

Спорт

ПЛЮС

#5 (6461) Четверг, 12 ФЕВРАЛЯ 2004 ГОДА

ТЕННИС

ТЕПЕРЬ ФИНАЛ ПЕРВОЙ ГРУППЫ

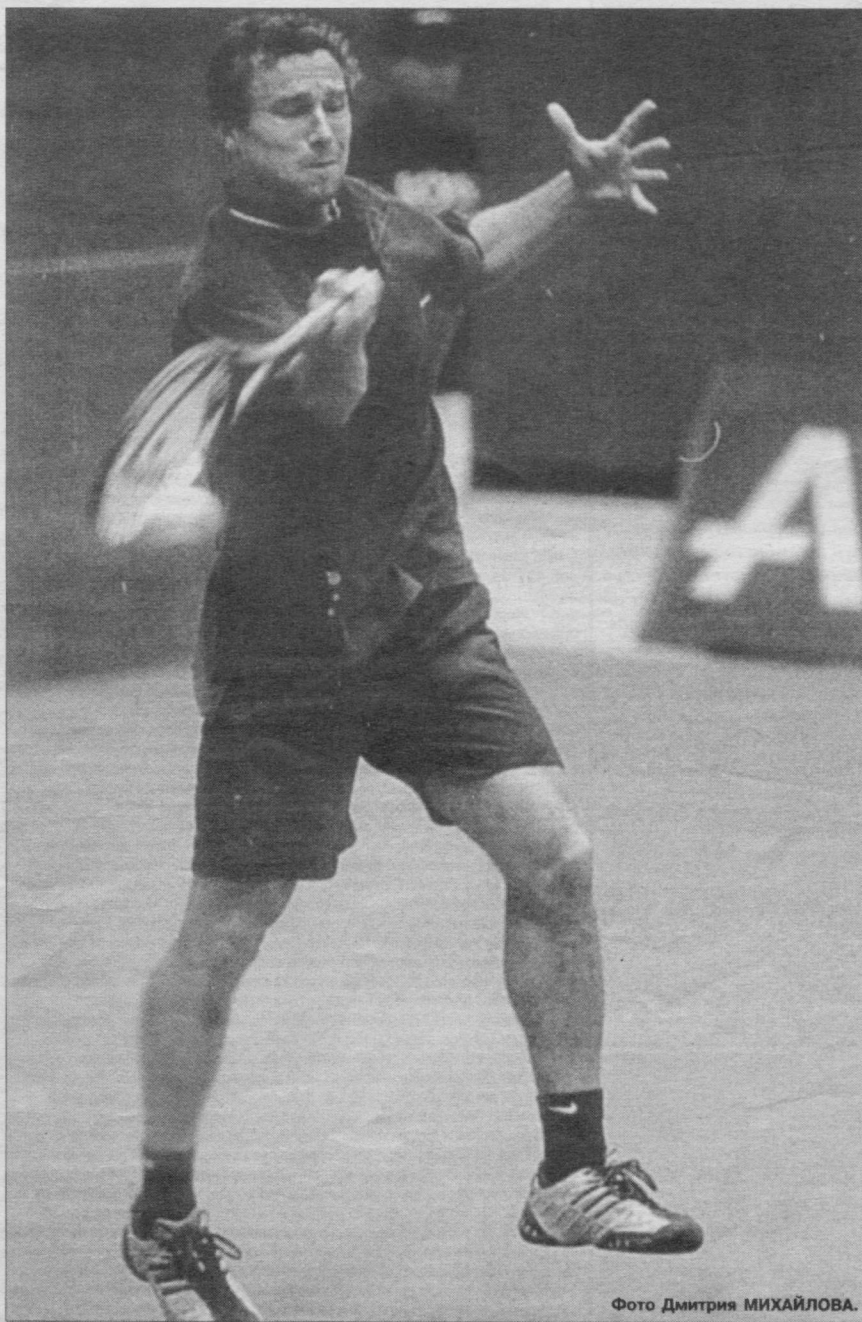


Фото Дмитрия МИХАЙЛОВА.

Сильнейшие теннисисты Узбекистана провели матч Кубка Дэвиса, обыграв в китайском Тайпее команду хозяев - 4:1.

Первым победный счет открыл чемпион Азии Вадим Куценко, практически вчистую обыграв Тай Вэй Лю - 6/0, 6/1, 6/1. Товарища по команде поддержал Дмитрий Мазур, одержав верх над Ти Ченем - 6/2, 6/4, 6/4. Счет становится 2:0 в пользу узбекистанцев, и они, как нож в масло, прошли в следующий круг соревнований.

Во второй день состоялась парная встреча, в которой Мурат Иноятов и Вадим Куценко обыграли-таки в нелегком марафоне Вэй Чэнга - Ван Чэна - 6/2, 3/6, 6/3, 6/3, и вместе с тем досрочно одержали победу в розыгрыше.

Однако был еще третий день. И здесь наши тренеры решили дать возможность молодому Сарвару Икрамову попробовать свои силы. Благо исход этого поединка уже ничего не решал. Сарвар, для которого это был дебют в розыгрыше Кубка Дэвиса, очень старался, но все же не смог противостоять натиску Ти Чена - 4/6, 6/4, 2/6. Победную точку в матче поставил Иноятов, одержав верх над Тай Вэй Лю - 6/3, 6/1. Молодец Мурат! Это его первая победа в Кубке Дэвиса и будем надеяться не последняя.

Теперь команде Узбекистана предстоит непростой экзамен: встреча в Ташкенте в апреле с "твердым орешком" - сборной Таиланда, уже одержавшей победу над теннисистами Пакистана со счетом 5:0.

КУРАШ ЗА ПУТЕВКИ В... ВУЗЫ

В Джизакском колледже олимпийского резерва прошло первенство Узбекистана среди юношей и девушек 1986-1987 гг.р. У участников, а их было около 400, был отличный стимул: победители вне конкурса могут поступать в высшие учебные заведения страны.

Девушки вели спор в восьми весовых категориях, а юноши - в десяти. Победителями в весовых категориях стали: у девушек - Нуржан Санбаева (до 36 кг, Каракалпакстан), Гузаль Яхшибаева (40, Джизак), Мухаббат Юлдашева (44, Андижан), Мукаддас Кубеева (48, Ташкентская область), Угилжон Рузметова (52, Хорезмская область), Феруза Хамиджанова (57, Наманганская область), Нилуфар Давлетова (63, Хорезмская область), Ирода Юлдашева (+63 кг, Бухара). У юношей первенствовали Назир Назаров (до 42 кг), Самандар Усманов (50), Ришод Сабилов (55), Жамол Омонов (65), Жасур Шукуров (71) и Хамид Отаджанов (+83, все - Бухарская область), Махтумкули Даланов (46, Джизак), Санжар Абдуллаев (60, Сурхандарьинская область), Шеркул Бобокулов (77, Самаркандская область), Шерали Джурраев (83 кг, Кашкадарьинская область).

ЛИГА ЧЕМПИОНОВ. 1-й ТУР

«Севахан» (Иран) - «Нефтчи» (Узбекистан) - 4:0
«Зоб Ахан» (Иран) - «Пахтакор» (Узбекистан) - 1:0

В Ташкенте состоялось совещание главных тренеров национальных сборных и генеральных секретарей федераций по вопросам участия узбекистанских спортсменов в Олимпийских играх в Афинах.

13 августа в столице Греции будет зажжен олимпийский огонь, и весь спортивный мир с нетерпением ожидает этого захватывающего действия под названием Олимпиада.

На сегодняшний день 30 атлетов нашей страны получили право стартовать в самых престижных соревнованиях планеты. Но спор за олимпийские путевки еще продолжается: впереди ряд квалификационных соревнований, в ходе которых есть шанс пополнить список лицензий. Однако уже сейчас, загодя необходимо решить немало организационных вопросов, касающихся вылета спортсменов Узбекистана на Олимпийские игры. В частно-

НЕ ОТКЛАДЫВАЯ В ДОЛГИЙ ЯЩИК

сти, определить дату их вылета в Афины согласно календарю соревнований. И решение этих вопросов не стоит откладывать в долгий ящик.

На совещании прозвучала критика в адрес тех спортивных руководителей и спортивных обществ, которые не осознали до конца значимость столь серьезных стартов и не создали необходимых условий для плодотворной подготовки сборных команд Узбекистана.

Участники совещания ознакомились с организацией медицинского обслуживания олимпийской команды и антидопингового контроля.

ТАЙЛЯКЦЫ ПРОДОЛЖАЮТ РАДОВАТЬ



Успехи воспитанников Тайлякского колледжа олимпийского резерва (Самаркандская область) хорошо известны у нас в стране. Самые весомые достижения, пожалуй, у самбистов, среди которых - чемпионы мира, призеры Кубков мира и международных турниров. Тренирует самбистов известный наставник, кавалер Ордена "Соғлом авлод учун" Александр Ермишкин. Много лет он работает в Тайляке. Трудится на совесть, практически без брака, воспитывая талантливых борцов.

С гордостью рассказывает Ермишкин о выступлении своих воспитанников в крупнейших стартах прошлого года. Под занавес прошлого года в Санкт-Петербурге проходил чемпионат мира по самбо, и в активе тайлякских спортсменов, выступивших там, две медали. Серебряную выиграл динамовец Шавкат Жураев в весовой категории до 52 кг. Кстати, он чемпион мира-2002 в Панаме (к этой победе они с Ермишкиным шли 12 лет). А в весовой категории до 74 кг порадовал еще один выпускник Тайлякского колледжа олимпийского резерва, тоже динамовец Акрам Ишов, отхватив бронзу чемпионата мира.

Обоим самбистам пришлось изрядно попотеть в борьбе за медали. А как же иначе: на чемпионатах мира легких поединков не бывает, каждый - решающий. Заслуженный спортсмен Республики Узбекистан Шавкат Жураев, к примеру, в первом поединке чистым броском одолел японского самбиста Эндо Юки, затем одержал явную победу над азербайджанцем Эльчином Майловым, по очкам выиграл у Бирлеса Есенга-

ниева из Казахстана. И только в финале уступил двукратному чемпиону мира из России Альхаю Схатбий.

А Акрам Ишов в первой же встрече боролся с чемпионом мира по самбо, победителем Кубка мира Арчилом Чохели. В упорной борьбе он уверенно выигрывает поединок, хотя соперник хорошо известен своей хитростью на ковре, классной техникой. А во второй схватке Акрам уверенно победил казахского самбиста Шалкара Жоломанова, в третьей - Давида Букановича из Франции и за выход в финал уступил трехкратному чемпиону мира Виктору Савинову из Украины. В решающей встрече за бронзовую медаль он уверенно по баллам победил самбиста из Эстонии Алексея Яроша. К тому же Ишов выполнил норматив мастера спорта международного класса.

Вот такие парни подготовлены на отделении борьбы Тайлякского КОР. А впереди у них новые горизонты. В этом году предстоит Кубок мира, чемпионат мира и чемпионат Азии. И надо выступить достойно, а значит работать, засучив рукава.

ИМ НЕ ПОМЕШАЮТ КРЕПКИЕ МЫШЦЫ



Немаловажное значение в жизни студентов и педагогов Ташкентской государственной консерватории имеет оздоровительная программа, созданная коллективом опытных физруков - доцентом кафедры физвоспитания кандидатом педагогических наук Фаридой Хабибулаевной Мухамелжановой, председателем спортклуба Бахромом Сабировичем Абдужалиловым, старшим преподавателем Людмилей Васильевной Галетко.

В программу для студентов входят одноразовые занятия в неделю по два часа. Это - элементы легкой атлетики - прыжки в длину, бег на короткие дистанции, оздоровительная гимнастика, настольный теннис, в конце учебного года - плавание во Дворце водного спорта им. Митрофанова.

В консерватории имеются пять спортзалов: художественной гимнастики, два тренажерных зала, зал для настольного тенниса, где могут играть одновременно четыре пары, и комната для игры в шах-

маты. Работают душевые.

В распоряжении студентов есть необходимый спортивный инвентарь: скакалки, мячи, маты, боксерские груши, ракетки для бадминтона, гантели, штанги, различные тренажеры. А еще намечается приобрести станок для армрестлинга.

Для любителей восточных единоборств вечером работают секции тазквондо, айкидо и кикбоксинга. Так что, и музыкантам требуются крепкие мышцы.

Текст и фото
Алексея ПОПОВА.

В системе Ташкентского ГУНО функционируют 25 детско-юношеских спортивных школ различного профиля. Перед ними поставлена задача: пропагандировать и развивать физическую и духовную культуру среди подрастающего поколения. При этом количественные и особенно качественные показатели играют большую роль.

О работе СДЮШОР-22 (директор Аваз Асролходжаев) в этом направлении наш рассказ.

С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВОМ ПОКОЛЕНИИ

Многие жители массива Алгоритм знают местонахождение 22-й не понаслышке. Подскажет любой: "В здании общеобразовательной школы № 126, в правом крыле". А знают потому, что тамошние мальчишки и девчонки не ищут уличной "романтики", а в свободное время качают мускулы на тренажерах, занимаются игровыми видами спорта и внешне выглядят привлекательно - стройными и подтянутыми. В районе вы их сразу узнаете по спортивным сумкам в сильных руках. СДЮШОР-22 образована в 1987 году. За минувшее время она не только надежно обжила выделенную жилую площадь, но и накопила солидный опыт в практической работе. В ее чистеньком фойе посетителям приветствует щебетание певчих птиц, глаз радуется обилие зелени в керамических горшочках, привлекают внимание цветные плакаты на стенах, повествующие о достижениях известных спортсменов. На доске объявлений приказы по организации и расписание тренировок сразу настраивающие на деловой лад. По ним можно судить об интересах учащихся и педагогического коллектива.

Завуч школы Фарид Курбанова рассказывает:

- На семи отделениях занимаются 638 школьников. Культивируем турон, футбол, теннис, настольный теннис, пулевую стрельбу и стрельбу из лука, художественную гимнастику. Занятия ведут 50 педагогов. В свое время многие из них добились определенных успехов и теперь свои знания передают ребятам. Например, гимнастику ведут мастера спорта. Старший тренер отделения Ирина Борисенко. Она ведет тренировки в школе № 126, тренеры Юлия Серикова - в 319-й, Ольга Клубникина - в 64-й.

Многие из подростков в школе укрепляют свое здоровье. Среди них немало способных и честолюбивых. Из них-то тренеры и воспитывают перспективных спортсменов. Взаимопонимание достигается не сразу. Плоды его обычно видны на соревнованиях, в которых участвуют воспитанники СДЮШОР. За сухими цифрами отчетов кроется кропотливая работа, а вместе с ней и надежды, и разочарования, и планы на будущее. Недавно в 22-й подвели итоги минувшего года. По ним можно сделать кое-какие выводы: установлен очевидный рост спортивной квалификации учащихся. В школе 57 воспитанников массовых разрядов, 85 перворазрядников, 31 кандидат в мастера, 4 мастера спорта. Из мастеров особо хочется выделить гимнастку Елену Подгорнову - чемпионку Узбекистана-2002, обладательницу бронзовой медали прошлогоднего чемпионата страны.

В школе очень популярен турон. Возглавляет отделение турона старший тренер Алик Янбаев. Сам он ведет группу турона на базе школы № 126. У него занимаются ребята 6-9 лет. Азиз Садыков тренирует спортсменов-разрядников в 29-й школе, а Нигмат Курбанов тренирует на базе лицея имени Каланова. В каждой группе по 20 юношей, и некоторые из них уже добились определенных успехов. Это - Куволдык Матмуратов, Бекзод Дадамухамедов, Данияр Азимов и другие.

Опытные наставники - Халима Абидова (она же старший тренер), Александр Пак, Мадина Шафикова - работают и с теннисистами. Здесь также в группах по 20-25 школьников, а занимаются они на кортах стадиона "Пахтакор", "Метрострой", СК "Хадра" и "Спартак". Ребята участвуют в городских и республиканских соревнованиях, набираются практического опыта, повышают мастерство. Ну а самые перспективные занимаются по индивидуальным программам, и календарь участия в различных турнирах у них более плотный. А достижения ребят, конечно же, зависят от их старания.

О планах на текущий год рассказала методист школы Дилора Менлибекова:

- Надеемся, что наши звездочки вновь блеснут на чемпионатах Узбекистана. Возможно, и за его пределами. Есть реальные приглашения на международные соревнования, однако нужна спонсорская помощь. Быть может, кто-то откликнется на нашу просьбу и поддержит в финансовом плане, ведь мы воспитываем будущих чемпионов.

Но не менее важно все-таки и то, что мальчишки и девчонки спортивной школы, которая, кстати сказать, имеет давние и прочные традиции, приобщаются к здоровому образу жизни, повышают свою спортивную культуру под присмотром опытных педагогов, растут физически крепкими.

Анатолий КОНДРАТЕНКО.



ПРЕДСТАВЛЯЕМ ОЛИМПИЙЦЕВ

Анастасия ЖУРАВЛЕВА: ПРЫЖОК! И ТЫ СИЛЬНЕЕ ЗЕМНОГО ПРИТЯЖЕНИЯ

21-летняя прыгунья в длину и тройным, мастер спорта международного класса Анастасия Журавлева из Ташкента на личном примере показала сколь многого может достичь одаренная девушка, приступив к регулярным тренировкам.



С 12 лет Настя приобщилась к ежедневным занятиям легкой атлетикой и через несколько месяцев к ней пришли первые успехи. Она раз за разом выигрывала республиканские соревнования в своих возрастных группах: среди девочек, девушек, юниорок и взрослых спортсменов. Стала чемпионкой Узбекистана в прыжках в длину, чемпионкой и рекордсменкой страны в тройном прыжке. Настя участница юниорских и взрослых чемпионатов Азии и мира, обладательница трех золотых медалей Центральноазиатских игр в Душанбе (длина, тройной и эстафета 4x100 м). И, наконец, Анастасия Журавлева - обладательница олимпийских лицензий в прыжках в длину и тройным.

Для этих дисциплин, как известно, не требуется специального оборудования. Нужна только яма с песком для приземления и место для разбега и отталкивания. И, конечно, быстрые, сильные ноги.

"Но прыгну нужны не только сильные ноги, - писал в своей книге "Ступени к пьедесталу" трехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке Виктор Санеев. - Он должен быть быстрым, ловким, иметь сильные мышцы спины и, как говорится, кошачью "прыгучесть". А в награду от тройного прыжка спортсмен получает силу, мужество, волю и непередаваемое чувство полета. Отскок... Полет... Отскок... Полет! Ты сильнее земного притяжения. И это чувство останется с тобой навсегда".

- Настя, ты совершенно не похожа на легкоатлетку. У легкоатлетов лица мужественные, волевые, а ты такая нежная, прозрачная и легкая, как дунувшее ветерка...

- Да, мне и в университете так говорят. Я учусь в магистратуре СамГУ по специализации "Спорт и психология". А бакалавриат я окончила в УзГосИФК. Так вот меня обычно принимают за гимнастку - "художницу". А когда говорю, что я прыгунья в длину и тройным, очень удивляются.

- Расскажи о себе, ведь ты так неожиданно ворвалась в элиту узбекистанской легкой атлетики.

- Родилась в Ташкенте 9 октября 1982 года. Училась в 43-й общеобразовательной школе, затем в 18-й Мирзо Улугбекского района. Сначала немного занималась спортивной гимнастикой, потом шесть лет тренировалась на кортах "Саломатлик". Просто потому, что надо было укрепить здоровье. А по-настоящему мне понравилась легкая атлетика, когда однажды случайно оказалась на стадионе "Динамо". Увидела тренировку легкоатлетов и поразилась: какой у них цветущий вид. Их глаза светились радостью, щеки пылали румянцем. Все - стройные, загорелые, красивые. Поймала себя на мысли: "Я тоже хочу быть такой. Надоело быть худенькой и слабенькой". И потом стадион - рядом, занятия на свежем воздухе. Меня это устраивало. Записалась в секцию легкой атлетики к тренеру Валентине Лебединской. Сначала и бегала, и прыгала. В общем, тренировалась по полной программе, разве что не метала. Потом перешла к Вадиму Самылину. Тогда-то окончательно определилась со специализацией. Выбрала прыжки в длину и тройной. Мне было 15 лет. Еще в некоторое время тренировалась у супругов Соковых. А теперь занимаюсь у Валерия и Галины Казаковых в МХСК. Вот уже два года.

- Чем тебя привлекает легкая атлетика и, в частности, прыжки?

- Легкая атлетика - это здорово. Не зря ее называют "королевой спорта". По-моему, в самих спортсменах со временем проявляется нечто королевское: благородство, стать. Здесь есть на что посмотреть и чему научиться. Особенно остро это оценила после рождения дочери...

- А что у тебя есть дочь? Да ты сама еще ребенок! Во всяком случае в вид...

- У меня есть дочь Оля. Ей два года и восемь месяцев. Буквально через три месяца после ее рождения я вновь стала потихоньку тренироваться, а спустя полгода приступила к тренировкам вплотную. И вот тогда-то по-настоящему поняла, насколько близка мне легкая атлетика, насколько это мое. Непередаваемо чувство полета, когда ты летишь в прыжке. Когда отталкиваешься и оказываешься на доли секунды в состоянии невесомости. Чудо! Прыгать мне нравится больше, чем бегать.

- В длину или тройным?

- Больше мне, конечно, нравится тройной прыжок. Он технически намного сложнее, чем прыжок в длину, но зато и интересней. Мне хотелось бы прыгать как сильнейшие прыгуны планеты. Когда мы были на учебно-тренировочных сборах в Подольске на олимпийской базе, с нами рядом тренировались россияне - сильнейшие легкоатлеты: чемпионы Европы, рекордсмены мира. Ты видишь, что они такие же люди, как и ты, и у них не всегда все получается. Но они упорно и целеустремленно продолжают "работу над ошибками", и ты начинаешь как бы тянуться за ними, работать с удвоенной энергией. Хорошо, когда рядом такой мастера...

- Прошлый год стал для тебя поистине удачным, ведь ты завоевала путевку в Афины.

- Конечно, это был год удач. Я решила всецело сосредоточиться на выполнении олимпийских нормативов в двух видах программы. В прыжках в длину мне удалось выполнить олимпийский норматив на международных соревнованиях памяти Косанова в Алматы. Там я установила два личных рекорда - в длину (6 м 69 см) и тройным (13 м 85 см) и заняла первые места. А лицензию в тройном завоевала позже, на чемпионате Азии в Маниле - 14 м 21 см, повторив, кстати, свой результат, показанный ранее на открытом чемпионате Узбекистана в Ташкенте. Это новый рекорд Узбекистана. А прежний - 13 м 90 см принадлежал Марии Соковой в 2002 году.

- Настя, а что запомнилось тебе на чемпионате Азии-2003 в Маниле?

- Раньше по телевизору я всегда с недоумением смотрела на стоявших на пьедестале победителей, с трудом сдерживающих слезы, а то и откровенно плачущих. Когда же сама сделала шаг на верхнюю ступень пьедестала в Маниле, то почувствовала как ком подступил к горлу и не могла сдержать слезы. Слезы гордости за себя, за команду, за Узбекистан, который я представляю... В тот момент мне вспомнился колоссальный накал борьбы в секторе для прыжков. Соперницы у меня были очень сильные - чемпионки Азии, рекордсменки азиатского континента и Азиатских игр из Китая, Японии, Филиппин... Не было, правда, участницы чемпионата мира

из Индии. В прыжках в длину был однажды момент, когда казалось, что золотая медаль вот-вот уползет из моих рук. Основные соперницы - две китайки, две филиппинки, японка. За них так "болели" трибуны, что хотелось попросту заткнуть уши. Этот рев буквально валил с ног, сводил с ума. И надо уметь справиться... Ну вот. С главной соперницей в прыжках в длину - китайкой - мы шли буквально вровень. С каждой попыткой и у меня, и у нее улучшались на один-два сантиметра результаты. И вот в предпоследней попытке мне удалось ее обойти - 6 м 53 см, а китайка под конец "сломалась" - 6 м 51 см. А в тройном прыжке китайка долго "царапалась" и в итоге отрыв у нее был аж в полметра - 14 м 39 см и золотая медаль. Я завоевала серебро - 14 м 21 см.

- Настя, а кто за тебя болел?

- Мы очень дружим всей командой. И в Маниле, и в Париже все наши легкоатлеты волновались за меня, ободряли, поддерживали морально.

- А что произошло на чемпионате мира в Париже? Почему у тебя не получился прыжок?

- Даже не знаю. Мне кажется, у меня был чисто психологический срыв. Думаю, на меня действовал грандиозный стадион, рев трибун, невозможность видеть тренера во время выступления. Вот у меня и получилось... три заступа подряд.

- Захочешь - не сделаешь.

- А я вот умудрилась, нашла на меня что-то. И это несмотря на то, что за плечами неплохой опыт - юниорский чемпионат

Азии в Сингапуре, юниорский чемпионат мира в Чили... И к чемпионату мира в Париже я была готова замечательно.

- Интересно. Послушать спортсменов: они все бывают готовы замечательно, а приезжают "на мир", даже "квалификацию" пройти не могут...

- К сожалению, как ни горько признавать, мы не умеем собираться, психологически настраиваться на определенный результат, выступая на таких крупных спортивных форумах, как чемпионаты мира. А все от того, что крайне недостаточно участвуем в международных соревнованиях.

- А когда ты уезжаешь на соревнования, Оля не плачет?

- Сейчас уже нет. Она говорит: "Мама поехала на работу, она привезет подарки".

- Ты привозишь?

- Конечно, разные игрушки.

- А с кем дочь оставляет?

- С бабушкой. Я живу с бабушкой, прабабушкой и сестренкой. А родители живут в России, на севере, у самого полярного круга. Папа там служит, он военный.

- Как проводишь свободное время?

- Его не так много. Но когда я в Ташкенте, то люблю гулять с семьей в парке. Мне нравится проводить свободное время с доченькой. А еще я вяжу, шью, увлекаюсь компьютером.

- А тем временем мысли...

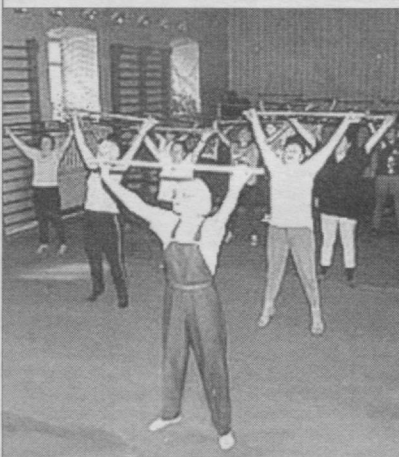
- Об Олимпиаде в Афинах. Это будут первые в моей жизни Олимпийские игры и очень хотелось бы выступить там достойно.

Татьяна КИСТАНОВА.



ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА

КЛАДОВАЯ БОДРОСТИ



Здоровый человек - основное богатство общества. Как быть здоровым? Как добиться такого состояния, при котором все стороны жизни человека - физические, психические, биологические и общественные - находились бы в гармоническом развитии?

Ученые давно пришли к твердому убеждению, что секрет здоровья и бодрости людей заключается в систематических занятиях физическими упражнениями. Сколько лю-

дей благодаря им на долгие годы сохранили хорошее самочувствие, красивую фигуру, большую работоспособность.

Физкультура нужна людям, как воздух. А воздух, как известно, в жизни человека играет огромную роль. Это источник кислорода, без которого невозможен обмен веществ, то есть немислима и сама жизнь. Человек обязательно должен ежедневно бывать на свежем воздухе не менее 1-1,5 часа. Благоприятное влияние воздух оказывает на нервную систему. Хорошим средством активизации кровообращения и нормализации дыхания является ходьба на свежем воздухе.

Помните: физкультура - это здоровье, высокая работоспособность; она вливает в наши клетки и ткани бодрость и энергию, закаляет и поднимает жизненный тонус.

В комплекс активного образа жизни входят физические упражнения, ходьба, бег. Очень важен режим дня. Деятельность человеческого организма строится в соответствии с биологическими ритмами и грубо переводит стрелки биологических «часов» - беспорядочно питаться, работать ночами, недосыпать и т.д. - просто-напросто вредно. Откажитесь от вредных привычек, сохраняйте оптимистическое настроение, проводите процедуры закаливания. Постоянно помните - жизнь в движении!

ЖИР - В УТИЛЬ

Молоко вполне может заменить нам специальные таблетки от похудения. Дело в том, что содержащийся в нем кальций ускоряет утилизацию подкожного жира и одновременно препятствует образованию новых отложений. При этом кальций, входящий в состав молока, усваивается нашим организмом лучше, чем его аналог в пищевой добавке. К тому же это абсолютно безвредно.

Рекомендуемая доза: три стакана молока в день.

Но более, чем молоко комфортны для нашего организма кисломолочные продукты - кефир, простокваша, кислое молоко. Через час после еды эти продукты усваиваются на 91% (их первооснова лишь на 32%) и при этом сохраняют все присущие молоку полезные свойства.

СЕКРЕТЫ ИНДИЙСКОЙ КРАСОТЫ

* Если вы мечтаете сбросить пару кило, выпивайте каждое утро сок лимона, выжатого в стакан воды.

* К тому же индийские женщины избавляются от лишнего веса, съедая два апельсина в день - вместе с кожурой.

* Раз в неделю устраивайте разгрузочные дни или хотя бы дни вегетарианские - считается, что это способствует очищению кожи.

* До 18 лет индийские девушки не пользуются декоративной косметикой. Однако очень следят за увлажнением кожи.

* Кожа индианок остается молодой долгие годы. Даже в 50 лет они выглядят на 25. В чем секрет? Они уверяют, что в натуральном питании: никаких консервов и колбас, очень много риса, фруктов, приправ и овощей.

Это несложное упражнение сделает Ваши ноги стройными.

РАЗ НОГА, ДВА НОГА...

1. Лягте на пол, согните колени, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и спины, расслабьте плечи и мышцы шеи.

2. Вытяните левую ногу вверх (нога должна быть максимально прямой). На выдохе оторвите тело от пола (правая нога - опорная) и задержитесь на несколько секунд в этом положении. Мышцы ног должны быть напряжены. На вдохе медленно вернитесь в исходную позицию.

Повторите упражнение 10 раз, меняя опорную ногу. Выполняйте его 4 раза в неделю и уже через 2 недели заметите результат.

В ЧЕМ СИЛА?

Ученые утверждают, что добиться максимального эффекта во время занятий можно, нарисовав в воображении яркую картинку

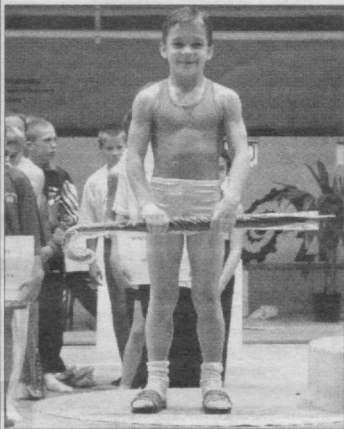
того, какую фигуру ты хочешь иметь в идеале, и твердо поверив в то, что рано или поздно ты этого добьешься. Объяснить этот феномен они пока не могут, но все исследования доказывают, что для достижения результата позитивный настрой не менее важен, чем здоровое питание и регулярные тренировки. Видимо, визуализация дает телу импульс двигаться в конкретном направлении. Техника простая: занимаясь на тренажерах, представляйте себе, как с каждым движением ваше тело освобождается от лишних килограммов и ваши ноги, бедра, живот становятся стройными; поднимая вес, концентрируйтесь на упругих мышцах рук; плавая в бассейне, думайте о прямой спине.

СЫРЫЕ СОКИ - ИСТОЧНИК БОДРОСТИ

Издревле считается, что сырые соки растений прекрасно укрепляют организм. Например, в одной из былин «живая вода» - сок травы заячьей капусты - дала силы богатырские Илье Муромцу и излечила его от многолетнего паралича.

Авиценна описал действие более 40 соков из фруктов, овощей, диких трав и полагал, что свежевыжатые соки полезнее, чем настои и отвары.

Содержание воды в соках достигает 90%, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки почти не требуют энергетических затрат на всасывание и сразу включаются в обмен веществ, катализируя биохимические процессы, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.



ИСПЫТЫВАЯ РАДОСТЬ

В наше бурное время при напряженном темпе жизни и веззаптоплющем потоке информации далеко не каждому удается чувствовать себя полноценной творческой единицей. Влияние стрессов на психику творческой личности заметно смягчается, если человек стремится к гармонии тела и духа. И, конечно же, физкультура и спорт способны дать отличную физическую подготовку и надежную психологическую устойчивость.

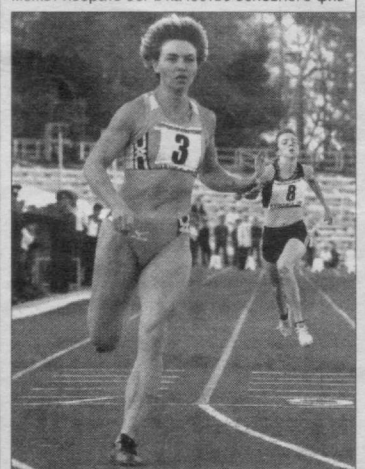
Бег, бесспорно, самый доступный вид физкультурных занятий многоцелевого назначения. Кому-то хочется снизить массу тела и вернуть юношескую стройность, кто-то желает избавиться от дурных привычек, кому-то нужно упорядочить жизнь путем строгого режима, кое-кто мечтает развить выносливость для совершенствования спортивного мастерства. И, преследуя определенные цели, бегун укрепляет здоровье, не задумываясь об этом, как бы походя.

Мысли об укреплении здоровья нередко вызывают грусть. Ведь обычно вспоминают о нем, как о воздухе, когда его не хватает. Вспоминают и иногда начинают бегать. И вот мы читаем о бегунах, избившихся благодаря бегу от болезней иногда даже вопреки (!) медицинским показаниям. Сейчас никто не оспаривает благотворного влияния бега. Но почему же тогда не бегают все поголовно?

Возможно, основная причина заключается в неприятных ощущениях, которые остаются у человека, ведущего малоподвижный образ жизни, когда возникает необходимость пробежать двести метров к отходящему автобусу. Сердце вот-вот выскочит из груди, горло как будто смазали горчицей, а боль в мышцах напоминает о пробежке несколько дней. Конечно, не каждый может поверить, что бегун исключительно ради удовольствия покрывает десятки километров, испытывая физическое и душевное удовлетворение. Его понимают такие же одержимые из клубов любителей бега. Их объединяет общее увлечение. При определенном уровне физической подготовки они уже не мыслят себя без бега, приносящего состояние душевного комфорта, близкого к эйфории. При беге в оптимальном режиме, когда снимается депрессия, порождается оптимизм и душевный комфорт, стимулируется потребность в регулярных многокилометровых пробегах. Именно эта по-

требность, а не мысли об укреплении здоровья, вынуждает преодолевать ложное чувство неловкости и истинные трудности от немого физического напряжения.

Каждый желающий может составить программу тренировок по своему вкусу, руководствуясь личными склонностями. Не каждый может избрать бег в качестве основного физ-



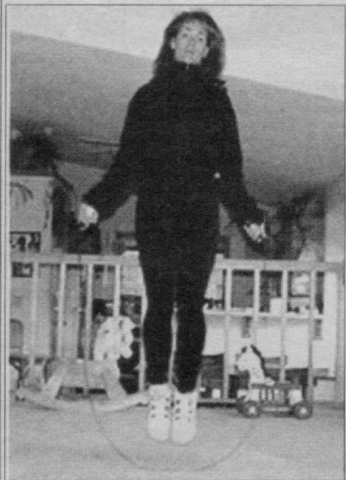
культурного занятия. Многие находят радость в игровых видах спорта, где бурлят страсти и через край выплескиваются эмоции. А бег сам по себе, и тем более в одиночку, представляется монотонным и скучным.

Чтобы испытать радость от бега, научитесь бегать в течение одного-двух часов, когда уже не беспокоят боли в мышцах и суставах, дышится легко и можно на бегу вести беседу с приятелями или же, наслаждаясь одиночеством, неторопливо обдумывать свои проблемы. И однажды, пробегая по теннисной аллее парка или городскому тротуару, после подъема на крутой холм или при спуске к речке вы почувствуете без видимой причины прилив энергии и оживление. Радость пришла, она переполняет душу и встречна с ней надолго открыл вас.

СКАКАЛКА РАЗВИВАЕТ ГИБКОСТЬ

Когда речь заходит о скакалке, обычно имеют в виду прыжки, для которых она собственно и предназначена. Однако этот предмет может быть использован в другой группе упражнений - упражнений на гибкость.

Предлагаем комплекс, развивающий именно это качество. Выполняя его, не забывайте держать скакалку все время в натянутом состоянии. Как обычно, следите за правильным дыханием. Каждое упражнение повторяйте 10-15 раз.



1. Сложите скакалку вдвое и опустите руки вниз. Поставьте правую ногу назад на носок, поднимите руки вверх и прогнитесь. Руки отведите за спину так, чтобы скакалка вышла из поля зрения, - вдох. Вернитесь в исходное положение - выдох.

2. Сложите скакалку четверо и опустите руки вниз. Не задевая ее, перешагните левой, а затем правой ногой, после чего обратным движением вернитесь в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, во время перешагивания - выдох.

3. Встаньте на середину скакалки. Сделав одной ногой шаг вперед, отведите другую ногу назад, до отказа, наклоните туловище вперед и разведите руки в стороны. Зафиксируйте принятое положение на 3-4 сек., после чего вернитесь в исходное положение. Прделайте то же самое, отводя назад левую ногу.

4. Сядьте на пол, сложите скакалку четверо и поднимите руки вперед. Согнув ноги, перенесите и зафиксируйте угол в течение 3-4 сек. Вернитесь в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, в момент переноса ног через скакалку - выдох.

5. Лягте на пол на живот, сложите скакалку четверо и поднимите руки вверх. Оторвав руки и ноги от пола, прогнитесь и задержитесь в этом положении 2-3 сек., после чего медленно вернитесь в исходное положение. Во время прогибания делайте вдох, в исходном положении - выдох.

6. Сложите скакалку вдвое и опустите руки вниз. Поднимите прямые руки, затем переводите их назад, за спину и, опуская вниз, присядьте так, чтобы руки коснулись пола. Затем обратным движением вернитесь в исходное положение. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская - выдох.

В 1939 году в США отметили столетие бейсбола - любимой игры американцев. За год состязания лучших профессиональных команд посещают около 70 миллионов человек и около 80 миллионов телезрителей наблюдают в конце сезона за серией матчей между клубами, победившими в двух профессиональных бейсбольных лигах. Когда по традиции президент США открывает бейсбольный сезон, это событие вытесняет с первых полос газет важнейшие политические новости. Даже во время второй мировой войны по специальному разрешению президента США Франклина Рузвельта бейсбольное первенство продолжалась. Гонорары асов бейсбольных полей зачастую превышают заработки голливудских кинозвезд. Нередко лучшие игроки становились миллионерами. Когда знаменитая американская кинозвезда Мерилин Монро вышла замуж за «короля» бейсбола Джо Ди Маччио, для американцев это был не просто брак, а союз двух идолов - кино и бейсбола.

Кубинцы считают, что они, основываясь на описаниях Христофора Колумба, который в XV веке побывал впервые на Кубе и описал игру в мяч «батос», являются родоначальниками бейсбола. В Англии о подобной игре писал Шекспир (1564-1616). Авторитетный английский справочник «Оксфордский словарь спорта и спортивных игр» считает, что эта игра зародилась в Англии в XVIII столетии. В том виде, каким знают бейсбол сейчас, начали играть в 1839 году. Именно в этом году нью-йоркец (по одним данным Эбнер Дауэли, по другим Аберн Дауэли) соединил две старинные игры - таунбол и фауэрд-кат и создал современный бейсбол. Он же сформулировал правила игры.



Первый клуб бейсболистов был организован в Нью-Йорке в 1845 году. Когда в 1863 г. две бруклинские бейсбольные команды поделили выручку от матча, возник профессиональный бейсбол, и уже в 1869 году в Цинциннати существовала команда, получавшая жалование от правления клуба. Официальное размежевание между любителями и профессионалами было оформлено в США в 1870 году на заседании Национальной ассоциации игроков в бейсбол. А через год была создана Национальная ассоциация профессиональных игроков в бейсбол.

Название игры связано со словом «бэйз» (подушки), так называют базы - основные точки игрового поля. Поле представляет квадрат со сторонами не менее 98,5 метров. В данный квадрат «вписывается» второй со сторонами, равными 27,3 м. Стороны малого квадрата расположены под углом 45 градусов к сторонам большого. Малый квадрат называют внутренним полем или «алмазом», у которого в каждом углу - базы (бэйз). Та база, которая расположена в основании малого квадрата, именуется «домом». Здесь прочно, чтобы не сдвинулась, накладывается специальная пластина. У «дома» стоит отбивающий игрок. Остальные базы называются первой, второй и третьей. Счет баз ведется от пластины «дома» по направлению против часовой стрелки. Сбоку от «дома», на расстоянии 15 см от пластины, вычерчивают два прямоугольника размером 1,83x1,22 м, в которых будет стоять игрок, отбивающий мяч. Вершина угла «дома» является одновременно и вершиной треугольника со сторонами 3 м, которые откладывают по сторонам «алмаза» и соединяют 5-метровой линией, параллельной диагонали, что соединяет вершины углов первой и третьей базы. Треугольник - место ловящего. Параллельно линии, соединяющей «дом» и первую базу на расстоя-

нии 90 см проводится еще одна линия. Отбивающий игрок при перебеге из «дома» к первой базе не имеет права забегать за эту линию. Параллельно линиям, соединяющим «дом» первой и третьей баз, на расстоянии 4,5 м от них на площадке размечают линии советчиков (кочер-лайн). Когда игроки перебегают от дома к первой и третьей базам, бейсболисты своей команды могут давать им советы. При этом советчики не должны заходить за кочер-лайн. На вершине угла «дома» в направлении второй базы радиусом 71 м проводится дуга, линии же «алмаза» от «дома» до первой и от «дома» до третьей базы продолжают до пересечения с этой дугой. Если отбивающий игрок ударом биты по-

шлет мяч за эту дугу, он может перебежать на первую базу, чем весьма огорчит соперников, так как в этом случае они не могут его осалить. Другие стороны «алмаза», которые идут от «дома» к первой и третьей базам, и их продолжение до пересечения с дугой называют плохими линиями (фаул-лайн). Если отбивающий пошлет мяч за эти линии, перебежать на первую базу он уже не может.

На расстоянии 27,3 м от вершины угла «дома» параллельно линии ловящего устанавливают на стойках заградительную металлическую сетку (высота 3 м, длина 6 м) для перехвата мячей, которые не отбили отбивающий и не поймал ловящий. Параллельно линиям советчиков, на расстоянии 15 м от них находятся скамейки для игроков команд. В центре «алмаза» находится точка метателя, на которую кладется пластина.

Как происходит игра? Команды в каждом туре игры имеют строго определенные функции - одна атакует, другая защищается. Атакующие - бьющие, защищающиеся. Для бьющих существует неперемное правило - последовательность ударов. Это сделано для того, чтобы в критический момент состязания бьющие не ставили лучше-го игрока. Защищающиеся делятся на: метателя - питчера, ловящего - кэтчера, трех сторожей по одному на каждую из баз - бэйсменов, перехватчика - шортстопа, трех полевых - филдеров (правого, левого, и центра). Всего 9 игроков. Метатель и ловящий все время остаются на своих местах, а остальные могут свободно перемещаться по площадке.

Перед началом игры капитаны вручают судье списки своих игроков в той последовательности, в какой они будут выступать в роли бьющих. Затем судья вызывает по очереди игроков для удара, и если какой-нибудь игрок в течение 1 минуты не займет позицию бьющего, он из игры выбывает. Стоя-

он должен точно в отведенном ему квадрате - бэйтс-боксе. Всякий заступ за линию квадрата может привести к выбыванию его из игры.

Игра начинается с противостояния метателя защищающихся и бьющего. Мяч, брошенный метателем, должен пролететь над пластиной бьющего, не выше уровня его плеча и не ниже колена. Перед броском метателя бьющий обычно держит бит вертикально, боевой конец ее располагается на плече около лица. Метатель бросает мяч бьющему, тот отбивает его битой. Пока мяч летит и его пытаются поймать участники защищающейся команды, игрок, отбивший мяч, и три его партнера могут делать перебежки от одной базы к другой в том порядке, в котором базы нумеруются. Замах на удар и сам удар бьющий обычно делает в последний момент, чтобы защищающиеся не успели соблаговолить, куда полетит мяч. Метатель постоянно смотрит на бьющего и обычно идет на разные уловки. Один мяч он бросает несильно, другой бросает так, что мяч долетает до бьющего за полсекунды. Метатель бросает мяч всегда с одного и того же расстояния - 18,45 м, и со временем приобретает опыт различных бросков. За броском внимательно следит судья. Если мяч брошен правильно, судья кричит «страйк», неправильно - «бол». Бьющему в большинстве случаев выгодно отбить мяч подальше, чтобы соперник не успел его поймать и осалить бьющих игроков, совершающих перебежки. Осаленные игроки временно выходят из игры. Счет идет только для команды, отбивающей мяч. От атакующей в данный момент играют четыре человека, остальные сидят на своей скамейке. Вот бьющий нанес сильный удар, бросил биты и устремился к первой «подушке». Если добежал до нее, судья кричит «сингл», добежал до второй - «дабл», добежал до третьей - «трипл». Этот удар называют ударом на три базы. Полный круг (бег до дома) - возвращение к дому - «хоум ран». Это считается рекордом. Знаменитый бейсболист Рут в 154 играх сумел 60 раз сделать таких «хоум-ранов».

После того как у бьющих выбывают три игрока, команды меняются местами. Когда обе команды побывают в роли бьющих, тур игры (иннинг) считается законченным. В новом туре первым бьет тот игрок, предшественник которого в очереди бьющих предыдущего иннинга выбыл из игры последним. Вся игра состоит из 9 туров. После седьмого тура делается перерыв - «свэзнд иннинг стреч».

Чаще всего в игре используют дальние удары - «флайбол» (летающий мяч). Но бывает, что бьющий лишь подставляет биты под летящий на него мяч. Зачем он это делает, ведь мяч падает рядом с ним. Это так называемый «жертвенный» удар, который позволяет своему игроку перебраться из одной базы в другую. Обычно используется в том случае, когда уже из игры выбыли двое игроков. Игрок может перебежать с базы на базу во время броска метателя и между бросками. Сам бросок начинается с того момента, когда метатель держит мяч и готовится бросить его бьющему, и продолжается до того, как отбитый мяч будет

пойман на лету или удар будет квалифицирован как неправильный. Все перебежки вне данного промежутка времени считаются «воровством базы» и часто игроку приходится возвращаться на прежнюю базу и по дороге к ней его легко осалить.

Метатель не только кидает мяч, он также бросает недалеко отбитые мячи своим бэйсменам-стражам базы. Ловящий не только ловит мяч, посланный бьющим, с его места видно все поле и он сигнализирует своим партнерам, что нужно делать. Все это он делает жестами. Но основная его задача поймать мяч, по правилам, если после третьего броска ловящий поймал мяч от метателя, бьющий выбывает из игры. В то время, когда ловящий подбирает мяч, его партнеры бессильны до тех пор пока ловящий не введет мяч в игру. Сторожа не должны допускать соперников на базу, но при этом ни блокировать, ни толкать соперников нельзя. Нужно уметь контролировать свой район, ловить мячи, салить бегущих или самому с мячом в руке быстро занять базу. Можно также отдать мяч партнеру, если у того позиция лучше.

Задача перехватчика: ловить отбитые мячи, попадающие в его район, и если на базах нет соперников, отдать мяч метателю. Если бегущие готовы к перебежке, перехватчик решает, какому сторожу отдать мяч. Задача полевых игроков снабжать мячами сторожей, но



для этого требуется спринтерская скорость, хорошая техника ловли мяча, умение сильно и далеко бросать мяч. Вообще, полевым игрокам, перехватчикам, сторожам, ловящему нередко приходится доставать в прыжках неудобные мячи, передавать своим партнерам или бросать в рвущегося к базе соперника.

На руку ловящего (кэтчера) одевается специальная рукавица круглой формы, которая шьется из грубой кожи и набивается конским волосом. У сторожа базы (бэйсмена) тоже есть перчатка, похожая на обычную рукавицу, только она меньше рукавицы кэтчера и не круглая. Полевые игроки носят тоже перчатки-филдеры. В амуниции кэтчера кроме рукавицы входят: проволочная маска, специаль-

ная защитная одежда из парусины, стеганной конским волосом и щитки, как у вратаря в хоккее. Остальные игроки одеты в трикотажные рубашки с рукавами. Брюки на коленях и бедрах обшиты войлоком. Также у них есть шапочка с козырьком, вязанные гетры и туфли без каблучков, но с двумя специальными треугольными пластинами на пятке и подошве (это вместо шипов).

Игра ведется специальным бейсбольным мячом, который является самым сложным, из всех мячей, которые используются в спортивных играх. Ядро мяча - пробковый шарик диаметром 1,5 см, затем идет слой серой резины (0,5 см), потом слой красной резины (0,4 см). Следующий слой - оплетка из серых шерстяных ниток (1,5 см), на которую ложится вторая - из белых тонких шерстяных ниток и затем третья из серых толстых шерстяных. Все это обшивается кожей. В результате получается мяч окружностью 23 см и весом 142-150 граммов.

Бэйт (круглая бита) делается из твердого дерева, длиной 80-90 см. В самой толстой части диаметр биты равен 7 см. Для пластины есть свои габариты. Так пластина для метателя - питчер-плейт - имеет размер 60x15 см, изготовлена из белой резины толщиной 2,5 см. Для ее закрепления используют металлические шипы, которые, чтобы не мешали игроку, скрыты между слоями пластины. Пластина

для этого требуется спринтерская скорость, хорошая техника ловли мяча, умение сильно и далеко бросать мяч. Вообще, полевым игрокам, перехватчикам, сторожам, ловящему нередко приходится доставать в прыжках неудобные мячи, передавать своим партнерам или бросать в рвущегося к базе соперника.

На руку ловящего (кэтчера) одевается специальная рукавица круглой формы, которая шьется из грубой кожи и набивается конским волосом. У сторожа базы (бэйсмена) тоже есть перчатка, похожая на обычную рукавицу, только она меньше рукавицы кэтчера и не круглая. Полевые игроки носят тоже перчатки-филдеры. В амуниции кэтчера кроме рукавицы входят: проволочная маска, специаль-

ная защитная одежда из парусины, стеганной конским волосом и щитки, как у вратаря в хоккее. Остальные игроки одеты в трикотажные рубашки с рукавами. Брюки на коленях и бедрах обшиты войлоком. Также у них есть шапочка с козырьком, вязанные гетры и туфли без каблучков, но с двумя специальными треугольными пластинами на пятке и подошве (это вместо шипов).

Игра ведется специальным бейсбольным мячом, который является самым сложным, из всех мячей, которые используются в спортивных играх. Ядро мяча - пробковый шарик диаметром 1,5 см, затем идет слой серой резины (0,5 см), потом слой красной резины (0,4 см). Следующий слой - оплетка из серых шерстяных ниток (1,5 см), на которую ложится вторая - из белых тонких шерстяных ниток и затем третья из серых толстых шерстяных. Все это обшивается кожей. В результате получается мяч окружностью 23 см и весом 142-150 граммов.

Бэйт (круглая бита) делается из твердого дерева, длиной 80-90 см. В самой толстой части диаметр биты равен 7 см. Для пластины есть свои габариты. Так пластина для метателя - питчер-плейт - имеет размер 60x15 см, изготовлена из белой резины толщиной 2,5 см. Для ее закрепления используют металлические шипы, которые, чтобы не мешали игроку, скрыты между слоями пластины. Пластина

Анатолий СОШНИКОВ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

КОЛУМБ ИЛИ ШЕКСПИР?



ОТБОРОЧНЫЙ МАТЧ ИРАН - КАТАР ПРОЙДЕТ НА ПУСТОМ СТАДИОНЕ

Сборная Ирана сыграет первый матч квалификационного турнира чемпионата мира 2006 года с командой Катара на пустом стадионе. Об этом говорится в распространенном заявлении Азиатской футбольной конфедерации (АFC).

Матч, который состоится 18 февраля в Тегеране, пройдет при закрытых дверях из-за инцидента во время ноябрьского матча Иран - КНДР, когда с трибуны была брошена на поле петарда.

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА ПЕРЕШЕЛ В ЯПОНСКИЙ КЛУБ



Нападающий «Бешикташа» Ильяхан Мансур, который забил решающий гол в ворота сборной Сенегала в четвертьфинале чемпионата мира 2002 года, подписал двухлетний контракт с клубом японской J-лиги «Виссел» из города Кобе.

Ильяхан, который стал первым представителем Турции в истории японского футбола, начнет работу в новой команде с 12 февраля, когда японский клуб начнет предсезонный сбор.

СБОРНАЯ ЯПОНИИ СЫГРАЕТ С ИРАКОМ ТОВАРИЩЕСКИЙ МАТЧ

В четверг в Токио состоится товарищеский матч между сборными по футболу Японии и Ирака.

Расходы на поездку иракской команды в размере \$85 тыс будут оплачены принимающей стороной. В состав делегации Ирака входит 37 человек.

Кроме того, японское правительство поможет обеспечить прямую трансляцию матча в Ираке, который пройдет на национальном стадионе в Токио.

СБОРНАЯ РОССИИ ПОКИНУЛА ДЕСЯТКУ ЛУЧШИХ В РЕЙТИНГЕ КУБКА ДАВИСА

Из-за поражения от сборной Белоруссии в 1/8 финала команда России по теннису потеряла одну позицию в рейтинге Кубка Дависа, согласно новому рейтингу командного чемпионата мира.

Теннисисты Шамиля Тарпищева опустились с третьего на четвертое место (18661,3 очка), пропустив вперед команду Испании, которая в упорной борьбе переиграла румын (3-2). На ее счете 20000 очков. Лидерами рейтинга по-прежнему являются австралийцы, несмотря на поражение в первом круге от команды Швеции. В их активе 29750 очков, что на 5250 очков больше, чем у занимающих вторую позицию французов (24500).

Благодаря победе над россиянами сборная Белоруссии впервые в своей истории вошла в число десяти лучших команд мира. Теперь она занимает 10-е место (4992,5).

В число лучших команд мира вошли также: 5. Аргентина (13130), 6. Швейцария (11257,8), 7. США (8817,5), 8. Швеция (8312,5), 9. Нидерланды (6750)... 21. **УЗБЕКИСТАН (1,690).**

ОГОРЧЕННЫЕ БОЛЕЛЬЩИКИ СБОРНОЙ АЛЖИРА ЗАХВАТИЛИ КОНСУЛЬСТВО ТУНИСА

В Тунисе свыше полутора тысяч алжирских болельщиков пострадали в ходе беспорядков, вспыхнувших после поражения их сборной от марокканских футболистов в полуфинальной игре на Кубок Африки. 12 тысяч алжирских и более тысячи марокканских болельщиков прибыли в город Сфакс, где проходил матч. Тунисские власти приняли повышенные меры безопасности перед игрой - были закрыты все магазины и общественные места, на стадионе установлены бетонные ограды, а на трибунах - пластиковые экраны-щиты. В город прибыло около 25 тысяч полицейских.

За семь минут до окончания игры алжирцы повели в счете, но до финального свистка марокканцы забили ответный мяч. В дополнительное время марокканские футболисты забили два безответных мяча и вышли в финал Кубка, где они встретятся 11 февраля со сборной Туниса.

После завершения матча, огорченные результатом алжирские болельщики начали выворачивать сиденья, громить машины и разбивать витрины. Полиция применила слезоточивый газ, резиновые пули и дубинки, чтобы разогнать толпу, из которой в полицейских летели камни и бутылки.

Несколько десятков болельщиков были задержаны, свыше 1,5 тысячи получили травмы и ранения. В Сфакс прибыли десятки машин «скорой помощи». В приграничном городе Тибессе около 300 алжирцев в знак протеста захватили здание тунисского консульства и спустили там флаг.

МЕНЕДЖЕРЫ НХЛ СОБИРАЮТСЯ ИЗМЕНИТЬ ПРАВИЛА ХОККЕЯ

Генеральные менеджеры клубов НХЛ собрались на трехдневное совещание. На заседаниях в Лас-Вегасе будут обсуждены изменения в правилах, целью которых является повышение зрелищности и посещаемости хоккейных матчей.

Представитель НХЛ Гари Бэтмен во вступительной речи отметил резкое падение количества заброшенных шайб в этом сезоне.

Среди обсуждаемых мер: изменения размера площадок; изменения правил в красной и синих линиях; новый размер ворот и т. д. Некоторые из возможных мер уже были опробованы в матчах АХЛ.

ПРЕЗИДЕНТ «ДЕПОРТИВО» ПРЕДЛОЖИТ ВАЛЕРОНУ БЕССРОЧНЫЙ КОНТРАКТ

Президент «Депортиво» Аугусто Лендоиро заявил, что летом он проведет переговоры с полузащитником Валероном о продлении контракта. Нынешнее соглашение Валерона с клубом истекает только через три года.

Лендоиро собирается предложить полузащитнику контракт, который бы позволил удержать игрока в команде до тех пор, пока Валерон не закончит карьеру.

ПОЛ МЭРСОН ПЫТАЕТСЯ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ СТРАСТИ К АЗАРТНЫМ ИГРАМ

Пол Мэрсон покинул Великобританию, чтобы пройти курс реабилитации. Бывший игрок сборной Англии девять лет назад, будучи футболистом «Арсенала», признал, что страдает алкоголизмом и наркоманией. Сейчас футболист, по его собственным словам, излечился от этих недугов, однако у него появился новый - страсть к азартным играм, от которой он и хотел бы избавиться.

35-летний Мэрсон, проведший 12 сезонов в «Арсенале», выступает за один из клубов первого дивизиона.

ПАТРИК МБОМА ОБЪЯВИЛ О ЗАВЕРШЕНИИ КАРЬЕРЫ В СБОРНОЙ

Нападающий сборной Камеруна Патрик Мбома после поражения в четвертьфинале Кубка Африки от Нигерии заявил, что больше не будет выступать в национальной сборной. «Это была моя последняя игра за Камерун. Теперь я сконцентрируюсь на выступлениях за японский «Верди», - сказал Мбома.

34-летний нападающий провел за сборную своей страны 57 матчей, в которых забил 30 голов.

ВАЛЕНТИН ПИСЕЕВ: СЛУЦКАЯ МОЖЕТ ПОЕХАТЬ В ДОРТМУНД

Президент федерации фигурного катания России Валентин Писеев заявил, что пропустившая чемпионат Европы из-за болезни Ирина Слуцкая может поехать на чемпионат мира. «Где-то в середине марта организуем для Ирины контрольный прокат. Увидим, что она готова к Дортмунду, - никаких препятствий для поездки на чемпионат мира не будет», - сказал Писеев.

СОКРАЩЕНЫ СРОКИ ДИСКВАЛИФИКАЦИИ КАЛЛОНА И БЛАЗИ

Апелляционная комиссия сократила сроки дисквалификации Мохаммеда Каллона и Мануэла Блази, допинг-тесты которых дали положительные результаты.

Срок дисквалификации нападающего «Интера» Каллона сокращен с восьми до шести месяцев, вследствие чего он сможет выйти на поле в конце апреля.

Полузащитник «Пармы» Блази сможет выступать в официальных матчах с конца марта, так как срок его дисквалификации сокращен с шести до пяти месяцев.

СОСТОЯЛАСЬ ПРИМИРИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА МАТЕРАЦЦИ И ЧИРИЛЛО

Состоялась организованная La Gazzetta dello Sport примирительная встреча Марко Матераци и Бруно Чирилло. Игроки заявили, что согласны помириться и забыть об инциденте, произошедшем после матча «Интера» и «Сиены».

Как известно, защитник «Интера» Мате-

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПАНОРАМА

раци ударил своего коллегу по ампулу по лицу, за что был дисквалифицирован на два месяца.

ПОЛУЗАЩИТНИК «МАЛЬОРКИ» МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В «ШАХТЕР»

Главный тренер донецкого «Шахтера» Берндт Шустер хотел бы заполнить в состав своей команды полузащитника Иована Станковича, собирающегося покинуть «Мальорку» из-за финансовых разногласий с руководством клуба. На 32-летнего серба, проведшего 11 матчей в нынешнем чемпионате Испании, претендуют «Тенерифе» и «Альмерия».

NBA TV ПОКАЖЕТ В США МАТЧИ ЕВРОЛИГИ

Маркетинговый отдел Евролиги достиг договоренности с NBA TV о трансляциях матчей самого представительного клубного турнира Европы. Каждую неделю в США будут показывать лучшую игру тура. Соглашение рассчитано на один год. С его подписанием география зрителей Евролиги стала насчитывать 41 страну.

На настоящий момент NBA TV, основанное в 1999 году, имеет 45-миллионную аудиторию в Америке. Четыре дня в неделю канал транслирует матчи мужской и женской NBA в прямом эфире.

Согласно достигнутой договоренности NBA TV будет показывать европейский баскетбол каждую субботу в час дня с повтором по средам. Кроме того, зрители в США смогут увидеть трансляцию матчей Финала четырех Евролиги, который пройдет с 29 апреля по 1 мая в Тель-Авиве.

ОБВИНЯЕМЫЙ В ПРИМЕНЕНИИ ДОПИНГА РУССДСКИ СКРЫЛСЯ ОТ ЖУРНАЛИСТОВ

В Монреале состоялась закрытое рассмотрение дела британского теннисиста Грега Руседски, которого обвиняют в применении запрещенного допингового препарата нандролона. По окончании восьмичасового заседания назначенной АТР комиссии из трех человек, Руседски покинул здание через заднюю дверь, отказавшись общаться с журналистами.

Ожидается, что решение по делу 30-летнего теннисиста будет вынесено через две недели. Британца могут дисквалифицировать на два года, что фактически будет означать окончание его спортивной карьеры.

РАЗМЕР ВРАТАРСКИХ ЩИТКОВ В НХЛ БУДЕТ УМЕНЬШЕН

Чтобы повысить результативность, генеральные менеджеры клубов НХЛ предложили уменьшить размер вратарских щитков, а также запретить голкиперам ловить шайбу вне площадки ворот. В результате пятичасового заседания, в котором участвовали и три представителя ассоциации игроков, предложение было принято. «Мы стараемся найти баланс между защитой и нападением», - заявил комиссар НХЛ Гари Бэтмен.

ЛАТВИЙСКИЙ БАСКЕТБОЛИСТ УМЕР ВО ВРЕМЯ МАТЧА

В Швеции умер латвийский баскетболист. Во время матча «Акрополь» - «Ямтланд» на четвертой минуте второй четверти упал на пол форвард хозяев Раймондс Юмиски. У латвийского баскетболиста внезапно остановилось сердце. Все попытки врачей вернуть спортсмена к жизни ни к чему не привели.

БАРРЕТУ ПРЕДЛОЖИЛ ПРОВЕСТИ МАТЧ СБОРНЫХ ГАНЫ И РОССИИ

Мариану Баррету, в прошлом сезоне отвечавший за физподготовку в «Локомотиве», а в начале года возглавивший сборную Ганы, сообщил о намерении обратиться в РФС с предложением провести товарищеский матч его нынешней команды с российской сборной в рамках их подготовки к Евро-2004.

«Тоскую по России», - сообщил Баррету. Если бы знал, с какими трудностями столк-

нулся в Гане, наверное, отказался бы от предложения федерации этой страны. Но теперь у меня дваухлетний контракт, по которому отвечаю за все ганские сборные. Так, 22 февраля предстоит матч с Алжиром в рамках олимпийского отборочного турнира, в котором у нас хорошие шансы. Информация о моем увольнении менее чем через три недели после назначения не соответствует действительности. Слухи распространяют люди, желающие видеть на моем месте тренера из Германии».

ТРЕНЕР СБОРНОЙ ИЗРАИЛЯ ПОЛУЧИЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ПОЕЗДКУ В ТУНИС

Израильская футбольная ассоциация (ИФА) сделала предупреждение главному тренеру сборной Аврааму Гранту, посетившему Тунис, в котором проходит Кубок Африки. Как заявил президент ИФА Итхе Менахем, тренеру сборной необходимо спрашивать у руководства ассоциации разрешение на посещение стран, с которыми у Израиля нет дипломатических отношений.

«Я провел беседу с Грантом, в которой сообщил ему, что тренер сборной находится на работе 24 часа в сутки 365 дней в году и обязан согласовывать с руководством ИФА все свои действия», - сообщил Менахем.

КИЕВСКИЙ «СОКОЛ» БУДЕТ ИГРАТЬ В ЧЕМПИОНАТЕ БЕЛОРУССИИ

Руководство «Сокола», который последние годы играл в чемпионате ВЕХЛ, достигли принципиальной договоренности о выступлении в новом сезоне сильнейшего украинского клуба в открытом первенстве Белоруссии.

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР «РОТОРА» ГОСПИТАЛИЗИРОВАН

Главный тренер «Ротора» Владимир Файзулин был госпитализирован в кардиологическое отделение центральной больницы Ларнаки с острым сердечным приступом. Как сообщил врач волгоградцев Вячеслав Разиков, Файзулин почувствовал себя плохо в гостиничном номере, у него резко упало давление, после чего тут же была вызвана машина «скорой помощи». Состояние наставника волжан оценивается как среднетяжелое. Пока неизвестно, сможет ли он вылететь вместе с командой домой.

«АЛАНИИ» ПРОСМАТРИВАЕТ ЛЕВИЦКОГО

Бывший голкипер сборной Украины, «Спартак» и «Черноморца» Максим Левицкий отпраздновал с сбором «Аланин». Футболист, чей контракт с новороссийским клубом истекает через год, будет тренироваться с владикавказцами до завершения их работы в ОАЭ.

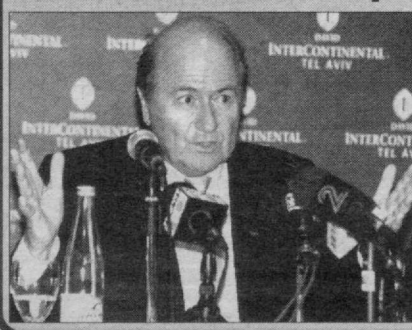
Если стороны найдут общий язык, новое руководство «Черноморца» уступит права на игрока.

В «ШИННИК» ПРИБЫЛ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН СИДНЕЯ

К «Шиннику», проводящему сбор в кипрской Ларнаке, присоединился 24-летний защитник французской «Бастии» Никола Альнуджи, ставший в 2000 году в составе камерунской команды олимпийским чемпионом Сиднея, и 23-летний форвард сборной Словении Здравко Савич из клуба «Копер». Дебют обоих в составе ярославцев должен состояться в контрольном матче с румынским «Стяуа».

В то же время так и не прибыли в лагерь «Шинника» два нигерийских защитника - участник ЧМ-2002 Кристофер и Онокачи. Первый заболел, а у второго возникли проблемы с визой. Кроме того, под большим вопросом переход в «Шинник» боснийца Спахица. Несмотря на то, что клубы достигли договоренности по его трансферу, футболист до сих пор не объявился на Кипре. От услуг находившихся на просмотре польского голкипера Губеца и болгарского защитника Бранимира ярославцы отказались.

ЗЕПП БЛАТТЕР: НУЖНО ОГРАНИЧИТЬ ЧИСЛО ЗАМЕН В ТОВАРИЩЕСКИХ МАТЧАХ



Президент ФИФА Зепп Блаттер предложил ограничить число замен в товарищеских матчах до пяти. В послании правлению ФИФА сказано: «Практика проведения большого числа замен в товарищеских матчах снижает интерес к игре и приводит к курьезным ситуациям. Максимальное количество замен в товарищеских матчах должно быть ограничено».

Предложение Блаттера будет рассмотрено на заседании правления ФИФА, которое состоится в Лондоне 27 и 28 февраля.

БРАТЬЯ КЛИЧКО ПЛАНИРУЮТ СОЗДАТЬ СОБСТВЕННУЮ ПРОМОУТЕРСКУЮ КОМПАНИЮ

Украинские боксеры Владимир и Виталий Кличко скоро сами станут организаторами своих боев, создав собственную промоутерскую компанию.

«Мы работаем в этом направлении и в ближайшее время будем готовы официально заявить об этом. Мы хотим сами стать промоутерами наших боев и пойти по пути таких боксеров, как Оскар де ла Хойя, Рой Джонс и Леннокс Льюис», - заявил Виталий Кличко.

Кличко разъяснил ситуацию по поводу разрыва отношений с немецкой промоутерской компанией «Универсум Бокс-Промоутерс» во главе с Клаусом-Петером Колем. По его словам, никакой судебной тяжбы нет, просто в ближайшее время Гамбургский юридический институт предоставит братьям разъяснение в спорном с «Универсумом» вопросе, а именно - закончится ли контракт 30 апреля или будет возобновлен в связи с полученными боксерами травмами.

Кличко подчеркнул, что эта ситуация никоим образом не повлияет на их выступления, и независимо от этого решения братья Кличко могут выходить на ринг.

Планы Виталия не изменились после ухода Льюиса из спорта: «С Ленноксом или без него, передо мной стоит цель - титул чемпиона мира».

«МИСС ЯМАЙКА» ОХМУРИЛА ЛЬЮИСА

Многих удивило, насколько неожиданно знаменитый английский боксер Леннокс Льюис ушел из бокса. На своей итоговой пресс-конференции он не назвал никаких причин, ограничившись лишь общими словами. Некоторые эксперты посчитали, что он просто опасается Виталия Кличко. На самом деле все оказалось гораздо проще. Льюис без памяти влюбился и решил жениться.

Корреспонденты The Sun предьявили миру новость экс-боксера, бывшую королеву красоты Виолетту Чанг. Именно она уговорила Леннокса оставить ринг и сосредоточиться только на ней. 26-летняя «Мисс Ямайка-2000» давно «окручивала» богатого жениха - почти четыре года она добивалась своего. И наконец ей это удалось. Льюис совершенно потерял голову и, похоже, готов пойти под венц в любую секунду. Сам он утверждает, что с нетерпением ждет момента, когда поедет невесту к алтарю и это все, что ему было нужно для полного счастья».

Впрочем, поспешность Льюиса немного удивляет его знакомых. Еще недавно он все время размышлял над условиями своего боя с Кличко, но внезапно передумал. Может быть, все дело в маме, мнение которой всегда было определяющим для Льюиса в принятии решений. Недавно она встречалась с Кличко, послушала его, поразмыслила и решила, что для ее ребенка будет лучше уйти с ринга. Мама Льюиса одобрила выбор сына и рассчитывает на то, что «Леннокс будет счастливы вне ринга».

КИГАН ПОДАРИЛ НЕНАВИСТНИКУ 25 ТЫСЯЧ ФУНТОВ

«Да воздастся каждому по его вере», - говорится в Библии. Вера в тренерский гений, оказывается, может сделать человека если не счастливым, то как минимум богатым.

«Манчестер Сити» безнадежно проигрывал «Тоттенхэму» в четвертом раунде Кубка Англии со счетом 0:3. Кроме того, «горожане» играли вдесятером. В этот момент на 33-летнего Пола Маккенну явно снизошло озарение. Он позвонил в букмекерскую контору и поставил на победу манчестерского клуба. Ставки в этот момент были 250 к 1.

Итог известен: «Манчестер» смог не только

отыграть, но выиграть - 4:3. Эти четыре мяча принесли Маккенне 25 тысяч фунтов.

Самое интересное, что Пол не является поклонником «Сити». Более того, он болеет за самых непримиримых соперников этой команды - «Манчестер Юнайтед».

Возможно, поставить на «горожан» его завалил авторитет тренера Квина Кигана. Бельшники могут не любить другие команды, их игроков, но авторитет Кигана в Англии очень велик. Пол пообещал отплатить знаменитому в прошлом футболисту бутылку шампанского. Правда, при этом он заметил: «Сити» помог мне выиграть много денег, но болеть за них я не собираюсь».

Впрочем, Кигана это вряд ли расстроит. Самыми несчастными, помимо футболистов «Хотспура», у которых победа ушла из рук, стали букмекеры. Теперь они надеются, что Маккенна даст им шанс отыграть, поставив на «Сити» в игре против «Юнайтед». Впрочем, большую часть проигрыша они уже восполнили. Другой любитель тотализатора поставил 18 тысяч фунтов на «Тоттенхэм». Вероятно, его вера оказалась не истинной.

ПРЕЗИДЕНТ ОБОКРАЛ СВОЕГО ФУТБОЛИСТА



Забавная история произошла в клубе английской премьер-лиги «Вулверхемптон». Президент команды Дэйв Джонс, дабы пополнить свой и без того не худой карман, решил нажиться на своих футболистах. После одного из матчей чемпионата, в котором его команда одержала сенсационную победу над «Манчестер Юнайтед» - 1:0, он подошел к автору единственного мяча Кенни Миллеру и попросил его о маленьком одолжении.

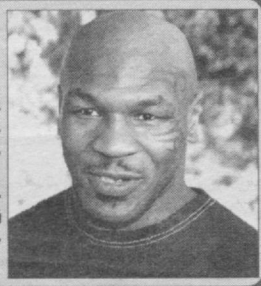
«Кенни, - обратился президент к футболисту, - пожалуйста, отдай мне свою футболку, да, кстати, напиши там что-нибудь для меня».

Наивный 24-летний игрок сборной Шотландии с радостью исполнил поручение шефа, подписав: «С наилучшими пожеланиями, Кенни Миллер». Ошибку свою он осознал лишь через несколько дней, когда увидел, что его футболка продана с аукциона компанией SportSignings за 6,6 тысяч фунтов. Рассерчал тогда футболист не на шутку и потребовал от президента объяснений. А богатенький Джонс лишь руками разводил, мол, меня подставили, я к этому не причастен. Так бы и

МАЙК ТАЙСОН РЕШИЛ ВЕРНУТЬСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ БОКС

Бывший чемпион мира по боксу Майк Тайсон планирует вернуться в профессиональный бокс. Об этом заявил консультант Тайсона Шелли Финкель.

По его словам, Тайсон уже начал небольшие тренировки. Планируется, что первый бой Тайсона состоится в мае или июне нынешнего года.



РУМЫНСКИЙ ФУТБОЛИСТ БЫЛ АРЕСТОВАН ПОЛИЦИЕЙ ЗА КРАЖУ ПАЛЬТО

Игрок румынского футбольного клуба «Университатя» из города Крайова Лучан Бадалута был задержан итальянской полицией за кражу кожаного пальто. Футболист, находясь вместе со своей командой на турнире в Италии, вынужден был провести ночь в полиции, после чего, заплатив штраф, был отпущен на свободу.

Главный тренер румынского клуба заявил о том, что футболист отчислен из состава команды.

Четыре года назад игрок команды «Астра» Мирча Чиру был арестован в Италии за кражу духов.

В 1991 году игрок греческого «Панатинаикоса» Данат Лупу был приговорен греческим судом к двухлетнему сроку тюремного заключения за управление преступной сетью, которая занималась контрабандой украденных товаров из Греции в Румынию.

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР СБОРНОЙ АЛЖИРА ПОДАЛ В ОТСТАВКУ

Главный тренер сборной Алжира по футболу Раба Саадане подал в отставку после того, как алжирские футболисты проиграли сборной Марокко в четвертьфинале Кубка Африки со счетом 1:3.

Мохаммед Раурау, глава Алжирской футбольной федерации заявил, что Саадане продолжит свою работу в сборной в качестве технического директора, а имя нового главного тренера будет объявлено в течение ближайших нескольких недель.

ЧЕМПИОНЫ МИРА ПЕТИ И ДЖОРКАЕФФ МОГУТ ПЕРЕЙТИ В «АЛАНИЮ»

Руководство владикавказского клуба ведет переговоры о приглашении чемпионов мира и Европы в составе сборной Франции Юрия Джоркаеффа и Эммануэля Пети.

Вице-президент «Алании» Ахсарбек Кокоев не подтвердил, но и не стал отрицать факта переговоров с французскими футболистами. «Руководитель селекционной службы сейчас отсутствует, но приедет в ближайшее время. Тогда мы и сможем дать всю информацию по трансферам», - сказал Кокоев.

БОЛЕЛЬЩИКИ ЗАКИДАЛИ ХОРВАТСКИХ ФУТБОЛИСТОВ НОЖАМИ И КАМНЯМИ

Товарищеский матч между клубами «Динамо» (Загреб) и «Хайдук» (Сплит) был прерван в первом тайме после того, как болельщики закидали футболистов на поле ножами, камнями и бутылками.

В результате инцидента пять полицейских и четыре болельщика были ранены во время матча в рамках турнира в боснийском городе Широки Бриег. В результате, полицейские были вынуждены открыть предупредительный огонь. 25 болельщиков арестованы.

Матч закончился на 37-й минуте, при счете 1:0 в пользу «Динамо». «После того, как на поле были брошены ножи, обстановка стала просто невыносимой», - заметил исполнительный директор динамовцев Здравко Мамич.

ШОТЛАНДСКИЙ КЛУБ ПРОСИТ ИГРОКОВ ДОБРОВОЛЬНО СНИЗИТЬ СВОЮ ЗАРПЛАТУ

Руководство клуба шотландской премьер-лиги «Данфермлин Атлетик» обратилось к своим футболистам через местную прессу. Клуб просит игроков добровольно согласиться на снижение зарплат на 30-50%. Председатель правления клуба Джон Йоркстоун считает, что это единственная возможность расплатиться с долгами и избежать введения внешней администрации.

«Мы должны это сделать. Иначе в одно прекрасное утро, мы придем в офис клуба и увидим совсем незнакомых людей у себя в кабинетах», - предупредил руководитель.

Если в «Данфермлайне» будет введена внешняя администрация, то этот клуб станет четвертым банкротом в шотландской премьер-лиге.

УМЕР МИХАИЛ КОРКИЯ

На 56-м году жизни от острой сердечной недостаточности скончался чемпион Олимпийских игр и Европы по баскетболу Михаил Коркия. Вслед за Александром Беловым, Владимиром Кондрашиным и Зурабом Сакандлидзе ушел из жизни еще один участник победного для сборной бывшего СССР финала Олимпиады-72 в Мюнхене.

БЫВШИЙ ТРЕНЕР «ВАЛЕНСИИ» МОЖЕТ ВОЗГЛАВИТЬ «БАРСЕЛОНУ»

Бывший тренер «Валенсии» Эктор Купер в начале следующего сезона может сменить Франка Райкарда на посту главного тренера «Барселоны».

Купер в начале нынешнего сезона возглавлял миланский «Интер», но в октябре был уволен со своего поста. В настоящее время «Барселона» занимает четвертое место в чемпионате Испании и отстает на 9 очков от идущего на третьем месте «Депортиво».



В «ЛЕ МАНЕ» НОВЫЙ ТРЕНЕР

Главный тренер французского «Ле Мана» Тьерри Гуде подал в отставку из-за плохих результатов, показываемых командой в нынешнем сезоне.

«После долгого размышления я решил для клуба будет лучше, если я уйду. Нам осталось провести 15 матчей и мы можем сохранить место высшем дивизионе, если с командой начнет работать новый тренер», - сообщил Гуде.

Новым тренером «Ле Мана», который занимает предпоследнее, 19-е место в чемпионате Франции, стал помощник Гуде Ален Паскалу. Тьерри Гуде займет в клубе должность главного менеджера команды.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДОВ МИРА

«ЛЕДОВАЯ СТРЕЛЬБА»

Керлинг (англ. curling) - спортивная игра: цель которой попасть пушенной по льду битой (диск с рукояткой) в вычерченную на нем мишень. Керлинг распространен в Великобритании, Канаде, Скандинавских странах и др.

Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. В одной из шотландских рукописей, относящихся к 1607 г., говорится о том, что в страну стали привозить в большом количестве камни для игры в керлинг. Существует версия, что в Шотландии впервые продемонстрировали эту игру фламандские купцы.

Голландец Корнелиус Килнаан (1528-1607 гг.) в своем знаменитом «Тевтонском словаре» ведет речь об игре, суть которой состояла в метании камней в цель по льду. Большой популярностью пользовался этот вид спорта в Германии - об этом говорят документы, относящиеся к XVI веку. В XVII веке для игры в керлинг стали подбирать более тяжелые камни. Постепенно этот снаряд, в результате совершенствования, преобразовался и приобрел круглую форму.

Перед первой мировой войной в Англии был создан клуб любителей керлинга, а швейцарский клуб зимнего спорта сделал попытку превратить керлинг в настоящую спортивную игру. Были проведены пред-

ставительные турниры.

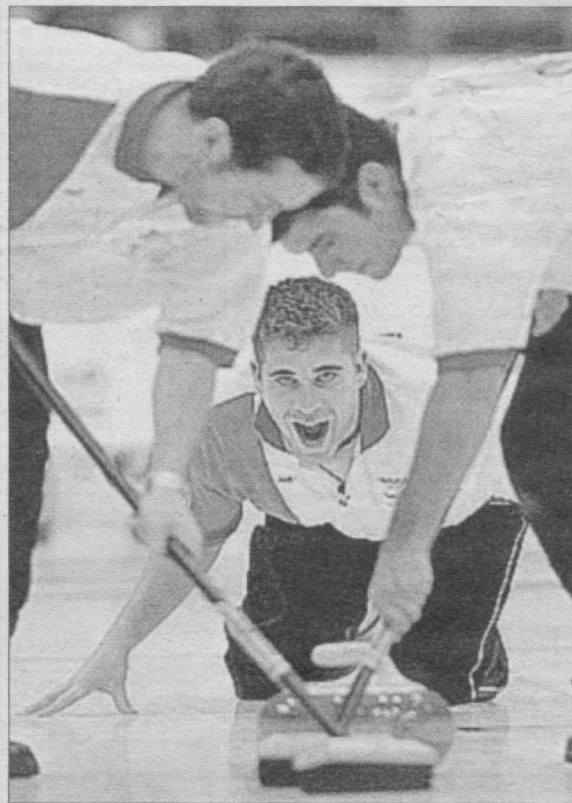
Как же проходит игра. Местом игры служит ледяная площадка следующих размеров: длина 35-40м, ширина около 30м, без уклонов. От линии броска до мишени (она вычерчивается на льду) около 31 м. В центр мишени ставится или кегля или кубик размером 12х8х6 см. Игроки бросают «камни-утоги», вес «камя-утога» - 20 килограммов, изготовлен обычно из гранита. Окружность «утога» не более 91,44 см, толщина (высота, не должна превышать 1/8 окружности. Чтобы отличаться друг от друга, «утоги» окрашивают в разные цвета. Кроме «утога» в распоряжении каждого игрока имеется щетка, похожая на обычную домашнюю швабру. В основном она нужна для того, чтобы путем трения «нагреть» лед и улучшить скольжение «утогов». Опытные игроки иногда с помощью такой щетки увеличивают скольжение «утога» на 5-6 метров, а иногда могут изменить направление их движения.

Обычно играют командами по три человека. Первым направляет камень игрок под номером один, за-

тем бросает камень «утог» первый номер команды соперников. Затем броски выполняют вторые номера, потом третьи и т.д. После выполнения каждым игроком двух бросков, судьи берут рулетку и измеряют расстояние от центра круга (мишени) до ближайшего камня «утога». За это засчитывают очки. Кто больше очков наберет, тот и выиграет. Обычно играют на 21 очко или три очередей. Побеждает та команда, которая после трех очередей наберет больше очков. Интересна роль капитана команды, который, находясь в центре мишени, руководит действиями своих партнеров словами и жестами.

В Швейцарии используют для метания не только гранитные «утоги», но и «утоги» из дерева с железной окантовкой и залитые свинцом. Диаметр таких снарядов 30 см, а вес до 6 кг. В середине такого снаряда - рукоятка.

Популярность этой игры такая, что в Швейцарии, Англии, Канаде и других странах ежегодно проводятся национальные чемпионаты. Создана даже Международная федерация



керлинга, которая организует матчевые встречи между сборными командами различных стран. Керлинг неоднократно включался в программу показательных выступлений на зимних олимпийских играх.

Игра простая, но требует физической силы, хорошей ориентировки, глазомера. Подсчитано, что за один большой турнир каждый игрок проделывает по льду путь в 14 км и, бросая «утог», приседает до 600 раз.

В керлинг играют не только на льду. Ледяную поверхность успешно заменяют бетон и гладкие каменные плиты. Но для игры на такой площадке нужны специальные «утоги». Любители керлинга в Нидерландах для этого в данной части «утогов» монтируют по три шарикоподшипника, которые обеспечивают нормальное скольжение по бетону. Эта игра называется «ролькерлинг».

Анатолий СОШНИКОВ.

БОКС ПОРАДОВАЛИ ОТМЕННОЙ ТЕХНИКОЙ

В бухарском Дворце культуры Абу Али ибн Сино был установлен ринг для проведения первенства Узбекистана среди юниоров (10 июля 1985 - 20 июля 1987 гг.р.).

Соревнования были организованы и проведены на высоком уровне. Этому способствовала всесторонняя помощь председателя облспорткомитета Раима Хайдар-Заде, хокимов области и Бухары, директора масложиркомбината.

Для участия в ответственных соревнованиях съехались представители всех областей (кроме Навоийской, хотя там есть боксеры и неплохие), а также Каракалпакстана, Ташкента, Республиканского колледжа олимпийского резерва столицы.

Победителями в порядке весовых категорий стали Шухрат Мералиев (до 45 кг, Бухара), Олимжон Назаров (48, СДЮШОР-8, Ташкент), Ильхом Рахимов (51, Ташкентская область, КОР Чирчика), Батыр Мамажонов (54, РКОР, Фергана), Шароф Айтбоев (57, РКОР - Каракалпакстан), Закир Артыков (60, РКОР, Ташкент), Эльдор Эргашев (64, Ташкентская область, КОР Чирчика, Джизак), Эльшот Расулов (69, Коканд - РКОР), Аббос Атоев (75, Бухара), Ахрор Муралимов (81, РКОР, Ташкентская область), Элербек Гуломов (91, Андижанская область), Азизжон Рахмонов (+91 кг, Фергана).

Особенно хорошие бои продемонстрировали Мералиев, Назаров, Атоев, удостоенные специальных призов за лучшую техническую подготовку.

Наджиб АРСЛАНОВ.



75, говорят, прожить надо. Паршину - ровно столько и в это не верится, потому что Александр Кузьмич, как и в годы молодости, полон энергии, верен данному слову, инициативен, пунктуален. В спортивных кругах Кузьмича знают давно. Величать его стали так лет двадцать пять назад. Видимо, по возрасту или уважению. При встрече он приветствует кивком головы, иногда эмоциональным возгласом: "Привет, старина!" На деловой встрече может заговорить собеседника, убедить в своей правоте.

КУЗЬМИЧ

Паршин родом из села Юрты Кемеровской области. В жизни, по его словам, повидал всякого. Она, жизнь, если взглянуть предвзято, делится на определенные этапы. На заре юности его покорила "королева спорта". В Фергане, куда судьба занесла родителей, он был чемпионом области в метании диска и толкании ядра, становился призером в беге на "стометровке" в республиканских соревнованиях. В 1947-м участвовал в первом физкультурном параде бывшего СССР в Москве.

Затем увлекся тяжелой атлетикой, благо природа наградила его отменной физической силой. В 1952-м стал чемпионом Узбекистана в среднем весе, через шесть лет мастером спорта. Окончил Ферганский педагогический институт им. Улугбека. Преподаватель анатомии, физиологии и физического воспитания сполна окупился в организацию спортивного движения в Фергане. Именно там Александр Паршин открывает тяжелоатлетическую школу молодежи, давшую путевки в увлекательный мир "железной" игры таким известным спортсменам, как Клим Манушев, Сабир Ачильдиев, Иван Полириди, Василий и Владимир Ли. Многие из них стали хорошими тренерами.

Неугомонный характер, организационная жилка давали о себе знать. В 1960-м Паршин - председатель Ферганского облсовета ДСО "Спартак", затем директор областной ШВСМ. В 74-м возглавил ДСО "Мехнат" Джизакской области, в 77-м - директор республиканской школы по гребным видам спорта ЦС "Мехнат" в Ташкенте.

В процессе работы Александр Кузьмич практически освоил хозяйственные дела, вник в экономику, научился комплектовать коллективы толковыми тренерами, приобрел ценный опыт в организации сельского и городского спорта. В РДСО "Пахтакор", к примеру, будучи заведующим отделом, объездил все окраины республики, работая в Ташгорспорткомитете, вник в дела многих коллективов физкультуры предприятий и организаций. Помогал открывать секции, доставал спортивный инвентарь, увлек своей энергией подчиненных.

Четыре года назад Паршин возглавил СДЮШОР Ташоблсовета ФСО профсоюзом. Привлек к работе квалифицированных специалистов, открыл отделения пауэрлифтинга и тяжелой атлетики в Алмалыке, Янгйоле, Чирчике, в Чиназском, Бостанлыкском, Юрки-Чирчикском, Зангиатинском районах. Воспитанники этих секций уверенно заявляют о себе на республиканской арене.

Паршин ведет большую общественную работу в федерации тяжелой атлетики Ташкента. В планах федерации - широкая пропаганда не только тяжелой атлетики, но и гиревого спорта в коллективах физкультуры вузов и предприятий.

В повседневности Кузьмич легок на подъем. Командировки - его "меню". А спортивная закладка здорово помогает ему в работе. Кузьмич до сих пор участвует в спартакиадах ветеранов столицы. В минувшей, к примеру, выиграл заплыв на дистанции 50 м. Никто этому не удивился. Все знает: Кузьмич выдюжит.

Анатолий КОНДРАТЕНКО.

НАШИ ЮБИЛЯРЫ Ш.Н. УМЕРОВУ - 50 ЛЕТ



Шевкета Нусретовича Умерова - футбольного тренера - хорошо знают не только в родном Гулистане, но и в республике. Сразу же после окончания в 1975 году УзГосИФК он активно подключился к тренерской работе и добился на этом поприще неплохих результатов.

С 1975-го по 1979-й был тренером ДСО "Спартак" в Гулистане, затем до 1987 года директором в ДЮСШ по футболу ДСО "Спартак". С 1987 года по настоящее время - Шевкет Нусретович директор гулистанской ДЮСШ по футболу.

Его воспитанники неоднократно участвовали в республиканских и всесоюзных соревнованиях, занимали призовые места и становились чемпионами Узсовета "Спартак" и ЦС ФСО профсоюзом Узбекистана.

За время трудовой деятельности Умерова воспитанники ДЮСШ - А.Абдурахманов, А.Винников, П.Гизимчук, А.Петросян, Г.Сапаргалиев, В.Карнаухов, братья Тарасенко, Мочины - неоднократно выступали за юношескую, молодежную сборные и национальную команду Узбекистана.

Многие учащиеся ДЮСШ играли и продолжают играть в настоящее время в командах мастеров высшей и первой лиг чемпионата Узбекистана. А.Петросян, В.Карнаухов, Э.Муштафин, а также братья Тарасенко выступают в командах чемпионатов России и Украины.

В детско-юношеской спортивной школе не только воспитывают хороших футболистов, но и готовят тренерские кадры в различные команды. И в этом, конечно же, большая заслуга Шевкета Умерова. Пожелаем же юбиляру дальнейших успехов, исполнения всех его планов, а также крепкого здоровья и благополучия.