

СПОРТ+

№ 22 (7308) Вторник, 2 июня 2020 года

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан

Закон Республики Узбекистан Об учреждении медали «Соғлом турмуш»

Принят Законодательной палатой 5 мая 2020 года
Одобен Сенатом 11 мая 2020 года

Статья 1. Учредить медаль «Соғлом турмуш».

Статья 2. Утвердить Положение о медали «Соғлом турмуш» (прилагается).

Статья 3. Утвердить Описание медали «Соғлом турмуш» (прилагается).

Статья 4. Внести в статью 9 Закона Республики Узбекистан от 22 декабря 1995 года № 176-I «О государственных наградах» (в редакции Закона Республики Узбекистан от 11 апреля 2018 года № ЗРУ-473) (Ведомости

палат Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 2018 г., № 4, ст. 221; 2019 г., № 9, ст. 589; 2020 г., № 3, ст. 200) следующие дополнение и изменение:

дополнить абзацем четвертым следующего содержания:

«медаль «Соғлом турмуш»; абзацы четвертый и пятый считать соответственно абзацами пятым и шестым.

Статья 5. Настоящий Закон вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент
Республики Узбекистан

город Ташкент,
26 мая 2020 года
№ ЗРУ-621

Ш. Мирзиёев



В Узбекистане карантин продлен до 15 июня

30 мая поручением президента и решением Республиканской специальной комиссии карантин в республике продлили до 15 июня 2020 года.

Согласно решению, с 5 июня текущего года разрешено возобновить матчи Профессиональной футбольной лиги Узбекистана, но матчи будут проводиться без зрителей.

С 1 июня в регионах «зеленой» и «желтой» категории возобновится деятельность ризлторов, организаций, занимающихся подготовкой и переподготовкой водителей автотранспортных средств, субъектов предпринимательской деятельности, предоставляющие услуги общественного питания на аутсорсинг в госучреждениях и маркетологов.

С 1 июня в регионах «красной» категории также разрешается деятельность маркетологов и ризлторов.

При этом в организациях по подготовке водителей, теоретические уроки будут проводиться дистанционно (онлайн), а практические уроки (езда) будут организовываться с соблюдением санитарных правил, в средствах индивидуальной защиты (в медицинских масках и перчатках). Перед занятиями автомобили будут дезинфицироваться.

Кроме того, только в «зеленых» территориях с 1 июня заработают: пансионаты, санатории, детские лагеря, гостиницы (кроме хостелов), спортивные секции, спортивные залы и фитнес клубы.

Для централизованной перевозки пассажиров в санатории, пансионаты, детские лагеря и другие места отдыха, расположенные в «зеленых» территориях, разрешается передвижение межрегиональных автобусов. При этом:

- водитель и пассажиры должны использовать средства индивидуальной защиты (маски, перчатки).

Люди, у которых температура тела будет выше 37 градусов, не будут допускаться в салон автобуса;

- автобусы будут передвигаться без остановки в регионах «красной» категории;

- автобусы будут дезинфицироваться перед каждым отъездом;
- в каждом рейсе будет составлен список всех пассажиров.

Также в регионах «зеленой» категории (с 1 июня) разрешили проводить свадьбы и другие семейные торжества с соблюдением всех санитарных требований. При этом мероприятия могут проводиться только по месту жительства и количество гостей не должно превышать 30 человек (только близкие родственники).

Нарушители установленных требований и санитарных правил будут привлечены к административной ответственности.

УзА



Цель – сохранить
и приумножить здоровье

4-стр



Наш друг – «быстроног»

5-стр



Против падения

6-стр



Большой футбол возвращается

7-стр

Наш дом, наша семья – это и есть наша Родина. Мы ответственны за мир и благополучие на нашей земле. Ради Родины, оставайтесь дома!

#ОСТАЁМСЯДОМА #UYDAQOLING #BIRMIZ #BIZYENGAMIZ



УТВЕРЖДЕНО
Законом Республики Узбекистан от 26 мая 2020 года № ЗРУ-621

ПОЛОЖЕНИЕ О МЕДАЛИ «СОГЛОМ ТУРМУШ»

1. Медалью «Соглом турмуш» награждаются за:

большой вклад в формирование здорового образа жизни, предотвращение избыточного веса и ожирения среди населения, а также профилактику вредных привычек, широкую пропаганду соблюдения правил массовой информации и блогеры, освещающие вопросы здравоохранения и здоровый образ жизни;

личный пример для общественности в регулярном занятии физической культурой и превращении его в повседневный образ жизни, неукоснительном соблюдении пра-

вил здорового образа жизни – граждане, образцовые семьи и спортсмены; весомый вклад в превращение массовых мероприятий физической активности в общенациональное движение путем их системной организации – руководители организаций и ведомств всех уровней; значительный вклад в развитие массового спорта среди подрастающего поколения, достижение его физического, интеллектуального и духовного совершенства, реализацию способностей, формирование навыков здорового образа жизни – руководители спортивных, общеобразовательных школ и учреждений дошкольного образования, спортивные тренеры, другие специалисты сферы физической культуры и спорта;

выдающиеся заслуги в деле укрепления у молодежи через спортивные соревнования воли, стойкости, уверенности

в собственных силах и способностях, воспитания чувства патриотизма, любви и преданности Родине – представители системы обороны, достигшие высоких результатов спортсмены и их тренеры, судьи и представители спортивных организаций; вклад в дальнейшее развитие и популяризацию в республике физической культуры и спорта, организацию на высоком уровне спортивных мероприятий и массовых мероприятий по физической культуре, обеспечение учебно-сборных занятий и достойного участия спортсменов в международных соревнованиях – хокимы всех уровней и их заместители, руководители физкультурных и спортивных организаций, спонсоры, руководители предприятий и организаций, прикрепленных к спортивным федерациям (ассоциациям).

2. Медалью «Соглом турмуш» могут награждаться и иные лица за особые

заслуги в формировании здорового образа жизни среди населения, а также в сфере физической культуры и спорта.

3. Представление к награждению, награждение и вручение медали «Соглом турмуш» производятся в порядке, предусмотренном Законом Республики Узбекистан «О государственных наградах».

4. Лица, награжденные медалью «Соглом турмуш», получают одновременное денежное вознаграждение в размере десяти базовых расчетных величин.

5. Лица, награжденные медалью «Соглом турмуш», пользуются льготами, установленными законодательством.

6. Медаль «Соглом турмуш» носится на левой стороне груди.

7. Каждому награжденному лицу одновременно с вручением медали «Соглом турмуш» выдаются документы о награждении.

УзА

СОЗДАЮТСЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ АССОЦИАЦИИ ФУТБОЛА

Во исполнение задач, поставленных в Указе Президента № УП-5887 от 4.12.2019 г. «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане» Кабинет Министров принял постановление № 311 от 22.05.2020 г. «О мерах по поддержке деятельности территориальных ассоциаций футбола».

Перед территориальными ассоциациями футбола Республики Каракалпакстан, областей и города Ташкента поставлены следующие основные задачи:

- коренное совершенствование системы выявления, отбора и подготовки высокоодаренных молодых футболистов;
- широкое привлечение частных инвестиций в эту сферу;
- обеспечение управления сферой футбола на основе рыночных механизмов;
- организация перевода футбольных клубов в частный сектор и формирование здоровой конкуренции среди них;
- создание бренда узбекского футбола путем повышения зрелищности соревнований и эффективной организации новой системы развития этого спорта.

Совету Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятам областей и города Ташкента поручено:

- предоставить здания и сооружения для территориальных ассоциаций футбола и прикрепить спонсоров;
- содействовать укреплению материально-технической базы и осуществлять постоянный контроль развития школ спортивного мастерства, в том числе специализированных футбольных школ;
- финансировать соревнования «Футбольной лиги спортивных школ» и «Лиги профессиональных футбольных школ».

Расходы на финансирование развития футбола будут осуществляться за счет дополнительных доходов местных бюджетов.

Документ опубликован на государственном языке в Национальной базе данных законодательства и вступил в силу 23.05.2020 г.

norma.uz

Специальная Республиканская комиссия, принимает решения по поэтапному смягчению условий карантина в связи с пандемией коронавируса.

Профессиональный футбол возвращается

С 1 июня 2020 года в «зеленых зонах» страны разрешена деятельность спортивных секций, спортивных кружков, спортзалов, фитнес-клубов, при строгом соблюдении санитарно-гигиенических норм.

Также, для подготовки на высоком уровне к участию в международных и внутренних футбольных



большой лиги (ПФЛ) Узбекистана разрешено возобновить с 5 июня. Матчи будут проходить без зрителей.

Министерство физической культуры и спорта, Национальный олимпийский комитет Узбекистана, руководящие структуры отечественного футбола начали подготовку с целью



осуществления исполнения данного решения. Ответственные лица на территории всех учебно-тренировочных баз страны, буфетов, комнат отдыха, залов проводят дезинфекции и готовят их для

соревнованиях, профессиональным футбольным клубам разрешается проводить учебные занятия в соответствии с санитарными правилами, нормами и стандартами гигиены, отмечается в решении комиссии.

Чемпионат Профессиональной фут-

тренировок.

Клубам понадобится время для подготовки к возобновлению сезона. Иначе существует риск увеличить количество травм.

Как стало известно, матчи Суперлиги Узбекистана возобновятся 13 июня.

4-тур. 13 июня

Бунёдкор - Коканд-1912
Кызылкум - АГМК

14 июня

Соғдиана - Пахтакор
Насаф - Навбахор

15 июня

Бухара - Андижан
Сурхон - Машъал
Металлург - Локомотив

Обратите внимание, что встреча между командами «Бунёдкор» и «Коканд-1912» состоится в столице. Первоначально по календарю эта игра должна была пройти в Ташкенте 19 марта. Однако тогда газон стадиона «ласточек» еще не был готов принимать соревнования. За прошедшее время газон стадиона ташкентской команды уже принят комиссией. Так что матч пройдет на столичной арене.

Как только Специальная Республиканская комиссия даст согласие, учебно-тренировочные сборы начнутся и по остальным видам спорта. В каждой спортивной базе будут установлены тоннели дезинфекции.

АФУ продаст права на показ матчей Суперлиги

Ассоциация футбола Узбекистана приглашает к участию в тендере всех трансляторов и телекоммуникационные компании, а также агентства в сфере спортивных прав на получение своих аудиовизуальных прав в режиме реального времени (онлайн) для использования их в соревнованиях, проходящих под эгидой Профессиональной футбольной Лиги Узбекистана.

Ассоциация Футбола Узбекистана и Профессиональная Футбольная Лига Узбекистана, выступающие в качестве организаторов спортивных соревнований согласно нормам ФИФА и АФК, являются собственниками всех прав, связанных с футбольными соревнованиями и другими мероприятиями, попадающими под их соответствующую юрисдикцию, без каких-либо ограничений в отношении содержания, времени, места и законодательства.



Компаниям, изъявившим желание принять участие в тендере, необходимо до 5 июня 2020 года (до 18:00) отправить официальный запрос на участие в нем. Запросы участников тендера будут приниматься посредством электронной почты marketing@ufa.uz. После окончания срока приема заявок, все участники получат официальные документы с описанием предлагаемых условий по приобретению вышеуказанных аудиовизуальных прав.

Подготовка идёт полным ходом

На минувшей неделе Министерство физической культуры и спорта совместно с Национальным олимпийским комитетом провели онлайн заседания, в работе которых приняли участие руководители и ответственные работники системы отечественного спорта. В ходе заседаний были обсуждены вопросы организации и проведения учебно-тренировочных сборов в режиме онлайн, особенности участия представителей сборных команд на республиканских и международных соревнованиях.

Глава НОК Рустам Шаабдурахманов, первый заместитель министра физической культуры и спорта Республики Узбекистан Равшан Ирматов, другие выступавшие, подчеркнули важное значение проведения учебно-тренировочных сборов в условиях карантина, поблагодарили руководство страны за огромное внимание развитию узбекского спорта.

На заседаниях были заслушаны отчёты Генеральных секретарей федераций (ассоциаций) и главных тренеров о достижениях спортсменов за прошедший предолимпийский период, а также проанализированы ожидаемые результаты в свете возможности завоевания олимпийских лицензий.

Также, участники получили ответы на интересующие их вопросы, поделились своими мыслями по улучшению работы в современных условиях.

ПАРИЖ-2024

«Продумать всё заново»

Решение о проведении летних Олимпийских игр в Париже в 2024 году может быть пересмотрено. Ряд чиновников призывают организовать референдум и поставить вопрос об отмене соревнований или их переносе. Поводом для подобных предложений стал экономический кризис, вызванный пандемией коронавируса. В оргкомитете Олимпиады пообещали урезать часть расходов, но при этом министр спорта Роксана Марасиняну считает, что затраты только возрастут.

Жителям Парижа предложили провести референдум по вопросу о проведении в городе летних Олимпийских игр в 2024 году. Такую идею выдвинул мэр 2-го округа Жак Буто, представляющий альянс «Европа. Экология. Зелёные».



По его мнению, из-за пандемии коронавируса и вызванного ею экономического кризиса горожане вправе заново решить, так ли необходимо проводить через четыре года столь ответственное мероприятие.

- Целесообразно ли проводить Олимпийские игры в Париже в прежнем формате? Не стоит ли нам воспользоваться возможностью, чтобы продумать всё заново, а также узнать мнение парижан? Разве не разумнее было бы подождать ещё год, как это сделал Токио, и обсудить проведение Олимпиады в Париже в 2025 году? - задался вопросом политик в беседе с корреспондентом "Le Parisien".

Провести референдум об отмене Игр предложила и одна из самых ярких противниц Олимпиады в Париже, член городского совета Даниэль Симонне. Она считает, что данная тема сейчас «как никогда актуальна». В прошлом Симонне неоднократно заявляла, что столице Франции не следует организовывать главные соревнования четырёхлетия, и даже принимала участие в антиолимпийской демонстрации в Токио в прошлом году.

Поводом для возросшего среди местных политиков недовольства стали последние заявления министра спорта Франции Роксаны Марасиняну. Она предупредила, что бюджет Олимпийских игр будет превышен из-за пандемии COVID-19.

- Сметные расходы, несомненно, будут превышены. Но следует знать, что ситуацию будут контролировать все заинтересованные стороны. За распоряжение бюджетом отвечает не только оргкомитет. Этот вопрос находится под строгим совместным контролем государства и всех вовлечённых в работу групп. Если придётся вносить коррективы, то мы вместе за них проголосуем и воплотим в жизнь. Но текущая схема и так уже не соответствовала традиционной, - сказала Марасиняну.

Экономика Франции сейчас переживает тяжёлые времена. В I квартале 2020 года было зафиксировано падение ВВП на 5,8 процента - это худший для страны показатель с 1949 года. Серьёзно страдает от пандемии коронавируса спортивная

отрасль, так как вплоть до сентября в стране будет действовать запрет на проведение соревнований, хотя в других странах Европы, в том числе соседних, подобные ограничения постепенно снимаются.

До того как парижские политики начали обсуждать возможность организовать референдум, который мог бы привести к отказу от проведения соревнований, в защиту Олимпиады выступил глава оргкомитета «Париж-2024» Тони Эстанге. Трёхкратный олимпийский чемпион по гребному слалому считает, что соревнования только помогут французской экономике. При этом он согласен с тем, что в организацию Игр необходимо вносить изменения.

- Стране нужен проект, который несёт вклад в экономику и в социальную жизнь, который объединит людей. Больше чем когда-либо нам нужен такой проект, нужно оставить лучшее из него, при этом не меняя саму его суть. Мы на правильном пути. В настоящее время наша стратегия скорее нацелена на то, как, не меняя основу проекта, адаптировать организационную сторону Игр, - цитирует Эстанге "Inside The Games".

Бывший спортсмен пообещал сэкономить «миллионы евро» за счёт перераспределения расходов на транспорт, размещение гостей и персонала. Так, он усомнился в необходимости организовывать систему автобусных шаттлов, так как в Париже уже есть развитая система метро и пригородных поездов. Вдобавок он считает целесообразным уменьшить вместимость олимпийской деревни с 17 тыс. мест до 15 тыс.

Одной из главных статей расходов парижской Олимпиады является строительство центра для проведения соревнований по водным видам спорта. Его планируется построить в пригороде Сен-Дени рядом с главным футбольным стадионом страны «Стад де Франс». Стоимость арены составит 147 млн евро, хотя прежде обсуждалась возможность потратить на неё только 87 млн евро. С учётом непредвиденных обстоятельств и дополнительных расходов городским властям может понадобиться 174 млн евро.

При этом строительство других крупных спортивных объектов для Олимпийских игр не планируется - они либо уже готовы, либо для проведения соревнований будут использоваться временные сооружения.

МОК

Томас Бах проконсультировался с членами МОК

Президент Международного Олимпийского комитета Томас Бах провел консультации с членами организации по подготовке к Олимпийским играм 2021 года и последствиях пандемии коронавируса.

В телестрате приняли участие примерно 100 функционеров, в том числе исполнительный директор Олимпийских игр Кристоф



Дуби, спортивный директор МОК Кит Макконнелл, генеральный директор МОК Кристоф де Келпер, главный операционный директор Лана Хаддад, медицинский и научный директор Ричард Баджетт.

Томас Бах прокомментировал участие женщин во главе комиссии МОК.

- Продвижение женщин на руководящие позиции в спорте - это результат настоящих командных усилий. Я хочу поблагодарить всех, кто способствовал этому, за их постоянную поддержку, приверженность и вдохновение. Увеличивая участие женщин в комиссиях МОК и число женщин во главе комиссий, МОК все больше и больше слышит женский голос и обеспечивает увеличение возможности женщин и девушек через мощную платформу, которую предоставляет спорт, продвигает гендерное равенство, - отметил Томас Бах.

ВОЛЕЙБОЛ

Поддержим пострадавших от коронавируса спортсменов

Международная федерация волейбола (FIVB) создала Фонд поддержки спортсменов, для оказания краткосрочной помощи профессиональным волейболистам и игрокам в пляжный волейбол, которые оказались в сложной финансовой ситуации в связи с пандемией коронавируса.



Фонд поддержки спортсменов предназначен для тех, кто в настоящее время не в состоянии позволить себе предметы первой необходимости, включая питание, уход за членами семьи и жилье, но не ограничиваясь ими. Помощь будет распределяться путем тщательного анализа каждого отдельного случая.

Для обеспечения справедливого распределения Фонда помощи спортсменам, процесс подачи заявок в режиме он-лайн будет прозрачным и будет осуществляться под руководством специальной целевой группы, в состав которой войдут руководители FIVB, комиссии FIVB по делам спортсменов и команды FIVB.

Заявки будут приниматься в период с 26 мая до 23 июня 2020 года.

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Наши приняли участие в международной научно-практической видеоконференции

Состоялась международная научно-практическая видеоконференция на тему «Повышение физической культуры среди молодёжи: актуальные проблемы и перспективы».

В работе форума приняли участие специалисты Беларуси, Южной Кореи и Узбекистана. Нашу страну представляли сотрудники Ташкентской медицинской академии, Узбекского государственного института физической культуры и спорта, Национальной паралимпийской ассоциации.

Участники видеоконференции поделились мнениями по повышению физической культуры среди молодёжи и внесли свои предложения по данной теме. Также обменялись опытом работы в данном направлении.

На конференции были даны соответствующие рекомендации по поддержке связи со спортсменами во время карантина.

Цель – сохранить и приумножить здоровье



Знаете ли вы, что у американцев существует «День обжорства» – Национальный день, когда можно есть всё, что хочется. А вот со 2 июня 2011 года как альтернативный ответ стали отмечать День здорового питания и отказа от излишеств в еде. Праздник призван напомнить о том, что мы ответственные за то, чем питаем свой организм. Уже банальной стала фраза: «Мы – то, что мы едим». Но она отражает суть нашей жизни.

Правильное питание – целая наука. С просьбой рассказать нам об этой науке и о том, как же питаться правильно и сохранить свое здоровье, мы обратились к кандидату медицинских наук, врачу высшей категории Нуриддину Муйдиновичу Атабаеву. Он специалист по здоровому и правильному питанию, уже много лет занимается разработкой рациона для спортсменов и работает врачом-диетологом в Академии ФК «Бунёдкор».

- Диетология – это наука?
- Конечно, и этой науке я посвятил 63 года своей профессиональной деятельности. Важная ремарка: диетология – это не наука о том, как похудеть. Это наука о правильном и здоровом питании, о полноценном рационе для сохранения здоровья человека. В диетологии важнейшая роль отводится индивидуальным особенностям организма. Те продукты, которые подходят одному человеку, могут быть категорически запрещены другому.

- Диетолог – это волшебник, который избавит от лишних килограмм за день?

- Нет, такого волшебства обещать не могу. Основная задача врача-диетолога определить состояние организма и составить оптимальное питание, подходящее именно вам. Цель не похудеть или набрать массу, а сохранить и приумножить здоровье. А здоровый организм как раз означает правильный вес. Я горжусь тем, что я диетолог и готов помочь каждому стать здоровее.

- Понятно, что рацион индивидуален, но может быть есть какие-то общие правила здорового питания?

- Правило, о котором я всегда говорю – это правило 30 минут. Прием пищи должен продолжаться не меньше 30 минут. Именно столько времени нужно, чтобы тщательно разжевать пищу и дать организму понять, что он насытился. Вот тогда и не будет никаких проблем с перееданием.

- Диетолог – главный врач спортсмена?

- Так точно. Моя задача создать такой рацион для спортсмена, который поможет ему. Важнейший момент – абсолютное доверие врачу и безоговорочное соблюдение всех рекомендаций по питанию. Только тогда возможен результат.

- Здоровое питание – это не вкусно? Бытует миф, что здоровая пища означает полный отказ от сладкого, мучного и прочих вкусностей.

- Это всего лишь миф. Потому что все должно быть в меру. В рационе спортсменов есть и мучное, и сладкое, но все рассчитано по порциям вплоть до 1 грамма и поэтому не идет во вред. Во время матчей, мы даже рекомендуем нашим спортсменам перекус для поддержания энергии. Например, это может быть шоколад или банан. Только кушая шоколад и бананы, не забывайте, что спортсмен перед этим занимается физической

нагрузкой примерно 40-45 минут.

- Еще один миф: здоровое питание – это дорого.

- Тут не соглашусь. Выбирая сезонные фрукты и овощи, вполне можно уложиться в бюджет. В нашем регионе круглый год есть возможность приобретать сезонные продукты, да и цены вполне доступные. Не обязательно питаться заморскими деликатесами. Подойдут простые и такие знакомые нам персики, урюк и туганьки, например.

- После 18:00 есть можно или это табу?

- Важен режим. Посмотрите на режим спортсменов. Завтрак, обед, ужин, подъем и отбой в одно и то же время. Звучит банально, но режим – залог здоровья. После шести вечера рекомендуют не есть, потому что тогда вашему организму будет сложно уснуть. Желудок будет вынужден переваривать пищу всю ночь. В результате утром организм утомлен и никакого заряда бодрости на весь день.

- В чем особенность питания для профессиональных спортсменов?

- Основное отличие в спортивном питании – это количество килокалорий. Для тяжелоатлетов в день необходимо около 7000 ккал, а для футболистов примерно 5000 ккал. Все рассчитывается соразмерно нагрузкам каждого вида спорта. Учитывается и возраст спортсменов, каждому возрасту свое. Обязательно должны быть в рационе спортсмена орехи, мед, сухофрукты и свежесжатые соки. Да и не только спортсменам, такие продукты полезны всем.

- За то, чтобы каждая калория была на своем месте, отвечает именно диетолог?

- Да, это задача врача-диетолога. К сожалению, все реже встречаются настоящие специалисты. Это наука, в которой нет предела совершенству. Я всегда продолжаю учиться. Изучаю новые научные исследования, повышаю квалификацию и знакомлюсь с опытом зарубежных коллег. И я отвечаю за качество продуктов от того момента, как их купят до того момента, когда их подадут на стол.

- Спортивное питание в Узбекистане сильно отличается от того, что вы видели в других странах?

- Есть много общего. Например, суточная норма калорий. Я изучал систему питания спортсменов в России, Беларуси, Болгарии и еще 16 странах. Всегда стара-

юсь почерпнуть что-то новое и интегрировать это в наш рацион. Почти везде в обязательном меню спортсменов есть свежесжатые соки – морковные или яблочные. Это, пожалуй, самый универсальный продукт. Но и в каждой стране свои особенности национальной кухни и продуктов.

- Чем питаются олимпийские чемпионы?



- Идеального продукта нет. Весь секрет в режиме. По моим наблюдениям, чтобы показать наилучший результат, спортсмен должен поесть за три часа до начала матча. Тогда у него будет достаточно сил и энергии. Последний прием пищи за 3 часа до матча, а в следующий раз через 1,5 часа после матча. При другом режиме, сил на весь матч может просто не хватить.

- В аптеках огромный выбор витаминов и БАДов. Каково ваше мнение о пользе этих препаратов?

- Лично я против приема химических препаратов и выступаю за натуральные продукты. БАДы (Биологически активные добавки-ред.) никогда не смогут заменить здоровое правильное питание. Есть временный эффект, когда вам кажется, что здоровье улучшилось и сил прибавилось. Но это состояние быстро проходит, и вы вновь ощущаете отсутствие энергии. Любители таких добавок изнашивают свой организм и уже к 30 годам теряют свою физическую форму.

- Что категорически нельзя употреблять спортсменам?

- В первую очередь, это алкогольная продукция, а также газированные напитки и фаст-фуд. Под запретом жареная пища. Блюда для спортсменов мы готовим на пару или в вареном виде. Мучные продукты и сахар ограничены. А вот свежие овощи и фрукты всегда есть в меню, так же, как и шоколад. Повара, которые готовят для спортсменов, сильно отличаются от поваров ресторанов и кафе.

Главное отличие – они должны сохранить при приготовлении как можно больше витаминов.

- В Узбекистане – культ еды, все наши блюда очень вкусные. Удержаться просто невозможно. В здоровом питании есть место плову, лагману или шашлыку?

- Все хорошо в меру. В питании спортсменов плов присутствует в более обезжиренном варианте

Этот продукт насыщает организм кислородом и усталость как рукой снимает. И главный секрет бодрости – ежедневное занятие спортом.

- Ваше главное пожелание?
- Уважайте себя. Здоровье человека в его руках и никто, кроме вас, не позаботится о вашем здоровье. Будьте внимательны к себе и тогда вы проживете здоровую, красивую и счастливую жизнь.

МЕНЮ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Нуриддин Муйдинович любезно согласился поделиться с нами меню спортсменов на день. Думаю, многие удивятся, насколько это доступно, полезно и вкусно. Теперь каждый из нас может питаться, как чемпион.

Завтрак

Каша молочная манная
Масло сливочное
Сыр
Сахар
Творог
Колбаса варенная
Яйца
Хлеб

Обед

Борщ со сметаной
Говяжья отбивная с пюре или с рисом
Салат овощной
Сладкий чай с лимоном
Хлеб

Ужин

Машхурда или макароны по-флотски
Свежий салат
Зелень
Чай сладкий
Фрукты
Хлеб

В перерывах между приемами пищи допускаются орехи, сухофрукты, свежие фрукты.

Примечание: рацион рассчитан для спортсменов-футболистов с учетом около 5000 калорий в сутки. Норма калорий для обычного человека строго индивидуальна. По рекомендации ВОЗ у взрослых мужчин ежедневная потребность в энергии варьируется от 2100 до 4200 ккал, а у женщин – от 1800 до 3050 ккал.

В век информационных технологий в интернете немало программ, которые помогут рассчитать свою норму калорий в день или можно воспользоваться формулой: это (23 х на вес в кг) для женщин и (24 х на вес в кг) для мужчин.

• Далее следует умножить полученное число на коэффициент активности, который у каждого – свой.

• 1,4 – сидячий, малоподвижный образ жизни, в котором почти нет места занятиям спортом;

• 1,6 – все та же низкая активность, но уже с тренировками, хоть и редкими (1-2 раза в неделю)

• 1,8 – этот коэффициент относится к людям, которые работают «на ногах» и в силу этого более подвижны;

• 2,0 и более – числа, связанные с тяжелой физической работой.

Знали ли вы, что привычный нам велосипед имеет свой собственный праздник? Во всем мире насчитывается свыше 1 миллиарда велосипедов. Сотни миллионов людей неразрывно связывают свою повседневную жизнь с этим невероятным транспортным средством. Учитывая преимущества велосипедного транспорта, Генеральная Ассамблея ООН в 2018 году приняла постановление ежегодно 3 июня отмечать Всемирный день велосипеда.

Наш друг — «быстроног»

Предлагаем поближе познакомиться с виновником торжества, чтобы вы смогли понять, что это средство передвижения вполне можно назвать произведением искусства.

История этого вида транспорта легендарна. Велосипед был изобретен в 1817 году в Германии. Его рама была сделана из дерева, педали отсутствовали. Их изобрел шотландский механик через пару десятков лет.

Велосипеды продолжали совершенствоваться. Первый велосипед, похожий на используемые в наши дни, назывался Rover – «Скиталец» (или «Бродяга»). Он был сделан в 1884 году английским изобретателем Джоном Кемпом Старли и выпускался с 1885 года. Эта модель обладала цепной передачей на заднее колесо, одинаковыми по размеру колёсами, и водитель сидел между колёсами.



Развитие в велосипедной промышленности позволило развиваться и другим отраслям. Знали ли вы, что производство велосипедов сыграло большую роль в создании технической базы для других видов транспорта, прежде всего автомобилей и самолётов. Многие технологии металлообработки, разработанные для производства как велосипедных рам, так и других частей велосипедов (шайб, подшипников, зубчатых колёс), впоследствии использовались в производстве автомобилей и самолётов. Многие автомобильные фирмы, созданные в начале XX века (например, Rover, Skoda, Morris Motor Company, Opel), создавались как велосипедные.

Начинали как производители велосипедов также братья Райт, которые прославились на весь мир, как первые изобретатели самолёта.

Прекрасной половине человечества тоже есть за что благодарить велосипеды. Они сыграли свою роль в эмансипации женщин. В частности, благодаря им в 1890-х в моду вошли женские шаровары, что помогло

освободить женщин от корсетов и другой сковывающей одежды.

Дословно «велосипед» переводится как «быстроног». И неудивительно, ведь затрачивая одинаковое количество энергии, мы можем передвигаться на велосипеде в 3 раза быстрее, нежели делаем это во время бега и уж, тем более, пешей ходьбы.

Велогонки начали проводиться сразу после изобретения велосипедов. Сегодня велоспорт – один из популярнейших в мире видов спорта. Велосипедный спорт открыт и предельно доступен абсолютно каждому. Очень просто сесть на велосипед и поехать, куда захочется. Шоссейный велоспорт часто сравнивают с «Формулой-1», что неудивительно. Знаменитые многодневные соревнования, гонки на олимпийских играх собирают сотни самых сильных велогонщиков планеты, за ними непосредственно следят десятки

тысяч зрителей. Миллионы поклонников по всему миру болеют за своих кумиров по телевизору или в интернете.

Провозгласив 3 июня Всемирным днем велосипеда, Генеральная Ассамблея ООН призвала заинтересованные стороны пропагандировать и продвигать использование велосипеда в качестве одного из средств достижения устойчивого развития, укрепления образования, включая физическое воспитание. А также создавать в своих странах все условия для комфортного и безопасного дорожного движения для людей, использующих велосипед, как транспортное средство.

Если даже после всего прочитанного, вы еще не загорелись желанием сесть на велосипед и отправиться в большое путешествие в мир здоровья, то вот вам еще 25 причин сделать это:

1. Поездки на велосипеде улучшают сон. Регулярные физические нагрузки позволяют выводить из организма кортизол – так называемый гормон стресса.

2. Улучшается пищеварение. Ускоряется обмен веществ, что способствует повышению аппети-

та и улучшению переваривания пищи.

3. Благодаря поездкам на велосипеде, вы повысите общую выносливость организма.

4. Велопогулки способствуют снижению веса.

5. Езда на велосипеде ускоряет процесс циркуляции крови, что помогает замедлить старение кожи.

6. Регулярно катаясь, вы будете тренировать мышцы ног, груди, спины, рук и живота одновременно.

7. В процессе катания в организме вырабатывается гормон счастья.

8. Велопогулки укрепляют нервную систему.

9. В процессе катания приток крови и кислорода к мозгу существенно увеличивается, что создает новые мозговые клетки в гиппокампе – области, отвечающей за память.

10. Поездки укрепляют сердце и сосуды.

11. Велопогулки улучшают снабжение клеток кислородом.

12. Во время велопогулок частота сердечных сокращений немного снижается, что позволяет сердцу работать в более эффективном режиме.

13. Велосипедисты реже страдают от варикоза.

14. Езда на велосипеде улучшает работу легких. Во время катания ваши легкие работают гораздо активнее, чем обычно.

15. Катание на велосипеде – это тренировка для глазных мышц, которая снижает риск возникновения близорукости и обостряет зрение.

16. Тот, кто регулярно проводит свое свободное время верхом на велосипеде, существенно повышает способность организма сопротивляться инфекциям.

17. Прогулки на велосипеде развивают вестибулярный аппарат.

18. На велосипеде можно добраться в любое место гораздо быстрее, чем пешком.

19. Велосипед не только сможет проехать там, где это не удастся сделать автомобилю, но и поместится где угодно. Всегда найдется место, где его можно будет припарковать.

20. Цены на велосипеды довольно демократичны, да и их обслуживание не предполагает серьезных затрат.

21. Ребенок, который катается на велосипеде, совершенствует ловкость и координацию, что способствует дальнейшему развитию его личности.

22. Велосипед не имеет возрастных ограничений.

23. Велопогулки укрепляют взаимоотношения, это отличный вариант досуга с друзьями и семьей.

24. В мире есть смельчаки, которые доказали, что благодаря велосипеду можно путешествовать не только внутри страны, но и за ее пределами.

25. Велопогулки – отличный способ познакомиться с другими людьми, которые смогут стать вашими друзьями, поскольку вас объединяют общие интересы.

Велоспорт на Олимпиаде



На предстоящих играх в столице Японии велосипедисты разыграют 22 комплекта наград.

В шоссейных велогонках смогут принять участие 197 спортсменов (130 мужчин и 67 женщин). Каждая страна может быть представлена максимум 9 спортсменами (5 мужчин и 4 женщины).

В трековых велогонках смогут принять участие 189 спортсменов (98 мужчин и 91 женщина). Каждая страна может быть представлена максимум 15 спортсменами (8 мужчин и 7 женщины).

В маунтинбайке смогут принять участие 76 спортсменов (38 мужчин и 38 женщин). Каждая страна может быть представлена максимум 6 спортсменами (3 мужчины и 3 женщины).

В соревнованиях в BMX смогут принять участие 66 спортсменов (33 мужчин и 33 женщин). В BMX-гонках примут участие 48 спортсменов (по 24 каждого пола), а в новой дисциплине BMX-фристайл – 18 спортсменов (по 9 каждого пола). Каждая страна может быть представлена максимум 10-ю спортсменами (5 мужчин и 5 женщин).

С тем, в каких дисциплинах будут разыграны награды можно ознакомиться в таблице:

Шоссейные гонки - 4 комплекта наград		
Групповая гонка	мужчины	женщины
Раздельная гонка	мужчины	женщины
Трековые гонки - 12 комплектов наград		
Командное преследование	мужчины	женщины
Спринт	мужчины	женщины
Командный спринт	мужчины	женщины
Кейрин	мужчины	женщины
Мэдисон	мужчины	женщины
Омниум	мужчины	женщины
Маунтинбайк 2 комплекта наград		
Кросс-кантри	мужчины	женщины
BMX - 4 комплекта наград		
BMX - гонки	мужчины	женщины
BMX - фристайл	мужчины	женщины

В Джизакской области появится трасса BMX

В Узбекистане уделяется большое внимание развитию олимпийских видов спорта. Даже в нынешнее непростое время правительство поддерживает крупные спортивные проекты, направленные на популяризацию спорта.

В Джизакской области началось строительство трассы BMX, который является одним из направлений, включенных в программу олимпийских игр. В настоящее время хокимиятом области и руководством федерации велосипедного спорта Узбекистана тщательно изучается территория, где будет построена трасса. Следует отметить, что инициатором проекта является областной хокимият.

BMX – один из новых видов спорта, в котором участники стартуют группами и соревнуются на небольших дистанциях с препятствиями. Это направление впервые было включено в программу игр начиная с олимпиады в Пекине в 2008 году.

Трассу будут проектировать специалисты из Украины, Франции и Бельгии. Эксперты будут тщательно контролировать процесс возведения трассы (после возобновления международных авиарейсов). По предварительным расчетам, трассу планируется открыть в сентябре нынешнего года.

Против падения

Название – «парашют» произошло от греческого «пара» – против и французского «шюте» – падение. 3 июня отмечается день рождения этого устройства против падения человека с большой высоты.

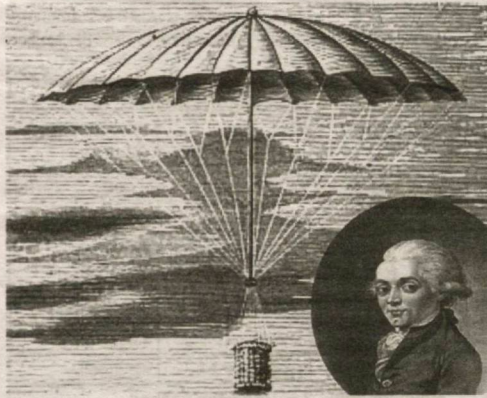
ПЕРВЫЕ ПОПЫТКИ ПОЛЕТЕТЬ

В этом году парашюту исполняется 235 лет. Первый эскиз устройства, которое напоминало парашют, нарисовал Леонардо да Винчи.

- Если у человека есть шатёр из накрахмаленного полотна шириной в 12 локтей и высотой в 12, то он сможет бросаться с любой высоты, без опасности для себя, – писал гениальный ученый.

Парашют Леонардо был похож на современный. Однако, отсутствие практической надобности в его применении служило препятствием для изготовления подобных снарядов.

Только развитие воздухоплавания спустя 200 лет и частые катастрофы побудили изобретателей вплотную заняться созданием аппарата для благополучного спуска человека с большой высоты. Впервые построил и испытал такое устройство французский физик Ленорман, который и дал ему название – «парашют». Первый аппарат имел конусообразную форму, был шит из полотна и для уменьшения воздухопроницаемости оклеен изнутри бумагой. На тот момент никто из воздухоплавателей так и не воспользовался изобретением, хотя успешные опыты с животными, которых изобретатель сбрасывал на своем парашюте с балкона обсерватории в Монпелье с высоты 26 метров, доказали его надежность.



СОБАКА, БАРАН И АЭРОНАВТ

3 июня 1785 года французский воздухоплаватель Франсуа Бланшар продемонстрировал в Лондоне сконструированный им парашют для прыжков с воздушного шара. Сам Бланшар опробовать свое изобретение не решился и с высоты 300 м скинул на парашюте собаку. Животное приземлилось благополучно. Спустя год в Гамбурге Бланшар провел следующий эксперимент. На этот раз с неба на землю спустился баран. Первым смельчаком, который с парашютом прыгнул с воздушного шара, стал французский аэронавт Андре-Жак Гарнерен. Случилось это 22 октября 1797 года. Его прыжок с высоты 400 метров над парижским парком Монсо стал первым в Европе.

Всем профессионалам и любителям авиации известно имя Глеба Котельникова – изобретателя авиационного ранцевого парашюта. Сконструированный им в 1911 году первый в мире парашют для спасения пилотов полностью отвечал требованиям, предъявляемым к авиационным спасательным средствам того времени.



НЫРЯНИЕ С НЕБЕС

Парашютизм или скайдайвинг?

С английского sky diving – в буквальном переводе «ныряние с небес». Парашютизм – один из видов авиационного спорта, связанный с применением парашютов.

Цели и задачи парашютизма постоянно менялись. Если первоначально парашют предназначался для спасения жизни, позже он стал важным элементом подготовки десанта.

Современный парашютный спорт включает в себя такие дисциплины, связанные с точным пилотированием купола, как купольная акробатика, точность приземления, так и различные артистические виды спорта, вроде фристайла, перестроения в свободном падении, как групповая акробатика и фрифлай.

Кстати, парашютный спорт – техничный вид спорта, поэтому в нем возраст, начальная подготовка не играют значимой роли. Можно начать в любой момент. Главное – быть готовым физически и психологически.

ВИДЫ ПАРАШЮТНОГО СПОРТА

Разновидностей парашютного спорта не мало. Рассмотрим самые интересные и техничные сложные из них.

Воздушная групповая акробатика – построение фигур в свободном падении. Это настоящее шоу в воздухе. Парашютисты совершают перестроения в различные по сложности фигуры, составленные из человеческих тел.

Скайсерфинг. Это относительно молодой вид парашютного спорта. Он представляет собой прыжки с доской (широкой закругленной лыжей, похожей на сноуборд), на которой парашютист выполняет различные фигуры в свободном падении. Скайсерфинг очень зрелищный вид спорта, естественно, он не мог длительное время оставаться известным лишь в узких кругах парашютного спорта. Все чаще этот вид спорта можно увидеть в телевизионных заставках, рекламных роликах и в художественных фильмах.

Воздушный балет. Фристайл фактически являет собой в воздухе воздушный балет. Во время свободного падения парашютист выполняет сложные координированные движения, вращение в произвольных плоскостях и осях, в самых разнообразных позах. Каждое движение выполняется только с опорой на набегающий поток воздуха, что открывает перед спортсменами широкие возможности для импровизации и самовыражения. Поэтому воздушный фристайл пользуется популярностью у парашютистов, имеющих опыт художественной гимнастики или хореографическую подготовку.

СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ

- Первый прыжок совершается на круглом десантном парашюте, который отличается особой надежностью. Данный парашют рассчитан на вес от 45 до 110 кг. Без помощи профессионалов совершить первый прыжок невозможно.

Если Вы изъявили желание прыгнуть с парашютом, Вам необходимо обратиться в Федерацию парашютного спорта Узбекистана (ФПСУ) и заранее записаться на определенную дату. Вы должны будете заполнить все необходимые документы и пройти медицинский осмотр. Дело в том, что существуют некоторые противопоказания для прыжков с парашютом.

В назначенный день Вы должны прийти на инструктаж и подготовку к прыжку, которую проведет опытный инструктор. В ходе подготовки Вы получаете инструктаж по работе с парашютом, по приземлению и по поведе-

нию во внештатных ситуациях. Также предпрыжковая подготовка предусматривает небольшую спортивную тренировку.

НА ДОСУГЕ

Узнать больше о парашютах и парашютном спорте можно, прочитав рекомендуемые книги:

- Е.Н.Андреев. Небо вокруг меня
- Л. Берлин. Записки парашютистки
- В.Г.Романюк. Заметки парашютиста – испытателя
- К.Ф.Кайтанов. Под куполом парашюта
- К.Ф.Кайтанов. Повесть о парашюте
- А.В.Етоев. Мастер парашютного спорта

Так же начинающим парашютистам будет интересно посмотреть фильм «Парашютисты» (1984 г.), который был снят на основе событий из жизни чемпиона по классическому парашютному спорту Зинаиды Курицыной.

О РЕКОРДАХ

• Самый низкий прыжок с парашютом с высоты 9-12 метров над заливом Висмар в Германии 19 апреля 1945 года совершил лётчик из Великобритании Тереке Спенсер. Он доплыл до берега, но его самолёт разбился.

• Самый затяжной прыжок с парашютом был зафиксирован у генерал-лейтенанта Уильяма Рэнкина из американской морской пехоты. Благодаря встречному потоку воздуха, спуск продолжался 40 минут.

• Рекордное число прыжков с парашютом совершил американец Дон Кельнер. Его двадцатитрёхлетний прыжок был зафиксирован 7 марта 2000 года.

• Среди женщин-парашютисток наибольшее число прыжков было набрано Шерил Стирнс – тринадцать с половиной тысяч.

• В ноябре 1999 года Джей Стоукс совершил за сутки 476 прыжков – это наибольшее число прыжков по правилам Парашютной ассоциации.

• Официальный рекорд мира по количеству фигур в одном туре – 63 за 25 секунд, то есть по 2,52 фигуры в секунду. Рекорд принадлежит американцам.

• Самый массовый затяжной прыжок был совершён в апреле 2000 года в Бразилии, когда из семи самолётов на высоте 3657,4 м выпрыгнули 588 парашютистов.

• В 2014 году венесуэльский спортсмен-экстремал Эрнесто Гайнас установил новый мировой рекорд, он прыгнул с высоты 4270 м с парашютом площадью 3,25 кв.м (это чуть больше маленького зонтика).

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПАРАШЮТНОМ СПОРТЕ

• Скорость свободного падения составляет 180 км в час, или 50 м в секунду.

• На первом этапе увлечения парашютным спортом человек из-за стресса теряет за один прыжок 2-3 кг веса.

• Несмотря на страх большинства людей перед высотой и тем более прыжками, это относительно безопасный вид спорта. Из 100 000 парашютистов разбивается только 25.

• Хотя голливудские фильмы изобилуют сценами, где герои мило беседуют до самого приземления, во время прыжка практически невозможно разговаривать.

• Самая большая высота, с которой был совершен прыжок с парашютом – 38 600 м. Скорость свободного падения человека достигла 1342 км в час.

• Самым старым парашютистом является 97-летний дедушка, решивший таким образом отпраздновать свой день рождения. Он прыгнул вместе с инструктором с высоты 3000 метров.

• Банзай-парашютизм – новое увлечение в Японии. Из самолёта выбрасывается рюкзак с парашютом, вслед за ним прыгает человек, который должен донять парашют, успеть надеть его и открыть купол.

БЕЛАРУСЬ



В отсутствие Яхшибоева отличился Умаров

В высшей лиге прошли матчи очередного тура.

Из-за перебора предупреждений матч "Энергетика-БГУ" против "Витебска" вынужден был пропустить лучший бомбардир турнира узбекский легионер Жасурбек Яхшибоев.

Однако и в этой встрече отличился воспитанник нашей школы футбола. Шахбоз Умаров забил свой первый гол в чемпионате Беларуси и второй мяч своей дружины в отчетном поединке.

Матч завершился боевой ничьей, гости ушли от поражения в компенсированное ко второму тайму время.

После матча Умаров сказал, что очень рад своему голу, а также опроверг слухи о том, что в команде есть инфицированные коронавирусом.

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА						
№	Клубы	И	В	Н	П	Голы О
1	БАТЭ	11	8	1	2	23-10 25
2	Энергетик-БГУ	11	7	1	3	17-13 22
3	Шахтёр	11	6	3	2	16-3 21
4	Торпедо-БелАЗ	11	6	3	2	15-9 21
5	Слуцк	10	5	2	3	16-15 17
6	Динамо-Брест	11	5	1	5	17-14 16
7	Славия	11	4	3	4	14-17 15
8	Ислочь	11	5	0	6	12-16 15
9	Неман	10	4	2	4	14-12 14
10	Рух	11	3	5	3	9-10 14
11	Витебск	11	3	5	3	11-13 14
12	Динамо-Минск	11	4	1	6	13-12 13
13	Городея	11	3	3	5	7-13 12
14	Минск	8	3	1	4	12-16 10
15	Смолевичи	10	0	4	6	7-16 4
16	Белшина	11	0	3	8	9-23 3

Бомбардиры: Жасурбек Яхшибоев (Энергетик-БГУ), Гегам Кадымян (Неман) - 7

ГЕРМАНИЯ

«Бавария» летит к чемпионству, а Левандовски – к «Золотой бутсе»

На минувшей неделе команды Бундеслиги провели матчи двух туров.

Судьбу принципиального поединка между дортмундской «Боруссией» и мюнхенской «Баварией» решил великолепный гол Киммиха, который по сути обеспечил баварцам золотые медали.

В воскресенье оба лидера разгромили своих соперников. Роберт Левандовски забил очередные два гола и улучшил свои шансы на завоевание специального приза лучшему голеадору европейских национальных чемпионатов. Теперь на его счету в матчах Бундеслиги 29 мячей. Примечательно, что он повторил свой личный рекорд по голам за сезон во всех официальных играх – 43. А ведь впереди еще несколько встреч...

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА						
№	Клубы	И	В	Н	П	Голы О
1	Бавария	29	21	4	4	86-28 67
2	Боруссия Д	29	18	6	5	80-35 60
3	Боруссия М	29	17	5	7	57-35 56
4	Байер	29	17	5	7	54-36 56
5	Лейпциг	28	15	10	3	70-29 55
6	Вольфсбург	29	11	9	9	41-36 42
7	Хоффенхайм	29	12	6	11	40-48 42
8	Фрайбург	29	10	8	11	38-41 38
9	Герта	29	10	8	11	43-50 38
10	Шальке-04	29	9	10	10	34-46 37
11	Кельн	28	10	4	14	44-52 34
12	Айнтрахт Ф	28	9	5	14	46-53 32
13	Аугсбург	29	8	7	14	40-56 31
14	Унион Берлин	29	9	4	16	34-52 31
15	Майнц	29	8	4	17	37-62 28
16	Фортуна Д	29	6	9	14	31-58 27
17	Вердер	28	6	7	15	30-59 25
18	Падерборн	29	4	7	18	32-61 19

Бомбардиры: Роберт Левандовски (Бавария) - 29, Тимо Вернер (Лейпциг) - 24

ЛИГА ЧЕМПИОНОВ УЕФА

Стамбул без финала?..

Финал Лиги чемпионов могут перенести из Стамбула в Германию.

УЕФА продолжает изучать варианты завершения еврокубкового сезона. По последней информации, существует вероятность, что Лига чемпионов может быть доиграна в формате «финала четырех», а финал состоится в Германии. Таким образом, без права проведения главного матча останется Стамбул.

Футбольный мир постепенно возвращается к жизни после пережитого пика пандемии. Главные европейские чемпионаты практически единогласно решили продолжить сезон-2019/20: немецкая Бундеслига перезагрузилась 16 мая, в течение ближайшего месяца планируется возобновление итальянской Серии А, испанской Примеры и английской Премьер-лиги. Исключением стала только Франция, досрочно закончившая сезон.



Футбол со зрителями на трибунах

Во Вьетнаме после приостановки из-за коронавируса возобновили футбольный сезон... со зрителями на трибунах.

Первым после перерыва стал матч 1/16 финала Кубка Вьетнама между "Нам Дин" и "Хоангань Зялай". Победу одержал "Нам Дин" со счетом 2:0.

Вьетнам стал одной из первых стран в мире, которая разрешила зрителям пойти на стадион. Ранее проводить футбольные матчи в присутствии фанатов разрешили на Фарерских островах.

Венгерская футбольная федерация объявила в четверг, что болельщики отныне вновь смогут присутствовать на футбольных матчах. Как сообщается на сайте федерации, организаторы будут рассаживать зрителей, соблюдая дистанцию в три места между ними, в шахматном порядке.

Спортсмены, тренерский штаб и судьи должны будут перед матчем сдать тест на коронавирус.

Однако федерация уточнила, что пока все же оставляет за футбольными клубами возможность принимать решение, играть при пустом стадионе или при зрителях.

РОССИЯ



РОССИЙСКАЯ ПРЕМЬЕР-ЛИГА

Премьер-лига будет играть при зрителях

Роспотребнадзор согласовал с Российским футбольным союзом возможность проведения матчей со зрителями на трибунах, говорится в заявлении РФС. При этом стадион может быть заполнен не более чем на 10 процентов.

РФС и Российская Премьер-Лига также разработали регламент возобновления тренировочного процесса и проведения матчей.

Рестарт чемпионата России по футболу запланирован на 21 июня. Всем командам осталось провести по 8 матчей. Таблицу турнира возглавляет «Зенит», набравший 50 очков. Следом идут «Локомотив» и «Краснодар», которые отстают от лидера на 9 очков.

ИСПАНИЯ

Ла Лига: 32 дня подряд!

«Марса» опубликовала календарь Ла Лиги на конец сезона. Футбол LaLiga с 11 июня будет идти non-stop 32 дня подряд!

Первый матч вынесли на четверг, 11 июня – и это сразу огненное севильское дерби на «Рамон Санчес Писхуан»: «Севилья» зарубится с «Бетисом».

Ла Лига планирует играть в очень жестком графике: матчи через каждые 2-3 дня, а туры растянутся на 3-4 дня. В таком режиме проведут 8 туров – с 28-го по 36-й.

Два финальных тура будут сыграны одним слотом: это нормальная практика для Испании. Разумеется, история предварительная – матчи команд, которые к тому моменту не будут ни на что претендовать, могут двигаться: скажем, если кто-то заранее вылетит, заранее обеспечит место в ЛЧ или гарантированно никуда не попадет и останется в серединке.

Планируется, что 37-й и 38-туры стартуют 15 и 19 июля.

Расписание составили так, чтобы у команд было минимум 72 часа на отдых – хотя, конечно, претензий (а некоторые в любом случае будут готовиться к матчу меньше соперника) не избежать.

АНГЛИЯ



PREMIER LEAGUE

АПЛ возобновится 17 июня

Розыгрыш английской Премьер-лиги возобновится 17 июня, сообщает пресс-служба АПЛ.

«Акционеры Премьер-лиги договорились о новой предварительной дате рестарта сезона-2019/2020 – это произойдет в среду, 17 июня, при условии соблюдения всех требований безопасности», – говорится в сообщении. После возобновления, матчи будут проходить при закрытых трибунах.

Встречи «Астон Вилла» – «Шеффилд Юнайтед» и «Манчестер Сити» – «Арсенал», перенесённые из-за финала Кубка лиги, состоятся 17 июня. Полноценный тур АПЛ стартует в пятницу, 19 июня.

Генеральный директор английской Премьер-лиги Ричард Мастерс отметил, что дата возобновления будет подтверждена, когда будут выполнены «все необходимые требования безопасности». «К сожалению, матчи должны проходить без болельщиков на стадионах, поэтому мы рады, что пришли к правильному решению, чтобы фанаты имели возможность смотреть все 92 оставшихся матча», – добавил Мастерс.

Отмечается, что Премьер-лига рассчитывает доиграть сезон к 1-2 августа. Таким образом, финал Кубка Англии должен состояться в субботу на следующей неделе после завершения чемпионата – 8 августа.

ИТАЛИЯ

Серия А возобновится 20 июня

Министр спорта Италии Винченцо Спадафора сообщил, что Серия А возобновится 20 июня.

«Италия приходит в себя, и, безусловно, футбол должен сделать то же самое. Научно-технический комитет утвердил медицинский протокол, но подтвердил абсолютную необходимость в карантинном периоде, если кто-то из футболистов заразится коронавирусом. Мы получили гарантии, что процесс тестирования игроков никоим образом не повлияет на доверие населения к тестированию или не помешает ему. Чемпионат Италии возобновится 20 июня. Надеюсь, с 13 по 20 июня будут сыграны матчи Кубка Италии и это станет сигналом для всей нации.

В федерации футбола меня заверили, что есть план В – плей-офф, а также план С – фиксация команд согласно существующей таблице», – приводит слова Спадафоры Football Italia.



ШАХМАТЫ

Карлсен – вне игры

В интернет-турнире, организованном Магнусом Карлсеном, произошла сенсация – чемпион мира проиграл в полуфинале американцу Хикару Накамура.



Накамура сумел преодолеть комплекс Магнуса. Следует отметить, что счет их личных встреч в классике разгромный – в пользу чемпиона мира. Многие думали, что чемпион мира одержит победу. Однако американский гроссмейстер отыгрался: в третьем матче проявил себя настоящим бойцом и победил в армагеддоне.

В другом полуфинале россиянин Даниил Дубов победил китайского гроссмейстера Дин Лижена. Стоит напомнить, что Дубов в быстрых шахматах считается одним из лучших в мире, выигрывал чемпионат мира по рапиду, поэтому его выход в финал никак нельзя назвать неожиданным.

Дубов и Накамура до сих пор сыграли между собой 12 партий – это и классика, и рапид. В классике было две ничьи, в рапиде небольшой перевес у Накамуры.

Но вряд ли на это стоит обращать внимание перед финалом – Дубов быстро растет и прогрессирует. На стороне Накамуры большой опыт.

Если говорить о шансах, думаю, они равны. Предсказать победителя в этой дуэли сложно. Призовой фонд турнира: 150 000 долларов. Победитель получит 45 тысяч.

1/2 финала

Карлсен (Норвегия) – Накамура (США) – 3:0, 1,5:2,5, 2:3
Дин Лижень (Китай) – Дубов (Россия) – 1,5:2,5, 0,5:2,5

РЕЙТИНГИ

Кто же самый богатый спортсмен?

«Forbes» объявил список самых высокооплачиваемых атлетов мира за год (с 1 июня 2019 до 1 июня 2020 года).

Из-за пандемии, которая вынудила впервые со Второй мировой войны отменить крупнейшие спортивные турниры, доходы 100 участников рейтинга в этом году упали после нескольких лет непрерывного роста.

Примечательно, что в первую сотню самых богатых вошли 35 баскетболистов, 31 спортсмен, играющий в американский футбол, 14 футболистов, 6 теннисистов, 5 представителей бокса и боев без правил, 4 гольфиста, 3 гонщика, а также по одному мастеру бейсбола и крикета.

Впервые список возглавил швейцарский теннисист, чемпион Олимпийских игр, 20 кратный чемпион турниров «Большого Шлема» Роджер Федерер. За год ему удалось заработать 106,3 миллионов долларов США.

ТОП-10 самых богатых спортсменов:

1. Роджер Федерер (теннис) – 106,3 млн долларов США
2. Криштиану Роналду (футбол) – 105 млн
3. Лионель Месси (футбол) – 104 млн
4. Неймар (футбол) – 95,5 млн
5. Леброн Джеймс (баскетбол) – 88,2 млн
6. Стефен Карри (баскетбол) – 74,4 млн
7. Кевин Дюрэнт (баскетбол) – 63,9 млн
8. Тайгер Вудс (гольф) – 62,3 млн
9. Кирк Казинс (американский футбол) – 60,5 млн
10. Карсон Венс (американский футбол) – 59,1 млн



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Впервые отменен Бостонский марафон

Организаторы Бостонского марафона решили отменить забег из-за пандемии коронавируса.

- Нашим главным приоритетом по-прежнему является сохранение здоровья сообщества, а также наших сотрудников, участников, волонтеров, зрителей и болельщиков, - заявил исполнительный директор марафона Том Грилл, слова которого приводит пресс-служба соревнования.

Это первая отмена Бостонского марафона за его 124-летнюю историю.

Изначально в 2020 году он был запланирован на 20 апреля, а вскоре его решено было перенести на 14 сентября.

Всем зарегистрировавшимся на забег будут возмещены вступительные взносы. Кроме того, каждый желающий получит возможность принять участие в виртуальной версии марафона. Для этого надо самостоятельно пробежать дистанцию и предоставить соответствующие подтверждения. Все спортсмены, прошедшие виртуальный марафон, получат официальную программу Бостонского марафона, футболку участника, нагрудный бейджик бегуна и медаль.

Бостонский марафон – один из старейших и престижных марафонов мира. Впервые он был проведен в 1897 году. В 2013 году здесь произошел теракт, унесший жизни троих человек, и еще 282 бегуна получили ранения.

БАСКЕТБОЛ

Австралия примет женский ЧМ-2022

Центральный совет Международной федерации баскетбола (FIBA) провел видеоконференцию, в ходе которой свои заявки представили оба кандидата на роль страны-хозяйки чемпионата мира по баскетболу среди женщин 2022 года.

В упорной борьбе с Россией право принять мировое первенство завоевала Австралия.

Зеленый континент примет женский чемпионат мира во второй раз в истории. Впервые это произошло в 1994 году.

В пользу австралийцев сыграло и то, что три последних чемпионата мира были в Европе.



ТЕННИС

Специальный регламент поведения во время официальных турниров

Международная федерация тенниса (ITF) опубликовала специальный регламент поведения во время проведения официальных турниров.

В числе обязательных пунктов этого документа – соблюдение 12 условий.

В частности, теннисисты будут обязаны обходить сетку с разных сторон при смене сторон в перерыве между геймами, избегать рукопожатий и других физических контактов друг с другом и с судьями, касаться руками только «своих», специально отмеченных мячей (другие мячи сможет брать соперник).

Время пребывания спортсмена на стадионе до и после игры должно быть сведено к минимуму, запрещается даже использование душа в раздевалке, а судьям, официальным лицам и мальчикам, подающим мячи, в обязательном порядке придется использовать защитные маски и перчатки.

Кроме того, еще 9 пунктов регламента сформулировано в виде рекомендаций. В частности, приветствуется проведение соревнований исключительно на открытых кортах и только в одиночном разряде. Отдельно расписаны санитарные нормы за пределами корта. В частности, все официальные лица и зрители на трибунах обязаны соблюдать двухметровую социальную дистанцию.

Главное – создание безопасных условий для US Open

Как известно, Ассоциация теннисистов-профессионалов (АТР) и Женская теннисная ассоциация (WTA) в марте приняли совместное решение приостановить все турниры до 13 июля из-за распространения коронавируса. US Open должен стартовать в конце августа в Нью-Йорке, но организаторы рассматривают различные варианты проведения турнира, в том числе без зрителей.



Ассоциация тенниса США (USTA) сосредоточена на создании безопасных условий для проведения Открытого чемпионата США в Нью-Йорке в запланированные даты, заявила исполнительный директор USTA Стейси Алластер.

- Ситуация по-прежнему нестабильна, и на данный момент мы не приняли каких-либо решений, - цитирует Алластер «Ассошиэйтед Пресс». - Мы на 150 процентов сосредоточены на

создании безопасных условий для проведения Открытого чемпионата США в Национальном теннисном центре имени Билли Джин Кинг в Нью-Йорке в запланированные даты. Идея альтернативного места, альтернативной даты ... мы обязаны ее изучить, но она не имеет большого импульса. Заявление должно быть сделано к середине до конца июня.

Алластер отметила, что прежде чем отправиться в Нью-Йорк, теннисистам нужно будет предоставить отрицательный тест на COVID-19, и добавила, что команда игрока должна состоять из минимально возможного количества человек.

US Open в 2020 году должен пройти с 24 августа по 13 сентября. Ранее впервые с 1945 года был отменен Уимблдонский турнир, а «Ролан Гаррос» был перенесен на вторую половину сентября.