

За честь офицера КГБ

Офицерское собрание Управления КГБ РСФСР по Свердловской области...

нний прецедент — органы государственной безопасности...

требуются экстренные и эффективные меры по защите чести, достоинства, жизни и здоровья сотрудников...

КОГДА ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

В студгородке Уральского университета недавно создан необычный кооператив...

нлись и, почувствовав свою силу, бодрым шагом вышли из подполья...

АТАМАНОМ БУДЕШЬ?

На большом качачем круге выбран новый атаман Екатеринбургского землячества казаков...

ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РСФСР № 5

О порядке введения минимального размера оплаты труда в РСФСР

А ВЫ СЛЫШАЛИ? НЕ ТИМУРОВЦЫ, НО...

В Нижнем Тагиле создана городская детская организация «Юнта», что означает «Юные тагилчане»...

УДАРИЛИ ПО АЛКОГОЛИЗМУ

Из-за нехватки сахара в Абестовском цехе по розливу пива и безалкогольных напитков...

НИ СЕБЕ, НИ ЛЮДЯМ

До несправедливости жестоко решил давно назревшую в семье проблему лишения родительских прав 30-летнего водителя...

...НО КОЛБАСА МЕСТНАЯ

К 16 видам продукции выпускаемой Среднеуральской птицефабрикой...

ЗЕМЛЯ — КРЕСТЬЯНАМ!

Восемь крестьянских хозяйств создано в этом году в Березовском. За ними закреплены 171 гектар земли...

ГДЕ ГУСТО, А ГДЕ ПУСТО

Вот уже неделю учащиеся средних школ Карпинска, Волчанска и прилегающих территорий...

ВОТ НЕБЛАГОДАРНЫЙ!

В Сухом Логе в районе участка аспиранции объединения «Уралэксремонт»...

«КОММЕРСАНТ» НЕ ПОДВЕЛ

Еще не успели улечься страсти вокруг недавнего

ДЕНЬГИ НА СТОРОНУ

В Артинском филиале Свердловского коммерческого банка искали наличные...



НА РАДОСТЬ ВСЕМ

«Фестиваль начался от грусти. Слишком много грусти вокруг», — сказала Наталья Юровская, исполнительный директор фестиваля детского творчества «Радость»...

Эстрадно-симфонический оркестр Дворца пионеров, муниципальный хор мальчиков и юношей, детская художественная школа №2, ансамбль балетного танца ДК строителя...

Фестиваль продолжается. 21 ноября в 13 часов в Вознесенской церкви пройдет богослужение, в котором примут участие хор мальчиков и юношей...

Д. БЕЛЕЦКАЯ. Фото М. БОБРЮКА.

Вышли мы все из Свердловска

Попавшая в «Белый дом», чувствуешь себя чем-то вроде сбежавшего человека. Проще выразиться — не в своей тарелке...

нию коммунистической мифологии и не заметили, как съехали героев, врагов, подвиги и преступления...

...ОН ЗАСТУПИЛ НА ПОСТ В ДЕНЬ ПУТЧА

— Юрий Владимирович, одно время в прессе активно муссировался вопрос о так называемой «еченской мафии» вокруг Хабсбулатова...

я благодарен судьбе, что я прошел эту великую школу. — То есть речь идет не о деньгах, а прежде всего о деловых качествах свердловчан!

лись люди, которым он доверял!

У меня была очень интересная работа в Свердловске. Кстати, первым секретарем обкома меня настоятельно рекомендовал Борис Николаевич Ельцин...

Если вы ситуации в стране не овладеете — она овладеет вами. Поэтому вы очень много рискуете и, наверное, ощущаете это.

— Я с вами согласен полностью. И вот на что хотел обратить внимание: действительно, когда перечисляются фамилии и говорится, что все — из Свердловска, то могут возникнуть вопросы...

— А то, что Президент, подбирая себе команду, хочет опереться на тех людей, которым он доверяет, с которыми он работал в разные периоды жизни...

Поэтому я не допускаю мысли (и Борис Николаевич это знает), что я сплывал в тот момент или его унизил. Наоборот, я его, как мог, защищал...

— Кстати, что для вас более принципиально в оценке товарища — сходство идейных позиций или человеческие качества? И можно ли считать, что в тот период вы внутренне поддерживали Ельцина...

— Я думаю, сказывалось и то, и другое. Нельзя разделять эти два понятия — отношение к человеку и к его политическим взглядам. Это вопрос комплексный.

— Дело даже не в хлопанке дверью. Поступок Ельцина тогда большинством не поняли, и к сожалению, на Пленуме сам Борис Николаевич не объяснил его по-настоящему...

только из центральных газет, из программы «Время». А три года — это довольно большой срок...

— Партийцев вы не следили? — Нет, не следили. Но и не встал на партийный учет.

— Ну, дискомфорт определенный я испытывал. Потому что я все-таки до последнего времени оставался на позициях коммунистической партии. И по большому счету, задачи, которые партия ставила перед собой — они ведь остаются. Это — светлое будущее, о котором мы начинали говорить с иронией...

— Скажите, а вы до сих пор член КПСС? — После событий, которые произошли, я не встал на партийный учет и решил для себя так: надо разобраться в ситуации. А во-вторых, вот сейчас прошел съезд «партии Ручко», и я буду определять свою позицию.

себя так: надо разобраться в ситуации. А во-вторых, вот сейчас прошел съезд «партии Ручко», и я буду определять свою позицию.

— Партийцев вы не следили? — Нет, не следили. Но и не встал на партийный учет.

— Ну, дискомфорт определенный я испытывал. Потому что я все-таки до последнего времени оставался на позициях коммунистической партии. И по большому счету, задачи, которые партия ставила перед собой — они ведь остаются. Это — светлое будущее, о котором мы начинали говорить с иронией...

— Скажите, а вы до сих пор член КПСС? — После событий, которые произошли, я не встал на партийный учет и решил для себя так: надо разобраться в ситуации. А во-вторых, вот сейчас прошел съезд «партии Ручко», и я буду определять свою позицию.



НА СМЕНУ!

МИР

понедельник, 20 ноября 1991 года

вторник, 21 ноября 1991 года

среда, 22 ноября 1991 года

четверг, 23 ноября 1991 года

пятница, 24 ноября 1991 года

суббота, 25 ноября 1991 года

воскресенье, 26 ноября 1991 года

понедельник, 27 ноября 1991 года

вторник, 28 ноября 1991 года

среда, 29 ноября 1991 года

ТАСС И ИАН СООБЩАЮТ

Копии не снимать!

По результатам опроса общественного мнения, опубликованного журналом «Пари-матч»... 38% москвичей все еще верят в возможность повторения военного переворота.

Письмо В. И. Ленина по поводу последних событий

Ветеран партии конфиденциально

Товарищи!

В августе 1991 года мы столкнулись с самым серьезным после Кронштадта кризисом партии и государства. Предательство одних, малодушие других, глупость и головотяпство третьих, преступное предвзятость четвертых, растерянность пятых, самоуверенность шестых, пассивность и выжидательная позиция рядовых партийцев привели к тому, чего не смогли сделать все «белые» армии, все походы Луначарских, все заговоры империалистов всего мира, — краху Советской власти.

Стальной безопасности и в собственной прибыли. На том и можно было сыграть. Прежде всего показав, что безопасность его находится под серьезной угрозой, чтобы затем эту угрозу постепенно снять.

Сегодня не надо спешило провалившихся горе-путников: пусть они получают по всей строгости то, что заслужили. Таким образом, мы только избавимся от идолов, потвердивших всякий авторитет, получив мучеников и заставив «демократов» показать их истинное лицо.

С коммунистическим приветом — В. И. УЛЬЯНОВ (ЛЕНИН). Мавзолей, август 1991 г. Опубликовано в «РУССКАЯ МЫСЛЬ». Париж — ИМА-пресс.

В несколько строк
НЬЮ-ЙОРК. То, что администрация США медлит с принятием конкретного решения о предоставлении кредитов и иной помощи Советскому Союзу, наносит ущерб американским фермерам, свидетельствует телекомпания Эй-би-си.

УЛАЙ-БАТОР. В этом году Монголия получила из Советского Союза 400 тонн бумаги, однако оплатила поставку только 80 тонн, поэтому СССР прекратил поставки бумаги в нашу страну.

ВАШИНГТОН. Сенатский комитет по иностранным делам конгресса США единогласно (18 голосами) рекомендует сенату дать согласие на ратификацию Договора об обычных вооруженных силах в Европе.

Ветеран войны Иван Петрович Сидоров получил письмо из Гамбурга. В ней были консервы, теплые письма, нарисованы небольшие рисунки.

Здравствуй, русский Иван! Посылаю тебе теплые вещи, которые отбранили мы у тебя зимой 1943 года.

Твой адрес мне сообщил Кера. Помнишь, он тебя тогда обирали. Теперь он в разведке и уже двадцать лет работает в нас на режимном заводе генерального директора.

У «МАРАТА» — БЕЗ ПРОБЛЕМ



Эстония. Один из основных законов успеха на рынке — умение выгодно вложить деньги. Таллинское производственное объединение «Марат»...

Фото И. МЕДЕВЕВА. (Фотохроника ТАСС).

ПОСЫЛКА С СЮРПРИЗОМ

Ваша перестройка была задумана нашим фюрером. Дескать, если войскам путем вас не удастся, то надо дать вам время, чтобы самим развалить свою страну.

Твой старый знакомый Ганс. Штаундартенфюрер запаса. Запись А. МАТЮШКИН-ГЕРКЕ.

МОЖЕТ, ЛУЧШЕ НА КУЛАЧКАХ?..

Недавно на страницах уругвайской газеты «Република» разгоралась не просто полемика, а настоящая дуэль. «Ударами» обменивались послы США и Кубы.

Жасть права человека, проведет свободные выборы под международным контролем и передаст вести подрывную деятельность против своих соседей.

Вашингтонский представитель Ричард Браун. Он попытается разъяснить причины, побуждающие его страну провозгласить 29 лет назад экономические санкции против острова Свободы.

И все-таки напоследок, обрета второе дыхание, послы Кубы постарались взять реванш. Назвав американское эмбарго «анакронизмом отголоском холодной войны».

МАШКУ БЬЮТ, ЖАКЛИН БАЛДЕЕТ



Недавно в Сокольниках москвичи получили возможность увидеть воочию, что представляет собой советско-американский шоу «Сталлоне рокетс».

НА СНИМКАХ: фрагмент шоу «Сталлоне рокетс»; Жаклин Сталлоне. Фото А. АНТОНОВА и А. НЕМЕНОВА. (ТАСС).

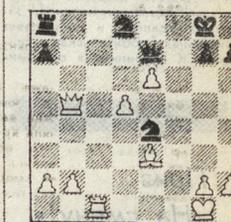
ШАХМАТНЫЙ КЛУБ

Отдел ведет П. СТЕПАНОВ

КНИГА ЗЕМЛЯКОВ

Всего 30 километров отделяет село Загайново Долматовского района от города Шадринска.

Приведем два примера, взятые из новой книги: № 72.



Ход белых. Окованная партия Ю. Балашова — А. Матюшкин (Сколково, 1970 г.).

МАТ МАТУ — РОЗНЬ

Продолжим обзор названий шахматных матов. Длинный мат — мат, который дают дальнобойные фигуры с дальних полей.

ИДЕАЛЬНЫЙ мат — правильный мат (о нем — позднее), в котором участвуют король и пешки (абсолютно все фигуры).

КООПЕРАТИВНЫЙ мат. Белые и черные сообща, кооперативно строят матовую позицию.

МАТ ЛЕГАЛЯ. 1. е4 е5 2. Сс4 д6 3. Кf3 Кс6 4. Кс3 Сс4 5. Кс5 Сd1 6. С:17 Кр7 7. Кd5! Именно такую партию выиграл 85-летний француз Легаль два столетия тому назад.

51-39-09

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЦА

«Колумбиада-91»

ДОРОГА, КОТОРУЮ МЫ ВЫБИРАЕМ...

Ее уже как-то раз выбрал Колумб

Фирменный знак всей экспедиции «Колумбиада-91» (совместное предприятие СССР, США, Испании, еще бог знает кого) действовал практически безотказно. На любых широтах и в любых территориальных водах катамараны экспедиции — хрупкие на вид — прошли немало.

Именно вышеназванный центр и вошел в «долю» при подготовке к всемирному празднованию 500-летия открытия Америки генуэзским авантюристом Христофором Колумбом, участие в котором,

как было сказано выше, принимает еще ряд стран. Разумеется, на всякое хорошее дело должен быть план. У «ПиПа» он также, разумеется, наличествовал и предполагал следующие: с мая по август инструкторы Центра А. Кожин, О. Лаптев, М. Жданов и другие, время от времени меняясь, проводят катамараны с Урала до Черноморского побережья Крыма (Керчь), а попутно провозят по рекам России Чусовой, Каме, Волге и Дону несколько туристских групп работников

завода, родственные связи с которым у Центра существуют до сих пор, к взаимной, естественно, выгоде. О неизбежных трудностях любого передвижения по нашей «великой и могучей» стране говорить много не стоит. Достаточно кратко перечисления неприятностей: поломки двигателя из-за заводского брака, непродуманный маршрут, отсутствие и неминимое возможности для легальной купли бензина, забрасывание ката-

маранов камнями в Набережных Челнах, отсутствие валюты, наконец... Пожалуй, хватит. Ибо все это меркнет в сравнении с итоговим общим эффектом от осуществления, к общей радости, экспедиции.

ИСПАНСКАЯ газета «Эль-Пайс», первой приславшая своих репортеров в Барселону (финиш вынужденно пришлось перенести в Барселону), посвятила «отважным русским морякам, бросившим якорь у испанских берегов, огромный материал. «Поразительно! Фантастика! Этого не может быть!» — примерно в таких выражениях испанские журналисты, и не только испанские, свидетели беспримерного перехода катамаранов на всем пути их следования отзывались о русских. Ведущие испанские и американские судостроительные и туристские фирмы все более заинтересовались качеством продукции «ПиПа» и намерены сотрудничать, невзирая на любые «очередные задачи Советской власти». Представитель которой, кстати, в числе прочих путешественников сошел с катамарана на Пиренейском полуострове. Да, это тот самый Юрий Евгеньевич Самарин, который, отложив все насущные и ничуть не уменьшающиеся дела в горсчете, возглавил испанскую экспедицию (Юрий — капитан второго ранга), о чем, правда, в глубине души, думаю, все же пожалел. Позже. Благодаря, в том числе, и своему бывшему начальнику —

Тизякову. Мы вновь возвращаемся к событиям трех черных августовских дней, заставших, как выяснилось, экипаж в районе греческого мыса Сунио, неподалеку от Коринфа. Вот это присутствие (а еще точнее — отсутствие 19—21.08 на «боевом посту») и является отважному мореходу и председателю в яву, рядом с не очень, как видно, спортивными (подозреваю, что большинство из них не знает не только с какой стороны подходит к катамарану, но и как вообще выглядит элементарный стадион), да и мудрыми депутатами. Конечно, отнюдь не все побывавшие на московских баррикадах «народные избранники» «козлом отпущения» решили сделать ухававшего прокладывая курс по лощи, Средиземного моря своего председателя. Но... Видно, такую натуру русского человека — не может он спокойно спать, если сосед рядом это сделал раньше... Да когда вдобавок сосед выше тебя по должности...

БАСКЕТБОЛ

19 октября в Екатеринбурге состоялась очередная игра чемпионата СССР по баскетболу среди женских команд. Екатеринбургский «Уралаш» принимал аутсайера турнира — московское «Динамо». К сожалению, игра хозяек оказалась слабее, чем предполагалось, и динамовки, прежде всего отлично сыгравшие под обоими шитами, одержали первую в сезоне победу — 73:60.

ХОККЕЙ С МЯЧОМ

Вчера в Среднеуральске состоялась первая встреча нового Чемпионата СССР по русскому хоккею. Аренды Екатеринбург принимали скитыкарский «Строитель». Матч закончился со счетом 3:2 в пользу СКА.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОДАТЬ:

квартиру, дом, гараж или другие виды недвижимости и у Вас нет надежного покупателя, — обращайтесь на АУКЦИОН «ЦЕНТРА ПИП»

Только у нас вы будете обеспечены юридической защитой сделки. Очередной АУКЦИОН «ЦЕНТРА ПИП» состоится 30 ноября в 11.00 часов в Общественно-политическом центре (ул. 8 Марта, 15). Наши телефоны: 39-50-38, 39-54-63, 39-88-59.

А «КОЛУМБИАДА» продолжает существовать. Более того, на будущий год предполагается совершить путешествие поперек экватора, не желая СССР — Испания. На начало августа намечен старт очередного этапа «Колумбиады-92» по маршруту Екатеринбург — США. Мир будет потрясен — это точно. Депутаты — не знаю...

Ю. ОВODOV.

НА СНИМКЕ: пресс-конференция участников экспедиции. Первый слева — Анатолий Курочкин. Фото М. БОБРЮКА.



ЕСТЬ в Екатеринбурге такой крупный оборонный завод, названный именем всемогущего старости (его бывший директор, некто Александр Тизяков, 19—21 августа стал знакомцем всей страны, ныне его лицо хорошо знает также страна — московская тишина). При этом заводе, как и при многих других крупных и не очень предприятиях, существует спортклуб под названием «Калининец». В числе инженерно-технического состава завода и одновременно энтузиастов спорта и туризма нашлась группа людей, решающая под руководством бывшего моряка Юрия Самарина заняться изготовлением вначале речных, а позднее — морских и спортивных судов-катамаранов. Задумка удалась, и постепенно скромная любительская секция СК «Калининец» оформилась в солидную добровольную организацию с более или менее постоянным составом и неплохой перспективой. Но пришла перестройка, с ней пришла конверсия, завод имени Калинин стал терять немало из того, что имел, и первой жертвой неизбежной борьбы за экономично расходимых средств стал, как и следовало ожидать, спорт. Выяснилось, что строительство катамаранов и оздоравливающий туризм заводу невыгодны. Рушить хорошо налаженное дело в «Калининце» не захотели, и на свет родился центр «Приключения и путешествия». Он и возложил на себя, в частности, проектирование, строительство и эксплуатацию этих самых катамаранов плюс организацию и проведение различных туристских (пеших, водных, горных) маршрутов. Возглавил центр один из послед-

ЛЮБИМЧИК ФОРТУНЫ С ЛУКАВЫМ ЛИЦОМ

Вчера ему исполнилось шестьдесят лет — пенсионный возраст для многих европейцев. Возраст триумфа для Вуядина Бошкова, югослава из Италии, постаревшего, но еще карапающегося, со значком победителя национального итальянского чемпионата на груди. Бывший знаменитый футболист, серб из Нью-Йорка, когда он играл мячом из коричневой кожи и еще не был любимчиком фортуны, никогда не держал в себе и мысли о больших деньгах. Его даже пытались в свое время выгнать из федерации (он тренировал сборную Словении). Как-то он был приглашен в парком для того, чтобы разработать план оживления игры своей команды, и его тренерская позиция была расценена партруководителями как «левая», а сам Бошков был назван техническим менеджером из засоренными коммунизмом, по западным понятиям, мозгами.

ТакоЕ цыганское сердце

Тем не менее, очевидно, что, исповедуя коммунизм в жизни, этот сын сборщика автомобилей из Беджева имел привычку соотносить свои взгляды со своими суждениями, но никогда не соотносил их с суждениями других. Пятьдесят восемь матчей провел Бошков за сборную Югославии, на его счету Олимпиада, два чемпионата мира, множество матчей в Италии. В том числе сыгранных непосредственно в «Сампдоринге», в майке под номером одиннадцатый. В той самой, которую сейчас носит игрок сборной Италии Дженна. — один из его воспитанников. После триумфа на родине (где под его руководством «Войводина» выиграла национальный чемпионат Югославии) Бошков сделал себе карьеру тренера европейского масштаба: его узнали Голландия, Испания, Италия. В «Стране тюльпанов» он способствовал успеху «Фейеноорда», с «Редом» из Мадрида выиграл чемпионат страны и вышел в финал Кубка чемпионов (поражение в игре с «Ливерпулем»), добился выхода «Асколи» в высшую лигу, а с «Сампдоринге» выиграл два Кубка Италии и один Кубок обладателей кубков европейских стран.

Генуя предоставляла футболисту-цыгану идеальные условия для того, чтобы остановиться, наконец, затянувшегося колесо фортуны и помочь Бошкову обрести покой. В своем нынешнем доме в Пьеве вилор Бошкова, фантазируя, терзаясь в море, от вида виллы президента клуба Паоло Мантовани сердце тренера получает тепло, а от вида тренировочного поля Бошкова и рабочих стадиона на лице возникает улыбка. Бошков — тренер-партнер. Бошков — антимат, наконец, Бошков — это кош-

мар для его игроков: сколько идиотизма было сказано и написано об этом необычном «мастере», который смеется над многим из того, что сводит футбольный мир с ума (статистика футбола полагает, что большинство матчей выигрывают в результате мяча, забитого случайно кем-нибудь из игроков) и над своей особой ролью — «выигрывают игроки, мы только аккомпанируем...»

«Сампдоринга» ему должна много. Если Вуядин и Мачини еще играют в майках клуба и их награждают значками победителя чемпионата, то Бошков в равной степени как их хозяин Паоло Мантовани, так и их тренера с человеческим обаянием Вуядина Бошкова. Тренера, который обходится с игроками податливыми и награждает их удачными советами; который учит их считать футбол завидной и высокооплачиваемой работой, но не единственной сферой жизни и уж, конечно, не абсолютной догмой. Бошков — самый уступчивый и одновременно самый требовательный специалист итальянского чемпионата. Он сказал Марадоне: «Посмотри, сколько денег получает в своем конверте рабочий-металлург, прежде чем вести свою жизнь так, как ты ее ведешь». Серьезное внимание при тренировке кисти необходимо уделять подвижности пальцев, их закаливанию, выработке жесткости. Важное место в тренировочном процессе должно занимать развитие подвижности запястья, локтевого и плечевого суставов. В технике ног одно из ключевых мест отводится стопе. Вполне определенную роль в выполнении приемов играют различные участки стопы: большой палец, основание большого и среднего пальцев, пятка, верх стопы, подошва,

цзуй цюань. Как и было обещано, автор нашего заочного курса стиля «Пыльный кулак» Андрей Скорин сегодня начинает излагать правила положения рук и ног в его прикладной направленности. Как вы знаете, Цзуй Цюань — один из самых эффективных стилей ушу. Прикладная направленность его технических приемов обуславливает большую вариативность положений рук, то есть кулака, ладони, пальцев. При обучении необходимо учить, что в формировании кисти основными являются большой палец и мизинец, они «спрессовывают» кулак, определяют положение ладони и пальцев. Это вызвано тем, что только эти два пальца имеют мышцы на кисти. Серьезное внимание при тренировке кисти необходимо уделять подвижности пальцев, их закаливанию, выработке жесткости. Важное место в тренировочном процессе должно занимать развитие подвижности запястья, локтевого и плечевого суставов. В технике ног одно из ключевых мест отводится стопе. Вполне определенную роль в выполнении приемов играют различные участки стопы: большой палец, основание большого и среднего пальцев, пятка, верх стопы, подошва,

Ф. РЕКАНАТЕЗИ. «Венери» (Италия). Подготовил Ю. ОВODOV.

Наш телефон: зам. редактора 51-38-75, приемная 51-28-61, ответ. секретарь 58-95-48. ОТДЕЛ РЕДАКЦИИ: секретариат 56-37-28, 56-17-12, экономки 58-96-11, репорт. группа 56-91-14, 56-17-73, 56-17-31, культуры 51-10-66, комсомольской жизни и молодежи проблем 51-60-84. спорта и военно-патриотического воспитания 58-92-37 51-39-09. писем 56-91-23, 56-17-50, рекламы и объявлений 56-91-16, 56-17-71. Малое предприятие «Нессо» — Пресса (молодежный пресс-центр) 58-92-41. Газета выходит 250 раз в году, еженедельно, кроме воскресенья в понедельник. Печать высокая. Объем 2 п. л. Тираж 207 тыс. экз. Типография изд-ва «Уральский рабочий». 620218, Екатеринбург, пр. Ленина, 49. Заказ № 9119.

Учредители: Коллектив редакции Областного комитета ЛКСМ РСФСР Комитет по делам молодежи при облисполкоме

Редактор Т. ЛОМАКИНА. Адрес редакции: 620219, Екатеринбург, ГСП-153 ул. Тургензвв, 13. Дом печати, 12-й этаж. Редакция газеты «На смену!»

Делушки по номеру С. МАТЮХИН. Время подписки в печать — 20.00

Учредители: Коллектив редакции Областного комитета ЛКСМ РСФСР Комитет по делам молодежи при облисполкоме

Азбука здоровья

ВНУТРИ И СНАРУЖИ

«До 47 лет я регулярно ходил на лыжах, бегал. В результате приобрел четыре инфаркта», «Занимались четыре года в группе здоровья. У меня стали болеть колени, у товарища — поджелудочная железа. Почему? Причины не нахожу. И так далее, и тому подобное. Примеров — огромная масса. Действительно, часто получается так, что, улекшись столь пропагандируемым сейчас бегом трусцой или выкопив время на регулярных занятиях аэробикой, человек никакого оздоровления не наблюдает. Более того — его начинают скручивать новые болезни. Итог известен: прокляная день, когда черт дернул заняться физкультурой, человек бежит в поликлинику. А зря. Не поняв собственной ошибки, ее ведь не исправит. Ошибка в нашем случае заключена в том, что оздоровительное средство принимается только активное физическое движение. Которое организм, тем более — организм нетренированный — воспринимает как серьезную нагрузку. И это естественно. Возьмите хотя бы энергетические затраты. При самом легком беге расход калорий будет выше, чем при самом быстром шаге. Что уж говорить про резкую активизацию работы сердечно-сосудистой системы! Так что при чрезмерном усердии инфаркт вы себе «набегаете» сумеете без особых проблем. Но виной тому будет отнюдь не бег. Вина за все болезни человеческого — всегда в самом человеке.

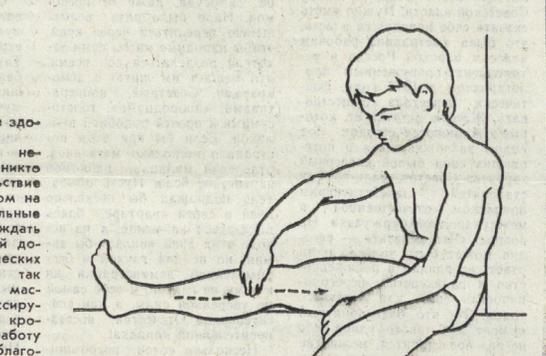
Нужно разгрузить прежде, чем снова нагружать. Нет зарядки! Засыпьте лишней центнер щебенки в набитый до отказа кузов самосвала и в вод придем собирать ее с земли. Задайте уставшему сердцу новую порцию крутой работы — долго потом будете восстанавливать свое здоровье.

Цзуй Цюань КУЛАК ПЛЮС СТОПА

Как и было обещано, автор нашего заочного курса стиля «Пыльный кулак» Андрей Скорин сегодня начинает излагать правила положения рук и ног в его прикладной направленности. Как вы знаете, Цзуй Цюань — один из самых эффективных стилей ушу. Прикладная направленность его технических приемов обуславливает большую вариативность положений рук, то есть кулака, ладони, пальцев. При обучении необходимо учить, что в формировании кисти основными являются большой палец и мизинец, они «спрессовывают» кулак, определяют положение ладони и пальцев. Это вызвано тем, что только эти два пальца имеют мышцы на кисти. Серьезное внимание при тренировке кисти необходимо уделять подвижности пальцев, их закаливанию, выработке жесткости. Важное место в тренировочном процессе должно занимать развитие подвижности запястья, локтевого и плечевого суставов. В технике ног одно из ключевых мест отводится стопе. Вполне определенную роль в выполнении приемов играют различные участки стопы: большой палец, основание большого и среднего пальцев, пятка, верх стопы, подошва,

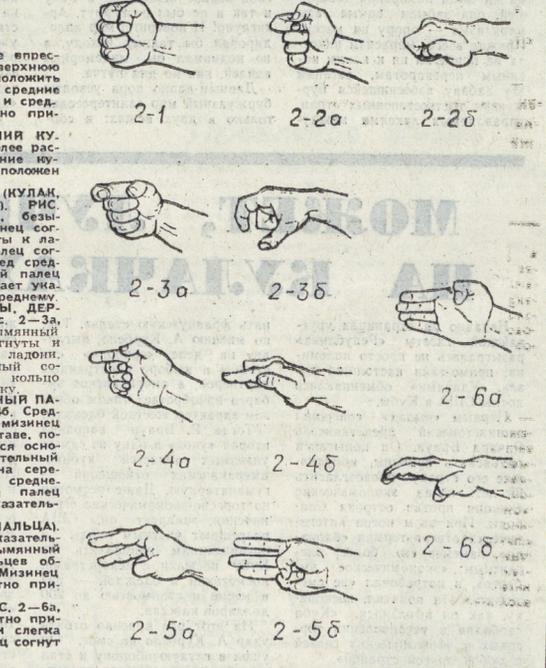
ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ

Способы положения кисти (шоу фа) делаются на способы для кулака (цюань фа), для пальцев (чжи фа) и для ладони (чжоу фа). Рассмотрим это подробно. ЦЮАНЬ (КУЛАК). РИС. 2—1. Согнуть пальцы в среднем суставе, при этом подушки пальцев должны касаться — основания фаланг. Продолжить сги-



малую для него частоту сердечных сокращений во время физической нагрузки. И не превышать заветной цифры, чтобы не навредить самому себе. Мы не будем приводить здесь этой формулы, так как считаем, что хвататься за запястья через каждые 100 метров кроссовой дистанции не совсем удобно. Тем более, что есть другой способ облегчить участь миокарда. После кросса встаньте под теплый душ и проведите короткий сеанс русского линейного самомассажа. Намыльте руки, ноги, грудь и разотрите. Комбинация внутреннего и внешнего массажа сделает ваши мышечные насосы столь жизнестойкими, что за пульс можете больше не беспокоиться.

ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ



САНЬ ЧЖИ (ТРИ ПАЛЬЦА). РИС. 2—5а, 2—5б. Указательный, средний и безымянный вытянуты, концы пальцев образуют треугольник. Мизинец и большой палец плотно прижаты. ЧЖАН (ЛАДОНЬ). РИС. 2—6а, 2—6б. Все пальцы плотно прижаты друг к другу и слегка согнуты. Большой палец согнут и прижат к ладони.