

ВАТАНПАРВАР

ЎЗБЕКИСТОН
РЕСПУБЛИКАСИ
MILLIY KИTОВ PALATASI

INV. №

ЕДИНСТВО СПОРТСТВА

Спортсмены

СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР»

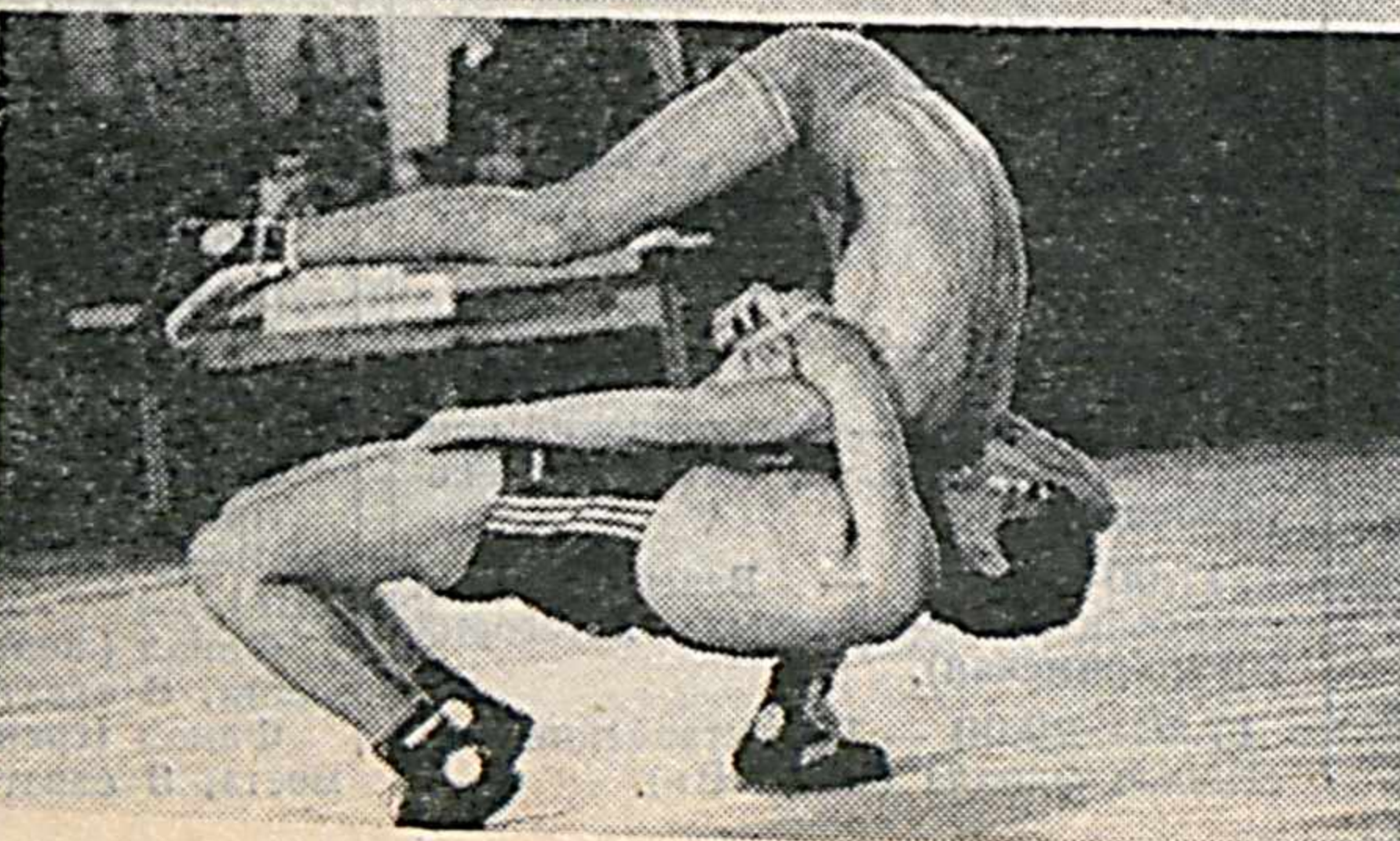
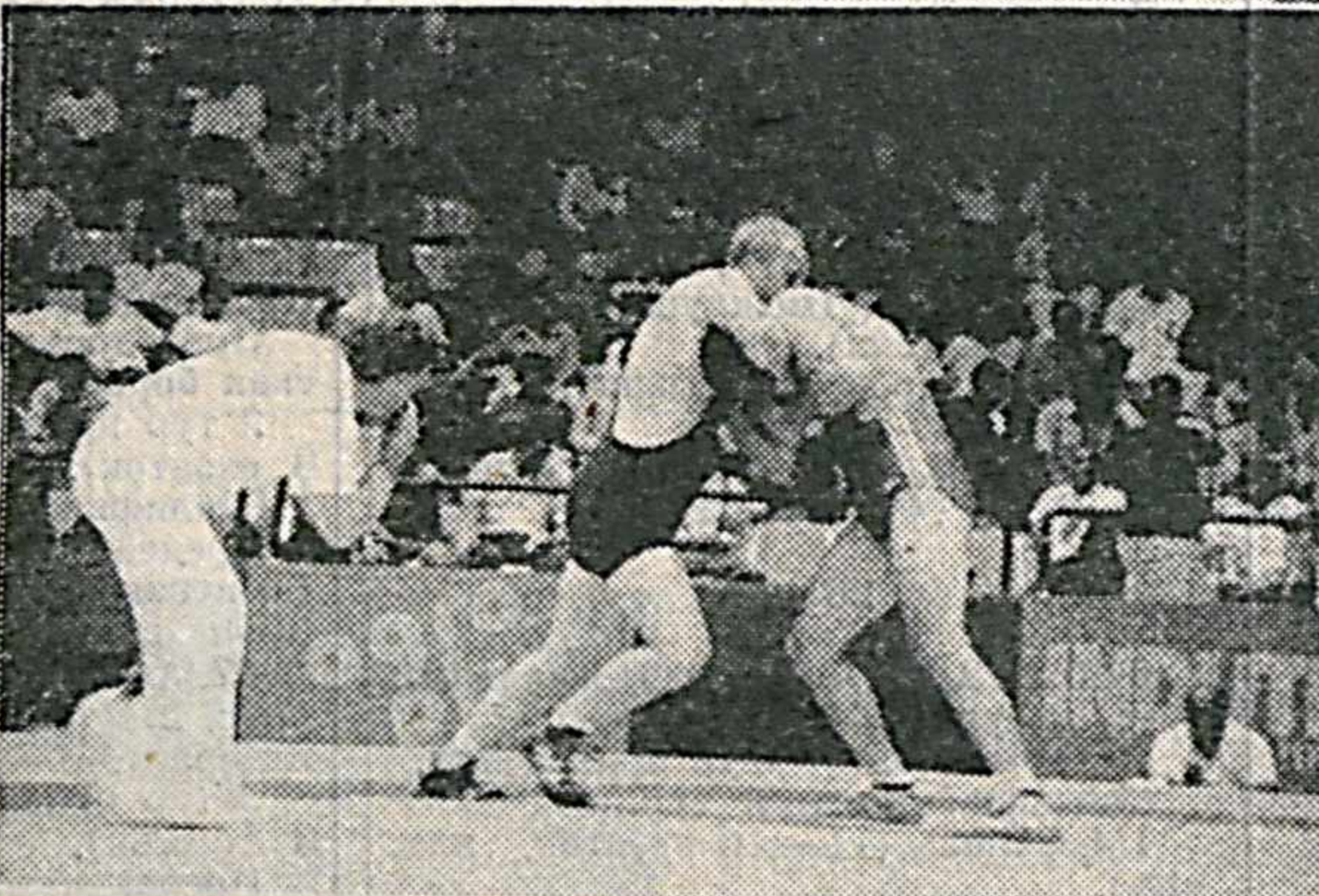
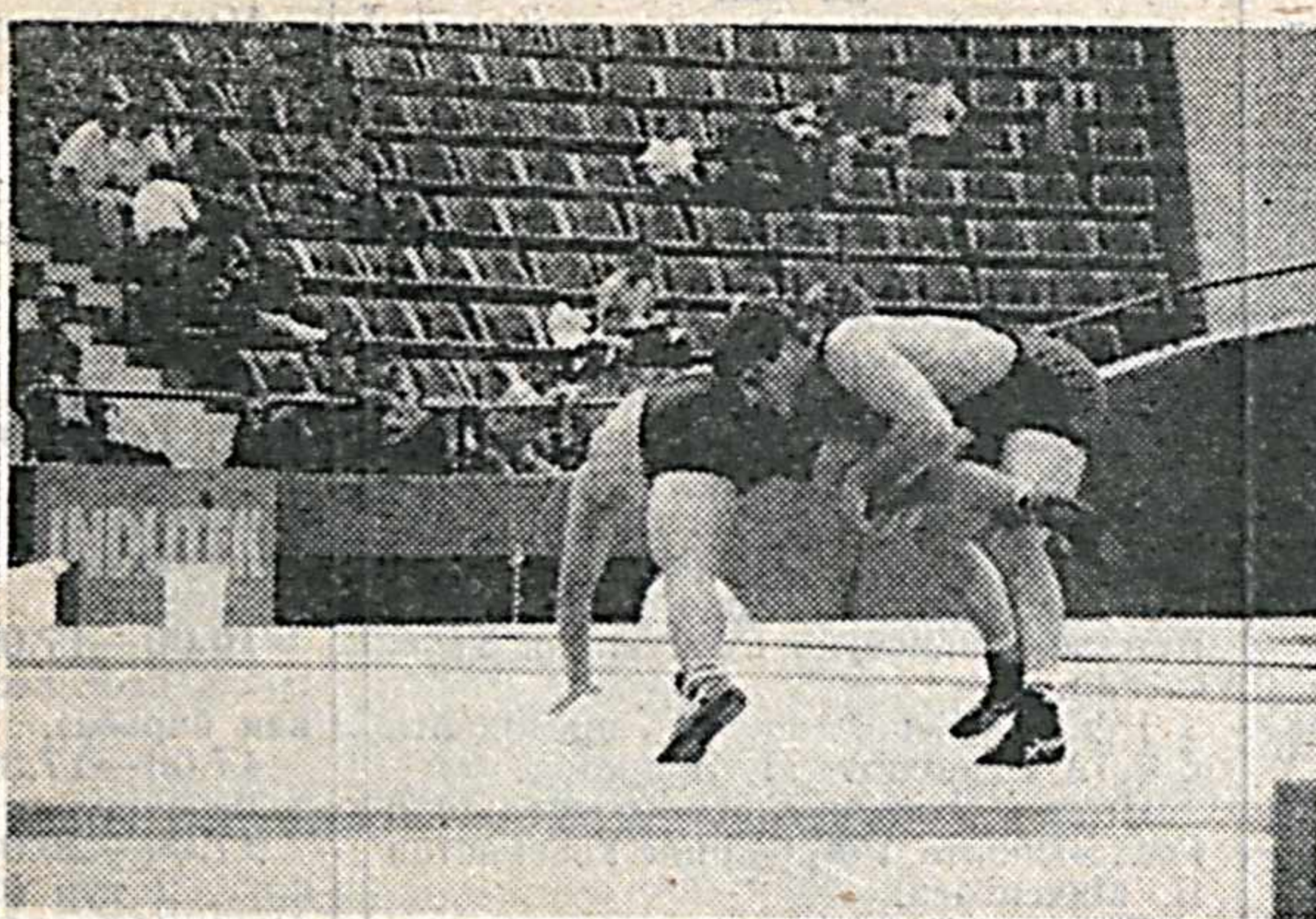
● МАЙ 1999 г.

● № 3 (26).

ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



24 мая в спорткомплексе
„Юнусабад“ стартует XIII
чемпионат Азии по вольной,
греко-римской и женской борьбе!



СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ

2-3 стр.

● В ПРЕДВЕРИИ
XIII ЧЕМПИОНАТА
АЗИИ ПО ВОЛЬНОЙ,
ГРЕКО-РИМСКОЙ И
ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

4-5 стр.

● ЧЕМПИОНЫ
ПЕРВОГО
ЧЕМПИОНАТА
— ДВА УЧАСТНИКА
— ДВА
ПОБЕДИТЕЛЯ

6-7 стр.

● «СМОТРИНЫ»
ПЕРЕД
ЧЕМПИОНАТОМ
МИРА
● ИЗ ИСТОРИИ
БОЕВЫХ ИСКУССТВ

8 стр.

● АСТРОПРОГНОЗ
● КРОССВОРД



24-30 мая
г. Ташкент

УЗБЕКИСТАН—ПРОЧНАЯ ОПОРА ФИЛА

Я был очень рад, когда узнал, что Ассоциация спортивной борьбы Узбекистана выдвинула свою кандидатуру на проведение чемпионата Азии. За очень короткий период Узбекистан стал прочной опорой нашей структуры — ФИЛА. Уже сегодня борьба Узбекистана широко представлена не только на азиатском континенте, но и во всём мире.

В чемпионате Азии примут участие Узбекистан, Иран, Монголия, Китай, Южная Корея, Индия, Казахстан, Сирия и ряд других стран. Помимо вольной и греко-римской борьбы, которые известны повсюду, будет организован и чемпионат женской борьбы, так как есть все основания полагать, что данный стиль борьбы заслуживает быть включённым в программу Олимпийских игр. Чемпионат Азии — очень значимое соревнование для всех борцов континента. Ко

всему прочему это будет замечательным поводом для укрепления дружбы и взаимопонимания, которые так важны сейчас в нашем беспокойном мире.

Мне хотелось бы поблагодарить компетентные правительственные органы за их поддержку этого чемпионата, который, на мой взгляд, является наиболее важным событием в Азии этого года.

Я также хочу выразить мою благодарность Ассоциации спортивной борьбы Узбекистана и её президенту господину Ахролу Рузиеву за их огромный вклад в развитие мировой борьбы.

Желаю вам успехов в организации чемпионата Азии 1999 года по вольной, греко-римской и женской борьбе.

Милян ЭРЦЕГАН,
президент ФИЛА.



Организаторы 13-го

Чемпионата

АЗИИ ПО ВОЛЬНОЙ,
ГРЕКО-РИМСКОЙ И
ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

ФИЛА — Международная федерация любительской борьбы. Президент — ЭРЦЕГАН Милян.

ААВК — Азиатский комитет любителей борьбы. Президент — КИМ Чанг Кью.

Ассоциация спортивной борьбы Узбекистана. Президент — РУЗИЕВ Ахрод Ахмедович.

Государственный комитет Республики Узбекистан по физической культуре и спорту. Председатель — МАХСИТОВ Баходир Махситович.

Организационный комитет по проведению 13-го чемпионата Азии.

1. КАРАМАТОВ Х. С. — председатель оргкомитета, заместитель Премьер-министра Республики Узбекистан.

2. МАХСИТОВ Б. М. — зам. председателя оргкомитета, председатель Госкомспорта Узбекистана.

3. ТУЛЯГАНОВ К. Н. — зам. председателя оргкомитета, хоким г. Ташкента.

Члены оргкомитета

4. АХМАТОВ М. С. — ответственный работник Аппарата Президента Республики Узбекистан.

5. ПАРШИЕВ Б. М. — заместитель министра внутренних дел.

6. ЭРГАШЕВ И. Р. — заместитель министра иностранных дел.

7. КАМИЛОВ У. Т. — председатель Государственного таможенного комитета.

8. ПАЛВАНОВ Э. — заместитель генерального директора НАК «Узбекистон хаво йуллари».

9. МУХАМЕДОВ Р. С. — заместитель министра внешних экономических связей.

10. РУЗИЕВ А. А. — президент Ассоциации спортивной борьбы Республики Узбекистан.

11. ШАМУРАДОВ Б. Х. — заместитель председателя Госкомспорта.

12. АБДУВАЛИЕВ С. К. — президент Федерации вольной борьбы Республики Узбекистан.

13. ТУРСУНОВ Б. Р. — президент Федерации греко-римской борьбы Республики Узбекистан.

14. РУЗИЕВ С. С. — президент НОК Республики Узбекистан.

15. РУЗИЕВ Ф. — 1-й заместитель председателя Гостелерадио.

16. ХУСАНБАЕВ Б. Х. — председатель НК «Узбектуризм».

17. СИДИКНАЗАРОВ К. М. — председатель корпорации «Узавто-транс».

18. ПАХРУТДИНОВ Ш. М. — хоким Юнусабадского района.

19. ШЕРМУХАМЕДОВ Т. А. — генеральный директор СОК «Юнусабад».

20. ДЖУРАЕВ Х. Р. — министр по делам культуры.

21. ПУЛАТОВ С. — председатель спорткомитета г. Ташкента.

ПРОГРАММА

ПРОВЕДЕНИЯ 13-ГО ЧЕМПИОНАТА АЗИИ ПО ВОЛЬНОЙ,
ГРЕКО-РИМСКОЙ И ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ

23—24 мая

Прибытие делегаций.

24 мая

8.00—13.00 — Конференция Азиатского комитета.

9.00—13.00 — Семинар судей.

17.00—18.00 — Медицинский контроль всех весовых категорий (вольная борьба).

18.00—18.30 — Взвешивание и жеребьёвка всех весовых категорий (вольная борьба).

25 мая

9.00—13.00 — Предварительный круг, 1 тур (40—56 схваток).

16.00—17.00 — Церемония открытия.

Поднятие знамён Узбекистана и ФИЛА молодыми борцами. Прохождение делегаций согласно французскому алфавиту (3 мужчины и 3 женщины-борца от команд каждой страны во главе с табличкой и знаменем страны). Приветственное слово от имени Премьер-министра Республики Узбекистан.

Приветственное слово президента ФИЛА господина М. Эрцегана.

Приветственное слово председателя Госкомспорта Республики Узбекистан Б. Махситова.

Приветственное слово президента Ассоциации борьбы Узбекистана А. Рузиева.

Национальный гимн Узбекистана и поднятие знамён стран-участниц.

Клятва спортсменов (1 мужчина и 1 женщина-борец от Узбекистана). Клятва судей (международный судья Узбекистана).

Концерт (продолжительность — не более 35—40 минут).

17.00—19.30 — Предварительный круг, 2 тур (40—56 схваток).

26 мая

9.00—12.30 — Предварительный круг, 3 тур (40—56 схваток).

17.00—20.00 — Тур приведения.

Квалификационный тур.

1/4 финала (11—16 схваток, мат. «В»).

27 мая

9.00—12.00 — Представление участников 1/2 финала.

1/2 финала (16 схваток, мат. «А» и «В»).

Финал за 3—4 места (8 схваток, мат. «В»).

16.00—17.00 — Медицинский контроль всех весовых категорий (греко-римская).

17.00—17.30 — Взвешивание и жеребьёвка всех весовых категорий (греко-римская).

17.30—20.00 — Представление участников финала (мат. «В»).

Финал за 1—2 места (54 кг).

Финал за 1—2 места (58 кг).

Церемония награждения (54 кг).

Финал за 1—2 места (63 кг).

Церемония награждения (58 кг).

Финал за 1—2 места (69 кг).

Церемония награждения (63 кг).

Финал за 1—2 места (76 кг).

Церемония награждения (69 кг).

Финал за 1—2 места (85 кг).

Церемония награждения (76 кг).

Финал за 1—2 места (97 кг).

Церемония награждения (85 кг).

Финал за 1—2 места (130 кг).

Церемония награждения (97 кг).

Церемония награждения (130 кг).

28 мая

9.00—13.00 — Предварительный круг, 1 тур (греко-римская, 24—32 схватки).

Предварительный круг, 2 тур (греко-римская), 4 категории (12—16 схваток).

16.00—17.00 — Медицинский контроль всех весовых категорий (женская борьба).

17.00—17.30 — Взвешивание и жеребьёвка всех весовых категорий.

17.30—20.00 — Предварительный круг, 2 тур (греко-римская), 4 категории (12—16 схваток).

Предварительный круг, 3 тур (греко-римская, 24—32 схватки).

29 мая

9.00—13.00 — 1 тур приведения (греко-римская, 6 схваток).

Предварительный круг, 1 тур (женская борьба, 12—16 схваток).

2 тур приведения (греко-римская, 6 схваток).

Квалификационный тур (2 схватки). Предварительный круг, 2 тур (женская борьба по 3 категориям, 6—8 схваток).

17.00—19.30 — Предварительный круг, 2 тур (женская борьба по 3 категориям, 6—8 схваток).

3 тур приведения (греко-римская, 6 схваток).

Предварительный круг, 3 тур (женская борьба по всем весовым категориям, 12—16 схваток).

30 мая

9.00—13.00 — Квалификационный тур (женская борьба, 2—3 схватки).

Представление участников 1/2 финала (греко-римская, мат. «А»).

1/2 финала (греко-римская, 16 схваток, мат. «А»).

Представление участников финала за 3—4 места (женская борьба, мат. «В»).

Финал (женская борьба, за 3—4 места, 6 схваток).

Финал (греко-римская, за 3—4 места, 8 схваток).

17.00—20.00 — Представление участников финала.

Женская борьба и греко-римская (мат. «В»).

Финал за 1—2 места (54 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (46 кг, женская борьба).

Церемония награждения (54 кг, греко-римская).

Церемония награждения (46 кг, женская борьба).

Финал за 1—2 места (51 кг, женская борьба).

Финал за 1—2 места (58 кг, греко-римская).

Церемония награждения (51 кг, женская борьба).

Церемония награждения (58 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (56 кг, женская борьба).

Финал за 1—2 места (63 кг, греко-римская).

Церемония награждения (56 кг, женская борьба).

Церемония награждения (63 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (62 кг, женская борьба).

Финал за 1—2 места (69 кг, греко-римская).

Церемония награждения (62 кг, женская борьба).

Церемония награждения (69 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (68 кг, женская борьба).

Финал за 1—2 места (76 кг, греко-римская).

Церемония награждения (68 кг, женская борьба).

Церемония награждения (76 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (75 кг, женская борьба).

Финал за 1—2 места (85 кг, греко-римская).

Церемония награждения (75 кг, женская борьба).

Церемония награждения (85 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (97 кг, греко-римская).

Финал за 1—2 места (130 кг, греко-римская).

Церемония награждения (97 кг, греко-римская).

Церемония награждения (130 кг, греко-римская).

Уважаемые гости и друзья!

От всего народа Узбекистана, от многотысячной армии борцов и поклонников спортивной борьбы приветствую участников и гостей XIII чемпионата Азии. Я горд тем, что столице нашей Родины доверено проведение этого крупнейшего континентального форума борцов, что является признанием заслуг Узбекистана в развитии этого вида спорта.

Борьба для нас, узбекистанцев, — это воплощение образа жизни и мыш-

ления, нашего духа. Уверен: этот чемпионат наряду с Международным турниром «Кубок независимости» даст ещё один мощный импульс прогрессу нашего вида спорта, будет способствовать дальнейшей пропаганде борьбы и привлечению в борцовские секции её новых приверженцев.

Сегодня в нашем общем доме — большой праздник. Мы говорим гостям Узбекистана: «Добро пожаловать в Ташкент!» И постараемся по-

казать им нашу прекрасную страну, познакомить с её культурой, обычаями, гостеприимством. Желаю удачи всем участникам чемпионата и выражаю уверенность, что схватки на ташкентском ковре пройдут в честной борьбе, а победа будет сопутствовать сильнейшим, достойнейшим атлетам.

Ахрол РУЗИЕВ,
президент Ассоциации спортивной борьбы Узбекистана.



Представляем участников чемпионата

Адхам ОЧИЛОВ (54 кг) — чемпион Азии, победитель первенства мира среди молодёжи, призёр чемпионата мира, участник Олимпийских игр в Атланте, неоднократный чемпион Узбекистана, победитель ряда международных турниров, мастер спорта международного класса.

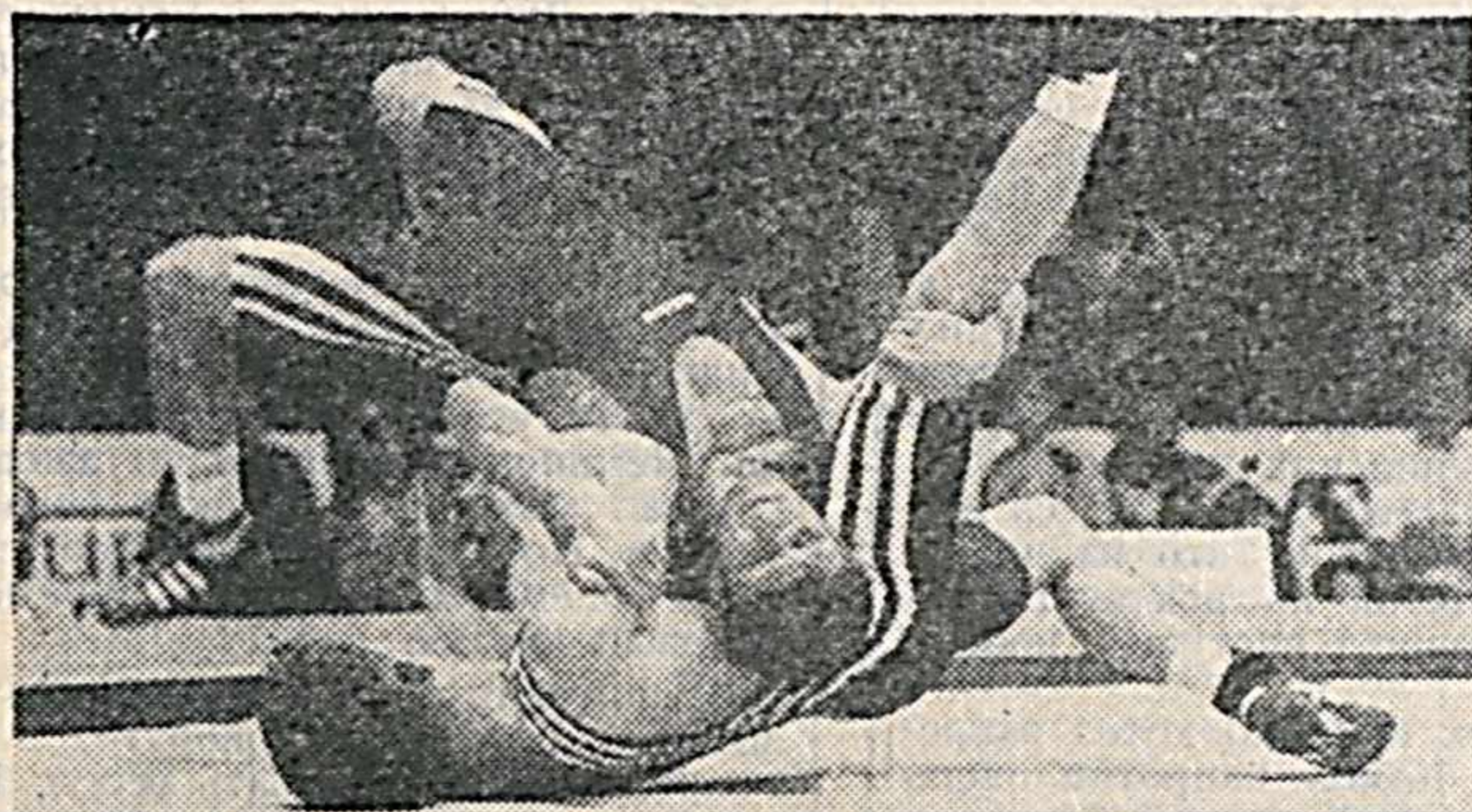
Манс ИБАДОВ (58 кг) — чемпион Азии, победитель первенства мира, призёр чемпионата мира, чемпион страны, мастер спорта международного класса.

Рамиль ИСЛАМОВ (63 кг) — победитель первенства мира среди молодёжи, обладатель Кубка мира, серебряный призёр чемпионата мира, многократный чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Игорь КУПЕЕВ (69 кг) — победитель первенства

НАКАНУНЕ ТРИНАДЦАТОГО ЧЕМПИОНАТА АЗИИ ПО ВОЛЬНОЙ, ГРЕКО-РИМСКОЙ И ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ МЫ ПОБЫВАЛИ НА ПОСЛЕДНИХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И УТОЧНИЛИ СОСТАВЫ КОМАНД, КОТОРЫЕ ПРИМУТ УЧАСТИЕ В ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА



мира среди молодёжи, обладатель Кубка мира, чемпион страны, победитель и призёр ряда крупных международных турниров, мастер спорта международного класса.

Руслан ХИНЧАГОВ (76 кг) — чемпион Азии, обладатель Кубка мира, победитель первенства мира среди молодёжи и ряда международных турниров, неоднократный призёр чемпионатов мира, чемпион страны, заслуженный мастер спорта.

Аслан САНАКОВ (85 кг) — победитель первенства мира среди молодёжи, призёр чемпионата Азии, победи-

тель и призёр ряда международных турниров, чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Расул КАТИНАВАСОВ (85 кг) — призёр Азиатских игр, победитель первенства мира среди молодёжи, победитель ряда международных турниров, мастер спорта международного класса.

Сослан ФРАЕВ (97 кг) — призёр Азиатских игр, победитель первенства мира среди молодёжи и ряда международных турниров, чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Георгий КАИСИНОВ (130 кг) — победитель первенства мира, призёр Азиатских игр, победитель и призёр ряда международных турниров, чемпион страны, мастер спорта международного класса.

Шамситдин ХУДАЙБЕРДЫЕВ (54 кг) — многократный чемпион Узбекистана, победитель и призёр ряда крупных международных турниров, призёр чемпионата Азии, участник Олимпиады-96, мастер спорта международного класса.

Дильшод ОРИПОВ (58 кг) — чемпион Азии, призёр первенства мира среди молодёжи, победитель и призёр международных турниров, чемпион страны, мастер спорта международного класса.

Аслетдин ХУДАЙБЕРДЫЕВ (58 кг) — призёр чемпионата Азии и первенства мира среди молодёжи, неоднократный победитель и призёр международных турниров, чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Баходыр КУРБАНОВ (63 кг) — победитель и призёр первенства мира среди молодёжи, крупных между-

народных турниров, неоднократный чемпион Узбекистана, участник Олимпиады-96, мастер спорта международного класса.

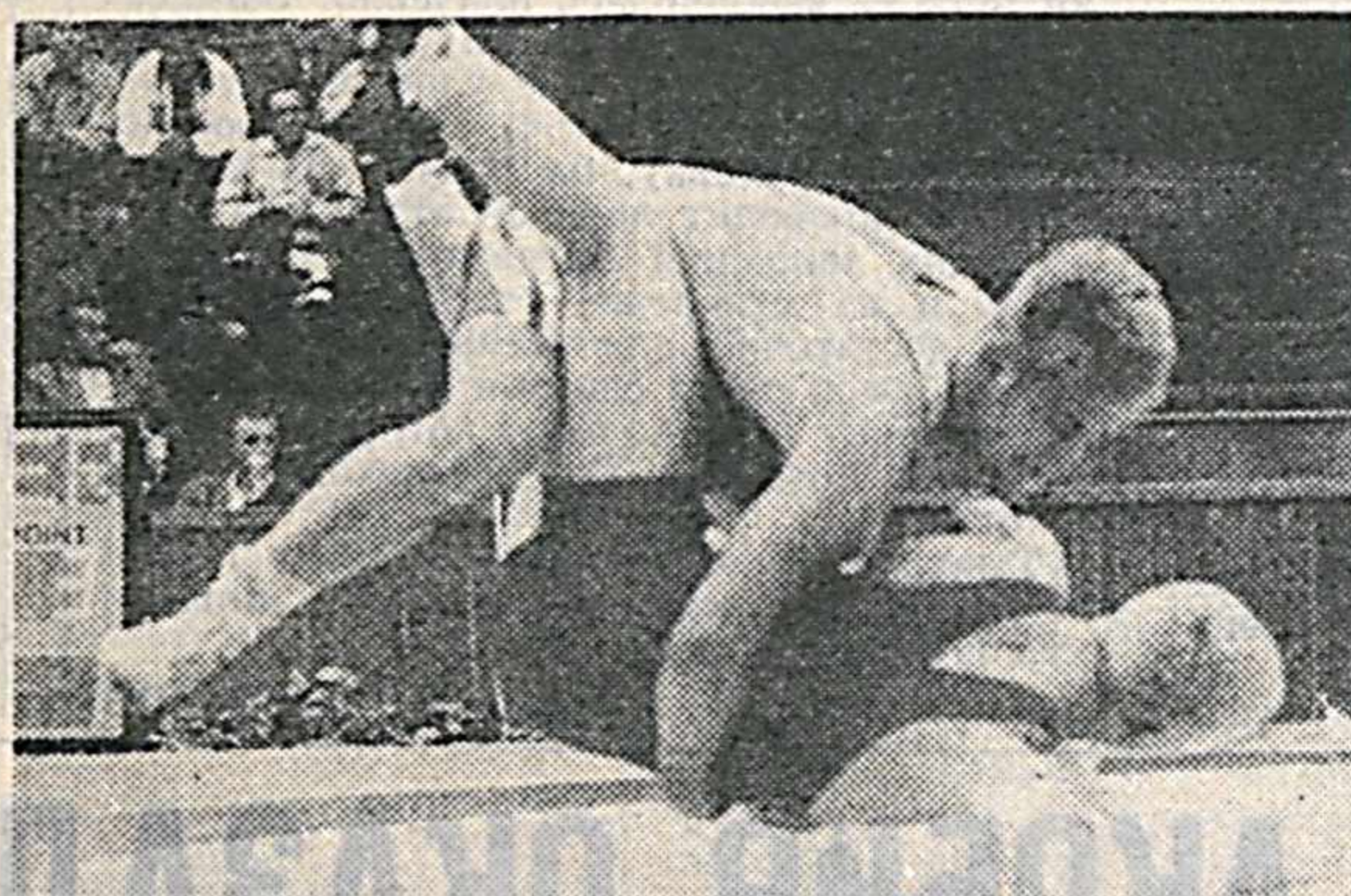
Григорий ПУЛЯЕВ (69 кг) — победитель и призёр первенств мира среди молодёжи, призёр чемпионата мира и Азиатских игр, участник Олимпиады-96, многократный чемпион Узбекистана, заслуженный мастер спорта.

Руслан БИТЯКОВ (69 кг) — победитель и призёр ряда международных турниров, неоднократный чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Юрий ВИТТ (76 кг) — победитель и призёр ряда крупных международных турниров, неоднократный чемпион Узбекистана, призёр первенств мира среди молодёжи, мастер спорта международного класса.

Евгений ЕРОФАЕВ (76 кг)

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА



— неоднократный призёр и победитель ряда крупных международных турниров, призёр первенств мира среди молодёжи, чемпион Уз-

бекистана, мастер спорта международного класса.

Зафар ОЧИЛОВ (85 кг) — победитель и призёр первенств мира среди молодё-

жи, ряда международных турниров, неоднократный чемпион республики, мастер спорта международного класса.

Исомжон КЕНЖАЕВ (97 кг) — победитель и призёр первенств мира среди молодёжи, ряда крупных международных турниров, многократный чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Шермухаммад КУЗИЕВ (130 кг) — победитель и призёр первенств мира среди молодёжи, призёр чемпионата Азии, участник Олимпиады-96, многократный чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

Шухрат САДИЕВ (130 кг) — победитель и призёр первенств мира среди молодёжи, многократный победитель и призёр ряда международных турниров, чемпион Узбекистана, мастер спорта международного класса.

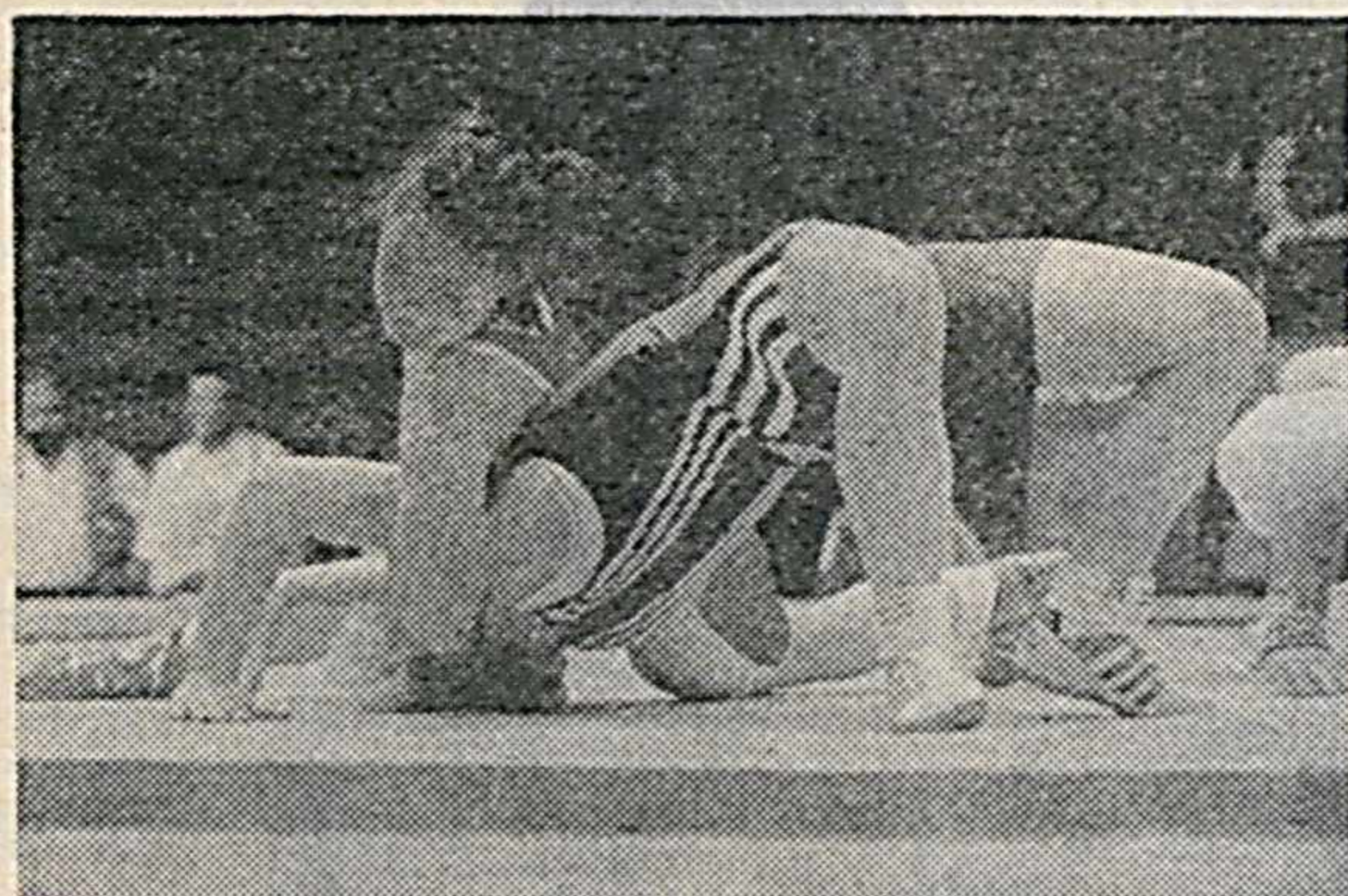
В женской спортивной борьбе на тринадцатом чемпионате Азии нашу страну будут представлять известные спортсменки — неоднократные чемпионки страны и призёры первенств мира, чемпионатов Азии, различных международных турниров по борьбе самбо и дзюдо. В этих видах спорта они являются мастерами спорта международного класса. Теперь наши землячки решили испытать себя в женской спортивной борьбе. Все они являются участницами чемпионата мира по женской борьбе, в данном виде — кандидаты в мастера спорта.

Ильмира ГАЗИЗОВА (46 кг) — кандидат в мастера спорта.

Динара МИРЗАЕВА (51 кг) — кандидат в мастера спорта.

Надежда РОМАШОВА

ЖЕНСКАЯ БОРЬБА



(56 кг) — кандидат в мастера спорта.

Олеся КИСЕЛЕВА (62 кг) — кандидат в мастера спорта.

Татьяна ДЕНИСОВА (68 кг) — кандидат в мастера

спорта.

ТРЕНЕРЫ

Сборную команду по вольной борьбе к тринадцатому чемпионату Азии готовили: главный тренер — заслуженный тренер Узбекистана Мамур Рузиев, тренеры — заслуженный тренер Узбекистана Александр Васильев и Владимир Орлов.

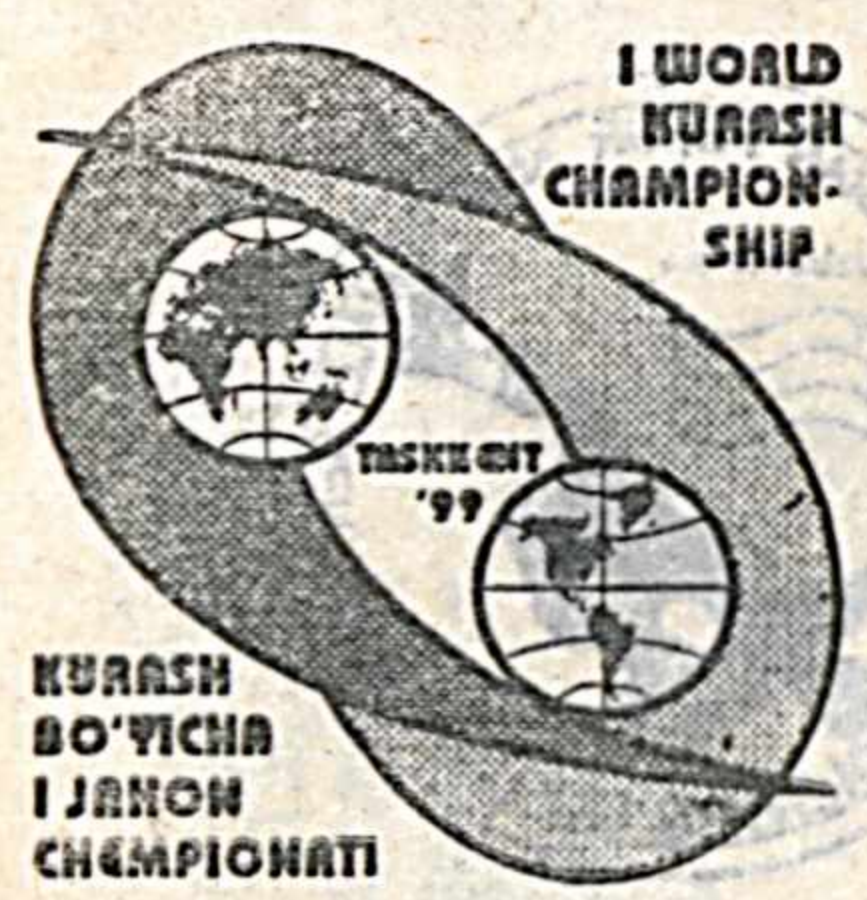
Сборную команду по греко-римской борьбе к тринадцатому чемпиона-

ту Азии готовили: главный тренер — заслуженный мастер спорта Камиль Фаткуллин, тренеры — заслуженный тренер Узбекистана Юрий Зеленин и Рустам Кудратов.

Женскую сборную команду готовил главный тренер Фазлитдин Пулатов.

З. ХАИРИТДИНОВ.

ВСЕ УЗБЕКИСТАНЦЫ ВЕРЯТ, ЧТО НАШИ СПОРТСМЕНЫ ПОРАДУЮТ ИХ СВОИМИ ПОБЕДАМИ НА ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЯХ. МЫ НАДЕЕМСЯ НА ВАШ УСПЕХ!



ПОБЕДИТЕЛИ 1-го ЧЕМПИОНАТА!

1 МАЯ 1999 ГОДА В ЛЕТОПИСЬ МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ ВПИСАНА ЕЩЕ ОДНА СТРАНИЦА. В ЭТОТ ДЕНЬ ВСЬ МИР ПРИЗНАЛ НАШ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА... В ТАШКЕНТЕ НАЧАЛСЯ ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КУРАШУ.

ИРАН. ТЕМ ОТРАДНЕЕ, ЧТО ИЗ 12 КОМПЛЕКТОВ НАГРАД, РАЗЫГРАННЫХ НА ЧЕМПИОНАТЕ, 10 ЗАВОЕВАЛИ УЗБЕКИСТАНЦЫ, КОТОРЫЕ ВПИСАЛИ СВОИ ИМЕНА В ИСТОРИЮ.

РЕВАНШ СОСТОЯЛСЯ

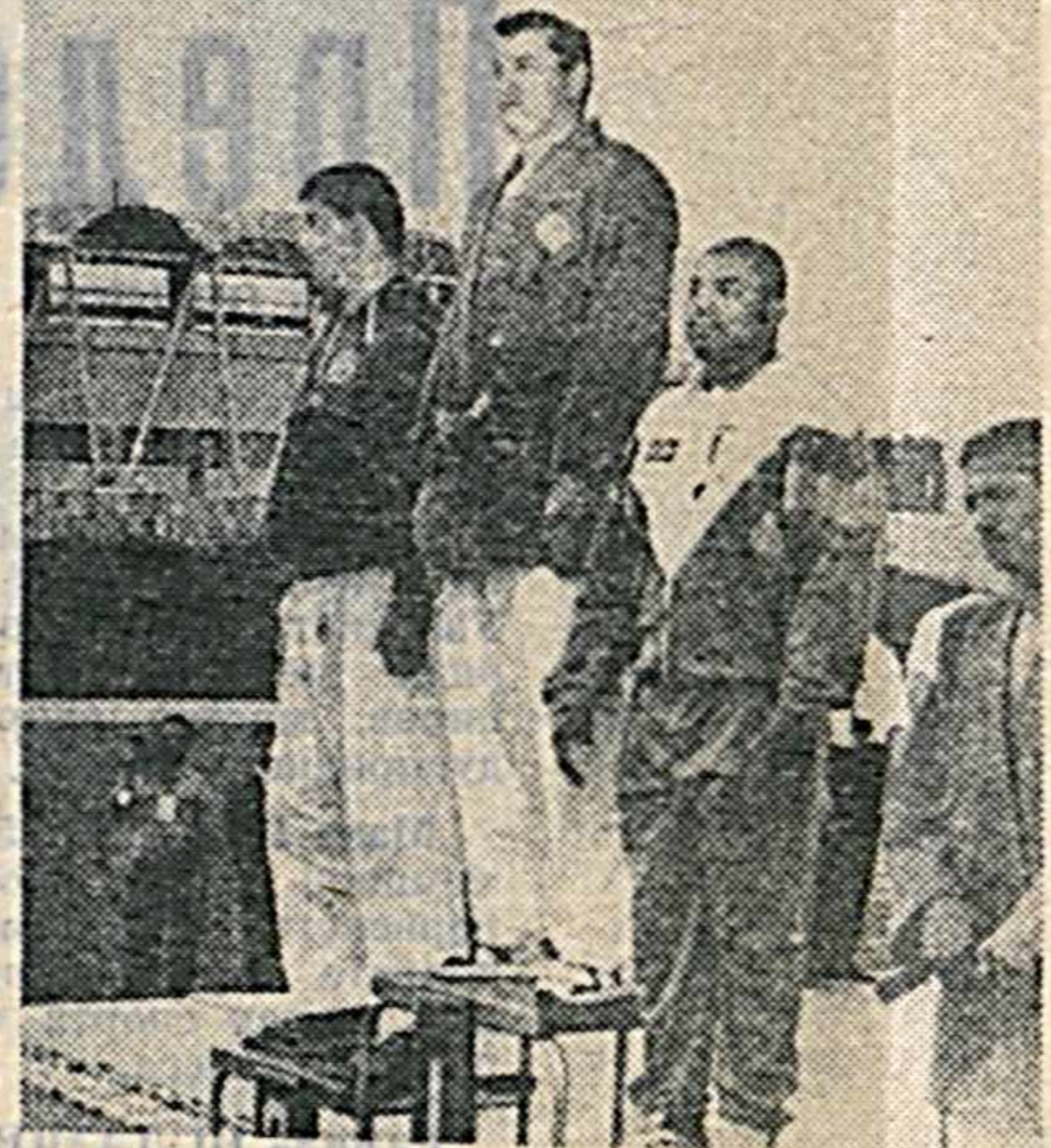


Сразу же после торжественного открытия спор за награды повели палланы в весовой категории до 90 кг.

истанцы Б. Авазов и К. Муродов. Они раньше не раз встречались на соревнованиях, вместе находились на учебно-тренировочных сборах, словом, очень хорошо знают слабые и сильные стороны друг друга.

ТИТУЛ „АБСОЛЮТНОГО“

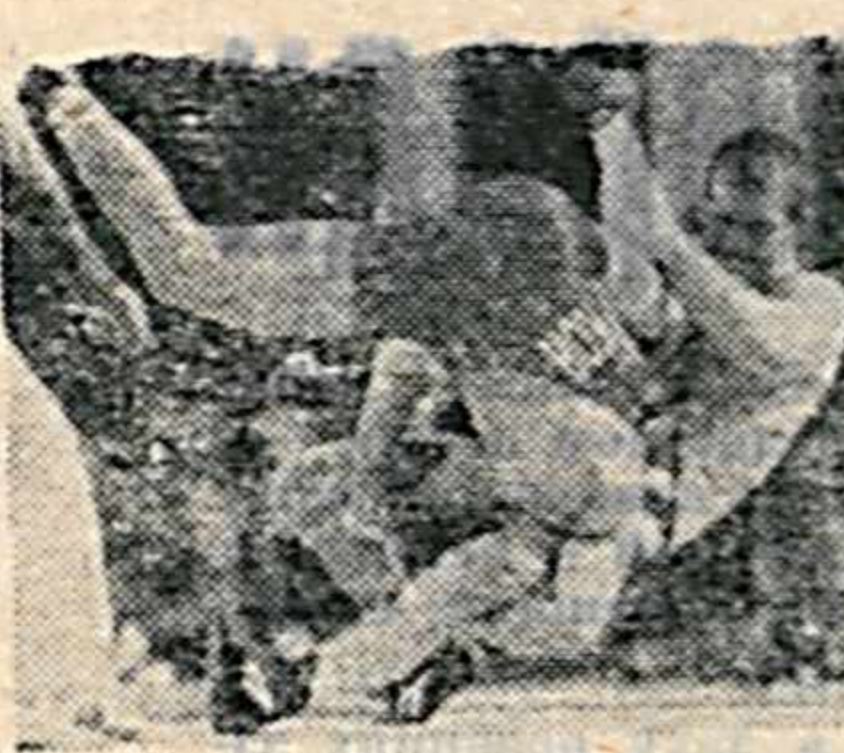
Как и во многих видах единоборств, так и в кураше самой престижной считается победа в абсолютной весовой категории. На чемпионате мира, так сказать, в «Открытой весовой категории», имели возможность побороться за титул абсолютного чемпиона и спортсмены, чей вес не превышал 90 кг.



И вот финал. На ковре — Тоштемир Мухаммадиев и Эрали Махмарасулов. Оба борца — представители Сурхандарьинской области, которую по праву считают курашными палланами.

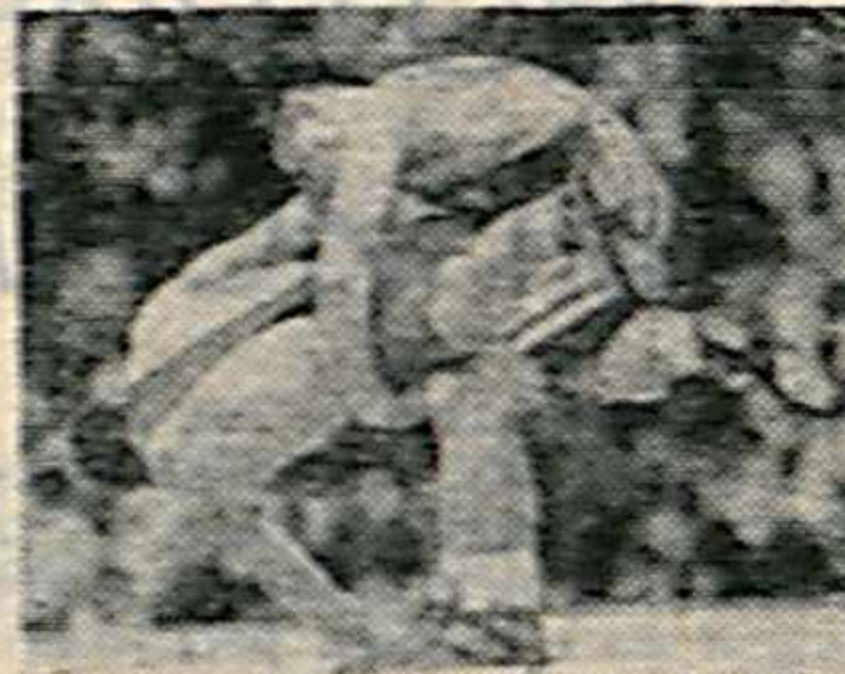
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

ПОДРАСТАЕТ ДОСТОЙНАЯ СМЕНА



Сначала несколько слов о представительной международной турнире среди кадетов, проходившем 22-24 апреля в городе Чимкенте.

СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ ПРОРЫВ НА МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ АРЕНЫ УЗБЕКИСТАНСКИХ БОРЦОВ. ИХ ОШЕЛОМЛЯЮЩИЕ УСПЕХИ ИМЕЮТ В СВОЕЙ ОСНОВЕ НЕ ТОЛЬКО ТРАДИЦИИ ШКОЛЫ БОРЬБЫ, НО И ОТЕЧЕСКУЮ ЗАБОТУ РУКОВОДСТВА СТРАНЫ О ПОДРАСТАЮЩЕЙ СМЕНЕ НАШИХ ЗНАМЕНИТЫХ ПАЛЛАНОВ.



дали своей страе юные борцы накануне ошеломительного, 13-го чемпионата Азии. Сегодня нашим ведущим борцам дан хороший пример.

Примечательно, что наши ребята не затерялись среди 218 участников и с первых схваток уверенно вышли в число лидеров.

Результат турнира среди кадетов наглядно показал, что авторитетнее узбекской школы борцов в Центральной Азии сегодня нет. А теперь перенесемся в Турцию, где в тех же числах состоялся международный турнир по вольной борьбе среди юниоров 1979-1981 гг. рождения.

Хотелось еще раз подчеркнуть за успехами нашей молодой смены стоят не только их личный спортивный талант и трудолюбие, но и древнейшие традиции народной борьбы, ведаемые поколениями прославленных узбекских палланов.

БОРЬБА САМБО

ДВА УЧАСТНИКА — ДВА ПОБЕДИТЕЛЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР



Мастер спорта международного класса Шухрат Ходжаев.

Где бы ни проходили борцовские турниры, какой бы высокий уровень мастерства их участники ни демонстрировали, имена узбекских борцов никогда не остаются в тени.

И вот рядом с такими именитыми спортсменами на верхнюю ступеньку пьедестала почта поднимались и наши спортсмены. Шавкат Жураев стал победителем в весовой категории до 57 кг, а Шухрат Ходжаев — сильнейшим в весе до 90 кг.

ГОРОД НИЖНЕВАРТОВСК (РОССИЯ)



Мастер спорта международного класса Шавкат Жураев.

ПЕРВЕНСТВО МОЛОДЕЖИ УЗБЕКИСТАНА

Очередное первенство по борьбе самбо среди молодежи (1979-1980 гг. рождения) стало настоящим смотром спортивных резервов самбо Узбекистана перед предстоящими крупными международными соревнованиями.

СМОТР МОЛОДЫХ

В первую очередь следует назвать победителей, тех, кто в легкой борьбе отстоял звание сильнейших. В категории до 48 кг — это А. Сериев, до 52 кг — С. Сангинов, до 57 кг — Э. Умаров, до 62 кг — С. Эргашев, до 68 кг — С. Петранин, до 74 кг — А. Усанов, до 82 кг — Ч. Хайтов, до 90 кг — А. Тангирев, до 100 кг — Н. Степин, свыше 100 кг — У. Саламов.

6-8 МАЯ. СПОРТКОМПЛЕКС «ДИНАМО»

Итоги республиканского первенства среди молодежи наглядно свидетельствуют о том, что среди борцов-самбистов есть немало перспективных, хорошо подготовленных спортсменов, готовых к схваткам на самом высоком уровне.

АКОБИР ОКАЗАЛСЯ УДАЧЛИВЕЕ



Наибольшее количество претендентов за награды чемпионата накопилось в весовой категории до 73 кг. Здесь кроме представителей стран Содружества приняли участие и курашисты из Канады, Литвы, ЮАР, Бразилии, Турции, Японии, Монголии, Венгрии, Латвии, Чили, Норвегии, Паргавы, Великобритании, АРЕ, Замбии и Боливии.

Но и по составу каждый из борцов мог претендовать на медаль. Бразилец Александр Катсураги чемпион своей страны, двукратный Хирокуни — известный японский борец, монгол Болдбаатар Халтуу — чемпион Азиатских игр по дзюдо, чистым броском обыгравший олимпийского чемпиона, чемпиона мира по самбо Акобир Курбанов, чемпион Азии по курашу Махтумули Махмудов.

ку, исключительную выносливость. В таком случае в споре победит тот, кто сильнее подготовлен в психологическом плане. Психологический настрой Курбанова оказался выше. За две минуты до конца поединка ему удалось провести свой коронный приём — «скрутку» и заработать «Чала». И он сумел отстоять своё главное преимущество. Как ни старался, как ни атаковал Махтумули, Акобир с достоинством выдержал это...

Э. НУРИТДИНОВ.

Майор Х. ЗАНИЛОВ.

К. ЖАББАРОВ.

ТАЭКВОНДО: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР

„СМОТРИНЫ“ ПЕРЕД ЧЕМПИОНАТОМ МИРА

На стадионе города Той-Тепе — районного центра Уртачирчикского района Ташкентской области 9 мая состоялся международный турнир среди мужских и женских команд по таэквондо (ИТФ), посвященный Дню памяти и почестей. В нём приняли участие спортсмены из разных областей нашей страны и из соседних республик — Казахстана, Таджикистана и Кыргызстана.

Как известно, в программу соревнований по таэквондо входят демонстрация базовой техники (тыли) и спарринговые поединки (масоги). После открытия турнира мужские команды начали спор за награды в тыли. Отличную технику продемонстрировала сборная города Ташкента, которая и завоевала первое место. Чуть отстала от неё (судьи нашли небольшие «шероховатости» в исполнении некоторых элементов упражнений. — Авт.) команда Ташкентской области. Третье место заслуженно завоевали представители из Казахстана. У девушек тыли лучше всех продемонстрировали представительницы Ташкентской области (1-е место), коллектив Самаркандской области завоевал второе место, и тройку призеров замкнули команды Ташкента и Сырдарьинской области.

В масоги первое место среди мужчин и среди девушек завоевали команды Ташкентской области, а вот третье место — коллективы Ташкента. «Серебро» турнира заслужили представители Сырдарьинской области (мужчины) и Ферганской области (девушки), «бронзу» также завоевали самаркандцы (мужчины) и сырдарьинцы (девушки).

Успех команде-победительнице принесли Шерзод Хусанов, Санжар Мирзабеков, Адам Валиханов, Моисей Нагай (все из Той-Тепе), Дильшод Мирбабаев и Алишер Рустамов. Серебряными призёрами стали Алишер Абдуллаев, Джахангир Сабуров, Влад Нам и Акмаль Абдулахатов. Думается, что атлеты, принесящие своим командам «бронзу», вполне

заслужили, чтобы их имена были названы в газете. Это Валерий Дардынский, Бахадыр Латыпов, Икрам Эргашев, Арслан Пулатов, Равшан Кабилов (команда Самарканда) и Юрий Пак, Бахром Кулахматов, Ильхом Шамансуров, Эльмурад Нурахунов, Камол Захидов, Нахрамон Гафуров (команда Ташкента).

В соревнованиях среди женских команд участниц было несколько меньше. Поэтому назовём лишь «золотых» и «серебряных». «Золотыми» стали Луиза Сагитова, Инна Хегай, Алевтина Ким, Шахноза Шухратжанова, Флюра Бектемирова. «Серебряными», но достойными похвалы стали Ольга Шакирова, Елена Стрельникова, Зайде Халитова, Айда Махмудова Наталья Захарова и Шахло Салиева.

— Этот международный турнир стал своеобразным смотром перед чемпионатом мира, который будет проходить в августе в Аргентине, — говорит старший тренер сборной республики Виктор Николаев. — Конечно, окончательное решение, кто поедет на чемпионат, вынесет тренерский совет. Ведь впереди ещё ряд учебно-тренировочных сборов и несколько соревнований республиканского масштаба.

Участники и гости турнира отметили, что соревнования прошли на высоком организационном уровне. Победители и призёры были награждены ценными призами и дипломами соответствующих степеней.

Ш. МУХИТДИНОВ.

АРМРЕСТЛИНГ: ЧЕМПИОНАТ УЗБЕКИСТАНА

Гулистанцы — впереди

Прошлый месяц был насыщен соревнованиями. Ещё одним подтверждением тому — прошедшие в Сырдарьинском областном центре — городе Гулистане, чемпионат республики среди мужчин-инвалидов, мужчин и женщин, а также первенство страны среди юношей и ветеранов по армрестлингу. Эти соревнования, посвящённые Году женщины, собрали 174 участника.

БОЛЬШИНСТВО НАГРАД — У СЕСТЕР

Героинями чемпионата можно назвать сестёр Адилю и Линуру Байрамовых из Сырдарьи (тренер М. Кавляметов), которые в своих весовых категориях до 60 кг и свыше 60 кг завоевали золотые награды как по правой руке, так и по левой. Не было им равных и в абсолютной весовой категории, где сестры составили финальную пару. Правда, здесь сильнее оказалась старшая сестра Адиля.

В весе до 60 кг и по правой, и по левой руке второе место завоевала Р. Ханбекова, третье место досталось С. Губановой и С. Моисеевой. А в весе свыше 60 кг (правая рука) вторым и третьим призером стали М. Карабаева и А. Гузеева, в позиции «левая рука» — Д. Барноева и Ш. Атакузиева.

Что интересно, в остальных двух весовых категориях — до 50 кг и 55 кг — спортсменки попались только правши. Поэтому участницы оспаривали награды только по правой руке. Титул чемпионки страны по армрестлингу завоевали О. Кузнецова и Т. Курбанова, «серебро» чемпионата досталось М. Султановой и Х. Саттаровой, бронзовые награды — И. Михайловой и Д. Хайдаровой.

УМИДЖОН ПОДТВЕРЖДАЕТ КЛАСС

Среди мужчин-инвалидов, конечно же, самый высокий спортивный класс продемонстрировал чемпион мира прошлого года Умиджон Ахмедов. Он все поединки, в том числе и финальный, как по правой, так и по левой руке завершал досрочно, буквально за считанные секунды. В позиции «правая рука» перед ним не устоял Р. Мифтанов, а в позиции «левая рука» — У. Валиходжаев. Третье место заняли Д. Куприянов и Р. Мифтанов.

В весе до 60 кг первые результаты поделили Э. Варламов и К. Уразалиев. Э. Варламов чемпионом стал по правой руке и вторым по левой, а К. Уразалиев же, наоборот, — по левой руке чемпионом и вторым по правой. Третье призовое место в обеих позициях занял А. Солдаткич.

ЛУЧШИИ РЕЗУЛЬТАТ У КЕРИМОВЫХ

Победителем первенства республики в весе до 70 кг (правая рука) стал мастер спорта Камиль Керимов. Ему чуть не повезло в другой позиции, где он уступил первенство И. Раковскому, который до этого был третьим в позиции «правая рука». Второе и

третье места в двух позициях завоевал С. Абаев.

Зато не было равных в весовой категории свыше 70 кг Улубеку Керимову. Он стал абсолютным победителем в обеих позициях.

ОНИ НАЗВАНЫ ЧЕМПИОНАМИ

В пяти весовых категориях (50 кг, 60 кг, 65 кг, 75 кг и 80 кг) спор за высшие награды чемпионата повели только правши. Чемпионами республики по армрестлингу 1999 года в этих весах стали О. Явходжаев, С. Касымов, Р. Бекиров, К. Нейматуллаев и Д. Дю. В финале от них потерпели поражение У. Дадаев, К. Каттабеков, С. Шарипов, К. Чен и К. Усаков, занявшие, соответственно, вторые места. «Бронза» чемпионата досталась Ш. Байтуруеву, Л. Иноятову, Г. Хусанову, Н. Челину, С. Шошину.

Высокое спортивное мастерство, интересные и захватывающие поединки продемонстрировал мастер спорта Вахид Очилов (90 кг). Ему не мог противостоять ни один из соперников даже и 30 секунд. Практически В. Очилов лидировал в обеих позициях. Второе место завоевали У. Ахмедов (правая рука) и С. Сафаров (левая рука), третье место — К. Рахманов (правая рука) и Е. Джуманиязов (левая рука).

В весе до 70 кг первенствовали С. Абдувакидов (правая рука) и В. Ким (левая рука), вторыми стали К. Миражалилов и К. Жуманов, третьими — Р. Жураев и С. Абдувакидов. Пальму первенства в весе до 100 кг поделили Акмаль Мухамедов (правая рука) и Азиз Мухамедов (левая рука), второе место в обеих позициях завоевал К. Абдурахманов, третьими стали Б. Карликов и А. Шишников.

Абсолютными чемпионами стали В. Очилов (левая рука) и Акмаль Мухамедов (правая рука).

ДВА ВЕТЕРАНА

участвовали в чемпионате в весовой категории свыше 100 кг. Это А. Саенко и А. Чулиев. А. Саенко победил по правой руке, а А. Чулиев — по левой. Так они стали первым и вторым призёрами.

На подведении командных итогов места распределялись таким образом: первое место — Гулистан, второе место — Навои, третье — Ташкент.

Все победители и занявшие 2-е и 3-е места были награждены ценными призами и дипломами.

С. ПАЗИЛОВ.



В ДАЛЕКИЕ ВРЕМЕНА

Кто сегодня не знает о древнейших государствах Междуречья: Шумере, Вавилоне и Ассирии! Боевые отряды ассирийцев были страшны для современников. Вот как описывает их войско библейский пророк Исайя: «Вот оно легко и скоро идет, и не будет у него ни усталого, ни изнемогающего; ни один не задремлет и не заснет и не снимет пояс с чресел его и не разорвется ремень у обуви его; стрелы его заострены и лук его натянута; копыта коней его подобны кремню, и колеса его — как вихрь».

Ассирийцы были не только хорошими лучниками. Судя по сохранившимся рисункам, когда сопротивление врага в бою было сломлено, из ассирийских рядов высканивали безоружные «командос» и хватали тех, кого намечено взять живым. Впрочем, безоружными они были относительно, в том смысле, что не обнажали оружия, желая взять цель живьем. Если это не удавалось, ассириец выхватывал клинок и убивал противника.

Основным приемом было скручивание суставов рук противника. Иногда это осуществлялось хваткой за щит или доспехи. В некоторых случаях ассириец припадал на колени, пряча за своего потенциального пленника, чтобы ук-

рывать им от ударов его телохранителей. Скрутить вражеского командира среди его войска непросто. Однако помимо хитроумных приемов на ассирийцев работала огромная мышечная сила: мускулатура ассирийских воинов была развита потрясающе, особенно мышцы плечевого пояса.

В Вавилоне борцовские состязания приурочивались к храмовым праздникам. Дойдя до крайней степени возбуждения, борцы пускали в ход специальные ножи. Такая борьба (не фехтование!) наиболее интересна с точки зрения боевого искусства. Источники не упоминают о смертельных исходах, что говорит или о виртуозно поставленной защите или строгом запрете

наиболее опасных ударов.

Кулачный бой в Вавилоне, судя по изображениям, был довольно убогим. А описание поединка на клинописных табличках повествует о том, что кто-то кому-то «надавал пощечин и нагаскал за уши». Не удивительно, что воинственные ассирийцы без труда завоевали Вавилон.

А кулачный бой на страницах Ветхого завета не встречается. Даже Самсон крушит филистимлян ослиной челюстью. Древние евреи, подобно египтянам, не верили, что кулаком можно убить.

Зато хурриты — один из народов империи хетов — допускали эту возможность. Его бойцы применяли даже не перчатки, а специальные накулачки, сделанные из бронзы. Держа в руках, ими выполняли функции ударного оружия и щита. Хотя стойки кулачных бойцов весьма примитивны, получить удар от них было делом крайне неприятным. Впрочем, утрированную при-

митивность позиции бойца можно объяснить неумением древнего художника передавать движения.

В библейской литературе больше восхваляются полководческие способности героев, чем их боевое мастерство. Хотя предводитель антиримского восстания (132—135 гг.) Бар-Кохба, подбадривая своих воинов, представлялся под выстрелы драшников, удачно отбивая летящие с большой скоростью камни, однако никто из соратников не следовал его примеру.

Есть интересная версия библейской притчи об Иосифе, проданном в рабство своими братьями. В ней мотив опознания утраченного родича немаловажен, чем в Библии: для ареста одного из братьев — Симеона (обладающего громадной силой) Иосиф выделяет не египетского стражника, а своего сына Манасию.

«... — Возьми ты его, — сказал Иосиф. — Встал Манасия, одним ударом оглушил Симеона и,



наложив на него кандалы, отвел в темницу.

— Этот удар, — говорит впоследствии Симеон братьям, — удар не египтянина: такие удары могут нанести только люди нашего рода».

Когда происходили эти события, предание о Самсоне, кулаками еще не орудуя, уже было глубокой старинной. За этот срок в Израиле уже кое-чему обучились. Возможно, в данном случае Симеон не только похвастается особыми приемами удара и силой людей из своего рода, но и хочет сказать: египтянин не стал бы бить, он скорее применил бы борцовский захват.

В. КАЛОШИН.
(По материалам зарубежной печати).

НАУКА - СПОРТУ

организме спортсменов способствует направленное воздействие на обмен веществ, достигаемое с помощью различных витаминных препаратов и комплексов некоторых фармакологичес-

— применение препаратов по периодам тренировки (переходный, подготовительный и соревновательный) и в период непосредственной подготовки к основным соревнованиям;

оказывает теплая (не горячая) ванна, лучше с хвойным экстрактом. Если засыпанию мешает ощущение холода в ногах, следует надевать на ночь шерстяные носки или вложить в ноги

Средства восстановления в учебно-тренировочном процессе борцов

Тренировка и восстановление — единый взаимосвязанный процесс. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

— это не только возвращение функций организма к дорабочему уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей.

У ведущих борцов страны конечным этапом восстановления после мышечной работы является избывочное (по сравнению с исходным состоянием) накопление гликогена и аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в скелетных мышцах, происходящее в разные сроки (до 7 — 9 дней) после нагрузки максимальной мощности.

Интенсификация возможна лишь при использовании восстановительных мероприятий (медико-биологических, психологических, педагогических).

Педагогические средства восстановления. Режим каждого спортсмена и рациональное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов определяют педагогические средства восстановления. К ним относятся:

— рациональное планирование тренировки, соответствие нагрузки функциональным возможностям спортсмена;

— необходимое сочетание общих и специальных средств физической и технико-тактической подготовки; — оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, волнообразность и вариантность нагрузки, использование переключений, неспецифические физические нагрузки, правильное сочетание работы и

отдыха, введение специальных восстановительных микроциклов, тренировки в среднегорье;

— построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых средств для быстрого снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка и заключительная часть в соответствии с задачами тренировки, правильный выбор места занятий, снарядов, введение специальных упражнений для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и др.).

Медико — биологическая система восстановления. Эта система предполагает: — оценку и учет состояния здоровья; информацию в порядке экспресс-контроля о текущем функциональном состоянии;

— рациональное питание с использованием фармакологических препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;

— применение комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;

— физиотерапевтические, бальнеологические методы (сауна, массаж и др.); — использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и т. д.

Фармакологические средства. Ускорению восстановительных процессов в ор-

ганизме спортсменов способствует направленное воздействие на обмен веществ, достигаемое с помощью различных витаминных препаратов и комплексов некоторых фармакологичес-

ких соединений, продуктов повышенной биологической ценности. Среди них наиболее важное значение имеют: — препараты энергетического действия (карнитина хлорид, панангин, глутаминовая кислота, кальция глицерофосфат, кальция лактат, аминалон);

— адаптогенные препараты (элеутерококка жидкий экстракт, сапарал, поллитабас);

— стимуляторы кровообращения (железо в виде различных солей).

Препараты анаболического действия (неробол, ретаболил, кетилурацил) классифицируются как допинг и не применяются.

Разнообразные по химической структуре и фармакологическому действию препараты требуют определенного, системного подхода и рационального применения под контролем специалистов. В настоящее время разработана схема использования фармакологических препаратов в сочетании с витаминами «Аэровит», «Декамивит», «Ундевит» и некоторыми продуктами повышенной биологической ценности (белковое леченье, углеводно-минеральные напитки и др.).

Построение такой схемы зависит от ряда важных факторов:

— принципиальная схема назначения комплекса средств в микроциклах тренировки;

— учет специфики подготовки в среднегорье;

— подбор индивидуальных комплексов, предусматривающих увеличение дозировки основных препаратов при увеличении нагрузки, включение дополнительных препаратов и замену одних средств другими;

— решение специальных педагогических задач, поставленных перед спортсменом на определенном этапе подготовки;

— учет возраста, стажа спортсмена;

— изучение воздействия не применявшихся ранее препаратов.

Нормализация сна. По данным анкетирования и динамических исследований, в процессе тренировки у высококвалифицированных спортсменов нередко наблюдаются нарушения сна. В период тренировки с большими и интенсивными нагрузками бессонница наблюдается у 35% борцов, в период стонки веса — у 59%, а при эмоционально-психологической напряженности — у 67%.

В вечерние часы для снижения возбудимости нервной системы рекомендуется прогулка на свежем воздухе. Не следует обильно ужинать позже чем за 2—3 часа до сна, пить крепкий чай. Спать рекомендуется на удобной постели под не очень теплым одеялом, в проветренной комнате. Хороший эффект

оказывает теплая (не горячая) ванна, лучше с хвойным экстрактом. Если засыпанию мешает ощущение холода в ногах, следует надевать на ночь шерстяные носки или вложить в ноги

Помимо этого, нормализации сна способствуют медикаментозные препараты, электросон, психорегулирующая, психомышечная тренировка и др.

Из средств, усиливающих действие различных снотворных, а также препаратов, обладающих эффектом снотворных, применяют димедрол, супрастин, тавегил и др.

Электросон — метод немедикаментозной нейротропной терапии. Ведущим в терапевтическом механизме электросона является его успокоительное и стимулирующее воздействие (в зависимости от исходного состояния организма), способствующее восстановлению и повышению работоспособности.

Таким образом, использование средств восстановления борцов в учебно-тренировочном процессе имеет большое педагогическое значение. Тренеры сборных команд и работающие с юными спортсменами должны постоянно планировать в тренировочном процессе вышеперечисленные восстановительные мероприятия.

А. РУЗИЕВ, кандидат педагогических наук.

КОМПЛЕКС ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

(Продолжение. Начало в предыдущих номерах).

Если вы чувствуете, что хорошо освоили предыдущие формы, особенно третью, то следует переходить на изучение следующих позиций: «Хлыст» и «Подъем рук, надавливание вперед».

«Хлыст» (19—22)

Перенесите массу тела на левую ногу, согнув колено. Одновременно поверните туловище влево, на северо-запад, вращая правую стопу на пятке (в конце вращения пальцы правой ноги повернуты на север). Руки (правая чуть ниже левой), не меняя положения, следуют влево за туловищем (19).

Переноса массу тела опять на правую ногу, поверните туловище на северо-восток. Одновременно руки следуют за туловищем: правая рука описывает дугу движением направо на уровне плечевого сустава (сначала идет локоть), возле правого плеча запястный сустав сгибается так, что кисть опускается вниз (пальцы собраны), образует кисть — «крючок»; левая рука, описывая нижнюю дугу, ладонью вверх подходит к правому боку так, что сложенные вместе пальцы свисающей правой кисти процируются на левую ладонь (20).

Масса тела остается на правой ноге: поворачивайте левое бедро и левую стопу на носке, пока туловище не повернется на северо-запад. Одновременно правая рука несколько выпрямляется (не до конца) на северо-восток,

кисть остается в положении крючка (21), левая рука поднимается ладонью к лицу. Все движения слиты в одно.

Сделайте левой ногой большой шаг на юго-запад и, перенеся массу тела на левую ногу, разворачивайте туловище на запад, вращая правую стопу на пятке на 45°. Левую руку от правого бока, повернув ладонью сначала к телу, ведите влево вместе с поворотом туловища на уровне плеч, затем поворачивайте левую кисть (пальцы вверх, ладонь вперед и чуть внутрь) до тех пор, пока туловище не повернется на запад. При этом левая рука выдвигается вперед, но полностью в локтевом суставе не выпрямляется (22).

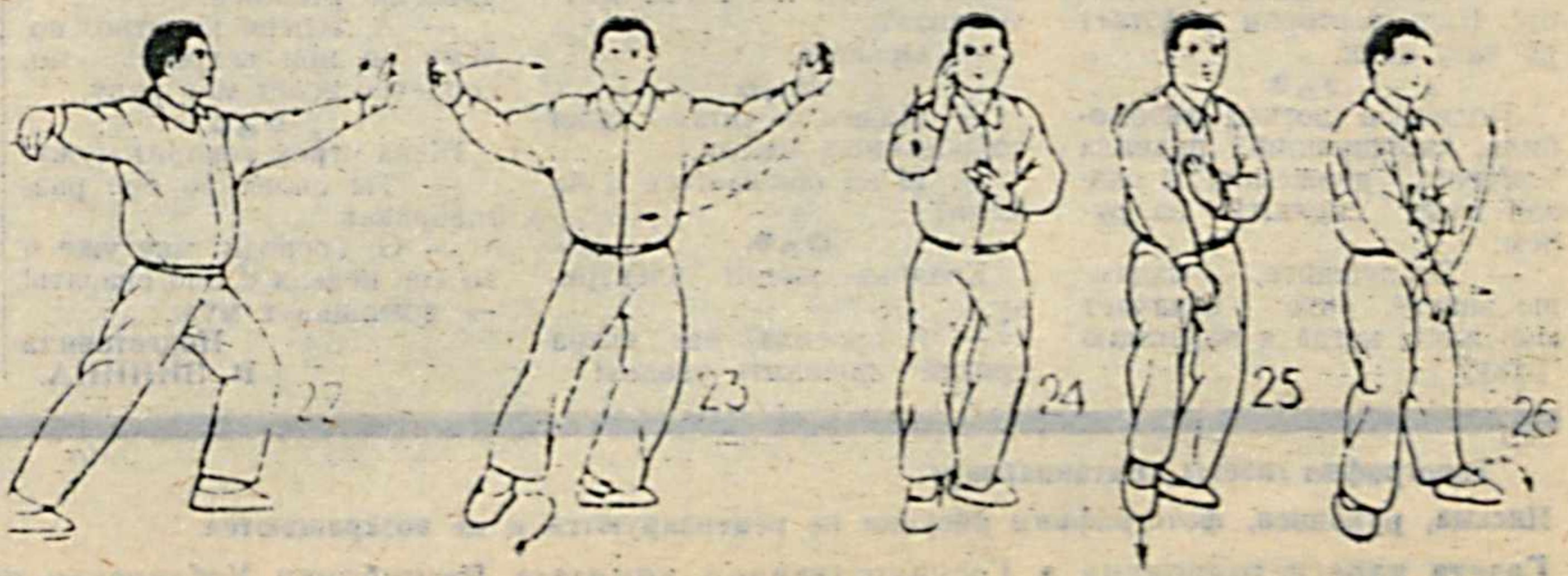
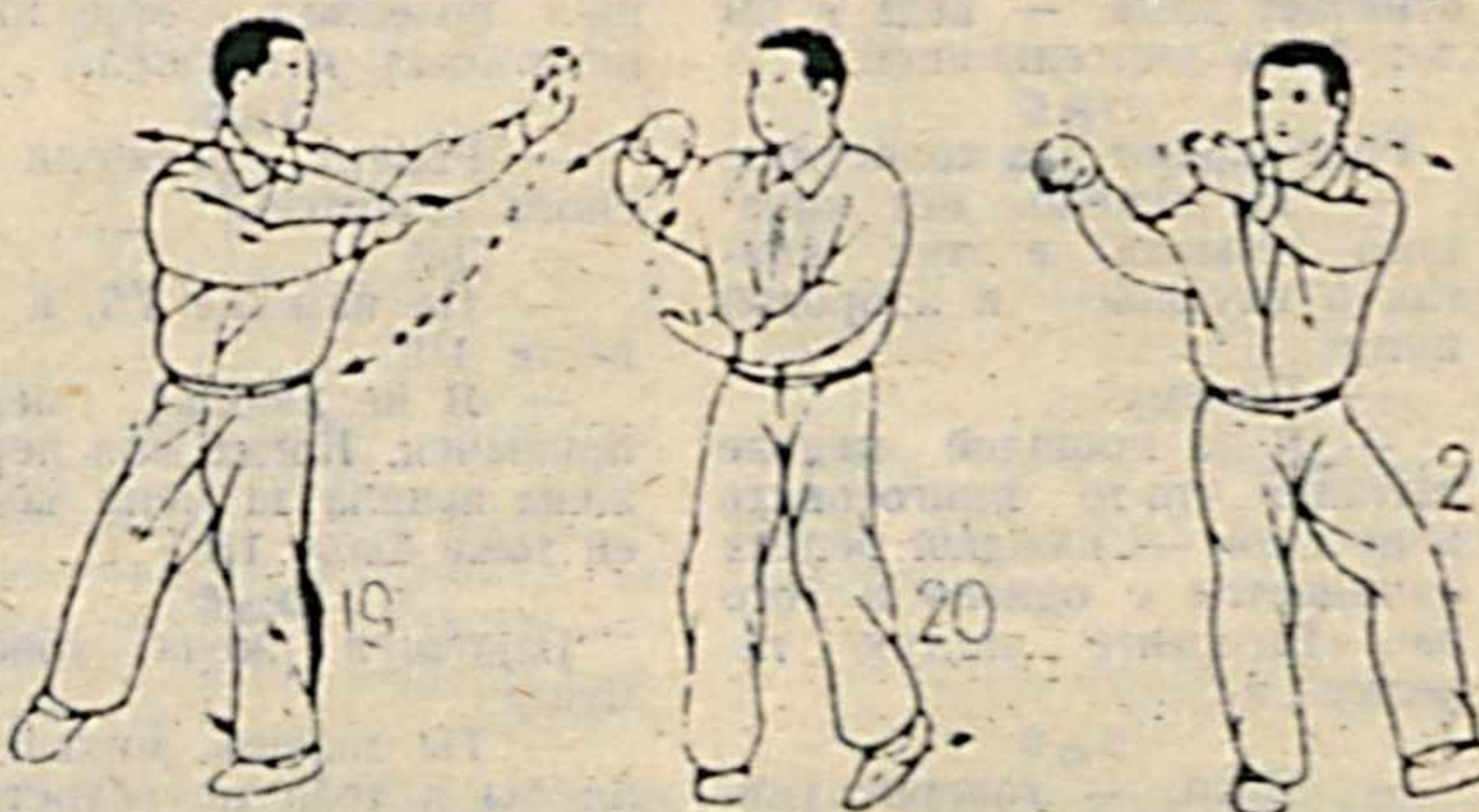
«Подъем рук, надавливание вперед» (23—26)

Перенесите 90 процентов массы тела на левую ногу, поворачивая туловище на северо-запад и разворачивая при этом правую стопу на носке пальцами на север, кисти разворачиваются ладонями на север (23). Оставаясь на левой ноге, придвиньте правую ногу ближе к левой, опуская ее на пятку так, чтобы правая стопа находилась перпендикулярно

левой стопе на одной линии с левой пяткой.

Одновременно поворачивайте предплечья обеих рук внутрь и сведите ладони навстречу друг другу, пока правая рука не будет на одной линии с правой ногой, а левая ладонь не окажется

напротив правого локтя (24) так, чтобы правая кисть была на уровне лица. Оттяните правую стопу назад по прямой линии к левой стопе и поднимите правую пятку. Одновременно правая рука опускается, поворачиваясь ладонью к телу. Левая рука



также немного опускается и поворачивается вправо ладонью к телу (25).

Сделав шаг правой ногой на северо-восток, поставьте ее на пятку пальцами на север, согнув колено, перенесите 70 процентов массы тела на правую ногу. Туловище при этом поворачивается на север, а правый плечевой сустав наклоняется немного вперед (26). Кисть правой руки находится возле паха, локоть правой руки слегка согнут. Левая рука продвигается чуть вперед, лучезапястный сустав согнут, кисть располагается у правого предплечья, ближе к локтю (26). Обратите внимание, что на правой ноге находится около 70 процентов массы тела.

Т. ШНИБЕКОВ, диетуотерапевт.

(Продолжение следует).

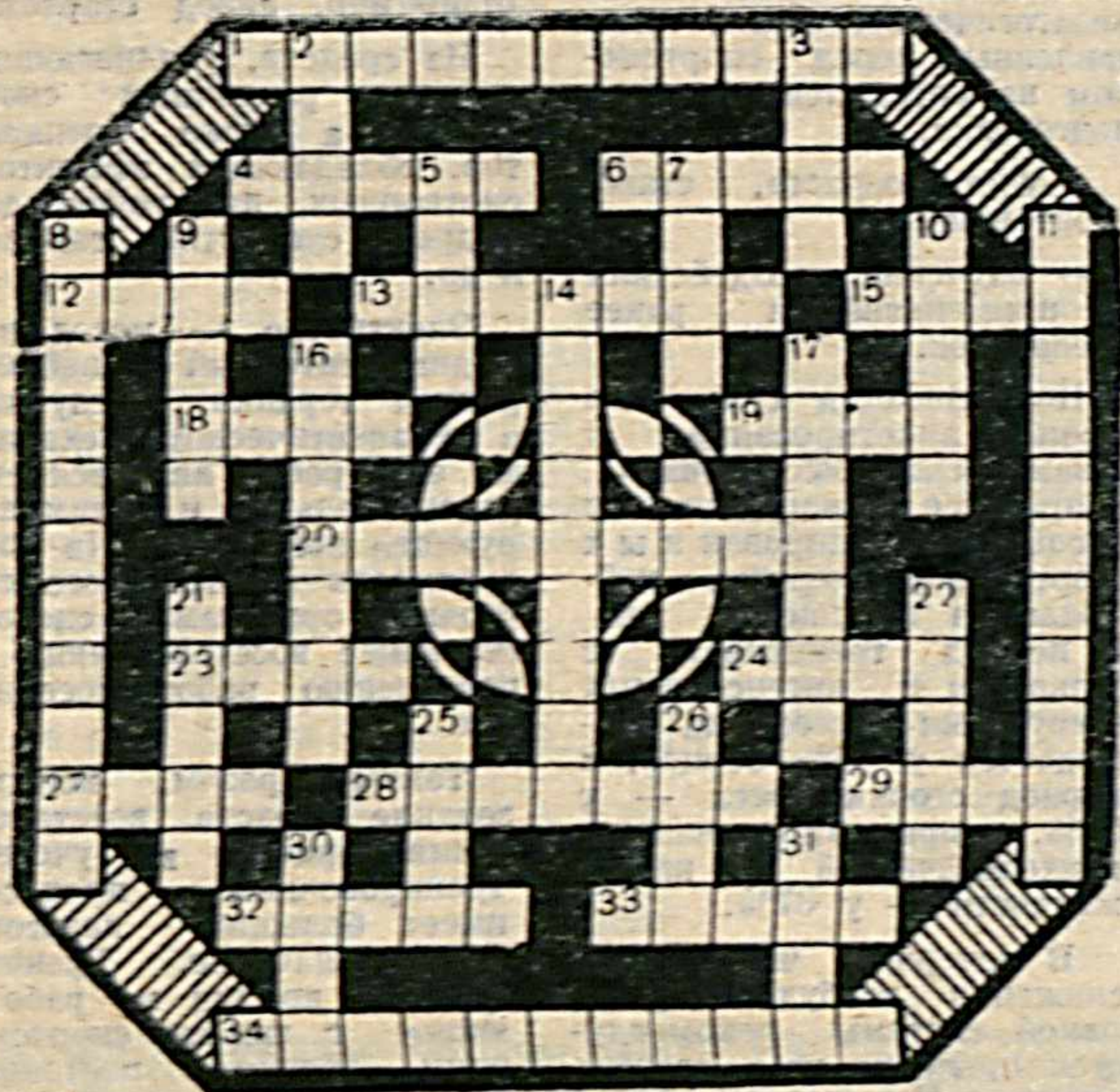
КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Школьный предмет. 4. Атрибут хоккейной амуниции. 6. Прикасание этой части тела к ковру дает преимущество в очках. 12. Ее берут на прицел бильярдисты. 13. Футбольная команда из Ташкента. 15. За игру... назначают пенальти. 18. Спортивный снаряд. 19. Футбольное действо. 20. Один из ведущих игроков финской хоккейной сборной 70-х годов. 23. Улица в Ташкенте. 24. Его цвет определяет квалификацию борца. 27. Мифологический герой, первый взлетевший к Солнцу. 28. Именно так зовут одного из ведущих в прошлом игроков «Пахтанора». 29. Вид спорта. 32. Бывает у кораблей. 33. Стиль плавания. 34. Гимнастический снаряд.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. В этой стране недавно появил...

вился женский футбол. 3. Площадка, где выясняют отношения боксеры. 5. Насколько фамилия выдающегося американского боксера Мухаммеда Али. 7. Самый знаменитый футболист в мире. 8. Грузинская чемпионка мира по шахматам. 9. Вид спортивной борьбы. 10. Узбекская футбольная команда из 1-й лиги. 11. Представитель водного вида спорта. 14. Кем была Эльвира Саади? 16. Вид искусства, где тоже необходима физподготовка. 17. Самая длинная дистанция. 21. Узбекская национальная борьба. 22. Конец. 25. Из них складывается сет. 26. Он добывает молоко из коровы. 30. Бодрящий напиток. 31. Листья какого дерева изображены на спортивной форме канадцев.

Составила
З. ЩЕРБАКОВА.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Гурӯ. 7. Бокс. 10. Тазквондо. 12. Калибр. 13. Реестр. 14. Хартия. 15. Арбитр. 17. Мяч. 19. Тога. 21. Бега. 22. Стрелец. 24. Постава. 25. Истина. 26. Ямб. 27. Маг. 28. Рекрут. 30. Алтарь. 31. Олександр. 32. Ералаш. 34. Корица. 36. Ас. 38. Ра. 39. Жрец. 41. Кредо. 42. Гира. 43. Риза. 44. Маис. 45. Клипер. 46. Снаряд.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Улица. 3. Утрата. 4. Мэрия. 5. Свадьба. 6. Юнона. 7. Борьба. 8. Крест. 9. Маг. 11. Ять. 14. Хронометраж. 16. Регенерация. 17. Мираб. 18. Чилим. 20. Артур. 21. Батут. 22. Святоша. 23. Цагарка. 29. Манлер. 33. Лерер. 35. Райс. 37. Скаред. 38. Романс. 40. Циник. 42. Гидра.

• ТЕСТ КАК МЫ ДЫШИМ

При недостатке кислорода нарушаются жизненные процессы в организме. А правильно ли вы дышите?

1. Проверьте: в покое, сидя, дышите ли вы не меньше 16 раз в минуту? Да. Нет.
2. Чувствуя себя хорошо, вы дышите в основном носом? Да. Нет.
3. При этом колышется только живот или грудная клетка? Да. Нет.
4. В последние несколько лет вы здорово сдали и морально, и физически. Да. Нет.
5. При малейшем напряжении у вас перехватывает дыхание? Да. Нет.
6. Случается, что злость, горе и заботы буквально лишают вас воздуха? Да. Нет.
7. У вас кашель курильщика, частые бронхиты, хрипота? Да. Нет.
8. Вы страдаете мигренью, нарушением сна? Да. Нет.
9. Вы работаете при температуре выше 20 градусов? Да. Нет.
10. Ваши родные страдают хроническими заболеваниями дыхательных путей? Да. Нет.

Вы более восьми раз ответили «нет».

Все нормально, у вас дыхание здорового человека. Тем не менее о профилактике стоит подумать — умеренные занятия бегом, туризм, гимнастика, побольше проводите времени на свежем воздухе.

На большинство вопросов вы ответили «да».

Ваше дыхание, к сожалению, недостаточно сильно. Это ослабляет защитные силы вашего организма. К приведенным выше нагрузкам добавьте еще активности — подъем по лестнице без лифта, пешие прогулки, утром и вечером делайте дыхательную гимнастику.

Подготовила
З. ВИКТОРОВА.

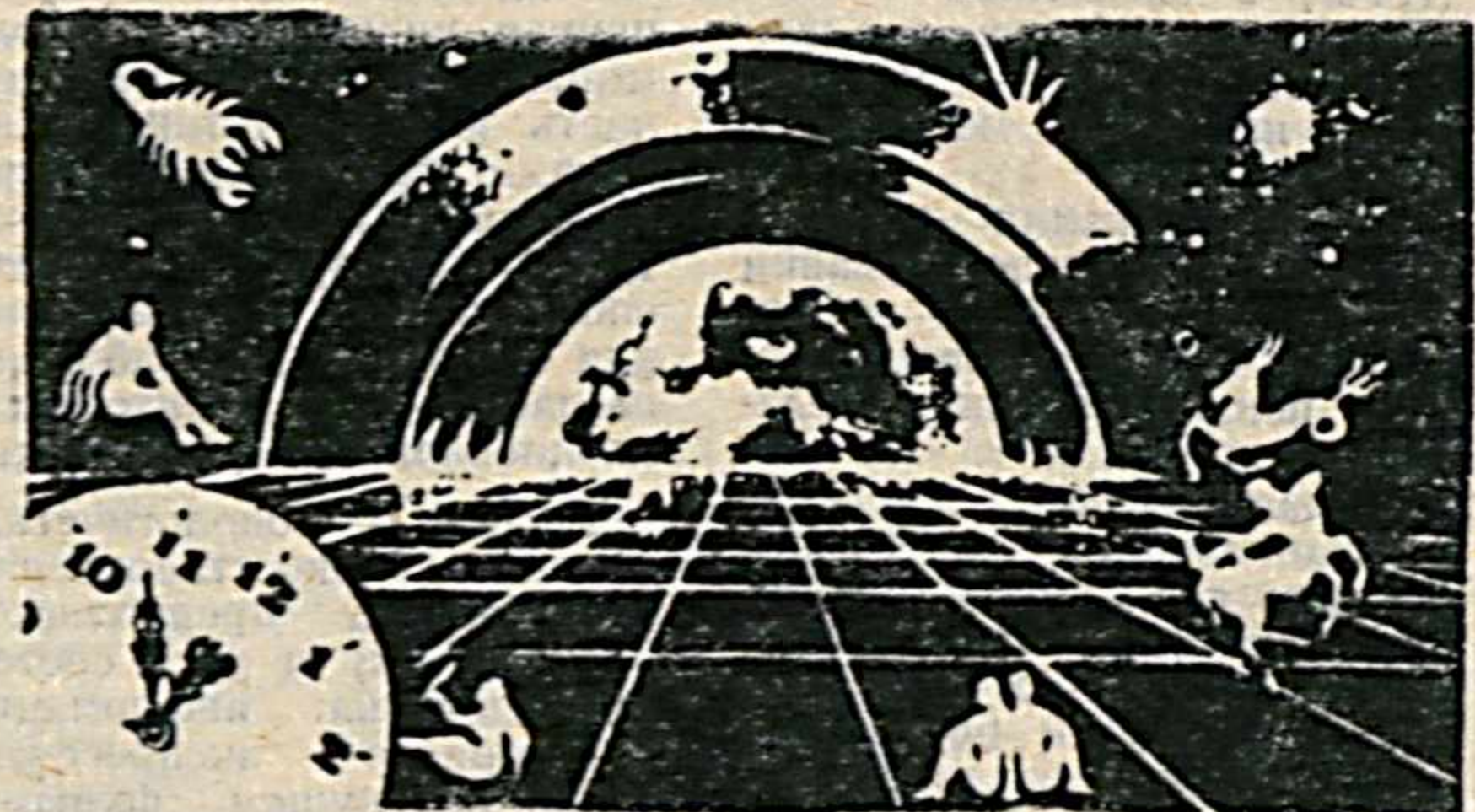
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ЧЛЕНА МЕЖДУНАРОДНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ, ДОКТОРА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОРА, ЗАВЕДУЮЩЕГО КАФЕДРОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗГФК КЕРИМОВА ФИКРАТА АЗИЗОВИЧА С НАЗНАЧЕНИЕМ ЕГО НА ДОЛЖНОСТЬ ПРОРЕКТОРА ПО НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ ИНСТИТУТА ФИЗКУЛЬТУРЫ.

РЕДКОЛЛЕГИЯ.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «СЕ» АСТРОПРОГНОЗ

НА ИЮНЬ 1999 ГОДА



ОВНЫ — интеллектуальные интересы будут играть большую роль в этом месяце. Побольше общайтесь с друзьями, коллегами, родственниками, но избегайте эмоциональных разборок, ибо можете оказаться не на высоте.

ТЕЛЬЦЫ — вам необходимы эмоциональная поддержка, чувство локтя, заботы. Много вашего внимания будет занимать финансовые проблемы, в том числе закупка продуктов, предметов домашнего интерьера. В этом большую помощь окажут женщины, старайтесь теснее сотрудничать с ними.

БЛИЗНЕЦЫ — эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость могут сильно повлиять на настроение. Старайтесь не ввязываться в конфликты, избегайте ссор, чтобы понапрасну не раздражать людей.

РАКИ — неудачи, неудовлетворенность жизнью могут вызвать чувство депрессии, одиночества, но не поддавайтесь унынию, все проходит, и опять над вами засияет солнце оптимизма.

ЛЬВЫ — ваша семейная и домашняя жизнь во многом будет зависеть от того, как сложатся взаимоотношения с вашими друзьями, успехов в служебной и групповой деятельности. Большое значение при этом будет иметь дружба с женщинами.

ДЕВЫ — для вас будет очень важной ваша репутация как на службе, так и в семейной жизни. Этому помогут публичные выступления, деловое сотрудничество с женщинами.

ВЕСЫ — в этом месяце у вас будет много контактов с зарубежными родственниками и друзьями. Особое значение будет придаваться религиозным, экономическим и межнациональным вопросам.

СКОРПИОНЫ — возможны проблемы в финансовом и информационном плане, из-за чего возникнет эмоциональная напряженность, желание изменить жизнь. Не теряйте надежды, будьте терпеливы — и вы будете вознаграждены.

СТРЕЛЬЦЫ — вам следует сдерживать эмоциональные реакции, если возникают разногласия с партнерами, товарищами по работе, родственниками. Денежные проблемы провоцируют семейные ссоры. Контроль над ситуацией поможет избежать многих осложнений в будущем.

КОЗЕРОГИ — чистота и порядок в доме, заботы о питании помогут решить проблемы здоровья, но на службе возможны стрессовые ситуации. Старайтесь не придавать большого значения мелким неурядицам.

ВОДОЛЕИ — для вас наступает время любви, развлечения, удовольствия в кругу семьи, усиливаются родительские чувства, улучшаются взаимоотношения с детьми.

РЫБЫ — возможны эмоциональные затруднения, напряженные отношения с коллегами, но дома вы будете чувствовать себя в безопасности, ваша преданность семье, заботы о домашнем уюте создадут благоприятный моральный климат и гармонию в вашей душе.

С. АЗИЗОВА,
астролог.

Заместитель главного редактора подполковник **Х. ЖУМАНАЗАРОВ.** Спецвыпуск подготовил **Х. ЗАЙНИЛОВ.**

НЕМНОГО ЮМОРА

Вернувшись из школы с родительского собрания, отец спрашивает сына:

— Ты не скажешь, кто в вашем классе самый ленивый?

— Не знаю.

— Не знаешь? А кто у вас в классе сидит сложа руки, когда все ученики решают задачи?

— Ах, вот ты о чем! Так бы сразу и спросил. Так это ж наша учительница.

— Вот уже сорок секунд, как я безуспешно пытаюсь разрезать этот бифштекс!

— Не беспокойтесь, сеньор! Наш ресторан работает до часу ночи.

Полисмен догнал автомобиль, нарушивший правила дорожного движения, и сказал даме, сидящей за рулем:

— Послушайте, мадам, вы знаете, что означает мой жест, когда я поднимаю руку?

— Полагаю, что да, — отвечает дама, — ведь я 39 лет была учительницей.

Рассуждают два холостяка:

— Ты знаешь, нет никакого смысла в этих книгах о вкусной и здоровой пище...

— Почему?

— Я на прошлой неделе пытался что-то приготовить и не смог — каждый рецепт начинается с одного и того же: «Возьмите чистую тарелку...»

— Петя, — говорит учитель, — как будет множественное число от слова «музыкант»?

— Оркестр.

— Мадам, я читаю ваши сокровенные мысли.

— И не обижаетесь на меня?

— Хозяйка звонит электрику:

— Я просила вас вчера прийти починить звонок!

— А я был у вас! Пришел, позвонил, мне никто не открыл, и я ушел.

— Роберт, неужели вы снова женитесь?

— Да!

— Но вам же 75, а невесте 18!

— Я не люблю менять привычек. Когда моя первая жена вышла за меня замуж, ей тоже было 18.

Вздыхнув, жена говорит мужу:

— Ты знаешь, милый, если бы я тебя не встретила, я бы вышла замуж наверняка за Филиппа.

— А, теперь понятно, почему он при встрече так сердечно жмет мне руку...

Жена утром говорит мужу:

— Ты снова во сне разговаривал.

— О, Господи, мне уже и во сне нельзя слово сказать! — восклицает муж.

Подготовила
В. ЗИНИНА.