

СПОРТ+

№ 35 (7373) Пятница, 15 октября 2021 года

Министерство туризма и спорта Республики Узбекистан

ФУТБОЛ

“Холодный душ” от Иордании

12 октября сборная Узбекистана провела очередной товарищеский матч, в котором уступила сборной Иордании.



Перед этим наши соотечественники переиграли соперников из Малайзии, что означало 50-победу в товарищеских матчах для сборной Узбекистана. Причем, очередной гол должен стать также юбилейным – 500-м взятием ворот соперников в истории игр нашей главной команды. Вот с такими радужными мыслями мы ждали поединка против хозяев на стадионе в Аммане.

Отметим, что главный тренер сборной Узбекистана Сречко Катанец во время сборов дает шанс молодым футболистам. Он хочет сам убедиться в возможности

наших ведущих игроков. Кстати, в игре против иорданцев не принял участие левый хавбек Жалолоддин Машарипов, которого отпустили в распоряжение клуба, готовящегося к важному матчу в рамках Лиги чемпионов Азии.

Нельзя сказать, что сборная Иордании была на голову сильнее наших. Просто, хозяева умело воспользовались грубыми ошибками нашей обороны и вратаря.

Возможно, такое поражение сослужит добрую службу в плане становления новой команды.

Товарищеский матч.

12 октября 2021 г. Амман, Иордания.

ИОРДАНИЯ - УЗБЕКИСТАН 3:0

Голы: Баха Фейсал 30, Абдаллах Насиб 57, Али Олван 83

КУБОК АЗИИ-2023

Известны все соискатели путевок

Завершились матчи стадии плей-офф отборочного турнира к Кубку Азии-2023.

Сборная Камбоджи обыграла соперников из Гуама со счетом 2:1 и по сумме двух встреч (3:1) заслужила право продолжить борьбу за путевки на континентальный турнир.

Днем ранее сборная Индонезии оказалась сильнее команды Китайского Тайбея со счетом 3:0, что также принесло общую викторию по сумме двух поединков (5:1).

Таким образом, известны все 24 сборные квалификационного турнира. При жеребьевке команды будут рассеяны на 4 корзины в соответствии с рейтингом ФИФА. На сегодняшний день в нем сборная Узбекистана занимает наивысшее среди соискателей путевок место.

Узбекистан - 83
Бахрейн - 90
Иордания - 92
Кыргызстан - 96
Палестина - 100
Индия - 106
Таджикистан - 113
Таиланд - 117
Филиппины - 125
Туркменистан - 131
Кувейт - 142
Мьянма - 145

Гонконг - 147
Йемен - 151
Афганистан - 152
Малайзия - 155
Мальдивские острова - 156
Сингапур - 160
Индонезия - 165
Непал - 169
Камбоджа - 175
Монголия - 184
Бангладеш - 187
Шри-Ланка - 205



ПРО-ЛИГА

За 4 тура до завершения турнира в Про-лиге стали известны два клуба, которые возвращаются в стан сильнейших команд страны.

«Нефтчи» и «Динамо» досрочно вернулись в Суперлигу

PRO LIGA

Ферганский «Нефтчи» решил задачу спустя три года, а самаркандское «Динамо» – два.

Независимо от исхода оставшихся встреч, оба этих коллектива не опустятся ниже второго места. К их успеху оказались причастны футболисты бухарского «Нурафшона». В 20-туре Про-лиги «Нефтчи» с крупным счетом 4:1 обыграл «Нурафшон». В следующем туре бухарская команда с крупным счетом 0:5 уступила ташкентскому «Олимпик» и окончательно потеряла все шансы догнать дуэт лидеров.



СУПЕРЛИГА

В 6 матчах будет работать VAR

После игр сборных наше внимание вновь переключается на внутренние турниры.

Объявлено, что на 6 встречах 22-тура будет использована система VAR. Эти поединки ниже отмечены знаком*.



22-тур. 15 октября
18:30 НАСАФ – МЕТАЛЛУРГ*
17:00 АГМК – МАШЪАЛ*
16 октября
18:30 СОГДИАНА – КОКАНД-1912*
17:00 ТУРОН – СУРХОН*
16:15 ПАХТАКОР – КЫЗЫЛКУМ
17 октября
17:00 НАВБАХОР – БУНЁДКОР*
17:00 ЛОКОМОТИВ – АНДИЖАН*

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

№	Клубы	И	В	Н	П	Голы	О
1	Пахтакор	21	16	3	2	37-12	51
2	Согдиана	21	10	9	2	24-12	39
3	АГМК	21	10	7	4	25-18	37
4	Насаф	20	11	3	6	33-16	36
5	Бунёдкор	21	9	6	6	32-24	33
6	Локомотив	21	9	5	7	30-24	32
7	Кызылкум	21	7	10	4	22-18	31
8	Навбахор	21	7	8	6	16-14	29
9	Коканд-1912	21	7	7	7	28-27	28
10	Металлург	21	6	1	14	18-31	19
11	Машъал	21	4	6	11	17-30	18
12	Андижан	21	4	5	12	16-32	17
13	Сурхон	20	5	2	13	11-32	17
14	Турон	21	2	6	13	13-32	12

Бомбардиры: Драган Черан (Пахтакор) - 11, Хусайин Норчаев (Насаф), Темуружжа Абдухоликов (Локомотив) - 10

ВОДНОЕ ПОЛО

Фиаско на чемпионате мира

Сборная Узбекистана завершила выступления на чемпионате мира среди девушек до 20 лет.

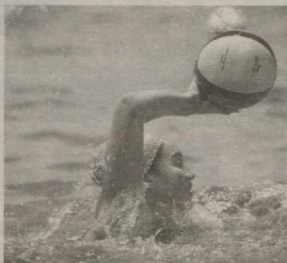
Турнир в Нетании (Израиль) собрал команды 16 стран. Среди соискателей наград представители таких стран как Венгрия, Греция, Израиль, Испания, Италия, Нидерланды, Россия, Сербия и другие.

Накануне соревнований официальный сайт НОК написал:

"Следует отметить, что были созданы все необходимые условия для хорошей подготовки наших ватерполисток и они отбыли на чемпионат мира, настроившись на победу".

Тому были причины: Азию на главном турнире планеты представляла только наша дружина.

Увы, в реальности наши девушки потерпели крах в группе «D». Сборная Узбекистана заняла последнее место в группе. О том, что наши еще очень далеки от лидеров мирового водного поло, свидетельствуют поражения с разницей в 21-22 мяча.



1-тур. 10 октября	Группа «D»						
Венгрия – Узбекистан 22:1	№ Команды	И	В	Н	П	Мяч	О
2-тур. 11 октября	1 Россия	3	3	0	0	63-20	6
Узбекистан – Россия 6:28	2 Венгрия	3	2	0	1	47-20	4
3-тур. 12 октября	3 Бразилия	3	1	0	2	21-45	2
Бразилия – Узбекистан 14:11	4 Узбекистан	3	0	0	3	18-64	0

В соответствии с регламентом, пришлось сражаться за 13-место. Сначала наши девушки уверенно одолели соперниц из Перу. А затем в упорной борьбе оказались сильнее команды Южной Африки. Примечательно, что в трех своих последних матчах наша сборная забросила по 11 мячей в ворота соперниц.

Таким образом, сборная Узбекистана завершила чемпионат мира на 13-месте. Если мы хотим выступить на олимпийских играх в Париже, нужно основательно улучшить игру.

За 13-16-места. 13 октября

Перу – Узбекистан 3:11

За 13-место. 14 октября

Южная Африка – Узбекистан 9:11

Пары четвертьфиналистов составили следующие сборные:

Греция – Сербия Нидерланды – Венгрия
Израиль – Италия Россия – Испания

Чемпионат мира завершится 16 октября.

Мирзахаким ТУХТАМИРЗАЕВ

РЕГБИ-7

Нукус определил лучших

В столице Каракалпакстана завершился розыгрыш Кубка Узбекистана по регби-7 среди мужчин и женщин.



В течении нескольких дней лучшие команды страны соревновались за победу.

Следует отметить, что регби-7 входит в программу Олимпийских игр и данный турнир позволил тренерам оценить возможности кандидатов в сборную перед началом нового сезона.

По итогам соревнований среди мужчин победу одержали представители города Ташкента, а среди женщин – команда Каракалпакстана.

Женщины

1. Республика Каракалпакстан
2. Навои
3. "Университет" (город Ташкент)

Мужчины

1. "Университет" (город Ташкент)
2. Республика Каракалпакстан
3. Хорезм

ФУТЗАЛ

Дождались старта XXV чемпионата Узбекистана любители футзала. Недавнее участие национальной сборной Узбекистана в чемпионате мира привлекло внимание к этой игре не только у зяблых болельщиков и юных футболистов.

ПФЛ вернулась к прежнему формату. 12 команд разделены на две шестёрки и сыграют по три дня каждая. Затем смена соперников, и снова по три игровых дня у следующих шести команд. Судя по всему, сегодня клубы

Позади первый тур

не в состоянии играть по системе "дом-выезд", сложно по финансам. Без потерь прошёл тур столичный "Локомотив". Неожиданностью восприняты поражения "Хуахин-Жиззах" и АГМК.

- 9 октября**
"Локомотив" – "Бунёдкор" 4:1
АГМК – "Нефтчи" 7:0
"Насаф" – "Хуахин-Жиззах" 1:6
- 10 октября**
"Бунёдкор" – АГМК 1:5
"Нефтчи" – "Насаф" 1:1
"Хуахин-Ж" – "Локомотив" 1:5
- 11 октября**
"Насаф" – "Бунёдкор" 2:3
"Локомотив" – "Нефтчи" 4:3
АГМК – "Хуахин-Ж" 2:4
- 12 октября**
"Динамо" – "Максам-Чирчик" 1:2
"Пахтакор" – "Навбахор" 1:1
"Строитель-Зарафшан" – "Металлург" 0:2
- 13 октября**
"Пахтакор" – "Максам-Чирчик" 4:2
"Строитель-З" – "Навбахор" 2:5
"Динамо" – "Металлург" 0:1
- 14 октября**
"Строитель-З" – "Максам-Ч" 0:9
"Динамо" – "Навбахор" 2:1
"Пахтакор" – "Металлург" 3:1



№ Команды	И	В	Н	П	Гол	О
1 Локомотив	3	3	0	0	13-5	9
2 Пахтакор	3	2	1	0	8-4	7
3 АГМК	3	2	0	1	14-5	6
4 Хуахин-Джизак	3	2	0	1	11-8	6
5 Максам-Чирчик	3	2	0	1	13-5	6
6 Metallург	3	2	0	1	4-3	6
7 Навбахор	3	1	1	1	7-5	4
8 Динамо	3	1	0	2	3-4	3
9 Бунёдкор	3	1	0	2	5-11	3
10 Насаф	3	0	1	2	4-10	1
11 Нефтчи	3	0	1	2	4-12	1
12 Стр-Зарафшон	3	0	0	3	2-16	0

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ. ЧЕМПИОНАТ УЗБЕКИСТАНА

Борьба за чемпионство продолжается

12 октября в четырёх городах страны состоялись пять матчей заключительного на первом этапе тура XXVII чемпионата страны в женской высшей лиге.

Обсбняком стояла встреча в Ташкенте. Для "Бунёдкора" стоял вопрос: продолжит ли команда борьбу за золотые медали или нет? Ведь даже ничья сохраняла отрыв от лидирующей "Согдианы" в 5 очков и прекрасные шансы Джизака на победу в чемпионате. Но теперь снова всё впереди, по четыре матча у каждого в финальной "пушке" будут решающими.

По игре надо признать, что хозяева должны были забить раньше и больше. Гости очень хорошо готовы физически и иногда прижимали хозяев к штрафной, заработали немало "стандартов", но ни один из них не был доведён до реально голевого шанса. Зато хозяева свои не упустили. За сбитую с ног Карачик наказала с 11-метровой отметки Назимова, и она же через три минуты попала точно в верхний угол.

В другом поединке в столице всё решилось в первую четверть игрового времени. Потом и гости были спокойны и уверены, и хозяева не могли пройти их оборону. Комфортный для "Севинч" счёт сохранился на табло до конца игры. Дублем отметилась Гулзода Амирова.

В Бекабаде ещё до перерыва "Металлурги" всё решили в свою пользу. И даже гол престижа с "точки" не помог гостям. Разве что именно престиж: проиграли не в сухую. Но есть интересный момент: "дубль" в ворота "Локомотива" на счету Аскаровой, ещё в первом круге игравшей за "железнодорожников" и результативностью не блиставшей. А тут вот сработала старая примета, по которой больше всего достаётся именно от бывших своих.

Бухарский коллектив ушел с последнего места, опережая пока "Кызылкум" по результатам очных встреч (победа и ничья). Наманганкам было сложнее: длинный переезд из долины в Бухару всегда отнимает силы. Но с подобным сталкиваются все. В итоге единственная в туре боевая ничья.

18-тур. 12 октября

"МЕТАЛЛУРГ-В" – "ЛОКОМОТИВ-В" 5:1

Голы: Назима Камолтоева 2, 38, Рузихон Аскарлова 5, 23, Мохира Джурабаева 66 – Надыра Исхандерова 45 с пенальти.

"НУРАФШОН-В" – "НАВБАХОР-В" 1:1

Голы: Нитая-Рой Кунноса 8 – Нилуфар Дададжанова 37.

"БУНЁДКОР-В" – "СОГДИАНА-В" 2:0

Голы: Дилдора Назимова 38 с пенальти, 41

АГМК-В – "КЫЗЫЛКУМ-В" 2:1

Голы: Лейла Рустуллаева 49, Камила Зарипова 63 – Альбина Бабакулова 41.

"ПАХТАКОР-В" – "СЕВИНЧ" 0:3

Голы: Гулзода Амирова 4, 24, Мафтуна Шоимова 9

№ Команды	И	В	Н	П	Гол	О
1 Согдиана-В	18	16	1	1	97-13	49
2 Бунёдкор-В	18	15	2	1	84-12	47
3 Севинч	18	12	3	3	57-13	39
4 АГМК-В	18	9	2	7	48-40	29
5 Metallург-В	18	8	5	5	36-27	29
6 Навбахор-В	18	6	2	10	23-47	20
7 Пахтакор-В	18	5	2	11	31-59	17
8 Локомотив-В	18	3	2	13	16-65	11
9 Нурафшон-В	18	1	5	12	12-92	8
10 Кызылкум-В	18	2	2	14	17-53	8

Бомбардиры: Д.Хабидуллаева (Согдиана) - 29, Ф.Мумуни (Согдиана) - 28, Д.Назимова (Бунёдкор) - 26.

В Ташкенте прошла жеребьевка второго этапа чемпионата страны. 10 команд продолжают свой путь в турнире, разбившись на две пятёрки. Первая часть будет спорить за награды, другая – за сохранение места в элите.

К сожалению, календарь решающего раунда ставит команды в неравное положение.

Три команды из пятёрки сильнейших играют дома и на выезде по 2 матча: АГМК-В, "Согдиана-В" и "Металлург-В". У "Бунёдкора" три матча на выезде, а у "Севинч", наоборот, - три игры дома.

В нижней пятёрке у двух команд по три выезда – "Пахтакора" и "Навбахора". Тем временем, у "Кызылкума" и "Локомотива" лишь одна гостевая встреча. И только у "Нурафшона" по две игры дома и в гостях.

Кто бы что ни говорил, это НЕ СПРАВЕДЛИВО!

Дмитрий ПОПОВ

САМБО

Ближайший резерв выступит на чемпионате мира

Члены молодежной и юношеской сборных Узбекистана по самбо вылетели в Грецию для участия в первенстве мира.



Ожидается, что около 1000 спортсменов более чем из 50 стран мира примут участие в молодежном первенстве, который пройдет в Салониках (Греция) 14-17 октября.

За награды престижного турнира будут вести борьбу и 23 самбиста нашей страны во главе с опытными тренерами Романом Шакировым и Екатериной Близначевой.

В НАЦИОНАЛЬНОМ ОЛИМПИЙСКОМ КОМИТЕТЕ

Опыт ветеранов всегда важен для нас

В какой сфере бы мы не вели свою деятельность, многолетний опыт старшего поколения всегда играет важную роль для нас. Во вторник, 12 октября председатель НОК Рустам Шаабдурахманов провёл встречу с группой ветеранов спорта и обсудил планы на будущее.



В беседе приняли участие известные ветераны спорта страны во главе с Бахидром Махситовым, профессора Фикрат Керимов, Лев Югай, Рустам Холмухаммедов, спортивные журналисты Мирзахаким Тухтамирзаев и Тимур Низаев.

Руководитель НОК обозначил вопросы, которые были включены в повестку дня встречи.

«Олимпийские игры Токио-2020 стали для нас большой школой, это соревнование позволило нам увидеть свои ошибки и недостатки. Глава государства и правительство полностью поддерживало нас. Нашим главным недочётом стало то, что мы не смогли пробудить у спортсменов дух победителя. У многих атлетов, которые могли бы выиграть медали, наблюдалась именно эта проблема. Теперь к Парижу мы будем готовиться по другому. Вот уже несколько дней мы рассматриваем планы подготовки спортивных федераций и ассоциаций к Азиаде Ханчжоу-2022 и Олимпиаде Париж-2024. По правде говоря, планы федераций лёгкой атлетики и плавания не удовлетворили нас. В этих направлениях разыгрывается самое большое количество лицензий и медалей. Принимая Олимпийцев, глава государства дал четкое поручение относительно подготовки к Парижу. Учитывая это, нам необходимо готовиться со всей тщательностью», – сказал Рустам Шаабдурахманов.

В ходе встречи специалисты высказали мнения об участии наших спортсменов на Олимпийских играх Токио-2020, планах для новой стратегии, подготовке наших спортсменов к соревнованиям как физически, так и психологически, укреплении материально-технической базы национальных сборных, привлечении опытных зарубежных экспертов.

В свою очередь, наши ветераны поделились своими мнениями по теме:

«Период подготовки к Олимпийским играм в Париже должен полностью отличаться от Токио. Наше правительство полностью поддерживает молодёжь и поэтому они должны стремиться только к победе. Нам необходимо ещё больше воспитать в них отвагу и патриотизм. Только тогда мы можем достичь нашей цели».

Для высоких результатов важно работать с нашими ветеранами, имеющими большой опыт работы. НОК и впредь продолжит работу в этом направлении.

ФЕХТОВАНИЕ

14-19 октября в нашей столице проходит судейский экзамен на международную категорию FIE.

В Ташкенте проходит международный судейский экзамен



В нем судьи из США, Саудовской Аравии, Кувейта, Ирака, ОАЭ, Сирии, Казахстана, Иордании, Камбоджи, Узбекистана и многих стран мира сдают экзамен, чтобы получить международную категорию по рапире, сабле и шпаге.

Экзамен FIE состоит из 3-х частей – теоретический экзамен, видеоанализ и практический экзамен. К практическому экзамену будут допущены лишь кандидаты, сдавшие теоретический экзамен и видеоанализ.

В организации и проведении экзаменов активное участие принимают представители судейской коллегии Международной федерации фехтования Ирина Каниш, Ольга Коджалари и Ферджани Салах.

Выступивший на церемонии открытия председатель НОК и федерации фехтования Узбекистана Рустам Шаабдурахманов отметил важность качественного судейства в развитии фехтования, а также пожелал соискателям удачи.

БОКС

Лучшие боксеры Узбекистана и Кубы проводят совместный УТС

Остается совсем немного времени до чемпионата мира в Белграде. В настоящее время на базе Янгибад команды Узбекистана и Кубы проводят совместный учебно-тренировочный сбор.

В первый день рано утром руководил Рахматжон Рузиохунов. После пробега, боксеры отработывали технические элементы.

Во время вечерней тренировки были проведены спарринг-бои с участием основных представителей обеих сборных.

Учитывая, что это была первая подобная тренировка, пары старались максимально изучить технику и действия соперника. Особенно интересно было наблюдать за боем Шахрама Гиясова и Ронизля Иггесиаса. К тренировкам подключился также Олимпийский чемпион в супертяжелой весовой категории Бахидир Жалолов.



СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Мы ведем здоровый образ жизни и вам советуем!

В октябре 2020 года был подписан Указ Президента Республики Узбекистан "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта", а 19 ноября 2020 года вышло постановление Кабинета Министров "О дополнительных мерах по поддержке здорового образа жизни и повышению физической активности населения". Во исполнение данных документов по инициативе Министерства туризма и спорта Республики Узбекистан совместно с рядом организаций будет проведен марафон "Скандинавская ходьба".

Старт марафона будет дан 16 октября этого года в 11:00 перед Государственным музеем искусств в Ташкенте. Участники, двигаясь по улице имени Ислама Каримова, доберутся до финишной черты возле площади "Дружбы Народов". Общая протяженность дистанции составляет 4,6 километра.

Принять участие в марафоне по скандинавской ходьбе может любой желающий. Контактные телефоны: +99897 772-99-96, +99893 542-99-96.

ФИФА



Инфантино открыт к диалогу

Международная федерация футбола (ФИФА) открыта к диалогу по вопросу проведения чемпионата мира каждые два года. Об этом заявил президент организации Джанни Инфантино, комментарий которого приводит пресс-служба ФИФА.

руководитель отдела ФИФА по глобальному развитию футбола Арсен Венгер после анализа международного календаря. В настоящее время чемпионат мира проходит раз в четыре года.

- ФИФА проводит одно мероприятие, которое длится один месяц, каждые четыре года, оно помогает развитию футбола в 211 ассоциациях и в других соревнованиях под эгидой ФИФА. У ФИФА есть амбиции по развитию футбола во всем мире, но они могут быть реализованы только в том случае, если у нас будут более успешные мероприятия, проводимые на

более регулярной основе. Новая ФИФА открыта для такого диалога, поскольку мы стремимся найти наилучшее возможное решение для развития мужского, женского и юношеского футбола как в вопросе международного календаря, так и по реформам финальной части чемпионата мира, - сказал Инфантино.

- У нас есть возможность формировать будущую историю футбола, смотреть вперед, извлекать уроки из прошлого и строить будущее, потому что наше видение заключается в том, чтобы сделать футбол поистине глобальным. Но мы

будем вносить изменения только в том случае, если это принесет пользу всем. Никто не должен быть в проигрыше, всем должно быть лучше. В противном случае нет причин что-либо менять, если футболному миру и всем в нем не станет лучше, - добавил Инфантино.

- Уже решено, что ЧМ-2026 пройдет с 48 командами. А вот будет ли чемпионат мира проходить каждые два или четыре года - это обсуждается. Верю в то, что нужно больше престижных турниров, будь то чемпионат мира или что-то еще. Это волшебный турнир, и именно поэтому, возможно, его нужно проводить чаще.

Престижность турнира зависит от его качества, а не от частоты проведения. Супербоул проводится каждый год, "Уимблдон" или Лига чемпионов проходит каждый год, и все остаются в предвкушении и ждут с нетерпением, - подчеркнул Инфантино.

РЕФОРМЫ

ФИФА представит в IFAB предложение об изменении правил определения офсайда.

Правило офсайда под угрозой

Вам не кажется, что современному футболу не хватает голов и романтики? В ФИФА уже давно думают на эту тему и готовят, возможно, революционную реформу.

Полтора года назад мы сообщали, что Арсен Венгер, старый поборник атакующего футбола, а ныне начальник отдела ФИФА по глобальному развитию футбола, предложил резко смягчить правило офсайда в пользу атакующих игроков. Разумеется, Венгер лишь один из многих, продвигающих проект.

ворот, чем предпоследний игрок соперника, включая вратаря.

спереди) и последним защитником имеется видимый зазор.



Предложение реформаторов таково:

Если любая часть тела атакующего игрока, кроме рук и предплечий, находится на линии последнего защитника или позади нее, то игрок не находится в офсайде.

Или, выражаясь проще:

Офсайд фиксируется только в том случае, если между атакующим игроком (находящимся

Короче, вот так.

Предполагается, что новая редакция правил даст нападающим огромное преимущество и увеличит количество забитых мячей, а также динамику футбола.

Сейчас защита в футболе в целом сильнее атаки. Чемпионские титулы берут прагматичные, дисциплинированные команды. Странники красивого футбола

обычно обитают в лучшем случае на третьих-четвертых местах и вылетают в полуфиналах.

Во многом виной тому офсайдная ловушка и крохотные забегания во вне игры, которые постоянно фиксируются судьями и люто бесят болельщиков. Особенно фанатов на стадионе, которым затруднительно рассмотреть «нос в офсайде».

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ НОВОГО ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОФСАЙДА

Многие рассчитывают, что новое правило даст форвардам простор для ускорений и возможность забивать намного больше. Если так случится, в защите может возродиться позиция либеро, который будет пресекать забросы и «пасти» главного форварда соперника.

Скептики полагают, что футбол собьется на однообразные «британские» забросы вперед, а потом новое правило отменят,

потому что судьи не смогут к нему адаптироваться.

Действительно, есть мнение, что работа боковых судей превратится в ад. Сейчас им достаточно следить за тем, кто ближе к воротам, будь то форвард или защитник. По новым правилам придется отслеживать в динамике просвет между двумя игроками, а это весьма сложная задачка! На скриншоте-то все видно, и то не с любого ракурса, а в движении совсем иная картинка.

Были примеры, когда судьи не справлялись. В начале 21 века в волейболе пытались модифицировать правило касания сетки. Пытались разрешить касание, если оно не повлияло на игровой эпизод. Иными словами, касания нижнего троса не штрафвались.

В итоге пришлось откатить реформы и запретить любое касание сетки, как это есть по сей день. Судьи не справлялись! Слишком сложно было отслеживать, где именно игрок коснулся сетки и повлиял ли на борбу за мяч. До сих пор многих возмущает потеря очка за мимолетное касание сетки при окончании эпизода, но по-другому не получилось.

Посмотрим, справятся ли футбольные судьи с новой работой. Вопреки ожиданиям скептиков, VAR освоили очень быстро, и мировой футбол не умер. Хотя судейские ошибки тоже куда не делись.

Стало известно, что проект могут опробовать в поле уже со следующего сезона. Федерация футбола Италии готова провести по новым правилам сезон юношеского первенства страны (U-18) с привлечением арбитров из профессиональных лиг.

Италия неоднократно становилась полигоном для новых правил футбола в последние годы. Местные арбитры считаются очень умелыми и имеют колоссальный авторитет в Европе. Именно в Италии тестировали систему VAR, которая теперь используется повсюду.

Ранее смягчение правил офсайда однозначно поддержал Александр Чеферин - президент УЕФА.

ЧТО ЖЕ ПРЕДЛАГАЮТ ВЕНГЕР И КОМПАНИЯ?

Современное определение офсайда звучит так: атакующий футболист считается во «вне игры», если в момент начала паса партнера по команде любая часть его тела, кроме рук и предплечий, находится ближе к линии

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ

Технология автоматического определения офсайда

Руководитель отдела ФИФА по глобальному развитию футбола Арсен Венгер сообщил важную новость.

"Мы должны прогрессировать в скорости принятия решений, особенно это касается правил офсайда, - заявил Венгер. - На чемпионате мира 2022 года мы уже сможем принимать решения по поводу положения "вне игры" намного быстрее. Будет меньше остановок из-за VAR (системы видеопомощника рефери - прим. ред.), который сейчас часто используется при определении офсайдов. Высока вероятность того, что определение положения "вне игры" будет автоматизировано на чемпионате мира в 2022 году, хотя я должен хранить эту информацию в тайне, но это будет следующим глобальным изменением в работе арбитров".

Чемпионат мира по футболу в Катаре пройдет с 21 ноября по 18 декабря 2022 года.



ФИФА восстановила в правах Чадскую федерацию футбола

Международная федерация футбола (ФИФА) восстановила в правах Чадскую федерацию футбола (FTFA).

ФИФА приостановила деятельность федерации в апреле в связи с тем, что власти Чада отзывали полномочия, делегированные FTFA, создали временный национальный комитет по управлению футболом и захватили контроль над помещениями организации.

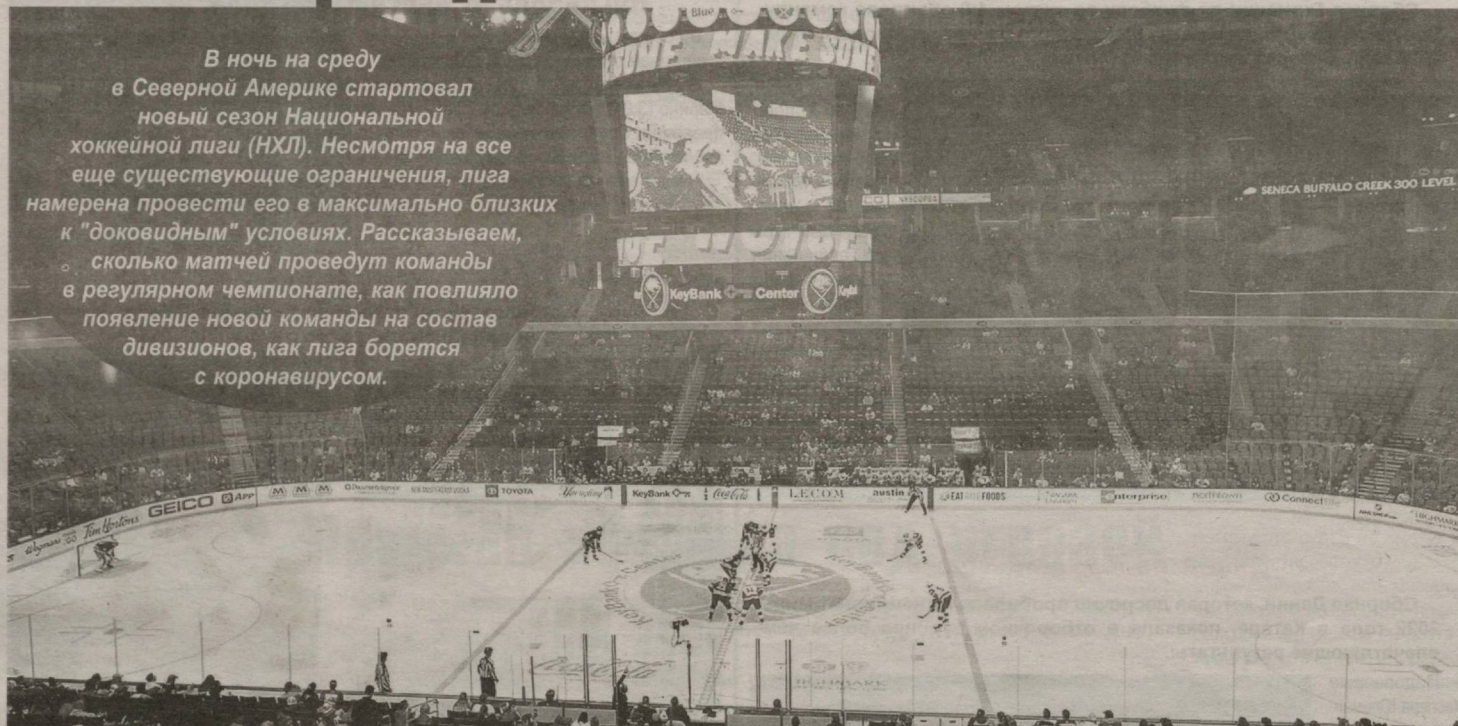
"Приняв к сведению, что правительство Чада восстановило полномочия, делегированные FTFA, и отменило свое решение о создании национального комитета для временного управления футболом, и что помещения федерации снова находятся под контролем президента организации Моктара Махамуда Хамиды, бюро совета ФИФА решило немедленно отменить приостановление деятельности FTFA, - говорится в заявлении ФИФА. - Совместная миссия ФИФА и Африканской конфедерации футбола будет незамедлительно направлена в Нджамену, чтобы следить за продолжающимися обсуждениями между FTFA и правительством Чада".



НХЛ

Как пройдет новый сезон НХЛ?

В ночь на среду в Северной Америке стартовал новый сезон Национальной хоккейной лиги (НХЛ). Несмотря на все еще существующие ограничения, лига намерена провести его в максимально близких к "доковидным" условиях. Рассказываем, сколько матчей проведут команды в регулярном чемпионате, как повлияло появление новой команды на состав дивизионов, как лига борется с коронавирусом.



ФОРМАТ

104-игровой сезон Национальной хоккейной лиги стартовал в ночь на 13 октября. В этот день прошли сразу два матча: в первом обладатель Кубка Стэнли прошлого сезона "Тампа-Бэй" дома сыграл против "Питтсбурга", а во втором дебютант лиги "Сиэтл" на выезде встретился с "Вегасом". Планируется, что регулярный чемпионат завершится 29 апреля.

В нынешнем сезоне лига возвращается к своему обычному расписанию, которое включает в себя 82 матча для каждого клуба в период с октября по апрель. В последний раз полноценный 82-матчевый сезон состоялся в сезоне-2018/19, тогда победителем регулярного чемпионата стала "Тампа".

Также лига вернется к структуре, включавшей в себя четыре дивизиона – Столичный, Атлантический, Центральный и Тихоокеанский, – которые разделены между Восточной и Западной конференциями. В плей-офф выйдут три лучшие команды из каждого дивизиона. Еще четыре места достанутся двум следующим командам каждой конференции.

Традиционный Матч всех звезд НХЛ пройдет 4–5 февраля на домашней арене "Вегаса". Решение о проведении звездного уик-энда можно назвать неожиданным: в сезоны, когда игроки НХЛ едут на Олимпийские игры, обычно Матч звезд не играют, но в июне 2021 года лига приняла решение в любом случае провести мероприятие. Матч звезд станет последним событием перед паузой на Олимпиаду.

ОЛИМПИЙСКАЯ ПАУЗА

В 2022 году пройдут Олимпийские игры в Пекине. НХЛ не отпустила игроков на прошлую Олимпиаду, однако коллективное соглашение лиги и Ассоциации игроков НХЛ предусматривало возможность участия хоккеистов в Играх 2022 и 2026 годов.

22 июля НХЛ опубликовала календарь, который включает в себя перерыв на Олимпийские игры с 7 по 22 февраля. На тот момент между лигой и Международным олимпийским комитетом (МОК) не было окончательных договоренностей, в частности по вопросам страхования игроков, поэтому НХЛ подготовила второй

вариант календаря без паузы, который не был опубликован.

3 сентября было объявлено, что игроки НХЛ примут участие в Олимпиаде в Пекине. Соглашение допускает возможность до 10 января 2022 года отозвать хоккеистов, если лига или профсоюз ее игроков сочтут эпидемиологические условия небезопасными.

МАТЧИ ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ

Каждый сезон НХЛ традиционно проводит игры на открытом воздухе. В нынешнем сезоне запланировано три таких матча.

Первым пройдет матч "Зимней классики", который впервые в истории запланирован на вечернее время. 1 января 2022 года "Миннесота" сыграет против "Сент-Луиса". Игра пройдет на бейсбольном стадионе "Таргет-филд" в Миннеаполисе. Встреча должна была пройти еще в сезоне-2020/21, но была перенесена из-за пандемии.

Второй матч состоится в рамках "Стадионной серии" в Нэшвилле 26 февраля 2022 года. "Нэшвилл" примет "Тампу" на "Ниссан-стадиум". Игра также была перенесена с прошлого сезона. Изначально планировалось, что встреча пройдет в Северной Каролине и командой-хозяйкой станет "Каролина".

Третий матч состоится 13 марта 2022 года в рамках "Классики наследия". "Торонто" в Гамильтоне примет "Баффало" на стадионе "Тим Хортонс Филд". Это будет первая игра серии, в которой будет участвовать команда из США.

ИЗМЕНЕНИЕ В СОСТАВЕ УЧАСТНИКОВ

В сезоне-2021/22 количество команд – участниц лиги увеличилось до 32: НХЛ пополнил клуб из Сиэтла. Команда будет проводить домашние матчи на "Клаймэт Пледж Арене", которая была полностью реконструирована и теперь вмещает 17 100 зрителей. От старого здания у арены сохранилась только крыша, являющаяся одним из символов города.

Возглавил "Сиэтл" Дэйв Хэстол, который на протяжении двух последних сезонов входил в тренерский штаб "Торонто". Также в НХЛ он работал главным тренером "Филадельфии" с 2015 по 2018 год.

"Сиэтл" войдет в состав Тихоокеанского дивизиона Западной конференции, "Аризона" в связи с этим перейдет в Центральный дивизион.

КАК НХЛ БОРЕТСЯ С КОРОНАВИРУСОМ

Перед сезоном лига ввела обязательную вакцинацию для персонала, который кон-

тактирует с игроками команд. Для самих хоккеистов существует только строгая рекомендация о вакцинации. Заместитель комиссара НХЛ Билл Дэйли уверен, что к старту сезона 99% хоккеистов ее пройдут.

При этом лига разрешила клубам отстранять невакцинированных игроков от матчей, командных мероприятий и выездов, если того требуют местные и федеральные законы. Таким образом, невакцинированные американские игроки могут пропустить все гостевые матчи сезона против канадских команд. Отстранение из-за отсутствия прививки будет сопровождаться удержанием заработной платы. Кроме того, не привившиеся хоккеисты будут обязаны проходить ежедневные тестирования, а на выезде они не смогут покидать пределы отеля и ледовой арены.

Не делать прививку хоккеисты могут только по медицинским показаниям или в случае, если это противоречит их религиозным убеждениям. При отказе от вакцинации по иным причинам страховка игрока не будет покрывать лечение полностью в случае заражения коронавирусом.

ПОСЕЩАЕМОСТЬ

Ожидается, что практически все команды НХЛ смогут организовать полную посещаемость матчей предстоящего сезона. Только "Ванкувер" не будет реализовывать все билеты, по предварительным оценкам, на арене клуба будут присутствовать 50% зрителей от ее вместимости. Посещать матчи смогут лишь вакцинированные болельщики.

Такие же требования предъявляют "Баффало", "Калгари", "Монреаль", "Нью-Йорк Рейнджерс", "Оттава", "Сан-Хосе", "Сиэтл", "Торонто", "Монреаль" и "Виннипег". Болельщики "Анахайма", "Бостона", "Чикаго", "Эдмонтона", "Лос-Анджелеса", "Нэшвилла", "Нью-Йорк Айлендерс" и "Сент-Луиса" смогут посетить трибуны при наличии теста на коронавирус с отрицательным результатом.

Для допуска на матчи остальных команд не будут требовать справки о вакцинации или результаты тестов, однако эти правила могут быть изменены в течение сезона.

Овечкин начал результативно

Исторический дубль Александра Овечкина помог «Вашингтону» одержать первую победу в сезоне. Соперником столичного клуба в первой игре нового регулярного чемпионата НХЛ были «Рейнджерс». Встреча завершилась победой «Вашингтона» со счетом 5:1.



В составе победителей дублем отметился Овечкин. Теперь на его счету 732 гола в регулярных чемпионатах. Это позволило ему выйти на чистое 5-место по голам в истории НХЛ, обойдя Марселя Дионна. Вдобавок Овечкин стал вторым действующим игроком в НХЛ, набравшим 500 очков в большинстве.

Нападающий «Вашингтона» Евгений Кузнецов оформил ассистентский хет-трик. Нападающий «Рейнджерс» Артемий Панарин провел на льду почти 18 минут. Голкипер Александр Георгиев отразил 22 броска из 27.

МОК

Из президентов в председатели комиссии

Бывшего президента Хорватии Колинду Грабар-Китарович назначили председателем комиссии по выявлению и рекомендации городов, претендующих на проведение Олимпиады при Международном олимпийском комитете.



С 2015 года она была Президентом Хорватии. С 2020 года участвует в международном олимпийском движении и долго ждала назначения на должность руководителя одной из основных комиссий МОК.

УНИВЕРСИАДА

Туристические пакеты для участников

Власти Екатеринбурга совместно с туристическими компаниями города сформируют пакеты для спортсменов, тренеров и других членов делегаций, которые прибудут в 2023 году на Универсиаду. Об этом сообщили в департаменте информационной политики администрации города по итогам совещания по подготовке к летним Всемирным студенческим играм.

"В ближайшее время мы встретимся с представителями туристических компаний города и рассмотрим их предложения для спортсменов, тренерского состава и других членов делегаций, - сказал заместитель главы Екатеринбурга Сергей Плахотин. - После чего будут сформированы пакеты, рассчитанные на разное количество дней и на разную аудиторию. Это может быть экотуризм, включающий знакомства с природными и культурно-этнографическими особенностями нашего региона, или гастрономический тур, в котором можно в прямом смысле почувствовать вкус Урала, или что-нибудь другое".

Универсиада пройдет с 8 по 19 августа 2023 года. Программа включает соревнования по 18 видам спорта, в ходе которых будет разыграно 247 комплектов медалей.

"ДЕТИ АЗИИ"

Владивосток ожидает делегации порядка 25 стран

Участие около 25 стран Азии ожидается на VII Международных спортивных играх "Дети Азии" 2022 года во Владивостоке. Об этом во вторник на совещании в рамках подготовки к соревнованиям сообщил президент международного комитета игр "Дети Азии" Владимир Максимов.



Ранее президент России Владимир Путин поручил обеспечить подготовку и проведение VII Международных спортивных игр "Дети Азии" во Владивостоке в следующем году.

- Мы прогнозируем участие порядка 25 стран Азии, - сказал Максимов.

11-12 ноября во Владивостоке планируется провести конференцию представителей стран-участниц соревнований и запустить часы обратного отсчета до начала игр, которые планируются провести с 27 июля по 8 августа.

Международные спортивные игры "Дети Азии" учреждены и впервые проведены в Якутии в 1996 году в честь столетия современного олимпийского движения. Соревнования проходят летом каждые четыре года и включают более 20 видов спорта. Это единственный проект в России, находящийся под патронатом Международного олимпийского комитета и ЮНЕСКО. В 2016 году впервые правительством региона было принято решение передать полномочия по организации этих соревнований в другие субъекты и страны.

ПЕКИН-2022

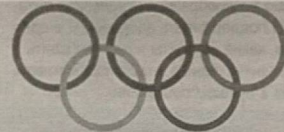
Более 5 000 спортсменов будут проверены на допинг перед Олимпиадой

Все списки атлетов, которым предстоит сдать тесты, были созданы при содействии международных спортивных федераций и национальных антидопинговых агентств, входящих в экспертную группу Олимпиады. Экспертная группа будет контролировать реализацию программы, а также выдавать дополнительные рекомендации по проверке атлетов, ранее не вошедших в пул тестирования.

По сравнению с Играми 2018 года число потенциальных кандидатов для проверки возросло - в преддверии Олимпиады в Пхёнчхане тестирование прошло около 3 500 человек.

Международный олимпийский комитет (МОК) объявил о создании ИТА 16 марта 2017 года. Агентство получило от МОК все права на ведение антидопинговой деятельности в рамках Олимпийских игр. По словам официального представителя МОК Марка Адамса, перед Играми в Токио ИТА сумело реализовать самую масштабную предолимпийскую программу тестирования за всю историю.

Олимпийские игры в Пекине пройдут с 4 по 20 февраля 2022 года.

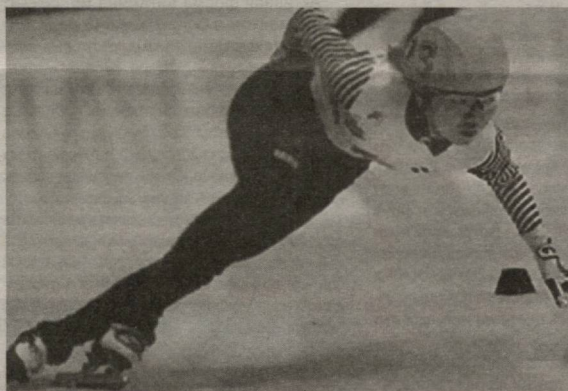


INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE

ВОТ КАК БЫВАЕТ!

Чемпионку исключили из сборной из-за СМС

Двукратная олимпийская чемпионка по шорт-треку Сим Сок Хи отстранена от тренировок со сборной Южной Кореи из-за текстовых сообщений, которые она отправляла тренеру во время Олимпиады в Пхёнчхане и в которых высмеивала партнершу по команде Чхве Мин Чон. Об этом сообщает агентство Reuters.



Сообщения были опубликованы в интернете. Спортсменка писала, что готова стать "женской версией Стивена Брэдбери", если ситуация на трек будет складываться не так, как она планирует.

Австралийский шорт-трекист Брэдбери

выиграл золото на дистанции 1 000 м на зимних Олимпийских играх 2002 года после того, как все остальные участники столкнулись в последнем повороте. В финале Игр 2018 года в Пхёнчхане на дистанции 1 000 м Сим Сок Хи и Чхве Мин Чон столкнулись и упали в последнем повороте, первая была дисквалифицирована, а вторая заняла четвертое место.

Союз конькобежцев Южной Кореи (KSU) планирует провести расследование на предмет намеренного столкновения. KSU отстранил спортсменку от тренировок с национальной командой. Она не сможет участвовать в чемпионате мира по конькобежному спорту в Пекине, где будут разыгрываться квоты на Олимпийские игры 2022 года.

Когда иссяк интерес...

В розыгрыше Кубка ФА Китая состоялись матчи первого раунда. ФК "Гуанчжоу" уступил клубу третьего дивизиона "Циндао Цинчундао" (0-1).

В заявке "Гуанчжоу" было всего 15 футболистов, и ни одного старше 23 лет. За 5 минут до конца матча тренеры выпустили в атаку основного вратаря, которого в воротах заменил запасной.

И это тот самый "Гуанчжоу", который под названием "Эвергранд" дважды выигрывал Лигу чемпионов АФК. Который тратил огромные суммы на трансферы. За который вместе с бразильскими звездами играл наш Одил Ахмедов. Владельцами которого являются крупнейшая девелоперская компания "Гуанчжоу" (56%) и "Али-баба" (37%). Но владельцам клуба проект стал неинтересен, и теперь председатель футбольной ассоциации провинции обратился к администрации города с просьбой выкупить часть акций клуба, чтобы таким образом спасти его от банкротства.

А ведь совсем недавно китайская модель приватизации футбольных клубов казалась идеальной. Её ставили всем в пример. Уже расформирован "Цзянсу", чемпион Китая-2021. Теперь, похоже, очередь "Гуанчжоу".

Какие продукты нужно есть осенью, чтобы не заболеть

Разберем, какие продукты полезно добавить в рацион осенью для поддержания иммунитета и здоровья в целом

С наступлением осени каждому человеку важно правильно питаться, чтобы наша иммунная система функционировала лучшим образом. В холодные дни организму особенно необходимо разнообразное и полезное питание, чтобы поддерживать здоровье. Сегодня разбираем, какие продукты нужно добавить в рацион в осенний период, чтобы поддерживать наше тело в лучшем состоянии.

Питание и иммунитет в осенний период

Во время сезона гриппа или во время болезни люди часто ищут специальные продукты или витаминные добавки, которые, как считается, повышают иммунитет. Популярные примеры – это:

- витамин С;
- цитрусовые;
- куриный бульон;
- чай с медом.

Но структура человеческой иммунной системы сложна и зависит от многих факторов, а не только от диеты и особенно какой-либо конкретной пищи или питательного вещества. Однако сбалансированная диета, состоящая из ряда витаминов и минералов, в сочетании с факторами здорового образа жизни эффективно подготавливает организм к борьбе с инфекциями и болезнями. Ниже представлены продукты, которые в совокупности с другими факторами могут поддерживать наше здоровье.

Цитрусовые фрукты

Белки	Жиры	Углеводы
0.7 г	0.2 г	6.4 г

Пищевая ценность апельсина на 100 грамм. В 100 граммах содержится половина дневной порции витамина С и около 130% кремния.

Цитрусовые, такие как:

лимон, апельсин, грейпфрут, лайм, содержат витамин С и другие полезные вещества. Кремний в гранате способствует нормальному формированию костной и хрящевой ткани в организме. Витамин С также является важным элементом, участвующим в восстановлении тканей человека и производстве некоторых нейромедиаторов – веществ, с помощью которых осуществляется передача импульсов от нервных клеток и между нейронами.

Этот витамин необходим для нормального функционирования других важных для организма ферментов и для работы иммунной системы. Аскорбиновая кислота – это также отличный антиоксидант. Интересно, что большинство животных способны синтезировать сами витамин С, но люди должны получать его из пищевых источников.

Брокколи

Белки	Жиры	Углеводы
2.8 г	0.4 г	4 г

Пищевая ценность брокколи на 100 грамм. В 100 граммах содержится почти вся дневная порция витамина С и К.

Этот овощ семейства капустных богат ключевыми витаминами и минералами, а также витаминами А, С, Е и многими анти-

чтобы не заболеть



оксидантами. Брокколи – один из самых полезных овощей, которые можно использовать в кулинарии. Однако большая часть питательной ценности теряется при сильном кипячении или нагревании.

Витамин К нужен человеческому телу для синтеза определенных белков, которые необходимы для коагуляции крови (правильной свертываемости), а также для контроля метаболизма кальция в костях и других тканях.

Гранат

Белки	Жиры	Углеводы
0.7 г	0.6 г	14 г

Пищевая ценность на 100 грамм. В 100 граммах содержится около четверти дневной нормы витамин В6 и кобальта.

Активная форма витамина В6, служит коферментом в более чем 140 реакций организма и в метаболизме некоторых аминокислот, глюкозы и липидов. Кобальт – также важный для человека элемент. Он участвует в протекании многих внутренних процессов и является одним из структурных блоков витамина В12, участвующего в ферментных реакциях, в кроветворении и регуляции работы нервной системы и печени.

Экстракт граната может значительно помочь организму в борьбе с различными вирусами, в том числе с неприятным гриппом. Гранатовый сок – отличный способ потреблять антиоксиданты, если у вас нет времени самостоятельно чистить семена.

Тыква

Белки	Жиры	Углеводы
1 г	0.1 г	4.4 г

Пищевая ценность на 100 грамм. В 100 граммах содержится около трети дневной нормы витамина А и бета-каротина.

Тыква богата антиоксидантами и другими профилактическими свойствами. Добавление ее в рацион положительно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы, кровяном давлении, а также на уровне холестерина и здоровье костей!



Как и морковь, тыква содержит витамин А, который положительно влияет на здоровье глаз. Витамин С в тыквах помогает коже сохранить свою эластичность. А тыквенные

семячки содержат большое количество белка и отлично подходят для перекусов или добавки в другие продукты.

Миндаль

Белки	Жиры	Углеводы
15-20 г	45-50 г	20-25 г

Пищевая ценность на 100 грамм. В 100 граммах содержится больше 150% дневной нормы витамина Е и около нормы витаминов В2 и РР.

Миндаль богат витамином Е, важным ключом к здоровой иммунной системе. Также это жирорастворимый антиоксидант, который может помочь защитить клеточные мембраны от активных форм кислорода. Международные организации рекомендуют принимать 7-15 мг витамина Е в день. Кроме того, миндаль содержит много полезных жиров, клетчатки, белка и других микроэлементов, таких как магний.

Также некоторые исследования говорят, что вещества, содержащиеся в миндале, могут положительно влиять на снижение уровня сахара в крови, артериальное давление и уровень плохого холестерина. Сами орехи прекрасно уменьшают чувство голода. Если у человека имеется непереносимость лактозы, вы можете заменить обычное молоко на миндальное.

Клюква

Белки	Жиры	Углеводы
0.5 г	0.2 г	0.7 г

Пищевая ценность на 100 грамм. В 100 граммах содержится около пятой доли дневной нормы витамина С и марганца.

Исследовательским центром питания человека Министерства сельского хозяйства США было показано, что эти ягоды уменьшают факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, такие как гипертония, жесткость артерий и воспаление. Также клюква обладает антиоксидантными свойствами.

Рекомендуется принимать ягоды в свежем виде, без какой-либо дополнительной обработки. Так потребитель сократит количество добавок, попадающих в организм, например сахар, получая при этом больше питательных веществ. Многим вкус ягод кажется слишком горьким или терпким, чтобы есть их в сыром виде. Но ягоды можно использовать как добавку к овсяной каше или мелко нарезать при добавлении в салат.

Свекла

Белки	Жиры	Углеводы
1.1 г	0.5 г	8.8 г

Пищевая ценность на 100 грамм. В 100 граммах содержится около половины дневной нормы хрома и 2,5 порции кремния.

Свекла, особенно необходима для тех, кто занимается тяжелыми физическими упражнениями, так как она богата неорганическими нитратами – соединениями, которые организм превращает в оксид азота. В свою очередь, оксид азота расширяет кровеносные сосуды, увеличивает кровоток и улучшает сердечно-сосудистую функцию.

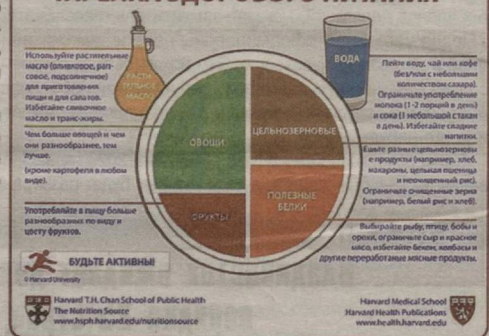
Исследование ученых из Южной Кореи 2015 года показало, что свекольный сок снижает нагрузку на сердце во время упражнений и помогает увеличивать время и эффективность тренировок. Также свекла содержит бета-каротин, провитамин витамина А, который способствует восстановлению после тренировки.

8 шагов для поддержки здоровой иммунной системы

Ученые из Гарвардской школы здоровья советуют придерживаться этих шагов для укрепления своего здоровья:

Придерживайтесь сбалансированной диеты с цельными фруктами, овощами, нежирным белком, цельнозерновыми продуктами и боль-

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



шим количеством воды. Отличным вариантом будет средиземноморская диета.

Если сбалансированная диета недоступна, можно использовать поливитамины, но придерживайтесь рекомендуемых допустимых норм и принимайте их во время еды.

Не курите. Пейте алкоголь в умеренных количествах или лучше не пейте совсем.

Выполняйте умеренные регулярные физические упражнения.

Спите 7-9 часов каждую ночь. Старайтесь придерживаться режима сна, то есть просыпайтесь и ложитесь спать каждый день в одно и то же время. Наши биологические часы, или циркадный ритм, регулируют чувство сонливости и бодрствования, поэтому постоянный график сна поддерживает сбалансированный циркадный ритм, чтобы мы могли войти в более глубокий и спокойный сон.

Научитесь справляться со стрессом. Найдите несколько здоровых стратегий, которые подходят вашему образу жизни и помогут контролировать его. Это могут быть: упражнения, медитация, хобби или разговор с другом. Еще один совет, который дается в Гарварде, – практикуйте регулярное дыхание в течение дня при возникновении стресса.

Мойте руки в течение дня: приходя с улицы, до и после приготовления и приема пищи, а также после посещения туалета или душа.

СПОРТ+

Учредитель:
Министерство туризма и спорта Республики Узбекистан

Главный редактор
Мирзахаким ТУХТАМИРЗАЕВ

Газета зарегистрирована Агентством по печати и информации Руз. Рег. № 0180. Способ печати – офсетный. Формат А-3. Объем 2 п.л. Заказ № Г-1034. Т-500

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За доставку газеты ответственность несет организация, оформившая подписку. Ответственность за качество печати газеты несет ИПАК "Шарк". Телефон: (0-371) 233-11-07

Цена договорная. ISSN-2091-5470. Наш индекс – 91. Отпечатано в ИПАК "Шарк", ул. Буюк Турон, 41. 1 2 3 4 5 6

Издается с июня 1934 года. Адрес редакции: 100017, Ташкент, ул. Абдулла Кодирий, 2. Тел.: (71) 239-24-39, (99) 8353515. E-mail: sport1932@umail.uz

Дежурный: Бекзод ИСАЕВ

Время подписания в печать 22.00. Номер подписан в 01.00.