

# ЕДИНОБОРСТВА

## Спортивные

ДЕВЯТЫЙ (19) СПЕЦВЫПУСК ЦЕНТРАЛЬНОГО ПЕЧАТНОГО ОРГАНА МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ГАЗЕТЫ «ВАТАНПАРВАР», КАФЕДРЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «АЛЬТАИР».

● ● НОЯБРЬ 1994 г. № 153 (468)

● ЦЕНА  
ДОГОВОРНАЯ

● РЕПОРТАЖ

## Родина встретила героев Хиросимы

Как вы знаете, в международном аэропорту Ташкента состоялась торжественная встреча национальной команды Узбекистана, вернувшейся с XII Азиатских игр. Вместе с другими выехали встречать своих спортсменов и представители Центрального спортивного клуба Министерства обороны республики. Предлагаем читателям «Спортивных единоборств» освежить в памяти волнующие моменты встречи...

Нет нужды подробно пересказывать церемонию торжественного митинга: вы имели возможность наблюдать за ней по телевизору. Отмечу лишь, что спортсмены были тронуты повышенным вниманием к себе, особенно приветствием от главы государства, Президента Республики Узбекистан И. А. Каримова, прозвучавшим из уст премьер-министра А. Муталова. Со словами благодарности за высокую оценку достижений от имени спортсменов выступили руководитель делегации, государственный советник А. А. Азизходжаев, председатель Госкомспорта республики С. Рузиев, тренер Р. Акрамов, футболист М. Насымов. Никого не оставили равнодушными проникновенные слова народного поэта Э. Вахидова. Одобрительными возгласами отозвались участники торжественного митинга на слова Чрезвычайного и Полномочного Посла Японии в Узбекистане господина Укэру Магасаки, когда он особенно подчеркнул значение победы футбольной команды.

Моросил мелкий дождь, но собравшиеся в аэропорту люди словно не замечали его — так захватила их радость встречи с родными, близкими, друзьями.

— Подними повыше, ничего не вижу, — упрямится высокого молодого человека мальчишка. Симпатичная женщина средних лет с букетом в руках ласково уговаривает:

— Потерпи немного, вот закончится митинг, тогда

и доберемся до мамы. Знакомимся. Елена Петровна — так зовут даму с букетом — приехала встречать свою дочь, Инну Исакову. Ей не меньше, чем внуку Юре, хочется подойти поближе, как, впрочем, и зятю. Поздравляем всю троицу с успехом Инны, ведь сержанту Исаковой удалось завоевать в гребле на байдарках серебряную и бронзовую медали.

Наконец-то торжественная часть окончена, и встречающие смешались со спортсменами — объятия, поцелуи, цветы, радостные возгласы. Чемпионы и призеры к тому же попали в руки журналистов — первые интервью, мельканье вспышек фотоаппаратов. Особенно много снимали боксера Олега Маскаева, Добродушный великан с широкой улыбкой позировал, но был немногословен: сказывалась усталость от 9-часового перелета. О перипетиях финального боя рассказал коротко:

— Хотя и победил досрочно, поединок с иранцем был напряженным. Мне удалось переломить ход его в свою пользу во втором раунде, когда мой соперник трижды побывал в нокауте.

Поздравив прапорщика Маскаева с золотой медалью, подходим к другой группе армейцев — стрелкам. Начальник МХСК подполковник И. Абубакиров обнимает первым тренера Н. Н. Тихоненкова. В ответ на поздравления и приветствия он говорит с ноткой сожаления в голосе:

— Могли бы выступить



еще лучше, если бы имели еще одного резервного спортсмена. Очень большое моральное напряжение, а замечаний не было.

— Умудрились даже установить рекорд Азии в упражнении РП-5 (это стрельба из револьвера на 25 м) с нашим старым оружием, — улыбается капитан Шухрат Ахмедов. У него пять медалей — четыре за команду и одна личная.

— Хотя нашим ребятам не занимать международного опыта — один Николай Репичев четырежды был чемпионом Европы, — однако с Азией ближе знакомимся впервые, — продолжает Николай Николаевич. — Вот, например, Шухрат всего одно очко уступил индийцу в личном зачете, хотя никто не ожидал

такого от представителя Индии. Теперь надо готовиться к Олимпийским играм.

«Да, совершенству нет предела», — подумалось после слов этого устремленного в будущее человека, в его неудовлетворенности чувствовался прицел на мировые рекорды.

...Медленно пустеет посадочная полоса — пройдя таможенный досмотр, спортсмены идут в ожидающие их автобусы, автомашины. На прощание задаю вопрос подполковнику И. Абубакирову: доволен ли он результатами своих подопечных?

— Если учесть, что из 40 медалей, завоеванных национальной командой Узбекистана, 24 приходится на долю спортсменов Вооруженных Сил, то можно гордиться вкладом армейцев, — го-

ворит Ильдар Ильясович. — Да и пятое место Узбекистана в состязаниях с участием 42 государств Азии — несомненный успех. Так что, я думаю, наши сумели достойно нести знамя армейского спорта в Хиросиме.

Вот и ушли в историю XII Азиатские игры. Благодаря ярким выступлениям наших атлетов мир еще лучше узнал о молодом независимом государстве — Республике Узбекистан.

А. КАМАЛОВ,  
корр. «Ватанпарвара».

На снимке: государственный флаг страны, достойно пронесенный нашими спортсменами над стадионами Хиросимы.

Фото Ф. КУРБАНБАЕВА,  
(УзА).

## ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ ЧЕМПИОНА

Зрители, собравшиеся посмотреть финальные поединки боксеров, с нетерпением ожидали выхода супертяжеловесов. Бой гигантов всегда считался гвоздем программы, украшением поединков на ринге. И потому, когда за канаты шагнул рослый, могучий атлет из Ирана, играя рельефной мускулатурой, зал буквально взорвался аплодисментами. Да... Этот ударит, так ударит. А кто же соперник? И когда судья-информатор объявил фамилию представителя Узбекистана, на ринг уверенно вышел светловолосый стройный парень с довольно миниатюрной для своего веса фигурой. После традиционного рукопожатия бросилось в глаза, что узбекистанец к тому же и намного уступает в росте. Жидкие, недружные хлопья из разных уголков зала словно выражали сочувствие сопернику иранца...

### ТРИ НОКДАУНА

Но после удара гонга зрители убедились, что ташкентский армеец Олег Маскаев (а это был именно он) приехал в Хиросиму на XII Азиатские игры вовсе не для того, чтобы стать «малышом для битвы». Понимая, что в его весовой категории один пропущенный удар может решить судьбу поединка, Олег четко и хладнокровно защищался от грозных атак иранца, отвечая точными ударами в корпус, набирая при этом необходимые очки и одновременно охлаждая наступательный порыв соперника.

Несколько подустав рассекать руками воздух, да и изрядно смутившись от контрударов, нарушивших ритм дыхания, иранский боксер во второй половине раунда уступил инициативу узбекистанцу. Надеясь с дальней дистанции «поймать» Олега встречным ударом, он приглашал его к атакующим действиям. Но Маскаев не попадает в эту ловушку, а начинает создавать неудобную для длиннорукого иранца обстановку: прижимает его у канатов и предлагает бой на средней и ближней дистанции.

Оказавшись в неуютной ситуации, лишенный возможности маневра, иранец стал пропускать жесткие удары в голову. После одного из них рефери открыл счет. Застывшие от неожиданности зрители награждают Маскаева взрывом аплодисментов.

Потрясенный ударом соперника едва дождался спасительного гонга. И во втором раунде у него одна забота: удержать дистанцию, не задерживаясь у канатов. Однако и эту несложную установку тренеров выполнить не удается: прочно захватив инициативу, Олег взламывает защиту иранца и в центре ринга атакует мощно, неудержимо. Последовавшие один за другим три нокаута окончательно сломили сопротивление, и рефери на ринге останавливает бой ввиду явного преимущества...

На такой вот высокой ноте завершил свой «солный номер» на хиросимском ринге прапорщик Вооруженных Сил Узбекистана Олег Маскаев, убедительно доказав, что сегодня на Азиатском континенте ему нет равных...

### ШАХТЕРСКИЕ КОРНИ

Свой путь к спортивным вершинам Олег начал девять лет назад в небольшом шах-



# ЗВЕЗДА ОЛЕГА

терском городке Абай, что в Карагандинской области Казахстана. Отец и брат Александр — шахтеры. С детства он был воспитан на уважении к представителям этой трудной, но почетной профессии, умеющим находить уязвимые места в казалось бы неприступных угольных пластах, не теряющим самообладание в самых сложных ситуациях. Возможно, и ему по наследству достались эти качества, ведь и ему на ринге удавалось нередко находить бреши в защите соперников, проявлять в нужных случаях силу воли. Например, в прошлом году Олегу очень тяжело дались бои за Кубок мира. За две недели до поездки в Бангкок он простудился, а после приезда в столицу Таиланда вновь почувствовал недомогание. Буквально «через не могу» выиграв три боя, Маскаев вы-

ходит в финал, но врачи не допустили его к решающему поединку.

— Тогда я был расстроен, а сейчас благодарю медиков, — вспоминает Олег. — Как бы я смог противостоять кубинскому боксеру, олимпийскому чемпиону Баладо, когда температура поднялась до 38 градусов...

Мужество и самоотверженность ташкентского армейца были по достоинству оценены на Родине: указом Президента Республики Узбекистан ему и его товарищу по команде — победителю Кубка мира Нарману Атаеву было присвоено почетное звание «Заслуженный спортсмен Республики Узбекистан».

Где бы он ни находился, Олег знает, что болеет за его успех родители, семья брата и, конечно, друзья. Стало доброй традицией, что после особенно крупных со-

### ИСПЫТАНИЕ

ревнований дружная семья Маскаевых собирается в отчем доме и празднует победу...

### НА ПРОЧНОСТЬ

В жизни Олега 1991 год был годом взлета его спортивной карьеры — он становится финалистом чемпионата и Кубка СССР, Спартакиады народов СССР, чемпионом Спартакиады дружественных армий. Путь к первой ступени пьедестала почета ему преграждал «первый номер» сборной страны Евгений Белоусов, однако Маскаев не сомневался, что со временем и этот барьер будет преодолен. В конце года он в составе сборной отправляется в Соединенные Штаты, где уверенно побеждает в двух матчевых встречах СССР — США.

— Первый бой в Калифорнии я выиграл уверенно и досрочно, — рассказывает Олег. — А вот во втором, проходившем в Северной Каролине, пропустил случайный удар, оказался в нокауте и едва не проиграл ввиду явного преимущества. Но все же сумел вовремя собраться, найти свою игру и победить явно.

И вот в такое время, находясь на пике спортивной формы и уже настроившись на Олимпиаду-92, по приезде из Америки Маскаев заболевает гепатитом. Причем болезнь оказалась запущенной и едва не завершилась частичной потерей здоровья. Особенно обидно было попасть на больничную койку в новогоднюю ночь.

Шин. Поддержка близких людей вместе с его целеустремленностью, силой воли и огромной любовью к боксу — все это помогло вернуться в мир большого спорта. Вернуться, чтобы побеждать...

### ВПЕРЕДИ ОЛИМПИАДА

После выздоровления Маскаев вновь заявляет на ринге о себе победой на турнире в Индии, выходом в финал Кубка мира. И только на чемпионате мира в Тампере он в первом же бою по очкам уступил именитому кубинцу олимпийскому чемпиону Баладо.

— На этом чемпионате серебряную медаль завоевал болгарин Русинов, уступивший в финале тому же Баладо, — рассказывает Олег. — Затем болгарин становится чемпионом Европы. Поэтому я был рад возможности на турнире в Турции встретиться с Русиновым — хотел проверить себя.

После боя Маскаев убедился, что ему под силу претендовать на первую строчку в мировой «табели о рангах». Русинов не продержался против него и двух раундов.

Недавно из сообщений информационных агентств Олег узнал, что его давний оппонент Баладо погиб в автомобильной катастрофе. Да, реванш не состоялся... Значит ли это, что теперь Маскаеву нет равных в мире среди боксеров-любителей?

— Нет, что вы, — улыбается он. — Бокс, как и любой другой вид спорта, прекрасен именно своей непредсказуемостью. Даже примерно зная класс соперников, никогда невозможно предугадать заранее исход турнира. Вот, например, в Хиросиме я настраивался боксировать в финале с призером первенства мира из Казахстана — сильным, техничным боец. Но его в полуфинале со счетом 14:7 переиграл иранец. Так что, кто знает, чья звезда вспыхнет...

И все-таки нам хочется верить, что звезда прапорщика Олега Маскаева, вспыхнувшая в Хиросиме, еще долго будет светить узбекистанским любителям бокса, что сверкнет «золотом» Олимпиада-96, а его достижения станут для многих ярким примером мужества и преданности спорту.

А. КАМАЛОВ,  
корр. «Ватанпарвара».

ОТ РЕДАКЦИИ. За достигнутые успехи и большой вклад в развитие спорта в Республике Узбекистан указом Президента Республики Узбекистан И. А. Каримова армеец Олег Маскаев удостоен государственной награды — медали «Шухрат». Поздравляем!

## ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

### УСПЕХ СЕРГЕЛИЙЦЕВ

На состоявшемся в Бухаре международном турнире по вольной борьбе среди юношей принимали участие 160 перспективных атлетов из всех областей Узбекистана и двух областей и столицы Туркменистана.

Успешно дебютировали на этих соревнованиях воспитанники ДЮСШ № 11 Сергелийского района столицы (тренеры Г. Чернов, В. Винайкин, Ф. Кучкаров).

Из шести участников пятеро вернулись с наградами.

Уверенно шли к финалу братья Дмитрий (39 кг) и Петр (42 кг) Рамадины. Все предварительные схватки и даже полуфинал оба завершили досрочно. Когда закончился финальный поединок в весовой категории до 39 кг, с победой Дмитрия первым поздравил его брат

Петр. А через пять минут после завершения финала в весе до 42 кг уже Петра поздравлял Дмитрий. Так они стали победителями международного юношеского турнира по вольной борьбе.

Успешно выступили и товарищи Рамадины по команде Арсен Худайвердян (до

26 кг) и Вячеслав Чернов (до 32 кг), которые также завоевали титул победителя юношеского международного турнира. Чуть не дотянул до «золота» Валижон Курбанов, уступив сопернику в финальной схватке лишь 1 балл. Не поведало только Константину Цай (до 32 кг) — он довольствовался 4-м местом.

Высокие результаты юных борцов из ДЮСШ № 11 отнюдь не случайность. Здесь пристальное внимание уделяется широкому развитию физической культуры и спорта, в частности, вольной борьбе.

М. РУСТАМОВ.

## АНОНС!

### ПАМЯТИ САБИРА РАХИМОВА

В спортивном комплексе «Динамо» 25—27 ноября проходил очередной традиционный международный турнир по греко-римской борьбе памяти легендарного сына узбекского народа генерала Сабера Рахимова. На этот турнир съехались 165 сильнейших спортсменов из всех областей Узбекистана, а также Башкортостана, Казахстана и Кыргызстана. 19 медалей различного достоинства завоевали узбекистанцы, 6 медалей увезли казахстанцы и 3 — кыргызстанцы.

(Подробный отчет об этих соревнованиях читайте в следующем номере спецвыпуска «Спортивные единоборства»).

Наш корр.

● ТАЙЦИЦЮАНЬ

(Продолжение. Начало в № 2, 3, 5—10 «СЕ» за 1993 г. и № 1—8 за 1994 г.).

Двадцать четвертая форма, которая называется «Сделать шаг, повалить и ударить» также состоит всего лишь из трех основных движений. Нелишне будет напомнить, что нужно постоянно шлифовать каждое движение той или иной формы. А это дается только многократным повторением.

**МЫСЛЬ ПЛЮС ДВИЖЕНИЯ**

**Движение 1.** Носок правой ступни откидывается вонне и встает полностью на землю, правое бедро отворачивается. Поясница и тело медленно поворачиваются вправо, центр тяжести постепенно ложится на правую ногу, линия между животом и грудью обращается, поворачиваясь вправо вперед на 60°. Левое бедро идет вслед за правым. Левая пятка сначала отрывается от земли, колено поднимается и делает шаг и встает перед правой ступней в ложную стойку. Одновременно левая ладонь идет дугообразно слева направо вперед до положения перед пупком, основание ладони отстоит от пупка примерно на 2 кулака. Правая ладонь постепенно отворачивается и уходит от

стороны правого колена что линия между животом и грудью смотрит прямо вперед. Затем тело поворачивается, левая ладонь продолжает идти дугообразно влево вниз мимо переда левого колена и доходит до его внешней стороны, как бы обхватывая ее. Локоть не

много согнут и опущен, кисть посажена, суставы пальцев торчат вверх. Одновременно правая ладонь поворачивается и ударяет вперед вниз по средней линии тела до уровня ниже колена, «пасть тигра» смотрит вперед. Когда поясница наклоняется, сила макушки направляет, а сила пятки по суставно передается в правый кулак. Взгляд смотрит вниз. (Рис. 116, 117).

**Движение 2.** Левая ступня делает широкий шаг вперед (с небольшим уклоном влево), причем сначала пятка слегка касается земли, затем центр тяжести постепенно перемещается вперед, и левая ступня полностью встает на землю. Левая нога сгибается, правая — поднимается, и тело встает в левую стойку лучника. Одновременно поясница и тело постепенно поворачиваются влево так,

кулак при ударе доставал до земли. Раньше противника нужно было повалить на землю, одной ступней наступить на грудь и кулаком ударить в живот, поэтому кулак и достигал земли при ударе. Теперь же кулак не доходит до земли, но при изгибе поясницы позвоночник от шеи до поясницы должен быть прямым, хребет не гнется. Опущена голова или поднята, взгляд смотрит на правый кулак вперед прямо.

2. Оба локтя по-прежнему лучше держать согнутыми немного, руки нельзя выпрямлять.

Х. ИСМАИЛОВ.



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118

● УРОКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Применительно к самозащите физическая подготовленность складывается из следующих качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и точность. Здесь они расположены по степени (убывающей) важности для изучающего приемы самообороны; соответственно, и время, затраченное на совершенствование этих качеств, должно быть пропорционально их значению.

- Упражнения:**  
 Для совершенствования быстроты:  
 удары по боксерской груше;  
 удары по летящему навстречу мячу;  
 толчки руками от пола (ноги закреплены);  
 уклоны от летящего мяча;  
 ловля мячей, летящих с разных сторон;  
 удары ногой (пяткой) по прыгающему мячу;  
 подскоки со скакалкой;  
 прыжки через предметы разной высоты;  
 быстрое поднимание лежащих в разных местах мячей и бросание их перемещающемуся партнеру.  
 Для совершенствования ловкости:  
 кувырок вперед через спину;  
 полет — кувырок через спину;  
 кувырок вдвоем;  
 быстрое вставание с пола; простейшие виды борьбы: «петушиный бой», «перетягивание» и т. п.  
 Для совершенствования силы:

- упражнение с гантелями и эспандером;  
 ходьба и бег с партнером на плечах;  
 переползание с партнером на плечах;  
 приседание с партнером на плечах;  
 подтягивание на перекладине;  
 приседание попеременно на левой и правой ноге.  
 Для совершенствования выносливости:  
 удержание партнера на плечах (на время);  
 фиксация различных стоек (на время);  
 имитация броска через спину с поясом отягощения.  
 Для совершенствования гибкости:  
 маховые движения ногой вперед — назад с закрепленным отягощением;  
 поднимание бедра к груди двумя руками;  
 мах ногой через стоящий стул;  
 повороты в стороны на широко расставленных ногах с партнером на плечах.  
 Для совершенствования точности:  
 удары рукой  
 а) по летящему мячу;  
 б) по скачущему мячу;  
 в) по качающемуся (подвешенному) мячу.

**САМОСТРАХОВКА И СТРАХОВКА**

С целью избежать каких-либо повреждений — уши-

бов, растяжений, сотрясений и т. п.—при изучении бросков, болевых и других приемов применяются страховка и самостраховка.

Рекомендуется следующий порядок освоения упражнений самостраховки и страховки.

**Упражнение первое.** Присесть на корточки, обхватить руками колени, прижать подбородок к груди и, опрокидываясь назад, выполнить перекаты выгнутой спиной. Повторить 10—15 раз.

**Упражнение второе.** Присесть на корточки, руки вытянуть вперед. Выполнить перекаты на спину, при этом руки медленно опустить так, чтобы они легли всей плоскостью на ковер. Голову при перекате держать прижатой к груди. Повторить 20—25 раз. Добившись совпадения переката с движением рук, быстроту переката надо увеличить, как и силу удара опускаемых вниз рук. Повторить 25—30 раз.

**Упражнение третье.** Присесть на корточки, руки вперед. Выполнить перекаты через спину с разворотом на бок. При развороте на левый бок левую ногу положить на мат согнутой в колене, а правую поставить вертикально. Левую руку положить всей плоскостью в направлении к колену. Выполнить это упражнение 25—30 раз. Затем отработать

перекат на другой бок. Как только положение ног и рук будет освоено, нужно начать выполнять рукой страховочный удар в момент завершения переката — 25—30 раз.

**Упражнение четвертое.** Широко расставив ноги, махом левой руки, сгибаясь, поставить ладонь вниз между ног. Резко сгибая голову, выполнить перекаты через левое плечо. После завершения переката сгруппироваться в положении лежа на правом боку, выполняя удар рукой. Повторить 25—30 раз. Отработать перекаты на другой бок.

**Упражнение пятое.** Партнер встает на четвереньки, а исполняющий сбоку к нему спиной. Исполняющий захватывает партнера правой рукой за куртку, а левую руку вытягивает, как и ногу, вперед. Опускается ягодицами за спину партнера. В момент опускания группируется. Складывает ноги, ударяет рукой о ковер. Рука не должна опережать движения переката, страховочный удар выполняется всей плоскостью руки. Исполнить каждой рукой 35—40 раз.

**Упражнение шестое.** Встать лицом к партнеру, захватить его куртку правой рукой, левую вытянуть вперед. Прыжком через партне-

ра и свою левую руку выполнить переворот вперед через голову. При падении сгруппироваться, левой рукой осуществить удар. Выполнить через левую и правую руку по 35—40 раз.

**Упражнение седьмое и восьмое.** Выполняются в паре и в стойке. Они помогут научиться страховать партнера. Страховующий держит двумя руками (или только правой рукой) правую руку (дальнюю от себя) выполняющего прыжок через руку. Оттолкнувшись вверх, исполняющий падение перепрыгивает как бы через собственную руку вперед. За счет захвата туловища в полете разворачивается, и падающий группируется в положении лежа на боку. Страховующий имеет возможность регулировать его падение, т. е. помогать мягко падать, избегать сильных ударов. Выполнить 35—40 раз.

Захват за ноги спереди дает возможность отработать страховку при падении на спину. При подходе спереди, захватив за ноги исполняющего падение чуть выше коленного сгиба, поднять его вверх и с шагом назад бросить на спину (плечи). Страховующий за счет движения шагом назад и отклонения туловища регулирует падение, как бы оттягивая удар. Сам падающий также выполняет самостраховку ударом рук по коверу. Всего 35—40 раз.

Г. Ли, президент Федерации рукопашного боя Узбекистана.

**ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ**

(Занятие 5-е)

● ИНФОРМ БЮРО «СЕ»

**АРМРЕСТЛИНГ**

В сегодняшнем номере газеты, дорогие читатели, речь пойдет об одном из самых молодых видов спорта в Узбекистане — армрестлинге.

Армрестлинг в переводе с английского языка означает «борьба на руках» («арм» — «рука», «рестлинг» — «борьба»). Как вид спорта оформился в 60-е годы нашего столетия, хотя имеет глубокие народные корни. Борьба на руках по сути дела являлась и является составной частью системы, так называемой народной физической культуры, охватывающей традиции и обычаи различных народов. Этот вид единоборства

у многих народов является одним из традиционных способов выявления сильнейшего на различных праздниках и торжествах. Армрестлинг издавна входит в систему подготовки борцов как эффективное специально-подготовительное упражнение. Простота правил, доступность как для инвалидов, так и для каждого здорового человека, эмоциональность и зрелищность этого вида борьбы способствовали его широкому распространению

и росту популярности во многих странах мира. Первый чемпионат мира по армрестлингу прошел в 1962 году в городе Петалума (США).

На сегодняшний день существуют 6 разновидностей борьбы руками. Билл Соберанес, основатель и президент оргкомитета по «ристрестлингу» (дословно «борьба запястьями»), пропагандирует борьбу в положении стоя за столом перекрестным захватом свободных рук под основным борцовским захватом, др Стоксен — за борьбу сидя с захватом неподвижного штыря свободной рукой. Профсоюз американских водителей грузовиков

предпочитает проводить состязания в положении стоя с захватом штыря. Оргкомитет чемпионата Майами проводит соревнования исключительно в положении лежа с захватом штыря и, наконец, проводится чемпионат, на котором ведут борьбу в необычном захвате: рука, согнутая в кисти до упора со сжатым кулаком, упирается в месте кистевого сгиба соперника, причем бороться можно и сидя, и стоя, и лежа. Разновидность исходных положений и захватов приводит к путанице в терминах — армрестлинг, ристрестлинг, хендрестлинг и т. д.

Армрестлинг как вид спорта в Узбекистане поя-

вился в конце 1991 года и в том же году была организована общественная Федерация. Этот вид борьбы пользуется большой популярностью среди студенческой молодежи, без него не обходятся различные спортивные — массовые мероприятия. Сильнейшие борцы республики, участники международных соревнований Зуфар Очлов, Ильгор Таштурдыев, Василий Шошин и др. овладели многими секретами техники армрестлинга.

Ф. КЕРИМОВ, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной борьбы УзГИФК.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

# СЕМЕРКА ЛУЧШИХ

Многолюдно было в один из выходных дней ноября в спортивном зале средней школы № 209 Мирзо-Улугбекского района столицы. Дело в том, что зрителям, болельщикам и любителям рукопашного боя было интересно, чьи воспитанники (а соревновались ученики инструкторов Владимира Шейнштейна (вице-президент ФРБУ) Давлата Таддибаева и Бахтияра Раимова) будут первыми. Забегая вперед, скажем, что лучшим оказался воспитанник Таддибаева.

Ирисметов проводил точные контратаки. «Вазари», «нипо» — оценивал судья на ковре действия Бориса. Так он досрочно победил первого соперника. Бурными аплодисментами встретили зрители и очередную красивую победу Ирисметова над Дмитрием Чукановым (Ташкент, спортклуб «Энергетик»). Так он завоевал 1-е место в весовой категории до 70 кг.

Вот и главный спонсор этих соревнований — Газалкентский стекольный завод (директор Ш. С. Хамитов) — по достоинству оценил отличную подготовленность Ирисметова: ему был вручен специальный приз «За лучшую технику».

Также убедительные победы над своими соперниками одержали и другие газалкентцы, которые в конечном итоге команде принесли 1-е место. Это К. Сармураев (45 кг), братья Арсен (50 кг) и Артур (55 кг) Каразимовы, З. Назаров (60 кг), А. Исраилов (65 кг) и А. Павленко.

С. ПАЗИЛОВА.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

## КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ

Сила — это способность человека выполнять работу, требующую больших мышечных усилий. Она зависит от степени напряжения мышц и их объема.

Увеличение массы мышц и площади их поперечного сечения, развитие способности мышц растягиваться и быстро сокращаться достигается систематическим выполнением физических упражнений силового характера. Особенно результативнее воздействие на развитие силы оказывают упражнения в поднимании тяжестей. Сила мышц рук и туловища хорошо развивается, если регулярно заниматься гимнастикой, преодолевать препятствия. Для укрепления мышц живота поднимают и опускают ноги при неподвижном туловище. Сила мышц ног

возрастает при ходьбе и беге.

Эффективность развития силы зависит от количества повторений движений и длительности перерывов между занятиями. Тренировки в выполнении силовых упражнений лучше проводить через день. Только достаточно тренированным рекомендуется выполнять эти упражнения.

Силовые упражнения вначале выполняйте с небольшим грузом. При этом следите за тем, чтобы количество повторений соответствовало уровню вашей подготовленности. При многократном поднимании тяжестей следите, чтобы их вес не превышал 50% вашего веса. По мере развития силы упражнения выполняйте с грузом, близким к максимальному.

ПАМЯТИ ДЖАКСОНА

Очередной, 27-й по счету, традиционный международный турнир по боксу памяти основоположника узбекского бокса Сиднея Льюиса Джаксона вновь стартовал в демонстрационном зале Центрального спортивного клуба армии. На этот раз померяться силами собрались более 150 атлетов из России, Казахстана, Кыргызстана и всех областей Узбекистана, в том числе Каракалпакстана.

Бесспорно, особый интерес у любителей бокса вызвала, как обычно, весовая категория до 51 кг (в споре в этом весе выступал сам С. Л. Джаксон — авт.). Как и в прошлом году, в этой престижной весовой категории титул победителя международного турнира охраняли 20 спортсменов из разных городов республики и стран Содружества.

В весе Сиднея Джаксона выступал двукратный победитель (1992—1993 гг.) данного турнира, мастер спорта из Коканда Рефкат Эраниев, который вновь собрался укрепить свои позиции. Еще до начала соревнований многие специалисты прогнозировали, что Рефкату жесткую конкуренцию может составить только мастер спорта из Джизака Фарход Кобилев (победитель второго международного юношеского турнира памяти Шафа Рашидова). Но кто из них станет победителем? На этот вопрос даже известные специалисты не могли бы дать однозначного ответа. Служком уже равные шансы были у обоих спортсменов. Как и предполагалось, в весе до 51 кг в финальном поединке встретились именно они. Оба атлета до этого одержали убедительные победы над своими соперниками.

Рефкат первый бой с явным преимуществом в первом раунде выиграл у представителя Каракалпакстана И. Сеймуратова, затем досрочно победил А. Шарипова (г. Бухара). В полуфинале не оставил ни одного шанса М. Юлдашеву из Маргилана. На счету Фархода тоже были три победы: над Е. Рашидовым (г. Наманган), В. Джураевым



# «СМОТРИНЫ» БОКСЕРСКОГО РЕЗЕРВА

В полуфинале он встретился с кандидатом в мастера спорта И. Хусановым из Андижана, которого обыграл по очкам. И Фарход и Рефкат вели бой технично, грамотно, оба были достойны друг друга. С каждой секундой поединка спортсмены наращивали темп боя, так что порой казалось — им нелегко устоять. Два раунда поединка проходили без какого-либо преимуществ того или иного боксера, бой был равным. Все же в конце решающего третьего раунда инициативу перехватил Кобилев, но что называется, на одном дыхании завершил поединок. Так с минимальным перевесом со счетом 3:2 победу одержал один из молодых (ему 18 лет), но опытных боксеров Фарход Кобилев.

Огромный интерес зрителей на этот раз вызвали поединки боксеров весовой категории до 91 кг. Дело в том, что здесь по специальному допуску врачей выступал 16-летний кандидат в

мастера спорта Руслан Чагаев из Андижана. После первого же боя он завоевал симпатии любителей бокса, одержав уверенную победу над двикратцем Д. Закировым.

«Гонг. На ринге — боксеры Руслан Чагаев и Анвар Ибраев из Ташкентской области. Зная нокаутирующие боковые удары соперника, Руслан в первом раунде больше защищался, наносил одиночные встречные контрудары в голову. Во втором раунде Ибраев больше зашел и допуская ошибки, промахивался, его мощные удары попадали по перчаткам. А Руслан, разведав наиболее уязвимые места соперника, бил точно в цель. И в третьем раунде полностью хозяином ринга стал Чагаев. Бурными аплодисментами зрители встретили победу юноши. Ему также достался приз «Самому молодому участнику». К сожалению, на этом турнире мы не смогли увидеть мастеров кожаной перчатки Х. Ахмедова, Н. Ата-

ева, У. Сиддикова, Ф. Бакирова, у которых после XII Азиатских игр проходил восстановительный период.

Не показали себя по-настоящему на ринге мастер спорта международного класса Игорь Букин (75 кг) и мастер спорта Садр Ташматов (60 кг), снявшись с соревнований в полуфинальном и финальном поединках. На ринге не удалось увидеть и нашего супертяжеловеса, чемпиона Азиатских игр, мастера спорта международного класса Олега Маскаева. Дело в том, что на этом турнире ему не было достойных соперников.

Победителями международного турнира в других весовых категориях стали Даминит Хантов (до 48 кг, Бухара), Шавкат Абдувахидов (до 54 кг, Ташкент), Альдирам Сиданов (до 57 кг, Чирчик), Рашид Мурадов (до 60 кг, Коканд), Бексент Жуманов (до 63,5 кг, Чирчик), Ходжакабар Закиров (до 67 кг, Ташкент), Куаныш Туляганов (до 71 кг, Таш. обл.), Абдуманноп Имаматов (до 75 кг, Термез), Сергей Михайлов (до 81 кг, Андижан).



ТАЭКВОНДО (ИТФ)

## Из Бельгии — с медалями

Приняв участие в открытом чемпионате Бельгии, проходившем в городе Кнокс-Хейст, атлеты Узбекистана заняли в командном зачете почетное третье место, пропустив вперед лишь таэквондистов Польши и Голландии.

В состязаниях приняли участие спортсмены 16 стран, причем Азиатский континент был представлен лишь узбекистанской дружиной. Тем примечательнее успех наших земляков на этом практически неофициальном первенстве Европы.

В демонстрации базовой техники (тыль) по первому дау не было равных 17-летнему Эльмураду Нуракунову (вес 54 кг). Завоевав симпатии зрители отточенными, красивыми движениями, молодой узбекистанец просто покорила поклонников таэквондо и в масиги (спарринг). Несмотря на молодость и отсутствие опыта международных встреч, Эльмурад сумел удостоиться бронзовой медали, лишь немного уступив в полуфинале двукратному чемпиону мира, известному голландскому атлету Пати Ташналу. Радость ученика разделил по праву его тренер, известный в прошлом таэквондист Фуркат Халилов (обладатель третьего дана).

Успех товарища по команде развил Ильхом Шамануров, завоевавший «серебро» в весе до 63 килограммов. В весовой категории до 71 кг в споре за бронзовую награду встретились узбекистанцы Александр Тен и Тулкун Расулов. В этой схватке победил Александр.

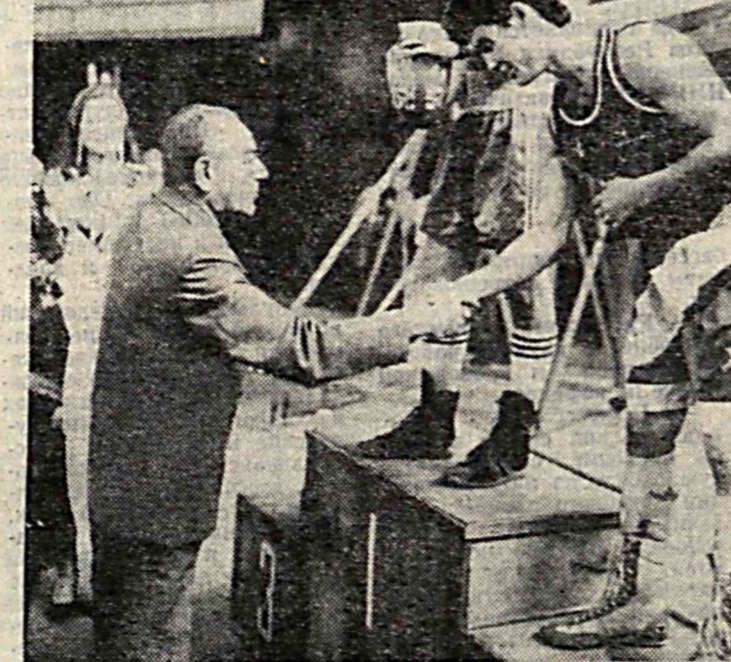
Если учесть, что тренеры Эдуард Ли и Батыр Маматов повели в Бельгию молодежный состав, то можно лишь порадоваться за их питомцев, достойно выступивших на европейском тамином. Оказавшись здесь единственными представителями Азии, они сумели отстоять честь континента.

П. БЕЙСЕНОВ.



Б. Саидов (Бухара) — до 60 кг.

Р. Адиматов (Ангрен), З. Тойгонбаев (Андижан) — до 63,5 кг;  
А. Овчаренко (Бурятия), Д. Мехлиев (Ангрен) — до 67 кг;  
Я. Кульков (Ташкент), А. Цыремпилов (Бурятия) — до 71 кг;  
И. Букин (Ташкент), И. Китабов (Ургенч) — до 75 кг;  
П. Шахбазов (Чиназ), Д. Кенжапиев (г. Чимкент, Казахстан) — до 81 кг;  
Л. Закиров (Джизак); А. Труханов (Самарканд) — до 91 кг.



ЭКСПРЕСС — ИНТЕРВЬЮ

# МЭТР ОЦЕНИВАЕТ МОЛОДЫХ

Наставника легендарного Рудата Рискиева, заслуженного тренера бывшего Союза и Узбекистана Бориса Андреевича Гранаткина всегда можно встретить среди почетных гостей практически на любом проходящем в Ташкенте боксерском соревновании. Но особым расположением старейшины узбекского бокса пользуется традиционный турнир памяти Сиднея Джаксона. И не случайно, ведь самого Гранаткина обучал секретам этого вида спортивных единоборств именно Сидней Льюис.

Наш корреспондент встретился с ним после финалов и задал несколько вопросов.

— Как Вы оцениваете место турнира в боксерском календаре?

— Для молодых это отличный повод заявить о себе, а для опытных — еще раз проверить «порох в порохницах». И все же первыми он дает больше. Согласитесь, нельзя же всю жизнь учить азбуку, а такие турниры и являются продолжением «грамоты» ринга. Так что в плане проверки резервов, своего рода смотра тренерской работы, значение данного состязания трудно переоценить.

— На Ваш взгляд, сможет ли кто-либо из сегодняшней молодежи стать преемником славы Рискиева?

— А почему бы и нет? Я, во всяком случае, мечтаю дожить до того времени, когда увижу на ринге такого же яркого мастера, порадовавшегося за его тренера. В последнее время бокс в Узбекистане постепенно идет на подъем, о чем свидетельствуют успехи на мировом уровне Хикматуллы Ахмедова, Наримана Атаева, Олега Маскаева. Хотя, надо признаться (я думаю, предвзвешенно), что в годы моего выступления на ринге в республике было гораздо больше сильных самобытных и талантливых мастеров кожаной перчатки.

— Так кого бы Вы отметили здесь?

— Прежде всего 18-летнего Фархода Кобилева, победившего в весе до 51 килограмма, в котором выступал в свое время сам Сидней Джаксон. В упорном поединке он вырвал победу у Рефката Эраниева, до этого дважды завоевывавшего главный приз турнира.

Понравился тяжеловес Руслан Чагаев. Надеюсь, из него вырастет хороший боец. Беседовал А. КАМАЛОВ, корр. «Ватаншарва».

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

## КАК СТАТЬ ВЫНОСЛИВЫМ

Под выносливостью понимается способность человека продлить время поддержания работоспособности на высоком уровне.

Для развития выносливости типичны упражнения в длительном передвижении шагом и бегом, на лыжах, плавание на длинные дистанции, спортивные игры а также многократное повторение любых физических упражнений.

Развитию выносливости главным образом способствует выполнение упражнения продолжительное время — до утомления.

Тренировки на выносливость, вызывающие большую нагрузку на сердце, проводятся с перерывом в два-три дня.

В зимних условиях наряду с лыжной подготовкой, тренируйтесь в беге по глубокому снегу с высоким и энергичным подниманием коленей и работой рук.

Для работы большой выносливости один-два раза в неделю тренируйтесь в ходьбе на лыжах на 10—15 км, а при отсутствии снежного покрова два-три раза в неделю совершайте кроссы на 1—3 км.

ДЗЮДО

# Тяжеловесов рассудил „Хантей“

Как уже ранее сообщалось, в демонстрационном зале Центрального спортивного клуба армии прошел очередной традиционный турнир по борьбе дзюдо среди юношей и взрослых, собравший более ста участников из семи областей Узбекистана, столицы Туркменистана Ашгабата, Алтайского края России.

С отчетом об этом турнире — главный секретарь соревнований.

Один из многоопытных дзюдоистов страны, мастер спорта международного класса Дмитрий Соловьев, «боевой» вес которого до 95 кг, на этот раз решил испытать себя в супертяжелом — свыше 95 кг. И надо сказать, испытание он прошел успешно. Почти без затрат усилий, опираясь на силу и молниеносные броски, проходил этот предарительных схваток. А вот в финале пришлось изрядно потеть — мастер спорта из Сурхандарьи, выпускник Узбекского государственного института физической культуры Руслан Иргашев оказался достойным соперником.

Истекало время финального поединка супертяжеловесов, а на табло было пусто — ни Дмитрию, ни Ру-

вом Шмапова. Оставалось еще полторы минуты до окончания схватки, когда Владимир провел эффективный прием, оцененный арбитром на «юко» (пять очков). Еще через секунду после неудавшейся атаки соперника Шмаков его поймал на удержании. Удержание до 30 секунд — чистая победа!

Видно было, как среди спортсменов зрителям особенно приглянулся серебряный призёр международного турнира в Москве, мастер спорта из Карши Алишер Мухтаров (вес до 65 кг). Он порадовал зрителей яркими, по-настоящему зрелищными поединками. Болельщики дружными аплодисментами приветствовали его досрочную красивую победу в финале над мастером спорта Тимуром Мухамедхановым.

В остальных весовых категориях победителями международного турнира стали Аслан Мурадов (до 60 кг), Андрей Штурбабин (до 71 кг), Игорь Варанов (до 86 кг), Камол Мурадов (до 95 кг).

Оказался наш гость из России мастер спорта Роман Маранин. Уже в начале поединка Маранину удалось провести эффективный бросок, оцененный судьями в «вазари» («полупобеда»). Поэтому он больше защищался, желая выиграть время и без большой траты сил прийти в финал. Однако Зураб не терпел надежды, атакует непрерывно. Найдя малейшую брешь в защите соперника, Шмамаев удается сбросить его на «юка» (три очка) и тут же молниеносно провести удушательный прием. В знак капитуляции Маранин подставил по татами.

В финальной схватке он уверенно выиграл у Эгамназара Анбаровца из Чирчика и в титул победителя международного турнира в Индии добавил еще один — победитель Ташкентского традиционного международного турнира.

Победителями данного турнира среди юношей 1976—1978 г.р. также стали Аюбжан Камалов (до 49 кг), Владимир Ли (до 53 кг), Хасан Эшанкулов (до 57 кг), Гайрат Бабаев (до 62 кг), Василий Сидоров (до 68 кг), Акмал Рахманов (до 83 кг) и Шерзод Туйчиев (до 90 кг).

ТАЭКВОНДО (ВТФ)

# НАЧАЛО ДОБРОЙ ТРАДИЦИИ

В Ташкенте впервые разыгран Кубок Республики Узбекистан по таэквондо (ВТФ). Памятные призы и медали для победителей были учреждены Чрезвычайным и Полномочным Послом Республики Корея в Узбекистане Се Ген И.

Турнир вызвал большой интерес не только у спортсменов Узбекистана. Своим мастерством и подготовкой вместе с атлетами Андижанской, Бухарской, Навоийской, Сырдарьинской, Ташкентской областей, сборной Каракалпакстана и тремя командами столицы Узбекистана продемонстрировали представители соседних государств — Таджикистана и Кыргызстана.

Перед началом соревнований в адрес участников и организаторов этой встречи было зачитано специальное послание вице-президента Всемирной федерации таэквондо доктора Ун Енг Кима. Он поздравил спортсменов с началом доброй традиции, которая должна стать стимулом в популяризации и развитии этого вида восточных единоборств в Центральной Азии.

Победителями турнира в своих весовых категориях стали ташкентцы Рашан

ТАЭКВОНДО (ИТФ)

# Из Бельгии — с медалями

Приняв участие в открытом чемпионате Бельгии, проходившем в городе Кнокс-Хейст, атлеты Узбекистана заняли в командном зачете почетное третье место, пропустив вперед лишь таэквондистов Польши и Голландии.

В состязаниях приняли участие спортсмены 16 стран, причем Азиатский континент был представлен лишь узбекистанской дружиной. Тем примечательнее успех наших земляков на этом практически неофициальном первенстве Европы.

В демонстрации базовой техники (тыль) по первому дау не было равных 17-летнему Эльмураду Нуракунову (вес 54 кг). Завоевав симпатии зрители отточенными, красивыми движениями, молодой узбекистанец просто покорила поклонников таэквондо и в масиги (спарринг). Несмотря на молодость и отсутствие опыта международных встреч, Эльмурад сумел удостоиться бронзовой медали, лишь немного уступив в полуфинале двукратному чемпиону мира, известному голландскому атлету Пати Ташналу. Радость ученика разделил по праву его тренер, известный в прошлом таэквондист Фуркат Халилов (обладатель третьего дана).

Успех товарища по команде развил Ильхом Шамануров, завоевавший «серебро» в весе до 63 килограммов. В весовой категории до 71 кг в споре за бронзовую награду встретились узбекистанцы Александр Тен и Тулкун Расулов. В этой схватке победил Александр.

П. БЕЙСЕНОВ.

ОНИ ЗАВЕДОВАЛИ  
КАФЕДРОЙ

Елена Николаевна Лелякова — 1948 г.



Александр Александрович Коробейников — 1949 — 1952 гг.



Юрий Павлович Егоров — 1953—1956 гг.



Владимир Михайлович Курлянд — 1956—1960 гг.



Карим Джураевич Джураев — 1961—1964 гг.



Валентин Николаевич Михайлов — 1965—1968 гг.

● ТИИМСХ — 60 ЛЕТ

## СПОРТКАФЕДРА ИНСТИТУТА — В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

● Конец 40-х и начало 50-х. Был организован спортивный клуб (председателем назначен П. Лысенко). Коллектив физкультурников и спортсменов института насчитывает 250 человек. Традиционными становятся внутренние соревнования — «Приз первокурсника», спартакиада среди факультетов. Спортивный клуб занимает первые и призовые места в студенческом первенстве вузов города Ташкента.

● 1960 год. На I Ташкентских студенческих играх заняли I место по боксу (А. Ким, В. Шаров), II — по ручному мячу и настольному теннису, третьи места по волейболу (мужчины) и борьбе самбо.

● 1961 год. Силами студенческой молодежи методом народной стройки «хашар» построены два спортивных зала. Ректорат принимает решение при общежитиях построить две гандбольные, баскетбольную и волейбольную площадки.

● 1967 год. За высокие спортивные показатели институт награждается Почетной грамотой Министерства сельского хозяйства СССР. Принято решение построить плавательный бассейн с подогревом. В строительстве бассейна большую организационную работу проводил заведующий кафедрой физвоспитания В. Михайлов.

● 1974 год. Коллектив кафедры имеет 4 закрытых спортивных зала: борьбы, тяжелой атлетики, бокса и игровой. Начал функционировать кабинет врачебного контроля.

● 1980 год. Проведена I Спартакиада под названием «Дружба-80» среди землячества иностранных студентов по 4 видам спорта, где приняло участие 6 команд. Победителями стали студенты из Кубы.

● 1983—1984 годы. Студент ТИИМСХ Шавкат Шатров становится чемпионом СССР, серебряным призером первенства мира по борьбе самбо, а Сергей Усов — чемпионом СССР по легкой атлетике. Спортивную славу родного вуза приумножили чемпионы СССР Елена Гребец (пулевая стрельба) и Алексей Десятков (судомодельный спорт). В стенах ТИИМСХ учился и лучший нападающий Азиатской-94 Игорь Шквырин.

● В 20 спортивных секциях института занимаются более 500 студентов-спортсменов.

● За весь период работы коллектив кафедры и спортивный клуб «Ирригатор» подготовили: 4 мастера спорта международного класса, 52 мастера спорта СССР, 4 мастера спорта Республики Узбекистан, 168 кандидатов в мастера спорта и 618 спортсменов I разряда.

ИРРИГАТОРЫ  
ДРУЖНЫ СО СПОРТОМ

Первого декабря нынешнего года исполняется ровно 60 лет одному из ведущих институтов Республики Узбекистан — Ташкентскому институту инженеров ирригации и механизации сельского хозяйства (ТИИМСХ). Практически становление физической культуры и спорта в институте берет начало со дня его основания, с 1 декабря 1934 года. Давайте заглянем в историю... Наш корреспондент встретился накануне юбилея с заведующим кафедрой физвоспитания ТИИМСХ П. И. ДОНЧЕНКО.

— Павел Иванович, насколько мне известно, официальным днем рождения кафедры физвоспитания вашего института является 19 сентября 1948 года. Но практически становление физической культуры и спорта в вузе берет начало со дня его основания. Как это было?

— До 1948 года физическим воспитанием студентов занималась военная кафедра (преподаватели П. Кравченко, Г. Шенин — авт.), которая проводила учебную и спортивно-массовую работу. 19 сентября 1948 года кафедру физвоспитания возглавила Елена Лелякова с двумя преподавателями и одним лаборантом.

Конец сороковых, начало пятидесятых годов ознаменованы в жизни кафедры прогрессивным периодом ее развития: пересмотрены и значительно улучшены учебные планы и программы. Важным событием в этот период было и то, что при институте создается спортивный клуб «Ирригатор», сыгравший большую роль в повышении мастерства спортсменов-студентов. Возглавил его работу старший преподаватель П. И. Лысенко. Параллельно с тренировками в секциях зарождается на кафедре научная и научно-методическая работа: проводится анализ динамики физического развития студентов, разрабатываются программы учебных и учебно-тренировочных занятий.

Особое внимание уделялось созданию спортивной базы института — силами студентов строились при общежитиях баскетбольные и волейбольные площадки, а в 1961 году даже построены 2 спортзала. Большую работу при этом провели заведовавший кафедрой с 1957 по 1967 годы К. Д. Джураев, старшие преподаватели Ш. Усманов, Э. Гиязов и О. Брилев. Сейчас у нас имеются плавательный

бассейн, тир, спортзалы, комнаты здоровья с тренажерами.

— Расскажите немного подробнее о научной работе, проведенной и проводимой нынче на кафедре...

— Профессорско-преподавательский состав кафедры проводит систематическую работу по интенсификации учебного процесса, организации его на научной основе. Широко используются тренажеры и контролирующие устройства, внедряются разработанные здесь же новые методы и формы организации учебного процесса. С учетом специфики нашего вуза создаются монографии, учебно-методические пособия.

Защитили кандидатские диссертации преподаватели А. И. Базаров (1970 г.), А. Н. Лакиза (1982 г.), Е. А. Бондарь (1987 г.). Получили научные звания доцентов А. И. Базаров (1975 г.), Г. З. Нурмухамедов (1983 г.), Е. А. Бондарь (1991 г.), Б. И. Ибрагимов (1990 г.), а я получил в 1990 году звание профессора.

За весь период работы кафедры было научно обосновано, разработано и внедрено более 270 работ. Из них большую помощь в работе оказали учебные и учебно-методические пособия «Методика обучения техническим приемам в баскетболе на прямых и обратных связях», «Методика обучения штрафному броску в баскетболе», «Модель обучающей программы курса физического воспитания для групп (студентов), специализирующихся на академических занятиях в вузе», «Мустакил назорат кундалики дафтари» (авторы Е. А. Бондарь, П. И. Донченко, Я. М. Муминов, Б. И. Ибрагимов), «Модель обучающей программы по мини-футболу в вузах» (автор Б. И. Ибрагимов), «Жисмоний тарбия ва спорт лугати» (автор Ф. С. Насреддинов).

Впервые в стране на кафедре теоретически обосновано и сконструировано вашим покорным слугой устройство «Плавающее крепление баскетбольного кольца к щиту», предупреждающее разрушение щита. Оно прошло апробацию в командах мастеров и в настоящее время рекомендовано к внедрению.

Результаты исследований и научно-методические разработки преподавателей кафедры неоднократно обсуждались на научных форумах различного уровня (институтские конференции, республиканские, региональные, всесоюзные и международные симпозиумы). Так, разработанные мной тренажерные и контролирующие устройства для практики баскетбола демонстрировались на ВДНХ СССР, Международной выставке и отмечены серебряной медалью.

— Из Ваших слов видно, что будущие инженеры-ирригаторы не замыкаются на своей профессии, а активно приближаются к миру спорта. Кто же из них прославил родной вуз на этой стезе?

— Перечисление имен спортсменов 50—60-х годов мало о чем скажет сегодняшнему читателю. Поэтому начну с более позднего периода. Кто из любителей самбо не знает чемпиона СССР и финалиста первенства мира Шавката Шатрова, в среде борцов-самбистов, наверное, помнят еще Феруза Агзамова, чемпионом СССР в свое время становился Елена Гребец (пулевая стрельба) и Алексей Десятков (судомоделирование). Выпускником факультета гидромеханизации является герой XII Азиатских игр футболист Игорь Шквырин. Думаю, что и среди нынешних студентов растут достойные наследники их славы.

— Что ж, еще раз поздравляем коллектив кафедры и Вас лично с 60-летием института, желаем новых успехов в вашем благородном деле — воспитании студентов в духе любви к физической культуре и спорту.

— Спасибо.  
Вед беседу  
А. АЙНАТДИНОВ.



Анвар Агзамович Агзамов — 1969—1972 гг.



Амин Идрисович Базаров — 1973—1980 гг.



Петр Ильич Лысенко — 1981—1982 гг.



Батур Исмаилович Ибрагимов — 1982—1986 гг.



Гайрат Зияевич Нурмухамедов — 1987—1988 гг.



Павел Иванович Донченко — с 1989 г. по настоящее время.

● СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

**Нормальная кожа** у взрослых людей встречается крайне редко. Такая кожа гладкая, матовая, слегка розовая, упругая, без дефектов, устойчива к влиянию факторов внешней среды и нормально реагирует на действие мыла и воды. Нормальную кожу моют вечером жирным или детским мылом, споласкивают теплой водой, а затем водой комнатной температуры. Если на лицо наложен грим, то перед умыванием необходимо протереть лицо косметическим молоком. По утрам лицо умывают холодной водой для освежения. Днем можно использовать небольшое количество полужирного крема, накладывая его тонким слоем (это особенно важно зимой для предохранения кожи лица от мороза). Летом, особенно при загорании на солнце, на лицо накладывается более толстый слой крема. Хорошо также раз в неделю делать следующие питательные маски.

**Творожная маска.** Столовую ложку свежего творога размешать со столовой ложкой свежего молока и добавить половину чайной ложки клюквенного сока.

**Желточная маска.** В хорошо растертый (взбитый) желток добавить 10 капель оливкового масла и 5 капель лимонного сока.

**Медовая маска.** Растереть (взбить до белого цвета) 1 чайную ложку меда, наложить маску на чистое умытое лицо, а через 15—20 минут умыться сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой.

также обратить внимание на витамины, чтобы в диете не было недостатка в витаминах (в частности, витаминов А, В и С). Лицо следует регулярно протирать отваром льняного семени или настоем корня алтея лекарственного (чайную ложку размельченного корня залить стаканом кипятка и настаивать 2—4 часа). Во время появления на коже раздражений и шелушений нужно применять смягчающие кремы, содержащие витамин А. Хороший эффект дает применение каротиновых масок. А приготовить их можно самим. Вот рецепты.

1. 1 чайную ложку свежего творога растереть с 1 чайной ложкой свежих сливок и 1 чайной ложкой морковного сока.

2. 1 чайную ложку сливок смешать с 1 чайной ложкой морковного сока. Маска накладывается тонким слоем и через 10 минут снимается с помощью настоя прополиса.

Можно рекомендовать также следующие питательные маски.

**Желточная маска.** Смешать 1 желток с 0,5 чайной ложки оливкового масла, добавить 5 капель лимонного или клюквенного сока.

**Медовая маска.** 1 ложку меда растереть до белого цвета, добавив немного свежего молока.

**Фруктовые маски.** Клубника, малина, абрикосы, персики в кашу с добавлением небольшого количества свежего молока.

**Огуречная маска.** 2 чайные ложки растертой мякоти огурца смешать с 1 чайной ложкой свежего молока. Маску держать на

# УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

**Фруктовые маски.** Для масок используются свежие раздавленные ягоды малины, клубники, абрикосы, персики или мякоть огурцов. Фруктовые маски можно делать и зимой из свежемороженых ягод и фруктов.



**Сухая кожа.** Такая кожа тонкая, светлорозовая, плохо переносит воду и мыло, часто шелушится и чувствительна к внешним воздействиям. Сухая кожа требует очень тщательного ухода. Вне зависимости от того, имеется на лице косметика или нет, лицо перед вечерним умыванием протирается косметическим молочком или смывающим кремом. Смывку можно приготовить и самим. Для этого нужно взять 150 граммов свежего несоленого масла (свиного сала), мелко его порезать и положить в маленькую кастрюльку. Эту кастрюльку помещаем в большую кастрюлю, наполненную кипятком, которую ставим на огонь. При такой методике не образуются шкварки, затем сливаем в стеклянную баночку. После того, как жир остынет, к нему добавляется 10 капель салицилового спирта и все тщательно перемешивается.

Приготовленную смывку накладываем легким движением кончиков пальцев на лицо, шею и через 5—10 минут стираем ваткой, смоченной кипяченой водой или косметическим молочком. Обработанное таким образом лицо следует умыть жирным мылом и ополоснуть кипяченой водой. Если кожа плохо переносит мыло, то можно после ее очищения умываться отваром липового цвета (1 чайная ложка на стакан воды) либо жидким чаем с молоком (4 столовые ложки свежего молока на стакан чая). Шелушащуюся кожу можно мыть теплым отваром льняного семени (1 чайную ложку семени залить стаканом холодной воды, вскипятить и остудить).

На ночь употребляются питательные кремы или кремы, содержащие витамины. Если на лице есть морщинки, то чередуют регенеративные и витаминизированные кремы. По утрам лицо протирают косметическим молочком, а глаза протирают слабым спитым чаем. Днем под пудру накладывается тонкий слой полужирного крема, зимой предпочтительнее использовать жирный крем. Он накладывается тонким слоем, чтобы кожа смогла впитать его. Крем и пудра образуют слой, защищающий кожу от холода. Летом крем накладывают более толстым слоем, особенно при пребывании на солнце.

Особенно много хлопот приносит сухая кожа зимой и весной. Она начинает шелушиться, появляются красные пятна, в ряде случаев возникает ощущение жжения и зуда. В этот период уход за кожей должен быть особенно тщательным. Необходимо

лице в течение 15—20 минут, после чего лицо умывают теплой водой, затем холодной (все обязательно кипяченое), слегка осушают полотенцем и смазывают жирным питательным кремом.



**Жирная кожа.** Этот тип кожи характеризуется чрезмерной секрецией сальных желез. Жирную кожу нужно мыть два раза в день нейтральным или глицериновым мылом с теплой водой, при этом в воду можно добавить немного поваренной соли (1 чайная ложка на 1 литр воды). Вместо мыла полезно время от времени умывать лицо молочной сывороткой, ополоснув его затем теплой водой и протерев ватным тампоном, смоченным лосьоном для жирной кожи. При относительно умеренной секреции сальных желез хорошо дезинфицирует кожу домашнее средство, приготовленное следующим образом: 1 чайную ложку борной кислоты растворить в стакане горячей кипяченой воды, добавить 20 капель глицерина и, после того, как раствор остынет, долить 0,5 стакана водки.

Иногда жирная кожа после умывания стягивается, начинает шелушиться и краснеет. При возникновении таких явлений лицо нужно умывать отваром ромашки, 1 чайную ложку на стакан воды. Если имеются небольшие угри, полезно умывать лицо отваром овсяных хлопьев — 2 столовых ложки овсяных хлопьев и 1 чайная ложка соли на стакан воды — и споласкивать подкисленной водой (кожуру кислых яблок или лимонные корки залить теплой водой и настаивать в течение 2 часов). При чувствительной жирной коже помогают маски, состоящие из взбитого яичного белка, одной таблетки витамина С или В и чайной ложки картофельной муки. Таблетки с витаминами растирают с двумя столовыми ложками кипяченой воды, добавив в полученную кашу чайную ложку крахмала и взбитый белок. Маска накладывается на 20—30 минут и смывается отваром ромашки.

Рекомендуемые маски для жирной кожи:

**Дрожжевая маска.** 1 чайную ложку дрожжей размешивают в 1 столовой ложке свежего подогретого молока.

**Клюквенная маска.** 1 чайную ложку клюквенного сока и 1 чайную ложку картофельной муки нужно размешать в белке куриного яйца.

**Яблочная маска.** 2 столовые ложки протертого кислого яблока (папировка, антоновка) размешать с взбитым белком куриного яйца или 1 чайной ложкой картофельной муки.

Маски накладываются на 15—20 минут и смываются теплой водой.

З. ИЛЬСОВА.

● ТЕСТЫ

## ТЕРПЕЛИВЫ ЛИ ВЫ?

Узнаете об этом, когда ответите на 15 поставленных вопросов. Ответ должен быть однозначным: только «да» или «нет» и никаких других!

1. Когда кому-нибудь что-то объясняете, а он не может понять, охотно ли вы, спокойно объясняете ему еще раз?
2. Хотите себе что-нибудь купить, но в магазине очередь, откажетесь ли вы от покупки?
3. Случается ли с вами, что не можете заснуть ночью, если на следующий день должно решиться важное для вас дело?
4. Вынув из почтового ящика письмо, сразу же его читаете?
5. Скопили, наконец-то, определенную сумму на то, о чем мечтали. И узнаете, что через полгода в продаже появится то же самое, но более современное, усовершенствованное. Сможете ли вы подождать эти полгода?
6. Раздражает ли вас долгое ожидание у врача?
7. Раздражает ли вас то, что не можете до конца разгадать кроссворд или какую-нибудь другую загадку?
8. Сможете ли прождать

непунктуальных приятелей (когда договорились с ними встретиться вне дома) хотя бы полчаса?

9. Есть ли у вас хобби, которое требует терпения?

10. Не кажется ли вам, что вокруг вас работают медленно?

11. Когда приятель рассказывает вам долго и расплывчато интересные впечатления о своей поездке, в состоянии ли вы выслушать его до конца?

12. Нервничаете ли вы, если в магазине кто-то перед вами влезет без очереди?

13. Когда в телевизоре начинает мелькать изображение, ждете ли, пока оно само успокоится?

14. Стоите перед телефонной будкой 10 минут и не видно, что разговаривающий собирается закончить разговор. Ждете ли, несмотря на это, дальше?

15. Смотрели ли в ответы прежде, чем начали отвечать на вопросы этого теста?

Как надо подсчитать ответы: по одному баллу подсчитайте за каждый «да» в ответах на вопросы № 1, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 14 и за каждые «нет» в ответах на вопросы № 2, 3, 4, 6, 7, 10, 15. А теперь смотрите, в какой рубрике находится ваш результат.

12—15 баллов:

Ваша терпеливость вызывает удивление. Но вниматель! Любая чрезмерность вредна. Подумайте, не слишком ли вы флегматичны, медлительны, малоэнергичны? Больше активности и инициативы, вероятно, вам бы не помешали.

5—11 баллов:

Можно вас поздравить! Вы обладаете именно такой долей терпеливости, которая помогает добиваться поставленных целей. Это о таких, как вы, говорят: «Терпение все побеждает».

Менее 5 баллов:

Вы ужасно нетерпеливы. Если вы не сделаете соответствующих выводов, то вас ждут большие трудности в жизни.

● СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ ПИТАНИЯ

## Вегетарианский режим

Древние китайские и греческие философы считали, что растительная пища является более подходящей для организма человека в физиологическом отношении и улучшает самочувствие и сон. И в наше время существуют приверженцы вегетарианства. Вегетарианцы делятся на две группы: старовегетарианцы считают подходящей для человека пищей единственно растительную, которая включает плоды, овощи, салаты. По их мнению, мясо и мясные продукты являются ядом для организма. Младовегетарианцы добавляют к чисто растительной пище молоко, молочные продукты и яйца, а также разрешают и пищу в вареном и печеном виде.

Чисто вегетарианский режим питания весьма часто бывает недостаточным калорийным и может привести к дисбалансу в организме. Используются все виды зерновых, фруктов, косточковые плоды, бобовые (фасоль, чечевица, соя), богатые белками и растительными жирами.

Чисто растительный режим имеет свои преимущества — он гораздо богаче минеральными солями и витаминами и не содержит никаких токсических и пуриновых веществ. Однако у него есть и некоторые недостатки, а именно:

- а) растительные белки усваиваются труднее;
- б) они не содержат никаких важных аминокислот;
- в) для того, чтобы удовлетворить при этом режиме все энергетические потребности организма человека, необходимо потреблять большее количества пищи, что обременяет пищеварительную систему.

Растительный режим применяют при ожирении, подагре, сахарном диабете, атеросклерозе, гипертонической болезни, при некоторых заболеваниях почек, хронических запорах и пр. Однако необходимо, чтобы больные имели познания о химическом составе и умело осуществляли комбинации и замены, потребляя регулярно косточковые плоды и бобовые растения.

Вегетарианский режим можно применять по указанию врача в течение короткого срока также и при других заболеваниях.

# АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА ДЕКАБРЬ 1994 ГОДА

**У ОВНОВ** — декабрь пройдет под знаком повышенных интересов к физической культуре и спорту. Все же решатся заняться одним из видов восточных единоборств. В профессиональных делах — новые открытия, применение нестандартных методов работы. Стремление к уединению.

**У ТЕЛЬЦОВ** — возрастает общение — научное, деловое. Партнерство становится средством самовыражения, благоприятные условия для вступления в брак, занятий серьезной научной или интеллектуальной, а также общественной деятельностью. Возможны дальние поездки, связанные с соревнованиями. Забота о здоровье, ди-

те, улучшении своей внешности, благоустройстве квартиры.

**Для БЛИЗНЕЦОВ** — месяц будет связан со служебными успехами, повышается профессиональная ответственность, личный авторитет, возможно повышение в карьере.

**РАКИ** — проявят интерес к занятиям игровыми видами спорта, путешествиям, творческой деятельности в искусстве, общению с талантливыми людьми.

**ЛЬВЫ** — огромное внимание уделят семейным делам, проявят заботу по отношению к родителям, интерес к украшению дома, улучшению условий жизни.

**ДЕВЫ** — испытают вдох-

новение в искусстве, проявят дипломатичность в общественной деятельности, изменят манеру общения. Усилится чувство справедливости, закрепится авторитет среди друзей и в коллективе. Возможно заключение деловых соглашений и подписание контрактов, связанных с развитием спортивных видов единоборств.

**ВЕСЫ** — добьются крупных изменений в жизни через сферу искусства, высшее образование, путешествия, интеллектуальную деятельность. Возможно участие и победы в групповых видах спорта.

**СКОРПИОНЫ** — проявят желание заниматься туризмом, физической деятель-

ностью. Много новых знакомств, неожиданные или необычные поездки, связанные с групповой деятельностью. Склонность к лидерству.

**СТРЕЛЬЦЫ** — будут склонны к уединению, медитации. В финансовых делах могут быть неожиданные прибыли через друзей, выигранные, изобретения или открытия. Астролог советует ежедневно делать 15—20-минутную утреннюю физическую зарядку.

**КОЗЕРОГИ** — деловая активность будет связана с художественной и музыкальной деятельностью. Возможно изменение внешности, новые прочные знакомства, дружба с именитыми спортсменами.

Расширятся связи с друзьями.

**ВОДОЛЕИ** — возрастает сила воли, профессиональное честолюбие, что благоприятно для успехов в большом спорте. Возрастает потребность в занятии рукопашным боем. Что ж, «Спортивные единоборства» к услугам Водолеев!

**РЫБЫ** — проявят интерес к общественной деятельности, связанной с образованием, просвещением, культурой и историей других стран. Усилят занятия по укреплению здоровья. ПерIOD. благоприятный для связи с культурными учреждениями, художественно-талантливыми людьми.

С. АЗИЗОВА.

● ДОМАШНИЙ ДОКТОР

## КАК СНЯТЬ СТРЕСС?

Попытаемся с помощью понятий «напряжение» и «расслабление» охарактеризовать функциональное состояние нашего организма. От правильного чередования этих состояний зависит наше самочувствие в данный момент, а также нормальное протекание многих функциональных процессов в повседневной жизни.

Преобладание того или иного тона часто является причиной ухудшения самочувствия и здоровья в целом. В наше время люди скорее испытывают избыток перенапряжения, нежели его недостаток, и к тому же в течение длительного периода времени. «Стресс», «напряжение», «перенапряжение» или «невозможность расслабиться» — вот те понятия, о которых сейчас говорят повсюду.

Состояние неприятного напряжения следует рассматривать, конечно, не только с точки зрения нагрузок, обусловленных широко распространенным образом жизни, но нередко и как личную проблему, например, как следствие неудавшейся попытки правильно осмыслить то или иное событие в жизни. Некоторые люди склонны также по своим природным данным больше чем другие реагировать в таких случаях напряженным состоянием организма.

Нередко происходит накопление определенных комплексов недугов, которые затем быстро проявляются и часто закрепляются. Так, одни реагируют на те или иные события головной болью, другие испытывают при этом чувство давления в области сердца, в то время как у третьих резонирующими органами при нервном напряжении становятся желудок и желчные протоки. Однако в этих случаях могут быть затронуты и скелетные мышцы, в особенности группы мышц шеи, плеч и спины, служащие главным

образом для сохранения правильной осанки.

Многообразие последствий перенапряжения говорит в то же время о том, что преодолеть их можно различными путями. Приводимые ниже средства, снимающие напряжение вегетативной нервной системы, имеют отчасти общий характер, поэтому необходимо каждый раз хорошо продумывать возможности их применения.

Очень неприятен яркий свет. Голубые тона и мягкий зеленый цвет действуют успокаивающе. Помогает расслабиться картина со спокойным сюжетом, тем более если она вам нравится и наводит на хорошие воспоминания.

Значительная разгрузка мышц-держателей имеет эффект расслабляющий эффект. Многие предпочитают лежать на спине, другие время от времени ложатся на бок, согнувшись вперед и подогнув ноги. Подстилка не должна прогибаться, но в то же время должна быть достаточно мягкой, чтобы не создавать неприятного давления на те или иные участки тела.

Отрицательно сказывается на расслаблении переохлаждение всего тела или конечностей. В этих случаях существенную помощь могут оказать 1—2 грелки.

К факторам, препятствующим расслаблению, относятся болевые ощущения в мышцах, возникающие из-за сильного напряжения. Причиной здесь могут быть различные статические перегрузки, как, например, во вре-

мя вождения автомобиля, печатания на машинке, игры на каком-либо инструменте и многих других занятий. Очень важным фактором, из-за которого человек не в состоянии расслабиться, являются также психические расстройства.

Если напряжение не снимается с помощью спокойного отдыха и приятного тепла, то часто помогает подача импульсов для совершения движения лишь с очень небольшой амплитудой, что вполне достаточно, чтобы почувствовать работу мышц. Сосредоточенной группой напряженных мышц, сопровождаемой 2—4 небольшими двигательными импульсами, можно во многих случаях способствовать расслаблению.

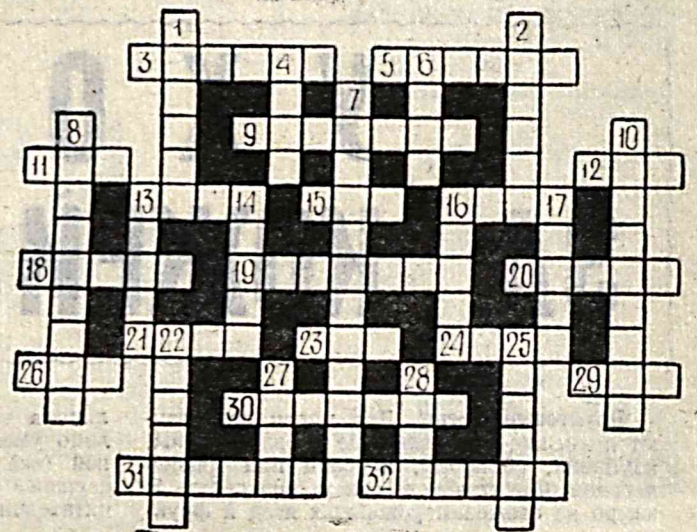
Снять ненужное напряжение помогает часто попытка несколько раз сильно зевнуть, особенно если при этом еще и крепко потянуться.

Физиотерапия предлагает и иные методы, с помощью которых можно дать передохнуть нервной системе, то есть помочь прежде всего тем, кому с трудом удается «отключиться». Сауна в этих случаях имеет особое значение и пользуется большой популярностью, поскольку способствует расслаблению и при этом не только доставляет удовольствие, но и во многих отношениях оказывается полезной для здоровья.

Границы между способностью самостоятельно расслабиться и необходимостью лечения под руководством врача-специалиста довольно расплывчаты. Психотерапевтическое лечение помогает наряду с другими жизненными трудностями решить также проблемы напряженного состояния организма. Нередко ведение неправильного образа жизни имеет настолько глубокие корни, что обнаружить скрытые взаимосвязи удается лишь с помощью медицинского лечения.

Н. КАСЫМОВА.

## КРОССВОРД



## „СПОРТИВНЫЙ“

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Дорожка для скоростного спуска. 5. Спортивная игра. 9. Принадлежность для игры в теннис. 11. Один из видов легкой атлетики. 12. Конечная игра в шахматах. 13. Команда на остановку боя боксеров. 15. Период игры в теннисе. 16. Место для боя боксеров. 18. Оружие для фехтования. 19. Спортивная игра в кегли (шары). 20. Олимпийские награды (раньше вручались спортсменам). 21. Место соревнований по велоспорту. 23. Социнине Кубертена во славу спорта. 24. Действие в футболе, волейболе. 26. Движение фигуры в шахматах. 29. Мяч в сетке ворот. 30. Класс яхт-катамаран. 31. Гимнастический снаряд. 32. Закрепление навыков, приемов на занятиях, дополн. занятия.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Наставник спорт. команды. 2. Город-столица XI Олимпийских игр. 4. Понижение результатов у спортсмена. 6. Оценка результативного действия спортсмена. 7. Гимнастический снаряд. 8. Название пятиборья в Древней Греции. 10. Спортивная игра. 13. Штрафной в хоккее. 14. Спортивная награда. 16. Спортивная игра. 17. Фигура пилотажа в самолетном спорте. 22. Оружие для фехтования. 25. Церемония награждения спортсменов. 27. Гимнастический снаряд. 28.

Резкая атака рукой в боксе. Составил Р. АЗИБЕКОВ, мастер спорта.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД «ГОРОДА МИРА», ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 8.**

По горизонтали: 3. Нан. 7. Оренбург. 9. Кандагар. 10. Самара. 12. Ровно. 13. Челкаг. 15. Дибан. 16. Венабад. 18. Абонь. 21. Бакал. 22. Ати. 23. Баля. 26. Старобельск. 29. Барка. 30. Дно. 31. Колин. 36. Амуай. 37. Чимкент. 38. Фекан. 41. Краков. 42. Абаша. 44. Казань. 45. Семиарка. 46. Айренбуд. 46. Уни.

По вертикали: 1. Армавир. 2. Буран. 4. Азов. 5. Унеча. 6. Барана. 8. Турьев. 9. Кронах. 11. Абакан. 14. Люблин. 17. Актюбинск. 19. Бартика. 20. Бакстон. 24. Бру. 25. Или. 27. Дамаск. 28. Сименз. 32. Амербей. 33. Тарана. 34. Анкара. 35. Барнаулу. 39. Тверь. 40. Акка. 43. Ауен.

Спецвыпуск подготовили: Х. ЗАЙНИЛОВ и А. КАМАЛОВ.

Главный редактор майор И. К. АБДУКАРИМОВ.

● В МИРЕ МУДРЫХ

О ЕДЕ

У одного врача спросили: — Какое время удобнее всего для еды? Врач ответил: — Тот, кто имеет ее, пусть ест, когда проголодается. Тот же, кто не имеет, — когда ее раздобудет.

МЫСЛЕЙ

О СПОРЕ

Когда люди спорят потому, что стремятся к истине, то этот спор неминуемо должен прекратиться, ибо истина бывает только одна, и оба в конце концов к ней

придут. Когда же спорящие стремятся не к истине, а к победе, тогда спор все более разгорается, ибо ни один не может выйти победителем в споре без того, чтобы его противник не оказался побежденным.