

СПОРТ +

№ 31 (7317) Вторник, 4 августа 2020 года

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан

ОЛИМПИЗМ

Высокая оценка МОК

В этом году из-за пандемии коронавируса во всём мире «Олимпийский день» отмечался в режиме онлайн. В частности, и в Узбекистане, на платформе ZOOM прошло большое мероприятие, а видео этого праздника было предоставлено Международному Олимпийскому Комитету (МОК). В свою очередь, международная организация высоко оценила проведение «Олимпийского дня» в нашей стране и направила письмо с выражением благодарности за проявленную инициативу.

Уважаемый господин Шаабдурахманов, Президент МОК Томас Бах с большим интересом прочитал Ваше письмо от 22 июня 2020 г. Позвольте мне поблагодарить Вас от его имени. Празднование Олимпийского Дня в контексте нынешней пандемии действительно было тяжелым вызовом, который НОК Вашей страны принял полностью. Моя команда разместила видео, посвященное Олимпийскому дню 2020 года в Узбекистане, на платформе NOSlet, чтобы оно могло вдохновлять НОК по всему миру. Действия, предпринимаемые НОК Вашей страны для продвижения спорта и Олимпийских ценностей, делая при этом акцент на молодежь, привнесут огромный вклад в осуществление рекомендаций, указанных в Олимпийской повестке-2020, и я хочу поздравить с этим весь НОК и поблагодарить Вас. Я с нетерпением жду продолжения нашего с Вами плодотворного сотрудничества. С уважением, Джеймс Маклеод Директор Департамента по связям с НОК и Олимпийской Солидарности.



СБОРНЫЕ СТРАНЫ

УТС во время паузы

Как известно, национальная сборная Узбекистана планирует провести перенесенные матчи отборочного раунда ЧМ-2022 и Кубка Азии-2023 в октябре и ноябре текущего года.

С целью тщательной подготовки к предстоящим играм национальная сборная Узбекистана с 3 по 10 августа проведёт учебно-тренировочный сбор на столичном стадионе «Бунёдор».

Главный тренер Вадим Абрамов пригласил на сбор 28 футболистов, среди которых отсутствуют легионеры и представители ташкентского «Пахтакора». Накануне несколько футболистов действующего чемпиона сдали положительные тесты на коронавирус.

В целях обеспечения безопасности здоровья всех спортсменов было принято решение не привлекать пахтакорцев к общим занятиям сборной.

Также в Ташкенте на спортивной базе «Чигатай» собралась молодежная сборная страны, которая занимается под руководством Тимура Кападзе.

6 и 9 августа обе дружины сыграют между собой. В связи с эпидемиологической ситуацией в стране контрольные игры будут проходить за закрытыми дверями.

ТРАНСФЕРЫ

Жасур Жалолитдинов подписал контракт с клубом РПЛ

Полузащитник ташкентского «Бунёдора» Жасур Жалолитдинов перешел в московский «Локомотив». Об этом сообщается на сайте клуба Российской премьер-лиги (РПЛ).

Контракт с 18-летним футболистом сборной Узбекистана рассчитан на пять лет. В новой команде он будет выступать под 23-номером.

Конечно, я уже многое знаю о «Локомотиве». Еще до перехода

посмотрел фильм о чемпионстве, изучил историю клуба, знаю, какие футболисты играют в команде. Хочу познакомиться с Алексеем Миранчуком, мы играем в одном стиле, и я тоже левша. Немного вол-

нуюсь, но это хорошо, потому что чувствую ответственность, – сказал Жалолитдинов.

НАША СПРАВКА
Жасур Жалолитдинов

Полузащитник Родился 15 мая 2002 года

Воспитанник Академии «Бунёдора».

За главную команду дебютировал в возрасте 16 лет и 80 дней, став самым молодым футболистом в

истории чемпионата Узбекистана. Всего за «Бунёдор» провел 32 матча, забил три гола и сделал три голевые передачи. Выступал на позициях центрального и атакующего полузащитника, левого и правого вингера, а также центрального нападающего. 23 февраля 2020 года дебютировал за сборную Узбекистана в товарищеском матче с Белоруссией.

В 2019 году газета «Guardian» включила Жалолитдинова в список «60 лучших молодых талантов мирового футбола» 2002 года рождения.



Наш дом, наша семья – это и есть наша Родина. Мы ответственны за мир и благополучие на нашей земле. Ради Родины, оставайтесь дома!

#ОСТАЁМСЯДОМА #UYDAQOLING #BIRMIZ #BIZYENGAMIZ

ФУТБОЛ

Вчера, 3 августа руководство АФУ и ПФЛУЗ провело заседание с участием руководителей и главных тренеров клубов Суперлиги.

Первый круг Суперлиги будет доигран в августе

На заседании принял участие первый заместитель министра физической культуры и спорта Республики Узбекистан, первый вице-президент АФУ Равшан Ирматов.

В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией, до конца августа матчи первого круга Суперлиги будут проведены на стадионах столицы и Ташкентской области. Основные составы будут играть на полях с естественным газоном, а команды U-21 – на искусственных полях.

Отметим, что ПФЛУЗ представила два разных варианта проведения соревнований. В форме слайда также были объяснены неудобства в календаре из-за возникшей ситуации, преимущества и недостатки централизованного турнира. После этого представителям клубов был предоставлен перерыв для обмена мнениями. В итоге представителями клубов был одобрен проект централизованного турнира.

Согласно достигнутой договоренности, ни одна команда не будет играть на домашней арене. Абсолютно все матчи будут проведены на нейтральных полях. Клубы сами выберут базу для проживания, откуда в специальных автомобилях смогут

выезжать только на матчи и на тренировки.

ПФЛУЗ представила регламент, отражающий условия возобновления футбольных матчей во время пандемии. И соблюдение данного регламента будет контролироваться во время августовских игр.

Также ПФЛУЗ планирует создать медицинскую комиссию, которая будет изучать ситуацию в клубах.

Вопрос о формате второго круга чемпионата, а также возобновлении кубковых матчей будет обсуждаться позднее. Для этого необходимо уточнить, сыграет ли сборная Узбекистана в товарищеских матчах против Таджикистана и Ирана. Только тогда появится возможность разработать планы на осень. Ситуация не позволяет разработать многомесячные планы вперед.

Помимо сборных на планы будут влиять также турниры под эгидой АФК: Азиатская лига чемпионов и молодежный чемпионат континента.

ПФЛУЗ будет прорабатывать дальнейшие планы в зависимости от ситуации.

Предлагаем вашему вниманию календарь матчей. В ближайшие дни будет уточнено, какой матч состоится на каком стадионе.

9-ТУР	11-ТУР	25 августа
14 августа	20 августа	АГМК - Навбахор
Бухара - Бунёдор	Согдиана - Бунёдор	Сурхон - Металлург
10-ТУР	21 августа	Кызылкум - Согдиана
17 августа	Пахтакор - Насаф	26 августа
Насаф - Согдиана	Андижан - АГМК	Машъал - Бухара
Бунёдор - Металлург	Локомотив - Коканд-1912	13-ТУР
АГМК - Локомотив	22 августа	27 августа
18 августа	Навбахор - Машъал	Андижан - Пахтакор
Коканд-1912 - Пахтакор	Металлург - Кызылкум	Локомотив - Насаф
Машъал - Андижан	Бухара - Сурхон	28 августа
Кызылкум - Бухара	12-ТУР	Согдиана - Сурхон
19 августа	24 августа	Навбахор - Коканд-1912
Сурхон - Навбахор	Насаф - Бунёдор	Бунёдор - Кызылкум
	Коканд-1912 - Андижан	29 августа
	Пахтакор - Локомотив	Бухара - АГМК
		Металлург - Машъал

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Как разыгрываются лицензии?

Вот уже на протяжении более 120 лет Олимпийские игры считаются самым важным мероприятием, а завоеванные медали – величайшим достижением в области спорта. Однако, чтобы принять участие в этом широкомасштабном состязании, спортсмен и его команда должны пройти квалификационные соревнования, которые по своей сложности не уступают самой Олимпиаде.

Правила и процесс отбора на Олимпийские игры разрабатываются Международной федерацией по каждому виду спорта в соответствии с Олимпийской хартией. Далее процедура отбора предоставляется на утверждение Исполнительному комитету Международного Олимпийского комитета.

По каждому виду спорта разрабатываются критерии отбора, которые отображают его принципы. Эти критерии включают в себя количество квот, требования для атлета (возраст, состояние здоровья и т.д.), критерии отбора (выделение мест на отборочных соревнованиях, дата проведения отборочных соревнований), выделенные места для принимающей страны, выделяемые места по предложению трехсторонней комиссии, утверждение путёвок, цикл отбора на Олимпиаду и другие.

Итак, у спортсмена есть три способа, чтобы принять участие на Летних Олимпийских играх:

- участие в отборочных соревнованиях (победитель получает путёвку);
- участие в качестве спортсмена принимающей страны;
- участие по приглашению трехсторонней комиссии;

В некоторых видах спорта лицензиатами Олимпиады становятся спортсмены, занявшие высокие места на крупных международных турнирах, в то время как другие атлеты отбираются на основании результатов Международного рейтинга по данному виду спорта. Если количество спортсменов, имеющих право на участие в Олимпийских играх, превышает количество выделенных квот, то Национальный олимпийский комитет страны выбирает спортсменов, которые будут принимать участие от лица своего государства.

Очки в рейтинговых соревнованиях определяются в зависимости от престижа турнира. Рейтинговые очки по дзюдо определяются на основе результатов, достигнутых на престижных соревнованиях. Например, континентальные открытые соревнования, Гран-при,

квотойной системе Олимпийских игр большинство видов спорта организованы так, что у атлета, не завоевавшего лицензию исходя из рейтинга, есть возможность получить ее в рамках отборочного соревнования. Это само по себе побуждает спортсменов не останавливаться и двигаться вперед.

В последние годы и в нашей стране проводятся соревнования по многим видам спорта, в которых спортсмены имеют возможность завоевать лицензию или рейтинговые очки на Олимпийские игры. Уже традиционно каждой осенью в Ташкенте проходит соревнование Гран-При по дзюдо, этап Кубка Мира по художественной гимнастике. В 2019-2020 годах был организован чемпионат Азии по каратэ, турнир Исламской солидарности по тяжелой атлетике и чемпионат Азии среди юниоров.

К сожалению, в 2020 году в связи с пандемией коронавируса многие отборочные соревнования были отменены. После переноса Олимпийских игр в Токио на 2021 год, квалификационная система, в частности период квалификации на Олимпийские игры, время отборочных соревнований и допустимый возраст были изменены.

На сегодняшний день только по велосипедному спорту (шоссей, трек), конному спорту, хоккею на траве и футболу распределены все квоты, а, в целом, уже разыграны 57% лицензий на Летние Олимпийские Игры Токио-2020.

В заключении хотелось бы отметить, что представители сборной Узбекистана ещё имеют возможность завоевать лицензию, только для этого необходимо правильно использовать созданные для них возможности и серьёзно подойти к тренировкам. А мы желаем им удачи на пути к Олимпийским играм!



континентальные чемпионаты, чемпионаты мира среди юниоров, турниры из серии "Большого шлема", "Мастерс" и чемпионаты мира.

А соревнования по тазквондо WTF делятся на категории G1, G2, G4, G8, G12, G20. Спортсмены записывают на свой счёт рейтинговые очки по итогам каждого турнира.

Разделение соревнований по категориям наблюдается и в тяжёлой атлетике. На лицензионных соревнованиях по этому виду спорта атлеты удостоиваются золотой, серебряной или бронзовой медали, соответственно их рейтинговые очки тоже отличаются по этим же критериям. Также, в отборе на Олимпийские игры по данному виду спорта есть условие, которое не встречается в других видах спорта, а именно: число квот для каждого НОК определяется на основе количества нарушений антидопинговых правил спортсменами (тренерами) этой страны.

Ещё один интересный факт заключается в том, что в квалифи-

Катар хочет принять Олимпийские игры 2032 года

Национальный олимпийский комитет (НОК) Катара направил в Международный олимпийский комитет (МОК) письмо, в котором выразил готовность провести Олимпийские игры 2032 года.

«Сегодняшнее заявление знаменует собой начало содержательного диалога с комиссией МОК, чтобы в дальнейшем изучить наши интересы и определить, как Олимпийские игры могут поддержать долгосрочные цели развития Катара.

На протяжении многих лет спорт является одним из основных факторов развития нашей страны.

Именно этот проверенный послушной список и богатый опыт, наряду с нашим желанием использовать спорт для содействия миру и культурному обмену, лягут в основу наших переговоров с комиссией», – заявил глава НОК Катара шейх Хамад бин Халифа Аль-Тани.

В 2022 году в Катаре пройдет чемпионат мира по футболу.

Ранее интерес к проведению Олимпиады-2032 проявили Турция, Индия, Австралия. Совместную заявку также подали Южная Корея и КНДР.

Украина думает о приеме Олимпиады 2028 или 2030 года

Украина прорабатывает вопрос участия в конкурсе за право провести Олимпиаду в 2028 или 2030 году, сообщает пресс-служба президента страны.

Согласно информации пресс-службы офиса Зеленского, власти страны прорабатывают вопрос визита на Украину главы Международного Олимпийского комитета Томаса Баха.

«Помощник президента Андрей Ермак выразил уверенность, что это было бы хорошей возможностью показать, как Украина готовится к тому, чтобы стать одним из участников конкурса на проведение Олимпийских игр, – говорится в сообщении.

Согласно сообщению, глава НОК Сергей Бубка и министр спорта и молодежи Вадим Гутцайт поддерживают реализацию проекта и уверены, что он сможет дать стране толчок к развитию массового спорта.

Украина ни разу в истории не проводила Олимпийские игры. В 2012 году страна совместно с Польшей стала хозяйкой чемпионата Европы по футболу.

ВЕЛОСПОРТ

После «Тур де Франс» – в Токио

В связи с пандемией коронавируса Олимпиада в Токио перенесена на следующий год и пройдет в период 23 июля – 8 августа.

Вместе с тем в это время должны были пройти самые престижные соревнования по велоспорту «Тур де Франс».

Международный Союз велосипедистов (UCI) принял решение провести гонки «Тур де Франс» на неделю раньше назначенного срока, то есть с 26 июня по 18 июля (предыдущие даты – со 2 по 25 июля).

Отметим, что ещё один престижный турнир «Вуэльта» пройдет на неделю позже назначенного времени (15 августа – 5 сентября).



ПЕКИН-2022

МОК сомневается

Координационная комиссия Международного олимпийского комитета (МОК) поставила под сомнение возможность полноценного проведения тестовых соревнований в Пекине к предстоящим зимним Олимпийским играм 2022 года. Об этом сообщают СМИ со ссылкой на доклад МОК.

9 июля Китай отказался от проведения любых международных соревнований на территории страны до конца 2020 года. Исключением стал ряд тестовых соревнований по зимним видам спорта, включая финал Гран-при по фигурному катанию в Пекине.

«Влияние COVID-19 и связанные с ним ограничения на перемещение граждан между странами, карантинные меры и новые визовые требования могут создать вызовы для международных экспертов, официальных лиц и спортсменов при посещении Китая во время зимнего сезона-2020/21, – отметил глава координационной комиссии МОК Хуан Антонио Самаранч – младший. – Оргкомитет «Пекин-2022» продолжает тесно сотрудничать с МОК и международными федерациями в поисках возможности провести тестовые мероприятия».



ИГРЫ СТРАН СНГ

Возможен перенос на октябрь

Организаторы рассматривают вариант переноса Игр стран СНГ в Казани на начало октября 2020 года. Об этом ТАСС сообщил министр спорта Татарстана Владимир Леонов.

Ранее глава Минспорта РФ Олег Матыцин сообщил, что Игры стран СНГ планируется провести в сентябре, они должны стать первым международным спортивным событием в России после пандемии коронавируса.

«Предварительно обсуждалось, что Игры будут перенесены на начало октября. Сейчас еще идет согласование, но предварительное мы такую возможность рассматриваем, – отметил Леонов.

Инициатором проведения Игр стран СНГ выступила Российская Федерация, идея была единогласно поддержана на заседании Совета глав правительств СНГ в октябре 2019 года. Первоначально планировалось, что соревнования пройдут в Казани с 20 по 27 августа, однако даты были перенесены из-за пандемии коронавирусной инфекции.



КОННЫЙ СПОРТ

Наездник из Узбекистана – призёр турнира в Германии

23-27 июля в городе Нинбург прошёл международный турнир по конкуру «32. Nienburg Reiterfest». На этом соревновании честь Узбекистана защищал спортсмен Бекзод Курбанов.

На второй неделе турнира наш представитель соревновался с более 70 наездниками. По итогам соревнований по преодолению барьеров на высоте 135 см наездник Бекзод Курбанов завоевал серебро, а на высоте 140 см удостоился бронзы.

Напомним, Бекзод Курбанов вышел в финал «FEI World Cup 2020», который должен был пройти в США и Лас-Вегасе. Для подготовки к этому престижному соревнованию Бекзод Курбанов в начале года отбыл в Германию.

БОКС

Меликузиев поднимется на ринг 28 августа

Успешно выступающий на профессиональном ринге Бектемир Меликузиев проведет очередной бой в августе.

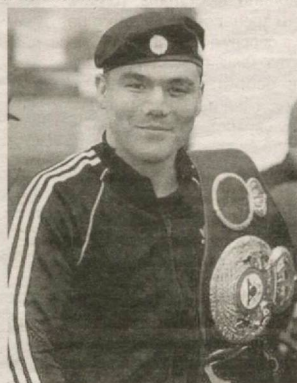
Как мы сообщали, наш соотечественник недавно улетел в США. Призер олимпийских игр в Рио-2016 и чемпионата мира среди любителей Меликузиев подписал контракт с промоутерской компанией "Golden Boy", которая принадлежит легендарному Оскару Де Ла Хойя.

28 августа Меликузиев поднимется на ринг в андеркарде. Его соперником станет мексиканец Алан Кампа. 28-летний Алан провел на профессиональном ринге 23 боя, в 17 из них отпраздновал победу, в частности 11 раз отправлял соперников в нокаут. В 5 боях потерпел поражение, из них 2 нокаутом. Свой последний бой Кампа провел 2 мая 2019 года против Эрика Базияна и проиграл.

На счету Меликузиева 5 побед в 5 боях, 4 нокаутом. Предыдущий

бой Бектемира 14 февраля был против Оскара Кортеса, которого наш боксер отправил в нокаут. В ближайшем бою узбекистанец будет защищать свой чемпионский пояс WBA Continental Americas.

- Имя соперника стало известно в эти дни. Его результаты подтверждают, что он сильный боксер. В любительском боксе, оказывается, он провел около 180 боев. Опыта хватает. Исходя из имеющихся данных мы вместе с тренерами проводим подготовку к поединку. Изучаем недостатки и преимущества соперника. Мексиканские боксеры выносливые. Я постараюсь порадовать соотечественников красивой победой, - сказал Бектемир.



Олимжон готов к бою за чемпионский пояс WBO

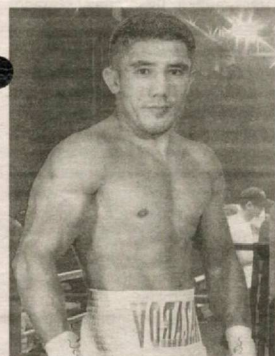
Продолжающий карьеру во Вьетнаме Олимжон Назаров близок к бою за чемпионский пояс WBO.

Назаров подписал контракт с промоутерской компанией COSKY BUFFALO, которая имеет солидную репутацию в Восточной Азии. Олимжон в настоящее время тренируется во Вьетнаме под руководством нашего соотечественника Бобура Наджмиддинова.

Промоутерская компания работает над организацией боя с участием Назарова за вакантный пояс WBO.

В рейтинге наш боксер находится на 8-позиции. В тройке сильнейших филиппинец Гемель Маграмо, пуэрториканец Анхель Акоста и японец Дзунто Накатани.

Для информации, Олимжон Назаров выступает в наилегчайшем весе (-50,80 кг). Азы бокса постигал в профессиональном клубе «Октепа» под руководством Зуфара Сулейманова.



В весовой категории Ахмадалиева появился новый чемпион

1 августа в США 26-летний американец Анджело Лео победил единогласным решением судей со счетом 117-111 и дважды 118-110 своего соотечественника Трэмейна Уильямса и завоевал вакантный титул WBO в первом полусреднем весе.

Изначально второй номер рейтинга Лео в бою за вакантный титул должен был встретиться с первым номером Стивеном Фултоном, но последний был снят с поединка из-за положительного теста на коронавирус. А шестой номер рейтинга Уильямс, который тоже должен был боксировать в этом шоу, согласился его заменить.

В отборочном поединке по версии WBA в первом полусреднем весе 30-летний американец Раиз Алим, который изначально должен был встретиться с Уильямсом, победил техническим нокаутом в десятом раунде 26-летнего Маркуса Бэйтса.

Напомним, в данной весовой категории чемпионские пояса WBA и IBF принадлежат нашему соотечественнику Муроджону Ахмадалиеву.



Бой Туляганова отменен

Ранее мы сообщали, что призер Олимпиады в Рио, профессиональный боксер Рустам Туляганов поднимется на ринг 15 августа.

В этот день наш соотечественник должен был сразиться за пояс WBA International с россиянином Сергеем Екимовым.

Однако, поединок отменили. Согласно информации Voxer Tv, причиной стало то, что в

настоящее время нет регулярных рейсов и наш боксер не сможет до боя вылететь в Россию.

Для информации, на счет Рустама Туляганова 3 боя на профессиональном ринге и три победы (1 нокаут).



РЕЙТИНГ

Позиции боксеров Узбекистана в WBA

Всемирная ассоциация бокса (WBA) опубликовала обновленный рейтинг боксеров, где упомянуты 6 наших спортсменов.



Боксеры Узбекистана сумели сохранить свои позиции.

Муроджон Ахмадалиев во второй легкой весовой категории (-55,3 кг) продолжает занимать позицию чемпиона. Ахмадалиев также является чемпионом IBF.

В первой полусредней весовой категории (-63,5 кг) Шахрам Гиясов находится на 6-месте, следующую позицию занимает Шохжахон Эргашев.

Исроил Мадримов в первой средней весовой категории (-69,85 кг) находится на 2-месте.

Во второй средней весовой категории Бектемир Меликузиев (-76,2 кг) расположился на 15-месте. На данный момент наш боксер является обладателем WBA Continental Americas.

Рустам Туляганов в полутяжелой весовой категории (-79,3 кг) сохранил место в ТОП-15.

ММА

Очередной бой Махмуда Мурадова будет в октябре

Стали известны дата очередного боя и соперник бойца UFC Махмуда Мурадова.

Свой третий бой в UFC наш соотечественник проведет против Криштофа Жотко 18 октября.

Напомним, ранее Мурадов провел два боя и в обоих одержал победы.

Криштоф Жотко в UFC провел 12 боев, победил в 8 и потерпел 4 поражения.



КИКБОКСИНГ

Шер Мамазулов проведет бой в Москве

Наш кикбоксер Шер Мамазулов во вторник проведет бой в Москве.



Его соперником станет опытный спортсмен из Беларуси Павел Обозный. Бой будет в направлении К-1.

Для информации, 25-летний Мамазулов за карьеру имеет следующие показатели: 23-7. 37-летний соперник Обозный победил в 58 боях, а в 13 потерпел поражение.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

Лук-талисман Натальи Бутузовой

(Окончание. Начало в №30)

ОЛИМПИЙСКИЙ ОБРАЗ НА ХОЛСТЕ И ДОЛГАЯ КАРЬЕРА

После Олимпиады-80 новоявленный серебряный призер осталась в Москве. Неделию она приходила в себя, а потом вернулась к интенсивному графику: надо было ехать на сборы. Тем более что в следующем сезоне лучников ждали чемпионат Европы и чемпионат мира.

Они не знали долгого отдыха. Только закончились соревнования — как пора готовиться к следующему. Бесконечные тренировки, разъезды... Большую часть жизни Наталья проводила в гостиницах разных городов, на спортивных базах, а та самая столичная квартира долго пустовала: у хозяйки просто не было времени ее обустроить. Зато главные старты следующего сезона спортсменка выиграла.

В межсезонье лучница навещала родной Ташкент, у нее там до сих пор живут родственники. Конечно, земляки гордились Бутузовой: ведь своими победами она прославляла не только Советский Союз, но и Узбекистан. Ее история в спорте началась именно здесь. В то же время ее трудно было назвать медийной личностью.

Стрельбу из лука мало показывали по ТВ. В центре внимания советского зрителя были футбол, хоккей, гимнастика, фигурное катание и другие виды. А нас — стрелков — плохо знали в лицо. Но я и рада, что избежала ажиотажа: ходила по улицам спокойно, без назойливых фанатов. Узнавали только люди из стрелкового мира, — говорит Наталья.

Но все-таки слава за пределами спорта была: через год после Олимпиады художник Вениамин Сибирский написал портрет лучницы на холсте.

— Эта картина была скандалом. Я даже не знала, что художник меня нарисовал. Видимо, он воспроизвел по фотографии. Знакомые прислали мне фото этой картины в конце 80-х годов, и я восхитилась. Знаю, что мой портрет висит в музее ЦСКА, — сказала спортсменка.

В карьере Натальи Бутузовой была еще одна Олимпиада — в 1988 году в Сеуле. Но там она выступила не очень удачно. Нельзя сказать, что мало трудилась, просто соперницы оказались сильнее.

— Видимо, к тому моменту мое время в спорте ушло. Молодые и крепкие лучницы шли вперед и побеждали. Я поняла, что надо просто остановиться и сказать "спасибо!" за все счастье, которое получила благодаря карьере, — признается она.

Там, в Коре, она сделала свои последние выстрелы в качестве спортсменки. Но женщина чувствовала, что не бросит любимое ремесло, уже ставшее образом жизни, и лук, превратившийся за годы выступления в часть тела и духа.

Годы спустя в Германии призер ОИ участвовала в местных соревнованиях, даже выигрывала чемпионат страны и поставила рекорд на 18-метровой дистанции.

МЕЧТА О СВОИХ ЧЕМПИОНАХ И ВТОРОЕ "СЕРЕБРО" ОЛИМПИАДЫ

По завершении спортивной карьеры Наталья взяла паузу: вышла замуж, родила второго сына.

В 1995 году Федерация стрельбы из лука Германии пригласила ее тренировать своих спортсменов, и она поселилась в Ганновере.

— Я учила лучниц из немецких клубов и продолжала сама заниматься. Пока здоровье позволяло, выступала, то есть была играющим тренером. Но я долго не могла попасть в сборную Германии, ибо не имела подданства. Лишь получив немецкий паспорт, стала работать наставником в женской сборной. Но я и сегодня стреляю — просто для души, когда есть свободное время. О возрасте вообще не думаю. Пока могу хорошо владеть луком — наслаждаюсь, — рассказала Бутузова.

По ее словам, стрельба из лука весьма популярна в Германии. На соревнования приходит много зрителей. Но ажиотаж начинается, как только немецкие лучницы завоевывают медали на крупных турнирах. Наталье бывает тяжело совмещать работу тренером и сборной страны, и спортивного клуба Ганновера. Тренируя лучниц сборной, она не может присутствовать на клубной тренировке и переживает за тех учениц.

— Все время думаю: как там они сегодня без меня? За действующими спортсменками надо постоянно присматривать, чтобы они держались в тонусе. Сделаешь одну ошибку, потеряешь концентрацию... и технику придется долго восстанавливать. Свободное от работы время я провожу, в основном, дома. Отключаю телефон и наслаждаюсь тишиной, читаю книги. Но долго без тренировок не выдерживаю: к концу выходных уже скучаю по боевому азарту, — делится Наталья.

Призер Олимпийских игр мечтает выиграть "золото", только уже не сама, а через своих учеников. Конечно, это заветное желание любого наставника, посвятившего себя профессии. Подопечные Бутузовой дважды отбирались на Олимпиаду: одна лучница в 2012 году (в Лондоне), но не смогла показать высокий результат. А Лиза Унрух завоевала "серебро" в 2016-м в Рио-де-Жанейро.

— Мысленно я была с ней там: вскакивала с домашнего дивана, когда стрела летела, радовалась каждому рекорду и плакала над медалью вместе с Лизой. Увы, я не могла сама присутствовать на ОИ: по правилам немецкого спорткомитета, если на Игры едет только часть спортсменов сборной, командируют лишь главного тренера. Так что я смотрела соревнования по телевизору, — поясняет Наталья.

Примечательно, что Лиза Унрух родилась в тот год, когда ее будущий тренер завершила свою историю в спорте. И вот,



спустя почти 30 лет, девушка повторила достижение нашей героини. Но, в отличие от своего наставника, Лиза сразу обрадовалась "серебру". Ведь позади был долгий спортивный труд, поглощение работой, когда приходится забывать семью и все откладывать ради большой цели. Для немецкой лучницы серебряная медаль стала желанной вершиной карьеры.

Но ученицы меняются, а Наталья Бутузова продолжает идти к своей главной цели. Все годы, что она работает в сборной Германии, женщине хотелось, чтобы ее лучницы участвовали в Олимпиаде всей командой (три спортсменки от страны). И вот, в начале 2020 года сразу три воспитанницы Бутузовой отобраны на ОИ в Токио.

— Мы завоевали национальные квоты потом и кровью, были так счастливы! К сожалению, Олимпиаду отложили, но я верю, что к следующему году все достижения моих учениц останутся в силе, и мы вместе поедем на Игры, — заключила Наталья.

Оставаться вечно второй всегда обидно, но есть надежда, что в Токио Бутузова возьмет свое долгожданное "золото", пусть и в качестве тренера.

От редакции: Мы с гордостью вспоминаем успешное выступление на престижных соревнованиях Натальи Бутузовой и верим, что скоро среди узбекистанцев снова появятся победители и призеры международных соревнований по стрельбе из лука.



ФЕХТОВАНИЕ

Гибель олимпийского чемпиона на дорожке

Владимира Смирнова знала вся планета. Чемпион мира и Олимпийских игр погиб на самом взлете своей спортивной карьеры. В 1982 году во время поединка он получил смертельный удар рапирой от своего немецкого соперника.

ПЕРВЫЕ ШАГИ И ЗАСЛУЖЕННЫЕ ПОБЕДЫ

Владимир Смирнов родился на Украине в селе Рубежном Луганской области. Он с детства обожал спорт. Занимался всем: футболом, хоккеем, баскетболом. Ловкого и быстрого паренька заметили. Через несколько лет Смирнов уже занимался фехтованием в Киеве под руководством Виктора Быкова, который и привел своего подопечного к олимпийскому золоту.

Победы не заставили себя долго ждать. В 1977 году Владимир Смирнов стал чемпионом Советского Союза. А в 1980 году на Олимпиаде в Москве он потеснил на пьедестале легендарного Александра Романькова.

ПОЕДИНОК С ЛЕТАЛЬНЫМ ИСХОДОМ

В 1982 году Смирнов принимал участие в чемпионате мира по фехтованию, который проходил в Италии.

Согласно жребию, 18 июля он вступил в поединок со спортсменом из ФРГ Маттиасом Бером. В какой-то момент рапира Бера сломалась, а ее отлетевший осколок попал прямо в маску Смирнова, пробил левый глаз и вошелся в мозг более чем на 11 сантиметров. Владимир Смирнов

мгновенно впал в состояние клинической смерти. Его доставили в римскую больницу и сразу подключили к аппаратам, обеспечивающим искусственное поддержание жизни. Но все было тщетно: мозг советского рапириста был мертв.

Через 8 дней итальянские врачи приняли решение отключить Смирнова от медицинской аппаратуры. Его тело доставили на военном самолете в Киев. Владимиру Смирнову было всего 28 лет.

ПОСЛЕ СМЕРТИ

После трагической гибели Владимира Смирнова требования к экипировке спортсменов изменились: маски и костюмы стали производить из сверхпрочных материалов, впрочем, как и клинки.

Однако никакого шума по поводу смерти фехтовальщика в Советском Союзе не было. Газеты ограничились лишь весьма скромными некрологами.

Вдова Смирнова Эмма, которая осталась одна с двумя детьми, получила прибавку к пенсии в размере всего 7 рублей. Сотрудники «Спорткомитета СССР» категорически отказались брать деньги, собранные иностранными спорт-



сменами специально для семьи талантливого советского рапириста.

Немецкий фехтовальщик Маттиас Бер долго не мог прийти в себя после случившегося. Но через некоторое время все же продолжил заниматься любимым спортом и даже два раза становился чемпионом мира в командном зачете. По словам Бера, чувство вины за тот несчастный случай мучает его до сих пор.

Юлия ПОПОВА

8 АВГУСТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ АЛЬПИНИЗМА

Лучше гор могут быть только горы, на которых еще не бывал

В мире существует определенная категория людей, которые просто не могут жить без адреналиновых встрясок. Различными способами они стараются наполнить свою жизнь рискованными красками драйва, выбирая для себя экстремальный вид спорта, такую же работу или отдых. Альпинизм абсолютно справедливо лидирует в списке самых опасных профессий и увлечений.

В горах, как на подводной лодке, от мастерства и подготовленности каждого участника экспедиции часто зависит жизнь и безопасность всех скалолазов. Помните, Высоцкий для проверки надежности друга советовал брать его с собой в горы. Для серьезного восхождения необходимо долго готовиться не только физически, но и морально. Определенные климатические условия, колебания температур, ветер и разряженный горный воздух сразу находят «слабое звено» в связке. Скалолазам и покорителям вершин посвящен всемирный праздник.

КОГДА ОТМЕЧАЮТ

Международный день альпинизма ежегодно отмечается 8 августа.

Хотя скалолазание как вид спорта возникло очень давно, официально этот праздник во всем мире справляют с 1786 года.

В 1949 году Советский Союз впервые проводил официальные соревнования по скалолазанию, которое на тот момент считалось одной из подкатегорий альпинизма. В наше время это направление развивается как самостоятельный вид туризма.

КТО ПРАЗДНУЕТ

Международный день альпинизма вместе с профессиональными спортсменами

и любителями-скалолазами отмечают также люди, перенесшие свое увлечение в профессию: верхолазы и промышленные альпинисты.



ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Событие приурочено к первому покорению горы Монблан – высшей точки Альп 8 августа 1786 года. Началось все с того, что 20-летний гений Гораций Бенедикт де Соссюр загорелся идеей достичь вершины альпийских гор. Он несколько раз безрезультатно пытался осуществить желаемое и даже официально обещал награду тому, кто найдет способ подняться на нее. Этот шаг молодого ученого подстегнул на подвиги многих любителей и профессионалов, а слава досталась двум швейцарцам: доктору Мишелю Габриэлю Паккарду и его проводнику – охотнику Жаку Бальма.

Справедливости ради, стоит отметить, что путь в долину Шамони был проложен

другой парой британских путешественников – Ричардом и Уиндхэмом Покком.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Покорить вершину Паккарда уговорил Бальма, сказав, что знает легкий путь. Но во время восхождения он несколько раз хотел повернуть назад и сдаться. Только охотник, который очень рассчитывал на вознаграждение, не дал ему это сделать.

При всем этом Паккард первым взлез на вершину и установил там национальный флаг, а затем произвел замеры температур, воздуха и зарисовку местности. Вернувшись на землю, врач решил описать все в книге для потомков, а охотник отправился за наградой, и поэтому весь мир долгое время принимал его за первооткрывателя.

6 АВГУСТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ «ВРАЧИ МИРА ЗА МИР»

Спасибо за жизнь!

Ежегодно 6 августа широко отмечается Международный день «Врачи мира за мир».

По традиции в этот день проводится минута молчания в Хиросиме; во многих странах читаются специальные лекции, проводятся симпозиумы и семинары о губительном воздействии ядерного оружия; благотворительные акции.

О масштабах последствий ядерной катастрофы имеет представление практически каждый человек. В результате атомной бомбардировки Хиросимы в 1945 году на руках врачей оказались тысячи пациентов, большинство из которых скоропостижно скончались. С целью предотвращения ядерных разрушений, поддерживая идею за мир, и было предложено установить этот всемирный день.

КТО ПРАЗДНУЕТ

Дата отмечается работниками здравоохранения. В этот день они живут обычной жизнью, выполняя свой профессиональный долг – спасая жизни людей, и параллельно принимают участие в разработке и реализации программ по предотвращению ядерной войны. Как награда в праздничное событие воспринимается любая отвоёванная у смерти человеческая жизнь, особенно, если удастся переломить ход мутационных последствий радиационных облучений.

ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

Идея установления события возникла благодаря объединенной группе докторов из СССР и США – международному

движению «Врачи мира против ядерной войны», созданному в 1980 году путем отделения от организации «Врачи без границ». В качестве даты праздника было выбрано 6 августа – день атомной бомбардировки Хиросимы в 1945 г.

О ДВИЖЕНИИ «ВРАЧИ МИРА ПРОТИВ ЯДЕРНОЙ ВОЙНЫ»

Всемирное движение ВМГЯВ насчитывает более 200 тысяч врачей в различных странах. Его участники выступают за отмену ядерных испытаний, запрет ядерной гонки вооружений и создание новой качественной формы международного сотрудничества, основанной на доверии. Они считают, что все затрачиваемые средства на разработку и испытания атомного



оружия следует использовать на благо человеческой цивилизации: медицину и улучшение социальных условий жизни.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

За активную работу по предотвращению ядерной угрозы организация ВМГЯВ удостоена Нобелевской премии мира.

НОВЫЙ ВЫЗОВ

Сегодня весь мир продолжает борьбу против пандемии коронавируса. И на передовой этой войны сотни тысяч врачей, благодаря которым миллионы людей восстанавливают здоровье, возвращаются в свои семьи! Мы от всей души благодарны им и шлем им самые сокровенные желания!

Спасибо всем вам, доктора!

Владимир ВЫСОЦКИЙ

Прощание с горами

(из фильма "Вертикаль")

В суету городов и в потоки машин
Возвращаемся мы – просто назад деться!
И спускаемся вниз с покоренных вершин,
Оставляя в горах, оставляя в горах свое сердце.

Так оставьте ненужные споры!
Я себе уже все доказал –
Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал.



Кто захочет в беде оставаться один?
Кто захочет уйти, зову сердца не внемлю?
Но спускаемся мы с покоренных вершин –
Что же делать, и боги спускались на землю.

Так оставьте ненужные споры!
Я себе уже все доказал –
Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал.

Сколько слов и надежд, сколько песен и тем
Горы будят у нас и зовут нас остаться.
Но спускаемся мы – кто на год, кто совсем,
Потому что всегда, потому что всегда мы должны возвращаться.

Так оставьте ненужные споры!
Я себе уже все доказал –
Лучше гор могут быть только горы,
На которых никто не бывал.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Как можно уберечь себя от стресса и депрессии при карантине?

Сейчас в мире сложилась ситуация, к которой никто не был готов. Никому и в голову не могло прийти, что жизнь может измениться настолько. Люди испытывают стресс, впадают в депрессию из-за неопределенности и безнадёжности. Последствия всего этого могут быть очень опасными для здоровья. Поэтому вопрос о том, как победить стресс и депрессию во время карантина стал одним из актуальнейших вопросов на сегодняшний день.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это реакция организма на неприятные и негативные явления. Причины, вызывающие стресс в период карантина: неопределённость будущего; финансовые сложности; страх заболеть; изменение привычного образа жизни; запрет на развлечения и обычную деятельность; необходимость постоянно находиться дома; отсутствие живого общения с друзьями, родственниками и др.

Что вас беспокоит в первую очередь? Вы можете определить для себя причины стресса, работать над ними. Для этого следует придерживаться советов, рекомендованных специалистами:

Старайтесь тратить своё время планомерно и благоразумно. Вы обычный человек, поэтому для вас вполне вероятен риск стресса, тревоги и депрессии. Только не ленитесь, не забывайте о том, что стресс и тревога могут повлиять на вашу активность. Поэтому сначала вам нужно нормализовать своё душевное состояние, а потом уже думать о результативности. Поймите, что причины

вашего стресса объективны, тогда появится определённое спокойствие, и вы сможете начать бороться со стрессом.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

1. Определите причины стресса, связанные и не связанные с вашими действиями. Подумайте о том, что вы можете сделать в такой ситуации.

Конечно, в первую очередь, вам следует соблюдать рекомендации врачей – часто мойте руки, используйте антисептики и старайтесь не контактировать с людьми. Соблюдение карантинных мер поможет вам почувствовать себя более защищенно.

Изучите рекомендации о том, что нужно делать, если вы почувствовали у себя первые симптомы заболевания. Если вы будете знать и осознавать, что делаете всё возможное, то это придаст вам чувство спокойствия;

2. Живите сегодняшним днём. Старайтесь не думать о будущем, не верить в предположения других о том, что будет дальше, не думать о том, что закончатся деньги. Всё это приводит к неврозам и постоянному стрессу.

Если вы почувствуете беспокойство, то выполните это упражнение: обратите внимание на цвета, запахи, вкусы вокруг, рассмотрите

детали. Психологи утверждают, что это поможет управлять своими чувствами;

3. Планируйте свой день.

Распорядок дня можно составить почти такой же, как и до карантина. Если вы работаете дома, просыпайтесь в то же время, что и раньше. Замените обычные развлечения вне дома своим хобби;

4. Фильтруйте информацию. Получайте новости только из надёжных источников. Не верьте во всё, что пишут в социальных сетях. Проверяйте новости один раз в день;

5. Поговорите о своих чувствах. Поделитесь своими страхами с близкими, и не беспокойтесь об этом.

Если вы перестанете переживать беспокойство и стресс, то сможете начать саморазвитие, работать над собой. Иначе говоря, проведите карантин с пользой. А также, можно воспринимать карантин как перерыв, возможность подумать о жизни и планах на будущее.

СПИТЕ И ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

В этот период не забывайте о здоровом сне. Постоянно ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Спите не менее 7 часов.

Старайтесь правильно питаться. Не забывайте о режиме питания. Если будете употреблять в пищу всё подряд, то после карантина вам придётся бороться с лишним весом.

Следует воздержаться от спиртных напитков. Если вы думаете, что это поможет отдохнуть и расслабиться, то лучше выбросить такие мысли из головы. Не забывайте, что спиртные напитки вредны для вашего здоровья, и они могут дать только иллюзию облегчения.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАНИМАТЬСЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Чем лучше будет работать ваш мозг, тем меньше будет вероятность стресса, или тем легче будет с ним справиться. Каждый день старайтесь выполнять упражнения, направленные на развитие памяти, внимания и других способностей. Кроме того, на интернет-сайтах найдите онлайн-курсы, помогающие улучшить ваше психоэмоциональное состояние, и начните заниматься.

Мы постоянно должны помнить о том, что наше здоровье – в наших руках. Если будем соблюдать эти правила, то сможем победить в себе внутреннюю тревогу, страх, стресс и депрессию.

Наргиза ХАЛИЛОВА, кандидат психологических наук, доцент



КОРОНАВИРУС И СПОРТ

ФИФА продолжает помогать

Бюро Исполкома ФИФА утвердило третий этап плана помощи во время пандемии.

Каждая федерация футбола получит грант в размере 1 миллион долларов на общие расходы, и дополнительно еще 500 тысяч долларов на расходы исключительно женского футбола. Каждая конфедерация получит по 2 миллиона долларов. Полностью деньги будут перечислены до января 2021 года.

Кроме того, федерации футбола могут получить у ФИФА беспроцентную ссуду. Размер ссуды не должен превышать 35 процентов от годового дохода, согласно аудиторского отчета. При этом размер ссуды может варьироваться от 500 тысяч до 5 миллионов долларов.

Общая сумма финансовой помощи, которую ФИФА планирует предоставить федерациям футбола и конфедерациям, составит 1,5 миллиарда долларов.



СБОРНАЯ СТРАНЫ

Дель Боске дал совет

Бывший тренер сборной Испании Висенте Дель Боске рассказал в интервью Tribuna.uz о том, что нужно сделать, чтобы сборная Узбекистана смогла завоевать путевку на чемпионат мира по футболу.



По его словам, главный акцент нужно сделать на подготовке тренеров.

«Прежде всего, нужно подготовить хороших тренеров. В

свою очередь, они готовят сильных игроков», — сказал Дель Боске.

«Также необходимо изучить опыт сильных футбольных стран и выработать свой собственный стиль, взяв у них образцы без слепого копирования. Не существует единой волшебной формулы развития футбола. Для этого надо начинать работу с детского футбола», — добавил тренер.

В июле 2008 года Висенте Дель Боске был назначен главным тренером сборной Испании. При нем команда выиграла чемпионаты мира (2010) и Европы (2012), стала серебряным призером Кубка конфедераций (2013). С 1999-го по 2003-й он возглавлял «Реал». С клубом выигрывал Примеру (2001, 2003), Суперкубок Испании (2001), Лигу чемпионов (2000, 2002), Суперкубок УЕФА (2002), Межконтинентальный кубок (2002).

ИТОГИ МИНУВШЕГО СЕЗОНА

Защита, 21 бомбардир и судьи

Мадридский «Реал» под руководством Зинедина Зидана досрочно завоевал титул чемпиона Испании. Предлагаем размышления Левона Аброяна о том, как «Реал» отобрал чемпионство у «Барселоны».

ПРОБЛЕМЫ В АТАКЕ

Два года назад стан мадридцев покинул Криштиану Роналду, и последствия его ухода прослеживаются до сих пор. «Реал» не выделяется обилием забитых голов: за 38 туров Ла Лиги в сезоне-2019/20 команда поразила ворота соперников всего 70 раз (1,8 мяча за игру), что, откровенно говоря, мало для команды такого ранга. Если же говорить именно о посткарантинном отрезке чемпионата, когда «сливочные» сумели догнать и перегнать «Барселону», то за эти 11 матчей «Реал» забил 21 мяч — то есть среднее количество голов за игру не изменилось.

При этом важно отметить, что «Реал» наносит 14,8 удара за встречу, из них 6,2 — в створ, что является лучшим результатом в Примере. Проблема заключается только в реализации — удары часто не меняют счет (и здесь снова можно с грустью вспомнить о Роналду).

Очевидно, что после ухода португальца никто не взял на себя бремя лидерства по части голов. В этом сезоне за «Реал» в Ла Лиге отличился 21 (!) игрок, что является рекордом чемпионата в XXI веке. С одной стороны, это отличный показатель того, какими разносторонними являются все футболисты мадридцев, с другой — свидетельствует о том, что налаженной системы штрафников голов в исполнении именно игроков атаки просто нет.

Карима Бензема уже давно не интересуется бомбардирские подвиги, Родриго

и Винисиус Жуниор слишком молоды, чтобы быть лидерами атаки, Эден Азар и Марко Асенсio значительную часть сезона пропустили из-за травм, Гарет Бэйл уже окончательно отделился от команды и просто выжимает деньги из клуба, дожидаясь конца контракта.

В общем, найти замену Роналду было очень сложно, и раз игра в атаке пока не так ярка, как раньше, то можно было наладить игру в обороне. Так и сделал Зинедин Зидан.

УСПЕХИ В ЗАЩИТЕ

Удивительно, но «Реал» прервал монополию «Атлетико» по статусу команды с наиболее эффективной игрой в обороне. У «сливочных» лишь 25 пропущенных голов — на два меньше, чем у «Атлетико».

Во многом именно успешной игрой в защите объясняется успех «Реала» в чемпионате. После перерыва в Примере «сливочные» пропустили всего 6 голов в 11 матчах (два из них — в последнем матче с «Леганесом», где после оформления победы в чемпионате у «Реала» уже не было мотивации бороться в полную силу), что позволило им одержать 10 побед и лишь однажды сыграть вничью.

О надежной игре в обороне свидетельствуют и следующие цифры: по воротам «сливочных» в среднем за игру наносили лишь 8,9 удара (меньше только у «Хетафе» — 7,4), соответственно, и возможностей для взятия собственных ворот мадридцы оставляли не слишком много.

СУДЕЙСКИЕ СКАНДАЛЫ

Одной из самых обсуждаемых тем в испанском футболе были скандалы, связанные с решениями судей, которые принимались в пользу «Реала». Многие — и в особенности «Барселону» — не устраивало то, что система видеопомощи арбитрам (VAR) применялась не во всех случаях, когда это было необходимо.

Часто эти замечания справедливы. Например, в матче с «Реал Сосьедадом» «сливочные» забили два как минимум спорных мяча, в игре с «Атлетиком» из Бильбао мадридцы победили благодаря голу с пенальти, хотя за схожий эпизод в их ворота 11-метровый не был назначен; также спорный пенальти был поставлен в ворота «Вильярреала».

Но в то же время стоит признать, что «Барса» переживала серьезнейший спад в игре, поэтому в потере лидерства каталонцы во многом виноваты сами.

— Ощущения? Потрясающие. То, что сделали мои игроки, действительно впечатляет. У меня нет слов, чтобы описать свои эмоции. Да, у меня была своя роль, но все сделали именно они. Это выдающаяся команда. Когда я вижу, насколько они счастливы, я и сам счастлив, — заявил Зидан.

Стоит отметить, что это лишь 3-титул Примеры для «сливочных» за последние 8 лет, поэтому неудивительно, что для игроков и тренера эта победа является особенно ценной.

ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ

Не совсем типичная героиня

Хотя бы потому, что таких кадров, как Катя Сальникова, на фоне общего количества гораздо меньше. Она давно замужем — уже 10 лет, воспитывает школьницу дочь, но семейная жизнь не мешает ей профессионально играть в футбол. А по стажу в футболе тоже уже относится к заслуженным ветеранам.



Екатерина Сальникова родилась 11 ноября 1989 года. Коренная ташкентская. Впервые пришла в организованный футбол в начале сезона-2006 и играла за столичный ЖФК «Олимпик». Сразу обратила на себя внимание тем, что умело обращалась с мячом, не боялась идти в обводку соперника и хорошо чувствовала поле, уже тогда могла отдать обостряющий пас или вовремя взять игру на себя. В первый же год отметилась голами в высшей лиге.

Затем, как известно, ЖФК «Олимпик» не выступал в большом футболе вплоть до кубок-2009, прошедший осенью того года. Всё это время Екатерина была в тени футбола. Она посвятила время учебе. В футбол вернулась в межсезонье 2009-10. В чемпионате по футболу уже снова была в рядах «Олимпика». И футбольный сезон начался в составе ташкентцев... Вот тут наступила вторая пауза, но уже другого характера: Екатерина вышла замуж и вскоре ушла в декретный отпуск. Дочка родилась весной 2011-го.

Но мы ждали Катю снова и не ошиблись. Любимое дело не забывается, страсть к нему не остывает. Уже осенью 2011 года во втором круге чемпионата Узбекистана она вернулась. Теперь уже в ЖФК «Семург», который стал приемником бывшего «Олимпика». С каждым матчем становилась заметнее роль Кати в игре команды. В 2012 году пришлось играть в первой лиге, но она заметно выделялась умным конструированием игры в середине поля, буквально держала центр в своих... ногах и голове! Атаки строились через неё. Многие клубы высшей лиги с удовольствием заполучили бы её, но она хотела играть за свою команду.

С 2013 года она уже в «Бунёдкор-В». И многие годы в основном составе, вызовы в национальные сборные по футболу и футболу участие в официальных турнирах ФИФА и АФК, как то: отборочные турниры на ЧА-2014 и на ОИ-2016 по футболу, финальные турниры ЧА-2015 и 2017, АИ-2016 по футболу.

Опыт выступлений против сильнейших стран АФК сказывался на игре в своей команде. «Светлая голова!» — говорят о таких полузащитниках. Да ещё рядом играла сильный партнёр по команде — Саида Галимова: эта пара по праву считалась одной из лучших центральных связей в стране. Во многом благодаря этой связке в полузащите «Бунёдкор-В» раскрылись и другие молодые футболисты, а Умида Зоирова сейчас является одной из лучших в Узбекистане вообще, в прошлом году получила приз «Лучший футболист женщины сезона-2019».

В этот период в активе Екатерины выход в составе команды «Бунёдкор-В» в финал Кубка Узбекистана-2017, участие в матче за Суперкубок в 2018-м. Бронзовые медали чемпионата-2017. Она не хотела никуда уходить раньше, хотя, как сказано выше, интересовала многих, в том числе лидеров того времени. Но Ташкент был приоритетом.

И всё ж она решила на отъезд: в середине сезона-2018 перешла в команду «Согдиана-В». Полтора сезона в Джизаке, бронзовые медали чемпионата-2019. А с сезона-2020 всё же семья и взрослеющая дочь перевесили, и Катя вернулась в Ташкент. Теперь она играет за «Пахтакор-В».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

1) Редкое для женщин качество — чувство поля и дистанции, видение всего игрового пространства. Она если уж даёт передачу, то перелётов точно не бывает. А если недолёт выполняет, то специально в качестве тактического хода — недодача. Или точно в ноги, или на ход, что нужно по ситуации.

2) Смело идёт в обводку и берёт на себя инициативу продвигнуться вперёд, если партнёры закрыты или находятся в менее выгодной позиции. Обыгрыв соперников, умеет точно нанести завершающий удар.

3) Почти одинаково работает правой и левой ногой, хотя от природы правша. Слегка удобнее правой — так этот фактор ощущают все 100% «двуногих» футболистов в работе «не своей ногой». Но никаких проблем нет, включается мгновенно. Когда хочет сама, уверенно выполняет «стандарты», практически не помнит за ней промахов с пенальти.

ХАРАКТЕР

Катя обладает непростым характером. Темперамент её граничит между сангвиником и флегматиком. Умеет радоваться всему положительному и с удовольствием участвует в весёлых компаниях; но при этом критически относится ко всему, что ей не нравится, говорит об этом открыто, не боится руководства. Этим своим качеством она вовсе не вызывает отрицательной реакции, а наоборот, внушает уважение к себе со стороны старших и начальства и пользуется авторитетом среди коллег по команде. Её опыт, авторитет и рассудительность становились причиной выбора её капитаном команды в «Бунёдкор» и «Согдиане». Это по-настоящему ценный и уважаемый игрок и на поле, и член команды вне работы, в бытовых делах и проблемах, если бы таковые были.

Сейчас внутренне устраивает статус в «Пахтакоре», и мы от души желаем ей ещё долго и успешно играть самой! А потом и посвятить себя дальше любимому виду спорта: Катя закончила УзГосИФК в 2018 году.

Станет ли она тренером, покажет время, но если захочет, то ей точно есть чему научить молодежь! Трудно или даже невозможно научить такому же пониманию игры, каким владеет она, ибо это уже от Бога. Но в ней масса других положительных профессиональных качеств, которые можно именно привить людям с помощью старательной и упорной тренировочной работы.

ИТАЛИЯ

«Интер» выиграл серебро

Завершился чемпионат Италии сезона 2019/20.



Как известно, чемпионский титул досрочно оформил туринский «Ювентус». Команда после этого шла к финишу турнира на автопилоте без особого усердия. В заключительном матче даже в заявку не были включены ряд сильнейших, в том числе Криштиану Роналду. Это помогло «Роме» одержать победу в заключительном туре над чемпионом.

Следует отметить успех «Интера», который обыграл своего главного конкурента за серебро «Аталанту» в Бергамо.

Упустил шанс стать призером «Лацио», уступивший в последнем туре «Наполи».

После карантина прекрасную игру демонстрировал «Милан», завершивший чемпионат крупной победой. Несмотря на промах с пенальти, Златан Ибрагимович свой гол всё-таки забил. Он решил продлить сотрудничество с «Миланом».

Серио А покидают «Лечче», «Брешиа» и СПАЛ.

37-тур. 28 июля

Парма - Аталанта 1:2
Интер - Наполи 2:0

29 июля

Лацио - Брешиа 2:0
Сампдория - Милан 1:4
Сассуоло - Дженоа 5:0
Удинезе - Лечче 1:2
Верона - СПАЛ 3:0
Кальяри - Ювентус 2:0
Торино - Рома 2:3
Фиорентина - Болонья 4:0

38-тур. 1 августа

Брешиа - Сампдория 1:1
Аталанта - Интер 0:2
Милан - Кальяри 3:0
Наполи - Лацио 3:1
Ювентус - Рома 1:3

2 августа

Болонья - Торино 1:0
Дженоа - Верона 3:0
Лечче - Парма 3:4
Сассуоло - Удинезе 0:1
СПАЛ - Фиорентина 1:3

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

№	Клубы	И	В	Н	П	Гол	О
1	Ювентус	38	26	5	7	76-43	83
2	Интер	38	24	10	4	81-36	82
3	Аталанта	38	23	9	6	98-48	78
4	Лацио	38	24	6	8	79-42	78
5	Рома	38	21	7	10	77-51	70
6	Милан	38	19	9	10	63-46	66
7	Наполи	38	18	8	12	61-50	62
8	Сассуоло	38	14	9	15	69-63	51
9	Фиорентина	38	12	13	13	51-48	49
10	Парма	38	14	7	17	56-57	49
11	Верона	38	12	13	13	47-51	49
12	Болонья	38	12	11	15	52-65	47
13	Кальяри	38	11	12	15	52-56	45
14	Удинезе	38	12	9	17	37-51	45
15	Сампдория	38	12	6	20	48-65	42
16	Торино	38	11	7	20	46-68	40
17	Женоа	38	10	9	19	47-73	39
18	Лечче	38	9	8	21	52-85	35
19	Брешиа	38	6	7	25	35-79	25
20	СПАЛ	38	5	5	28	27-77	20

Бомбардиры: Иммобиле (Лацио) - 36, Роналду (Ювентус) - 31, Лукаку (Интер) - 23, Капуто (Сассуоло) - 21, Педро (Кальяри) - 19.

ФРАНЦИЯ

ПСЖ выиграл Кубок французской лиги

В Сен-Дени на стадионе «Стад де Франс» состоялся финальный матч Кубка французской лиги сезона-2019/2020 «Пари Сен-Жермен» - «Лион».



Основное и дополнительное время встречи завершилось со счётом 0:0. В послематчевой серии пенальти победу одержал ПСЖ - 6:5.

ПСЖ стал победителем Кубка французской лиги в рекордный 9-раз в истории. До этого в текущем сезоне парижане победили в чемпионате страны, Суперкубке и Кубке. Таким образом, все 4 трофея сезона достались ПСЖ.

Такое достижение команда повторила в 4-раз за последние 6 лет!

ПОРТУГАЛИЯ

«Порту» - обладатель Кубка

В Коимбре на стадионе «Сьюдад-ди-Коимбра» состоялся финальный матч Кубка Португалии по футболу сезона-2019/2020 «Бенфика» - «Порту». Финальный свисток зафиксировал победу «драконов» со счётом 2:1.



На 37-минуте «Порту» остался в меньшинстве - за вторую жёлтую карточку с поля был удалён нападающий Луис Диас. Несмотря на численное преимущество соперника, команде Сержиу Консейсау удалось выйти вперёд в начале 2-тайма благодаря голу защитника Шанселя Мбембы. Спустя 11 минут Мбемба оформил дубль. В концовке форвард «Бенфики» Винисиус Мораис сократил разницу в счёте, реализовав пенальти.

«Порту» стал победителем Кубка Португалии в 17-раз. «Драконы» теперь делят второе место со «Спортингом» по количеству титулов. Рекордсменом является «Бенфика» (26).



Команда Яхшибоева стала единоличным лидером

Состоялись матчи 20-тура чемпионата страны.

Солігорскі «Шахтёр», за который выступает наш Жасурбек Яхшибоев, одержал очередную победу и превратился в единоличного лидера. Наш соотечественник отыграл матч полностью, однако в этом туре свой голевой запас не пополнил.

«Энергетик-БГУ» спасся от поражения с помощью нашего Шахбоза Умарова.

На 68-минуте он выполнил штрафной удар, после которого мяч рикошетом от защитников прилетел своему и Совпель восстановил равновесие.



РОССИЯ

На старте - новый сезон



На этой неделе стартует новый сезон в России.

7 августа на «ВЭБ-Арене» состоится матч за Суперкубок, за который чемпион и обладатель кубка «Зенит» будет сражаться с вице-чемпионом «Локомотивом».

Чемпионат РПЛ начнется 8 августа. Последний тур запланирован на 16 мая 2021 года.

Предлагаем пары команд стартового тура

1 тур. 8 августа

«Химки» - ЦСКА
«Тамбов» - «Ростов»

9 августа

«Уфа» - «Краснодар»
«Арсенал» - «Ахмат»
«Спартак» - «Сочи»

10 августа

«Урал» - «Динамо»

11 августа

«Ротор» - «Зенит»
«Рубин» - «Локомотив»



АНГЛИЯ

«Арсенал» завоевал Кубок Англии

В финальном матче Кубка Англии на стадионе «Уэмбли» в Лондоне «Арсенал» одержал победу над «Челси» со счётом 2:1.



На 5-минуте матча Кристиан Пулишич распечатал ворота «Арсенала».

На 28-минуте Пьер-Эмерик Обамеянг реализовал пенальти и сравнял счёт.

На 67-минуте он же оформил дубль. Спустя 6 минут Матео Ковачич за фол против Гранита Джаки получил вторую жёлтую карточку и покинул поле.

«Арсенал» в 14-раз завоевал трофей и получил право выступить в Лиге Европы. «Челси» побеждал в турнире 8 раз.

Теперь «Арсенал» сыграет в матче за Суперкубок против чемпиона страны «Ливерпуля». Поединок состоится на «Уэмбли» 29 августа.

БЕЛАРУСЬ

20-тур. 31 июля

Слуцк - Шахтёр 0:2
Динамо-Брест - Витебск 1:0
1 августа
Смолевичи - Белшина 0:3
Славия - Ислочь 2:4
Неман - Динамо-Минск 1:0
2 августа
Торпедо-БелАЗ - БАТЭ 3:2
Минск - Рух 0:1
Городея - Энергетик-БГУ 1:1

21-тур. 6 августа

Белшина - Слуцк
Шахтёр - Динамо-Брест
7 августа
Витебск - Ислочь
Динамо-Минск - Смолевичи
8 августа
Минск - Славия
Энергетик-БГУ - Непан
Рух - Торпедо-БелАЗ
БАТЭ - Городея

ТУРНИРНАЯ ТАБЛИЦА

№	Клубы	И	В	Н	П	Гол	О
1	Шахтёр	20	11	7	2	35-9	40
2	БАТЭ	20	11	4	5	41-21	37
3	Неман	19	11	4	4	24-13	37
4	Торпедо-БелАЗ	20	9	6	5	28-23	33
5	Динамо-Минск	20	9	3	8	22-14	30
6	Энергетик-БГУ	20	9	3	8	27-30	30
7	Динамо-Брест	18	9	2	7	32-22	29
8	Рух	20	7	8	5	27-20	29
9	Витебск	20	7	8	5	20-19	29
10	Ислочь	20	9	2	9	26-27	29
11	Славия	19	6	5	8	26-36	23
12	Слуцк	19	6	3	10	21-31	21
13	Городея	20	5	5	10	18-31	20
14	Минск	18	5	3	10	19-36	18
15	Смолевичи	19	3	5	11	20-34	14
16	Белшина	20	3	4	13	18-38	13

Бомбардиры: Яхшибоев (Шахтёр) - 12, Лисакович (Шахтёр), Николаеску (Витебск) - 9



Вот уже который месяц продолжается карантин, связанный с пандемией коронавируса. Большинство вынужденно остается дома. И даже при этом некоторые никак не могут найти время на себя, на свое здоровье.

А это выливается в проблемы со здоровьем. Сидячий образ жизни, неправильное питание, дефицит свежего воздуха – всё это способствует набору лишнего веса, снижению выносливости, плохому самочувствию и стрессу. Постепенно тело становится скованным и жестким, а организм – неспособным выдержать даже легкой нагрузки. Чтобы вы не упустили этот момент, мы собрали семь основных признаков того, что пора заняться собой и добавить в распорядок дня физические нагрузки.

Пора заняться спортом

У ВАС ПОЯВИЛСЯ ЛИШНИЙ ВЕС

Первым и самым главным тревожным звоночком является лишний вес. Конечно, в вопросе похудения ключевую роль играют не только спортивные тренировки, но и сбалансированное питание. Однако без

Для повышения выносливости нужно выполнять беговые упражнения. Но если вы никогда не занимались спортом, лучше начать с простой ходьбы. В первые несколько недель будет достаточно ежедневных прогулок на свежем воздухе. После можно перейти к бегу трусцой,

на мышцы спины и пресса. Постепенно можно усложнить задачу и добавить утяжелители.

СУСТАВЫ СТАЛИ МЕНЕЕ ПОДВИЖНЫ

Если вы мало двигаетесь и ежедневно сидите в одном положении, подвижность суставов и гибкость тела в целом может заметно ухудшиться. Попробуйте наклониться и обхватить руками колени, сядьте на пол и встаньте, не опираясь на руки, поверните головой, при этом не двигая остальным телом. Если с этим у вас возникли трудности, стоит уделить особое внимание суставам. Развивать их подвижность можно и дома, для этого не требуется

никакого специального оборудования.

в мышцах и суставах – всё это вы можете испытывать из-за каких-либо заболеваний. Поэтому, в первую очередь, стоит обратиться к врачу.

Однако бывает и так, что плохое самочувствие становится следствием недостаточно актив-

ного образа жизни. Повысить работоспособность и выносливость помогут спорт, правильное питание и здоровый сон.

Физическая активность помогает разгрузить мозг и снять нервное напряжение. Поэтому о регулярных тренировках – пусть



ежедневных нагрузок процесс может затянуться на долгие месяцы. Поэтому если заметили, что значительно прибавили в весе из-за неправильного питания или сидячего образа жизни, стоит задуматься об упражнениях.

а при желании и к полноценным пробежкам.

никакого специального оборудования.



ного образа жизни. Даже легкие физические нагрузки помогут улучшить общее состояние организма: уйдет слабость, улучшится сон и самочувствие в целом. А регулярные занятия спортом помогут сохранить здоровье на долгие годы.

и совсем несложных – особенно стоит задуматься тем, кто ежедневно испытывает умственную нагрузку: школьникам, студентам, работникам креативных индустрий и т.д.

ВЫ СТАЛИ МЕНЕЕ ВЫНОСЛИВЫ

Если стали замечать, что при долгой ходьбе появляется одышка, а поднимаясь по лестнице всего на несколько этажей, вы испытываете большие трудности, это значит, что выносливость вашего организма заметно понизилась. Чаще всего это происходит из-за сидячего образа жизни и недостаточной активности. Организм просто отвыкает от нагрузок и спустя какое-то время не может справиться даже с элементарными задачами.

ПРОПАЛА СИЛА В МЫШЦАХ

Сила мышц нужна для поддержания ровной осанки и выполнения ежедневных бытовых задач. Если целыми днями сидеть дома и совсем не заниматься спортом, вряд ли вы сможете с легкостью донести тяжелые пакеты из магазина или, например, передвинуть мебель. А со временем даже простейшие нагрузки станут не под силу. Безусловно, до такого состояния запускать организм ни в коем случае нельзя.

Если на ежедневные тренировки не хватает времени или желания, занимайтесь хотя бы пару раз в неделю, для укрепления мышц выполняйте отжимания, упражнения

ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Причиной дискомфорта могут быть проблемы со здоровьем. Головная боль, слабость, боль

УПАЛА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Стали чаще уставать, а ежедневные дела превратились в непосильный труд? Эти признаки так же могут быть тревожными звоночками – организм болен, и нужно незамедлительно обратиться к врачу.

Но если никаких заболеваний не выявлено, а сил справляться с рутиной всё же нет, стоит пересмотреть свой

СИЛЬНЫЙ СТРЕСС ИЛИ ДЕПРЕССИЯ

Известно, что физические нагрузки – хороший способ справиться с переживаниями. Если в жизни наступил сложный период, вы часто испытываете стресс и находитесь в состоянии нервного возбуждения, попробуйте добавить в расписание занятия спортом.

Физические упражнения поднимают настроение, помогают избавиться от грусти и скуки и в общем позитивно влияют на организм. А поход в зал или пробежка перед сном отлично справляются с легкими формами тревоги и стресса.

**Занимайтесь спортом!
Будьте здоровы!**



Екатерина ПОСТНИКОВА

СПОРТ+

Учредитель:

Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан

Главный редактор
Мирзахаким ТУХТАМИРЗАЕВ

Газета зарегистрирована Агентством по печати и информации Руз. Рег. № 0180. Способ печати – офсетный. Формат А-3. Объем 2 п.л. Заказ № Г-842. Т-604

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

За доставку газеты ответственность несет организация, оформившая подписку.

Ответственность за качество печати газеты несет ИПАК «Шарк». Телефон: (0-371) 233-11-07

Цена договорная.
ISSN-2091-5470.
Наш индекс - 191.
Отпечатано в ИПАК «Шарк», ул. Буяк Турон, 41.
1 2 3 4 5 6

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

Дежурный: Озоджон ЙУЛБАРСМИРЗАЕВ

Время подписания в печать 22.00.
Номер подписан в 23.30.