

ВАТАНПАРВАР

ЕДИННОГО ГОСУДАРСТВА

Спортсмены

ТРЕТИЙ (13) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● ● Март 1994 г. № 39 (355)

● ● ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



НАУКА — СПОРТУ

СГОНКА ВЕСА У ЕДИНОБОРЦЕВ

Баня для избавления от лишней полноты имеет тысячелетние традиции. Еще «отец истории» Геродот восхищался египтянами, которые сбрасывали чрезмерный жир при помощи банного жара. Геродот писал о персах, у которых человек с ожиревшим животом вызывал презрение. Считалось, что толстяк лишен мужественности, ленив, бездеятелен, предается чревоугодию. Чтобы побороть тучность, приобрести мужественную статью, древние персы подолгу парились в бане.

Когда к великому римскому медику Галену приходили ожиревшие патриции с жалобами на здоровье, он советовал им ехать в свои поместья и, отбросив чванство и спесь, принять участие в сельских работах, после чего как следует попариться в бане.

Медики, физиологи, гигиенисты с научных позиций объясняют, почему жаркая баня помогает избавиться от лишних килограммов. В результате воздействия банного жара в организме активизируются окислительные процессы: усиливается обмен веществ, энергично выводятся через кожу и легкие промежуточные и конечные продукты обмена веществ, возникающие при окислении. За один банный сеанс выделяется от 500 до 1500 г пота.

Баня — стимулятор белкового обмена. А белки, как известно, — фундамент всего живого. Они (их в организме 17 кг) стоят как бы во главе сложнейших и непрерывных процессов, протекающих в нашем организме. Под воздействием банного жара лучше перерабатываются не только белки, но и жиры, углеводы, минеральные элементы. Установлено, что обмен веществ повышается на одну треть. Но, пожалуй, самое главное — это то, что умело налаженная банная процедура по своему воздействию совпадает с основными принципами спортивной тренировки, способствует поддержанию основных функций организма на более высоком уровне.

Вопросы регулирования веса давно интересуют спортсменов. Однако чаще всего спортсмены прибегают к малоэффективному методу. В результате бывает так, что истощенный организм уже не в состоянии сохранить энергию, необходимую для успешного выступления в спортивных состязаниях.

При сбрасывании лишнего веса основное внимание нужно обращать на то, чтобы из организма выделялись лишь излишние жиры или вода, не затронув при этом мышечной ткани.

Спортсмен не должен сбрасывать вес более чем на 3,5 кг (в зависимости от весовой категории). Это важно знать, так как если он тренируется в течение длительного времени, то запасы воды и жира в его организме уже невелики.

Сильнейшие борцы мира строго придерживаются этого правила. Если же его нарушить, неминуемо ухудшаются спортивные результаты. Чтобы правильно рассчитать сбрасывание веса, важно знать «нормальный» вес спортсмена.

Наиболее точны расчеты, сделанные по формуле Бенехарда:

$$\text{Нормальный вес} = \frac{\text{Рост} \times \text{Обружность грудной клетки}}{240}$$

Определив по этой формуле нормальный вес спортсмена, легко установить «степень жирности».

«Степень жирности» =		Вес тела	
		нормальный вес	
Соотношение, равное	1,00	—	нормальная жировая прослойка.
—«—	до 1,10	—	жировая прослойка в пределах нормы.
—«—	до 1,20	—	легкая жировая прослойка.
—«—	до 1,35	—	заметная жировая прослойка.
—«—	до 1,50	—	средняя жировая прослойка.
—«—	более 1,50	—	большая жировая прослойка.

Особое внимание у тренера борцов должны вызвать случаи, когда соотношение веса тела спортсмена к его нормальному весу ниже единицы.

Небольшие ошибки при расчетах по формуле Бенехарда могут быть вызваны большим объемом грудной клетки, а также сильным развитием грудных и спинных мышц.

Спортсмен должен учитывать, нет ли слишком большого

разрыва между его нормальным весом и весовой категорией, в которой он хочет выступать. Если разрыв более 3—5 кг, сбрасывание веса может отрицательно отразиться на его спортивных возможностях, заметно ухудшить его физическое и психическое состояние.

Обычно спортсмены уменьшают свой вес, исключая из меню мучную пищу, жиры и жидкости в дни, предшествующие соревнованию. Однако часто это оказывается малоэффективным. Когда нужно сбросить вес в очень короткий срок, спортсмены прибегают к парной бане. Организм теряет воду, в тканях и плазме его повышается концентрация хлоридов, что приводит к большой жажде. Все это приводит к истощению организма. Если часто сбрасывать вес таким способом, спортивная жизнь борца сокращается.

Для того чтобы сбросить 3 кг или немного более (лучшее сбрасывание веса нежелательно, но не противопоказано), спортсмен может избрать два метода.

1. Перед соревнованиями строго соблюдать тщательно продуманную диету, чтобы вес борца превышал границы его весовой категории лишь на несколько сот граммов, которые можно сбросить в последние часы. При этом спортсмен потеряет только лишние жиры и, возможно, небольшое количество жидкости. Мышечная ткань останется нетронутой и сохранил энергию.

Считается достаточным 40 калорий на 1 кг веса. Так, спортсмену, нормальный вес которого равен 60 кг, достаточно 2400 калорий ежедневно. При этом у спортсмена сохраняется хорошая спортивная форма.

Для того чтобы сбросить вес, спортсмен должен уменьшить норму до 2000 или даже 1500 калорий в день.

Надо учитывать, что 1 г белка (мяса) дает 4 калории, 1 г сахара — 4 калории, 1 г жиров — 9 калорий.

На каждый килограмм веса спортсмена нужно давать 1,5 г белка. Спортсмен, весящий 60 кг, должен потреблять 90 г белка, т. е. 360 калорий.

Углеводы (мучные изделия, хлеб, картофель, фрукты, сахар) составляют в питании спортсмена 500—600 г (400 калорий).

Норма жиров устанавливается такая, чтобы она давала 200—250 калорий (например, 25 г масла). Лучше употреблять углеводы, чем жиры, так как, имея большой объем, углеводы дают большее ощущение сытости.

В диету должно быть введено достаточное количество витаминов: комплекс витаминов В и витамин С нужно обязательно включать в диету спортсмена, сбрасывающего вес.

2. Данный метод применяют в том случае, если спортсмен накануне соревнований имеет 2—3 лишних килограмма.

Многие спортсмены очень легко и охотно сбрасывают лишний вес в последний день. Однако важно, чтобы в результате этой процедуры организм не был истощен.

Рано утром спортсмен должен съесть 100 г хлеба и 30 г варенья; в 12 час. — фрукты (если возможно, яблоки и одну или две груши).

Вечером есть не следует. Спортсмен должен совершить часовую прогулку (если возможно, ходьбу по привычному маршруту).

Он должен быть тепло одет. Прогулка перемежается с короткими быстрыми пробежками по 100—150 м. Все остальное время он должен идти, а не бежать. Бег на выносливость совершенно исключен.

После прогулки спортсмен спит в теплой комнате и хорошо укрытым. Сон должен продолжаться до 10 часов.

Утром, за 2 или 3 часа до официального взвешивания, спортсмен идет в парную баню и следит за своим весом до тех пор, пока не достигнет нужной границы.

Бывает, что у борца, прибегающего к этому методу сбрасывания веса, появляется заметная усталость, апатия. В этих случаях рекомендуется обливание холодной водой.

Иногда спортсмен после бани чувствует сильную жажду. Он может выпить немного теплой воды (только не холодной), и жажда значительно уменьшится. Можно также смочить холодной водой виски и губы. Однако надо следить, чтобы спортсмен не проглотил воду, даже в очень небольшом количестве.

После официального взвешивания борец может съесть проваренное мясо, варенье и поджаренный хлеб с маслом.

Можно выпить и небольшое количество жидкости (лучше всего воды).

Можно сбросить 1 кг и даже 1,5 кг веса часовой ходьбой (но никак не бегом) и около 800 г во время сна в очень теплой комнате и хорошо укрытым. Сбрасывать вес на 1—1,5 кг и более с помощью парной бани никогда не следует в дни, предшествующие соревнованиям. Это нужно делать лишь за несколько часов до официального взвешивания.

В исключительных случаях (если борец должен сбросить еще несколько сот граммов после этих процедур) спортсмен может принять слабительное с тем, чтобы выделилась вода из организма и соответственно уменьшился его вес.

П. ДОНЧЕНКО, заведующий кафедрой ТИИМСХ, профессор.

● НА ПОЭТИЧЕСКОЙ
ВОЛНЕ

М. ДОКТОРОВ

Весна

Влагой дышат бугорки
и кочки,
Слышен первый птичий
говорок,
Вспыхнул из набухшей,
сочной почки
Клейкий и зеленый огонек.
Искоркою тлеет он
в непогоду.
Созревал, крепчал
в древесной мгле,
Чтоб извечной красотой
природы
Полыхать на солнечной
земле.
Так и строки, тлеющие
робко,
Где-то там, в душевной
глубине,
Искрятся затем в сердечной
топке,
Чтоб огнем зажечься
по весне.

8 марта

Каждый праздник хорош
по-своему. А 8 Марта —
праздник особенный, жен-
ский.

Восьмого марта
все на свете
Примите, женщины, привет.
Цветите в солнечном
рассвете
И в счастье мирном
много лет!

Праздник дружбы

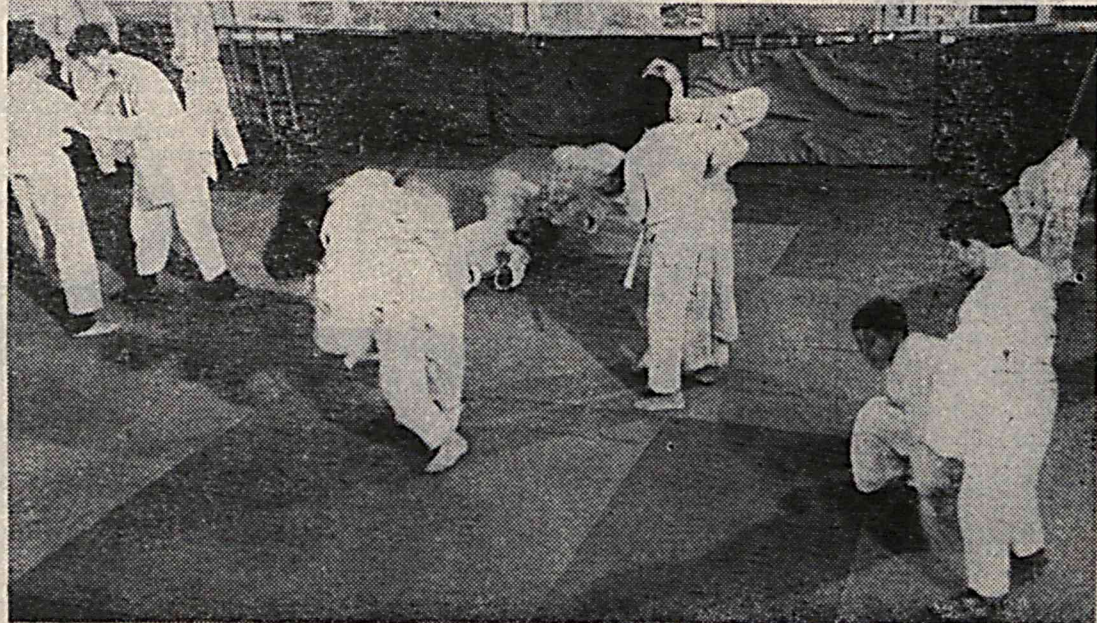
На свете много тоев
разных.
Но самый светлый
на земле —
Навруз — большой
восточный праздник,
Рожденный в солнечном
тепле.
Я рад, когда поют карнаи,
Веселью, танцам — нет
конца,
Когда взаимопониманьем,
Любовью полнятся сердца.
Улыбки, песни, угощенья,
Наряды яркие кругом.
И торжествует Всепрощенье
За шумным, дружеским
столом.
И забываются печали
Давнишних и вчерашних
ссор.
Пиалы сказочного чая
Скрепляют мирный
разговор.
Святое Братство полной
мерой,
Как добрый гость,
заходит в дом.
Согласье, Дружба и Доверье
Живут в моем краю
родном.

Как-то в одном из номеров «Спортивных единоборств» уже рассказывалось о спортивном клубе дзюдо «Черный пояс» при Республиканском физкультурно-спортивном обществе «Динамо». Главную задачу спортклуб видит в пропаганде борьбы дзюдо как средства гармоничного развития личности, формирования у молодежи здорового образа жизни.

Вот почему наряду с ведущими борцами, готовыми бороться за медали на международных турнирах и мировых чемпионатах, в «Черном поясе» тренируются мальчишки и юноши, у которых вся спортивная жизнь и слава впереди.

На снимке: тренируются юные дзюдоисты.

Фото В. БАГАЕВА.



● АНОНС!

ЧЕМПИОН АЗИИ—БАТЫР ЗАКИРОВ

В столичном дворце спорта «Алпомыш» 18—20 марта проходил Первый международный турнир по кикбоксингу на призы Республиканского благотворительного фонда «Навруз», посвященный празднику Навруз. Соревнования кикбоксеров шли по трем разделам: семи-контакт, лайт-контакт и фулл-контакт.

Более 100 спортсменов из

спортивных клубов «Биллур», «Азамат», «Абсидан», «Джаксон» из Узбекистана, Каракалпакстана, Украины и Кыргызстана приняли в нем участие.

Победителями в своих весовых категориях в двух разделах стали А. Рузиев, С. Гилязитдинов (семи-контакт и лайт-контакт), К. Халилов, О. Джураев (фулл-контакт).

Но все же особый инте-

рес представляли рейтинговые поединки среди кикбоксеров - профессионалов по формуле 5 раундов и 10 раундовый бой за звание чемпиона Азии в весе 60 кг между Батыром Закировым из Узбекистана и Нурланом Амуркановым из Кыргызстана.

Победителями в рейтинговых боях стали Р. Рузахунув в весе до 51 кг (Узбекистан), в весе до 60 кг —

В. Матковский (Украина), в весе до 67 кг — В. Бульба (Украина).

Что касается Батыра Закирова, то он уже в 4-м раунде нокаутом победил своего соперника и завоевал титул чемпиона Азии, став обладателем золотого пояса.

Более подробный рассказ об этом международном турнире по кикбоксингу читайте в следующем номере «Спортивных единоборств».

Наш корр.

**СРЕДИ ЛИДЕРОВ—
ТАШКЕНТСКИЙ
ГРОССМЕЙСТЕР**

Из Санкт-Петербурга с международного шахматного турнира вернулись спортсмены Узбекистана. Они принимали участие в мемориале первого русского шахматиста Д. Петрова. На эту встречу собрались 102 участника, среди которых было немало международных мастеров и гроссмейстеров.

Удачно выступил международный гроссмейстер из Ташкента Григорий Серпер. Он набрал 6,5 очка из девяти возможных, поделив первую—пятую строчки таблицы вместе с ереванцем В. Акопяном, москвичом В. Звягицевым, санктпетербуржцем П. Свидлером и таллинцем О. Эльвестом. Впереди у нашего шахматиста не менее ответственные международные матчи — в Норвегии, а затем в Индонезии.

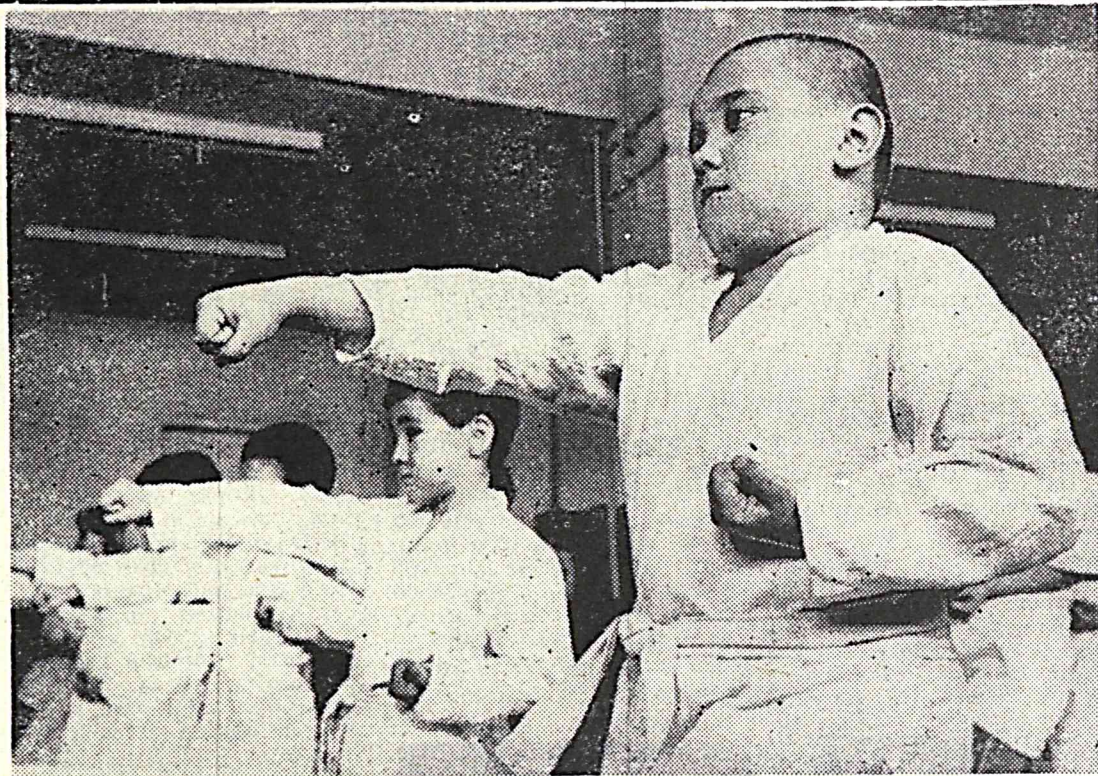
На место в этой группе до последнего тура рассчитывал и Сергей Загребельный из Чирчика. Но в заключительный день он проиграл и в итоге с шестью очками оказался среди участников, занявших места с шестого по десятое.

(УзА).

Именно вот из таких мальчишек вырастают настоящие атлеты, кого впоследствии будут называть мастерами каратэ-до. Именно им, этим мальчишкам, в будущем высоко нести спортивное знамя Республики Узбекистан.

Сегодня, говоря о развитии каратэ-до в Узбекистане, хочется подчеркнуть, что Национальная федерация каратэ-до Узбекистана (президент—обладатель 4-го дана А. Илов) готовит высококвалифицированных спортсменов, которые не раз становились победителями и призерами на различных международных турнирах.

Наш штатный корреспондент Виктор БАГАЕВ запечатлел один из эпизодов тренировки юных каратистов.

**В ГОСКОМСПОРТЕ УЗБЕКИСТАНА****ИТОГИ
ОЛИМПИАДЫ
И НОВЫЕ ЦЕЛИ**

Прославленная королева фристайла из Ташкента Лина Черязова вновь завоевала Кубок мира по этому виду спорта. Выиграв предпоследний этап соревнований на склонах австрийских Альп, она досрочно, за тур до окончания розыгрыша, обеспечила себе победу в турнире «Гран-при». Из десяти этапов, составляющих программу многотуровых состязаний, девушка из Узбекистана выиграла семь, в двух стартах она заняла вторую строчку. И лишь однажды ей не повезло — финишировала двенадцатой. Но и этого запаса прочности оказалось достаточно для общего успеха.

Итак, к своему олимпийскому «золоту», завоеванному недавно в норвежском Лиллехаммере, Лина прибавила еще одну награду самой высокой международной пробы.

С этой приятной новостью началась пресс-конференция, на которой выступил председатель Госкомспорта, руководитель олимпийской делегации Республики Узбекистан С. Рузиев. Были подведены итоги выступлений узбекистанских спортсменов на XVII зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере. Пока не все олимпийцы вернулись домой — из Норвегии они отправились на другие престижные состязания. На встречу пришли фигуристы — танцевальный дуэт Динара Нурдаева и Муслим Сеттаров.

Дебют нашей республики на Олимпиаде был успешным. Несмотря на то, что в Норвегии ее представляли всего семь участников — мастера фристайла и фигуристы, — в неофициальном командном зачете спортсме-

ны Узбекистана заняли 14-е место из 68. Среди команд СНГ наши олимпийцы в четверке сильнейших — после сборных России, Украины и Казахстана.

Итак, положено хорошее начало выступлениям спортсменов нашей республики на турнирах Белой Олимпиады. Теперь в Госкомспорте думают об увеличении числа зимних дисциплин, в которых могли бы попробовать свои силы узбекистанцы. К существующим в Республиканской юношеской школе специализациям по фристайлу, фигурному катанию и горным лыжам есть возможность добавить еще одну — по шорт-треку.

Участие в крупнейших спортивных форумах планеты — дело серьезное, ответственное, но и дорогое. Несмотря на нынешние экономические трудности, руководство Узбекистана, лично Президент Республики Ислам Каримов проявляют огромную заботу о развитии физической культуры и спорта. Это и дало возможность олимпийцам республики выступить в Норвегии самостоятельной командой, в честь которой над спортивными аренами Лиллехаммера развеялся Государственный флаг и звучал Государственный гимн Узбекистана.

Впереди — новые старты. Нынешней осенью спортсменам Узбекистана предстоит выступить на Азиатских играх. Не за горами турниры по программе летней Олимпиады в Атланте, другие международные состязания. Сегодня спорту трудно выжить только за счет государственных средств. Существенную материальную поддержку в подготовке сборных команд к ответственным стартам могут и должны оказать спонсоры — коммерческие структуры, отмечалось на пресс-конференции.

(Корр. УзА).

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Сегодня мы приступаем к первому уроку по рукопашному бою. Оно в основном направлено на подготовку организма человека к занятиям по рукопашке. Нужно в течение месяца, то есть до опубликования следующего урока, подготовить организм для предстоящих нагрузок. Нужно совершать пробежки, постараться бросить курить, заниматься гантелями и эспандером.

ЗАНЯТИЕ № 1

Мы живем сейчас в очень сложное и трудное время. Время, когда в связи с переходом в рыночную экономику нет стабильности цен на продукты питания и товары первой необходимости. И как показывает история развития многих стран, именно в этот период усложняется криминальная обстановка в обществе. Растет число мелких и крупных краж государственного и личного имущества, грабежи и разбой. Иногда случается так, что человеку не безопасно выходить одному в ночное время.

Но как быть, если вам необходимо идти одному в безлюдном месте, ведь не приставишь же милиционера к каждому человеку? Ответ один: надо быть готовым ко всяким неожиданностям, в любой момент суметь защитить себя и даже других. Но чтобы иметь такую уверенность, необходимо много трудиться и пролить пот, и, пожалуй, самое главное — преодолеть психологический барьер.

Каким бы вы ни владели каскадом приемов, если вы не самоутвердились, то, увидев блеснувший нож в руке противника, окажетесь в оцепенении...

Бесстрашных людей на свете нет. Еще до рождения человека в эмбрионе вместе с другими чувствами закладывается и чувство страха. И бесстрашие заключается именно в преодолении этого страха.

Встреча с вооруженным преступником в безлюдной местности не приносит спокойствия или блаженства. Тут и горло пересохнет, и неприятная дрожь в коленях будет. Но когда речь идет о твоём достоинстве, а может быть, и жизни, у тренированного человека появляется решимость противостоять противнику. В таких ситуациях полностью раскрывается скрытый резерв организма, а его предел никому неизвестен. И заработает каскад приемов, доведенный до автоматизма на тренировках.

Не исключено, что найдутся люди, которые, овладев элементами самозащиты, захотят испытать себя в боевой обстановке. Этого делать ни в коем случае не следует. Ваша самоуверенность (вернее, непростительная глупость) может стоить вам жизни. Настоящий мастер рукопашного боя считает, что избежать любого столкновения — значит выиграть сражение. Истинный боец сеет добро, а не зло.

Итак, приступаем непосредственно к изучению системы самозащиты. Предупреждаем: не нужно спешить в освоении того или иного занятия. Всему свое время. Необходимо регулярность.

Автор при этом не ставит себе целью придумать что-то новое, что служило бы репетитором на все случаи жизни. Практически достаточно овладеть несколькими десятками приемов, чтобы надежно защитить се-

бя. Просто необходимо приемы отрабатывать до автоматизма и заниматься регулярно. Занятия рассчитаны в основном на неспортсменов, которые практически никогда не были в «контакте» с восточными единоборствами.

Система самозащиты состоит из ударов руками, ногами, блоков, захватов, бросков, болевых приемов и т. п.

Во избежание травм в суставах рук и ног, поясницы, шейных позвонков, любое изучение приемов начинается с разминки.

Здесь не требуется идеальной растяжки, шпагата. Достаточно, чтобы нога могла подняться для нанесения удара чуть выше пояса. Но это не значит, что обороняющемуся не потребуются усилия, дыхание, реакция и т. п. Ведь нанесение сокрушительного удара без силы, концентрации и скорости невозможно.

В первую очередь вам придется избавиться от лишнего веса, делать пробежки по утрам или вечерам (бег — идеальное средство для восстановления дыхания и укрепления мышц ног при условии, что вы бросите курить и употребить спиртные напитки). Для развития нужной группы мышц необходимо дома иметь гантели, плечевой и кистевой эспандеры. Было бы прекрасно оборудовать по возможности место для занятий специальными спортивными снарядами, иметь курточку для самбистов. Боксерскую «грушу» необходимо подвесить на уровне вашего роста или чуть выше. Очень эффективно также отрабатывать удары рук и ног на боксерском мешке, подвешенном на высоте 0,5 м.

Г. ЛИ, президент Федерации рукопашного боя Узбекистана, ведущий рубрики.

С ВЕСЕННИМИ ПРАЗДНИКАМИ, ДОРОГИЕ СПОРТСМЕНЫ!

• БОКС

«ЗОЛОТЫЕ» ПАРНИ ИЗ УЗБЕКИСТАНА

Около 300 участников из Индии, Таиланда и Узбекистана собрал открытый 18-й Всендийский чемпионат по боксу, проходивший в конце февраля в столице Индии Дели. Восемь наших земляков приняли участие в этих соревнованиях. Семь золотых и одну серебряную медаль завоевали наши мастера кожаной перчатке.

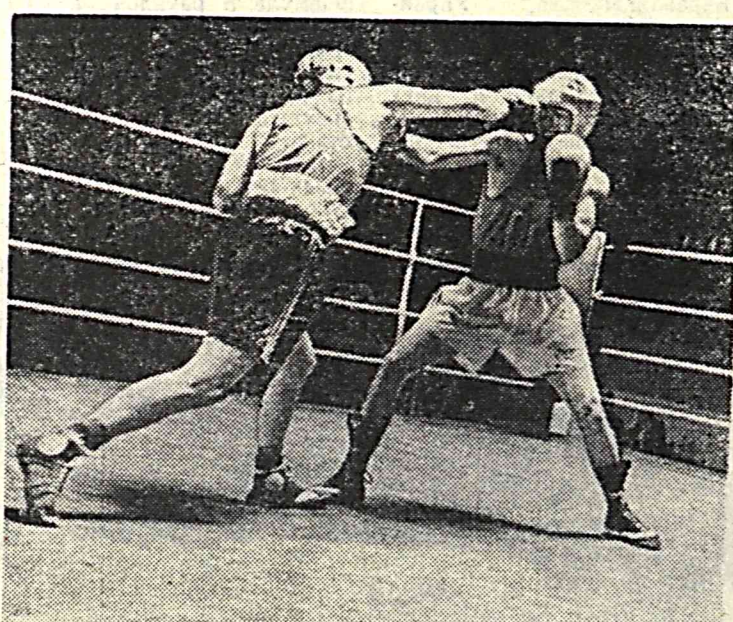
Как ни странно, по живой интересе у зрителей и любителей бокса вызвали именно поединки боксеров в гексвесовых категориях, где «дрались» узбекистанцы. Все наши спортсмены провели на этом чемпионате по 5-6 боев. И нужно сказать, что ни один бой не был похож на другой. Каждый узбекистанский атлет отличался от своего земляка присутствием только одному ему почерком. Примечательна и таковая особенность: победу того или иного нашего атлета зрители сопровождали аплодисментами.

Именно своим почерком и запомнились заграничным болельщикам наши земляки: мастера спорта Дьямшит Хайитов (48 кг) и Дильшот

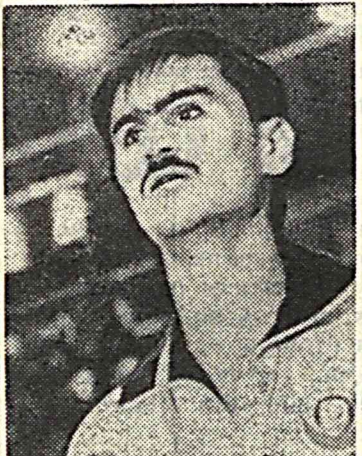
Каримов (57 кг) — игровой манерой ведения боя, а Садыр Ташматов (60 кг), Фархад Бакиров (63,5 кг), Икром Бердыев (71 кг) — наоборот, напористостью, изнуряющим темпом атаки. Настоящим искусством боя отличались мастера спорта международного класса Уйгун Сиддиқов (54 кг), Нариман Атаев (67 кг) и Игорь Бунин (75 кг).

На соревнованиях в Индии узбекские спортсмены продемонстрировали высокое мастерство. Это факт. Но на соревнованиях любого ранга обязательно бывают один-два поединка, которые надолго остаются в памяти. Не был исключением и этот чемпионат. Из всех турнирных боев можно, конечно, выделить полуфинальный поединок между фарворитом в весе 75 кг Буюком Ипаем из Таиланда и нашим Игорем Буниным.

Буюк Ипай — чемпион Азии, известный в спортивном мире боксер. До полуфинала в своей подгруппе он одержал уверенные победы над своими соперниками. Два досрочные и красивые победы были и у Бунина. Таиландец, следивший до

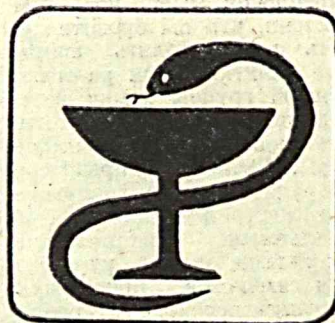


этого за поединками Игоря, решил взять в руки инициативу и сразу же пошел в атаку. «Буреломным» ударом Буюка Игоря противопоставил искусную технику, грамотно защищаясь, умело контратаковал, поэтому многие удары тайландского боксера повисали в воздухе. Так Бунин пробил себе путь в финал, который выиграл без особого труда. Кстати, Игорь был титулован и лучший боксер чемпионата.



• ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Сегодня мы поговорим о заболеваниях позвоночника и дадим несколько советов по профилактике.



НЕ ОТЧАИВАТЬСЯ!

существует неправильная поза. Вредные ее последствия проявляются даже у молодых людей в виде «прострелов» (например, при подъеме тяжести).

Несколько конкретных советов. Не спите на мягкой кровати — позвоночник обязательно будет подвергаться искривлению. В данном случае под матрац лучше подложить деревянный щит. Старайтесь не делать ниче-

го долго в полупрачленном положении. К примеру, тапак для стирки можно поставить на высокую подставку. Пол лучше мыть шваброй или на четвереньках. И

не рекомендуется мыть его на корточках. Грузы нельзя переносить одной рукой, надо равномерно распределить их на обе. Поднимая тяжесть с пола, максимально приблизьте ее к себе, туловище при этом удерживайте в разогнутом состоянии.

На Руси, например, издавна существовал любопытный способ лечения и закаливания больного позвоночника

и суставов. Весной, когда на березах появлялись молодые и гибкие листочки, старики, страдающие «камучной болезнью» (так собирательно называли заболевания суставов, мышц, позвоночника), наполняли ими мешок (до половины) и погружали в него ноги — так, чтобы листья покрывали ноги со всех сторон, накладывали их также густо на поясницу и крепко укутывали. Большой сильно разогрелся, начинал потеть. Достаточно было применить этот способ лечения несколько раз, и ломота, боли, чувствительность поясницы к холоду исчезали. Затем начинали ежедневное закаливание, осторожно — сначала прохладной, потом холодной водой.

А. КАРИМОВА

• ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Очень приятно, что ни один номер «Спортивных единоборств» не остается без внимания наших главных судей — читателей. Многие темы и рубрики были подсказаны самими читателями. Вот и сегодня по просьбе женщин открывается новая рубрика — «Секреты красоты». Ведущий этой рубрики — профессор П. Донченко.

Врачи и социологи утверждают, что весь секрет красоты — в систематическом уходе за собой. Красоту создают ухоженные волосы, чистая кожа, спортивная фигура, легкая осанка и жизнерадостное настроение.

Вы занимаетесь физкультурой? Делаете по утрам зарядку? Увы, немногие женщины утвердительно ответят на эти вопросы. Чаще услышишь, что вот хотела бы, да все времени не хватает... А ведь времени нужно совсем немного. Каждую свободную минутку между делом, на ходу можно использовать для своего здоровья. И что немаловажно, для красоты. Красота требует ухода, терпения и желания!

В СВОБОДНУЮ МИНУТУ...

Утром, встав с постели, пройдите по комнате на цыпочках, стараясь держать спину очень прямо. Напрягите мышцы ягодиц и ног, потом расслабьте их.

Приучайтесь сгибать колени, а не спину, убирая постель, сметая пыль с мебели, протирая пол, поднимая какой-то предмет. Коленным суставам надо постоянно давать нагрузку! Приседая, раздвигайте колени, старайтесь опираться на пальцы ног.

Рукам тоже нужна нагрузка! Когда вытираете пыль со шкафов и высоких полок, чистите плитку в ванной, вытигивайте руки так, чтобы мышцы напряглись, работайте попеременно то левой, то правой рукой. Если нужно что-то перенести, перенесите с места на место — не волочите по полу, а поднимите. Напрягай-

те мышцы рук, а ноги держите прямыми.

По возможности не пользуйтесь лифтом, если надо подняться на два-три этажа. А уж спуститься обязательно пешком!

Когда идете по лестнице, не держитесь за перила, ритмично, глубоко дышите.

Не ищите опоры, заходя в автобус, не хватайте за ручку мужа, не держитесь за спинку ближайшего сиденья. Учитесь сохранять равновесие, прыжками коленями, приняв тряску на пальцы ног.

Если трудно сразу приучить себя к гимнастике по утрам — включите приемник, потанцуйте. Когда вечером смотрите телевизор, можно помассировать руки, ноги. Приготовьте для них теплую ванночку. Сделайте массаж головы, очистите лицо, шею лосьоном, подходящим для вашей кожи, нанесите на лицо освежающую маску. Для этого в ход могут пойти кожура яблок, моркови, выжимки из яблок — все это надо превратить в кашу. При сухой коже в смесь надо добавить растительное масло.

На улице, если долго нет автобуса, идите пешком, тренируйте ноги, выработайте походку. Ну а если попали под противный мелкий дождь, не расстраивайтесь, подставьте ему лицо. Вот вам и природный массаж! И вообще — улыбайтесь, ощущайте себя здоровой, счастливой, красивой! Поддерживайте свой жизненный тонус!

Водные процедуры — душ, ванны — играют весьма существенную роль в уходе за телом. Однако ими надо пользоваться с учетом индивидуальных особенностей организма. Теплая ванна (34—37 градусов) действует расслабляюще на мышцы и внутренние органы. Кроме того, такая ванна оказывает успокаивающее действие, особенно при нервах, повышенной возбудимости.

Успокаивающий эффект ванны можно усилить, добавив в воду экстракты лекарственных трав — цветков лаванды, чабреца (тимьяна ползучего), ромашки, липового цвета или хвойных экстрактов. Упрощать кожу повышают следующие лекарственные травы: почки сосны, побеги хвоща, листья розмарина аптечного, а при сухой коже можно добавить в воду липовый цвет. Для профилактики тромбозов можно применять ванны с добавлением настоя цветков календулы лекарственной (ноготков), липы, лаванды, ромашки, почек сосны, побегов хвоща и чабреца. На одну ванну требуется не более 300 г лекарственных трав.

При шершавой коже, а также для повышения ее упругости можно раз в неделю перед ванной натереть тело поваренной солью. Делается это следующим образом: в небольшую миску насыпать около 200 г поваренной соли, слегка смачивают ее и натирают все тело, начиная с конечностей. Затем «просоленными» входят в ванну — можно предварительно ополоснуться под душем. Усиление кровообращения способствует расширению тела по утрам шершавой рукавичкой, смоченной в холодной воде с добавлением неполной ложки поваренной соли, ложки винного уксуса или лимонного сока и ложки глицерина. Женщины, которые плохо переносят холодную воду, могут после умывания просто растереться сухой рукавичкой.

П. ДОНЧЕНКО, профессор, ведущий рубрики.

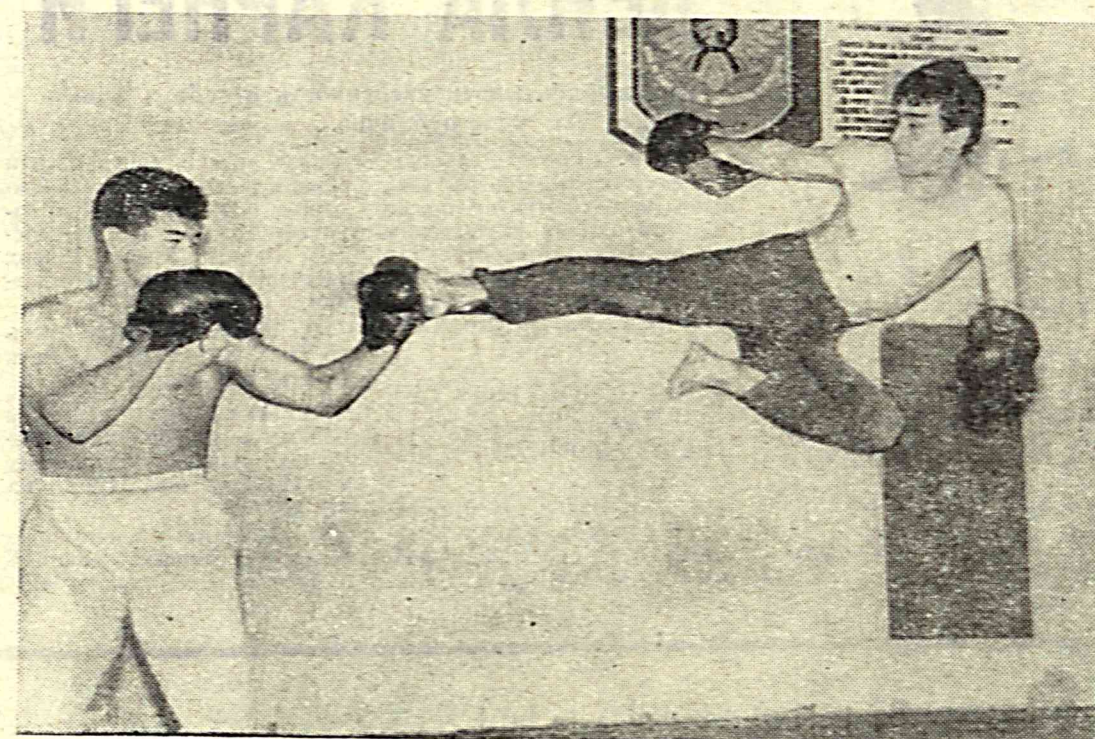
• КИКБОКСИНГ

КИКБОКСЕРЫ НАБИРАЮТ ТЕМП

Ассоциация кикбоксинга Республики Узбекистан существует всего лишь второй год. Но наших кикбоксеров уже признают на международной арене. Об этом свидетельствуют вот такие факты: в конце прошедшего года на международном турнире в Венгрии единственным серебряным призером (по фулл-контакту) от Узбекистана был Бауржан Джусипов (54 кг), а уже в феврале этого года на открытом чемпионате профессионального клуба «Трида» в Беларуси все 6 участников из Узбекистана стали призерами. Сегодня в гостях у редакции — старший тренер сборной республики Б. Закиров.

— Батыр, скажите, пожалуйста, где проходили соревнования и много ли было участников?

— Второй открытый чемпионат профессионального клуба «Трида», который, кстати, считается одним из сильнейших соревнований по кикбоксингу, проходил в белорусском городе Полоцке. В нем приняли участие более 150 сильнейших спортсменов из стран Прибалтики, Украины, Беларуси, России, Молдовы и Узбеки-



стана. От нас участвовало 6 атлетов.

— Каковы же результаты выступлений наших атлетов?

— Две золотые, две серебряные и две бронзовые награды завоевали узбекистанцы.

— Кто же эти ребята?

— Это чемпионы Холмурод Тохтамуродов (60 кг) и Рудратулла Рахматуллаев (67 кг), серебряные призеры Кахрамон Халилов (67 кг) и Рустам Ганиев (63,5 кг), бронзовые призеры Акмаль Закиров (57 кг) и Акбар Лутфуллаев (71 кг).

— Батыр, а могли бы наши спортсмены выступить еще лучше?

— Мне кажется, что да. Дело в том, что у всех бойцовский характер, а это очень и очень важно в нашем деле. Просто у Акмала и Акбара не хватило соревновательного опыта, то есть были некоторые погрешности в построении тактики ведения боя с физически крепкими соперниками. Следовательно, нам есть еще над чем работать.

— Наверное, немаловажную роль в подготовке чемпионов и призеров сыграл и тренер?

— Безусловно. Нисколько

не будет преувеличением, если сказать, что 50 процентов успехов достигнуты благодаря тренеру Бахтиру Чугбаеву.

— Какие задачи стоят перед вами в этом году?

— Предстоит участие в нескольких международных турнирах, чемпионатах и Кубке республики.

— Что ж, успехов вам!

— Творческих удач и вам — создателям «Спортивных единоборств».

Беседу вел Н. САФАРОВ

ВЕДУЩИЕ СПОРТСМЕНКИ УЗБЕКИСТАНА

- Ю. Янкина (самбо)
- Ш. Ташпулатова (самбо)
- О. Корнякова (самбо)
- И. Пономарева (самбо)
- С. Якунина (таэквон-до ИТФ)
- Л. Гольцман (таэквон-до ИТФ)
- О. Гордеева (каратэ-до)
- Д. Ходжиева (кикбоксинг)

• САМБО

О ТАЙЛЯКЕ ЗНАЕТ МИР

Пять лет назад в поселке Тайляк Самаркандской области в Республиканском училище олимпийского резерва № 2 было открыто отделение самбо. За это не столь длительное время здесь подготовили 14 победителей и чемпионов Узбекистана. Солидный вклад в успех национальной сборной команды на международных турнирах и мировых чемпионатах вносят самаркандские специалисты, в частности тренеры училища Александр Еришникин, Холбо Аблакулов, Улугбек Аманов.

1992 год, г. Минск. Первенство и чемпионат мира. Бронзовыми призерами первенства мира среди юношей стали воспитанники училища Шавкат Джураев и Багдод Хавасов, пятое место заняли Игорь Вучинцев и Мансур Эльмираев.

1993 год, г. Омск. На первенстве и чемпионате мира воспитанники самаркандских специалистов составили почти треть состава сборной команды Узбекистана. Больших успехов на этих соревнованиях добились учащиеся училища. На первенстве мира среди молодежи Шавкат Джураев (48 кг) завоевал 1-е место, Игорь Вучинцев (82 кг) — 3-е место, бронзовыми призерами среди юношей стали Фархад Хужамов (48 кг) и Багдод Хавасов (52 кг).



В г. Омске произошло еще одно важное событие в жизни тренера Еришникина. Руководителя Всемирной федерации самбо вручили тренеру училища сертификат судьи международной категории.

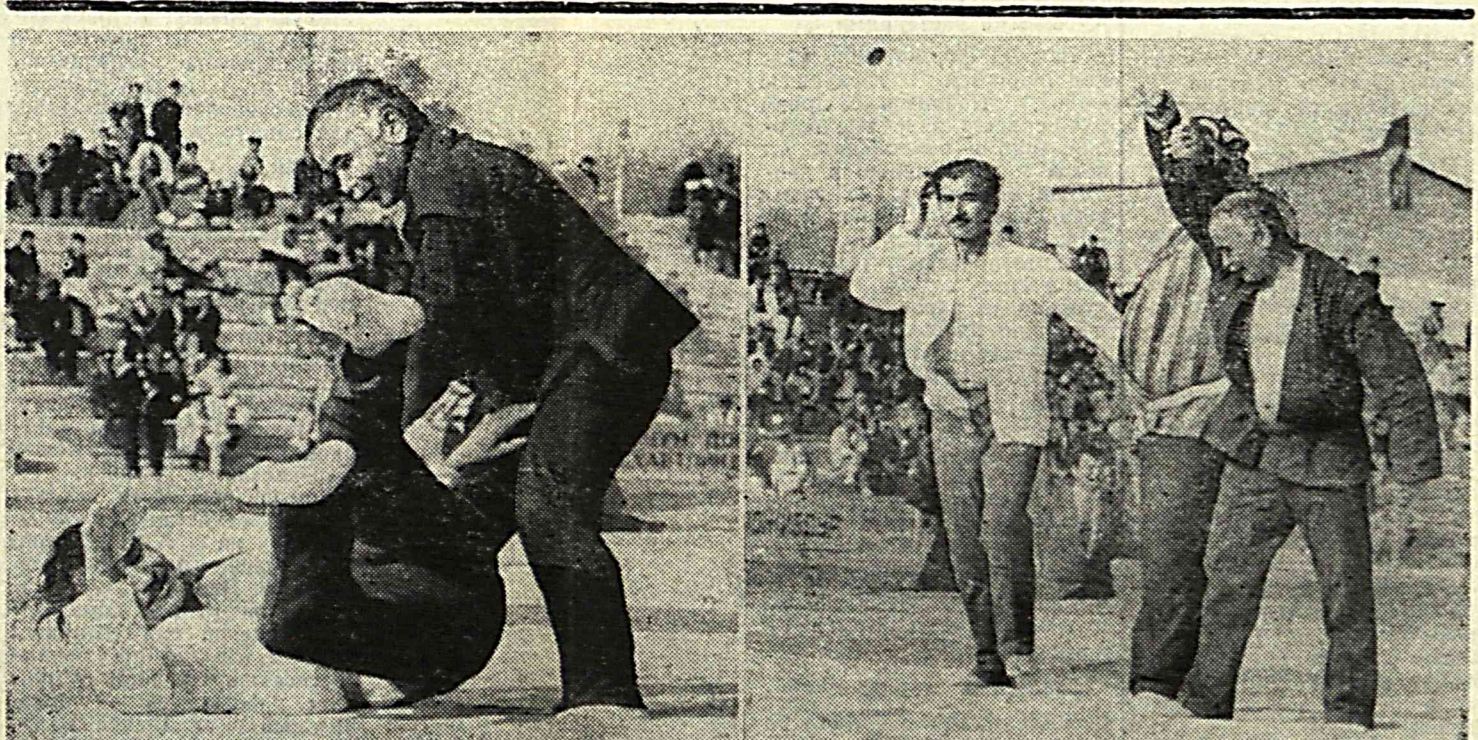
Добрых слов, конечно, заслуживают не только борцы, тренеры, но и спортивные руководители Самаркандской области. Сейчас самаркандцы готовятся к

открытому чемпионату мира, который состоится в октябре в Канаде. Пожелаем им успехов.

З. НУРИТДИНОВ.

На снимке: победитель прошлого года первенства мира среди молодежи Шавкат Джураев со своим наставником Александром Еришникиным.

Фото М. РУБИНОВА.



Наверное, в дни празднования Навруза есть смысл вспомнить о любимом виде спорта в народе Узбекистана — борьбе кураш. Потому что ни один народный праздник, тем более Навруз, не проходил без нее и не проходит.

В эти дни померяться силами выйдут на ковер любители кураша. Не упустит такого шанса и старший преподаватель Узбекского государственного института физической культуры мастер спорта Аман Таймуратов. Блестящая победа в

Фото В. БАГАЕВА.

● ДАИДЖЕСТ



УРОКИ ДЕЙЛА КАРНЕГИ

Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично.

КАК РАЗВИТЬ СМЕЛОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1. Начинайте речь с сильным и упорным стремлением достичь цели. Стремитесь к своей цели с энергией бульдога, преследующего кошку.

2. Готовьтесь к выступлению. Нужно твердо знать то, о чем Вы собираетесь говорить.

3. Проявляйте уверенность. Выпрямитесь во весь рост, смотрите прямо в глаза Вашим слушателям и начинайте говорить так уверенно, как будто они все должны Вам деньги. Представьте себе, что это именно так.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ СОЗДАЕТСЯ ПОДГОТОВКОЙ

1. Подлинная подготовка состоит в том, чтобы извлечь что-то из себя, подобрать и скомпоновать собст-

венные мысли, выработать и оформить собственные убеждения. Эта подготовка означает подбор Ваших мыслей, Ваших идей, Ваших убеждений, Ваших побуждений.

2. Нельзя «испечь» речь по заказу, как пирог. Речь должна вырваться.

3. После того как Вы обдумали вопрос самостоятельно, идите в библиотеку и прочтите литературу на эту тему.

4. Соберите значительно больше материала, чем Вы намерены использовать.

5. Хорошо подготовленная речь — на девять десятых произнесенная речь.

КАК ЗНАМЕНИТЫЕ ОРАТОРЫ ГОТОВИЛИСЬ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ

1. Выступление — это путешествие, маршрут которого должен быть нанесен на карту. Оратор, который не знает, куда он идет, обычно приходит неизвестно куда.

2. Не существует непогрешимых, железных правил организации мыслей и построения речей. Каждое выступление создает свои собственные, особые проблемы.

3. Оратор должен обстоятельно осветить вопрос, которого он касается, и больше к нему не возвращаться. Не нужно перескакивать с одного вопроса на другой и возвращаться к нему снова — это бесцельное метание, напоминающее летучую мышь в сумерки.

4. Можно строить свои выступления по следующим планам:

а) — изложение фактов;
— высказывание соображений, вытекающих из них;
— призыв к действиям;

б) — добиться интереса и внимания;
— завоевание доверия;
— изложить факты;
— привести мотивы, побуждающие людей действовать.

5. Все факты, освещающие Вашу тему с обеих сторон, должны быть собраны, систематизированы, изучены, переварены. Проверьте их, затем обдумайте для себя, на какой вывод наталкиваются эти факты.

6. Записи в руках оратора на 50% уменьшают интерес к выступлению.

7. После того как Вы обдумали и скомпоновали свою речь, репетируйте ее про себя, когда Вы ходите по улице.

● ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГИМНАСТИКА

Уважаемые читатели, с сегодняшнего дня начинаем занятия по гимнастике.

Приводим комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!». Итак, желаю успехов.

«Здравствуй, солнце!» — так называется небольшой комплекс из 12 упражнений. Этот комплекс, занимающий по времени всего несколько минут, служит прекрасной подготовкой к выполнению статических поз (асан). Он разогревает мышцы всего тела, адаптирует к последующим нагрузкам дыхание и сердечную деятельность, тонизирует также нервную систему. Это прекрасный способ начать день!

Комплекс выполняется в следующей последовательности:

1. Встаньте прямо, ноги

вместе, ладони сложите перед грудью (п. 1). Сделайте медленный и спокойный выдох.

2. Одновременно с вдохом поднимите руки вверх и, не сгибая ног, прогнитесь назад (п. 2).

3. На выдохе нагнитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей (п. 3). Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее.

4. Перенесите вес на руки и с вдохом отставьте

правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята (п. 4).

5. Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите прямо перед собой (п. 5). Вдохните.

6. С выдохом согните руки и опустите на пол, оставая таз слегка приподнятым. В этом положении тело касается пола 8 точками — ступнями, коленями, ладонями, грудью, лбом или подбородком (п. 6).

7. Вдохните, выпрямите руки и прогнитесь назад.

8. Выдохните и поднимите таз так, чтобы тело составило треугольник. В идеале ладони и стопы должны быть плотно прижаты к полу, а голова находится между руками (п. 8).

9. Перенесите правую ногу вперед, поставив ее между руками. Сделайте вдох. Колено левой ноги упирается в пол. Смотрите вверх. Эта поза аналогична 4-й. Только ноги меняются местами.

10. Делая выдох, перенесите левую ногу вперед к правой, выпрямите ноги и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к коленям. Эта поза повторяет третью.

11. С вдохом поднимите руки вверх и прогнитесь назад аналогично 2-й позе.

12. Сделайте выдох и сложите ладони перед грудью. Вы вернулись в исходное положение.

Не смущайтесь, если с первого раза не все получится как надо. Попробуйте выполнить сначала первые четыре позы и возвратитесь в исходное положение, проделав три последние. Через неделю разучите



остальные позы — с 5-й по 9-ю. Когда отдельные движения будут хорошо освоены, выполняйте их в серии последовательно одно за другим. Все движения должны быть плавными, без рывков. Дышать следует через нос.

На первых порах могут возникнуть трудности в синхронности дыхания с движениями. Но скоро вы найдете правильный ритм.

Выполняя комплекс «Здравствуй, солнце!» как предварительную разминку, его надо проделывать сначала 1 раз, затем постепенно довести количество повторений до 4-х раз.

Рассмотренный комплекс из 12 упражнений имеет и самостоятельное значение. Йоги считают, что он оказывает благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердце, легкие и нервную систему. Систематическое выполнение комплекса укрепляет тело и развивает гибкость позвоночника. Именно гибкость позвоночника, по представлению йогов, определяет возраст человека. Они говорят: «До тех пор, пока позвоночник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость позвоночника, человек стареет». Занимаясь упражнениями по системе йогов, можно развить или вернуть былую гибкость позвоночника, а значит, вернуть и молодость!

В. ВОСТОКОВ,
академик-востоковед.

На снимке: ведущий рубрики «Здоровый образ жизни» Виктор Востоков.

Фото Г. КАЗЕННОВА.

● ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»

Закаливание ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом является простейшей, наиболее доступной и легко воспринимаемой формой закаливания. Оно повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов.

Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счет длительного пребывания на свежем воздухе, независимо от времени года и погодных условий (во время занятий физическими упражнениями, находясь в туристическом походе, на рыбной ловле или просто во время прогулки).

Летом нужно стараться больше находиться в лесу, в парке и у водоемов, где воздух обычно насыщен аэроионами и фитонцидами — активными веществами, выделяемыми растениями.

Важной формой закаливания являются воздушные ванны. Начинать их прием лучше всего в теплые погожие дни, в защищенных от ветра местах, можно в движении (например, во время выполнения физических упражнений), при этом продолжительность процедуры дозируется строго индивидуально (в зависимости от состояния здоровья и степени закалитости занимающихся, а также в соответствии с температурой и влажностью воздуха).

Лица, впервые приступающие к систематическому (не реже 3—4 раза в неделю) приему воздушных ванн и не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, первый месяц могут их продолжительность дозировать.

Пользуясь таким дозированием, нужно одновременно осуществлять самоконтроль и с помощью субъективных ощущений. Так, например, при возникновении состояния озноба воздушную ванну следует прекратить, быстро одеться и согреться энергичными движениями,

● ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

Не нужно пугаться, что восемнадцатая форма «Откинуть тело и ударить» состоит из шести движений. Она является, как и девятая форма «Шаг вперед», — формой старого Тайцзицюаня. Здесь движения тела, кистей и ступней должны быть скоординированы по принципу тройственного единства. Как видите, все формы тесно взаимосвязаны друг с другом, как бы являясь базой для продвижения вперед.

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

Движение 1. Левое бедро подворачивается, левый носок поджимается на 90—100°, ось вращения является пятка, нога стоит полностью. Одновременно тело и поясница поворачиваются вправо на 45°, так что линия между животом и грудью смотрит прямо на юг. Затем поясница поворачивается вправо. Правый локоть идет назад вниз дугообразно (нельзя просто давить прямо вниз). Момент силы правой руки приходится на локтевую кость. Правая ладонь постепенно становится кулаком и останавливается перед левой стороной живота, ладонь смотрит вниз; «палец тигра» отстоит от живота примерно на 1 кулак. Правый локоть останавливается перед нижними ребрами правой стороны поясницы и отстоит от них примерно на 2 кулака, кончик локтя смотрит вперед (на запад). Одновременно левая ладонь поднимается вправо вперед и встает перед левой стороной лба, ладонь отвернута от себя, мизинец — сверху, большой палец — снизу. Основание ладони отстоит от лба примерно на 5 кулаков. Центр тяжести полностью лежит на левой ноге, правая ступня постепенно встает в ложную стойку полностью на земле. Взгляд сначала следует за поворотом тела вправо назад и перемещается горизонтально на 180° и смотрит ровно вправо вперед (на запад). Взгляд немного следит за дугообразным движением правого локтя вниз вправо назад (рис. 86).

Движение 2. Правая ступня поднимается, колено выдвигается вверх до уровня пупка, но передняя сторона ступни не зажата. Одновременно левая ладонь дугообразно

разно давит вниз, пройдя мимо лица вправо до внешней стороны правого локтя, момент силы приходится на коренные суставы четырех пальцев и основание ладони, большой палец отстоит от грудной впадины на 2 кулака. Правый кулак отворачивается, момент силы приходится на тыльную сторону кулака, на коренной сустав среднего пальца, а кулак откидывается вперед вверх (на запад); «палец тигра» смотрит вправо вверх, тыльная сторона обращена вперед, локоть опущен, запястный сустав правого кулака отстоит от ключицы примерно на 5 кулаков. Левая ладонь обращена вправо вперед, указательный палец торчит наискосок вперед и отстоит от основания правого кулака примерно на 1 кулак.

Глаза по-прежнему смотрят вперед ровно, взгляд немного следит за обеими кистями (одна из них давит вниз, другая — откидывается вперед), а также следит за поднятием колена вверх (т. е. тройственное единство движения) (рис. 87).

ВНИМАНИЕ! Когда тело откидывается и поворачивается вправо, ударяя назад, следует, чтобы носок левой ноги поджался вовнутрь и центр тяжести был по-прежнему на левой ноге. Нельзя перемещаться назад на правую (заднюю) ногу. Поскольку это является видом кулачного боя для отражения противника сзади, следует очень быстро качнуть тело; правый же локоть защищает бок, а локтевая кость правого локтя служит для нанесения удара по локтевому суставу (противника).

Движение 3. Правое бедро расслабляется и опускается



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

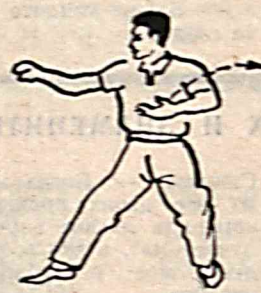


Рис. 91

ется, поясница немного поворачивается вправо, правая ступня делает полный шаг вперед, носок смотрит вперед, нога встает полностью. Центр тяжести постепенно перемещается вперед. Поясница и тело продолжают поворачиваться вправо, пока линия между животом и грудью не станет смотреть на запад. Одновременно правый кулак немного опускается, кисть отворачивается, т. е. ладонь кулака смотрит вверх, а момент силы приходится на лучевую кость, затем опустить вправо вниз, кулак встает на уровне т. Ваньсюэ, а коренной сустав мизинца отстоит от этой точки примерно на 3 кулака.

т. е. линия между животом и грудью смотрит вперед на угол вправо в 45°. Правая нога сгибается, левая — поднимается, и тело встает в правую стойку лучника. Одновременно правый локоть идет назад, кончик локтя отстоит от нижних ребер примерно на 1 кулак, момент силы правого кулака приходится на лучевую кость, которая тыкает вправо назад, ладонь кулака смотрит вверх и сопоставлена с коленной чашечкой как верх и низ. Запястный сустав отстоит от правой стороны живота на 1 кулак. Одновременно с перемещением правого локтя назад левая ладонь выставляется вперед

над внутренней стороной правого локтя, ребро ладони смотрит вперед, ладонь обращена вперед и немного в наклон вправо; момент силы приходится на ребро ладони, локоть опущен, кисть посажена, ладонь «стоит», пальцы торчат вверх на уровне плеча. Коренной сустав большого пальца левой ладони отстоит от т. Шаньюкун примерно на 5 кулаков. Ци опущено в т. Даньтянь. Глаза смотрят ровно вперед, взгляд же немного следит за движением правого кулака назад и левой ладонью, устремившейся вперед (рис. 89).

Движение 5. Поясница и тело постепенно поворачиваются влево, центр тяжести постепенно перемещается на левую ногу. Линия между животом и грудью смотрит вперед. Одновременно левая ладонь немного отворачивается, момент силы приходится на пальцы и основание ладони, ладонь постепенно поворачивается вправо вниз, левый локоть опускается и тыкает назад, левая ладонь идет вдоль средней линии тела и давит немного вниз, толкая назад дугообразно. Правый кулак поворачивается и ударяет вперед вверх по средней линии, ладонь смотрит влево. Левая ладонь находится под правой ладонью, и они сопоставлены наискосок на расстоянии друг от друга в 1,5 кулака. Центр тяжести опускается между ног (рис. 90).

Движение 6. Центр тяжести продолжает перемещаться назад и полностью дойдет до левой ноги. Поясница и тело продолжают поворачиваться влево, т. е. линия между грудью и животом обращается влево вперед под углом 45°. Одновременно правый кулак продолжает поворачиваться и ударяет вперед на уровне плеч, ладонь кулака смотрит вниз и сопоставлена с носом правой ступни. Левая ладонь перемещается немного назад, причем ладонь обращена напротив внутренней стороны правого локтя и правого плеча. Левый локоть отстоит от нижних правых ребер примерно на 2 кулака. Глаза смотрят ровно вперед, взгляд слегка следит за ударом правого кулака вперед (рис. 91).

Х. ИСМАИЛОВ.

● СОВЕТЫ ТУРИСТУ

ГОТОВИМСЯ К ПОХОДУ



Близится время голубых небес, а значит, и первых походов на природу. Особенно с нетерпением ждут их те путешественники, которые не ходят в походы зимой. Вот им-то как раз и необходимо сделать тщательную ревизию всего того, что входит в экипировку туриста. Ведь некоторые вещи, принадлежности, давно не бывшие в деле, нуждаются в ремонте, подгонке, а то и в выбраковке.

Предмет сегодняшнего разговора — обувь.

Ту обувь, которая, как вы помните, в последнем походе жала, решительно исключите из экипировки. Обувь должна быть на один номер больше, свободной, хорошо сидеть на ноге, одетой в 1—2 шерстяных носка.

Ссохшуюся кожаную обувь подержите в теплой воде (40—45 градусов), пока кожа не отмякнет, хорошо (несколько раз меняя тряпку) ототрите снаружи и изнутри, смажьте глицерином и

туго набейте газетной бумагой. Через сутки бумагу можно сменить.

Подшвы ваших кожаных ботинок скрипят. При монотонной ходьбе это действует на нервы. Возьмите немного натуральной олифы, хорошо разогрейте ее на водяной бане и пропитайте ею подошвы. Они скрипеть перестанут и, кроме того, не будут промокать.

Обувные кремы делают кожу эластичной и придают ей блеск. К таким кремам относятся «Люкс», «Пин-

мент», «Гриф», «Невский», «Черевички». В их составе есть растворители, воск и красители. Красители выравнивают цвет и маскируют потертые места. Одним из этих кремов по цвету вашей обуви надо запастись на сезон.

Для придания коже водоотталкивающих свойств применяйте «Гидрофобную смазку», а также аэрозоль «Адо». Если же для вас эти средства стоят в разряде дефицита, выход найдется. Смажьте обувь несколько раз подогретым льняным или касторовым маслом. Еще рецепт: растопите небольшое количество животного жира, добавьте равное количество воска, хорошо перемешайте и смажьте обувь несколько раз. Но если вам посчастливилось добыть березовый деготь — продукт сухой перегонки березовой коры, вы обеспечите непромокаемость своей кожаной обуви на весь сезон. Правда, придется смириться с тем, что обувь не будет блестящей.

Для ремонта резиновой обуви требуется определен-

ный навык. Но это не составит труда для того, кто когда-либо чинил велосипедные, мотоциклетные и автомобильные камеры. Важно знать, что для ремонта резиновой обуви годятся не все клеи. Для этого дела применяются клеи «Резиновый», «Резиновый Б», «СКС», «Феникс», «КС», «Момент-1» и некоторые другие, имеющие в инструкции указание на склеивание резины.

Резиновый клей можно изготовить самому. Для этого нужно иметь сырую резину (научук), авиационный бензин и плотно закрывающую стеклянную баночку. Можно использовать бензин для зажигалок.

Резиновые сапоги нужны для путешествий в условиях постоянной сырости. При этом надо иметь две пары войлочных стелек и больше обычного — запас носков. Как «приложение» к резиновым сапогам — тапочки или кеды, которые одевают в лагере, чтобы дать отдых ногам и просушить сапоги.

Б. НИКОЛЬСКИЙ.

● НА СПОРТИВНОЙ ОРБИТЕ

НА ВЕРХНЮЮ СТУПЕНЬ

пьедестала почета поднялись узбекистанские борцы вольного стиля, принявшие участие в международных соревнованиях на Кубок стран Азии и Тихоокеанского региона в Индонезии. Наибольший успех пришел к Рустаму Мамаджанову из Наманганской области, ташкентцам Рамилю Исламову, Рамилю Атаулину, Руслану Хинчагову. В своих весовых категориях они уверенно выиграли все схватки и стали победителями.

НА СТАМБУЛЬСКОМ КОВРЕ

хорошо показала себя сборная команда Узбекистана по греко-римской борьбе. Как известно, в турецком городе состоялся международный турнир, в котором приняли участие атлеты четырнадцати стран. Борцы из нашей республики заняли третье командное место. Победителями в своих весовых категориях стали ташкентцы Гайрат Абдуллаев, Шамсудин Худайбердыев и Баходыр Курбанов.

Наш корр.

СПОРТСМЕХ

ИЗ ОТЧЕТОВ СПОРТИВНЫХ КОММЕНТАТОРОВ

Легкоатлетическая секция Нижневосточной области обратилась с ходатайством в МОК — не считать допингом слова тренера «Попшел ты...», так как эти слова он произносит каждый день — и они уже потеряли свою первоначальную возбудительную силу.

С рекордным результатом финишировал на стометровой дистанции студент Хромаев. Однако рекорд не будет засчитан: в то время как все вузовские легкоатлеты, готовясь к соревнованиям, усиленно тренировались, Хромаев бессовестным образом спал.

Новый мировой рекорд установил штангист Пузырьков. Он на 2 кг превысил вес штанги.

Уже 5 голов в сегодняшнем матче на счету бомбардира Неэнамова, остальные шесть еще бегают по полю.

Кроссовки фирмы «Скоростоп» по скорости изготовления не уступают знаменитым «Пумам», а по цене даже превосходят их.

Планировать по-новому! — с таким предложением выступил на собрании дельтапланерист Т. Бермудский.

В ПОХОДЕ
Отряд туристов идет вдоль речки. Инструктор приказал:

— Осторожно! Ноги не мочить. Поняли?

— Поняли. А искупаться можно?

НА УРОКЕ ИСТОРИИ

— Петров, расскажи о Спартаке.

— Значит, так. «Спартак» — футбольная команда высшей лиги...

НА ФИЗПОДГОТОВКЕ

— Рядовой Мешков, слезайте с «козля».

— На какую сторону, товарищ сержант?

— Какая вам разница — слезайте на любую!

— Я не вижу справа стрелени...

— Вы не увидите и хвоста сзади!

ИЗ ДНЕВНИКА СТУДЕНТА

Любовь к девушке — это когда задыхаешься от счастья... Неужели любовь к спорту — это когда задыхаешься на финише после бега?

Стать спортсменом — моя задача. Сделать меня спортсменом — задача тренера. Следовательно, стать спортсменом — задача тренера...

На каждой тренировке — новый тренер и все говорят мне, что я плохо бегаю. Они что — сговорились или меня кто-нибудь «закладывает»?

ИЗ СТЕНГАЗЕТЫ ОТДЕЛЕНИЯ МИЛИЦИИ

Рюмин взял с первой попытки 120 кг. Булатов — 130, Свиридов — 150. Но абсолютный рекорд установил сержант милиции Ляличев, который с первой попытки взял кладовщика Рюмина, грузчика Булатова и шофера Свиридова вместе с грузом овощей, который они пытались вывезти со склада.

Собрал Н. НИКОЛАЕВ.

ТЕСТ

КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

1. Помогаете ли вы ребенку одеваться по утрам?
2. Стремитесь ли к тому, чтобы он был всегда безупречно одетым?
3. Держите ли его за руку, переходя дорогу?
4. Часто ли повторяете: «Вот вырастешь большой, как папа...»?
5. Внушаете ли вы ребенку, что он должен быть лучше, чем его сверстники?
6. Позволяете ли себе в его присутствии высказывать нелестное мнение о

его воспитателях, учителях?

7. Вмешиваетесь ли в детские споры и конфликты?

8. Прибегаете ли в разговоре с ним к сравнению вроде: «А вот в наше время...»?

9. Требуете ли, чтобы он всегда сообщал вам, чем занят и с кем дружит?

10. Испытывая чувство недоверия к другим родителям, предлагаете ли вы ребенку не ходить в гости к друзьям и товарищам, а приглашать их к себе?

Ответы на вопросы: «да», «нет», «иногда». За каждое «да» засчитывается три очка, за «нет» — одно очко, за «иногда» — два очка.

От 10 до 15 очков.

Вам известно, что нельзя воспитывать ребенка с помощью запретов, нельзя злоупотреблять опекой, назиданиями, правоучениями. Вы правильно воспринимаете факт взросления сына или дочери, более того, помогаете им обрести самостоятельность, стараетесь, чтобы они не утратили доверия к вам.

От 16 до 23 очков.

Вы никак не можете допустить, что ваш сын или дочь никуда в жизни собственный путь, что они могут быть не согласны с вами. Школа, по вашему мнению, — тяжелое бремя. С учителями у вас не всегда совпадают взгляды, а потому нет взаимопонимания. Вам трудно примириться с мыслью, что ваше дитя растет и взрослеет и его зависимость от родителей уменьшается. Предоставьте ему чуть больше свободы — это необходимо и вам, и ему.

От 24 до 30 очков.

Вам не удалось наладить хорошие отношения ни с учителями, ни с друзьями вашего сына или дочери. Причиной этого может быть чрезмерная, болезненная привязанность к своему ребенку. Вы живете исключительно для него, в нем заключен единственный смысл вашей жизни. Нельзя сказать, что это благоприятно для правильного воспитания ребенка, для его взаимоотношений с окружающими, для атмосферы в семье. Вам непременно следует изменить стиль поведения и отказаться от целей, в которые вы заковали собственного ребенка. Очень скоро вы убедитесь, как хорошо это отразится на вас самих: высвободится время, и вы сможете уделять больше внимания супругу и самой себе.

МЕЛОЧИ, ПОЛЕЗНЫЕ В СЕМЬЕ

● Заполненная водой изогнутая стеклянная трубка — отличный «мост» для путешествия рыбок из одного аквариума в другой.

● Обмакните косточки вишен, слив, урюка в расплавленный сургуч. Они станут похожими на кораллы и явятся отличным украшением («подводного царства») комнатного аквариума.

● Воронка, вставленная в кусок резинового шланга, поможет вам, не удаляя рыбок из аквариума и не выливая из него воды, соорудить на дне его песчаные холмы.

● При отсутствии кормушки для аквариумных рыбок можно использовать полиэтиленовую крышку от молочной бутылки, предва-

рительно просверлив в ней отверстия.

● Для чистки аквариума от наростов на стенках зелени не придется выливать из него воду и переселять обитателей, если сделать нехитрое приспособление. К фанере размером 8x10 см приклейте кусок поролона и прибейте ручку. Можно сделать ручку и из проволоки.

● Микрокомпрессоры, подающие воздух в аквариумы, работают хорошо, если их периодически отключать от сети: иначе они перегреваются и выходят из строя. Для этого подключите микрокомпрессор к клеммам теплового и пускового реле холодильника, и компрессор будет выключаться на «отдых» вместе с холодильником.

ИЗ ЖИЗНИ ВЕЛИКИХ И ЗНАМЕНИТЫХ

НЕ НА МЕСТЕ

Однажды В. Я. Струве, директора Пулковской обсерватории, посетил царя в сопровождении придворных, увешанных многочисленными орденами. После того как именитые гости покинули обсерваторию, ученый признался, что он во время этого визита чувствовал себя не в своей тарелке. «Поймите меня правильно, — объяснил он друзьям, — я видел такое бесчисленное множество звезд, но ни одна не была на своем месте».

ОСТОРОЖНОСТЬ

Вольтера — спросили, не возьмется ли он написать историю своего короля.

— Никогда, — отрезал Вольтер. — Это было бы вернейшим средством потерять королевскую пенсию.

МАТ КОРОЛЮ

Голландский философ-материалист Бенедикт Спиноза часто играл в шахматы со своим домохозяином. Однажды тот спросил Спинозу: «Не могу понять, почему я так волнуюсь, когда проигрываю, в то время как вы после проигрыша остаетесь совершенно спокойным. Неужели вы так безучастны к игре?»

«Вовсе, нет, — ответил

Спиноза. — Когда кто-либо из нас двоих проигрывает, король в любом случае получает мат, а это всегда радует мое республиканское сердце».

МОШЕННИКИ ПОВСЮДУ

Будучи молодым, английский писатель Вильям Теккерей был посажен на некоторое время в тюрьму за нарушение закона. Когда он вышел на свободу, его друзья спросили: «Ну как там было? С какими людьми пришлось тебе сидеть?»

Теккерей не смог скрыть разочарования: «Когда ближе познакомился там с людьми, то обнаруживаешь, что и среди них, как и в других местах, есть мошенники».

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Как-то раз очень тучный и весьма состоятельный человек обратился к известному русскому врачу С. Боткину за советом, как похудеть, как избавиться от лишнего веса. Он жаловался, что все данные ему советы не помогли.

— Ну что же, — сказал ему Боткин, — я вам дам совет, который наверняка поможет. Вам нужно питаться на рубль в день, и

рубль этот нужно заработать самому...

«ПРАВДА ЛИ, ЧТО ТЫ УБИТ?»

Исключительная рассеянность гениального английского физика, механика, астронома и математика Исаака Ньютона была широко известна. Об этом свидетельствует и письмо в несколько строк, которое ученый написал своему приятелю, офицеру: «Здесь все говорят, что ты одержал победу в двух сражениях, а в третьем был убит. Напиши мне, правда ли это? Ведь ты знаешь, как меня огорчила бы твоя смерть».

НЕ ТО ЯБЛОКО

Приятель немецкого ботаника К. Гебеля, художник, как-то зазвал ученого к себе в мастерскую показать свою новую картину «Грехопадение». Гебель долго рассматривал картину, но, когда жаждавший похвал художник спросил, каково его мнение, он вдруг выпалил:

— Яблоко нарисовано неправильно!

— Как так неправильно? — удивился живописец. — Почему?

— А потому, что сорт яблока, которое протягивает Ева Адаму, был выведен всего восемьдесят лет назад.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

ЧТОБЫ БЛЮДА БЫЛИ ВКУСНЫМИ

— Капуста, заквашенная целыми кочанами, будет нежной и упругой, если ряды кочанов пересыпать крупнотолчеными зернами кукурузы.

— Если капуста перекишла, промойте ее перед употреблением теплой кипяченой водой и слегка отожмите; прокишшую чуть-чуть промойте в холодной воде.

— На юге, где теплая зима, можно хранить капусту в земле, заложив кочаны кочерыжками вверх в канаву и засыпав тонким слоем земли (до 10 см). Когда наступят холода, под-

сыпьте еще земли до 30 см. Капуста останется белой, сочной и вкусной.

— В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или мандаринов.

— Капусту тушите с уксусом, тогда она не будет слишком мягкой. Цветную капусту советуем тушить в молоке.

— Не солите капусту, приготовленную для фарша: выделяется много жидкости и фарш будет сырым.

— В цветную или кочанную капусту нередко попадают разные насекомые, по-

этому поддержите ее перед приготовлением 5—10 минут в крепко подсоленной воде: насекомые всплывут, их легко смыть вместе с водой.

— Для того чтобы приготовить салат из квашеной капусты, отожмите ее, обдайте горячей водой и, когда она стечет, положите в салатник, добавив выжатый сок.

— Капустный рассол можно применять весной для заправки разных овощных салатов вместо уксуса и лимонного сока: вкусно и витаминов побольше.

— Если нет других указаний в рецепте, из капусты сначала удаляют кочерыжку, а затем нарезают на полоски шириной примерно в 1/2—1 см.

— Если цветную капусту положить перед варкой в холодную воду, в которую добавлено немного лимонной кислоты или уксуса, и варить в открытой посуде на сильном огне, она сохранит белый цвет.

— Чтобы не было неприятного запаха в кухне, когда варится кочанная или цветная капуста, накройте кастрюлю марлей, смоченной в уксусе и закройте крышкой. Можно положить в кастрюлю немного сахара.

Федерация бокса Республики Узбекистан, тренеры, спортсмены выражают соболезнование заместителю председателя Федерации бокса Республики Узбекистан Тахтинову Сергею Александровичу по поводу кончины его матери

ТАХТИНОВ
Зинаиды Федосеевны.

Спецвыпуск подготовил
Х. ЗАЙНИЛОВ.

И. о. редактора
И. К. АБДУКАРИМОВ.