. Мы не только охотно будем писать в вашу газету, но и окажем помощь в подготовке материалов на узбекском языке. Это сделает «Спортивные единоборства» доступными для более широкого круга читателей, и они от этого только выиграют.

Э. Нуритдинов, директор малого предприятия «Художник»:

— Я рад и горжусь тем, что благодаря организаторам «Спортивных единоборств» мы в курсе всех спортивных событий. Прекрасно понимаю, сколько сил и средств тратят они на это. Честно признаться, каждый номер газеты читаю от первой до последней стро-

чки. Я решил хоть как-то помочь выпуску моей любимой газеты и готов внести определенную сумму в фонд поддержки «Спортивных единоборств».

Г. Югай, старший инструктор Федерации рукопашного боя Узбекистана:

— Очень благодарен организаторам газеты. Думаю, она станет еще интереснее, если на своих страницах будет рассказывать о бывших именитых спортсменах, ветеранах спорта. Дети должны знать о жизни своих кумиров. Их ведь немало проживает в Узбекистане.

Э. Оккузиев, преподаватель Каршинского СПТУ:

— Очень понравилась мне серия материалов «Удел терпеливых» под рубрикой «Тайны боевых искусств» про ниндзя. Газета будет популярной, если расскажет историю тех или иных национальных видов спорта.

К. Кулматова, домохозяйка:

— Газета посвящена чисто спортивным проблемам,

но с интересом читается и посторонним человеком. Она будет, на мой взгляд, популярна, если сохранит такие рубрики, как «Программа «Здоровье», «Полезные советы», «Это любопытно» и т. д.

И. Тяпугин, старшина в отставке, ветеран войны и Вооруженных Сил:

— Есть издания, которые сразу бросаются в глаза не столько за счет красочного типографского оформления, сколько из-за содержания. Год назад я и мои ровесники-фронтовики обратили внимание на спецвыпуск «Спортивные единоборства». Не потому, что мы вдруг на старости лет решили выйти на ковер, а потому, что сразу же подумали: вот такая газета принесет много пользы физическому и культурному воспитанию нашей молодежи, особенно призывной.

В своем предположении мы не ошиблись. Спецвыпуск сейчас имеет множество своих читателей и подписчиков как среди молодежи, так и среди старшего поколения, представители которого с интересом читают материалы о спортивной жизни республики, истории спорта, а также публикации под рубриками «Программа «Здоровье», «Полезные советы», «Это любопытно» и т. д.

Успехов вам, «Спортивные единоборства»!

Подборку подготовил
Н. САФАРОВ.

● СПОРТ

УЗБЕКИСТАНЦЫ НА БЕЛОЙ ОЛИМПИАДЕ

12 февраля в Лиллехаммере стартовала Белая Олимпиада. Впервые спортсмены Узбекистана принимают в ней участие, как самостоятельная команда. Нашу республику представляют лучшие спортсмены прошлого года: Лина Черязова (фристайл), Юрис Разгуляев с Аликой Стергиаду (фигурное катание), а также Лариса Удодова (фристайл) и Динара Нурдбаева с Муслимом Сеттаровым (фигурное катание). Лина Черязова нашим читателям уже знакома. Она была лучшей в мире, блестяще выиграв чемпионат мира по фристайлу. Серьез-

но заявили о себе Алика и Юрис в декабре прошедшего года в Японии, где они стали бронзовыми призерами. Что касается Ларисы, Динары и Муслима, то они еще не добивались таких результатов, но намерены сразаться до конца.

Наши земляки, конечно, как и все спортсмены, рассчитывают на успех, который станет самой красноречивой визитной карточкой нашего независимого Узбекистана, к которому во всем мире проявляется живой интерес. Но если даже наши спортсмены не завоюют желанных наград, то само участие в Олимпиаде станет для узбекистанцев запоминающимся событием.

Наш корр.

● ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Организм человека, несмотря на разностороннее воздействие внешних факторов, обладает высокой способностью сохранять постоянно своей внутренней среды (состав крови, температура тела и др.), при котором только и возможна его жизнедеятельность. Малейшее нарушение этого постоянства уже свидетельствует о заболевании. Устойчивость к заболеваниям сугубо индивидуальна и определяется прежде всего состоянием защитных сил организма, а последние во многом зависят от степени его закаленности.

Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Приступая к закаливанию воздухом, водой и солнцем, необходимо учитывать следующее:

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой и др.), постепенно увеличивая дозировку, после чего переходить к более сложным его формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде следует только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо почаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха и солнца в пределах времени, допустимого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что способствует перегреву, понижение же температуры приводит к быстрому переохлаждению организма и простуде). Головной убор в холодный период года носить обязательно.

4. Спать следует в не слишком мягкой и теплой постели, круглый год оставлять форточку открытой, в сильные морозы — полуоткрытой.

5. Важно приучать себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку холодной водой. Не менее 2—3 раз в неделю плавать в прохладной (холодной) воде или принимать такой же душ.

6. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием. Так, при воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении — покраснения кожи и перегрева тела.

● ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Советы Ибн Сины

В век дефицита лекарственных средств сегодня нам нелишне вспомнить заветы о здоровье великого врача Абу Али ибн Сины и добрые советы, оставленные нам поколениями наших прадедушек и прабабушек. Вот некоторые из них.

ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ

Натереть черную редьку, выжать сок, смешать с медом, пить по 2 столовые ложки перед едой и сном. Или: свежий сок моркови смешать с молоком в равных пропорциях, принимать в теплом виде 5—6 раз в день.

АИ ДА КАРТОШКА!

Если вы простыли и у вас катар верхних дыхательных путей и органов дыхания, не расстраивайтесь.

Сварите картошку в мунди-

ре. Накройте голову плотной материей, чтобы пар не пропал зря, и вдыхайте горячий картофельный пар. И вашу простуду как рукой снимет. И еще: чтобы остановить чрезмерное чихание, закапывайте нос раствором картофельного крахмала.

КАЖЕТСЯ, ВЕСНА ПРИБЛИЖАЕТСЯ

Конец зимы и переход к весне всегда опасны для здоровья. В этот период и витаминов мало. Простуда тут как тут, бронхит, кашель, насморк. Выход есть. Вот ре-



цепт, который использовал еще Ибн Сина.

Мелко нарезать 10 луковиц и одну головку чеснока. Варить в молоке, пока они не станут мягкими. Добавить немного мяты и меда и принимать по одной столовой ложке каждый час в течение всего дня, если у вас кашель.

● ТЕСТ

ВУНДЕРКИНД ЛИ ВАШ РЕБЕНОК?

Каждый ребенок имеет свои, только ему присущие черты. Между прочим, проявляются они с самого раннего возраста, и долг родителей — распознать это уже в самом начале, чтобы не прозевать задатки, скрытые за семью печатями. Вот тут-то и может оказать родителям определенную услугу предлагаемый ниже тест.

1. Ваш ребенок научился читать рано, еще до того как ему исполнилось шесть лет: самостоятельно — 7 очков, с помощью кого-то — 5 очков.

2. Читает много книг, притом быстро — 2 очка.

3. Сам или с чьей-то помощью приохотился к словарям и энциклопедиям — 2 очка.

4. Легко научился читать, но испытывает трудности при чтении — 1 очко.

5. Занимается за закрытыми дверями, а друзья у

него, как правило, старше его — 2 очка.

6. Любит беседовать со старшими как равный с равными — 2 очка.

7. Задаст много разных и оригинальных вопросов, ставя подчас в тупик даже взрослых, — 2 очка.

8. У него у самого готовы ответы даже на, казалось бы, самые неожиданные вопросы — 1 очко.

9. Иногда он рассеян, но всегда в состоянии сделать удивительно находчивые обобщения (скажем, при

просмотре кинофильма, телевизионной передачи или просто наблюдая за кем-то) — 2 очка.

10. С удовольствием вступает в беседу об окружающем нас мире, дает свою оценку явлениям — 1 очко.

11. Со скукой относится к однообразным, ставшим привычными делам — мытью полов, посуду, выполнению учебных упражнений, не требующих больших усилий, — 1 очко.

12. Он весьма чувствителен к любой несправедливости, если это даже не касается его самого, — 2 очка.

13. Любит шутить и сам обладает чувством юмора — 2 очка.

14. У него богатый словарный запас, и он умело вводит в разговор различные термины, удивляя при этом уровнем своих рассуждений,

— 2 очка.

15. Любит сложные игры (шахматы и другие, требующие определенной сообразительности) — 2 очка.

16. По сути он еще только в школу собирается, а уже интересуется тем, что изучают старшеклассники, — 1 очко.

17. Предпочитает различные занятия, но при этом всегда любит решать все самостоятельно — 2 очка.

18. Его занимает Вселенная, он интересуется происхождением человека и всем тем, что касается праистории, то есть нашего изначального бытия — 2 очка.

19. Пошел в школу и учится без особых усилий, все быстро улавливает и все понимает, при этом еще имеет свое мнение по многим вопросам — 2 очка.

20. У него весьма развито чувство восприятия музыки, прикладного искусства, окружающей среды, и во всем он ищет гармонию — 2 очка.

Суммируйте полученные очки. Если вы их набрали от 10 до 13 — это говорит о том, что ваш ребенок обладает определенными способностями, 14 и более — у него исключительные способности, и, следовательно, вам надо подумать о том, как дальше организовать его обучение с тем, чтобы развить их.

Спецвыпуск подготовил
Х. ЗАЙНИЛОВ.

И. о. редактора
И. К. АБДУКАРИМОВ.