



# ВАТАНПАРВАР

# ЕДИНОВОБОРСТВА

## Старшие Вьюны

СЕДЬМОЙ (17) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● ИЮЛЬ 1994 г.

№ 100 (416)

● ЦЕНА  
ДОГОВОРНАЯ



Если ранее экология была сугубо биологической дисциплиной, то теперь она, включив человека (точнее, человечество) в число объектов исследования, превратилась в биосоциальную дисциплину, развивающуюся на стыке прочих фундаментальных наук о природе и обществе и, соответственно, использующую их методологию и методы исследования, приложима к изучению и исследованиям в спортивной практике.

Экологические ударные нагрузки, как правило, возникают при движении человека (ходьба, бег, прыжки, соударение с предметами).

В методике тренировок важны знания об ударных перегрузках на уровне рекордных результатов, адаптации организма спортсмена к воздействию ударного характера, механизм реакции на механические воздействия в различных «естественных» спортивных ситуациях; важно правильно оценить те состояния организма, которые можно было бы обозначить как предтравматические.

Анализ этих закономерностей и причин травматизма от ударных воздействий в спортивной практике поможет тренерам-педагогам, спортсменам целенаправленно использовать эволюционно сформированные по механизму рефлексов защитные противоударные системы для профилактики травматизма.

К сожалению, имеется сравнительно мало данных о физических параметрах биодинамики тела спортсменов, выполняющих разнообразные спортивные движения. Косвенные представления об интенсивности этих движений дают сами спортивные, в особенности рекордные, результаты. Мышцы ног составляют 56 процентов от их общего объема. С нарастанием силы мышц ног увеличиваются скорость и прыгучесть спортсмена, без чего нельзя обойтись в баскетболе. Из всех частей тела наибольшая нагрузка приходится на стопу. Стопа с площадью опоры всего 10—15 см в квадрате способна выдержать очень большие нагрузки. Нагрузка на стопу у взрослого человека при ускорениях и отягощениях достигает 500 кг, у спортсмена, выполняющего тройной прыжок, — около 1000 кг. Антропологи, биологи, медики, спортивные врачи, тренеры и спортсмены, отдавая должное этой удивительной «конструкции», называют ее биологической

рессорой, живой опорой биологического действия ударного устройства для измерения рных перегрузок специально рассматривания заслуживает бокс.

Бокс — вид спортивного единоборства с нестандартными движениями, переменной интенсивности. Определяющую роль играют быстрота реакции и быстрота движения, приспособление к болевым ощущениям. Во время боя мощность работы может соответствовать субмаксимальной. У спортсменов наиболее высоки (по сравнению с представителями других видов спорта) показатели возбудимости и лабильности нервной системы, скорости двигательной реакции.

Недаром сейчас спортивная наука использует последние достижения биологии, биомеханики, психотерапии для совершенствования спортивной техники и методики тренировок, для достижения результатов, на сотую долю секунды или сантиметр превышающих достигнутые рекорды. Ударные толчки в беге, прыжках, спортивных играх, соударения с соперником в футболе, соскоки с гимнастических снарядов, наконец, ударные приземления в борьбе и удары в боксе — все это является основанием для изучения биологического эффекта такого рода «предельных» экологических взаимодействий.

Неустойчивость к однократным и многократным ударным взаимодействиям в спорте довольно четко определяется по частоте и характеру спортивных механических травм.

Анализ данных о спортивном травматизме в разных видах спорта показывает, что наивысшее число травм наблюдается у боксеров. Высокие интенсивные показатели и в волейболе, легкой атлетике, баскетболе и велоспорте.

Самые низкие показатели травматизма в гребле и конном спорте — 0,4 процента.

По относительной тяжести травм на первых местах стоят борьба, бокс, спортивная гимнастика.

Эти виды спорта дают, до В. К. Добровольскому, наибольшую и выраженную травматичность вследствие биомеханических особенностей, присущих им спортивным достижениям (броски, удары, ударные перегрузки и толчки в непосредственной борьбе противников, быстрота, резкость, сложность движений и неэкологическая опора на руках в гимнастике). С точки зрения механизма

ударного устройства для измерения рных перегрузок специально рассматривания заслуживает бокс.

Бокс — вид спортивного единоборства с нестандартными движениями, переменной интенсивности. Определяющую роль играют быстрота реакции и быстрота движения, приспособление к болевым ощущениям. Во время боя мощность работы может соответствовать субмаксимальной. У спортсменов наиболее высоки (по сравнению с представителями других видов спорта) показатели возбудимости и лабильности нервной системы, скорости двигательной реакции.

## ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УДАРНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ. В ЧЕМ ИХ СУТЬ?

При систематической тренировке урежаются пульс, дыхание, снижается артериальное давление, уменьшаются в покое легочная вентиляция и содержание молочной кислоты в крови.

Во время боя отмечается значительное нервно-эмоциональное напряжение. Энерготраты за 3-раундовый бой — около 200 ккал. После соревнований отмечается потеря веса от 0,3 до 3,3 кг.

В условиях боксерского поединка скоростно-силовые качества проявляются в ударах, защитах и передвижениях.

В ряде исследований показано, что эффективность ударов боксера зависит от рациональной согласованности движений или, иными словами, от правильной последовательности включения в ударное движение массы конечностей и туловища. Отмечается также, что на качество силы удара боксера оказывает влияние величина массы различных звеньев тела.

По данным (Джерояна и др., 1977) у мастеров и кандидатов в мастера спорта сила удара достигает 600 кг, а время «достижения максимальной силы удара» составляет 7—10 мс, т. е. превышает экологическую длительность удара пяткой при ходьбе в 3—5 раз. Длительность ударного взаимодействия у тяжеловеса, мастера спорта международного класса, равна 100—110 мс., скорость соударения — 4—5 мс., ускорение — 8—9 д (Плахтненко и др., 1977). Правда, современные

удара на мозг, причем лицевая защита оказывается в этих случаях несостоятельной. О нарушениях кровообращения в мозгу свидетельствуют данные реоэнцефалографии, полученные тотчас после нокаута (Наседкин и др., 1977). При нокауте от удара по брюшной стенке происходит нервно-рефлекторное нарушение кровообращения и дыхания по типу рефлекса Гольца.

Известно, кстати, что неоднократные последовательные удары в область сердца (в одном бою) также вызывают нарушения ритма сердечной деятельности и сердечную недостаточность.

Наиболее тяжелый нокаут возникает от удара в область солнечного сплетения. Он характеризуется резкой болью, временной остановкой дыхания, замедлением деятельности сердца, падением артериального давления и потерей сознания. Все эти явления обусловлены раздражением окончаний брюшного нерва при ударе. Импульсы, поступающие по этому нерву в мозг, рефлекторно вызывают изменения в центрах, регулирующих дыхание, сердечную деятельность и состояние кровеносных сосудов. Нокауты при ударах в голову обусловлены сотрясением мозга, при ударах в нижнюю часть — сотрясением вестибулярного аппарата. Эти удары менее болезненны, чем удары по животу, но действие их на боксера так же неблагоприятно.

Влияние нокаута на организм зависит от ряда обстоятельств, прежде всего

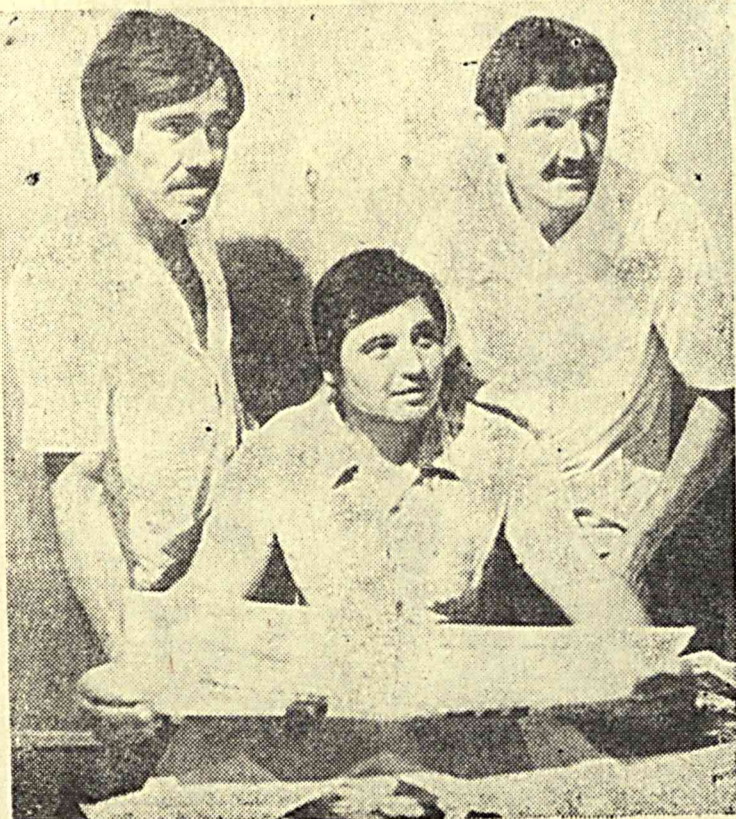
от того, в какую область тела нанесен удар. Кроме того, имеют значение уровень тренированности боксера, его общее состояние, степень утомления, число ударов, полученных на протяжении боя. При нокауте без падения и нокаутах судья на ринге определяет невозможность продолжения боя как по расстройствам координации движений, так и по «плаванию зрачков» (расстройство сложной нервной координации работы глазодвигательного аппарата в состоянии «грогги»).

Нокаут и нокадаун («грогги» — нокадаун стоя) могут получить спортсмены, опаздывающие с применением защитных действий. Это следствие ряда причин: дефектов обучения, недостаточной тренированности, сонливого большого веса, форсированной подготовки, повторных нокадаунов, утомления, спаррингов со спортсменами более высокой квалификации, заболевания и т. п.

По причине многократных нокаутов может возникнуть через 5, 10, 15 и более лет «синдром посттравматической энцефалопатии» («боксерская болезнь»).

Разумеется, что в таком травматическом виде спорта, как бокс, существуют технические средства индивидуальной защиты боксера (специальные перчатки, дифференцируемые по весу, защитные шлемы для проведения боев, капы для предохранения от травм органов ротовой полости, бинтование рук и др.), однако весьма интересно рассмотреть спортивные приемы защиты от ударных воздействий в боксе. Боксер, защищаясь от удара в голову, может рефлекторно подставить плечо, корпус или уйти в «глухую защиту» руками, отбить удар или уклониться от него корпусом, головой или разрывом дистанции. Как видно, наилучший способ такой защиты — активный уход от ударного воздействия, требующий определенной затраты энергии, но в то же время предохраняющий организм боксера от ударной деформации. Есть и еще один способ защиты — нанести противнику сильный контрудар, ослабляющий его наступательный порыв. Однако, сопоставив эти приемы с экологическим анализом эволюции противоударных систем у животных, мы увидим достаточно полную аналогию в спортивной практике.

**П. ДОНЧЕНКО,**  
профессор, зав. кафедрой физвоспитания ТИИМСХ.  
(Продолжение следует).



Всегда с нетерпением ждут выхода очередного номера спецвыпуска «Ватпарвар» «Спортивные единоборства» многие работники трудового коллектива Сергелийского завода железобетонных конструкций.

На снимке: очень понравился слесарям Л. Латыпову, Г. Хайлову и Г. Мурашкину в свежем номере материал президента Федерации рукопашного боя Г. Ли «Защити себя сам».

Фото В. ЛЕЩЕНКО.

## ВРУЧЕНЫ УДОСТОВЕРЕНИЯ

На первый курс Узбекского государственного института физкультуры без вступительных экзаменов и тестовых испытаний зачислены 86 спортсменов. 14 июля в актовом зале этого высшего учебного заведения в торжественной обстановке выпускникам школ были вручены удостоверения студентов. Критерием для отбора претендентов послужили результаты, показанные мастерами спорта и перспективной молодежью на чемпионатах мира и континента, международных и республиканских турнирах.

Так на деле выполняется Указ Президента Республики Ислама Каримова «О мерах поощрения учащейся молодежи Узбекистана». Прием в вузы республики на льготных условиях наиболее одаренной молодежи — одно из ярких свидетельств заботы правительства о подрастающем поколении. Второй год подряд дейст-

вует эта новая система в институте физкультуры. В стенах вуза готовятся не только опытные тренеры и спортсмены мирового класса. Здесь подготовлено немало физкультурных педагогов.

Согласно рекомендациям, подготовленным тренерскими советами совместно с республиканскими федерациями, право учиться в институте предоставлено 11-ти легкоатлетам. Свои «квоты» получили пловцы, баскетболисты, гимнасты, теннисисты, волейболисты, мастера гребли, борцы, фехтовальщики, представители других спортивных дисциплин.

Новых студентов тепло поздравил ректор Узбекского государственного института физкультуры А. Хамракулов. От имени наставников перед ними выступил заслуженный тренер Республики Узбекистан Г. Арзуманов.

Корр. УзА.

● ТАЙЦИЦЮАНЬ

# МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЯ

Двадцать вторая форма «Отвод левой ноги» очень схожа с предыдущим занятием «Отвод правой ноги». Разница лишь в том, что движения выполняются наоборот. Поэтому, не освоив 21-ю форму, лучше не приступайте к занятиям 22-й формы.  
Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» за 1993 г. и № 1—6 за 1994 г.



Рис. 107

Рис. 108

Рис. 109



Рис. 110

Рис. 111

Рис. 112

(Движение 1). Левая нога постепенно приседает. Поясница и тело немного поворачиваются вправо. Одновременно правая пятка медленно идет вовнутрь вниз и делает дугообразный «крюк назад», причем выполняет его ложно, т. е. не опуская на землю. Одновременно левая ладонь сгибается локоть и идет дугообразно вправо до средней линии перед грудью, причем одновременно рука подворачивается вовнутрь, ладонь постепенно разворачивается вниз. Правая ладонь идет дугообразно справа вовнутрь, и одновременно рука разворачивается от себя, ладонь постепенно поворачивается влево вверх. (Рис. 107).

(Движение 2). Правая ступня делает широкий шаг вправо-вперед-наискосок (на юго-восток), причем сначала пятка слегка касается земли, затем центр тяжести перемещается вперед и правая ступня полностью вста-

ет. Правая нога сгибается, левая нога поднимается, и тело встает в правую стойку лучника. Одновременно правая ладонь немного выпрямляется вперед, а левая ладонь режет влево-наискосок, пройдя сначала вправо и мимо внутренней стороны правого локтя, ребро же левой ладони смотрит вовне, пальцы торчат вверх, локоть опущен, и кисть сидит, а указательный палец находится на уровне носа. Момент силы приходится на локтевую кость.

Поясница и тело продолжают поворачиваться вправо и встают прямо обращенными на восток. Правая нога встает «истинно» в стойку лучника. Взгляд смотрит через кончик указательного пальца левой руки вперед ровно. (Рис. 108, 109).

(Движение 3). Выполняется аналогично с движением 2 из 21-й формы «Отвод правой ноги», но только правая и левая стороны выполняются наоборот. Правая нога отводится на юго-восток, а левая нога — на северо-восток. (Рис. 110, 111, 112).

РАЗЪЯСНЕНИЕ.

Одинаковые с 21-й формой, только «вправо» и «влево» — наоборот.

Х. ИСМАЙЛОВ.

● АНОНС!

В Турции в конце августа будет проходить очередной чемпионат мира по вольной борьбе. К этому форуму атлетов-борцов готовится и сборная команда Узбекистана. В ее составе — победители и призеры различных республиканских и международных соревнований Р. Исламов, Р. Хинчагов, И. Юсупов, А. Зупаров.

Там же пройдет международный конгресс ФИЛА, на котором Узбекистан будет представлять президент Федерации борьбы республики А. Рузиев.

В. КОНОВАЛОВ.

ОТ «ГРАН-ПРИ» ДО БУДАПЕШТА

Ташкентский борец вольного стиля Руслан Хинчагов стал победителем международного турнира «Гран-при» в Германии. Ему не было равных в группе спортсменов весовой категории до 74 килограммов. Сейчас Руслан готовится к Играм Доброй воли, участников которых принимают спортивные арены Санкт-Петербурга. А затем маршрут перспективного атлета проляжет на чемпионат мира в Будапешт.

(Корр. УзА).

● УРОКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

# ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

Итак, мы начинаем регулярные занятия по изучению системы самозащиты. Для начала будем рассматривать наиболее простые, доступные и эффективные элементы техники рукопашного боя.

Прежде всего необходима регулярность занятий: лишь упорством, трудолюбием и верой в успех можно достичь заветной цели.

Систематические тренировки играют важную роль в приобретении необходимых навыков.

Лучше заниматься меньше по времени, но чаще и регулярно, тогда будет происходить накопление двигательной информации. Нужно следовать золотому правилу: от простого к сложному.

Начали заниматься — поставьте перед собой ближайшую цель.

Допустим, первые три месяца тренировать гибкость и подвижность в суставах, одновременно разучивая стойки и перемещения. Затем два месяца тренировать защитные действия и одновременно повторять ранее изученный материал.

Следующие два месяца — изучать удары руками и ногами, параллельно совершенствуя ранее изученные элементы техники. После этого в течение трех месяцев тренировать разученные технические элементы, а затем перейти к легким спаррингам с партнером. Первые два месяца работу в спарринге друг с другом проводите медленно, плавно.

Затем переходите к необусловленным вольным поединкам в течение месяца. Через год нужно снова вернуться к самым простым техническим элементам, и вы уже будете повторять ранее изученные приемы на более высоком уровне. Один-два раза в неделю нужно обязательно работать с партнером в поединке, укрепляя и совершенствуя приобретенную технику дви-

жений. Только опасайтесь ударить больно и сильно. Для выработки силы удара существуют специальные приспособления в виде боксерских груш, мешков и других приспособлений. (Описание их устройства и методика отработки ударов с их помощью будут приведены позже).

Прежде чем начать заниматься системами самозащиты, необходимо пройти медицинский осмотр, так как занятия связаны с очень резкими движениями и физическими нагрузками. Для тренировки годится любая спортивная одежда, но желательно иметь кимоно.

Избыток силы никогда не бывает лишним, даже когда изучают технику, которая должна сама по себе вам обеспечить победу, и даже при равной технике победит тот, кто сильнее.

Следовательно, старайтесь развить мускулы. Для этого необходимо как минимум иметь гантели, эспандер и гири.

В продаже имеется богатая литература по укреплению силы.

Тренироваться можно во дворе, в комнате или на балконе, а лучше всего в спортзале.

Федерация регулярно проводит аттестационные семинары и располагает первоклассными знатоками рукопашного боя.

В системе самозащиты в арсенал естественного вида оружия входит любая часть тела: кулак, открытая рука, пальцы, нога, локоть, голова и т. д.

Лишь принцип нанесения удара остается неизменным: удары наносятся с большой скоростью.

Известно, что сила удара

увеличивается в зависимости от скорости массы, которая перемещается, то есть следует искать силу удара не в движении, а в скорости и в четкости его выполнения.

Вся энергия максимально концентрируется в точке соприкосновения с противником.

А если удар наносится не в любую часть тела, а нацеливается примерно на 80 жизненно важных точек человеческого тела с большой скоростью и точностью, то совершенно очевидно,

что победа над злоумышленником обеспечена. Эти указания даны, разумеется, не для того, чтобы вы испытали свои познания безрассудно.

В восточных единоборствах определены основные ударные поверхности руки и ноги, с помощью которых при достижении высокого уровня подготовки разбиваются доски, кирпичи, черепица и т. д.

Ударные поверхности руки и ноги:

- а) для атаки лица, ребер;
- б) для атаки лица, солнечного сплетения;
- в) для атаки солнечного сплетения и ребер;
- г) для удара под нос, в висок и в солнечное сплетение;
- д) для лица, ребер и солнечного сплетения;
- е) для атаки головы, ребер и локтевого сочленения;
- ж) для атаки лица и ребер;
- з) для атаки подбородка,

солнечного сплетения, грудной клетки, ребер;

и) для блока от удара коленкой;

к) для атаки лица и ребер;

л) для удара в ключицу, шею и висок;

м) для атаки в подбородок, переносицу;

н) для атаки ребер и в блоках;

о) для атаки в лицо, солнечного сплетения и пах;

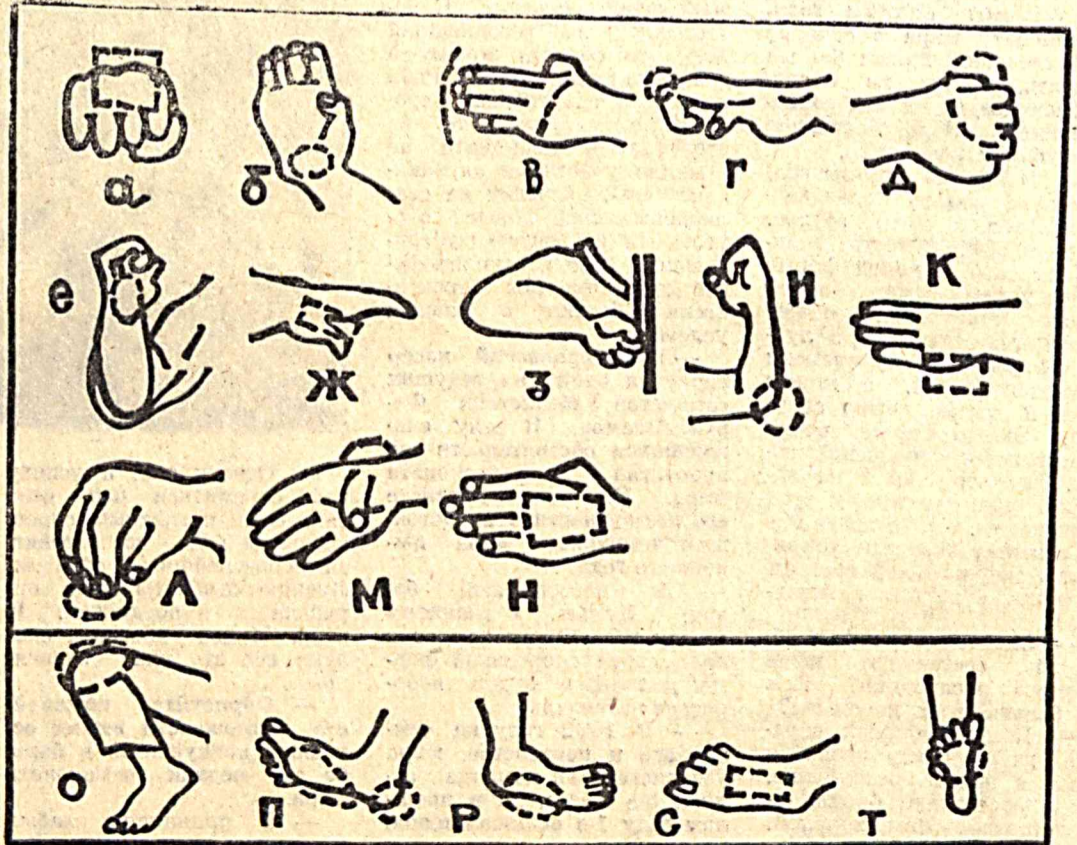
п) для атаки солнечного сплетения, паха и подъема ноги;

р) используется в боковых ударах, в атаке скулы, солнечного сплетения, подмышеч, колен и т. д.

с) используется во фронтальных круговых ударах, а также для удара в пах;

т) используется во фронтальных и круговых ударах, в атаке солнечного сплетения, паха, ребер и т. д.

Г. ЛИ, президент Федерации рукопашного боя Узбекистана.





● ПРЯМАЯ ЛИНИЯ: ГАЗЕТА — ЧИТАТЕЛИ

Сергей НИКОЛАЕВ:

## У „СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ“ ЦЕЛЬ — ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ...“

Сегодня мы рассказываем читателям о... наших читателях. Специальный корреспондент «СЕ» беседует с начальником цеха арендного предприятия Сергеевского завода железобетонных конструкций С. НИКОЛАЕВЫМ. В этом цехе, как стало известно редакции, особой популярностью пользуются «Спортивные единоборства».

— Сергей Владимирович, ваш трудовой коллектив, говорят, поистине многонациональный. Всегда достигаете взаимопонимания? Праздники вместе проводите?

— Само собой разумеется! Команда у нас вполне слаженная, дружная. Плечом к плечу трудятся и узбеки, и русские, и казахи, и корейцы, и туркмены, и татары, и азербайджанцы, и турки... Здравый смысл нам по душе. Умеем мы и работать, и отдыхать с умом.

— Кстати, ваш цех, слышал, мастерски делает бетонные смеси и цементный раствор для последующего изготовления железобетонных изделий — плит, перекрытий, опор контактной сети, мостовых конструкций и т. д. Одним словом, выдаёте «на-гора» продукцию, инте-

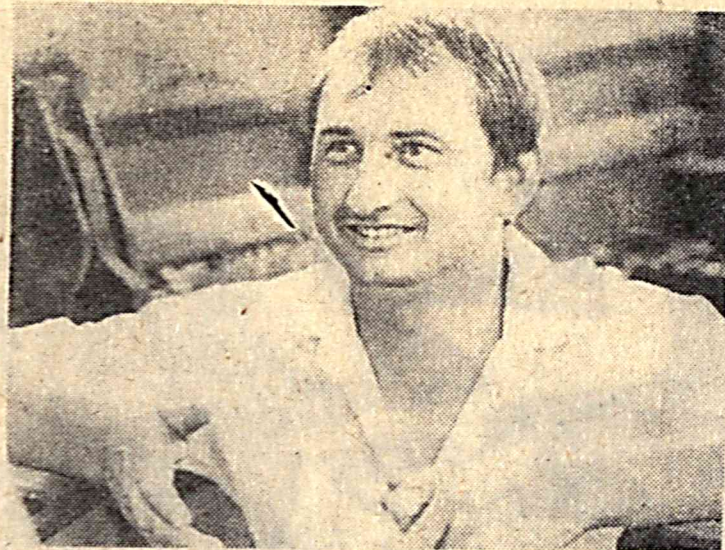
ресующую многих и многих. Ну а если вдруг что-то не заладится, случится сбой — запаздывают, срываются поставки? Тогда что будете делать? Устройте коллективный перекур или чай заварите?

— Если это вопрос, то курить — занятие ничтожное, вредное для здоровья. А если предложение, то я не против — давайте попьём чайку. Серьёзно говорю: от бездельности у нас страдать некогда. Даже если окажется «прокол» с сырьём, у нас имеется возможность тут же мобилизовать резервы нашего шлакоблочного участка. Переклочимся, например, на выпуск из отходов производства шлакоблоков, блоков для фундаментов. Сидеть сложа руки при нынешнем повсеместном спросе на стройма-

териалы — это, согласитесь, было бы изрядной глупостью.

— Специалисты вашего коллектива, насколько мне известно, сообща работают вот уже более десяти лет. Многие овладели смежными специальностями. Чем это вызвано? Недостачей специалистов?

— Позвольте на вопрос ответить вопросом. А разве не принесёт команде пользу футболист, в полную мощь играющий и в нападении, и в защите? По семейным обстоятельствам, помнится, не смог выйти на работу формовщик Равиль Гибадуллин. Как в таком случае быть? Его тут же подменил слесарь по основной специальности Сергей Соловьёв. А когда заболела дозировщица Гульзара Декамбаева, её до выздоровления и выхода на



работу подменяла Светлана Акилова. Жизнь есть жизнь. Надо быть ко всему готовым.

— Без чёткости в производстве успеха не добиться. Это понятно. Кого бы вы выделили из своих товарищей по работе за образцовый труд?

— Вот этого делать я не хочу. Бездельников у нас нет. Каждый вносит свою весомую лепту в общее дело. Чувствуем мы себя, подчеркнуто это еще раз, единой командой. По-настоящему благодарны транспортникам — Нине Пашковой, Валентине Козловой, Юрию Варламову, слесарям Геннадию Хайлову, Ринату Латыпову, Геннадию Мурашкину. Безукоризненно чётко выполняют технические требования операторы по выгрузке цемента Алимжан Халсаидов, Евгений Ряднов, Ташпулат Макаров, формовщики Николай Максимов, Анатолий Назаренко. Надо отметить добросовестный труд и машиниста грейдерного крана Анатолия Кузнецова, дозировщицы Надежды Хайловой, транспортщицы Веры Сайдуллаевой и Тамары Хахулиной. Отлично знают и выполняют свои обязанности мастер-технолог Ансар Умаров и механик цеха Андрей Алейников. Заслуживает искреннего уважения водитель по перевозке смеси Фарзи Курбанов. Он 32 года жизни отдал заводу.

— Ваш коллектив называют ко всему ещё и спортивным.

— У нас регулярно проводятся шашечно-шахмат-

ные турниры на первенство завода, где, кстати, представители нашего коллектива, как правило, занимают призовые места. Немало у нас приверженцев футбола. Правда, в последний раз наша цеховая команда на соревнованиях заняла 3-е место. Спортивные лавры цеху приносит Ибрагим Сулеев, Андрей Шевчик, Геннадий Мурашкин, Ринат Латыпов, Виталий Беляков. (И ещё одна фамилия не была названа. Это сам начальник цеха Сергей Николаев. — Авт.).

— И последний вопрос. Почему из многих газет ваш выбор выпал на «Спортивные единоборства»?

— Этот спецвыпуск «Ватанпарвар», считаем, предназначен для самого широкого круга читателей. В нашем цехе, например, большой популярностью пользуются материалы под рубриками «Здоровый образ жизни», «Программа «Здоровье», «Уголок туриста», «Астрологический прогноз», «Полезные советы», «Секреты красоты», «Наука — спорту», «Защити себя сам».

Беседу вел  
Н. НУРИТДИНОВ.

На снимках: начальник цеха БСУ Сергеевского завода ЖБК Сергей Владимирович Николаев (вверху); формовщики Николай Максимов, Равиль Гибадуллин, Алимжан Алимбаев, Анатолий Назаренко во время перерыва читают «Спортивные единоборства»; коллектив цеха БСУ (внизу).

Фото В. ЛЕЩЕНКО.



## ● РАЗМЫШЛЕНИЯ ВСЛУХ

# Житейские волны

## Как устоять под их накатами?

В наше время растет глубокий интерес к немедикаментозным методам лечения и восстановления здоровья: тибетской, китайской медицине, различным видам психотренинга. Каждый из нас может овладеть этими общедоступными методами оздоровления и развить резервные возможности своего организма. Как? Об этом рассказывает сотрудник Казахской национальной корпорации здравоохранения «Интертич» психолог и цигунотерапевт Темирболат ШЫНЫБЕК-УЛЫ.

— Известно, что состояние нашего здоровья зависит от внутренних и внешних факторов, влияющих на наш организм. Жизнь на Земле во многом зависит от Солнца, от его энергии. Из представлений древней восточной медицины известно, что энергия в нашем организме циркулирует по определенным энергетическим каналам — так называемым меридианам и коллатералям. Она поступает в организм с пищей и воздухом, проходит по указанным выше меридианам в определенном порядке и ритме, по органам, связанным с этими меридианами, и по активным точкам на коже. Все они образуют вместе единую, так сказать, электрическую цепь человеческого организма.

Если на всем пути прохождения энергии не испытывает задержек, то организм работает нормально. Если какой-то орган болен, то проходящая энергия нарушается, соответствующая ему активная точка на коже это отражает: изменяются ее температура, плотность, ощущается болезненность. Все это объективно регистрируется приборами.

Используя высокочувствительную аппаратуру, исследователям удалось промерить ход меридианов — носителей электрического тока и величины электрохимических потенциалов. Удалось установить, что если какой-либо внутренний орган воспален, то значение электрохимического потенциала кожи в соответствующей области (точке) значительно возрастает.

Новосибирскими медиками разработана методика, в которой они нашли возможность регулирования (коррекции, подстройки) всей электрохимической цепи организма в периоды геомагнитных бурь. Результаты применения этой методики положительные.

На организм оказывают

влияние процессы, вызванные магнитными бурями, и непосредственно процессы, связанные с солнечной активностью. На циклические повторения геометрических положений планет в межпланетном пространстве следует смотреть с двух точек зрения. Во-первых, с такими периодами меняются внешние для организма условия, и он, чтобы выжить, на них реагирует. Во-вторых, эти ритмы формировались не только в движении планет и процессах на Солнце (солнечной активности), но и внутри самого человеческого организма и, конечно, во всей биосфере Земли.

Кроме космических факторов, на человеческий организм влияют факторы социального характера. Все больший удельный вес в структуре патологии населения занимают сердечно-сосудистые и нервно-психические заболевания.

Общепризнано, что в их генезе важная роль принадлежит негативным факторам образа жизни. Ускорение и изменение производственных и общественных ритмов, способствует развитию синдрома нервно-эмоционального перенапряжения у различных групп населения. Мы же, в громадном большинстве, просто-напросто не умеем обращаться со своим здоровьем.

Как стать внутренне независимым от накатов житейских волн? Крепость самоовладения испокон веков штурмовали маги и религии всех народов, философия и искусство, медицина и спорт, наконец, психотерапия и психология. В поиске внутренней свободы — и как цели, и как средства — сходятся самые различные верования, духовные школы и прикладные науки.

Снова и снова переоткрывается: чтобы стать свободным, человек должен научиться себе подчиняться. К внутренней свободе ведет

внутренняя дисциплина. А к дисциплине — вера, знание, упражнения. Ибо вера укрепляет дух, знание вооружает ум, а упражнения развивают тело. В итоге достигается гармония тела, ума, души.

Это подтверждает многовековой опыт йоги, тибетской медицины, китайской цигунотерапии, различные практики медитации и психофизической саморегуляции. Методы эти общедоступны, и каждый может овладеть ими, развить резервные потенциальные возможности и раскрыть биоэнергетические способности, заложенные в каждом из нас самой природой. Очень многие из тех явлений, что воспринимаются нашим сознанием как нечто сверхъестественное и кажутся нам чудом, на самом деле достигаются путем многократных тренировок, соблюдения определенного образа жизни и мышления. Доминирующая роль в достижении феноменальных способностей играют наш образ мышления, наше сознание.

Выражаясь языком психотроники, наши мысли — это наша энергетика. Какие мысли — такова энергетика. Остерегайтесь посылать мысли ненависти, зависти или низких желаний, покорения, угнетения и т. п. Ибо что посеешь, то и пожнешь! Бумерангом вернется к вам усиленная многократно ваша никчемная энергия.

Старайтесь держать свои мысли в чистоте. Ведь не зря же издавна люди почитают чистоту, праведность. Высокое очищает наши мысли, нашу душу. Оно так же, как медитация, устраняет дисбалансы в сознании людей. И здесь на помощь приходит методика психического сознательного саморегулирования его от стрессовых воздействий и негативных мыслей — трансцендентальная медитация (ТМ), китайская цигунотерапия, различные секреты тибетской медицины, современные методы аутотренинга и психофизической саморегуляции.

Нужно всегда помнить: никто не учит лучше, чем собственный опыт, но опыт напрасен, если нет стремления измениться. Все мы — пожизненные ученики школы самочувствия, сами ставим себе отметки. Давно сказано: Всевышний помогает тому, кто помогает себе сам.

Записала  
С. ПАЦИЛОВА.

## ● ИНФОРМБЮРО «СЕ»

# БОРЬБА САМБО

Продолжаем знакомить читателей «Спортивных единоборств» с историческими истоками возникновения и развития спортивных видов борьбы. Сегодня, дорогие читатели, мы поговорим о борьбе самбо.

В начале 30-х годов нашего столетия в России начал формироваться новый вид борьбы — борьба самбо. Энтузиастами становления и развития данного вида спорта явились В. А. Спиридонов, В. С. Ощепков и А. А. Харлампиев. Борьба самбо по технико-тактическим характеристикам близка к борьбе дзюдо. Один из основоположников борьбы самбо В. Ощепков изучал борьбу дзюдо в школе «Надокона» в Японии. Под руководством Ощепкова с 1931 года в Московском государственном институте физической культуры стали изучать новый вид борьбы.

В этом виде борьбы Ощепков изменил одежду борцов. Так, он отказался от традиционных в японской борьбе брук и кимоно, заменив их спортивными трусами и специальной борцовской курткой. В дзюдо борцы борются босыми, Ощепков же ввел спортивную обувь — такие же ботинки, как в греко-римской борьбе, с мягким рантом. Из технических действий он ввел броски и сбивания с захватами за ноги и болевые приемы на ноги. Вместе с тем упразднил удушающие захваты.

Признание новый вид спортивной борьбы получил в 1938 году. Наименование нового вида борьбы, претерпев ряд изменений («вольного стиля», «вольная»), в 1947 году официально утвердилось как «самбо». Оно составлено из сочетания начальных букв трех слов — «самозащита без оружия».

Борьба самбо получила широкое распространение в других странах мира. Ею

заинтересовались в Монголии, Болгарии, Японии, Англии, Испании, США, Франции, Италии и в других странах. В 1966 году конгресс Международной федерации любительской борьбы принял решение признать борьбу самбо международным видом спортивной борьбы и проводить чемпионаты мира и Европы в те же сроки, что и чемпионаты по греко-римской и вольной борьбе.

Первый чемпионат мира состоялся в Тегеране в 1973 году. С начала 80-х годов борьба самбо стала культивироваться и среди женщин. А начиная с 1983 года стали проводиться соревнования и среди женщин.

В 1979 году образовалась Международная федерация борьбы самбо.

Борьба самбо близка к нашей национальной борьбе кураш (бухарские правила). И, видимо, поэтому наши спортсмены добились высоких результатов.

Чемпионами мира были Сайфуллин Ходиев, Сабир Курбанов, Бобомурод Файзиев, Вячеслав Елистратов, Закир Шарипов, Рудольф Ким. Этот успех был достигнут благодаря целенаправленной работе ведущих тренеров республики — Г. Калеткина, А. Илова, А. Таймуратова, А. Кочедыкова, М. Ана, Р. Фозилова, А. Бабаярова, Б. Григорьева, Т. Дериволкова, Г. Кима, Х. Авлокулова...

Ф. КЕРИМОВ,  
заведующий кафедрой  
спортивной борьбы  
УзГНФК, доцент.

## ● ТЕСТ

## КТО ЖЕ ВЫ?

Реалист, трезво оценивающий жизненные коллизии, или романтик, нередко « витающий в облаках»? Уточнить для себя этот вопрос вам поможет тест.

1. Вздрагиваете ли вы от неожиданности, когда кто-то внезапно обращается к вам с вопросом?

2. Не случалось ли такое: вы уже встали под душ, но вдруг заметили, что забыли снять что-то из одежды?

3. Способны ли вы пойти на рынок за покупками без списка и при этом ничего не забыть?

4. Останавливают ли вас в ваших делах непредвиденные трудности?

5. Вы сталкиваетесь в уличной толпе со знакомым. Всегда ли вы первым узнаете и приветствуете его?

6. Случалось ли вам упасть по рассеянности в смешное положение: одеть разноцветные носки, чужую шляпу или куртку?

7. Часто ли случается, что обращенный к вам вопрос приходится повторять несколько раз?

8. Находите ли вы вещи, забытые кем-то другим?

9. Вы приходите на работу или учебу, всегда ли при этом убеждаетесь, что не

забыли чего-то необходимо?

10. Вас неожиданно спрашивают, какое сегодня число: всегда ли вы готовы сразу ответить?

Засчитайте себе по одному очку в случаях положительного ответа на вопросы 1, 2, 4, 6, 7, а также в случае отрицательных ответов на вопросы 3, 5, 8, 9.

Подсчитав общую сумму очков, найдите «свою» характеристику в одном из предложенных ниже вариантов.

Более 7 очков.

Вы не просто «витаєте в облаках», но и достаточно легкомысленны. Если вы слегка очнетесь от мечтаний, ваша жизнь станет значительно проще.

Между 4 и 7 очками.

Иногда у вас действительно в голове «гуляет ветер». Но в случае необходимости вы способны сказать себе: «Внимание!»

Менее 4 очков.

Вы всегда начеку. Вы убеждены, что реальные вещи значат куда больше, нежели пустые мечтания.

## ● СОВЕТЫ ЧЕМПИОНА

## ДВЕ СТОРОНЫ МЕДАЛИ

Имя мастера спорта по борьбе самбо и дзюдо, неоднократного чемпиона республики по самбо, победителя ряда международных турниров по дзюдо Армена Багдасарова известно всем любителям этих видов спорта. Редакция нашей газеты попросила известного спортсмена поделиться своими секретами и ответить на вопрос: как он добивается таких больших успехов сразу в двух видах?

— У меня десятилетний стаж занятий борьбой дзюдо и пятилетний — самбо. Не хочу сказать, что достиг каких-либо небывалых вершин в двух видах спорта. Но приобрел определенный опыт, так что могу молодым спортсменам кое-что и посоветовать.

В основе любого успеха, а особенно в единоборствах, прежде всего лежит колоссальный труд. Часто пишут: вот, мол, вышел на ковер или татами такой-то и, легко проведя несколько молниеносных приемов, одержал убедительную победу. Внешне все правильно, но, по сути, забыто, что за легкостью в исполнении коронных приемов — годы тяж-

кого труда. Об этой стороне победы журналисты пишут реже, а между тем это как раз и есть оборотная сторона каждой завоеванной медали.

Второе условие успеха — творческий подход к делу. Мой тренер В. Пятаев учил и учит не только по учебнику, но и опираясь на свой соревновательный опыт. К каждому отработанному приему, исходя из предполагаемых на соревнованиях ситуаций, мы подбираем много вариантов, комбинаций. У меня всего пять-шесть коронных приемов, а все остальные — это приемы вспомогательные, подводящие противника в нужное положение. А затем — основной бросок,

которого обычно и достаточно для достижения победы.

Во время учебно-тренировочных схваток не нужно бояться проиграть. Именно в спарринге отрабатываются самые эффективные приемы, которые являются ключом к победе на официальных соревнованиях. Партнер следует подбирать разных по весовой категории. Для чего? Легкие борцы помогают выработать ловкость, а тяжелые — силовую выносливость. Не нужно забывать и о том, что надо чередовать партнеров — повыше и пониже тебя ростом, так как к одному можно применить одни приемы, а к другому они уже никак не подойдут.

Для борца очень важно при занятиях общефизической подготовкой особое внимание уделять скоростно-силовой стороне тренировки. Не советую без особой необходимости заниматься сгонкой веса на малых соревнованиях. Лучше набирать силу. С этим, я думаю, согласятся и мои коллеги по большому спорту.

Записал Н. САФАРОВ.

● СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «СЕ»

# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА АВГУСТ 1994 ГОДА

**ОВНЫ** в первой половине августа проявят интерес к установлению контактов с важными и влиятельными людьми. Интеллектуальная и литературная деятельность доставит большое удовольствие. Во второй половине месяца постарайтесь быть самокритичнее, возможно продвижение по службе, хорошее время для благоустройства своего дома. Берегитесь пожаров, профессиональных травм.

**ТЕЛЫЦЫ** будут претендовать на финансовые и имущественные права, личное лидерство в домашних и семейных делах, проявят большую предприимчивость в бизнесе, связанном с искусством. Реальны дальние поездки, где можно будет блеснуть организаторскими способностями. На вас будут ориентироваться. Всякие сделки с совестью чреваты долгами и неприятными последствиями.

**У БЛИЗНЕЦОВ** проявится

тяга к соперничеству, увеличивается психическая энергия. Уверенность в своих силах дает хорошую основу для повышения квалификации, достижения высоких спортивных результатов. Возможны краткосрочные поездки по семейным и хозяйственным нуждам. Не обольщайтесь выгодными предложениями. Посвятите родным и близким выходные дни, найдете покой и умиротворение.

**У РАКОВ** в начале месяца возрастает решительность, желание улучшить свое материальное положение. В результате во второй половине месяца могут появиться новые источники дохода. Старайтесь не давать неосторожных обязательств.

**ЛЬВЫ** проявят любознательность, большую силу воли в достижении честолюбивых замыслов. В семейных и домашних делах могут возникнуть радикальные перемены. Остерегайтесь хвас-

товства, будьте осторожны при подписании деловых соглашений.

**Для ДЕВ** первая половина августа — энергичный старт в активную общественную деятельность, начало нового витка служебной карьеры. Во второй половине августа старайтесь устоять перед различными соблазнами, причем не только материального, но и духовного плана. В выходные дни лучшим убежищем от всего является семья. Успех в групповых видах спорта.

**ВЕСЫ** проявят эмоциональную симпатию и доброту к тем, кто в ней нуждается, установят дружеские отношения с детьми и возлюбленными. Возможно увеличение дохода, заработной платы. Не стоит забывать об активном отдыхе на свежем воздухе.

**У СКОРПИОНОВ** наступает благоприятное время для продвижения в работе, по службе. Старайтесь огра-

ничиться привычным окружением. Хорошее время для друзей. Следует остерегаться путаницы с деловыми бумагами и документами. Хорошо скажутся занятия спортом.

**СТРЕЛЬЦЫ** почувствуют стремление к повышению своего общественного статуса, материального благополучия. Основное внимание следует уделить своим семейным обязанностям. Опасайтесь плохой компании, людей, втирающихся в доверие, нескромного поведения.

**Для КОЗЕРОГОВ** будет характерно усиленное стремление к намеченной цели. Старайтесь не изменять своему кредо: «Тише едешь — дальше будешь». Честолюбивые замыслы будут побуждать на некоторый риск. Долгосрочные поездки нежелательны. Остерегайтесь проявления лицемерия, безответственности, конфлик-

тов, несчастных случаев на производстве.

**У ВОДОЛЕЕВ** могут произойти радикальные перемены в личных делах, чему будет способствовать совместная работа с энергичными и авторитетными людьми. Для встречи с друзьями выходные дни малоподходящи. Посвятите их семье. Духовные и финансовые дела улучшаются в результате напряженной работы, хлопот, ограничений. Занимайтесь физической подготовкой в целях укрепления здоровья.

**РЫБЫ** получают возможность продвижения по службе, расширения делового партнерства. Благоприятное время для творческого самовыражения, научной работы, общественной деятельности, занятий спортом. По субботам и воскресным дням вам понадобятся собранность и организованность.

С. АЗИЗОВА.

● УГОЛОК ТУРИСТА

## КОВАРНЫЕ РАСТЕНИЯ

(Окончание. Начало в предыдущем номере).

**Вех ядовитый (цикута)** — внешне напоминает болиголов. Растет по берегам водоемов. Стебель внутри полый, дудчатый. Если надломить корень цикуты летом, то выделится светло-желтый сок, темнеющий на воздухе. Цветет в июле—августе, образуя на верхушках стеблей соцветия-зонтики. Животные обходят стороной это растение. Все части его, особенно корни и корневища, содержат ядовитое вещество. Небезынтересно, что корневища приятны на вкус. Поражается центральная нервная система.

**Признаки отравления.** Через 15—20 минут появляется недомогание, тошнота, рвота, резкая боль в животе. Кажется, что все тело пронизывает холод. Кожа становится нечувствительной. Наступает головокружение, затем сердечно-сосудистая недостаточность. Может наступить паралич дыхания и смерть. Согласно преданию, соком цикуты по приказу афинских властей в 399 году до нашей эры отравился древнегреческий философ Сократ.

**Волчье лыко (волчегодник)** — кустарник высотой до 1,5 м. В нашем регионе не растет. Встречается на Кавказе, в Сибири, в европейской части России. Весной особенно привлекателен и... опасен: вызывает тяжелые ожоги кожи при попытке нарвать букет. Светло-розовые цветки из четырех лепестков очень красивы и душисты. Особенно опасны плоды — овальные мясистые сочные ярко-красные или желтоватые костянки.

**Признаки отравления.** Воспалается полость рта, появляется жжение в желудке и кишечнике, усиливается слюноотделение. Рвота, а затем кровавый понос. За нарушением деятельности центральной нервной системы наступает потеря сознания.

**Вороний глаз.** Многолетний семейство лилейных с ползучим корневищем. Встречается там же, где и волчье лыко, в нашем регионе не произрастает. Его трудно спутать с другой

травой, у него всего четыре крестообразно расположенных листа в верхней части стебля. В мае распускается единственный цветок, у которого двухрядный околоплодник, состоящий из четырех зеленых наружных и четырех внутренних желтых листочков. В конце лета созревает синевато-черная ягода, напоминающая глаз ворона. Иногда принимают плоды этого растения за ягоды черники и расплачиваются за незнание тяжелым отравлением. Десять ягод вызывают смерть.

**Признаки отравления.** Боль в желудке, тошнота, жжение во рту и пищеводе, рвота, понос. Нарушается работа сердца, почек.

**Дурман.** Однолетняя неприятно пахнущая трава. У нас ее можно встретить в сорных местах, на пустырях, по обочинам дорог. Растение имеет мощный стебель высотой до 1 м, разветвленный в верхней части. Листья яйцевидные, снизу бледные, покрыты короткими волосками. Цветет в течение всего лета. Цветки крупные, чисто-белые, воронкообразные. Свообразен плод дурмана. Он напоминает зеленого ежика — яйцевидный, покрытый твердыми шипами. В июле — октябре коробочка раскрывается, и на землю высыплются черные семена с мелкими ямочками на матовой поверхности. Семена, как и листья, ядовиты.

**Признаки отравления** — как и у белены черной.

**Лядыш майский** — у нас в диком виде не произрастает, но цветоводы его выращивают в садах. Этот красавец знаком, наверное, всем. Весной между двумя широкими зелеными листьями поднимается тонкая цветочная стрелка с десятком душистых изящных белых цветков похожих на колокольчики. К концу лета на цветочной стрелке будут висеть красно-оранжевые шаровидные плоды. Они отчетливо видны на фоне зелени. Все растение ядовито, но особенно эти привлекательные ягоды.

**Признаки отравления.** Тошнота, рвота, головная боль, головокружение. Нарушается деятельность сердца.

**Паслен сладко-горький** —

родич картофеля и помидора. Небольшой полукустарник с ползучим корневищем, выходящим неразветвленным стеблем до 3,5 м в длину. Цветет в мае—августе. Небольшие, похожие на пятиконечные звездочки фиолетовые цветки образуют соцветие в виде рыхлой кисти. Плоды овальные, созревают в августе—сентябре, привлекают внимание яркой оранжевой окраской.

**Признаки отравления.** Боль в желудке, тошнота, рвота, головокружение. Нарушается сердечная деятельность. Большая доза яда может вызвать потерю сознания.

**Чемерица Лобеля.** Все виды чемерицы ядовиты. Ее много в горах Тянь-Шаня. Особенно много ее в Восточно-Казахстанской области. Нередки случаи, когда пчелы, собирающие пыльцу с чемерицы, гибнут. В отдельные годы весной чемерица вызывает отравление скота, но в сухом сене она не ядовита.

Это мощное стройное растение до 2 м высотой. Листья на стебле располагаются поочередно, они овальные, заостренные, напоминают лист подорожника. Цветы желто-зеленые, собраны в метельчатое соцветие. Цветет в середине лета.

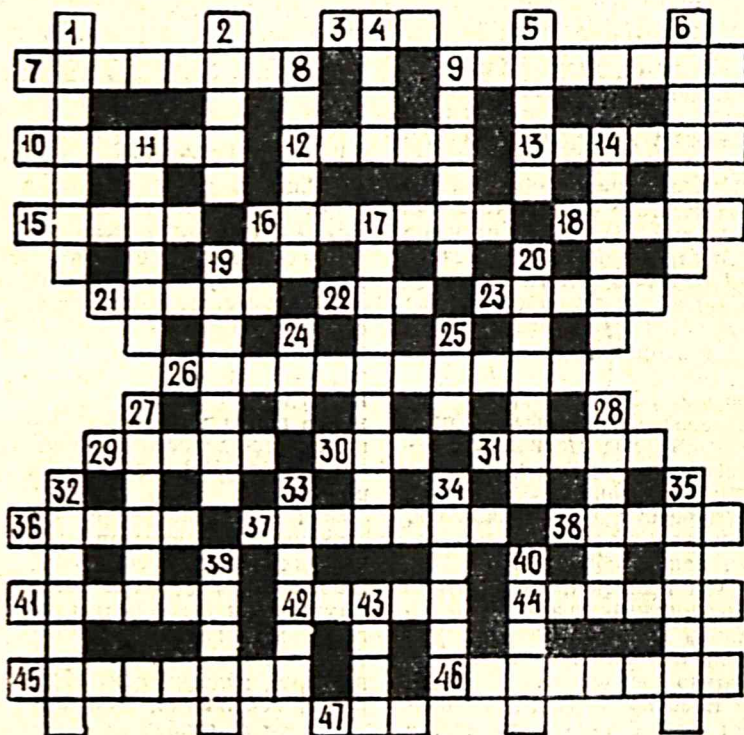
Все растение ядовито. Яд чемерицы может проникать даже через кожу. Сок, попав на руки, вызывает сначала теплоту, затем жжение, которое сменяется длительным и сильным холодом, потом наступает почти полная потеря чувствительности кожи в этом месте. Ничтожное количество пыли из корня чемерицы вызывает сильное чихание и слезотечение.

Стебель у чемерицы полый, и его случайно берут в рот дети. Это опасно не только для здоровья, но и жизни. Смерть может наступить через несколько часов, если не оказать пострадавшему помощь. Корневище и корни содержат особо ядовитый алкалоид протовератрин.

**Признаки отравления.** Зуд, жжение во рту, в носу и пищеводе, кашель, головная боль, слюнотечение. Возникает боль в желудке, возможен понос. Ослабляется сердечная деятельность, падает артериальное давление. Понижается чувствительность кожи ног и рук. Ухудшается зрение.

Н. БОДРОВ, натуралист.

## КРОССВОРД



## «ГОРОДА МИРА»

**По горизонтали:** 3. Город в Иране. 7. Город в Индии. 9. Город в Ненецком национальном округе. 10. Столица Турции. 12. Город в Азербайджане. 13. Город в Китае, на берегу Желтого моря. 15. Город в Крыму. 16. Город-порт во Франции. 18. Город в Северной Италии. 21. Город-курорт на Кавказе. 22. Город в штате Невада США. 23. Столица Франции. 26. Город на Северном Кавказе. 29. Город в Красноярском крае. 30. Город в Эфиопии на реке Уаби. 31. Город в Воронежской области. 36. Город в Читинской области. 37. Столица Узбекистана. 38. Город в Польше. 41. Город на севере Японии. 42. Город-курорт на Черном море. 44. Областной центр России. 45. Город в Кировоградской области Украины. 46. Город в Приморском крае. 47. Город в Иране на реке Евфрат.

**По вертикали:** 1. Город в Алтайском крае. 2. Город в Турции на реке Мурат. 4. Город в Румынии на реке Муреш. 5. Город в Минской

области. 6. Город в Краснодарском крае. 8. Город в Читинской области. 9. Государство на востоке Африки. 11. Столица Хакасии. 14. Город в Северной Корее. 17. Город в Пермской области. 19. Областной центр в Казахстане. 20. Столица Венесуэлы. 24. Город в Нидерландах. 25. Город в Нигерии. 27. Областной центр России. 28. Город на острове Пуэрто-Рико. 33. Областной центр России. 34. Областной центр России. 35. Город-порт в Алжире. 36. Город в Англии. 39. Город-порт в Болгарии. 40. Город в Беларуси (обл.). 43. Город на востоке Красноярского края.

Составил Р. АЗИБЕКОВ, мастер спорта.

Спецвыпуск подготовили: Х. ЗАЙНИЛОВ и М. НИКОНОВ.

Редактор И. К. АБДУКАРИМОВ.