



ВАТАНПАРВАР

УзССР давлат китобонаси
Мил.
Фос. китобонаси УзССР

ЕДИНОБОРСТВА

Стрельцовые

ЧЕТВЕРТЫЙ (14) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● Апрель 1994 г.

● № 55 (371)

● ЦЕНА
ДОГОВОРНАЯ



● ОРБИТЫ СОТРУДНИЧЕСТВА

Делегация МОК в Узбекистане

В Ташкенте 13 апреля состоялась пресс-конференция с участием президента Международного олимпийского комитета господина Хуана Антонио Самаранча. Он прибыл в Узбекистан во главе делегации, в состав которой входят также президент Ассоциации национальных олимпийских комитетов (АНОК) г-н Марио Васкес Рана, координатор МОК по Международному году спорта и олимпийским идеалам г-н Фекру Киден, бизнесмены, журналисты.

На встречу в Республиканском Доме кино кроме журналистов были приглашены ведущие спортсмены, тренеры, организаторы физической культуры и спорта Узбекистана.

Пресс-конференцию открыл президент Национального олимпийского комитета, председатель Спорткомитета Республики Узбекистан С. Рузиев.

Выступив перед участниками встречи, Хуан Анто-

нио Самаранч сказал:

— Мы приехали в страну, где знают и любят спорт, он пользуется здесь огромной популярностью. В этом мы убедились на зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере, где Узбекистан был впервые представлен самостоятельной командой. И мне особенно было приятно вручить золотую олимпийскую медаль вашей землячке — Лине Черязовой, которая стала победительницей в со-

ревнованиях по фристайлу.

Спорт и олимпизм, отмечалось на пресс-конференции, в настоящее время приобретают все большее значение как фактор общественной жизни на планете. Нынешний год — особенный. Международный олимпийский комитет отмечает свое 100-летие. Единство, которого удалось достичь в международном олимпийском движении, — достойный пример для подражания во всех других сферах жизни.

«Сегодня МОК объединяет 196 стран мира. Недавно в него вошли несколько молодых независимых государств, которые стали полноправными членами нашей огромной олимпийской семьи. Мы стараемся оказы-

вать им всемерную помощь и поддержку, — сказал президент МОК. — В сентябре в Париже пройдет олимпийский конгресс. Надеюсь и верю в то, что НОК Республики Узбекистан станет участником этого важного форума». Он также выразил уверенность, что на «Играх столетия», которые пройдут в 1996 году и где Узбекистан будет представлен самостоятельной командой, олимпийцы республики добьются успехов и высоко пронесут спортивную честь своего государства.

«Мы знаем, какое большое внимание уделяет развитию спорта Президент Республики Узбекистан И. А. Каримов», — подчеркнул Антонио Самаранч.

На встрече выступил президент Ассоциации национальных олимпийских комитетов Марио Васкес Рана. Члены делегации ответи-

ли на многочисленные вопросы журналистов.

В заключение президент МОК передал в дар Национальному олимпийскому комитету Узбекистана официальный вымпел МОК, олимпийский флаг и флаг Международного года спорта, тексты Олимпийского гимна и Олимпийской хартии.

В пресс-конференции участвовал заместитель премьер-министра Республики Узбекистан М. Карабаев.

В этот же день президент МОК г-н Хуан Антонио Самаранч и сопровождающие его в этой поездке по республике гости побывали в Национальном олимпийском комитете Узбекистана, познакомились со спортивными базами Ташкента — стадионом «Пахтакор» и спортивным комплексом ЦСКА (бывшие «Трудовые резервы»). (Корр. УзА).

● МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СЕ»

СПОРТИВНАЯ НАУКА—ОСНОВА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Современный спорт затрагивает по крайней мере две проблемы. Первая проблема — «Спорт — это политика». Вторая проблема — «Спорт — это наука о подготовке и деятельности человека в экстремальных условиях».

В связи с первой проблемой можно отметить успехи спортсменов Узбекистана на международных соревнованиях. Независимый Узбекистан приобрел большую известность в мире благодаря успехам наших шахматистов в Маниле, гребцов на байдарках и каноэ в Японии и легкоатлетов на Филиппинах на чемпионатах Азии. Нужно отметить потрясающий успех Л. Черязовой, завоевавшей золотую олимпийскую медаль в Норвегии. Большой вклад в международную известность внесли борцы и боксеры Узбекистана.

Эти успехи не были бы возможны без творческой мысли тренеров, работников спортивной науки и врачей. К этим проблемам можно добавить также состояние системы отбора талантливых детей к занятиям теми или иными видами спорта и дальнейшую их подготовку на научной основе.

Спортивная наука включает в себя знания о человеке с позиций анатомии, физиологии, биохимии и медицины. При изучении двигательной деятельности спортсмена применяются методы биомеханики и математики. Основой подготовки спортсмена к выступлениям его на соревнованиях являются педагогика и психология.

Попытаемся в общих чертах определить вклад спортивной науки в систему подготовки спортсменов. Известно, что достижение высоких спортивных результатов определяется разносторонней подготовкой атлета, повышающей его спортивную работоспособность.

Спортивная работоспособность определяется прежде всего физическими возможностями атлета, уровнем его силовых показателей, выносливостью, ловкости и гибкости. Велико значение функциональных возможностей спортсмена, отражающих состояние работы сердца и легких. Естественно, что перечисленные возможности реализуются через техническую подготовленность спортсмена, умение его психологически подгото-



вить к соревнованиям и успешно выступить на них. Наряду с этим следует отметить тактическую подготовленность спортсмена.

Тренеры и ученые Узбекистана, разрабатывающие вопросы спортивной борьбы, внесли определенный вклад в систему подготовки спортсменов. Можно отметить научные работы мастеров спорта Сергея Бобиллина, братьев Фикрата и Низами Керимовых, научные и методические разработки педагогов кафедры спортивной борьбы Узбекского государственного института физической культуры, заслуженных тренеров Нуршина Д. М., Колтунова Е. В., Илова А. Н. и Таймурадова О. Р.

Спортивная борьба в Узбекистане является одним из популярнейших видов спорта. В практике и теории спортивной борьбы проведены многочисленные исследования, посвященные различным аспектам подготовки спортсменов. Эти исследования можно подразделить на четыре направления:

- оценка технико-тактического мастерства борцов;
- оценка физического развития, физической подготовленности и психологического статуса борцов;
- классификация средств тренировки и оценка их влияния на организм атлетов;
- разработка вопросов планирования и особенностей построения тренировочного процесса.

Совершенствование системы подготовки в спортивных единоборствах вообще и в спортивной борьбе в ча-

стности предполагает наличие разнообразной информации о сторонах тренировочного процесса, получаемой в результате комплексного контроля состояния атлетов. С. Бобилев, сравнивая это состояние с соревновательной деятельностью, отражающей наиболее характерные показатели во время поединка, разработал технологию моделирования и систематизацию их состояния. Он установил, что по показателям максимального потребления кислорода, пневмотахеометрии, оксисометрии, функционального коэффициента специальной работоспособности, электрокардиограммы и технической подготовленности представляется возможным прогнозировать соревновательную деятельность спортсменов. В итоге проведенных исследований разработаны имитационные модели, позволяющие с применением электронно-вычислительной машины выбрать наиболее оптимальную стратегию подготовки борцов к соревнованиям.

В системе тренировки борцов большое значение имеет подбор физических упражнений, дающих наиболее существенный прирост показателей спортивной работоспособности — физической, технической и функциональной подготовленности. В этом направлении в последние годы наиболее эффективно оправдал себя метод «сопряженного воздействия», разработанный профессором В. М. Дьячковым. Суть его заключается в том, что специально подобранные упражнения обеспечивают направленное развитие физических качеств спортсмена и одновременно способствуют совершенствованию техники движений. Применительно к спортивной борьбе при подборе упражнений необходимо ориентироваться на следующие основные критерии:

1. Упражнения должны быть как общего, так и регионального характера, иметь по структуре сходство со спортивными действиями.
2. В тренировочном процессе нужно использовать повторный, вариативный, «до отказа» и круговой методы.
3. Интенсивность упражнений регионального воздействия должна быть близкой к соревновательной.
4. Отдых между повторе-

ниями определяется по пульсу, обычно по уровню, который был после разминки.

Ведущие тренеры республики по спортивной борьбе, по данным анкетного опроса, считают, что наиболее широко применяемыми упражнениями являются: упражнения с резиновым бинтом, с партнером, скоростно-силовые упражнения, специальные упражнения борца в различных исходных положениях, акробатические и легкоатлетические, имитационные и учебно-тренировочные схемы. Тренеры подчеркивают, что в силовой подготовке борцов наиболее важной по значимости является сила нижних конечностей, сила верхних конечностей, сила разгибателей туловища. Для оценки специальной подготовленности борцов выделяются следующие контрольные упражнения: броски партнера (на время), борьба по заданию (на время), со сменой партнеров, выполнение имитационных упражнений (на время), выполнение специальных упражнений (на время).

В системе подготовки борцов немаловажное значение имеет обоснованная с учетом индивидуальных возможностей, оптимальная структура цикла подготовки к соревнованиям. В настоящее время широко применяется традиционная структура: подготовительный период, подразделяемый на этап общей подготовки и этап специальной подготовки; соревновательный период с этапами предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям; после соревнований проводится этап восстановления. Наиболее эффективной оказалась 7—8-недельная продолжительность каждого этапа.

Подводя итог сказанному, можно отметить, что основой современной системы подготовки спортсменов в единоборствах является схема: соревновательная деятельность — состояние спортсмена — тренировочные нагрузки. Каждый компонент этой схемы должен систематически контролироваться, оцениваться и сравниваться с модельными или запланированными показателями. При необходимости в тренировочный процесс вносятся изменения в виде коррекций плана тренировки, характера средств тренировки, т. е. применяемых упражнений. Естественно, что основой этой схемы является оптимальный план тренировки.

Э. АНДРИС,
почетный мастер спорта СССР,
кандидат биологических наук,
доцент, заведующий кафедрой легкой атлетики УзГИФК.

● С ТЕЛЕТАИПНОЙ ЛЕНТЫ

ОЛИМПИЙСКИЕ ГОРИЗОНТЫ

В Ташкенте состоялась третья сессия Генеральной ассамблеи Национального олимпийского комитета Республики Узбекистан. В ней приняли участие члены НОК, руководители спортивных федераций, территориальных олимпийских клубов, республиканских школ высшего спортивного мастерства и школ олимпийского резерва, тренеры национальных сборных команд, ведущие спортсмены.

Прошло чуть больше года с момента, как Республика Узбекистан была принята в члены Международного олимпийского комитета. А в октябре в Монте-Карло участники 101-й сессии МОК единогласно проголосовали за то, чтобы наше независимое государство стало полноправным членом большой и дружной олимпийской семьи. Одновременно Узбекистан вошел и в состав Олимпийского совета Азии (ОСА).

За сравнительно короткий срок проделанная работа по формированию организационной структуры олимпийского движения в республике, в полном соответствии с требованиями Олимпийской хартии. В состав НОК принята 41 спортивная федерация, тридцать из которых уже вступили в международные и семнадцатая — в азиатские аналогичные организации. Многие клубы уже накопили богатый опыт работы в сфере пропаганды олимпийского движения.

Вместе с тем, отмечалось на сессии, предстоит еще многое сделать по развитию массовости, пропаганде и популяризации различных дисциплин и особенно национальных видов спорта.

Выступавшие поднимали вопросы подготовки национальных сборных команд к Азиатским спортивным играм в Хиросиме. Узбекистанцы впервые будут выступать самостоятельной командой на состязаниях сильнейших атлетов континента.

Участники третьей сессии Генеральной ассамблеи НОК избрали президента Национального олимпийского комитета Республики Узбекистан Им стал председатель Госкомспорта Республики Узбекистан С. Рузиев.

На сессии выступил заместитель премьер-министра Республики Узбекистан М. Карабаев. (Корр. УзА).

● АЙКИДО — ПУТЬ ГАРМОНИИ ЭНЕРГИИ

«ВСЕЛЕННАЯ—ЭТО Я»

Создателем айкидо считается Морихэй Уэсиба (1883—1969) — потомок старинного самурайского рода. Отец Морихэя был профессиональным наставником — знатоком воинских искусств. После упразднения сословной иерархии он лишился места при дворе князя и занялся частной практикой.

Биография М. Уэсибы в начале жизни совпадает со многими аналогичными жизнеописаниями великих мастеров воинских искусств. Низкорослый, слабый, болезненный ребенок, он в детстве поставил перед собой задачу — добиться физической полноценности. В 13 лет Уэсиба начал всерьез заниматься дзю-дзюцу под руководством Тадзава Токусабура — наставника школы Ки-то.

Не довольствуясь начальными познаниями в дзю-дзюцу, Уэсиба много странствовал по Японии в поисках нового. Он переходил от одного до-дзэ к другому, последовательно овладевая всевозможными приемами борьбы. Параллельно занимался классическим фехтованием на мече (кен-дзюцу) и упражнениями с копьем (со-дзюцу), достигнув в том и другом замечательных результатов. Его учителем фехтования был знаменитый мастер школы Ягю Накаи Масакацу. Владение мечом и копьем сыграло важную роль в дальнейшей судьбе Морихэя Уэсибы, обогатило созданный им комплекс приемов борьбы айкидо.

Много времени и сил отдал Уэсиба изучению дзю-дзюцу по системе Кодо-кана. При этом особое внимание он обращал на канацу-вадза — боевые захваты и замки рук. В возрасте 27 лет Морихэй, к тому времени уже

зрелый мастер, перебрался на север страны, на Хоккайдо, где был принят учеником к Такада Сокаку — наследнику боковой ветви древнейшей аристократической фамилии и хранителю традиций эзотерической школы кэмпо под названием ай-дзю-тодомэ.

Современное айкидо, вышедшее за пределы Японии и завоевавшее мир благодаря усилиям О-сенсэй Морихэя Уэсибы и его преемников, восходит к старинному «искусству сосредоточения жизненной энергии» школы Дайто (Дайто айки-дзюцу). Легенда связывает появление школы с именем принца Тэйдзюна — шестого сына императора Сэйва (850—880 гг.). Принц, почитаемый от безвестного буддийского монаха уникальное умение концентрировать ки (энергию) и направлять ее в любую точку тела вместе с небольшим комплексом боевых приемов, в глубочайшей тайне передал науку айки своему сыну Цунэмото.

Не найдя преемников среди изнеженных аристократов хэйанского двора, айки-дзюцу в дальнейшем стало фамильным достоянием самурайского клана Минамото — верных вассалов, а затем всемогущих повелителей микадо. В конце XI в. хранителем фамильного достояния стал Синра Сабуро Есимидзу, младший брат могущественного Минамото Эсинэ. К тому времени, как считают исто-

рики, уже были заложены основы современного айкидо.

В ЭПОХУ правления Токугава, вплоть до свержения сёгуната в середине XIX в., к тайнству айки-дзюцу прибегали лишь немногие самураи клана Такада. После 1868 г., когда императорские эдикты нанесли смертельный удар самурайскому вассалитету, обедневший глава рода Такада Сокаку превратился в профессионального преподавателя айки-дзюцу.

После долгих скитаний по Японии он в конце концов обосновался на Хоккайдо. Из многих провинций стекались к Сокаку ученики, наслышанные о чудесах ай-дзю-тодомэ. Его сын, Такада Токимунаэ, впоследствии открыл в Абасири школу Дайто-кан.

Доступ в школу Сокаку был открыт только отпрыскам знатных и богатых семейств. Морихэй Уэсиба же к моменту знакомства с Сокаку мог похвастаться, как говорится, лишь безупречной самурайской родословной, но отнюдь не состоянием. Чтобы добиться благосклонности мастера, он вынужден был наняться в услужение к Сокаку и безвозмездно выполнять всю черную, самую трудоемкую работу. Кроме того, за каждый новый освоенный прием Морихэй платил своему учителю от 300 до 500 иен.

За пять лет обучения, по свидетельству самого Уэсибы, знатный учитель посвятил занятиям айки-дзюцу не более 100 дней. Достигнуть

вершин усердному ученику помогли опыт, отличная физическая подготовка, способность к полной самоотдаче. В 1916 г. Морихэй Уэсиба в возрасте 33 лет получил заветный диплом и вскоре навсегда покинул Хоккайдо.

После возвращения в Центральную Японию Уэсиба познакомился с Дагуги Ванисабуро — основателем новой сантоистской секты Омтокё («Учение Великой основы») и выдающимся мастером воинских искусств, возможно, посвященным в секреты легендарных монахов-отшельников Ямабуси.

Морихэй Уэсиба провел четыре года на горе Аябэ в неустанных упражнениях духа и тела, заполняя досуг беседами с преподавателем Дагуги.

Заветам Омадокё следовал Уэсиба и в период своей четырехлетней аскезы на пустынной горной вершине. Изучение классиков китайской и японской философии в сочетании с внимательным наблюдением природы и привело его к созданию науки о концентрации жизненной энергии (ки).

После окончания войны 1941—1945 гг., а точнее — в 1948 году в Японии был снят запрет на практику воинских искусств. Уэсиба, как и многие другие мастера кэмпо, решил предать гласности секреты айкидо, чтобы помочь людям обрести уверенность и силу в единении с природой. С ближайшими учениками он перебрался в Токио, где вскоре было основано Общество айкидо (Айкинэй) и открыт центральный клуб айкидо (айкидо хонбу додзэ). Более 20 лет во главе Айкинэй стоял сам О-сенсэй Морихэй Уэсиба. Его непосредственным преемником стал сын — Кисёмару Уэсиба, посвятивший свою жизнь делу распространения айкидо в

Японии и за ее пределами.

Наибольший интерес к айкидо за всю историю его развития вспыхнул в 1954 году, когда под эгидой Общества продления жизни в Токио был организован всеяпонский турнир воинских искусств. Демонстрация айкидо имела поистине феноменальный успех. По всей стране стали создаваться клубы и секции, а через год группа бизнесменов субсидировала строительство великолепного центра айкидо — Есинкай.

Главным тренером центра Есинкай стал Сиода Годзо — один из первых учеников О-сенсэй, хранитель классических традиций айкидо. Под его руководством занимались энтузиасты из многих стран мира.

В ЧЕМ же тайна айкидо? Что позволяет человеку бесконечно аккумулировать жизненную энергию (ки) и направлять ее по своей воле? Как практически достигается гармония с природой и слияние с космосом? Ответы на эти вопросы будут очень условны, ибо нет единого и безусловного пути познания айкидо. Есть лишь некоторые наблюдения, обобщения закономерностей и рекомендации.

О-сенсэй Морихэй Уэсиба утверждал: «Кто овладеет тайной айкидо во Вселенной и в себе самом, тот может сказать о себе: Вселенная — это я... Вот почему, когда противник попытается меня атаковать, он сталкивается с самой Вселенной, гармонию которой он должен нарушить. Однако уже в тот миг, когда он только решил померяться со мной силой, он уже побежден».

К. ПИРОГОВСКИЙ,
ответственный
секретарь Федерации
айкидо Ташкента.

● ИНФОРМБЮРО «СЕ»

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Немало писем читателей поступает к нам в редакцию с просьбой рассказать о том или ином виде спортивных единоборств. А многих интересует сама история возникновения и развития спортивной борьбы.

Вот какое письмо получили мы недавно: «Нам бы очень хотелось узнать об исторических истоках возникновения различных видов борьбы. Не могла бы редакция «Спортивных единоборств» дать краткую историческую справку о видах борьбы».

С. Изатуллаев, Н. Эркинов, Д. Муфтахитдинов».

Мы выполняем просьбу наших читателей.

Спортивная борьба является одним из самых древних видов спорта, имеет очень интересную и яркую историю. На протяжении тысячелетий древний человек прошел трудный путь от инстинктивных атакующих и оборонительных действий до скоординированных движений, близких к современным видам борьбы.

С переходом к оседлому образу жизни в физической культуре народов на первый план выдвигаются физические упражнения, характерные для боевой подготовки, и прежде всего различные виды единоборств. В местах постоянного пребывания древнего человека наряду со сценами охоты появляются изображения борющихся друг с другом людей. На стенах египетских гробниц обнаружены изображения приемов борьбы, имеющие большое сходство с современными.

Самый древний памятник культуры борьбы на поясах, в основе которой лежали бо-

евые приемы пленения противника, — бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н. э.

Широкое распространение многие виды единоборств получили в Древней Индии. Коренное население располагало ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. В древнеиндийских описаниях вверные встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборств, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов.

В Древнем Китае первые ростки физической культуры появились в начале III тысячелетия до н. э. Примерно в 2698 году до н. э. была написана книга под названием «Кунгору», в которой впервые были систематизированы квалифицированные описания распространенных среди народов различных упражнений лечебной гимнастики, массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, а также бое-

Судя по философским воззрениям того времени, большое внимание в Древнем Китае уделялось моральному воспитанию подрастающего поколения, в частности, формированию воли и характера. Так, если в процессе по-

единка один из борцов грубил и нарушал правила, то судьи и зрители клеймили его как «сяо цзань», что означало высокую степень общественного презрения.

О широком развитии борьбы как одного из важнейших элементов культуры, одном из самых популярных видов народных физических упражнений свидетельствуют сказания всех времен и народов.

Особое место в развитии физической культуры и борьбы занимает Древняя Греция. Уже в IX—XIII вв. до н. э. здесь сложилась стройная система физического воспитания, не утрачивавшая своего значения и сегодня. В специальных школах опытные учителя уже тогда осуществляли комплексную физическую подготовку детей и юношей по программе, включающей борьбу, бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание копья и диска. Использовались также кулачный бой и метание камней.

О технике борьбы в Древней Греции и ее развитии свидетельствуют многочисленные скульптуры, изображения на амфорах и вазах. Мы находим их и в произведениях древних поэтов и историков — Пиндара, Платона, Гомера и других.

Характерным было то, что борьба наряду с другими физическими упражнениями приравнивалась к искусству. Ею занимались видные представители того времени — ученые, поэты, государственные деятели, полководцы.

Древняя Греция стала ро-

диной Олимпийских игр (776 г. до н. э.). В программу первых Олимпийских игр борьба входила как самостоятельный вид спорта (начиная с 708 г. до н. э.), а также как составная часть в специальном пятиборье.

Победителями Олимпийских игр были многие выдающиеся деятели того времени — математик Пифагор, философ Еврипид и Платон, Пиндар и другие.

На смену стройной системе всестороннего физического воспитания в Древнем Риме пришло ярко выраженное военно-физическое воспитание с преобладанием военных игр и строевой подготовки. Все большее место стали занимать такие зрелища, как гладиаторские бои и состязания боевых колесниц.

В период расцвета феодализма в Европе (XI—XV вв.) сложилась система рыцарского физического воспитания, неотъемлемой частью которого были различные виды единоборств, в том числе и без оружия. Изображенные на учебных рисунках одной из первых книг по борьбе Тальхоффера (1443—1467 гг.) движения и приемы по самозащите без оружия напоминают технику борьбы японских самураев дзю-джитсу. Это говорит о том, что начиная с XV в. парные военные упражнения рыцарей существенно отличались от традиционных форм борьбы простого народа, сохранившихся в большинстве случаев до наших дней. Из средневековых хроник, летописей известно, что на всех ярмарках, свадьбах, религи-

озных праздниках среди прочих увеселений проходили и состязания по борьбе.

Возвращение к греческой системе физического воспитания началось в эпоху Возрождения. Идеалом этой эпохи вновь становится образ всесторонне развитого человека. Итальянские и немецкие гуманисты вновь обращаются к греческой гимнастике, которая занимает важное место в теоретических изысканиях в области воспитания. Подробное описание античной гимнастики дал итальянский врач Х. Меркуриалис в своем шеститомном труде «О гимнастическом искусстве», вышедшем в 1569 г. В этот период появилась книга Фабиана фон Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.).

В XVIII—XIX вв. складываются системы физического воспитания, являющие ярким выражением национального характера: немецкая, созданная Луте-Мутсом (1759—1838 гг.), Витсом (1763—1836 гг.) и Яном (1778—1852 гг.); шведская — Лингом (1776—1839 гг.); чешская — Тыршем (1832—1884 гг.); датская — Нахтегаллом (1777—1847 гг.); французская — Ф. Амороном (1770—1847 гг.) и др. Несмотря на различие принципов и целей, все национальные системы наряду с другими физическими упражнениями включали наиболее популярные в народе игры, борьбу, фехтование, бег, плавание.

ОТ РЕДАКЦИИ: в следующих номерах мы расскажем о возникновении различных видов борьбы.

ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР ПО КИКБОКСИНГУ

Как уже сообщалось в предыдущем номере, в столичном Дворце спорта «Алломш» проходил первый международный турнир по кикбоксингу на призы республиканского благотворительного фонда «Наврзу», посвященный празднику Навруз. С отчетом об этих соревнованиях — наш корреспондент.

РИНГ ТРЕБУЕТ МУЖЕСТВА

Три дня не умолкал Дворец спорта «Алломш», три дня более 100 спортсменов из спортивных клубов Узбекистана, Украины и Кыргызстана оспаривали на ринге титул победителя Первого международного турнира по кикбоксингу.

Соревнования кикбоксеров проходили по трем основным разделам: семи-контакт, лайт-контакт и фулл-контакт. В одном из ближайших номеров с помощью специалистов по кикбоксингу мы попоробнее расскажем, что означает эти спортивные термины. А пока скажу, что семи-контакт — это «легкий» раздел кикбоксинга, лайт-контакт — более сложный, и самый трудный из них — фулл-контакт. Поэтому далеко не многие спортсмены решаются выступать во всех трех разделах кикбоксинга.

По правилам сначала соревнования проходят по семи-контакту. В этом виде, на мой взгляд, как и в лайт-контакте, очень мощно вы-



Успехов тебе, Батыр!

В последний день международного турнира Дворец спорта «Алломш» был полон зрителей и любителей спорта. Интерес представляли не только финальные поединки кикбоксеров-любителей. Дело в том, что в этот день проходили рейтинговые поединки среди кикбоксеров-профессионалов по формуле «5 раундов» и 10-раундовый бой за звание чемпиона Азии в весе до 60 кг между нашим Батыром Закировым и Нурланом Амуркановым из Кыргызстана.

Нужно сказать, что профессионалы соревнуются только в разделе фулл-контакт. Особый интерес представлял бой за звание чемпиона Азии. В весовой категории до 51 кг рейтинговый бой состоялся между чемпионом Узбекистана, победителем второго международного турнира в Казахстане Ойбеком Эрзааровым и чемпионом Узбекистана, призером чемпионата СНГ Рахматжаном Рузахуновым. Почти весь раунд шел равный бой. Если бы на этом завершился бой между ними, то наверняка судьям пришлось бы дать дополнительное время для определения победителя. Однако Рузахунов, опередив в ходе первых трех раундов узавимые места соперника, технично применил комбинацию приемов, на которые Эрзааров не рассчитывал. Так 18-летний Рахматжан Рузахунов одержал убедительные победы в четвертом и пятом раундах и стал победителем рейтингового боя в весе до 51 кг.

К сожалению, не удалось, как хотелось бы, посмотреть поединки наших земляков Фархода Арсланова (60 кг) с Владимиром Матвиенко (Украина) и Бахтиера Оразбаева (67 кг) с Владимиром Бульбой (Украина). Дело в том, что Фарходов в первом же раунде получил рассеченные брови, такую же травму получил и Бахтиер во втором раунде. Их обоих врач снял с ринга из-за невозможности продолжения боя. Поэтому победа была присуждена нашим гостям из Украины. Ветераном кикбоксеров называют доблестнейшего поединка между М. Амуркановым и В. Закировым. Батыр искусно перебрался по рингу, хорошо чувствовал дистанцию, в общем, выглядит более технично — явно ра-

боксинга на этом турнире стал Абдуназар Рузиев, выступавший в весовой категории до 54 кг. Умело, грамотно защищаясь, он контратаковал как в ближнем бою, так и со средней и дальней дистанции. Ни один соперник не устоял перед ним.

Равшан Узаков (63,5 кг), Алишер Кенисбаев (60 кг), Мурад Мухитдинов (67 кг), Кенжебай Сайтабаев (71 кг) выигрвали финальные поединки по лайт-контакту по очкам. Не скажешь этого об Алишере Максудове (75 кг). Никто из соперников не устоял против него ни одного раунда. Даже финал он завершил досрочно показом в первом же раунде. Из 10-15 лущеных ударов, пускаемых в ход Алишером, один становился разящим для соперника.

Вторыми призерами по лайт-контакту стали Ойбек Эрзааров (54 кг), Александр Кириллов (60 кг), Джамал Шамсиев (63,5 кг), Вахоб Катаев (67 кг), Шукрулло Лутфуллаев (71 кг) и Гулджон Маманов (75 кг).

Наступили финальные поединки по самому престижному разделу кикбоксинга — фулл-контакту. Здесь настоящий спортивный характер, большую силу воли, мастерство и мужество проявил Андрей Возный, выступавший в весе до 75 кг. Пожалуй, есть смысл остановиться на бое Возного более подробно.

Легко отвергнув притязания соперников, в финал вышел Алишер Максудов. Одержав победы в своей подгруппе стал финалистом и Андрей Возный. Все специалисты прогнозировали беспорную победу Максудова. На то, конечно, были веские основания — ни один из спортсменов турнира не одержал столь же убедительных побед, как Алишер. Только тренер, лучше всех знающий своего воспитанника, говорил: «Ринг покажет...»

Максудов на ринге держался в своей манере. С первой секунды лавиной мощных ударов он так ошеломил Возного, что Андрею пришлось только защищаться. Атаки Алишера с каждой секундой нарастают, и в конце первого раунда он послал Андрея в нокаут. А за судейским столом убеждали тренера Андрея, дабы его ученик не травмировался, сняв Возного с соревнований: мол, второе место тоже почетное. Однако тренер верил в своего ученика.

Во втором раунде со стороны Максудова вновь пошли мощные, изумрущие по-

ботал на ринге по принципу: «Боксер — не тот, кто бьет, а тот, кто не получает». Тем не менее в одной из серий атак Амурканова в третьем раунде Закиров пропустил удар в голову, оказался в нокауте. К чести Батыра, в четвертом раунде он сумел не только мобилизоваться, но и нанести ощутимые удары в корпус, в голову соперника. И на второй минуте четвертого раунда Амурканов оказался в нокауте.

В общем, Батыру по праву достался титул чемпиона Азии и золотой пояс. Надеюсь, что на новых крупных международных соревнованиях Батыр Закиров принесет славу узбекскому спорту, успехов тебе, Батыр!

Все победители и призеры были награждены специальными призами, ценными подарками спонсоров. Н. САФАРОВ.



мурод Бакаев (57 кг), Данир Мирзаметов (60 кг), Кахрамон Халилов (63,5 кг), Нурдур Рахматуллаев (67 кг), Нарим Тулегенов (71 кг), Мухаммадали Наримжанов (81 кг, Кыргызстан), Сергей Филиппов (86 кг, Кыргызстан), Мурад Далабаев (свыше 91 кг).

Второе место завоевали: Кайрат Гулиметов (51 кг), Сергей Хе (54 кг), Амаль Закиров (57 кг), Александр Кириллов (60 кг), Азиз Тухтамышев (63,5 кг), Бахтиер Шукуров (67 кг), Азиз Бабаханов (71 кг), Шавкат Носиров (81 кг), Машраб Хушваков (86 кг) и Тура Тулчиев (свыше 91 кг).

Победителями в других весовых категориях стали: Ойбек Джураев (51 кг), О-

на снимках: идет финальный поединок; внимательно наблюдают за ходом поединка заслуженный мастер спорта по боксу Артур Григорян и мастер спорта международного класса Игорь Бунин; победитель Первого международного турнира по кикбоксингу (семи-контакт, лайт-контакт) Салават Гилязидинов. Фото В. БАГАЕВА.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

ПРИЗЫ УЧРЕДИЛ РЕКТОР

В начале апреля в казахстанском городе Шымкенте завершился I Международный турнир по греко-римской борьбе на призы заслуженного тренера Республики Казахстан, академика, доктора педагогических наук, ректора Шымкентского педагогического института физической культуры Мардана Сапарбаева. Пять призеров — из Узбекистана: одно первое, одно второе и три третьих места завоевали наши земляки. Слово — нашему нештатному корреспонденту.

В начале апреля в казахстанском городе Шымкенте завершился I Международный турнир по греко-римской борьбе на призы заслуженного тренера Республики Казахстан, академика, доктора педагогических наук, ректора Шымкентского педагогического института физической культуры Мардана Сапарбаева. Пять призеров — из Узбекистана: одно первое, одно второе и три третьих места завоевали наши земляки. Слово — нашему нештатному корреспонденту.

Команду Узбекистана представляли ведущие борцы республики — студенты Узбекского государственного института физической культуры. Нашу борцовскую делегацию возглавлял ректор УГНИФК профессор Абдухамид Кадирханович Хамракулов.

В результате упорной, острой и техничной борьбы тапентцы Р. Векташев (63 кг) и Р. Сундеев (82 кг) завоевали право участия в финальных поединках. В финале Векташев в жесткой схватке сумел вырвать победу у своего главного соперника из Шымкента З. Зайкина. Немного не повезло Сундееву. Проявил он силу воли на последней минуте, «золото» было бы в кармане. Сундеев, уверовавший, что ведет 1 балл, а до конца схватки оставалось меньше 40 секунд, на мгновение расслабился. Этого было достаточно, чтобы его опытный соперник из Шымкента А. Шпотин сумел воспользоваться им и провести прием, оцененный арбитром на ковре в 2 балла.

Другие наши земляки — А. Садриев (48 кг), Н. Ниязов (62 кг), В. Мирза (74 кг) — проиграли лишь победителям, я в успешных схватках полностью реализовали свои возможности и принесли узбекстанской команде бронзовые награды. Вот как выглядит техни-

С ТЕЛЕТАПНОЙ ЛЕНТЫ

КУРС — АЗИАТСКИЕ ИГРЫ

В Ташкенте финишировал чемпионат Узбекистана по борьбе дзюдо, собравший на татами в зале армейского спортклуба «Сильнейших атлетов». Здесь была определена Национальная сборная республики, которая выступит самостоятельной командой на Азиатских играх в Хиросиме.

На турнире острою конкуренцию опытным мастерам составила молодежь. Сюрприз преподнес двадцатидухлетний командаец Адам Джамалов, который стал чемпионом среди атлетов весовой категории до 71 килограмма. В поединках борцов в категории до 86 кг на победу юнцаступень предостала почета студень молодой атлет Номод Мурадов из Бухары. В финале он «отодвинул» прошлогоднего призера чемпионата мира тапкентца Армена Багдасарова. Но Армен сумел взять своеобразный «реванш» в абсолютной весовой категории.

Здесь же прошел чемпионат по дзюдо среди женщин. Две золотые медали — за победу в весовой категории свыше 72 килограммов и в абсолютном весе — по-

лучила тапкентка Юлия Янкина.

Очерную проверку участники сборных команд Узбекистана пройдут в начале мая в столице Казахстана — на международном турнире с участием дзюдоистов Японии, Китая, Ирана, стран СНГ.

РАСТЕТ ДОСТОЯН СМЕНА

На республиканском первенстве по дзюдо в Самарканде встречались спортсмены от 15 до 20 лет. Из всех областей Узбекистана, кроме Хорезма и Республики Каракалпакстан, на этот смотр резерва прибыли представители «дружины», которые были укомплектованы спортсменами всех весовых категорий.

Специалисты увидели здесь достойную подрастающую смену нынешним мастерам. Командное первенство выиграли атлеты Самаркандской области. В неофициальном зачете среди республиканских училищ олимпийского резерва вперед по числу чемпионов вышли юные борцы из Чирчика.

(Корр. УзА).

В ДЕЛИ ИМ РУКОПЛЕСКАЛИ

Богатый комплект наград привезла из Индии сборная команда Узбекистана по дзюдо. Все шесть спортсменов, участвовавших в Дели в Международном юношеском турнире ламати Раджика Ганди, вернулись домой с медалями. Они завоевали четыре золотые, две бронзовые награды и кубок за общеконандное первенство. На этот смотр молодых

атлетов прибыли представители двенадцати стран Азии. Тем значительнее была победа нашей борцовской дружины. Чемпионами стали тапкентские динамовцы Зураб Шамаев (весовая категория до 71 кг), Алексей Рысай (78 кг), воспитанники Республиканского училища олимпийского резерва из Чирчика Гайрин Бабаев (60

кг) и Учкун Мурадов, который стал победителем традиционных соревнований в абсолютной весовой категории. «Бронзы» удостоились самаркандец Василий Сидоров (65 кг) и спортсмен из Чирчика Алексей Им (55 кг). Обоих призеров делегировали в сборную Узбекистана республиканские училища олимпийского резерва.

АНОНС! ТУРНИР ПАМЯТИ РАШИДОВА

В Джиззак с 18 по 22 апреля проходил Международный турнир по борьбе самбо памяти видного государственного деятеля респуб-

лика Ш. Р. Рашидова. На этом турнире приняли участие все титулованные спортсмены Республики Узбекистан. Подробный рассказ об этих соревнованиях читайте в следующем номере.

ОСНОВАТЕЛЬ РУКОПАШНОГО БОЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

На I Международном турнире по рукопашному бою, который начнется 30 апреля в спортивном комплексе Узгипродострой,

В Дели отлично «заработали» не только борцы. В рамках турнира здесь был организован расширенный семинар арбитров, где после сдачи экзаменов претендентам присваивалась квалификация судьи международной категории и выдавалась лицензия. Такой документ вручили тапкентскому арбитру Льву Павловичу Югаю.

Права участвовать в очередном таком конкурсе добились еще двое наших арбитров — наставники сборной команды Узбекистана Н. Валеев и Р. Аметов. (УзА).

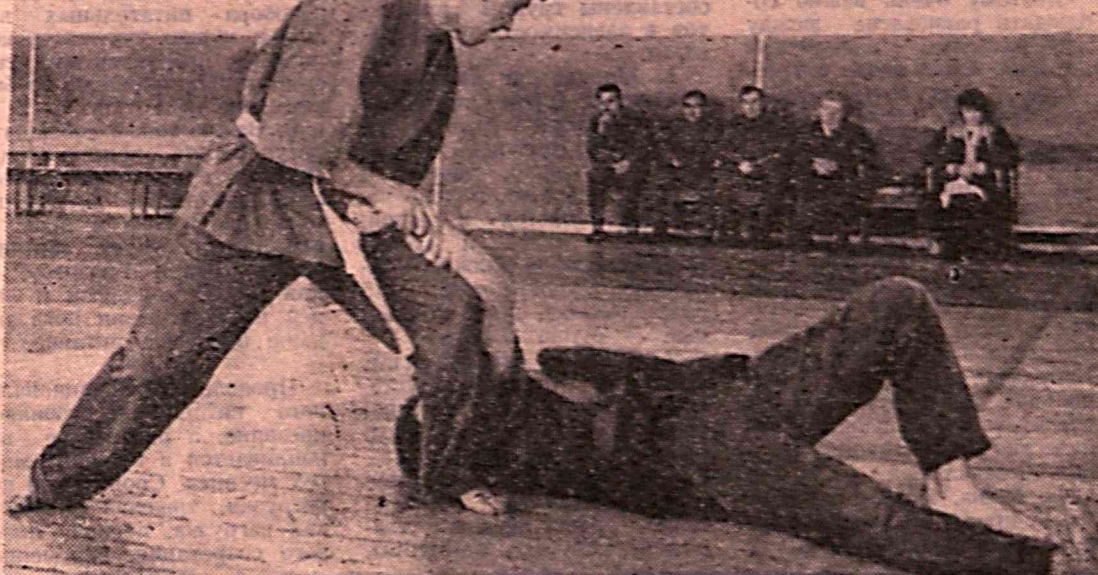
САМБО Впереди — самаркандцы

Результативно выступали в последнее время на соревнованиях различного ранга борцы из Самаркандской области. Яркий тому пример — прошедшее в Термезе в конце марта личное первенство Узбекистана по борьбе самбо среди юношей, где приняли участие свыше 150 спортсменов из 11 областей республики.

В результате трехдневных соревнований были выявлены победители первенства, которым, кстати, присваивалась спортивная квали-

фикация мастера спорта. Из одиннадцати весовых категорий в семи 1-е место завоевали самаркандские самбисты. Золотых наград первенства удостоились самаркандцы Аскар Рахимов (48 кг), Ходжизурбан Насымов (56 кг), Азиз Мурадов (60 кг), Гайрат Нарзиев (65 кг), Бахтияр Абдулаев (70 кг), Амаль Базаиров (75 кг), Азим Нуруллаев (81 кг).

В других весовых категориях первыми стали Якуб Курбанов (45 кг) — Ургенч,



Надо видеть тренировки мастеров и их учеников — будущих мастеров рукопашного боя! Удары прямые и боковые. Захваты и перехваты, блоки. Рыжки и подсечки. Испытания на мощност брюшного пресса... Вы такое выдержите? Отразите атаку сильного, возможно, вооруженного противника? Спортсмены рукопашники, за тренировкой которых наблюдал специальный корреспондент «СЕ», явно готовы к поединкам. Фото В. БАГАЕВА.

● ДАИДЖЕСТ

Уроки Дейла Карнеги

КАК ВЫРАБАТЫВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ, ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

Существуют три «естественных закона запоминания»: впечатление, повторение, ассоциация.

1. Нужно получить глубокое, яркое впечатление о том, что Вы хотите запомнить. Для этого Вы должны: а) сосредоточиться; б) внимательно наблюдать; в) получить впечатление при помощи возможно большего числа органов чувств; г)

прежде всего старайтесь получить зрительное впечатление. Оно прочнее. Нервы, ведущие от глаз к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу.

2. Второй закон памяти — повторение, причем: — прочитайте текст один или два раза, потом отложите, позднее снова и снова возвращайтесь к нему; — просмотрите свои записи всего за несколько минут до выступления.

3. Третий закон памяти — ассоциация. Единственный способ запомнить факт — это ассоциация его с каким-либо другим фактом.

ГЛАВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСПЕХА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

Думайте об успехе. Вообразите себя говорящим перед аудиторией с полным самообладанием.

Мысль — превыше всего. Сохраняйте правильную умственную позицию — мужество, откровенность и жизнерадостность. Правильно мыслить — значит творить. Все великие полководцы признавали, что воля армии к победе и уверенность в своей способности победить больше чего-либо другого определяют успех.

СЕКРЕТ ХОРОШЕГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

1. Дело не столько в том, что Вы говорите, сколько в том, как Вы это говорите.
2. Хорошее выступление — это прежде всего разговорный тон и непосредственность.
3. Вносите в выступление

свою индивидуальность, свою собственную, свойственную только Вам манеру.

4. Вкладывайте душу в свое выступление. Подлинная эмоциональная искренность поможет больше, чем всевозможные правила на свете.

5. Существуют четыре вспомогательных приема: — акцентировка важных слов во фразе; — колебание звука Вашего голоса, попеременное понижение и повышение его; — изменение темпа речи, затрачивая больше времени на те слова, которые Вы хотите выделить; — введение пауз перед высказыванием важных для Вас мыслей.

● СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ — ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Питание имеет важное значение не только для здоровья человека, оно оказывает большое влияние и на его внешний вид — фигуру, кожу, волосы, на его самочувствие, энергию, желание работать, наконец, жизнеспособность. Рациональное питание задерживает старение организма. Полноценное питание должно содержать все компоненты, необходимые для правильного функционирования организма.

Белки являются основным строительным материалом. Полноценные белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, сырах и яйцах. С этой точки зрения растительные белки не являются полноценными. Минеральные соли необходимы для формирования тканей организма (в основном костей и зубов), поддержания нормальной возбудимости нервных и мышечных волокон, кислотно-щелочного равновесия. Питание оказывает влияние на химический состав тканей и может уменьшить или увеличить сопротивляемость организма вредным воздействиям и болезням.

Поэтому очень важно соблюдать равновесие между необходимыми элементами питания. Ежедневная потребность в этих составляющих для человека весом в 60 кг следующая: белки — 60 г, жиры — 40 г, углеводы — 400 г, минеральные соли — 20 г, витамины — около 100 миллиграммов. Однако большое значение имеет не только количество, но и качество продуктов, которое зависит от способа их хранения и приготовления. Например, вымачивание очищенных овощей и фруктов значительно уменьшает количество содержащихся в них минеральных солей и даже белка. Потери витамина С при неправильной кулинарной обработке могут

достигать 90 процентов; витаминов В и РР — 66 процентов. При неправильном хранении или приготовлении пропадает также и витамин А, который очень чувствителен к окислению.

Рациональное питание предполагает ежедневное употребление овощей и фруктов, которые содержат необходимые для организма минеральные соли, витамины и легко усваиваемые углеводы. Белки и некоторые витамины содержатся в молочных продуктах, мясе, рыбе. Очень важной составной частью нашего рациона являются также животные и растительные жиры. Ниже составлены группы продуктов в зависимости от их состава.

1. **Молоко и молочные продукты.** Эти продукты употребляются в разном виде: молоко цельное, кислое, сметана, кефир, творог и т. д. Кроме того, молоко часто добавляется в каши, пудинги, кофе и какао. Взрослые люди должны ежедневно употреблять 0,5 литра молока, дети и пожилые — около 1 литра.

2. **Зеленые овощи:** салат, горошек, свежая капуста, шпинат, сельдерей. Эти продукты рекомендуются употреблять 6 дней в неделю.

3. **Фрукты и овощи:** картофель, свекла, морковь, тыква, редис, огурцы, квашеная капуста, помидоры,

яблоки, груши, ягоды. Эти продукты полезно употреблять не менее 8—10 раз в неделю.

4. **Мясо, птица, рыба** и другие источники белка, такие, как потроха, яйца, употребляются 5—6 раз в неделю.

5. **Мучные продукты:** различные печенья из пшеничной и ржаной муки, макароны, каши, сдоба и пироги, изделия из картофельной муки. Ежедневная порция этих продуктов составляет около 450 граммов.

6. **Жиры:** сливочное и растительное масло, свиное и баранье сало, грудинка, рыбий и гусиный жир. Ежедневно следует употреблять хотя бы один из этих видов жира.

7. **Сладости:** свекловичный или тростниковый сахар, мед. Средняя ежедневная порция — около 100 г.

Для того чтобы избежать недобора питательных веществ, нужно учитывать количество продуктов из всех семи групп, обращая особое внимание на группы 1, 2, 4 и 6. Важно также соблюдать регулярность приема пищи. Принято считать, что взрослому человеку достаточно питаться 3 раза в день. В некоторых случаях питание может быть и 4-разовое, а для детей, молодежи и людей после болезни показано даже 5-разовое питание.

Проявление иррационального питания не возникает внезапно, а постепенно накапливается в течение многих месяцев. Спортивные перегрузки, тяжелая физическая нагрузка, период полового созревания, беременно-

сти могут ускорить их проявления.

Косметическими проявлениями иррационального питания являются тонкие волосы без блеска, поредение волос, повышение серрекции кожного сала в области крыльев носа, покраснение в уголках глаз и губ, сухость кожи, излишнее ороговение устьев волосяных луковиц, небольшие кровотечения, очаговое шелушение кожи, ломкость ногтей, отеки подкожной клетчатки и т. д.

Большинство перечисленных выше неприятных симптомов вызывается недостатком витаминов А, С и витаминов группы В, РР. Важную роль играет здесь и витамин Е, который, помимо всего, обладает еще и противоокислительным действием, благодаря чему как бы охраняет от разрушения витамины А и С.

В среднем человек должен весить столько килограммов, сколько будет в остатке, если от его роста в сантиметрах отнять 100. Ну а если мы начинаем полнеть? Если вес тела намного больше, нежели эта условная пропорция? Наилучшей реакцией на появление лишних килограммов является снижение калорийности пищи. Решив похудеть, диету нужно составить таким образом, чтобы покрывались только энергетические расходы основного обмена веществ. Когда затраты энергии превышают получаемую с пищей энергию, тогда реализуется запас организма, то есть происходит «сжигание» накопленного

жира. Иногда люди самостоятельно, без рекомендаций врачей, полностью избегают употребления углеводов, исключают из своего рациона овощи и фрукты. Это приводит к серьезным нарушениям обмена веществ, развитию тяжелых болезней.

Разгрузочные дни (обязательно посоветуйтесь с врачом):

1. **Молочный:** через каждые 2 часа выпивать стакан нежирного молока.

2. **Яблочный:** каждые три часа съедать 300 граммов протертых с кожурой (но без семян) яблок, всего за день — 1,5 килограмма.

3. **Огуречный:** в 4—5 приемов съесть 1,5 килограмма свежих огурцов и 1 вареное яйцо.

4. **Салатный:** из 1,5 килограмма свежих овощей и фруктов приготовить 4—5 порций салата, добавляя в каждую порцию 1 десертную ложку растительного масла и лимонного сока.

5. **Рисово-компотный:** в течение дня выпить 6 стаканов компота без сахара и дважды съесть немного рисовой каши, сваренной на воде и без сахара.

6. **Арбузный:** 5—6 раз в день съесть по 300 граммов арбуза.

7. **Кефирный:** выпить 1,5 литра кефира или простокваши через каждые три часа, в 5 приемов.

Исследованиями установлено, что 200 калорий — это 100 граммов хлеба, 2—3 конфеты или 50 граммов торта, 3 грамма сахара — ведут к отложению в организме 20 граммов жира. Нетрудно подсчитать, что за месяц это составит 600 граммов, а за год — более 7 килограммов. Поэтому в диете, направленной на то, чтобы не допустить проявления излишней массы тела, следует избегать высококалорийных продуктов и блюд.

П. ДОНЧЕНКО, профессор, ведущий рубрики.

● ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

СОЛНЦЕ ПРИПЕКАЕТ. ПОРА ЗАГОРАТЬ?

Солнечные лучи являются сильным раздражителем. Под их воздействием у загоравшего происходят определенные изменения почти всех физиологических функций организма: повышается температура тела, учащается и углубляется дыхание, расширяются кровеносные сосуды, усиливается потоотделение, активизируется обмен веществ.

При правильном дозировании регулярное солнечное облучение положительно влияет на функциональное состояние нервной системы, повышает устойчивость к

действием солнечной радиации, улучшает обменные процессы. Все это совершенствует деятельность внутренних органов, повышает работоспособность мышц, усиливает сопротивляемость организма к заболеваниям.

Однако в стремлении получить загореть многие остаются на солнце недопустимо долго, что приводит к перегреву, ожогам кожи и тепловым ударам.

Следует помнить, что злоупотребление солнечными ваннами может вызвать серьезные нарушения в ор-

ганизме, в том числе и такие, как малокровие, нарушение обмена веществ, а при повышенной радиационной активности солнца может привести даже к лейкемии.

Вот почему, начиная принимать солнечные закаливающие процедуры, необходимо строго соблюдать постепенность и последовательность в наращивании дозировок облучения. При этом следует учитывать состояние здоровья, возраст, физическое развитие, климатические и радиационные условия солнцестояния, а

также другие факторы.

При наличии существенных отклонений в состоянии здоровья перед приемом солнечных ванн необходимо проконсультироваться у врача с целью определения индивидуального режима закаливания.

Закаливание солнечными лучами наиболее целесообразно проводить в теплые солнечные дни во время отдыха на лоне природы и в процессе тренировок (путем обнажения тела).

Когда лучше всего начинать прием солнечных ванн? Летом — утром (с 8 до 11

час.), весной и осенью — днем (с 11 до 14 час.) и в защищенных от ветра местах.

Здоровым людям закаливание солнцем следует начинать с пребывания под прямыми солнечными лучами в течение 10—20 минут, постепенно увеличивая продолжительность процедуры (на 5—10 мин.) с доведением ее не более 2—3 часов. Через каждый час необходимо не менее 15 мин. отдохнуть в тени.

Плохое самочувствие, слабость, ухудшение сна и аппетита могут являться признаками неблагоприятного воздействия солнечного облучения на организм.

● ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прежде чем вы, уважаемые читатели, приступите к выполнению описанных ниже упражнений, хотелось бы обратить ваше внимание вот на что. Есть хороший совет: не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня же. От вашего настроения зависит многое, и ваш успех — тоже.

1. Для развития целеустремленности. Встаньте прямо, ноги вместе. Отклоните голову максимально назад. Широко откройте при этом глаза. Концентрируйтесь на области темени. Делайте быстрый выдох и вдох через нос. Упражнение выполняется 5—10 раз.

2. Для снятия нервного напряжения. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Закройте глаза. Наклоните голову вперед и уприте подбородок в яремную ямку между ключицами. Концентрируйте свое внимание на этом месте. Затем исполните упражнение «кузнечный мех» — т. е., выпрямив позвоночник, делайте быстро и сильно вдох, через



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

7—14 сек. — выдох (с контролируемым брюшным прессом) по возможности более полно. В конце задержки вдохните побольше воздуха, затем не спеша выдыхайте его. Прделайте так 5—10 раз.

Здесь отметим, что и первое упражнение оказывает благоприятное воздействие при нервном напряжении.

3. Для омоложения шеи. Стоя прямо, закройте большими пальцами ноздри. Глаза открыты. Вытяните губы вперед. Вытяните резко воздух через узкое отверстие рта, издавая при этом шипящий звук. Затем наклоните голову вперед и задержите воздух в полости рта. Щеки надуты, подбородок находится в таком состоянии на паузе после вдоха. Поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.

Упражнение улучшает тонус мышц лица. Вытягиваемая через рот воздуха оказывает санирующее действие на зубы и десны, благоприятно действует при плохом прикусе, устраняет неприятный запах изо рта.

4. Укрепление шеи. Упражнение состоит из трех движений:

а) стоя прямо, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5—25 раз;

б) стоя прямо, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 5—25 раз;

в) стоя прямо, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь плечи удерживать неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо).

Это упражнение укрепляет мышцы шеи. Помогает при тонзиллите, фарингите, делает голос более звонким, способствует устранению дефектов речи.

5. Укрепление плечевого осяса и мышц рук. Стоя прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладони) и согните локти под прямым углом. Быстро выпрямите руки вперед до уровня плеч. Возвращайтесь в исходное положение. Дышите нормально. Повторите все это 5—25 раз.

6. Укрепление локтей. Стоя прямо, сожмите кулаки (большие пальцы уберите в ладони). Резко согните руки в локтях, поднимите руки до уровня плеч, затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 5—25 раз. Повторите

это движение с разжатыми кистями, не касаясь ими плеч и бедер.

7. Укрепление плечевых суставов, мышц рук. Упражнение состоит из двух движений:

а) стоя прямо, поднимите правую руку в сторону вверх ладонью наружу. Вернитесь в исходное положение. Рука не должна касаться головы. Повторите это движение левой рукой. Затем поднимите вверх обе руки ладонями наружу, они также не должны соприкасаться;

б) стоя прямо, сожмите кулак левой руки, убрыв большой палец в ладонь. Сделайте вдох через нос, задержите дыхание и продолжайте при этом несколько круговых движений левой рукой в направлении вперед — вверх — назад — вниз. Когда вы не сможете больше задерживать дыхание, согните руку в локте и с силой выдохните воздух. Повторите движение той же рукой в обратном направлении: назад — вверх — вниз. Прделайте то же правой рукой, а затем обеими руками.

8. Укрепление кистей. Упражнение включает несколько движений:

а) стоя прямо, согните пальцы и поднимите руки вперед до уровня плеч. Двигайте с напряжением кулаками вверх — вниз;

б) стоя прямо, поднимите через стороны руки, согнутые в локтях. Разгибайте и сгибайте кисти (вверх — вниз), как это было в предыдущем случае;

в) стоя прямо, с вытянутыми вперед руками, распрямите кисти (пальцы вместе). Сгибайте и разгибайте кисти, как указано в пунктах «а» и «б»;

г) стоя прямо, поднимите руки в стороны, согнув их в локтях. Кистями (ладони раскрыты, пальцы сомкнуты) совершайте движение вверх и вниз;

д) повторите упражнения «в» и «г», но с максимальным раздвинутыми пальцами.

Примечание: каждое движение выполняется 5 раз. Сначала вы будете уставать, но при систематических тренировках руки ваши окрепнут.

В. ВОСТОКОВ,
академик-востоковед.

На снимке: ведущий рубрики «Здоровый образ жизни» Виктор Востоков.

Фото Г. КАЗЕННОВА.

● ТАЙЦИЦЮАНЬ

МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЕ

(Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» за 1993 г. и № 1—3 за 1994 г.).

Прежде чем приступить к отработке девятнадцатой формы «Облако кистями», необходимо еще раз повторить предыдущие. Если вы обнаружите, что есть какие-то пробелы, то не стоит приступать к изучению «Облака кистями».

Движение 1. Левый носок поджимается вовнутрь и встает полностью. Центр тяжести постепенно полностью перемещается на левую ногу. Поясница и тело поворачиваются вправо. Одновременно правый кулак становится ладонью и идет справа вниз дугообразно, ладонь смотрит вниз, локоть опущен, и кисть «сидит».

Левая ладонь одновременно перемещается вниз и немного вперед, кисть опущена, ладонь как бы смотрит вниз. Большой палец находится на уровне левого носка и отстоит от него на 4 кулака. Взгляд немного следит за перемещением левой ладони вперед вниз (рис. 92).

Поясница и тело продолжают поворачиваться вправо. Центр тяжести полностью лежит на левой ноге. Правая ступня стоит полностью, но «ложно». Правая ладонь опускается вниз до правого бедра, кисть посажена, ладонь обращена вниз, пальцы смотрят вперед. Основание ладони отстоит от бедра примерно на 1,5 кулака.

Левая ладонь подворачивается и опускается к левой стороне перед левым носком, основание ладони отстоит от левого носка примерно на 5 кулаков. Глаза перемещаются вправо, взгляд слегка следит за опусканием правой ладони (рис. 93).

Движение 2. Правая пятка сначала отрывается от земли, затем отводится от земли носок и делается шаг влево по прямой. Сначала носок касается земли, затем вся нога, и ступни встают на уровне плеч (на ширину плеч). Поясница и тело поворачиваются влево.

Правая ладонь «сидит» кистью у правого бедра. Ладонь обращена вниз, пальцы смотрят вперед, затем она двигается влево до средней линии нижней области живота (в это время взгляд перемещается от направления вправо горизонтально прямо на юг). Основание ладони отстоит от нижней области живота на 1 кулак. Затем, вслед за поворотом поясницы влево, ладонь тоже идет влево. При этом ее основание отстоит от левого бедра примерно на 1,5 кулака. Одновременно левая кисть медленно идет влево вверх до уровня плеча, причем большой палец отстоит от левой ключицы примерно на 5 кулаков. Линия между животом и грудью смотрит влево вперед под углом 45°. Взгляд направлен влево вперед (рис. 94).

Поворот вправо продолжается. Центр тяжести постепенно перемещается на правую ногу, линия между животом и грудью как бы смотрит вправо вперед на 45°. Правая кисть продолжает идти («облаком») вправо вперед на 45°. Кисть подворачивается так, что ладонь

разворачивается вовнутрь влево. Большой палец отстоит от правого бедра примерно на 4 кулака.

Левая кисть вслед за телом продолжает идти вправо до перед правого бедра, большой палец отстоит от правого бедра примерно на 4 кулака. Взгляд перемещается вправо горизонтально и устремлен вправо вперед на 45°. Взгляд слегка следит за перемещением правой кисти слева направо (рис. 95).

Движение 3. Левая кисть идет вправо-вверх. Ладонь

влево до средней линии перед нижней областью живота, большой палец отстоит от живота на 1 кулак. Взгляд перемещается горизонтально в сторону прямо вперед (рис. 97).

Вышеописанное движение следует сочетать с дыханием, т. е. когда обе руки идут влево вперед, следует вдохнуть, когда левая рука немного отводится, а правая рука идет от левого бедра вверх до положения перед левым плечом, следует выдохнуть.

Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

поворачивается вовнутрь вниз, а большой палец отстоит от правого бедра примерно на 4 кулака. Правая кисть немного подворачивается и опускается, распрямляется, носок вперёд. Локоть опущен, кисть находится на уровне плеча. Глаза обращены вправо вперед, взгляд же слегка следит за опусканием правой руки и поднятием левой (рис. 96).

Движение 4. Левая нога поднимает колено и отводит его так, что пятка и носок по очереди отрываются от земли, и тогда она делает полшаг влево по прямой, причем сначала земля слегка касается носок. Затем поясница и тело немного поворачиваются вправо. Центр тяжести постепенно перемещается влево, и тело встает в большую стойку наездника.

Левая кисть вслед за поворотом тела идет дугообразно влево, вперед вверх. Одновременно правая кисть подворачивается и дугообразно опускается, ладонь — вниз, локоть опущен, и кисть посажена, кончики пальцев смотрят вперед. Кисть встает у правого бедра и отстоит от него основанием ладони примерно на 2 кулака. Затем она идет

РАЗЪЯСНЕНИЕ.

1. При движении рук «облаком» тело выполняет повороты влево и вправо вокруг т. Минимизация (она служит осью вращения). Ни в коем случае нельзя произвольно отклоняться. Держаться надо прямо.

2. Перемещение рук влево или вправо приходится на вдох. Опускание и поднятие рук — на выдох. При поднятии и опускании рук и при их горизонтальном перемещении главной является верхняя рука, нижняя строго следует за ней.

3. При поворотах рук следует держать опущенными. Локоть, идущий вверх, устремлен наискосок от себя вперед, момент силы приходится на локтевую кость.

4. При поднятии ступни первой от земли отрывается пятка. При опускании ступни сначала легко встает носок. Когда пятка опускающейся ступни встает полностью, пятка другой ступни отрывается от земли (подобно качелям).

5. При движениях вправо и влево руки не заходят на противоположную сторону, потому что средняя линия тела самопроизвольно перемещается.

Х. ИСМАИЛОВ,

● РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ОТЛИЧНАЯ ШЕСТЕРКА

В конце марта в спортивном комплексе «Узгирводстрой» состоялось открытие первенства Центра по рукопашному бою среди подростков. В нем приняла участие около 60 юных спортсменов Ташкента и Ташкентской области.

Было бы равовато говорить о ребятахышкоре продемонстрировали высокое мастерство. Но азарт, дух соперничества, желание победить царил здесь. Победил, конечно, те, кто проявил силу воли, настойчивость.

Победителями этого пер-

венства стали трое газалкентцев и трое ташкентцев: Р. Жумашев (25 кг), В. Юркин (39 кг), М. Бердикулов (45 кг) из Газалкента; С. Султанов (32 кг), В. Целоген (36 кг) и Л. Усманов (54 кг) из Ташкента.

Н. АХМЕДОВ,
инструктор Федерации рукопашного боя Узбекистана.

● СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ «СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ»

Астрологический прогноз на апрель 1994 года

У ОВНОВ появится желание путешествовать, но остерегайтесь плохой компании. Иначе может произойти задержка в дальних краях, разлука с дорогими людьми, потеря работы. Необходимо усилить дисциплину, провести переоценку своего образа жизни, стремиться к возвышенному, к духовному развитию.

Для **ТЕЛЦОВ** тоже благоприятное время для поездок. Повлечет за собой романтика, скажется тяга к ярким впечатлениям, приключениям. Появятся хорошие покровители из старшего поколения, произойдет улучшение в семейной жизни. Возможен значительный успех в коммерческой деятельности, связанной с экспортно-импортными операциями.

БЛИЗНЕЦАМ повезет в любви, в исполнении личных желаний; в овладении новыми видами спорта. Может «улыбнуться» премия или другое увеличение доходов, связанное с совместной работой в дружеской компании. Но не стоит чересчур увлекаться чем-либо.

У **РАКОВ** наступают лучшие времена, чтобы продвигаться в спортивной карьере, повысить спортивную квалификацию (или в любой другой области). Действуйте смело, решительно, ваши творческие планы будут вознаграждены. Апрель хорош для возрастания славы, общественной популярности, для заключения супружеских браков.

ЛЬВЫ переживут душевный кризис вследствие ра-

зочарования в своем окружении. Будут стремление к повышенной самостоятельности, нежелание подчиняться более старшим. Не исключены даже конфликты с родителями. Необходимо больше внимания уделять делам, связанным с получением образования.

ДЕВАМ лучше отложить долгое путешествие до следующего месяца, так как оно грозит обернуться чрезмерным утомлением. В предпринимательской деятельности — период затихий, неопределенности. К счастью, личные отношения между супругами будут на высоте, родственные связи будут укрепляться.

ВЕСЫ займутся благоустройством или обменом жилья, приобретениями «про-

запас». Подходящее время для занятий общественной и благотворительной деятельностью. Не ввязывайтесь в авантюры, поддерживайте хорошие отношения с родителями.

У **СКОРПИОНОВ** проявится жажда деятельности, которая может привести к перемене местожительства. При этом не исключены ссоры с близкими и соседями. В общем же предостоят невероятная борьба для достижения намеченного ранее. Но во второй половине месяца дело должно пойти на лад.

СТРЕЛЬЦАМ тоже предстоит пережить неспокойный месяц. Огорчат незапланированные расходы. Активнее занимайтесь спортом, учебной работой, старайтесь иметь дело с рассудительными людьми. Это поможет вам сохранять хорошее настроение, материальное благополучие.

У **КОЗЕРОГОВ** появляется новый источник дохода,

возможность приобретения нового имущества. Добрые дела, совершенные в прошлом, будут вознаграждены, капиталовложения дадут прибыль. Появится желание изменить свою жизнь. Взаимоотношения с друзьями могут быть подорваны из-за некорректного поведения. Рекомендуется застраховать свое имущество, предосторожность — не помеха.

У **ВОДОЛЕЕВ** могут появиться помехи в профессиональной деятельности, дополнительные финансовые расходы. Будут успешными занятия умственной деятельностью, благотворительностью, деловые переговоры.

У **РЫБ** — большие перемены в жизни. Обещает им вновь улыбку капризная фортуна. Ценную помощь окажут старые друзья. Остерегайтесь конфликтов в семье, соблазнов. Скромность будет наиболее оправданной линией поведения в эти дни.

С. АЗИЗОВА.

ПРИГОДИТСЯ КАЖДОМУ

Как вялить рыбу? Способов много. Назовем лишь два из них, наиболее распространенные.

1. Свежую, неразделанную рыбу уложите рядами в бочонки или эмалированную посуду, пересыпая обильно солью. Прикройте засол деревянным кружком и поставьте на него гнет. Через десять суток рыбу промойте и положите в воду. Следите: когда рыба всплывет, не мешкая, вынимайте ее и развешивайте на ветру под навесом. Через 4—6 дней (в зависимости от погоды) продукт готов, и его можно снять.

2. Этот способ годится для некрупной рыбы, весом до 1 кг. Свежую рыбу, не разделяя, уложите рядами в посуду, обваливая каждый экземпляр солью. Некоторое количество соли (щепоть) засыпьте под жаберные крышки. Кружок и гнет ставьте обычным порядком. Через 3 дня засол готов. Слейте тузлук. Рыбу в той же посуде поставьте на три часа под тонкую струю воды. После этого рыбу можно развешивать для вяления.

Перед вялением в теплое



время года тушки рыбы слегка смажьте растительным маслом, в которое добавлено несколько капель уксуса. Этим вы убережете продукт от мух и ос.

Крупную рыбу (более 1 кг) перед засолом желательно надрезать по спинному плавнику от головы до хвоста.

Неразделанную рыбу лучше вешать для вяления головой вниз, чтобы содержимое желчного пузыря не испортило вкусовые качества продукта.

Можно вялить рыбу и в сырую погоду с затяжными дождями. В этом случае рыбу надо разделить — выпотрошить и вынуть жабры, а перед развешиванием в брюшную полость вставить распорки из небольших сухих прутиков.

Вяленную рыбу не держите в полиэтиленовом мешке — она приобретает специфический запах и привкус, снижающие ее качество.

Б. НИКОЛЬСКИЙ.

УГОЛОК ТУРИСТА

Собран рюкзак, и вы встали на тропу путешественника. Впереди загадочные километры, необычные, удивительной красоты места. Но не спешите восхищаться. Под ногами не только приветливая, но и строгая земля: то равнина, то холмы, то плавные спуски, то крутые подъемы, то бурные речки, то горы. Чтоб одолеть такую дорогу, пройти через препятствия, которые могут встретиться на пути, туристу нужно многое знать и уметь. И прежде всего — уметь ориентироваться. Иными словами, в любой момент надо уметь ответить на вопрос: «Где я нахожусь?»

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Верными помощниками туристам служат компас, карта, описание маршрута и т. д. Однако в силу сложившихся обстоятельств путешественники или потерпевшие аварию люди могут оказаться без этих средств ориентирования. Заблудиться же в степи, пустыне, горах, тайге, тундре довольно легко. Появляется естественное чувство страха. Воля заблудившегося может быть полностью парализована. Человек начинает панически метаться и при этом все больше выбивается из сил. Источаются запасы пищи, воды. Не всегда имеется возможность развести огонь, чтобы обогреться, высушить одежду, приготовить еду.

Итак — компас. Правила пользования им общеизвестны, и поэтому нет нужды подробно останавливаться на них. Напомним лишь, что при обращении с этим прибором необходимо соблюдать следующие требования: чтобы острие иглы не изнашивалось быстро, стрелку компаса в нерабочем положении следует держать заторможенной; не держать компас вблизи намагниченных предметов — стрелка может размагнититься; в момент пользования компасом вблизи не должно быть стальных и железных предметов (топора, лопаты, альпенштока, котла и т. д.); во время грозы и возле высоковольтных линий электропередач показания компаса искажаются.

Направление движения, заданное компасом, нужно периодически проверять. Иногда его удается выдерживать по небесным светилам, учитывая их видимое перемещение по небосклону примерно 15 градусов за час, а также по различным признакам. Признаками, облегчающими движение в нужную сторону, могут служить:

прямолинейность собственного следа, если он виден (на песке, на снегу); направление ветра; положение ряби на песке. Необходимо иметь в виду, что правая нога немного короче левой, и поэтому человек при ходьбе незаметно для себя отклоняется вправо. В лесу, если постоянно не выверять маршрут движения, это приводит к «ходьбе по кругу».

В экстремальной ситуации найдется немало способов и приемов ориентирования. В солнечный день можно ориентироваться по солнцу и часам. В 7 часов утра солнце — на востоке, в 7 часов вечера — на западе. В 1 час дня оно на юге, и в это время все предметы отбрасывают самую короткую тень.

Но и в другое время можно найти направление на юг. Для этого надо положить часы горизонтально, повернуть их так, чтобы часовая стрелка была направлена на солнце, разделить угол, образованный часовой стрелкой и направлением на цифру 1 циферблата, пополам. Линия, делящая угол пополам, будет направлена на юг. Способ не очень точен, но для туриста приемлем.

Вечером и ночью север можно найти по Полярной Звезде. Ее местоположение определяется по известному созвездию Большой Медведицы. Расстояние между крайними звездами «ковша» Большой Медведицы мысленно отложите вверх примерно пять раз. Яркая звезда в конце последнего, пятого, отрезка — Полярная. Она всегда указывает на север.

А что предпринять, если небо затянуто тучами? Не отчаивайтесь! Главное — сохранить спокойствие и уверенность в себе. Весной над степью и пустыней почти повсеместно идет пролет

птиц с зимовки к местам гнездовий. Рано утром и вечером совершают они перелеты в направлении с юга на север. Осенью птицы летят в обратном направлении — на юг. Кроме того, весной птицы даже в пасмурную погоду встречают рассвет немым, повернувшись в сторону восхода солнца.

На открытом месте или на большой поляне в лесу всегда встретятся деревья-отшельники. По ним сразу видно, где — юг, а где — север: с южной, солнечной стороны дерева веток больше, они длиннее остальных, на них и листва гуще, чем с северной, прохладной стороны. Но этой приметой нельзя пользоваться, если на пути группа деревьев, так как в данном случае крона будет гуще у тех деревьев, где нет препятствия для ее развития.

Стволы почти всех деревьев светлее с южной стороны.

А вот — пень. Весной и в начале лета с южной стороны трава всегда выше, сочнее, а с северной — ниже. В конце же лета, наоборот, трава заметно свежее и зеленее уже с северной стороны пня.

В горах ищите отдельные валуны и кусты. С северной их стороны трава выглядит свежее, хотя и ниже ростом. В балках, оврагах трава быстрее выгорает с солнечной стороны, с северной же стороны продолжает зеленеть даже в жару.

В больших лесных массивах просеки ориентированы, как правило, в направлении север—юг и запад — восток.

Настоящей находкой для заблудившегося в лесу будет овраг с бегущим по его дну родниковым ручьем. Ручей приведет к реке, река — к рыбакам, охотникам и человеческому жилью.

Живыми компасами в лесу, в степи, в пустыне служат многие растения. О том, как они помогают ориентироваться туристам, мы расскажем в другой раз.

Н. БОДРОВ.

Спецвыпуск подготовил
Х. ЗАЙНИЛОВ.

И. о. редактора
И. К. АБДУКАРИМОВ.

● ТЕСТ

ЛЕГКО ЛИ НАХОДИТЬ ДРУЗЕЙ?

В скобках указано количество очков: первая цифра — «да», вторая — «нет».

1. Подводил ли тебя когда-нибудь друг? (0.10)
 2. Считаешь ли ты хорошим знатоком людей? (10.0)
 3. Охотно ли путешествуешь? (0.10)
 4. Любишь ли ты общество? (10.0)
 5. Знаешь ли всех жильцов своего дома? (10.0)
- Считаешь ли ты следующие утверждения верными:
6. Животные — лучшие друзья людей (0.10)
 7. В беде покинет тебя и друг (0.10)
 8. Дружба не прибыльна (0.10)
 9. Не следует от друзей требовать много (10.0)
 10. Чем больше друзей, тем лучше (0.10)

Сумма очков не превышает 30. Надо сказать, что друзья вам достаются с большим трудом. И совсем не потому, что вы не можете быть хорошим товарищем, просто вы не верите в возможность встретить хорошего друга. Больше доверяйте людям.

Количество очков от 31 до 60. Вы хорошо знаете людей и умеете завоевать их дружбу. У вас есть друзья, ла которых вы можете положиться. В то же время вы и сами никогда не подведете друзей. И пусть вам не всегда везет в жизни, вы никогда не унываете, ведь у вас отличные друзья.

От 61 очка и выше. Друзья для вас — не проблема. У вас их так много, что не сосчитаешь. Вам удается их без труда находить. Но, по всей вероятности, вы быстро изменяете им и легко теряете.