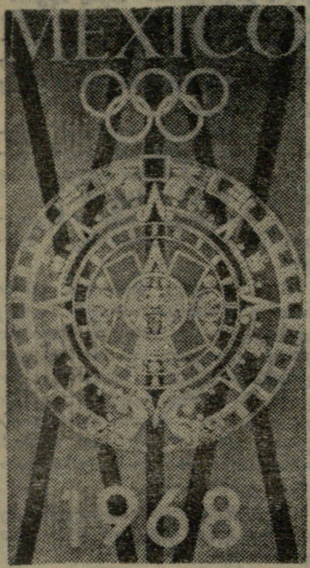
ეროვნული ბიბლიოთეკა



პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

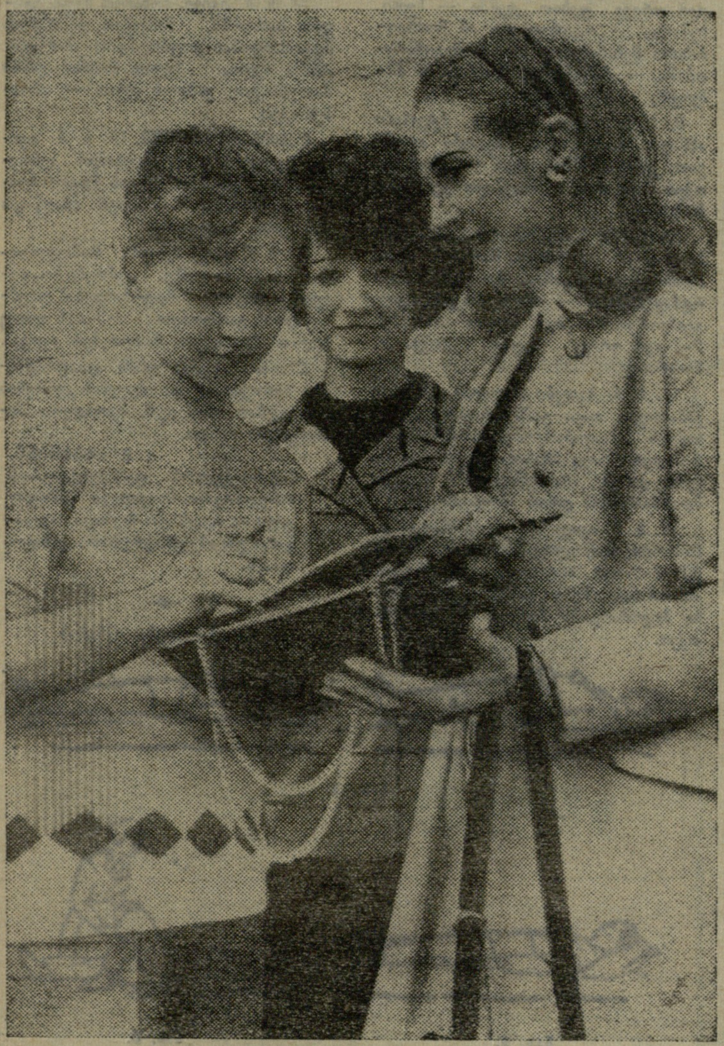
№ 195 (3679)

1968 წ. 3 ოქტომბერი, ხუთშაბათი. ფასი 2 კაპ.

საქართველოს სსრ სპორტულ საზოგადოებათა და ორგანიზაციების კავშირისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО Орган Союза спортивных обществ и организаций Грузинской ССР и республиканского Совета профсоюзов

გამოცემის 25-ე წელი.



XIX ოლიმპიური თამაშების დედაქალაქი მეხიკო. საბჭოთა ტანმოვარჯიშე ნ. კუჩინსკაია (მარცხნივ) ავტოგრაფებს აძლევს სპორტის მოყვარულებს.

სანამ სპორტსმენები ვარჯიშობენ

მეხიკო, 2 ოქტომბერი. ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტების III კონფერენციაზე, რომელიც აქ ეს-ეს არის დამთავრდა, გამოცხადდა დაარსება მათი მუდმივი გაერთიანებისა, რომლის პრეზიდენტადაც 4 წლით აირჩიეს იტალიის ოლიმპიური კომიტეტის ხელმძღვანელი ჯულიო ონესტი.

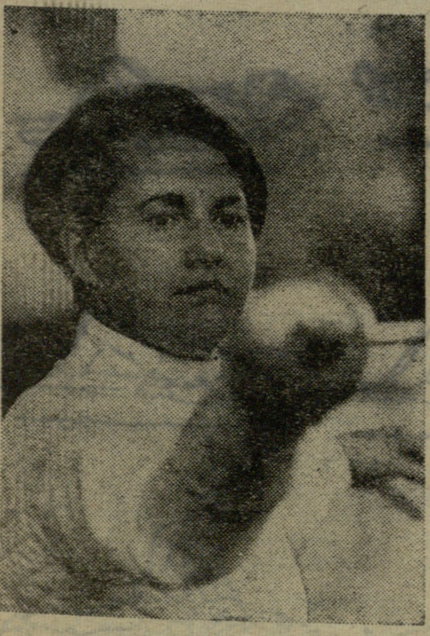
ახალ სასტუმრო „კამინო რეალიიში", მიმდინარე კონფერენციის მონაწილეებმა ასევე გადაწყვიტეს ყოველწლიურად მოიწვიონ ეროვნული ოლიმპიური კომიტეტების ასამბლეა. გაერთიანების სამუშაო გეგმას ამ ორგანიზაციების შემდეგ კონფერენციაზე განიხილავენ, 1969 წელს.

გრძელდება საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის (სოკ) აღმასკომის სხდომა, რომლის დღის წესრიგშია 56 საკითხი. „სხდომის მიზანია ყველა ამ საკითხზე აუცილებელი რეკომენდაციით შესვლა საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის სესიაზე, რომელიც 7-12 ოქტომბერს გაიმართება მეხიკოში", — უთხრა საკდესის კორესპონდენტს სსრ კავშირის ოლიმპიური კომიტეტის თავმჯდომარემ და სოკ-ის ვიცე-პრეზიდენტმა კ. ანდრიანოვმა.

სხდომაზე განსახილველ მთავარ საკითხთა შორის მიიჩნევენ სოკ-ის პრეზიდენტის არჩევას შემდგომი 4 წლით, აგრეთვე, ერთი ვიცე-პრეზიდენტისა და აღმასკომის წევრთა არჩევნებს.

ზჭობენ 1969 წელს მსოფლიო ოლიმპიური კონგრესის მოწვევის თაობაზეც.

შესანიშნავი ფრანგი ცხენოსანი პიერ დ'ორიოლა ასპარეზობდა ჰელსინკის, მელბურნის, რომისა და ტოკიოს ოლიმპიურ თამაშებში და თითქმის არც ერთხელ უმედლოდ არ დაბრუნებულა სამშობლოში. ფრანგული სპორტის ვეტერანი ახლაც შესანიშნავ ფორმაშია და იმედოვნებს, რომ მეხიკოშიც წარმატებით გამოვა. ამას წინათ ჰოლანდიაში გამართულ საერთაშორისო შეჯიბრებაში დ'ორიოლა მოკრძალებულ V ადგილს დასჯერდა, მაგრამ კორესპონდენტებთან საუბარში მან განაცხადა, რომ მეხიკოში უფრო კარგ შედეგს მიაღწევს.



სურათზე: ა. ზაბელინა.
ფოტო ო. კოსკასი (საკდესი).

1957 წლის 14 სექტემბერს მუშკეტერების მექა — პარიზი მხურვალედ მიესალმებოდა მოსკოველ ალექსანდრა ზაბელინას, რომელმაც საბჭოთა მოფარიკავე ქალებში პირველმა მოიპოვა მსოფლიოს ჩემპიონობა. მას შემდეგ დიდი დრო გავიდა და ზაბელინას ხშირად როდი შეხვდებოდით მოასპარეზეთა შორის. ამ ხნის მანძილზე იგი გათხოვდა, შეეძინა ვაჟი და სპორტმა თითქოს უკანა პლანზე გადაინაცვლა. მაგრამ ასე როდი ფიქრობდა ალექსანდრა. იგი გულმოდგინედ ვარჯიშობდა და 10 წლის შემდეგ, 1967 წელს, მეორედ დაისაკუთრა მსოფლიო ჩემპიონობა.

ახლა იგი მეხიკოშია და საბჭოთა მოფარიკავე ქალებს სპორტული დღეგრძელობის შესანიშნავ მაგალითს აძლევს.

უკანასკნელ საათს!

◆ მეხიკო, 2 ოქტომბერი. საბჭოთა ტანმოვარჯიშეების საწვრთნელ ვარჯიშზე დღეს ვერ ნახავდით ნ. კუჩინსკაიას. იგი წაიყვანეს კინოსტუდიაში, სადაც ნატაშაზე ფერად სატელევიზიო ფილმს იღებენ.

ზინაიდა და მიხეილ ვორონინები სახელგანთქმულ მხატვართან, „ხალხთა შორის მშვიდობის განმტკიცების" ლენინური პრემიის ლაურეატ დ. ა. სიკეიროსთან იყვნენ სტუმრად. მასპინძელმა საბჭოთა სპორტსმენებს საგანგებოდ XIX ოლიმპიადისთვის დახატული სურათები აჩვენა.

მექსიკური გაზეთები აღნიშნავენ, რომ არც ერთ ოლიმპიურ დელეგაციას არა აქვს საზოგადოებრიობასთან და ქალაქის მოსახლეობასთან იმდენი მეგობრული შეხვედრა, რამდენიც საბჭოთა დელეგაციას.

აქ იმყოფება ცნობილი კომპოზიტორი ა. პახმუტოვა, რომელსაც ყოველი საბჭოთა სპორტსმენის დაბადების დღისთვის მზად აქვს საჩუქარი — მუსიკალური მინიატურა.

მოჭადრაკეთა ნაკრები

ჭეშმარიტად მძლავრ რაზმს გამოიყვანს სსრ კავშირი მსოფლიო საჭადრაკო ოლიმპიადაში, რომელიც 17 ოქტომბერს გაიხსნება შვეიცარიის ქალაქ ლუგანოში. სსრ კავშირის ჭადრაკის ფედერაციამ გამოაცხადა: პირველ დაფაზე ითამაშებს მსოფლიოს ჩემპიონი ტ. პეტროსიანი, მეორეზე — მისი მეტოქე მსოფლიო პირველობაზე ბ. სპასკი, მესამეზე — ჭადრაკის გვირგვინის პრეტენდენტთა შეჯიბრების ფინალისტი ვ. კორჩნოი და მეოთხეზე — ამავე შეჯიბრების ნახევარფინალის მონაწილე, მსოფლიოს ექს-ჩემპიონი მ. ტალი.

საზღვარგარეთის ბევრი გუნდის მწვრთნელი, უეჭველია, სიამოვნებით შეიყვანდა მოჭადრაკეთა ძირითად ნაკრებში ისეთი კლასის მოთამაშეებს, როგორიც არიან მსოფლიო პირველობის ამასწინანდელი პრეტენდენტი ე. გელერი და ბევრ ტურნირში გამარჯვებული ლ. პოლუგაევსკი, რომლებიც ლუგანოში სათადარიგო მოთამაშეებად მიდიან.

უკანასკნელ საათს!

◆ აშხაბადი, 2 ოქტომბერი. სსრ კავშირის მოჭადრაკე ქალთა XXVIII ჩემპიონატის I ტურში ალექსანდრიამ მოუგო კაცკოვას, ზატულოვსკაიამ — რუდენკოს. ჩაიკოვსკაია — ბურჯინკელის პარტია ყაიმით დამთავრდა. სანაძემ უკეთეს პოზიციაში გადადო შეხვედრა ეხტერკინასთან.

9 სახეობაში

რამდენიმე დღეა, რაც კასპში მიმდინარეობს კომკავშირის 50 წლისთავისადმი მიძღვნილი რაიონული სპარტაკიადა, რომლის პროგრამაშია ფეხბურთი, ფრენბურთი, კალათბურთი, მაგიდის ჩოგბურთი, ტყვიის სროლა, შაში, ჭადრაკი, მძლეოსნობა და ქართული ჭიდაობა.

დამთავრდა ასპარეზობა ქართულ ჭიდაობაში. ერთმანეთს ეჯიბრებოდნენ კავთისხევის, დოესის, მეტეხის, ქვემო ჭალის, ზემო ხანდაკისა და ლამისყანის გუნდები.

წონითი კატეგორიების მიხედვით გაიმარჯვეს: ი. მალალაშვილმა (მეტეხი), ბ. მონასელიძემ (კავთისხევი), ა. ხუციშვილმა (იგოეთი), ვ. ლევინიაშვილმა (ლამისყანა), ნ. დავითაშვილმა (ყარალაჯი), კ. ბულაურმა (დოესი), ე. გიორგაძემ და გ. ქამხაძემ (ორივე — ზემო ხანდაკი). გუნდურ ჩათვლაში I ადგილი დაიკავეს დოესის მოჭიდავეებმა. II ადგილზე გავიდნენ კავთისხეველები, ხოლო III — ლამისყანელები.

ლ. მუსხელაძე.
(ჩვენი კორ.).

კასპი.

[illegible]

✦ თბილისი

საბიბლიოთეკო სასწავლებლის მეორეკურსელებმა ფიზაღზრდის მასწავლებელ გ. ჯაჯანაშვილის ხელმძღვანელობით მოაწყვეს ტურისტული ლაშქრობა შიო მღვიმის მონასტერში. ლაშქრობაში, რომელიც ლენინური კომკავშირის 50 წლისთავს მიეძღვნა, სასწავლებლის 34 აღსაზრდელი მონაწილეობდა.

გ. დოლენჯაშვილი.

✦ ბათუმი

ქალაქის მე-13 საშუალო სკოლაში გულმოდგინედ ემზადებიან კომკავშირის 50 წლისთავისთვის. ამას წინათ ფიზაღზრდის მასწავლებელ ნ. შალამბერიძის ხელმძღვანელობით უფროსკლასელებმა მოაწყვეს ლაშქრობა ცისკარას მთაზე მარშრუტით: ბარცხანა — სალიბაური — თამარის ხიდი — ყოროლისწყალი — მწვანე მთა — ნაკრძალი — კომკავშირის მწვერვალი — გაგარინის მწვერვალი. ლაშქრობაში მონაწილეობდა 28 მოსწავლე.

შ. მახარაძე,
ბათუმის პიონერთა პარკის დირექტორის მოადგილე.

✦ ქუთაისი

აბრეშუმკომბინატის საცურაო აუზში მოეწყო წყალში მხტომელთა საქალაქო თასის გათამაშება სპორტსაზოგადოებებს შორის. 666,99 ქულით თასი მოიპოვა „დინამომ". II ადგილზე გავიდა „განთიადი", III — „სპარტაკი". ტრამპლინიდან და კოშკიდან მხტომელ ქალებში გაიმარჯვა დინამოელმა ლ. ამაღლობელმა, ვაჟებში — განთიადელმა ვ. კირიჩენკომ.

შ. ნიჟარაძე.

• • •

ახალი სასწავლო წლის დაწყებას მიეძღვნა პიონერთა საქალაქო ზეიმი, რომელიც ამ დღეებში გაიმართა ალკკ ქუთაისის საქალაქო კომიტეტის, განათლების განყოფილების, კულტურისა და დასვენების პარკების დირექციების თაოსნობით. სამატჩო შეხვედრები მოეწყო კალათბურთში, ფრენბურთში, მაგიდის ჩოგბურთში, შაშსა და ჭადრაკში. კალათბურთში გაიმარჯვეს 23-ე, ფრენბურთში — 27-ე, მაგიდის ჩოგბურთში — მე-15, შაშსა და ჭადრაკში კი 31-ე სკოლის წარმომადგენლებმა.

ი. კოკუაშვილი.

სამკურნალო ფიზკულტურა მიოკარდის ინფარქტის დროს

სამედიცინო სტატისტიკა გვიჩვენებს, რომ თანამედროვე საზოგადოებაში უფრო ხშირია გულისა და სისხლძარღვთა დაავადება. გულის დაავადებებიდან განსაკუთრებით ხშირად გვხვდება სისხლის მოძრაობის დარღვევის სხვადასხვა შემთხვევა თვით გულის კუნთში, რომლის ყველაზე მძიმე გამოვლინებასაც ეგრეთ წოდებული მიოკარდის ინფარქტი წარმოადგენს.

გამოჩენილი კლინიცისტებისა და ფიზიოლოგების ა. მიასნიკოვის, ვ. პარინისა და სხვათა მონაცემებით, მიოკარდის ინფარქტი სამგზის ხშირია მათ შორის, ვისაც ნაკლები მოძრაობა ხვდება. მათი აზრით, ფიზიკური შრომა, ფიზიკური ვარჯიში ყველაზე ძლიერი პროფილაქტიკური საშუალებაა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებთან საბრძოლველად.

სამკურნალო ფიზკულტურამ მიოკარდის ინფარქტის დროს დღეს საერთო აღიარება ჰპოვა, როგორც აღმდგენი თერაპიის მეთოდმა. როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, სამკურნალო ტანვარჯიში იძლევა საშუალებას, რომ სისხლის მიმოქცევის აპარატი მეთოდურად და ფრთხილად ავამუშაოთ თანდათან მზარდი დატვირთვით.

ჩვეულებრივ, მიოკარდის ინფარქტის წარმოქმნის პირველ ხანებში ავადმყოფისთვის სრული სიმშვიდეა საჭირო, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ გარდა სამედიცინო მკურნალობისა, აუცილებელია მივმართოთ სამკურნალო ფიზკულტურასაც. ეს მარტო დაზიანებული უბნის შეხორცებას როდი შეუწყობს ხელს, ამ გზით შეიძლება შევქმნათ ოპტიმალური პირობები მთელი გულის კუნთის „ვარჯიშისთვის". აქ ყველაზე მთავარია რეჟიმი აიგოს იმ პრინციპით, რომ არც გულის კუნთი დატვირთოს ზედმეტად, არც შეხორცების პროცესი შეფერხდეს. ამასთან, არ უნდა დავუშვათ ათროპია ხანგრძლივი წოლის შედეგად.

მიოკარდის ინფარქტის კლინიკურ მსვლელობაში სამ პერიოდს გამოყოფენ. მწვავე პერიოდი საშუალოდ 10-15 დღეს გრძელდება. ამ პერიოდს ხშირად მოსდევს გულის უკმარობის მოვლენები, თრომბის გაჩენა ვენურ არტერიებში და სხვა გართულებები. მთავარი თერაპიული ღონისძიება სიმშვიდის მკაცრი რეჟიმია. ჩვეულებრივ, ზედმეტი მოძრაობა კი არ ამოკლებს, არამედ ახანგრძლივებს მკურნალობის ვადას და ხშირად მძიმე გართულების მიზეზიც შეიძლება გახდეს.

მეორე, ქვემწვავე პერიოდი აქტიური შეხორცების პერიოდია და ნევროზის კერის მოცულობის შესაბამისად გრძელდება 3-8 კვირას, ზოგჯერ უფრო დიდხანსაც კი. ამ დროს შეიძლება აღინიშნოს გულ-სისხლძარღვთა უკმარობის ნარჩენი მოვლენები. მესამე პერიოდი ინფარქტის მოცულობისა და გულის კუნთის საერთო მდგომარეობის შესაბამისად 2-3-დან 5-6 თვემდე გრძელდება. ამ დროს ხდება გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დარღვეული ფუნქციის აღდგენა. მესამე პერიოდს გულის კუნთის „ვარჯიშის" პერიოდს უწოდებენ.

მიოკარდის ინფარქტით დაავადებულმა დიდი ხანი უნდა დაჰყოს გულაღმა მწოლარემ. რა თქმა უნდა, მას ღლის უძრავად, ერთ მდგომარეობაში წოლა. ამასთან, ხანგრძლივი უმოქმედობა სხვა გართულებებსაც იწვევს. ამიტომ სასურველია რამდენადაც შეიძლება ადრე შევუცვალოთ ავადმყოფს მდგომარეობა.

აუცილებელია თუ არა ინფარქტისგან საბოლოოდ განკურნება სამკურნალო ტანვარჯიშის დანიშვნისთვის? სამკურნალო ტანვარჯიშს გაცილებით ადრე ნიშნავენ. პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ მისი დანიშვნა მიზანშეწონილია დაახლოებით შემდეგ ვადებში: მსუბუქი ინფარქტის დროს — მეორე კვირიდან (შუა კვირა იგულისხმება), საშუალო სიმძიმის ინფარქტის დროს — მესამე კვირიდან, რთული ინფარქტის დროს — სამი-ოთხი კვირის შემდეგ და უფრო გვიან, კლინიკური მონაცემების მიხედვით. ამასთან უთუოდ უნდა გვახსოვდეს, რომ ვარჯიშის შერჩევა და, განსაკუთრებით, დოზირების დადგენა მკაცრად ინდივიდუალური უნდა იყოს და, რა თქმა უნდა, ექიმის ან სამკურნალო ფიზკულტურის მეთოდისტის კონტროლით უნდა ხდებოდეს.

ჩვენში მიოკარდის ინფარქტის შემდეგ სამკურნალო ფიზკულტურის გამოყენებამ ფართო გავრცელება ჰპოვა. ამას დიდად შეუწყო ხელი გამოჩენილი სპეციალისტების ვ. ზელენინის, ვ. მოშკოვის, ვ. ლებედევასა და სხვათა გამოკვლევებმა.

ჩვეულებრივ, სამოძრაო აქტივობის ოთხ რეჟიმს იყენებენ: I რეჟიმი — მკაცრი წოლითი, II რეჟიმი — გაიოლებული წოლითი, III — პალატისა, IV — თავისუფალი.

ქვემოთ მოგვყავს რეჟიმის მზარდი თანმიმდევრობით განლაგებული ტიპები და ვარჯიშები სამკურნალო მუშაობის პრაქტიკით შემოწმებული, ვ. ლებედევას დამუშავებული კომპლექსებიდან.

I რეჟიმი. მკურნალობის ამ ეტაპზე ფიზიკური და ფსიქიკური დატვირთვა უთუოდ მინიმუმამდე უნდა დავიყვანოთ: დასაშვებია კიდურების ნელი, ფრთხილი მოძრაობა. ავადმყოფის კვებასა და ტუალეტში სამედიცინო პერსონალი უნდა ჩაერიოს (I-ა რეჟიმი). თუ ავადმყოფი გამოკეთდა, შეიძლება მას მარჯვენა გვერდზე დამოუკიდებლად გადაბრუნების ნებაც მივცეთ (I-ბ რეჟიმი).

ფიზიკური ვარჯიშების დახასიათება. I-ა რეჟიმის დროს ავადმყოფი გულაღმა უნდა იწვეს. სრულდება თანაბარზომიერი სიღრმის სუნთქვითი ვარჯიშები, ხელისა და ფეხის მცირე სახსრების აქტიური მოძრაობა, კიდურების დიდი სახსრების პასიური და აქტიური მოძრაობა სხვისი დახმარებით (ამპლიტუდა დიდია), ფეხების მასაჟი. მოძრაობის ტემპი ნელია, მიზანშეწონილია ფიზიკური ვარჯიშების მონაცვლეობა სუნთქვით ვარჯიშებთან და მსუბუქ მასაჟთანაც. ვარჯიში ტარდება დღეში ორჯერ 5-7 წუთის ხანგრძლივობით.

I-ბ რეჟიმის ვარჯიშების დროს ავადმყოფი ისევ წევს. I-ა რეჟიმისთვის განსაზღვრული ვარჯიშების გარდა აქ ნებადართულია კიდურების დიდი სახსრების აქტიური ნელი მოძრაობა (არასრული ამპლიტუდით), გადაბრუნება მარჯვენა მხარეს. მენჯის ოდნავ აწევა (პირველ დღეებში მედპერსონალის დახმარებით, შემდეგ კი დამოუკიდებლად). თვითეული მეცადინეობის ხანგრძლიობა 10-12 წუთია.

სამკურნალო ტანვარჯიშის ნიმუშები

I-ა რეჟიმი

შიმყვანი ვარჯიში. 1. საწყისი მდგომარეობა (ს. მ.) — გულაღმა წოლა, ხელები ტანის გასწვრივ. ფეხების მასაჟი. გაიმეორეთ თვითეულ ფეხზე 10-15-ჯერ.

2. ს. მ. იგივე. ღრმა სუნთქვა. გამეორებათა რიცხვი — 3-4. სუნთქვა არ ააჩქაროთ, ცხვირით ისუნთქეთ.

3. ს. მ. იგივე. ფეხის თითების მოკეცვა და გაშლა 8-10-ჯერ. ტემპი ნელია, სუნთქვა თავისუფალი.

4. ს. მ. იგივე. ხელის თითების დაშორება და შეერთება 6-8-ჯერ.

5. ს. მ. გულაღმა წოლა. ცალი ხელი მკერდზე დაიდეთ, მეორე მუცელზე. ღრმა დიაფრაგმული სუნთქვა (ნახ. 1). 3-4-ჯერ. მეთოდური მითითებები იგივეა, რაც მეორე ვარჯიშის დროს.

ძირითადი ვარჯიში. 6. ს. მ. გულაღმა წოლა, ხელები ტანის გასწვრივ. ტერფების მოღუნვა (ნახ. 2). 4-6-ჯერ. ტემპი — ნელი, სუთქვა — თავისუფალი.

7. ს. მ. იგივე. ღრმა სუნთქვა. 3-4-ჯერ. მეთოდური მითითებები იგივე.

8. ს. მ. იგივე. ხელის მომუჭვა და გაშლა. 5-6-ჯერ. მეთოდური მითითებები იგივე.

9. ს. მ. იგივე. ღრმა დიაფრაგმული სუნთქვა. 2-3-ჯერ. მოძრაობის დროს მეთოდისტი გეხმარებათ.

10. ს. მ. იგივე. ხელები მოხარეთ იდაყვის სახსარში. ჩასუნთქვა. საწყისი მდგომარეობა — ამოსუნთქვა. 3-4-ჯერ.

11. ს. მ. იგივე. ფეხების მოხრა და გაშლა მუხლისა და მენჯ-ბარძაყის სახსრებში მეთოდისტის დახმარებით. ტერფი საწოლს არ ააცილოთ (ნახ. 3). გაიმეორეთ 3-3-ჯერ ორივე ფეხით. სუნთქვა არ შეიკრათ.

12. ს. მ. იგივე. ხელის მტევნები ისე შეაბრუნეთ, რომ ხელისგულები ზევით მოექცეს. ჩასუნთქვა. საწყისი მდგომარეობა — ამოსუნთქვა. 3-4-ჯერ. სუნთქვა თანმიმდევრულად ღრმავდება.

13. ს. მ. იგივე. გამართული ფეხები მორიგეობით პასიურად ამოძრავეთ განზე გატანით (მცირე ამპლიტუდა). გაიმეორეთ 2-3-ჯერ ორივე ფეხით. მეთოდური მითითებები იგივე, რაც მეექვსე ვარჯიშის დროს.

14. ს. მ. იგივე. ასწიეთ ხელის მტევნები — ჩაისუნთქეთ. საწყისი მდგომარეობა — ამოისუნთქეთ. 3-4-ჯერ.

დასკვნითი ვარჯიში. 15. ს. მ. იგივე. ტერფების პასიური ტრიალი. 5-6-ჯერ ორივე მხარეს. ნელი ტემპი, სრული ამპლიტუდით.

16. ს. მ. იგივე. ფეხების მასაჟი. 5-6-ჯერ ორივე ფეხზე.

17. ს. მ. იგივე. მშვიდი სუნთქვა. 3-4-ჯერ.

I-ბ რეჟიმი

შიმყვანი ვარჯიში. 1. ს. მ. გულაღმა წოლა, ხელები ტანის გასწვრივ. ღრმა დიაფრაგმული სუნთქვა. გაიმეორეთ 3-4-ჯერ. ზომიერი სუნთქვა ნელი ტემპით.

2. ს. მ. იგივე. ტერფების მოღუნვა. ხელების მომუჭვა და გაშლა. 6-8-ჯერ. თავისუფალი სუნთქვა.

3. ს. მ. იგივე. ხელის მტევნები ისე შეაბრუნეთ, რომ ხელისგულები ზევით მოექცეს. ჩასუნთქვა. საწყისი მდგომარეობა — ამოსუნთქვა. 3-4-ჯერ.

ძირითადი ვარჯიში. 4. ხელები საწოლის კიდეებს მოჰკიდეთ; თანმიმდევრულად, ნელა მიიტანეთ მენჯთან ჯერ მარჯვენა, შემდეგ მარცხენა ფეხის ქუსლები; ხელები საწოლს არ მოაცილოთ, შემდეგ ფეხები კვლავ გამართეთ (ნახ. 4). 3-4-ჯერ. სუნთქვა — თავისუფალი, ტემპი — ნელი.

5. ს. მ. ხელები სხეულის გასწვრივ. ღრმა სუნთქვა. 2-3-ჯერ. სუნთქვა არ ააჩქაროთ.

6. ს. მ. ცალი ხელი მხრისკენ მოხარეთ, მეორე სხეულის გასწვრივ გამართეთ. ხელების მდგომარეობა ცვალეთ. გაიმეორეთ 5-6-ჯერ ორივე ხელით. მოძრაობა — თავისუფალი, რიტმული, სუნთქვა — თავისუფალი.

7. ს. მ. ხელები მხრებისკენ წაიღეთ, იდაყვები განზე გაიტანეთ. ჩაისუნთქეთ. საწყისი მდგომარეობა — ამოისუნთქეთ. 3-4-ჯერ. სუნთქვა თანდათან ღრმავდება. ტემპი — ნელი.

8. ს. მ. ხელები სხეულის გასწვრივ გამართეთ; მორიგეობით გაიტანეთ გამართული ფეხები განზე ისე, რომ საწოლს არ მოაცილოთ. გაიმეორეთ 2-3-ჯერ ორივე ფეხით. ტემპი — ნელი, სუნთქვა — თავისუფალი ან მოძრაობასთან შეხამებული. მშვიდ მდგომარეობაში — ჩასუნთქვა, მოძრაობის მომენტში — ამოსუნთქვა.

9. ს. მ. იგივე. ხელის მტევნები ასწიეთ; ჩაისუნთქეთ, ხელები დაუშვით, კუნთები მოადუნეთ — ამოისუნთქეთ 2-3-ჯერ. მიაღწიეთ კუნთების მოდუნებას.

ძირითადი ვარჯიში. 10. ს. მ. ხელები განზე გაიტანეთ, მარჯვენა ხელი ამოძრავეთ მარცხნივ, მარჯვენა მხარი ოდნავ ასწიეთ — ამოისუნთქეთ. იგივე გაიმეორეთ მარცხენა ხელით (ნახ. 5). 2-3-ჯერ ორივე ხელით. სუნთქვა არ შეიკრათ.

11. ს. მ. ხელები სხეულის გასწვრივ გამართეთ. თავი განზე მიაბრუნეთ და საწყის მდგომარეობას დაუბრუნდით. 2-3-ჯერ ორივე მხარეს. თავის მიბრუნების დროს ჩაისუნთქეთ, საწყისი მდგომარეობის დროს ამოისუნთქეთ.

12. ს. მ. იგივე. ფეხები გაშალეთ და მოხარეთ (საწოლზე „სიარულით". ნახ. 6). 2-3-ჯერ. თავისუფლად ისუნთქეთ, ან: ორ ნაბიჯზე — ჩაისუნთქეთ, საწყისი მდგომარეობა მიიღეთ — ამოისუნთქეთ.

13. ს. მ. იგივე. ღრმა, დიაფრაგმული სუნთქვა. 2-3-ჯერ.

14. ს. მ. მუხლები მოხარეთ. იდაყვებში ნახევრად მოხრილი ხელებით საწოლს დაეყრდენით. მშვიდ მდგომარეობაში ჩაისუნთქეთ. მენჯი ოდნავ ასწიეთ — ამოისუნთქეთ (ნახ. 7). 2-3-ჯერ. პირველ დღეებში მეთოდისტი გეხმარებათ. მოძრაობებს შორის მცირე პაუზა გააკეთეთ.

15. ს. მ. მუხლებში მოხრილი ფეხებით საწოლს დაეყრდენით; ხელები ტანის გასწვრივ გამართეთ; ხელები განზე გაიტანეთ; ხელის მტევნები შეაბრუნეთ — ჩაისუნთქეთ, საწყისი მდგომარეობა მიიღეთ — ამოისუნთქეთ. 2-3-ჯერ.

16. ს. მ. იგივე. მოხრილი ფეხები მარჯვნივ ამოძრავეთ. მარჯვენა მხარეზე გადაბრუნდით და მარცხენა ხელი მარჯვნივ გადაიტანეთ — ამოისუნთქეთ; გვერდზე დაწექით — ჩაისუნთქეთ; მარცხენა ხელი ისევ მარცხნივ გადაიტანეთ და საწყის მდგომარეობას დაუბრუნდით (ნახ. 8). 2-3-ჯერ. ბრუნებს შორის პაუზა. პირველ დღეებში მეთოდისტი გეხმარებათ.

17. ს. მ. ფეხები გამართულია, ხელები — ტანის გასწვრივ. ღრმა სუნთქვა. 2-3-ჯერ.

18. ს. მ. იგივე. მოხარეთ ხელი იდაყვის სახსარში, მომუჭეთ და საწყის მდგომარეობას დაუბრუნდით. 3-4-ჯერ. ტემპი ნელია. ხელის მოხრის დროს ჩაისუნთქეთ, გაშლის დროს — ამოისუნთქეთ.

დასკვნითი ვარჯიში. 19. ს. მ. იგივე. ტერფები განზე გაიტანეთ, კუნთები მოადუნეთ და საწყის მდგომარეობას დაუბრუნდით. 4-5-ჯერ. მიაღწიეთ კუნთების მოდუნებას.

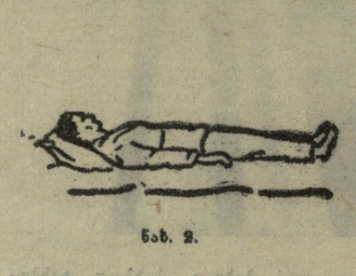
20. ს. მ. იგივე. ხელები მონაცვლეობით გაიტანეთ განზე. კუნთები მოადუნეთ და საწყის მდგომარეობას დაუბრუნდით. გაიმეორეთ 2-3-ჯერ ორივე ხელით. მეთოდური მითითებები იგივეა.

21. ს. მ. იგივე. ღრმა, დიაფრაგმული სუნთქვა მთელი სხეულის კუნთების მოდუნებით. 3-4-ჯერ. მეთოდური მითითებები იგივეა.

მ. აზატიანი,
საქართველოს ფიზკულტურის სამეცნიერო-საკვლევი ინსტიტუტის მეცნიერ-მუშაკი, პედაგოგიურ მეცნიერებათა კანდიდატი.

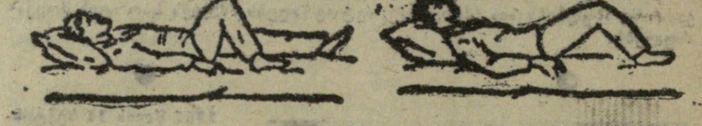
(გაგრძელება იქნება).

ნახ. 1.

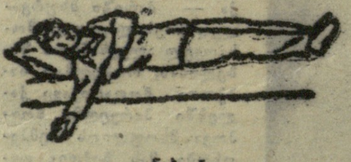


ნახ. 2.

ნახ. 3.



ნახ. 4.



ნახ. 5.

ნახ. 6.

ნახ. 7.

ნახ. 8.

ჩვენი ოლიმპიელები

დროით რომ დამეცა...

ტოკიოს ოლიმპიადიდან დაბრუნებულ ქართველ სპორტსმენებს მაშინ „ლელომ" 8-8 კითხვით მიმართა. ერთი კითხვა ასეთი გახლდათ:

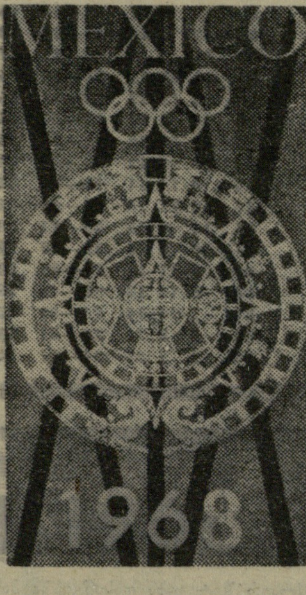
— კმაყოფილი ხართ თუ არა ამ ასპარეზობაში თქვენი გამოსვლით?

მაშინ ამ კითხვაზე აი, რა გვიპასუხა რომან რურუამ:

— რამდენიმე მიზეზის გამო უდავოდ კმაყოფილი ვარ... რაც შემეძლო, ყველაფერი გავაკეთე. უნგრელ ი. პოიაკთან ფინალურ შეხვედრამდე საქმე კარგად მიდიოდა. შეხვედრებს საშუალოდ 8-10 ქულის უპირატესობით ვიგებდი. პოიაკთანაც უპირატესობა მქონდა. მაგრამ... არ ჩამითვალეს ჩოქბჯენში მისი გადაყვანა და რამდენიმე ტექნიკური ილეთი, რომელთაც გამარჯვებისკენ მივყავდი. ამასთან, მეტოქე ბრძოლას გაურბოდა, შერკინება საბოლოოდ ფრედ დამთავრდა, ამან პოიაკს ჩემი ოქროს მედალი არგუნა, მე კი — უნგრელის ვერცხლი.

პირველი, ვინც მანუგეშა, თვითონ პოიაკი იყო. მან ხომ ყველაზე უკეთ იცოდა, რისი ღირსიც იყო და რა ძლევნიც მიიღო მსაჯების დახმარებით. უნგრელი მამშვიდებდა, მეუბნებოდა, შენ უეჭველად პირველი იქნები მომავალ მსოფლიო ჩემპიონატში...

მართლაც, შემდგომ რურუამ ბევრჯერ იასპარეზა წარმატებით. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს ტოლიდოს 1966 წლის მსოფლიო ჩემპიონატი კლასიკურ ჭიდაობაში და მეხიკოს შარშანდელი წინაოლიმპიური კვირეული. ტოლიდოში ის იყო თავისუფალი სტილის მოჭიდავეთა მსოფლიო პირველობა დამთავრდა, რომ ხალიჩაზე „კლასიკოსები" გამოვიდნენ. მოყვარულები და სპეციალისტები უკვე ორი წრის შემდეგ ალაპარაკდნენ რურუაზე, რომელიც მეტოქეებს ზედიზედ საოცარი სისწრაფით ანარცხებდა ბეჭებზე. ფინალში მან შვედ ლ. ფრეისა და ირანელ ი. ხორშიდფარს სძლია და მსოფლიოს ჩემპიონობა დაისაკუთრა. საყურადღებოა, რომ ამერიკის პრესამ რურუა მაშინ ორივე ტურნირის (თავისუფალ და კლასიკურ ჭიდაობაში) საუკეთესო მოჭიდავედ, 16 ჩემპიონს შორის ჩემპიონად აღიარა. მან ხომ მეტოქეებს 80 ქულა ისე აართვა, რომ 3 დღის განმავლობაში ხალიჩას მუხლით ერთხელაც არ შეხებია.



ერთი სიტყვით, პოიაკის ნათქვამი ახდა, მაგრამ ახდა მისი მიხნობის კი არა, ისევ რურუას შრომისმოყვარეობის წყალობით.

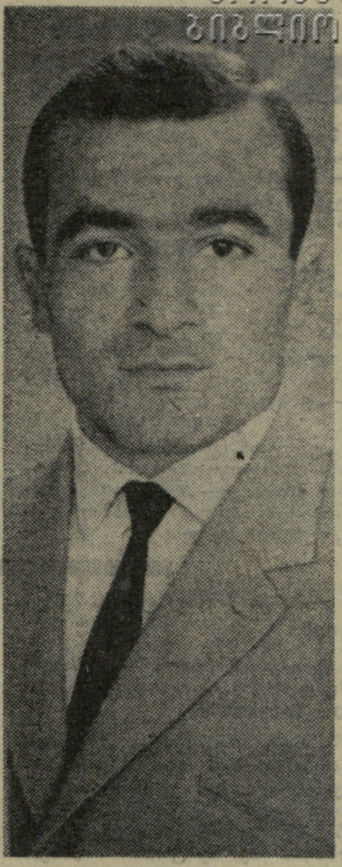
შარშან, სსრ კავშირის ხალხთა IV საიუბილეო სპარტაკიადაში გამარჯვების შემდეგ, რურუა ორ დიდ ტურნირში გამოვიდა. მოსკოვიდან იგი ბუქარესტს ესტუმრა — მსოფლიოს მორიგ ჩემპიონატში ჩაება, ყველა მეტოქე დაჯაბნა და სანუკვარი ოქროს მედალი დაისაკუთრა, შემდეგ კი გეზი XIX ოლიმპიადის მომავალი დედაქალაქისკენ აიღო.

მეხიკოს წინაოლიმპიური შეჯიბრებიდან რურუა ორგზის გამარჯვებული დაბრუნდა შინ. თავის საყვარელ სახეობაში ხომ ყველა დაჯაბნა და დაჯაბნა, მაგრამ თავი არც თავისუფალი სტილის მოჭიდავეთა ტურნირში შეურცხვენია: აქაც I ადგილი მოიპოვა. ასეთი რამ იშვიათად ხდება.

... რომანმა ჭიდაობა მშობლიურ სოფელ მუხურჩაში (გეგეჭკორის რაიონი) ისწავლა, დაოსტატებით კი თბილისში დაოსტატდა. აქ იგი ერთხანს მწვრთნელ გ. აკოფოვის ხელმძღვანელობით ვარჯიშობდა, შემდეგ კი მისი ნიჭისა და უნარის სრულყოფას სსრ კავშირის დამსახურებულმა მწვრთნელმა ი. ჩხარტიშვილმა მოჰკიდა ხელი. თავდაპირველად რურუა მოსწავლეთა ტურნირებში გამოდიოდა, შემდეგ სოფლის სპორტსმენთა საკავშირო სარბიელზე სცადა ძალა, მერე კი უფრო „დიდ ხალიჩაზე" გავიდა და აი, ახლა ოლიმპიადაში მეორედ საასპარეზოდ ისევ მეხიკოს გაემგზავრა. ახლა მისთვის ბევრი რამ ნაცნობია მსოფლიო სარბიელზე. ესეც არ იყოს, რომანი საქვეყნოდ სახელგანთქმულ მეტოქეთა წინაშეც არასოდეს შემკრთალა, ოლიმპიურ თამაშებში კი ქვემსუბუქი წონის „კლასიკოსთა" შორის მას ძნელად თუ გაუტოლდება ვინმე.

რომანი მეხიკოში გამგზავრებამდე ვინახულეთ. ჩვენს კითხვაზე, აქვს თუ არა გამარჯვების იმედი, სპორტსმენმა გაიღიმა და გვითხრა:

— ყველაფერი მოსალოდნელია. ვინ იცის, იქნებ იქაც გამოჩნდეს ვინმე პოიაკისთანა, რომელსაც მსაჯები სწორედ ოლიმპიადაზე მიუძღვნიან გამოსათხოვარ ჯილდოს (პოიაკმა ტოკიოს ოლიმპიადაში გამარჯვების შემდეგ ჭიდაობას თავი დაანება). თავდაუზოგავად



ვიბრძოლებ, რომ ტოკიოს შეცდომა არ გამეორდეს. მაშინ პოიაკი ბეჭებზე დროით რომ დამეცა, მსაჯები ჩემს წინააღმდეგ ბრძოლაში უძლური იქნებოდნენ.,.

ნ. გიგოლაშვილი.

* * *

სურათზე: რ. რურუა.

დღეს

თბილისის სპორტის სასახლეში იწყება ხელბურთელ ვაჟთა VII საკავშირო ჩემპიონატის დასკვნითი ტური. ამ ასპარეზობას სტარტი მარტში მიეცა. მაშინ I წრის (I ტურის) მატჩები გაიმართა კაუნასსა და ივანო-ფრანკოვსკში. შეჯიბრების მონაწილენი დაყოფილი იყვნენ ორ ქვეჯგუფად და თვითეულში 6 გუნდი გამოდიოდა. I წრის დასკვნითი შეხვედრები (II ტური) ჩატარდა მინსკში 16-22 აპრილს. ამის შემდეგ I-VIII ადგილებზე გასულმა გუნდებმა გაითამაშეს II წრე (III ტური). ეს მატჩები გაიმართა 7-15 სექტემბერს კაუნასში.

და აი, 3-11 ოქტომბერს თბილისში ეწყობა ჩემპიონატის დასკვნითი — III წრე (IV ტური). სწორედ აქ გაირკვევა წლევანდელი ჩემპიონის ვინაობა. ეჭვი არ არის, რომ ამ საპატიო ტიტულს დაეუფლება მოსკოვის საავიაციო ინსტიტუტის გუნდი, რომელსაც უკვე ქულათა ძალიან დიდი მარაგი აქვს. დანარჩენ საპრიზო ადგილებზე პრეტენზიას აცხადებს რამდენიმე გუნდი, მათ შორის, თბილისის „ბურევესტნიკიც".

რა დასამალია, წლევანდელ ჩემპიონატში თბილისის „ბურევესტნიკი" არც ისე სტაბილურად გამოდის და სწორედ ამიტომაა იგი ჯერჯერობით V ადგილზე. თუმცა, ხელბურთის ქომაგებს იმედი არ დაუკარგავთ და საყვარელი გუნდისგან არა მხოლოდ საპრიზო ადგილს, არამედ კარგ თამაშსაც ელიან. თუ ქვემოთ მოყვანილ ცხრილს გადავხედავთ, ცხადი გახდება, რომ თბილისელებს საპრიზო ადგილის მოპოვების მართლაც რეალური შანსი აქვთ.

გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 3 ოქტომბრისთვის

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ქ.
მოსკოვის საავიაციო ინსტ.	18	15	3	0	33
„კუნცევო" (მოსკოვი)	18	12	3	3	27
„ბურევესტნიკი" (კრასნოდარი)	18	10	1	7	21
„ალუმინსტროი" (ზაპოროჟიე)	18	9	1	8	19
„ბურევესტნიკი" (თბილისი)	18	8	3	7	19
„ჟალგირისი" (კაუნასი)	18	7	2	9	16
ასკ (კიევი)	18	6	2	10	14
„დაუგავა" (რიგა)	18	6	1	11	13

გთავაზობთ თბილისის ტურის პირველ სამი დღის მატჩების კალენდარს.

3 ოქტომბერი

16.00 ასკ (კიევი) — „ალუმინსტროი" (ზაპოროჟიე)
17.20 „დაუგავა" (რიგა) — „ჟალგირისი" (კაუნასი)
18.40 მოსკოვის საავიაციო ინსტიტუტი — „კუნცევო" (მოსკოვი)
20.00 „ბურევესტნიკი" (კრასნოდარი) — „ბურევესტნიკი" (თბილისი)

4 ოქტომბერი

16.00 ასკ — მოსკოვის საავიაციო ინსტიტუტი
17.20 „ალუმინსტროი" — „ჟალგირისი"
18.40 „კუნცევო" — „ბურევესტნიკი" (კრასნოდარი)
20.00 „ბურევესტნიკი" (თბილისი) — „დაუგავა"

5 ოქტომბერი

16.00 „ბურევესტნიკი" (კრასნოდარი) — ასკ
17.20 „კუნცევო" — „დაუგავა"
18.40 მოსკოვის საავიაციო ინსტიტუტი — „ალუმინსტროი"
20.00 „ჟალგირისი" — „ბურევესტნიკი" (თბილისი)

გადაჭარბებით...

ნაყოფიერად მუშაობს ენისელის № 2 პროფტექსასწავლებლის ფიზკულტურის კოლექტივი. აქ შექმნილია ფეხბურთის, ფრენბურთის, მძლეოსნობის, კალათბურთის, თავისუფალი და ქართული ჭიდაობის, მაგიდის ჩოგბურთის, შაშისა და ჭადრაკის სექციები. რეგულარულად ეწყობა შიდასაკოლექტივო სპარტაკიადები, ექსკურსიები, ტურისტული ლაშქრობანი.

წლეულს აქაურები იყვნენ პანკისის ხეობაში, ალაზნის არხის სათავეზე, ყვარლის ზღვაზე, ნეკრესში. აქაური სპორტსმენები კარგად გამოვიდნენ „შრომითი რეზერვების" რესპუბლიკური სპარტაკიადის ზონალურ ტურნირში, რომელიც რუსთავში გაიმართა. ყოველივე ამან კოლექტივს საშუალება მისცა გადაჭარბებით შეესრულებინა ფიზკულტურისა და სპორტის განვითარების ნახევარწლიანი გეგმა.

ვ. გოგინაშვილი.

ყვარლის რაიონი.

ახალი ამბები

● ჩელიაბინსკი, 1 ოქტომბერი. ამ დღეებში აქ გაიმართა კომკავშირის 50 წლისთავისადმი მიძღვნილი შეჯიბრება მძლეოსნობაში. შესანიშნავ წარმატებას მიაღწია 16 წლის ს. კორობოვმა, რომელმაც 5-კილოგრამიანი ურო 70,16 მეტრზე ტყორცნა. ეს ჭაბუკთა ახალი საკავშირო რეკორდია.

ყაბარდო - ბალყარეთი მასპინძლობს

ნალჩიკი, 1 ოქტომბერი. ამ დღეებში მზიური ყაბარდო-ბალყარეთი მასპინძლობს კოლმეურნეობებისა და საბჭოთა მეურნეობების ახალგაზრდობის I საკავშირო ფინალური თამაშების მონაწილეებს. აქ უკვე ყველა მოკავშირე რესპუბლიკის 500-ზე მეტი უძლიერესი მძლეოსანი და ძალოსანი ჩამოვიდა. აქ საასპარეზოდ ჩამოვიდნენ აგრეთვე, რსფსრ-ს, უკრაინის, ბელორუსიის, საქართველოს, სომხეთის, უზბეკეთის, ლატვიისა და ლიტვის ფრენბურთელები.

დღეს ბრძოლაში პირველნი ჩაებნენ ფრენბურთელები. ფრენბურთელთა ტურნირი საზეიმო ვითარებაში გახსნა საკავშირო თამაშების მთავარმა მსაჯმა, სსრ კავშირის მარშალმა ფ. გოლიკოვმა. სტუმართმოყვარე მასპინძლებმა ფრენბურთელებს საასპარეზოდ სპორტის სასახლე მიუჩინეს. 3 ოქტომბერს ქალაქ პროხლადნაიაში ასპარეზობას დაიწყებენ ძალოსნები, ერთი დღის შემდეგ კი შეჯიბრებაში ჩაებმებიან მძლეოსნები, რომლებიც ნალჩიკის რესპუბლიკურ სტადიონზე იასპარეზებენ.

წვევამდელთა პირველი...

თბილისის სპორტულ ბაზებზე გრძელდება წვევამდელთა I საქალაქო სპარტაკიადა, რომელშიც 700 ჭაბუკი მონაწილეობს. დედაქალაქის ყველა რაიონმა 100-100 მონაწილე უნდა გამოიყვანოს. საერთო გუნდურ ჩათვლაში ყველას მაჩვენებელი შედის.

... ვ. ლელაშვილი სტადიონზე ადრე მოვიდა. ცოტას წავივარჯიშებ, რომ სტარტს მომზადებული შევხვდეო, — მითხრა მან.

მალე სხვებიც მოგროვდნენ და ტურნირი დაიწყო. ლელაშვილი ქარხანა „ელექტროშემდუღებელში" ამკრებ ზეინკლად მუშაობს, საღამოს სკოლაშიც სწავლობს, სპორტში ვარჯიშსაც ახერხებს. ლ. მარტიროსიანი 74-ე სკოლის მეათეკლასელია. 32-ე სკოლის მეათეკლასელები ნ. ახობაძე, მ. ოგანეზოვი, ი. კარალნიკი, 43-ე სკოლის მეათეკლასელი ა. ხაჩიანი და სხვები წვევამდელთა სპარტაკიადის პროგრამით გათვალისწინებულ სახეობათა ტურნირში ისეთი თავგამოდებით ჩაებნენ, რომ ერთმანეთს ტოლს არ უდებდნენ. გუნდს ყველაზე მეტი ქულა შესძინა ხაჩიანმა: მცირეკალიბრიანი შაშხანით სროლაში მან 50-დან 49 ქულა დააგროვა.

ტურნირი უკვე დაამთავრეს მძლეოსნებმა, მოცურავეებმა, მსროლელებმა. წინაა ბაგირის გადაძალვა და მძლეოსნური კროსი. ღონისძიება სასარგებლო წამოწყებაა, მაგრამ, სამწუხაროდ, მისი მაღალ დონეზე გამართვისთვის ყველა ორგანიზაცია როდი იწუხებს თავს. მართალია, მათი წარმომადგენლები სპარტაკიადის გახსნას ესწრებოდნენ, მაგრამ შემდგომ შეჯიბრებებზე ისინი აღარავის უნახავს. ამის გამო სპარტაკიადის ჩატარების მთელი სიმძიმე დოსააფისა და ქალაქის სპორტკავშირის წარმომადგენლებს დააწვათ.

სპარტაკიადას, რომელიც კომკავშირის 50 წლისთავს ეძღვნება, სტუმართმოყვრულად არც არმიელთა სპორტკლუბის სტადიონი შეხვდა. სარბენი ბილიკები დახაზული არ იყო, მოუწყობელი გახლდათ სექტორები.

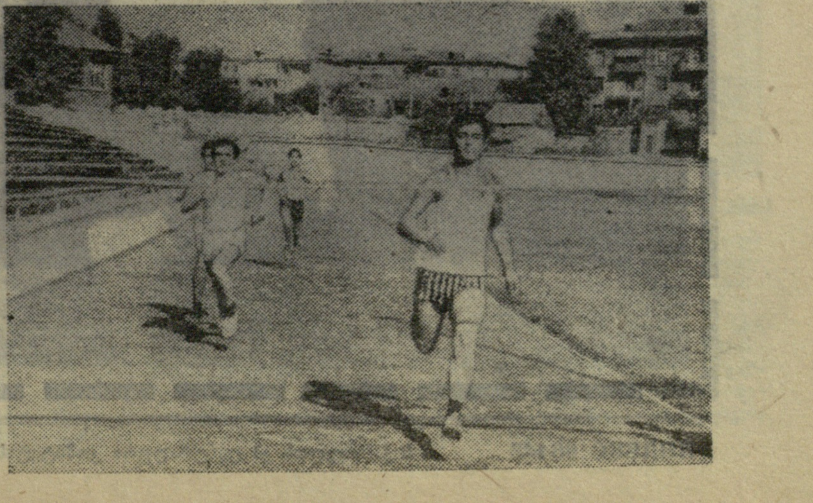
სპარტაკიადა გრძელდება...

ვ. ბუკინი.

* * *

სურათზე: 100 მეტრზე რბენაში შეჯიბრების მომენტი.

ფოტო ავტორისა.



ეროვნული ბიბლიოთეკა

სსრ კავშირის პირველობა ფეხბურთში

„ბ“ ჯგუფი

მოგვყავს „ბ“ კლასის რსფსრ-ს ზონებში ჩატარებული საკავშირო საფეხბურთო გათამაშების შედეგები, რომლებიც ჩვენს გაზეთში ადრე არ გამოქვეყნებულა:

III ზონა

„ურალანი“ (ელისტა) — „უროჟაი“ (ლენინგრადსკაია) 0:0, „ხიმიკი“ (ნევინომისკი) — „ტორპედო“ (არმავირი) 1:0, „ენერგია“ (ვოლჟსკი) — „უროჟაი“ (სლავიანსკი) 1:0, „ალაზანი“ (გურჯაანი) — „ურალანი“ (ელისტა) 0:1.

IV ზონა

„უროჟაი“ (გროზნო) — „ნარზანი“ (კისლოვოდსკი) 1:1, „უროჟაი“ (კრიმსკი)—„უროჟაი“ (გროზნო) 1:0, „ტრუდი“ (კასპიისკი)—„კოლხეთი“ (ფოთი) 1:0.

გათამაშების ცხრილები

მდგომარეობა 8 ოქტომბრისათვის

III ზონა

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„უროჟაი“ (მაიკოპი)	35	22	6	7	54—20	50
„ხიმიკი“ (ბალაკოვო)	36	18	13	5	42—17	49
„შრ. რეზერვები“ (კურსკი)	35	20	9	6	44—32	49
„სპარტაკი“ (ბელგოროდი)	35	19	10	6	59—19	48
„დილა“ (გორი)	34	18	9	7	58—24	45
„მეტალურგი“ (რუსთავი)	35	17	8	10	41—23	42
„ტრუდი“ (ენგელსი)	33	14	9	10	46—27	37
„სპარტაკი“ (ორიოლი)	35	11	13	11	37—32	35
„ტორპედო“ (არმავირი)	35	12	11	12	32—32	35
„უროჟაი“ (სლავიანსკი)	35	13	8	14	48—35	34
„ენერგია“ (ვოლჟსკი)	34	12	10	12	32—28	34
„ტექსტილშჩიკი“ (მინგეჩაური)	35	12	10	13	28—40	34
„უროჟაი“ (ლაბინსკი)	34	9	14	11	18—41	32
„დაშკინი“ (ზაქათალა)	34	10	11	13	26—43	31
„ალაზანი“ (გურჯაანი)	34	11	8	15	35—41	30
„კოლოსი“ (ალექსანდროვსკაია)	34	10	9	15	32—42	29
„ხიმიკი“ (ნევინომისკი)	35	9	11	15	28—38	29
„უროჟაი“ (სვეტლოგრადი)	36	8	12	16	29—49	28
„უროჟაი“ (ლენინგრადსკაია)	34	7	11	16	21—39	25
„არაზი“ (ნახიჭევანი)	35	5	9	21	22—61	19
„ურალანი“ (ელისტა)	35	4	7	24	25—67	15

IV ზონა

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„გურია“ (ლანჩხუთი)	35	19	6	10	61—36	44
„ლორი“ (კიროვაკანი)	34	16	12	6	37—31	44
„მერცხალი“ (მახარაძე)	36	18	7	11	56—38	43
„სევანი“ (ოქტემბერიანი)	35	17	8	10	50—29	42
„მაშუკი“ (პიატიგორსკი)	34	17	8	9	47—27	42
„ცემენტი“ (ნოვოროსიისკი)	34	15	11	8	41—24	41
„არაქსი“ (ეჩმიაძინი)	34	17	5	12	39—32	39
„უროჟაი“ (კრიმსკი)	35	13	12	10	43—36	38
„შუქურა“ (ქობულეთი)	36	12	14	10	44—46	38
„უროჟაი“ (დერბენტი)	33	13	11	9	41—28	37
„ნარზანი“ (კისლოვოდსკი)	34	12	13	9	39—29	37
„ტრუდი“ (კასპიისკი)	34	14	7	13	34—38	35
„დინამო“ (სოხუმი)	35	13	7	15	47—48	33
„ენგური“ (ზუგდიდი)	36	10	13	13	30—37	33
„კოლხეთი“ (ფოთი)	36	13	6	17	38—37	32
„ირისთონი“ (მოზდოკი)	35	12	8	15	36—37	32
„მაღაროელი“ (ჭიათურა)	34	11	9	14	34—37	31
„სპარტაკი“ (ცხინვალი)	34	6	12	16	24—43	24
„უროჟაი“ (გროზნო)	35	6	10	19	33—51	22
„ლერნაგორცი“ (კაფანი)	34	8	5	21	23—59	21
„კახეთი“ (თელავი)	33	5	8	20	27—51	18

საქართველოს პირველობა

გაიმართა მორიგი ტურის შეხვედრები.

● „აერო“ (გალი) — „არაგვი“ (მცხეთა) 2:0. მსაჯი თ. ერგემლიძე (ტყიბული).

გალელები თავიდანვე აქტიურად თამაშობდნენ, მათს იერიშებში თავდამსხმელთა გარდა ხშირად მონაწილეობდნენ ნახევარმცველებიც. 26-ე წუთზე ანგარიში გახსნა ყოლბაიამ. მეორე ტაიმში იოსავამ კიდევ ერთი ბურთი გაიტანა სტუმრების კარში.

● „ქართლი“ (გორის რაიონი) — „ბახმარო“ (ჩოხატაური) 1:1. მსაჯი ლ. ჯოხაძე (ხაშური).

● ასკ (თბილისი) — „ისანი“ (თბილისი) 0:1. მსაჯი ვ. გოგაშვილი (თბილისი).

„ისნის“ შეხვედრა გათამაშების ლიდერთან ძალიან საინტერესო ბრძოლაში ჩატარდა. არმიელთა მძლავრ შეტევებს დასაწყისში მასპინძლებმა ორგანიზებული თამაშით უპასუხეს და სულ მალე მდგომარეობა გათანაბრდა. 33-ე წუთზე გოცირიძემ შორიდან ეფექტური დარტყმით გაიტანა ბურთი, რომელმაც გამარჯვება მოუტანა „ისანს“. ლიდერი ყოველნაირად ცდილობდა აელო თუნდაც 1 ქულა, მაგრამ მეტოქემ მას ამის საშუალება არ მისცა.

● „ფეიქარი“ (წულუკიძე) — „მშენებელი“ (სიღნაღი) 0:1. მსაჯი ვ. შილაკაძე (თბილისი).

პირველმა ტაიმმა სიღნაღელთა სრული უპირატესობით ჩაიარა, მაგრამ „ფეიქრის“ დაცვისა და განსაკუთრებით მეკარის ენერგიული თამაშის მეოხებით ანგარიში არ გახსნილა. „მშენებლის“ იერიშები შესვენების შემდეგაც გაგრძელდა და ერთ-ერთი სახიფათო მომენტი ზუსტი დარტყმით დაამთავრა ზურაშვილმა — 1:0.

მასპინძლებს მიეცათ ანგარიშის გათანაბრების რეალური შესაძლებლობა, როცა „მშენებლის“ კარში დაინიშნა 11-მეტრიანი. მაგრამ მანაგაძემ ვერ შეძლო პენალტის რეალიზება.

● „გარეჯი“ (საგარეჯო) — „კოლმეურნე“ (წალენჯიხა) 2:0. მსაჯი ე. ჩიფჩიური (თბილისი).

საგარეჯოელმა ფეხბურთელებმა საკმაოდ იოლად მიაღწიეს ტერიტორიულ უპირატესობას და 35-ე წუთზე ფანჯიკიძემ მოწინააღმდეგე აიძულა ცენტრიდან დაეწყო თამაში. მასპინძელთა იერიშები არც შემდგომში შენელებულა და ქუქვანმა ზუსტი დარტყმით განამტკიცა თავისი გუნდის გამარჯვება.

● „სპარტაკი“ (ბორჯომი) — „დურუჯი“ (ყვარელი) 3:1. მსაჯი ი. მჭედლიშვილი (თბილისი).

თამაში კარგა ხანს თანაბარ ბრძოლაში მიმდინარეობდა, მაგრამ მას შემდეგ, რაც ჩადუნელმა გაიტანა პირველი გოლი, სპარტაკელთა უპირატესობა თანდათან გამოიკვეთა. ცოტა ხანში „დურუჯს“ ხელმეორედ მოუხდა თამაშის დაწყება ცენტრიდან (გოლი გაიტანა გუმბერიძემ). მართალია, ნაცვლიშვილმა შეძლო სხვაობის შემცირება ანგარიშში, ჩადუნელმა მაინც ისევ 2 ბურთით დააწინაურა „სპარტაკი“.

გათამაშების ცხრილი

I ჯგუფის I ქვეჯგუფი

მდგომარეობა 8 ოქტომბრისათვის

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
ასკ (თბილისი)	31	18	9	4	54—18	45
„კოლხეთი“ (ცხაკაია)	32	17	10	5	58—26	44
„მეტალურგი“ (ზესტაფონი)	31	14	13	4	39—19	41
„სინათლე“ (თბილისი)	29	16	7	6	39—21	39
ფიზკულტურის ინსტ. (თბილისი)	29	13	12	4	44—26	38
„ლოკომოტივი“ (სამტრედია)	32	14	10	8	46—41	38
„სპარტაკი“ (ბორჯომი)	32	12	12	8	41—32	36
„აერო“ (გალი)	32	12	11	9	36—33	35
„სულორი“ (ვანი)	31	13	8	10	37—26	34
„ფეიქარი“ (წულუკიძე)	31	12	10	9	36—33	34
„დურუჯი“ (ყვარელი)	31	10	11	10	45—31	31
„ბახმარო“ (ჩოხატაური)	32	11	7	14	37—50	29
„კოლმეურნე“ (წალენჯიხა)	33	10	7	16	30—50	27
„ლაითური“ (მახარაძის რაიონი)	32	8	10	14	25—31	26
„მშენებელი“ (სიღნაღი)	30	8	9	13	28—46	25
„ისანი“ (თბილისი)	31	8	8	15	25—37	24
„ნარინჯი“ (ბათუმის რაიონი)	31	6	12	13	25—39	24
„ქართლი“ (გორის რაიონი)	30	8	7	15	31—47	23
„სამცხე“ (აწყური)	28	6	10	12	30—34	22
„გარეჯი“ (საგარეჯო)	28	8	6	14	28—46	22
„მესხეთი“ (ახალციხე)	30	6	9	15	18—36	21
„არაგვი“ (მცხეთა)	32	8	4	20	24—47	20

I ჯგუფის II ქვეჯგუფი

I ზონა

„შრომითი რეზერვები“ (გარდაბანი) — „თრიალეთი“ (წალკა) 1:0, „აბული“ (ახალქალაქი) — „მეტალურგი“ (რუსთავი) 3:3, „მევენახე“ (ვაზისუბანი) — „ბახტრიონი“ (ახმეტა) 3:0, „ზემო ქართლი“ (ხაშური) — „ჰერეთი“ (ლაგოდეხი) 0:2, „გარისი“ (თეთრი წყარო) — „არაგვი“ (დუშეთი) 1:1.

II ზონა

„სალხინო“ (გეგეჭკორი) — „დინამო“ (ოჩამჩირე) 2:0, „კოლმეურნე“ (ჩხოროწყუ) — „განახლება“ (ადიგენი) 3:1, „ელექტრიკოსი“ (ქუთაისი) — „განთიადი“ (აბაშა) 1:2.

მაიაკოვსკის „საირმეს“ დამარცხება ჩაეთვალა ხობის „კოლხეთთან“ თამაშში დისკვალიფიცირებული ფეხბურთელის გამოყვანისთვის.

ზონალური გათამაშება

თეთრი წყარო — დმანისი 3:1, მახარაძე — ონი 3:3.

ზესტაფონის გუნდს მოგება ჩაეთვალა ცაგერთან. ეს უკანასკნელი მოხსნილია გათამაშებიდან.

გათამაშების ცხრილები

I ჯგუფის II ქვეჯგუფი

მდგომარეობა 8 ოქტომბრისათვის

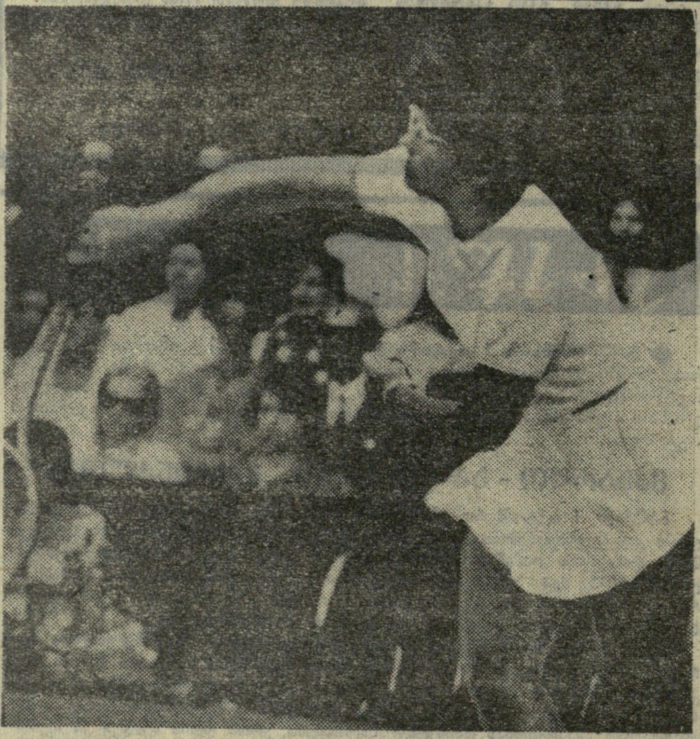
I ზონა

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„ჰერეთი“ (ლაგოდეხი)	23	18	4	1	58—14	40
„შრ. რეზერვები“ (გარდაბანი)	21	17	2	2	41—17	36
„მეტალურგი“ (რუსთავი)	23	13	3	7	46—30	29
„მევენახე“ (ვაზისუბანი)	22	11	5	6	43—32	27
„თრიალეთი“ (წალკა)	22	9	6	7	27—22	24
„არაგვი“ (დუშეთი)	22	9	3	10	27—37	21
„ზემო ქართლი“ (ხაშური)	21	6	7	8	27—28	19
„ფარძია“ (ასპინძა)	22	8	3	11	23—33	19
„შირაქი“ (წითელწყარო)	21	9	1	11	29—43	19
„აბული“ (ახალქალაქი)	21	7	4	10	27—33	18
„გარისი“ (თეთრი წყარო)	22	6	4	12	24—55	16
„ბახტრიონი“ (ახმეტა)	21	6	3	12	21—28	15
„ელმავალმშენი“ (თბილისი)	21	7	1	13	24—38	15

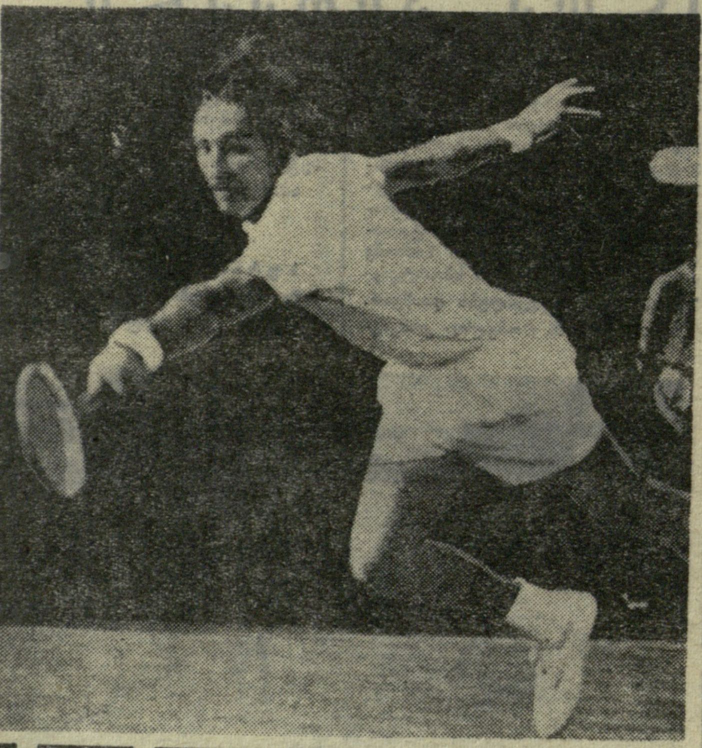
II ზონა

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„კოლხეთი“ (ხობი)	21	13	6	2	31—15	32
„განთიადი“ (აბაშა)	20	10	8	2	23—9	28
„სალხინო“ (გეგეჭკორი)	18	12	3	3	49—14	27
„ტორპედო“ (ქუთაისი)	19	8	7	4	22—17	23
„განახლება“ (ადიგენი)	20	9	5	6	23—24	23
„იმერეთი“ (თერჯოლა)	20	7	6	7	26—21	20
„სამგურალი“ (წყალტუბო)	18	8	4	6	23—21	20
„დინამო“ (ოჩამჩირე)	19	6	8	5	12—14	20
„ჩიხურა“ (საჩხერე)	21	6	8	7	20—30	20
„კოლმეურნე“ (ჩხოროწყუ)	20	6	7	7	15—16	19
„ელექტრიკოსი“ (ქუთაისი)	21	6	8	7	20—30	19
„საირმე“ (მაიაკოვსკი)	22	4	6	12	21—42	14
„კოლხეთმშენი“ (ფოთი)	19	4	2	13	18—40	10

შენიშვნა: გუდაუთის „რიწა“ მოხსნილია გათამაშებიდან. ყველა გუნდს, რომელსაც „რიწასთან“ არ უთამაშია, გამარჯვება ჩაეთვალა.



უიმბლდონის წლევანდელი ტურნირი მართლაც გრანდიოზული იყო თავისი მასშტაბით. იგი იმითაც იყო განსაკუთრებული, რომ ამჯერად ტურნირში მოყვარულებთან ერთად პროფესიული ჩოგბურთის ვარსკვლავებიც გამოდიოდნენ. როგორც ცნობილია, ამ შეჯიბრებაში პირველი ადგილები სწორედ პროფესიული ჩოგბურთის წარმომადგენლებმა დაიკავეს. ვაჟებში გამარჯვების დაფნა ხვდა როდ ლეივერს (ქვედა სურათზე), ქალებში — ბილი ჯონ კინგს.



უცხოეთის ამბები

შიონის მზადება

როგორც გფრ-ის ნაკრების მთავარმა მწვრთნელმა ჰ. შიონმა ჟურნალისტებს განუცხადა, მისი გუნდი წლევანდელ სეზონს დაამთავრებს ტურნეთი სამხრეთ ამერიკაში. 17 დეკემბერს გერმანელები ითამაშებენ ბუენოს-აირესში არგენტინის ნაკრებთან, ხოლო 19 დეკემბერს სანტ-იაგოში შეხვდებიან ჩილის ნაკრებს.

21 დეკემბრისთვის დანიშნულია გერმანელთა შეხვედრა მექსიკის ნაკრებთან მეხიკოში.

რედაქტორი მ. კაკაბაძე.

ИНДЕКС 66448 საქართველოს კპ ცენტრალური კომიტეტის გამომცემლობის სტამბა. ლენინის ქ. № 14.

უე 04249