ჭადრაკი — ჭადრაკი

ნ. ალექსანდრია — მ. შული 2:0

წყალბურთი — წყალბურთი

თბილისის „დინამო“ კუბაში

ფეხბურთი — ფეხბურთი

ლიდერობს რუსთავის „მეტალურგი“

ეროვნული ბიბლიოთეკა

პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

№ 95 (5125) 1974 წ. 15 მაისი, ოთხშაბათი. ფასი 3 კაპ.

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров ГССР и республиканского Совета профсоюзов

გაზეთი გამოდის 1984 წლის 18 აპრილიდან

● ტოკიო, 12 მაისი. სამმა იაპონელმა მთამსვლელმა ქალმა დაიპყრო ჰიმალაის მთიანეთში მდებარე მწვერვალი მანასლუ (8156 მ).

● ბონი, 13 მაისი. მოფარიკავეთა აქ გამართულ საერთაშორისო ტურნირში ყველას აჯობა საბჭოთა რაპირისტმა ვ. დენისოვმა, რომელმაც ფინალში ხუთი ორთაბრძოლა მოიგო. მას გადაეცა პრიზი „ზონის ლომი“. შეჯიბრებაში მონაწილეობდა 11 ქვეყნის, მათ შორის, სსრ კავშირის, პოლონეთის, რუმინეთის, ინგლისის, ავსტრიისა და იტალიის 190 მოფარიკავე.

● კაირო, 13 მაისი. დევისის თასის გათამაშების ევროპის „ბ“ ზონის ნახევარფინალში საბჭოთა ჩოგბურთელების მეტოქე იქნება იუგოსლავიის ნაკრები, რომელმაც აქ ანგარიშით 3:2 სძლია არაბეთის რესპუბლიკა ეგვიპტის ეროვნულ გუნდს. როცა ანგარიში 2:2 იყო, შეხვედრის ბედი გადაწყვიტა ფრანულოვიჩის გამარჯვებამ ელ დუადისთან — 6:2, 7:5, 6:3. ნახევარფინალური მატჩი ივლისში გაიმართება.

ახალი ამბები-74

ერთადერთი საგზურისთვის

მიმდინარეობს მოტობურთში „ა“ და „ბ“ კლასის გუნდების მორიგი საკავშირო პირველობები. „ბ“ კლასის კოლექტივები ოთხ ზონად დაიყვნენ. ტურნირი ორ წრედ ტარდება, რის შემდეგაც უძლიერესნი ფინალურ ასპარეზობაში „ა“ კლასის ერთადერთ საგზურს გაითამაშებენ.

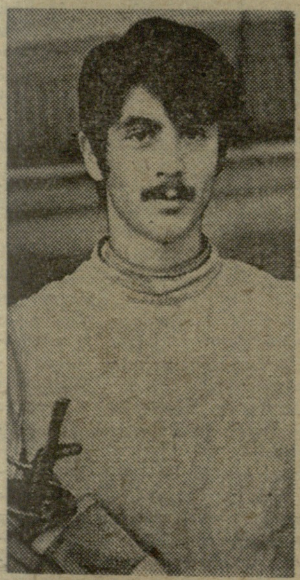
ზონაში საქართველოს დოსააფის გუნდის — თბილისის „ივერიის“ მეტოქეები არიან აშხაბადის „ავტო-მოტოკონტორა“, ბაქოს „ხაზრი“ და ერევნის „მასისი“.

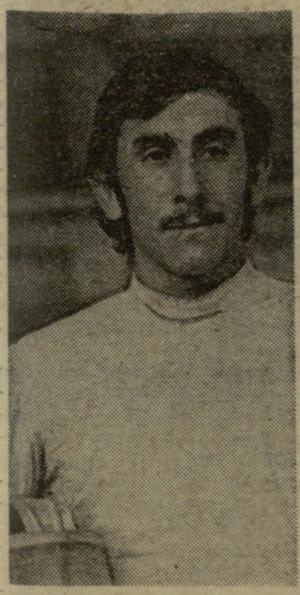
„ივერიამ“ უკვე ორი შეხვედრა ჩაატარა — ერევნისა და ბაქოს გუნდებთან — და ჯერჯერობით II ადგილზეა.

• • •

ს უ რ ა თ ზ ე: „ივერიისა“ და „ხაზრის“ შაბათს გამართული შეხვედრის მომენტი. თბილისელმა ნ. შონიამ (№ 5) ბრძოლა მოუგო მ. სადიხოვს (№ 3) და ბურთი წინ გაგზავნა.

ო. გელაშვილის ფოტო.





თბილისში, საქართველოს სპორტკომიტეტის საფარიკაო დარბაზში დამთავრდა რესპუბლიკის მოფარიკავეთა პირადგუნდური ჩემპიონატი.

* * *

ს უ რ ა თ ე ბ ზ ე: საქართველოს ჩემპიონები — რაპირისტი ზ. მაჩაიძე (ზევით) და დაშნით მოფარიკავე დ. დავითაშვილი.

მ. ზარგარიანის ფოტოები.

●

(შეჯიბრების ანგარიში იხ. შემდეგ ნომერში).

გლაზოვსა და ლუცკში

დამთავრდა უმაღლესი ლიგის ხელბურთელ ქალთა გუნდების საკავშირო ჩემპიონატის მეორე წრე. გაგაცნობთ იმ შეხვედრათა შედეგებს, რომლებზეც ჩვენს გაზეთში არ დაბეჭდილა. გლაზოვი. „ჟალგირისი“ (კაუნასი) — „ოსვიტა“ (ჩერკასი) 26:22, „პეტროგრადეცი“ (ლენინგრადი) — ურალის პოლიტექნიკური ინსტიტუტი (სვერდლოვსკი) 11:14. ლუცკი. „ლუჩი“ (მოსკოვი) — „ტექნოლოგი“ (მინსკი) 23:14, „ლუჩი“ — „ისკოჟი“ (კიშინიოვი) 16:16, „სპარტაკი“ (კიევი) — „ტექნოლოგი“ 28:8, „სპარტაკი“ — № 3 სახლსაშენებელი კომბინატი (კიევი) 26:8, „სპარტაკი“ — „ისკოჟი“ 23:14, „ტექნოლოგი“ — № 3 სახლსაშენებელი კომბინატი 11:16.

ახლა ათივე გუნდი თავს მოიყრის შიაულიაიში, სადაც გამოვლინდება სსრ კავშირის წლევანდელი ჩემპიონი,

● ●

გათამაშების ცხრილები

გლაზოვი

	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„ჟალგირისი“	3	1	0	70:56	7
სპორტნაწარმის ფაბრიკა (ბაქო)	2	1	1	60:56	5
უპი (სვერდლ.)	2	0	2	51:50	4
„პეტროგრადეცი“	2	0	2	49:56	4
„ოსვიტა“	0	0	4	56:68	0

ლუცკი

„სპარტაკი“	4	0	0	109:44	8
„ისკოჟი“	2	1	1	70:74	5
№ 3 სახლ. კომბ.	2	0	2	55:70	4
„ლუჩი“	1	1	2	65:75	3
„ტექნოლოგი“	0	0	4	50:86	0

ხელბურთი

ორი მოგება, ორი წაგება

ჰავანა, 13 მაისი. ორი მოგება და ორი წაგება — ასეთია მასპინძელი ქვეყნის ეროვნულ გუნდთან და კუბის იუნიორთა ნაკრებთან თბილისის „დინამოს“ წყალბურთელთა ამხანაგური შეხვედრების საერთო შედეგი.

ეს საინტერესო მატჩები ჰავანის სპორტული ქალაქის აუზში ჩატარდა და დიდძალი მაყურებელიც მიიზიდა.

პირველი მატჩი სტუმრებს კუბის ნაკრებთან ჰქონდათ. დაძაბული ბრძოლა მასპინძელთა სასარგებლოდ დამთავრდა — 8:4. კუბელი სპორტული მიმომხილველების აზრით, თბილისელები ძლიერად თამაშობდნენ, მაგრამ მეტოქეებს სისწრაფეში ჩამოუვარდებოდნენ.

ამ გუნდების მეორე შეხვედრა დინამოელებმა მოიგეს — 9:8.

შემდეგ თბილისელები კუბის იუნიორებს შეხვდნენ და გაიმარჯვეს ანგარიშით 11:5. უნდა აღინიშნოს, რომ ნ. კურტანიძის მიერ ნატყორცნი ბურთებიდან ხუთმა მიზანს მიაღწია. თბილისელებმა ერთობ მაღალი შედეგიანობა გვიჩვენეს: 17 სროლიდან 11 გოლით დამთავრდა.

ბოლო მატჩში თბილისის „დინამო“ ისევ კუბის ნაკრებს შეხვდა და დამარცხდა — 4:5.

რეკორდები

ბასელი, 13 მაისი. დასავლეთ გერმანიის ამ ქალაქის სტადიონზე 50 კილომეტრზე სპორტულ სიარულში მიუნხენის ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონმა ბ. კანენბერგმა (გფრ) ორი მსოფლიო რეკორდი დაამყარა: სტადიონის ბილიკზე მან 2 საათში 27.153 მ გაიარა, ხოლო 30-კილომეტრიან მანძილზე 2:12.58 აჩვენა.

ძველი მიღწევები, რომლებმაც ერთი თვეც ვერ იარსებეს, კ.-ჰ. შტადტმიულერს (გდრ) ეკუთვნოდა და შესაბამისად ასეთი იყო: 26.911 მ და 2:14.45,6.

ნოქსვილი (აშშ), 13 მაისი. ტენესის შტატში მდებარე ამ ქალაქის სტადიონის სარბენ ბილიკზე უნივერსიტეტების მძლეოსანთა შეჯიბრებაში მოასპარეზე 25 წლის ამერიკელმა სპრინტერმა ა. კროკეტმა 100 იარდზე (91,44 მ) მსოფლიო რეკორდი დაამყარა — 9 წამი.

კროკეტმა 0,1 წამით „გაუსწრო“ ძველ მიღწევას, რომელიც 11 წლის წინათ დაამყარა ტოკიოს ოლიმპიადის ჩემპიონმა ბ. ჰაიესმა (აშშ) და მერე კიდევ ხუთმა მძლეოსანმა გაიმეორა.

„საბჭოთა აჭარის“ პრიზზე

აჭარის ველოსიპედისტთა შეჯიბრება გაზეთ „საბჭოთა აჭარის“ პრიზზე ბეჭდვითი სიტყვის დღესა და გერმანულ ფაშიზმზე გამარჯვების 29-ე წლისთავს მიეძღვნა. შეჯიბრებაში მონაწილეობდნენ „განთიადის“ (ორი გუნდი), ბათუმისა და ქობულეთის ბავშვთა სპორტული სკოლების, ქობულეთის „კოლმეურნისა“ და „დინამოს“ წარმომადგენლები.

თითოეული გუნდის შემადგენლობაში ხუთი სპორტსმენი იყო.

ფინიშის ხაზი პირველად „განთიადის“ გუნდის წევრმა, სპორტის ოსტატმა ა. ვალუისკიმ გადაკვეთა.

საერთო გუნდურ ჩათვლაში 64 საჯარიმო ქულით გარდამავალი თასი და I ადგილი მოიპოვა „განთიადის“ გუნდმა, რომლის შემადგენლობაში იყვნენ ა. ვალუისკი, ს. სადრაძე, ა. კიკოტი, ა. მჟავანაძე და პ. პოვერიავი (მწვრთნელი — სპორტის ოსტატი ე. სუსლოვი).

II ადგილი წილად ხვდა ბათუმის ბავშვთა სპორტსკოლის გუნდს, III—ქობულეთის „კოლმეურნეს“.

პრიზიორებს გადაეცათ აჭარის სპორტკომიტეტის დიპლომები. ასეთივე დიპლომები და გაზეთ „საბჭოთა აჭარის“ საჩუქრები გადაეცათ გამარჯვებული გუნდის წევრებს.

ო. მურვანიძე.
(ჩვენი კორ.).
ბათუმი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

წვრთნის განვითარების თანამედროვე ტენდენციები

პრობლემური წერილი

ჭიდაობა

სპორტსმენთა მრავალმხრივ მომზადებაში წვრთნის პრობლემა ერთ-ერთი ურთულესთაგანია და მასთან დაკავშირებული მთელი რიგი საკითხები ჯერ კიდევ გადაუჭრელია. თუმცა ამ პრობლემის შესწავლისას უკვე დაგროვილია უამრავი ფაქტობრივი მასალა, რომლის გამოყენებითაც შესაძლებელი ხდება ბევრის გაკეთება წვრთნაში მართვის მეცნიერული საფუძვლების დანერგვისთვის.

განვიხილოთ ამ პრობლემის საკვანძო საკითხები. ცნობილია, რომ დღეს სისტემატური, მიზანდასახული, ხრულწლიური და მრავალწლიური მომზადების გარეშე სპორტსმენი მაღალ შედეგებს ვერ აჩვენებს. ამ რთული პროცესის უკეთ დაგეგმვისთვის სპორტსმენის მზადება დაყოფილია მაკროციკლებად (მზადების წლიური ან ნახევარწლიური პერიოდი), მეზოციკლებად (ერთთვიური პერიოდი) და მიკროციკლებად (კვირეული პერიოდი).

დღეისთვის არჩევენ ოლიმპიურ ოთხწლიურ ციკლსაც, მაგრამ ასეთი ციკლების შინაარსი თითქმის შეუსწავლელია. წვრთნის თითოეული ციკლი ისახავს შესაბამის ამოცანას, რომელიც საბოლოო ჯამში განსაზღვრავს სპორტული წვრთნის გეგმიანობას. მაგრამ ამ გეგმიანობის სწორად გასაგებად აუცილებელია გავერკვეთ სპორტული წვრთნის ორ მხარეში. პირველი მხარეა სპორტული წვრთნის შინაარსი. იგი მოიცავს მრავალმხრივ მუშაობას, რომელიც სპორტსმენმა მთლიანად უნდა შეასრულოს. ამ მუშაობას პირველ ყოვლისა მიეკუთვნება სპორტსმენის ფიზიკური, ტექნიკური, ტაქტიკური და ფსიქოლოგიური მომზადება.

ფიზიკური მომზადება თავის მხრივ გულისხმობს ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, სიმარჯვისა და მოქნილობის განვითარებას. გარდა ამისა, ერთიმეორისგან განსხვავდება საერთო ფიზიკური მომზადება და სპეციალური ფიზიკური მომზადება, ესე იგი ისეთი ფიზიკური თვისებების გამომუშავება, რომლებიც უშუალოდ არჩეული სპორტის სახეობისთვისაა საჭირო. ცნობილია, რომ მხოლოდ საერთო ფიზიკური მომზადების საფუძველზე შეიძლება შეიქმნას ოპტიმალური პირობები სპეციალური ფიზიკური მომზადებისთვის. ყველაფერი ეს მიეკუთვნება სპორტული წვრთნის შინაარსს.

მაგრამ სპორტსმენის მომზადებისთვის მარტო წვრთნის შინაარსის ცოდნა არ კმარა. აუცილებელია განისაზღვროს წვრთნის მეორე მხარე — მისი სტრუქტურა. წვრთნის სტრუქტურა გულისხმობს, თუ რა თანმიმდევრობით, რა ურთიერთშეფარდებით უნდა განაწილდეს სპორტსმენის მომზადების ეს მხარეები ცალკეულ პერიოდებში (მიკრო, მეზო- და მაკროციკლებში). აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ თუ სპორტული წვრთნის შინაარსი მეტნაკლებად დადგენილია, მისი მეორე მხარე — სპორტული წვრთნის სტრუქტურა — ჯერ კიდევ ნაკლებადაა შესწავლილი. სპორტული წვრთნის ამ ორი მხარის უფრო ზუსტი დაგეგმვისთვის წელიწადი (მაკროციკლი) დაყოფილია ცალკეულ პერიოდებად: ფუნდამენტური მომზადების პერიოდი (რომელიც თავის მხრივ იყოფა ზოგადი და სპეციალური მომზადების ეტაპებად), ძირითადი შეჯიბრების პერიოდი და გარდამავალი პერიოდი. თითოეულ პერიოდს თავისი ამოცანები და შინაარსი აქვს. ამ ამოცანების განსაზღვრისას ჩვენ ვეყრდნობით პედაგოგიკის დიდაქტიკურ პრინციპებს: შეგნებულობისა და აქტივობის, თვალსაჩინოების, სისტემატურობის, მისაწვდომობისა და მტკიცე ცოდნის პრინციპებს. მაგრამ სპორტული წვრთნის ღრმად შესწავლის შედეგად დადგინდა, რომ მისი გეგმიანობა ეყრდნობა საკუთრივ მისთვის დამახასიათებელ კანონზომიერებებსაც. ესაა წვრთნის ყოველმხრივ და სპეციალურ მიმართულებათა ერთიანობა, წვრთნის პროცესის უწყვეტობა, წვრთნის მოთხოვნათა (დავალებათა, დატვირთვათა) თანდათანობითი და მაქსიმალური ზრდა, წვრთნის ციკლურობა.

ამრიგად, წვრთნის დაგეგმვისას უნდა გავითვალისწინოთ როგორც ზოგადპედაგოგიური, ისე საკუთრივ სპორტული წვრთნის პრინციპები. გარდა ამისა, ამ გეგმიანობასთან ორგანულად უნდა იყოს შერწყმული შეჯიბრებათა კალენდარი.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ წვრთნის პროცესის დაგეგმვისთვის აუცილებელია განიმარტოს, თუ რა განაპირობებს ამ გეგმიანობას, რას უნდა ემსახურებოდეს იგი უპირველეს ყოვლისა. დღეისთვის ნათელია, რომ წვრთნის გეგმიანობა საბოლოო ჯამში განისაზღვრება სპორტსმენის სპორტული ფორმის განვითარების მართვის კანონზომიერებებით. ეს იმიტომ, რომ მიზანდასახულ გეგმიანობას განაპირობებს მხოლოდ სპორტულ ფორმაში შესვლის კანონზომიერებათა განსაზღვრა, მისი მართვის პრინციპები და არა შეჯიბრებები, როგორც აქამდე ვფიქრობდით. თუმცა შეჯიბრებას წვრთნის გეგმიანობაში აქვს მნიშვნელობა მხოლოდ იმ გაგებით, თუ რომელი შეჯიბრებისთვის და რა დროისთვის უნდა ჩადგეს სპორტსმენი სპორტულ ფორმაში. მაგრამ სპორტულ ფორმაში ზუსტად შესვლა ამა თუ იმ შეჯიბრებისთვის არცთუ იოლია და ამ საკითხის გადაჭრა დღესაც პრობლემატურია.

გამოკვლევებით დამტკიცებულია, რომ ისეთი დიდი შეჯიბრებისთვისაც კი, როგორიცაა ოლიმპიური თამაშები, სადაც ეროვნული გუნდების გამოსვლებს არა მარტო სპორტული, არამედ პოლიტიკური მნიშვნელობაც ენიჭება და სპორტსმენთა უკეთ მომზადებისთვის უდიდესი კაპიტალისტური სახელმწიფოები არ ერიდებიან არც ფინანსურ ხარჯებს, არც მეცნიერების უკანასკნელი მიღწევების გამოყენებას, სპორტსმენთა მხოლოდ 20-30 პროცენტამდე აჩვენებს თავის საუკეთესო, სარეკორდო შედეგებს. დანარჩენები ან ნაადრევად შედიან სპორტულ ფორმაში და ოლიმპიურ თამაშებს უკვე დაღმავლობის ფაზაში ხვდებიან, ანდა პირიქით, თამაშების შემდეგ აღწევენ საუკეთესო შედეგებს.

რითაა ეს გამოწვეული? იმით, რომ სპორტულ ფორმაში შესვლა და, მით უფრო, მისი მართვის საკითხების ზუსტად გადაჭრის გზები ჯერ კიდევ მთლიანად არაა შესწავლილი.

ბუნებრივად ისმის კითხვა: მაშ რას წარმოადგენს საკუთრივ სპორტული ფორმა? სპორტული ფორმა სპორტსმენის ორგანიზმის ისეთი მდგომარეობაა, როცა იგი, შესაბამისი გაწვრთნილობის შედეგად, რაღაც ცალკეულ პერიოდებში აღწევს მომზადების მწვერვალს, რაც შესაბამისად განაპირობებს მის უმაღლეს სპორტულ შედეგს.

სპორტული ფორმა და გაწვრთნილობა ერთი და იგივე არ არის, თუმცა სპორტსმენი გაწვრთნილობის შედეგად შედის სპორტულ ფორმაში. გაწვრთნილობა შედარებით მუდმივი ფაქტორია სპორტსმენის მომზადებაში, ხოლო სპორტული ფორმა გაცილებით ხანმოკლეა, ვინაიდან ადამიანის ორგანიზმი ხანგრძლივად ვერ უძლებს სპორტული ფორმის პიკებს.

რატომ? იმიტომ, რომ უშუალოდ სპორტული ფორმისთვის და მისი პიკისთვის სპორტსმენს უხდება ფიზიკური და ფსიქიკური ძალების მაქსიმალური დაძაბვა. ეს მის ორგანიზმს აყენებს სტრესულ მდგომარეობაში. სტრესი ინგლისური სიტყვაა და ნიშნავს მკვეთრ დაძაბულობას. ამ ტერმინში გულისხმობენ ორგანიზმის მიმართ მწვავე დარტყმას. სტრესი აღმოაჩინა კანადელმა მეცნიერმა სელიემ. მან ყველაზე უკეთ შეისწავლა სტრესის პრობლემა და მისდამი ადაპტაცია. მას ამ საკითხის ირგვლივ გამოქვეყნებული აქვს 6 წიგნი და 600 სტატია. სელიეს აზრით, სტრესი სხეულის გაცვეთის ხარისხია. ამერიკელმა მეცნიერმა ულრიკმა თავის წიგნში „სტრესი და სპორტი" შემდეგნაირად ახსნა ეს მოვლენა: ყოველთვის, როცა ირღვევა სხეულის ჰომეოსტატიკური ბალანსი, ადამიანის ორგანიზმი ცდილობს ამას შეეგუოს ისეთნაირად, რომ ეს ბალანსი აღდგეს. სანამ ეს ბალანსი არ აღდგება, მოქმედებს სტრესული მდგომარეობა. სელიემ დაადგინა, რომ სტრესული ზემოქმედების შედეგად ორგანიზმის რეაქცია გადის სამ სტადიას, რომელთაც იგი მიაკუთვნებს საერთო ადაპტაციის სინდრომს. ესენია: 1. განგაშის სტადია — ორგანიზმის პირველდაწყებითი რეაქცია სტრესულ ფაქტორზე. იგი წარმოადგენს სიგნალს ორგანიზმის თავდაცვითი ძალების შეიარაღებისთვის; 2. რეზისტენტობის ანუ წინააღმდეგობის სტადია. აქ ხდება სტრესებისადმი ორგანიზმის შედარებით ხანგრძლივი ადაპტაცია; 3. რეადაპტაციის ანუ გამოფიტვის სტადია. ინტენსიური სტრესის ხანგრძლივი ზემოქმედება იწვევს ორგანიზმის ადაპტაციურ შესაძლებლობათა ამოწურვას და ამის შედეგად ადამიანი შეიძლება მწყობრიდან გამოვიდეს.

სელიეს სტრესულმა თეორიამ დიდი გამოხმაურება ჰპოვა მსოფლიოში. ავსტრიელი მეცნიერი ლ. პროკოპი თავის წვრთნის განვითარების ფაზობრივ თეორიაში დაეყრდნო სელიეს ადაპტაციურ სინდრომს და წამოაყენა სპორტული ფორმის განვითარების სამი სტადია: 1. საკუთრივ შეგუების ანუ ადაპტაციისა; 2. უმაღლესი შეგუების ანუ უმაღლესი ფორმისა; 3. რეადაპტაციისა.

წვრთნის პრობლემათა ცნობილი საბჭოთა მკვლევარი პროფ. ლ. მატვეევი, მართალია, ნაწილობრივ კრიტიკულად ეკიდება ჰ. სელიეს თეორიას, მაგრამ ამავე დროს აღნიშნავს: ცხადია, ინტენსიური დატვირთვა, რაც განაპირობებს სპორტულ ფორმაში შესვლას და მის შენარჩუნებას, თუ მას (ამ დატვირთვას) დიდი ხნის განმავლობაში იღებს სპორტსმენი, შეიძლება განვიხილოთ, როგორც სტრესები, რომლებიც საბოლოო ჯამში ორგანიზმში რეადაპტაციურ ცვლილებებს გამოიწვევენ.

ასეა თუ ისე, პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ მაღალი და ინტენსიური დატვირთვისას (ურომლისოდაც შეუძლებელია სპორტულ ფორმაში შესვლა) ორგანიზმი მეტად ურვეულო მძიმე სტრესულ პირობებში იმყოფება და მას არ შესწევს უნარი მუდამ იყოს სპორტული ფორმის პიკში. მაგრამ აქედან არ შეიძლება დავასკვნათ, რომ ორგანიზმს მთლიანად ავაცილოთ სტრესული დატვირთვები. თვითონ ამ კონცეფციის ავტორი სელიე თავის წიგნში „ცხოვრების სტრესი" აღნიშნავს, რომ სტრესი იძლევა პოტენციური ძალების განვითარების საუკეთესო საშუალებას როგორც გონებისთვის, ისე სხეულისთვის. სინამდვილეშიო, ამბობს იგი მხოლოდ სტრესის კულმინაციით შეიძლება ინდივიდუმი ჩამოყალიბდესო.

აშშ-ს მოცურავეთა ეროვნული გუნდის ცნობილი მწვრთნელი, ინდიანის შტატის უნივერსიტეტის ფიზიკური აღზრდის პროფესორი ჯ. კაუნსილმენი აღნიშნავს, რომ მშობლები, რომლებიც ცდილობენ აარიდონ თავიანთი ბავშვები სტრესს, ისეთსავე ზიანს აყენებენ მათს პოტენციურ განვითარებას, როგორც ის მშობლები, რომლებიც მეორე უკიდურესობაში ვარდებიან და თავიანთ შვილებს აყენებენ მეტად დიდ და მრავალმხრივ სტრესებს იმ ოდენობით, რომ ბავშვი ვერ ახდენს მათს მიმართ ადაპტირებას. იგი აღნიშნავს, რომ შეერთებულ შტატებში სპორტულ ცურვაში კარგად შედგენილი პროგრამა მოიცავს როგორც ფიზიკურ, ისე ფსიქოლოგიურ სტრესებს შესაბამისი მოცულობით. სტრესი აუცილებელია სპორტსმენისთვის, რათა იგი ფიზიკურად უფრო ძლიერი გახდეს, სტრესებისთვის უკეთ იყოს მომზადებული. ჩვენ ვეთანხმებით გამოთქმულ აზრებს და ვასკვნით, რომ სტრესების პერიოდული, გააზრებული გამოყენება საწვრთნელ დატვირთვებში აუცილებელია, მაგრამ როდის, როგორ და რა ოდენობით, ეს ჯერ კიდევ გადასაწყვეტია.

იბადება კითხვა: როგოროა ვმართოთ სპორტულ ფორმაში შესვლის კანონზომიერებანი? ამ პრობლემის ირგვლივ ბევრი კვლევაა ჩატარებული და მის სწორად წარმოსადგენად საჭიროა გავაშუქოთ საწვრთნელ დატვირთვათა ძირითადი პარამეტრები. ესაა დატვირთვის მოცულობა და დატვირთვის ინტენსივობა. დატვირთვის მოცულობის ქვეშ იგულისხმება სპორტსმენის მიერ ცალკეულ მეცადინეობებზე, კვირაში, თვეში და ა. შ. შესრულებული მთელი საწვრთნელი მუშაობის (ვარჯიშების) ჯამი, ხოლო დატვირთვის ინტენსივობა გულისხმობს საწვრთნელი ვარჯიშების დაძაბულობას — მათს კონცენტრაციას დროის ერთეულში.

თანამედროვე თეორიის შესაბამისად, საწვრთნელი დატვირთვების მოცულობა და ინტენსივობა განუყოფელია, მაგრამ, ამავე დროს, ერთიმეორისადმი საწინააღმდეგოც. კერძოდ, დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის ერთდროული ზრდა შეიძლება მხოლოდ რაღაც დროის განმავლობაში და რაღაც ზღვრამდე. შემდგომში დატვირთვის მოცულობის გაზრდა დაკავშირებულია დატვირთვის ინტენსივობის შეჩერებასთან და მის შემდგომ დაკლებასთან; და პირიქით: ინტენსივობის გაზრდა რაღაც განსაკუთრებული ოდენობის შემდეგ ორგანულ კავშირშია დატვირთვის მოცულობის ჯერ სტაბილიზაციასთან და შემდგომ მკვეთრ შემცირებასთან.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ, როცა საჭიროა ორგანიზმში გამოვიწვიოთ ხანგრძლივი ადაპტაციური ძვრები, გამოვიწვიოთ მასში მნიშვნელოვანი გარდაქმნანი არა მარტო სტრუქტურული, არამედ ფუნქციური ხასიათისა, საჭიროა პირველ ყოვლისა გადიდდეს საწვრთნელი დატვირთვების მოცულობა. ხოლო, როცა საჭიროა ამ შექმნილ შესაძლებლობათა უშუალო რეალიზაცია და ამის საფუძველზე მკვეთრად გაზრდა სპორტული შრომისუნარიანობისა, წამყვანი ადგილი წვრთნის ინტენსივობას მიეკუთვნება.

საწვრთნელი დატვირთვები ორგანიზმში იწვევს რთულ ფიზიოლოგიურ, ბიოქიმიურ და მორფოლოგიურ ძვრებს. ყოველი საწვრთნელი დატვირთვა (გარეგანი დატვირთვა) იწვევს ორგანიზმის შინაგან რეაქციას (შინაგანი დატვირთვა). ეს შინაგანი რეაქცია საბოლოო ჯამში განაპირობებს სპორტული ფორმის განვითარებას და მასში შესვლას. აქედან გამომდინარე, სპორტული ფორმის განვითარების მართვის საკითხების გადასაჭრელად აუცილებელი გახდა ორგანიზმის შინაგანი რეაქციის აღრიცხვის საკითხების შესწავლა. ამ მხრივ, მოყოლებული ჩვენი საუკუნის 30-ანი წლებიდან, დღემდე ჩატარებულია უამრავი კვლევა, რის შედეგადაც საკმაოდ დამაჯერებლად დადგენილია, რომ ორგანიზმის შინაგანი რეაქციის აღრიცხვის ერთ-ერთ ხელმისაწვდომ და საკმაოდ ინფორმაციულ ორგანოს წარმოადგენს გული. გამოკვლეულია, რომ არსებობს პირდაპირი კავშირი ორგანიზმის მიერ ჟანგბადის მოხმარების სიდიდესა და გულისცემის სიხშირეს შორის; დადგინდა, რომ საწვრთნელ დატვირთვათა დიაპაზონი, რომელიც იწვევს გულისცემის სიხშირის მომატებას 95-180 დარტყმამდე წუთში, და თუ ეს მუშაობა არ მოითხოვს ორგანიზმის მაქსიმალურ შესაძლებლობათა გამოვლინებას, გულისცემათა სიხშირის კორელაცია ჟანგბადის მოხმარების სიდიდესთან წრფივ ხასიათს ატარებს. ისეთი მუშაობისას, როცა ჟანგბადის მოთხოვნილება შეადგენს 1-4 ლიტრს წუთში, ჟანგბადის მოხმარების გადიდებით 30 მლ/წამში გულისცემის სიხშირე მატულობს წუთში 1 დარტყმით და ეს კანონზომიერება მხოლოდ მეტად დაძაბული მუშაობისას ირღვევა; რეკომენდებულია განისაზღვროს ფიზიოლოგიური დატვირთვის ინტენსივობა გულისცემის სიხშირით (გულისცემის სიხშირე 1 წუთში), საერთო ფიზიოლოგიური დატვირთვა გულის მუშაობის ჯამით და სხვ.

ამრიგად, აღმოჩნდა, რომ გული წარმოადგენს სპორტსმენის შინაგან დატვირთვათა აღრიცხვის ერთ-ერთ ხელმისაწვდომ პრაქტიკულ საშუალებას და მისი მეშვეობით შეიძლება საწვრთნელი დატვირთვების რეგულირება. მაგრამ საწვრთნელ დატვირთვათა სწორი განაწილებისთვის აუცილებელია ვიცოდეთ, რომ წვრთნის დროს ვარჩევთ ორი სახის მუშაობას: აერობული და ანაერობული ხასიათისას. აერობული მუშაობის დროს ორგანიზმის მოთხოვნილება სავსებით კმაყოფილდება ჟანგბადით და მოთხოვნილებასა და ჟანგბადის დაკმაყოფილებას შორის მყარი წონასწორობაა დამყარებული. ასეთ მუშაობას გაწვრთნილი სპორტსმენები ასრულებენ გულისცემის სიხშირის მომატებით წუთში 150 დარტყმამდე. გულისცემის სიხშირის შემდგომი მომატება წუთში დაკავშირებულია ანაერობულ მუშაობასთან. ეს ისეთი მუშაობაა, როცა ორგანიზმს გაცილებით მეტი ჟანგბადი ესაჭიროება, ვიდრე მისი ფაქტიურად მიღება შეუძლია. რაც უფრო მეტად იზრდება გულისცემის სიხშირე წუთში, მით უფრო მეტი ჟანგბადის დავალიანება ხდება ორგანიზმში. სწორედ ამიტომ უწოდებენ ამ სახის მუშაობას ანაერობულ ანუ უჟანგბადო ხასიათის მუშაობას. ამ ორი სახის მუშაობის ურთიერთშეფარდებას წლიურ დატვირთვაში გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება სპორტული ფორმის განვითარებისთვის და მისი მართვის საკითხების სწორად გადაჭრისთვის.

დღეისთვის რეკომენდებულია წლიურ წვრთნაში ეს მუშაობა შემდეგი შეფარდებით განაწილდეს: საწვრთნელი დატვირთვის 70 პროცენტი წლიურ წვრთნაში უნდა შესრულდეს გულის დარტყმის სიხშირით წუთში 130-150-მდე; 20-25 პროცენტი — 150-180 დარტყმით და მხოლოდ 3-5 პროცენტით უნდა შესრულდეს წლიურ დატვირთვაში მუშაობა, რომელიც გამოიწვევს 180-190 დარტყმას წუთში. მაგრამ ეს ჯერ კიდევ გადასაჭრელი პრობლემაა.

საკმაოდ დაბეჯითებით ამტკიცებენ, რომ მიმდინარე ათწლეულში სპორტსმენის წლიურ დატვირთვაში ანაერობული და აერობული მუშაობის საუკეთესო შეფარდების გზის გამონახვა პირდაპირ კავშირში იქნება სპორტული შედეგების ზრდასთან და ახალი რეკორდების დამყარებასთან სპორტის ერთ-ერთ ურთულეს სახეობაში — მძლეოსნობაში.

როგორც ვხედავთ, ამ პრობლემის გადაჭრაზე დიდ იმედებს ამყარებენ. ძნელია საგაზეთო სტატიაში მთლიანად გაშუქდეს სპორტული წვრთნის პრობლემა და მასთან დაკავშირებული მთელი რიგი საკითხები, მაგრამ მკითხველს მოყვანილი მასალაც ერთგვარ წარმოდგენას შეუქმნის იმის შესახებ, რომ საწვრთნელი დატვირთვების ობიექტური აღრიცხვის გარეშე სპორტული წვრთნის კანონზომიერებათა განსაზღვრა და მიზანდასახული გეგმიანობა წარმოუდგენელია.

ჭიდაობა წვრთნის ობიექტური აღრიცხვის საკითხებში მეტად რთულ პირობებში იყო, ვინაიდან არ იყო დადგენილი ობიექტური საზომი, რომლის მეშვეობითაც შესაძლებელი გახდებოდა საწვრთნელი დატვირთვის ძირითადი პარამეტრების (მოცულობისა და ინტენსივობის) აღრიცხვა. მაგრამ ასეთ მდგომარეობაში იყვნენ არა მარტო საქართველოს მოჭიდავეები, არამედ სხვებიც. დღეს სურათი მკვეთრად შეიცვალა, ვინაიდან დამტკიცდა, რომ გულისცემის სიხშირე შეიძლება გამოყენებულ იქნეს მოჭიდავეთა საწვრთნელი დატვირთვის ასარიცხავად. მისი გამოყენება ახალ შესაძლებლობას ქმნის მოჭიდავეთა წვრთნის საკითხების გადაჭრაში. ამ მხრივ ჩატარებულმა წინასწარმა კვლევამ მეტად საყურადღებო შედეგები მოგვცა. მათი შემდგომი შესწავლა საშუალებას მოგვცემს უფრო მიზანდასახული გავხადოთ მოჭიდავეთა წვრთნა, შევიტანოთ სასწავლო-საწვრთნელ პროცესში წვრთნის მართვის საკითხები.

სწორედ ამ პრობლემაზე მუშაობენ საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტის ჭიდაობის კათედრა და უმაღლესი სპორტული ოსტატობის რესპუბლიკური სპეციალიზებული სკოლა. უკვე შემუშავებული და დასტამბულია მოჭიდავეთა საწვრთნელ დატვირთვათა აღრიცხვის სპეციალური ჟურნალი. ეს სავსებით ახალი ფორმაა, რამაც მთლიანი გარდატეხა უნდა მოახდინოს სასწავლო-საწვრთნელი მუშაობის წარმართვაში. აუცილებელია, აგრეთვე, უმოკლეს დროში პრაქტიკაში დაინერგოს სპორტსმენის შრომისუნარიანობის განმსაზღვრელი სტეპ-ტესტი PWC 170. ამ ტესტის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ გულისცემის სტაბილური სიხშირის დროს, რომლის ფარგლებიც შემოისაზღვრება 130-170 დარტყმით წუთში, იგი წრფივ დამოკიდებულებაშია სპორტსმენის მუშაობის სიმძლავრესთან და ეს სიმძლავრე იზომება კგმ/წამში. ამისთვის ველოერგომეტრზე ან საფეხურზე ასვლის მეშვეობით (სტეპ-ტესტი) პიროვნებას ეძლევა საფეხურებრივი აღმავლობითი დატვირთვა, რომელმაც უნდა გამოიწვიოს გულის აჩქარება ზემოაღნიშნულ ფარგლებში. აქედან ხდება გამოანგარიშება, თუ რა სიმძლავრის მუშაობის შესრულება შეუძლია სპორტსმენს წუთში გულის 170 დარტყმაზე.

სტეპ-ტესტმა საყოველთაო აღიარება ჰპოვა. დღეისთვის იგი ითვლება ყველაზე ინფორმაციულ ტესტად შრომისუნარიანობის განსაზღვრისთვის. მაგრამ საქართველოს მოჭიდავეთა პრაქტიკაში სტეპ-ტესტი არ არის დანერგილი. ჩვენ ექიმ ი. ნოხკოვას დახმარებით უკვე შევძელით სტეპ-ტესტის ზოგიერთი მოჭიდავის შრომისუნარიანობის განსაზღვრა. მაგრამ ეს ცალკეული გამოკვლევები უკმარია. საჭიროა სტეპ-ტესტის მეშვეობით სპორტული ფორმის განვითარების ცალკეულ ეტაპებზე სისტემატურად განისაზღვროს თითოეული მოჭიდავის შრომისუნარიანობა და მიღწეული შედეგების საფუძველზე კორექტირება გაუკეთდეს მათს საწვრთნელ დატვირთვებს. მხოლოდ ამ გზით შეიძლება სპორტული ფორმის განვითარების მართვის საკითხების გადაჭრა.

დასასრულ გვინდა ხაზი გავუსვათ კიდევ ერთ გარემოებას: ჩვენი საუკუნის მეორე ნახევარში სპორტული რეკორდები ისე გაიზარდა, რომ შემდგომი წინსვლა წარმოუდგენელია მეცნიერების მონაცემების გამოუყენებლად. მეცნიერულ-ტექნიკურმა რევოლუციამ სპორტშიც ჰპოვა თავისი გამოხატულება. საჭიროა სასწავლო-საწვრთნელ პროცესში უფრო გაბედულად დავნერგოთ მართვის მეცნიერული პრინციპები. აი, ის გზა, რომელმაც უნდა განაპირობოს ჩვენი რესპუბლიკის სპორტული მოძრაობის წინსვლა. წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენ ჩამოვრჩებით, და ჩამოვრჩებით უიმედოდ, ახლო მომავალში ჭიდაობის სახეობებშიც დავკარგავთ იმ მიღწევებს, რაც დღეისათვის გვაქვს.

მ. ოქროშიძე,
საქართველოს სსრ დამსახურებული მწვრთნელი, პედაგოგიკის მეცნიერებათა კანდიდატი, დოცენტი.

გ. სალარაძე,
ორგზის მსოფლიო ჩემპიონი, სპორტის დამსახურებული ოსტატი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ცენტრალური წრე

ვ. ივანოვი

თავი VII

ისეთ რამეებზე, რომლებსაც არავითარი კავშირი არა აქვთ ფეხბურთთან, მაგრამ პირდაპირი კავშირი აქვთ ფეხბურთელებთან

ფეხბურთელები ადრე ქორწინდებიან. მე 25 წლისამ შევირთე ცოლი და ამიტომ შემიძლია თავი საკმაოდ იშვიათ გამონაკლისად მივიჩნიო.

გაგრძელება. იხ. „ლელო“ №№ 42, 45, 46, 47, 56, 57, 60, 61, 61, 66, 70, 71, 75, 82, 88, 90, 92.

მე და ლიდა კალინინამ ერთმანეთი 1956 წელს, მელბურნის ოლიმპიადის წინ გავიცანით, ხოლო ლიდა ივანოვა იგი მხოლოდ სამი წლის მერე გახდა, რომის ოლიმპიურ თამაშებამდე ცოტა ხნით ადრე. მე მაშინ უკვე თითქმის ოცდახუთისა ვიყავი, ის... თუმცა, ქალებს არ უყვართ, როცა მათს წლოვანებაზე ლაპარაკობენ, თუნდაც საქმე დიდი ხნის გარდასულ ამბებს ეხებოდეს.

თუმცა, საქმე საპასპორტო მონაცემებში როდია. იმ მომენტისთვის, როცა ჩვენ ყველაფერი გადავწყვიტეთ, იგი უკვე მოწიფული, ჩამოყალიბებული ადამიანი იყო, რომელმაც იცოდა ფიქრიც და გაანალიზებაც, შეეძლო გაეგო თავისი თავისთვისაც და სხვებისთვისაც, მას ცხოვრებამ ასწავლა ეს. ლიდას ადრე მოუხდა დამოუკიდებელი ცხოვრების დაწყება და ზრუნვა არა მარტო თავის თავზე, არამედ დედაზეც. სპორტმა კიდევ უფრო დააჩქარა ეს პროცესი: დიდ სპორტში კაცი საერთოდ ძალიან სწრაფად ყალიბდება, ექსტერნად გადის ადამიანურ ურთიერთდამოკიდებულებათა სამეცნიერო კურსს, ჯერ კიდევ სულ ახალგაზრდა შეიცნობს შრომისა და დიდების, მეგობრობისა და მარტოობის ფასს, გამუდმებით ყურადღების ცენტრშია.

ერთი სიტყვით, როცა გადაწყვეტილების მიღების დრო დადგა, ჩვენ მოწიფული ადამიანები ვიყავით და ერთმანეთს კარგად ვიცნობდით. ჩვენ გვესმოდა, რომ უნდა შევრიგებოდით ხანგრძლივ განშორებებს და მზად ვიყავით ამისთვის. მშვენივრად ვიცოდით, რომ კიდევ დიდხანს იქნებოდა მოუწყობელი და შფოთიანი ჩვენი ცხოვრება, ცხოვრება ორი ყოველ წუთს სამოგზაუროდ გამზადებული ადამიანისა, ვიცოდით, რა ძნელი იქნებოდა ჩვენთვის ბავშვების აღზრდა, რა გაურკვეველი და შესაძლოა რთულიც იყო ჩვენი მომავალი: ადრე თუ გვიან ხომ ორივეს მოგვიხდებოდა სპორტის დატოვება, ეს კი იმას ნიშნავდა, რომ ბევრი რამე თავიდან უნდა დაგვეწყო და ჯერ კიდევ კაცმა არ იცოდა, ყველაფერი მშვიდობიანად მოგვარდებოდა თუ არა ამ ახალ ცხოვრებაში. ჩვენ ამისთვისაც მზად ვიყავით. მზად ვიყავით იმიტომ, რომ შევამოწმეთ თავი, იმიტომ, რომ ვიცოდით, ურთმანეთოდ გაძლება არ შეგვეძლო.

მიუხედავად იმისა, რომ სარბიელზე აღარ გამოვდიოდით, არც ლიდას და არც მე სპორტი არ მიგვიტოვებია. ორივემ მწვრთნელად დავიწყეთ მუშაობა. და ჩვენი ოჯახური ცხოვრება ჯერ ისევ შორსაა იდეალურისგან. სხვადასხვა ქალაქისა და ქვეყნის სტადიონებზე მოგზაურობიდან დაბრუნებულს ცოლი ზოგჯერ ისევ არ მხვდება შინ — თავის ტანმოვარჯიშეებთან ერთად ხან ბარნაულშია, ხან რიგაში, ხან ტოკიოში. ბავშვები თავის საქმეებს, საზრუნავსა და პრობლემებს ისევ ბებიას უზიარებენ და არა დედას და მამას. თავს ისევ უსაზღვროდ ბედნიერად ვგრძნობთ, თუ გამოერია ისეთი კვირა, თუ ორი კვირა იქნა (მაგრამ ეს უკვე თითქმის მიუწვდომელი ოცნებაა), ხომ სულ უკეთესი, როცა საღამოები ერთად შეგვიძლია გავატაროთ, საკუთარ ოჯახში, სრული შემადგენლობით. და კვლავ იმ იმედით ვსულდგმულობთ (რომელიც, კაცმა არ იცის, როდის ახდება), რომ ერთხელაც იქნება, ყველაფერი კალაპოტში ჩადგება, ყველაფერი მოგვარდება, დავიწყებთ „ადამიანურ“ ცხოვრებას და მაშინ კი ავინაზღაურებთ დანაკლისს.

... „ტორპედოში“ გატარებული მრავალი წლის მანძილზე ისე მივეჩვიე ჩვენი ნებისმიერი მატჩის დამთავრების შემდეგ ლუჟნიკის სტადიონის გასახდელთან ერთი და იმავე სურათის დანახვას, რომ ახლა იგი გონებაში უმცირეს დეტალებამდე შემიძლია აღვადგინო.

ბიჭები გასახდელიდან გასასვლელისკენ მიდიან, მიაბიჯებენ დერეფანში ერთიმეორის მიყოლებით. ყოველი მათგანის მზერა, თითქოს მეთაურის ბრძანებაზე, მიმართულია შორს და მარცხნივ. იქ კი, მუდამ ერთსა და იმავე ადგილზე, გათბობის ბატარეებთან ქალიშვილების პატარა გუნდი კედელს აჰკვრია. სულ დარჩეული გოგონები არიან, ახალგაზრდები, სიმპათიურები, ერთმანეთს თავს აწონებენ მოდური ჩაცმულობით. ლაპარაკობენ და თითქოს საერთო საუბარში გართულნი ჩუმჩუმად გასახდელს გასცქერიან. ამ თვალწარმტაც გუნდს რომ გაუსწორდება, ერთ-ერთი ტორპედოელი გოგონებს ზრდილობიანად, ხელის აწევით მიესალმება და გზას აგრძელებს. ამ დროს გუნდს ერთი გამოეყოფა, ტორპედოელს ხელს გაუყრის და ისინი სტადიონიდან, უკვე ერთად გადიან.

ისინი გადიან ტურნიკეტებთან, სასამსახურო შესასვლელ კართან, სადაც უზარმაზარი ბრბოა თავმოყრილი. აქ არიან ჩვენი გულშემატკივრები და, უბრალოდ, ცნობისმოყვარეები, მათ დიდ ამბად მიაჩნიათ იმის ნახვა, თუ როგორ გამოიყურებიან, რას იცვამენ, როგორ არიან დავარცხნილი, რომელ გოგოებთან ერთად დადიან ცნობილი ფეხბურთელები. და ხალხში ჩურჩული ისმის — ყველას თავის მოვალეობად მიაჩნია ფეხბურთელის გვარი ხმამაღლა წარმოთქვას და ამით ფეხბურთში თავისი ერუდიცია გამოაჩინოს. და ძალიან ხშირად, განსაკუთრებით მაშინ, თუ მატჩი მოგებული გვაქვს, ჩურჩულს ტაში ცვლის.

მას კი, ხალხის რჩეულსა და კერპს, ამ აღფრთოვანებული მზერის ქვეშ თავი ორგზის გმირად მიაჩნია. და ამაოდ ცდილობს გულგრილი კაცის სახე მიიღოს. მისი თანამგზავრი კი არც ცდილობს ამას. ჯერ კიდევ მაშინ, ბატარეასთან რომ უცდიდა, იგი წინასწარ ტკბებოდა ამ მშვენიერი წამით და მალულად თავის პატარა სარკეში იყურებოდა. ახლა კი თვალები ბედნიერებას აფრქვევენ. გულშემატკივართა ბრბოში გავლისას იგი უფრო მჭიდროდ ეკვრის ბიჭს და იცის: თითქმის ყოველი გოგო — ბრბოში კი გოგონებიც მრავლად არიან — ქვეყანაზე ყველაფერს დათმობდა, რომ ამ წუთში მის ადგილას ყოფილიყო.

დიახ, მთელი ეს პროცედურა ზეპირად ვიცი. მე ხომ ოდესღაც თავადაც მოთამაშე ვიყავი...

ბრბო ტურნიკეტებთან მხოლოდ მას შემდეგ იწყებს დაშლას, როცა „ტორპედოს“ ავტობუსი სტადიონიდან წაგვიყვანს ყველას — ფეხბურთელებს, მწვრთნელებს, გოგოებს, ცოლებს. პირველად ავტობუსი სადმე ცენტრში გაჩერდება, როცა რომელიმე მოთამაშე შოფერს მხარზე ხელს დაადებს და ხმადაბლა სთხოვს: „აქ გააჩერე“. რამდენიმე წყვილი ტროტუარზე გადასკუპდება. მათ ელით ხანგრძლივი თავისუფალი საღამო მეგობარი ბიჭებისა და გოგონების საზოგადოებაში, მათს წინაშე ყურთხმლე[illegible] იმ რესტორნების კარებიც [illegible] დასვდება წარწერა: „თავისუფალი ადგილები არ არის“. თუ საჭიროა, მათ თვალის დახამხამებაში მოსამსახურეთა მაგიდაზე გაუშლიან სუფრას და რესტორნის მუდმივ სტუმრებს კიდევ დიდხანს არ მოსწყინდებათ განთქმული ფეხბურთელებისა და მათი გოგოებისკენ ჩუმჩუმად ცქერა.

მე არ ვისურვებდი, რომ მკითხველს აქ სტრიქონებს შორის ირონიის ან გაკიცხვის კვალი ეპოვა. განა ბუნებრივი არ არის, რომ ახალგაზრდა, ჯანმრთელ და უმეტეს შემთხვევაში ლამაზ ბიჭებს უნდათ იშვიათი თავისუფალი საღამო ახალგაზრდა და ასევე ლამაზი გოგონების საზოგადოებაში გაატარონ? და ასევე ბუნებრივია მათი სურვილი, რომ ეს საღამო რაც შეიძლება დიდხანს გაგრძელდეს. სხვა თავისუფალი საღამო ხომ ლუჟნიკში ახალი მატჩის დამთავრებამდე აღარ იქნება. შეიძლება ლუჟნიკში არც იყოს ეს მატჩი, შეიძლება იყოს ერევანში, კუიბიშევში, მინსკში, სადაც ვარჯიშისგან თავისუფალ დროს სასტუმროს ნომერში ვერც კი გაერთობი კაცი, რადგან ყველა თან წამოღებული წიგნი უკვე წაკითხულია და მეზობელთან საუბრის თემებიც ამოწურულია.

არა, მე არ ვკიცხავ ბიჭებს, რომლებსაც თამაშის შემდეგ პაემანზე მიეჩქარებათ. კი არ ვკიცხავ, არამედ ვმსჯელობ...

ისევ ტარდება მატჩი ლუჟნიკში, ისევ მივდივართ გასასვლელისკენ, სადაც გოგოები იცდიან. მათს გუნდს ისევ გამოეყოფა ერთი, მაგრამ პარტნიორი არ ჩქარობს მის წაყვანას. გოგონა მოჰყავს და დინჯად გვაცნობს მე და მასლოვს:

— გაიცანით, ჩემი საცოლეა, — და პატარა პაუზის შემდეგ დასძენს: — ქორწილში გელოდებით.

თან დღესა და საათსაც გვეუბნება.

ჩვენ ორივეს ხელს ვართმევთ, ბედნიერებას ვუსურვებთ, ვამბობთ ასეთ შემთხვევებში მიღებულ სიტყვებს და გვჯერა, რომ ყველაფერი კარგად იქნება. ან როგორ გინდა არ დაიჯერო — ორივე ისე მხიარულია, ისე კოხტა, ისე ლამაზად გამოწყობილი, ისე მოსწონთ ერთმანეთი.

ქორწილში აუცილებლად დიდი მხიარულება და ხმაური იქნება. ყველა მათს ახლო მეგობრად მოეჩვენება. გულწრფელად იტყვიან სადღეგრძელოებს, ნეფე-დედოფალს ჯანმრთელობასა და ბედნიერებას უსურვებენ, იქნება ყვირილი: „გორკო!“

შესაძლოა, დროთა განმავლობაში მართლაც ახდეს ეს კეთილი სურვილები. ამისთვის ხომ თითქოს ყველა წინაპირობა არსებობს: ახალგაზრდობა, ჯანმრთელობა, ბინა, მატერიალური კეთილდღეობა.

ოღონდ, სამწუხაროდ, კეთილი სურვილები არც ისე ხშირად მართლდება. უფრო ხშირად პირიქით ხდება.

ფეხბურთელები ადრე ქორწინდებიან, მაგრამ ამ ქორწინებებიდან ბევრი როდია ბედნიერი. ამას ციფრებით ვერ დავამტკიცებ, ასეთი სტატისტიკა არ არსებობს. მაგრამ მე უამრავი ასეთი მაგალითი მინახავს. ცხადია, მათი გამოყენების უფლება მე არა მაქვს — საქმე ეხება უაღრესად ინტიმურ საკითხებს.

აი, ისინი შეუღლდნენ.

რა იცის ცოლმა ქმარზე? რა არის იგი მისთვის?

უპირველეს ყოვლისა განთქმული ფეხბურთელი, მაყურებლის რჩეული კაცი, რომელსაც ყველა იცნობს და ეს ნაცნობობა დიდ პატივად მიაჩნია. კიდევ იცის, რომ იგი ხშირად დადის საზღვარგარეთ და იქიდან მისთვის საჩუქრად ლამაზი რაღაცეები ჩამოაქვს. კიდევ რა? იცის, რომ სწავლობს, რომ მშობლები ჰყავს, იცნობს მის მეგობრებს...

კი მაგრამ, რით ცხოვრობს იგი, რას ამტკიცებს, რას უარყოფს? რა ურჩევნია თავისუფალ დროს: წიგნი იკითხოს, ბავშვი ასეირნოს, ოჯახში იფუსფუსოს, თუ მეგობართან ერთად რესტორანში წავიდეს? როგორ ურჩევნია დასვენება — კურორტზე თუ თევზაობაში? შეუძლია გაჭირვებას შეურიგდეს, თუ მშობლების მიერ განებივრებული და განაზებულია? თავშეკავებულია, თუ მზადაა ყოველი წვრილმანის გამო აფეთქდეს? ეგოისტია, თუ შეუძლია თავგანწირვა? შეუძლია თუ არა შეეთვისოს ცოლის მშობლებს?..

მე კიდევ ასი ასეთი შეკითხვის დასმა მაინც შემიძლია. ყოველი მათგანი თითქოს წვრილმანია, მაგრამ სწორედ ამ წვრილმანებისგან შედგება ის, რასაც ჩვენ ცხოვრების პროზას ვეძახით. ადამიანები ანგელოზებად და ბოროტ სულებად არ არიან დაყოფილი, ყოველ მათგანში შერწყმულია უამრავი სხვადასხვა თვისება, მაგრამ როგორ ეგუებიან ამ სხვადასხვა თვისების მქონე ადამიანები ერთმანეთს, არავინ იცის. იმიტომ, რომ ჩვენი ახალდაქორწინებულნი წესიერად არც იცნობენ ერთმანეთს. ვერ მოასწრეს გაცნობა. დრო არ ჰქონდათ.

(გაგრძელება იქნება)

ფეხბურთი

XXXVI ჩემპიონატი

ჩემპიონატის ქრონიკა

გუშინწინ მოსკოვში ადგილობრივი „სპარტაკისა“ და კიშინიოვის „ნისტრუს“ შეხვედრით დაიწყო საკავშირო ჩემპიონატის VI ტური.

პირველი ტაიმი უშედეგოდ დამთავრდა — 0:0.

57-ე წუთზე „ნისტრუს“ მარჯვენა მცველმა კასპერსკიმ გრძელი რეიდი განახორციელა, მეტოქის კარის გასწვრივ ჩააწოდა ბურთი და სპარტაკელმა ოლშანსკიმ თავით ძლიერად დაარტყა... საკუთარ კარში. ანგარიში გაიხსნა!

მატჩის ბოლომდე 8 წუთით ადრე მოსკოველმა ცენტრალურმა თავდამსხმელმა ანდრეევმა საჯარიმო დარტყმით ანგარიში გაათანაბრა, 2 წუთის შემდეგ კი ოლშანსკიმ „დანაშაული“ გამოისყიდა: კვლავ ძლიერი თავური დარტყმით გაიტანა ამჯერად უკვე გამარჯვების გოლი — 2:1.

I ლიგა

13 მაისს გაიმართა მორიგი შეხვედრები.

ქუთაისის „ტორპედო“ კუიბიშევში დამარცხდა ადგილობრივ „კრილია სოვეტოვთან“ — 1:4.

სხვა შეხვედრები ასე დამთავრდა: „ზვეზდა“ (პერმი) — „ნეფთჩი“ (ბაქო) 0:1, „დინამო“ (მინსკი) — ასკ (დონის როსტოვი) 2:0, „ლოკომოტივი“ (მოსკოვი) — „ყუბანი“ (კრასნოდარი) 5:1, „ურალმაში“ (სვერდლოვსკი) — „სტროიტელი“ (აშხაბადი) 1:0, „კუზბასი“ (კემეროვო) — „პამირი“ (დუშანბე) 1:0, „შინიკი“ (იაროსლავლი) — „სპარტაკი“ (ნალჩიკი) 1:1, „ტექსტილშჩიკი“ (ივანოვო) — „სპარტაკი“ (ორჯონიკიძე) 1:1, „სპარტაკი“ (ივანო-ფრანკოვსკი) — „მეტალურგი“ (ლიპეცკი) 3:0, „მეტალურგი“ (ზაპოროჟიე) — „ტავრია“ (სიმფეროპოლი) 0:2.

საქართველოს ჩემპიონატი

პირველი ჯგუფი

9 და 12 მაისს გაიმართა მორიგი 2 ტურის შეხვედრები.

ასკ (თბილისი) — „განთიადი“ (თბილისი) 2:1, „სულორი“ (ვანი) — „დინამო“ (სოხუმი) 1:3, „ლოკომოტივი“ (თბილისი) — „ამირანი“ (ოჩამჩირე) 2:1, „შუქურა“ (ქობულეთი) — „ვარძია“ (ასპინძა) 2:0 (გაფრთხილებულია ასპინძელი პ. წამალაშვილი. მისი თანაგუნდელი შ. ბერიძე მინდვრიდან გააძევეს), „მეტალურგი“ (ზესტაფონი) — „ეგრისი“ (ცხაკაია) 0:0, „მეშახტე“ (ტყიბული) — „ივერია“ (ხაშური) 2:1, „სპარტაკი“ (ცხინვალი) — „მაღაროელი“ (ჭიათურა) 0:1 (წლევანდელ სეზონში მეორე გაფრთხილება მიიღო სპარტაკელმა თ. ძაგოევმა), „მეტალურგი“ (რუსთავი) — ფიზკულტურის ინსტიტუტი (თბილისი) 4:1, „კოლხეთი“ (სობი) — „ქართლი“ (გორის რაიონი) 2:0, „კახეთი“ (თელავი) — „სალხინო“ (გეგეჭკორი) 1:1 (მეორე გაფრთხილება მიიღო გეგეჭკორელმა ზ. ცანავამ, ხოლო მსაჯის სიტყვიერი შეურაცხყოფისთვის მინდვრიდან გააძევეს თელაველი ვ. ბალათრიშვილი).

● „სალხინო“ (გეგეჭკორი) — „განთიადი“ (თბილისი) 3:1. მსაჯი მ. ლოსაბერიძე (ქუთაისი).

გაფრთხილებულია განთიადელი მანუჩაროვი.

● „ქართლი“ (გორის რაიონი) — „კახეთი“ (თელავი) 3:1. მსაჯი თ. ერგემლიძე (ტყიბული).

მიუხედავად იმისა, რომ ანგარიში მე-10 წუთზე თელაველმა ცირეკიძემ გახსნა, მარღიშვილმა პენალტით სულ მალე გაიტანა საპასუხო ბურთი, შემდეგ კი ნოზაძემ და გელდიაშვილმა კიდევ ორჯერ აიძულეს თელაველები ცენტრიდან დაეწყოთ თამაში.

გაფრთხილება მიეცა „კახეთის“ მოთამაშე თ. ჯვალიაშვილს.

● ფიზკულტურის ინსტიტუტი (თბილისი) — „კოლხეთი“ (სობი) 1:4. მსაჯი ა. დურსუნიში (სოხუმი).

ტაიმი მოიგეს სტუდენტებმა (ციკორია), მაგრამ ნაცვლად იმისა, რომ განემტკიცებინათ წარმატება, შესვენების შემდეგ მათ ინიციატივა მთლიანად გადააბარეს მეტოქეს, რომელმაც კარგად ისარგებლა ამ მდგომარეობით და მოგება ჩაიწერა გათამაშების ცხრილში. ბურთები გაიტანეს ე. გვასალიამ (2), ჯოჯუამ და გაბელიამ.

● „მაღაროელი“ (ჭიათურა) — „მეტალურგი“ (რუსთავი) 2:3. მსაჯი გ. გვანცელაძე (თბილისი).

მატჩი მიმდინარეობდა ძალიან საინტერესო, დაძაბულ ბრძოლაში. ანგარიში მე-12 წუთზე გახსნა რუსთაველმა ნუცუბიძემ. მალე „მეტალურგის“ კარში უხეში თამაშისთვის დაინიშნა პენალტი, რომელიც ზუსტად გამოიყენა კაციტაძემ — 1:1. შემდეგ გოგუაძემ შორიდან დარტყმული ბურთი „მაღაროელის“ კარში მოათავსა და მასპინძლებს კვლავ მოუხდათ ანგარიშის გათანაბრებაზე ფიქრი. ეს 76-ე წუთზე შეძლო მერმანიშვილმა.

76-ე წუთზე გოგუაძემ კარგად გამოიყენა მოპირდაპირე მცველის შეცდომა და გადამწყვეტი გოლიც გაიტანა.

● „სპარტაკი“ (ცხინვალი) — „ივერია“ (ხაშური) 2:3. მსაჯი ო. ჯებაშვილი (რუსთავი).

სტუმრებმა კარგად ითამაშეს პირველ ნახევარში, რომელიც 2 ბურთის განსხვავებით მოიგეს (ლომიძე, ულუმბელაშვილი). შესვენების შემდეგ სპარტაკელებმა ორივე ბურთი გაქვითეს, მაგრამ მატჩის დასასრულს ბედოევის მიერ გატანილმა გოლმა გამარჯვება მოუტანა „ივერიას“.

● „მეშახტე“ (ტყიბული) — „ეგრისი“ (ცხაკაია) 1:2. მსაჯი ა. ჰკუასელი (თბილისი).

მეშახტეთა საგრძნობი ტერიტორიული უპირატესობა დასაწყისში გამოუყენებელი დარჩა, 35-ე წუთზე კი ცხაკაიელმა ქარიბაიამ დროზე მოუსწრო კუთხურიდან მოწოდებულ ბურთს — 1:0.

როგორც კი განახლდა თამაში, „მეშახტის“ კარში მეორე გოლი გავიდა ლ. დარასელიას დარტყმის შემდეგ. მასპინძლებმა მხოლოდ ერთი საპასუხო ბურთის გატანა (აუშტროვი) შეძლეს.

უხეში თამაშისთვის გაფრთხილებულია ცხაკაიელი ა. ზანინი.

● „ვარძია“ (ასპინძა) — „მეტალურგი“ (ზესტაფონი) 0:2. მსაჯი ლ. ჯოხაძე (ხაშური).

ზესტაფონელებმა კარგად ითამაშეს და დამსახურებულადაც გაიმარჯვეს. მასპინძელთა კარში ორივე ბურთი გლინიანოვმა გაიტანა.

● „ამირანი“ (ოჩამჩირე) — „შუქურა“ (ქობულეთი) 0:0. მსაჯი თ. ფანიაშვილი (თბილისი).

● „დინამო“ (სოხუმი) — „ლოკომოტივი“ (თბილისი) 2:3. მსაჯი ი. კუსიდი (ბათუმი).

● ასკ (თბილისი) — „სულორი“ (ვანი) 7:0. მსაჯი რ. ფანჯარაშვილი (თბილისი).

ვანელებმა ვერაფერი გააწყვეს არმიელთა წინააღმდეგ, რომლებმაც თითქმის მთელი თამაში სტუმრების ნახევარზე გაატარეს. ბურთები გაიტანეს დარჯანიამ (3), კაზარიანმა (2), უზუნიანმა და პოლტაჩიდიმ.

წესრიგის დარღვევისთვის გაფრთხილებულია ვანელი მ. პაიკიძე.

გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 15 მაისისთვის

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„მეტალურგი“ (რუსთავი)	9	6	3	0	16—5	15
„ლოკომოტივი“	9	6	2	1	17—9	14
ასკ (თბილისი)	9	5	3	1	20—5	13
„მეტალურგი“ (ზესტაფონი)	9	5	3	1	13—5	13
„სალხინო“	9	3	6	0	11—4	12
„მაღაროელი“	9	5	1	3	13—6	11
ფიზკ. ინსტ.	9	4	3	2	14—10	11
„კოლხეთი“	9	3	4	2	11—9	10
„ამირანი“	9	4	2	3	8—6	10
„კახეთი“	9	4	2	3	14—14	10
„შუქურა“	9	3	3	3	7—5	9
„ეგრისი“	9	3	3	3	7—8	9
„დინამო“	9	2	4	3	13—9	8
„ქართლი“	9	3	1	5	13—17	7
„მეშახტე“	9	2	2	5	9—14	6
„განთიადი“	9	1	3	5	7—13	5
„ვარძია“	9	2	1	6	8—20	5
„სპარტაკი“	9	1	2	6	9—19	4
„ივერია“	9	2	0	7	8—21	4
„სულორი“	9	1	2	6	5—24	4

ეს არის რესპუბლიკური პირველობა?

საქართველოს წყალში მხტომელები ხელთათმანებივით იცვლიან უფროს მწვრთნელებს. დღეს გუნდს თბილისელი სპორტის ოსტატი ი. გუტიაკულოვი ხელმძღვანელობს. იგი თავის დროზე რესპუბლიკის ერთ-ერთი უძლიერესი წყალში მხტომელი იყო, სსრ კავშირის ხალხთა III და IV სპარტაკიადებში საქართველოს მეტად საჭირო ქულები მოუტანა. შემდეგ გუტიაკულოვი კუიბიშევში გადავიდა საცხოვრებლად და იქ ბევრი კარგი წყალში მხტომელი აღზარდა. ერთ-ერთი მათგანია ა. სოლდატოვი.

შარშან ბელგიაში ნორჩ წყალში მხტომელთა დიდ საერთაშორისო შეჯიბრებაში, რომელიც მსოფლიოს არაოფიციალურ პირველობად ითვლება, სოლდატოვმა ყველას აჯობა. დღეს ეს პერსპექტიული სპორტსმენი თბილისში ცხოვრობს. იგი მე-13 საშუალო სკოლის X კლასის მოსწავლეა. საქართველოს სპორტკომიტეტის სპორტკომბინატის საცურაო აუზში გამართულ „რესპუბლიკურ" პირველობაში სოლდატოვიც გამოდიოდა. სიტყვა რესპუბლიკური ჩვენ შემთხვევით არ ჩავვისვამს ბრჭყალებში. **აბა, ის რა რესპუბლიკური პირველობაა, სადაც სარბიელზე სულ ორი გუნდი გამოდის?!**

— დანარჩენი ქალაქების წყალში მხტომელებს ვარჯიშისთვის თითქმის არავითარი პირობები არა აქვთ. ამიტომ რესპუბლიკურ პირველობაში ფაქტიურად მხოლოდ თბილისელი და სოხუმელი სპორტსმენები ეჯიბრებიან ერთმანეთს, — გვითხრა უფროსმა მწვრთნელმა.

შეჯიბრების შემდეგ გუტიაკულოვს ვთხოვეთ ორიოდე სიტყვით შეეფასებინა მონაწილეთა ოსტატობა.

— სასიამოვნოა, რომ მონაწილეთა უმეტესობას უმცროსი ასაკის წყალში მხტომელები შეადგენენ. გამარჯვებულებმა რთული ელემენტებით მდიდარი პროგრამა გვიჩვენეს. მართალია, ამ ელემენტებს ისინი მუდამ უშეცდომოდ ვერ ასრულებდნენ, მაგრამ იმედი უნდა ვიქონიოთ, რომ მალე დახვეწენ ტექნიკას. პრიზიორებიც ძალიან პერსპექტიული, შრომისმოყვარე სპორტსმენები არიან. მათთან სერიოზულმა მუშაობამ უდავოდ კარგი ნაყოფი უნდა გამოიღოს, — გვითხრა ი. გუტიაკულოვმა.

ყველა სპორტის მოყვარულის სურვილია, რომ მწვრთნელს იმედი გაუმართლდეს და საქართველოში წყალში ხტომამაც ღირსეული ადგილი დაიკავოს სპორტის მოწინავე სახეობებს შორის.

ა. გურასაშვილი.

• • •

ახლა კი გთავაზობთ პრიზიორთა ტექნიკურ შედეგებს:

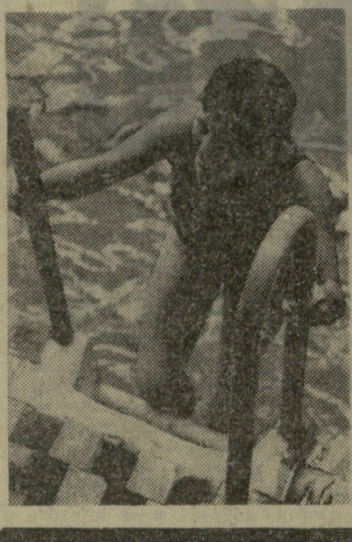
ქალები. 3-მეტრიანი ტრამპლინი. ს. ნიკოლოტოვა — 407,47 ქულა, მ. ნოზაძე (ორივე — თბილისი) — 294,48, ნ. კალაშნიკოვა (სოხუმი) — 279,66; 10-მეტრიანი კოშკი. ნიკოლოტოვა — 300,44 ქულა, ე. ბოიარკინა (სოხუმი) — 265,5, კალაშნიკოვა — 248,31.

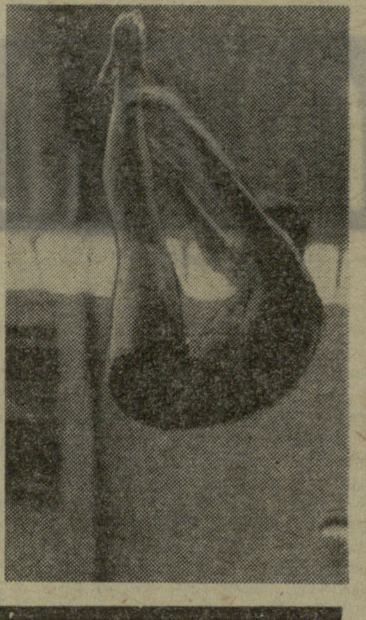
ვაჟები. 3-მეტრიანი ტრამპლინი. ა. სოლდატოვი — 516,45 ქულა, ს. ვართანოვი — 402,18, ს. შალიბაშვილი (ყველა — თბილისი) — 388,00. 10-მეტრიანი კოშკი. ვართანოვი — 458,31 ქულა, ვ. მიმინოშვილი — 362,70, ა. მესუმიანი (ორივე — სოხუმი) — 343,56.

გუნდური: თბილისი — 5709,95 ქულა, სოხუმი — 5003,93.

ს უ რ ა თ ე ბ ზ ე: ს. ნიკოლოტოვა მორიგი ნახტომის შემდეგ; ა. სოლდატოვი ასპარეზობისას.

ავტორის ფოტოები.





ტელეფონით

ყაიმი საბოსთან

დორტმუნდის (გფრ) ვაჟთა საერთაშორისო საჭადრაკო ტურნირში, რომელშიც მსოფლიოს და სსრ კავშირის ჩემპიონი ნ. გაფრინდაშვილიც მონაწილეობს, გუშინწინ ბოლოსწინა, X ტური გათამაშდა. „ლელოს" კორესპონდენტი გუშინ დაუკავშირდა დორტმუნდს და ნ. გაფრინდაშვილს ესაუბრა.

— დილით, ვიდრე X ტურის პარტიას ვითამაშებდი, შევხვდი კრაუზელს (გფრ) წინადღით გადადებულ პარტიაში, — თქვა ნონამ. — როგორც იცით, ზედმეტი ხარისხი მქონდა და უპირატესობა გამარჯვებამდე მივიყვანე. კრაუზელმა პიტელთან (პოლონეთი) VII ტურიდან გადადებული პარტია ყაიმით დაამთავრა.

X ტურში მეტოქედ ტურნირის ერთპიროვნული ლიდერი, უნგრელი დიდოსტატი ლასლო საბო მყავდა. პირველი სვლებიდან საბო გართულებებს თავს არიდებდა. მეც თავშეკავებულად ვთამაშობდი. ამიტომ მე-17 სვლაზე დავზავდით კიდეც.

ჩემმა კონკურენტებმა — დიდოსტატმა დამიანოვიჩმა (იუგოსლავია) და საერთაშორისო ოსტატმა ჩოკილტიამ (რუმინეთი) თავიანთი შეხვედრები მოიგეს. პირველმა სძლია კრაუზელს, მეორემ — ბახმანს (გფრ). გაიმარჯვა პიტელმაც პაოლისთან (იტალია). ყაიმით დამთავრდა ბორაკ — ჰიუტემანის (ორივე — გფრ) შეხვედრა. ერთი პარტია გადაიდო.

ამრიგად, დასკვნითი, XI ტურის წინ საბოს 8 ქულა აქვს, დამიანოვიჩს, ჩოკილტიასა და მე — 7,5-7,5, პიტელს — 7.

XI ტურში საბო და დამიანოვიჩი ერთმანეთს ხვდებიან. ჩემი მეტოქეა ჩოკილტია.

მსოფლიო პირველობის პრეტენდენტთა ნახევარფინალური მატჩი

ალექსანდრია — შული 2:0

რიგა, 13 მაისი (ტელეფონით, ჩვენი სპეც. კორ.). ალექსანდრია — შულის მატჩის II პარტიაში ძირითადი ბრძოლა მე-20 სვლის შემდეგ გაჩაღდა. მანამდე ინგლისურ დაწყებაში მეტოქეები ფიგურების განვითარებით იყვნენ დაკავებული. ერთ მომენტში შული ლაზიერის ფრთის საკონტროლო უჯრების დაპყრობას ფიქრობდა, მაგრამ ნანამ ენერგიული თამაშით გააქარწყლა ეს მუქარა. მან გაცვალა მეტოქის საშიში პაიკი და ფიგურები აქტიურად განალაგა.

როცა მდგომარეობა გათანაბრდა, ალექსანდრიამ მე-20 სვლით საეჭვო ტაქტიკური ბრძოლა წამოიწყო და პაიკიც შესწირა. შული ღრმად ვერ ჩასწვდა პოზიციის საიდუმლოებას, თორემ არ იფიქრებდა a4 პაიკის მოგებაზე. 22 c4-ის შემდეგ იგი უპირატესობას ღებულობდა, მაგრამ თამაშის მცდარი გეგმა აირჩია: ლაზიერით შავების განლაგებაში შეიჭრა.

შეიქმნა კრიტიკული ვითარება. ნანას შესანიშნავმა 28-ე სვლამ გამოააშკარავა თეთრი მეფის პოზიციის ხარვეზები. შულს არ შეეძლო ხარისხის მოგება, ვინაიდან a8—h1 დიაგონალი გაიხსნებოდა და მისი მეფე საშამათო ქსელში გაებმებოდა. არადა, მუქარა მოსაგერიებელი იყო. ლვოველი ოსტატი განსაცდელში აღმოჩნდა. პაიკებით გაკეთებულმა ორმა სვლამ ალექსანდრიას საშიშროება ვერ შეუქმნა.

შულმა გადაწყვიტა შეეწირა ლაზიერი ორ ფიგურაში, მაგრამ ამ მსხვერპლმაც ვერ მოუტანა სიხარული. ალექსანდრიას ლაზიერი და კუ გამსვლელ პაიკთან ერთად იერიშს განაგრძობდნენ. ბოლოს შულმა რამდენიმე ქიშით გული მოიოხა და დანებდა.

გთავაზობთ II პარტიას.

შული — ალექსანდრია

ინგლისური დასაწყისი

1. c4 e5 2. მc3 მf6 3. g3 კb4 4. კg2 0—0 5. e4 კ:c3 6. dc a5 7. ლe2 a4 8. მf3 d6 9. 0—0 მbd7 10. მe1 მc5 11. მc2 კd7 12. მb4 h6 13. f3 ეb8 14. ეe1 b5 15. cb ე:b5 16. კe3 მe6 17. ეad1 ლb8 18. ეd2 ეe8 19. მd3 კc6 20. ლd1 d5 21. მ:e5 კa8 22. ლ:a4 de 23. f4 ე:b2 24. ე:b2 ლ:b2 25. მg4 ეd8 26. მ:f6+ gf 27. ლb4 ლ:a2 28. ლe7 ეd3 29. კf1 მფg7 30. h4 ე:c3 31. f5 მd4 32. ლ:f6+ მფ:f6 33. კ:d4+ მფ:f5 34. კ:c3 ლa7+ 35. მფg2 e3+ 36. მფh2 ლa2+ 37. ეe2 ლd5 38. კh3+ მფg6 39. h5+ მფ:h5 40. g4+ მფg5. შული დანებდა.

ნ. ჟურავლიოვი,
ჟურნალ „შახმატის" პასუხისმგებელი მდივანი.

დაძაბულობამ იმატა

საქართველოს ვაჟთა XXXV პირველობა. XIII ტური. მ. ჭიპაშვილი — ე. მიქაელიანი 0:1, ა. ბუსლაევი — ე. გუფელდი 0,5:0,5, კ. ჩიგოგიძე — რ. ჯინჯიხაშვილი 0:1, ა. ბოკუჩავა — გ. კალატოზიშვილი 1:0, თ. ლომაია — გ. ზაიჩიკი 0:1, ზ. აზმაიფარაშვილი — ე. უბილავა (ყველა — თბილისი) 0:1, გ. ბიბილაშვილი (რუსთავი) — ა. ტუზოვსკი (სოხუმი) 0,5:0,5, ჯ. ბერაძე (წყალტუბო) — ზ. ბურჭულაძე (თბილისი) 1:0. გადაიდო ლ. ნეურონოვ (ბათუმი) — ზ. მიქაძის (თბილისი) პარტია.

13 ტურის შემდეგ ლიდერობენ: გუფელდი — 10 ქულა, უბილავა — 9,5 ქულა და 1 გადადებული პარტია, ჯინჯიხაშვილი — 9, ზაიჩიკი — 8, ბუსლაევი — 7.

ლიდერები დიდი მონდომებით იბრძვიან. უბილავამ აზმაიფარაშვილს ინდურ დაცვაში დასაწყისშივე პაიკი შესწირა. პრაქტიკა გვიჩვენებს, რომ შავები პაიკის საფასურად ინიციატივას ხანგრძლივად ეუფლებიან. ეს ამ პარტიამაც დაადასტურა. ბოლოს თამაში ეტლების ენდშპილში მიმდინარეობდა. 46-ე სვლაზე ჭაბუკმა მოჭადრაკემ წააგო.

ჯინჯიხაშვილმაც ინდური დაცვა გაითამაშა, ოღონდ სხვა ვარიანტით. ჩიგოგიძე ენდშპილში უზუსტოდ თამაშობდა და 33-ე სვლაზე დანებდა.

ბუსლაევ — გუფელდის შეხვედრაში მძაფრი ბრძოლა გაჩაღდა. კარგა ხანს ინიციატივას გუფელდი ფლობდა, მაგრამ ბუსლაევმა ზუსტი დაცვით მუქარა მოიგერია. პარტია გადაიდო, მაგრამ მერე მეტოქენი ყაიმზე შეთანხმდნენ.

კვლავ კარგად ითამაშა ზაიჩიკმა. ლომაიასთან ნიმცოვიჩის დაცვით დაწყებული პარტია მან 45-ე სვლაზე მოიგო.

• • •

საქართველოს ქალთა XXXI პირველობა. XIII ტური. მ. წერეთელი (თბილისი) — ნ. ხუბულური (ონი) 1:0, მ. მამისთვალოვა — მ. ვაჩეიშვილი 0:1, ც. კობაიძე — ქ. გაჩეჩილაძე 1:0, ვ. კუპრაშვილი — ლ. თანდაშვილი 1:0, ა. ჩაიკოვსკაია — ქ. გეგიძე (ყველა — თბილისი) 1:0, ნ. ჯანჯღავა (ცხაკაია) — ნ. იოსელიანი (თბილისი) 0:1. სამი პარტია გადაიდო.

13 ტურის შემდეგ ლიდერობენ: კობაიძე — 10 ქულა 12-დან, წერეთელი — 10, ჩაიკოვსკაია — 9,5 ქულა, გაჩეჩილაძე — 9, იოსელიანი — 8 (სამივეს — 12-დან).

სულ უფრო დიდ ინტერესს იწვევს ლიდერთა პაექრობა. კობაიძის მეტოქე, ახალგაზრდა გაჩეჩილაძე პირველობაში წარმატებით თამაშობს. ამ შეხვედრამდე იგი არ დამარცხებულა. ცხადია, ლიდერთა ბრძოლა საინტერესო იყო.

ძველინდურმა დაცვამ განაპირობა მხარეთა გეგმები. კობაიძემ თამაშიდან გამოთიშა მეტოქის შავუჯრედოვანი კუ, მაგრამ მერე, როცა გამსვლელი პაიკის შექმნის შანსი მიიღო, შავებს ბევრი ფიგურა გააცვლევინა. ბოლოს კობაიძეს გამარჯვება სწორედ გამსვლელმა პაიკმა მოუტანა. გაჩეჩილაძემ პირველი პარტია წააგო.

გეგიძე ფინიშის ზღურბლზე კარგად თამაშობდა. ამიტომ ჩაიკოვსკაია მასთან შეხვედრას დიდი სერიოზულობით მოეკიდა. ძველინდურ დაცვაში მან რისკიანად აიყვანა შეწირული პაიკი და მზად იყო გადაეტანა მეტოქის მრისხანე იერიში. გარკვეულ მომენტამდე გეგიძე შეუპოვრად უტევდა, მაგრამ მერე ლაზიერები გაცვალა, რაც შეცდომა იყო. ჩაიკოვსკაიამ შავებით ამოისუნთქა. მან ზედმეტი პაიკი შეინარჩუნა და 41-ე სვლაზე პარტია მოიგო.

საქართველოს ჩემპიონი მოსწავლეთა შორის წერეთელი ტოლს არ უდებს გამოცდილ ოსტატებს. მან 39 სვლაში სძლია ხუბულურს.

თ. ნინოშვილი.

კიდევ ერთი ბარათი გზიდან

როგორც ჩვენმა მკითხველებმა იციან, წარმატებით გრძელდება ტურისტული ავტოგადარბენა, რომელიც ასეთი მარშრუტით ტარდება: თბილისი — ბაქო — კრასნოვოდსკი — აშხაბადი — მარი — ბაირამ-ალი — ბუხარა — სამარყანდი — ურგენჩი — ხივა და უკან.

რედაქციამ მიიღო ავტოგადარბენის ხელმძღვანელ ა. სარიჩევის ბარათი:

„ავტოგადარბენა გრძელდება. ურგენჩში გვინდოდა მარშრუტი შეგვეცვალა და თბილისში დავბრუნებულიყავით გურიევის, ასტრახანის, მახაჩყალის, ორჯონიკიძის გავლით. მაგრამ მეტეოროლოგიურმა და საგზაო პირობებმა ამ გეგმის განხორციელების საშუალება არ მოგვცა. იძულებული გავხდით უკან ძველი გზით დავბრუნებულიყავით. ახლა ბუხარაში ვართ. 7 მაისს დილით კაგანისკენ ავიღებთ გეზს.

უდიდესი შთაბეჭდილება მოახდინა შუა აზიის უძველესი ქალაქების ბუხარის, სამარყანდისა და ხივის კულტურის ძეგლებმა. ხივაში დავათვალიერეთ რევოლუციის მუზეუმი, რომელსაც სახსოვრად გადავეცით საქართველოს სპორტსაზოგადოება „სპარტაკის" ვიმპელი. ჩვენთვის მუდამ დაუვიწყარი იქნება, აგრეთვე, ავტომანქანებით მოგზაურობა ყარაყუმის უდაბნოში, ბუხარა — საზაკინის მონაკვეთზე.

ეკიპაჟი თავს მხნედ გრძნობს".

15000 კმ — ველოსიპედებით

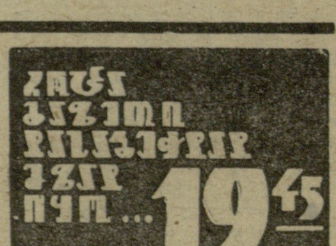
ჩერნოვცი, 11 მაისი. (საკდესი). საკონტროლო პუნქტში საბჭოთა მესაზღვრეებს ორი ხანში შესული ველოსიპედისტი წარუდგა:

— ბულგარეთიდან მოვდივართ საბჭოთა კავშირში. შემდეგ სხვა ქვეყნებსაც ვეწვევით...

ეს ველოსიპედისტები აღმოჩნდნენ სოფიელი იორდან კონსტანტინოვი, ყოფილი მკინძავი და პლევნელი არქივარიუსი პავლე მრეკევი, რომლებმაც უკვე გადააბიჯეს 60 წელს. მათ დაიწყეს ტურნე ევროპის ქვეყნებში. ველოტურისტებმა ხუთ თვეში უნდა გაიარონ 15 ათასი კილომეტრი საბჭოთა კავშირის, შვეციის, ნორვეგიის, დანიის, გდრ-ის, პოლონეთისა და ჩეხოსლოვაკიის გზებზე.

ჩერნოვცში ენთუზიასტებმა დაისვენეს, დაათვალიერეს ქალაქის ღირსშესანიშნაობანი, შემდეგ კი გზა გააგრძელეს. ისინი ნახავენ ლვოვს, ოდესას, დონის როსტოვს, ვოლგოგრადს, მოსკოვს.

მრეკევს სამოგზაუროდ აურჩევია საბჭოური ველოსიპედი „სპუტნიკი", ხოლო კონსტანტინოვს — ჩეხოსლოვაკიური „ფავორიტ-სპორტი".



◆ ოსაკა, 14 მაისი. სსრ კავშირის ფრენბურთელ ქალთა ნაკრებმა იაპონიაში თავისი ტურნეს შემდეგი მატჩი აქ გამართა მასპინძელი ქვეყნის ეროვნულ გუნდთან. სტუმრები მწვავე ბრძოლაში დამარცხდნენ — 2:3 (8:15, 15:9, 15:9, 7:15, 12:15). წინაა კიდევ ერთი ამხანაგური შეხვედრა.

თასი უკრაინაში დარჩა

ლვოვი, 13 მაისი. თანამედროვე ხუთჭიდში სსრ კავშირის თასის დღეს აქ დამთავრებული გათამაშება უკრაინის წარმომადგენელთა სრული ტრიუმფით აღინიშნა: პირად ჩათვლაში საუკეთესო იყო მსოფლიო ჩემპიონი, ლვოველი არმიელი პ. ლედნიოვი, ხოლო მან და მისმა ამხანაგებმა — კიეველებმა ა. მიშნევმა და ვ. დრიუკოვმა ყველას აჯობეს გუნდურ ჩათვლაში (14917 ქულა).

II ადგილზე გავიდნენ მოსკოველები (14436 ქულა), ხოლო III — ყაზახეთის წარმომადგენლები (14132).

ყველაზე მეტი ქულა გამარჯვებულ გუნდს, ცხადია, ლედნიოვმა შესძინა. მან კარგად აიღო სტარტი: ფარიკაობაში ყველაზე მეტი — 1000 ქულა მოაგროვა. მერე ლედნიოვმა საცხენოსნო კროსში ოდნავ წაიფორხილა (956 ქულა), მაგრამ სროლის (1044 ქულა) შემდეგ ლიდერის პოზიცია დაიკავა და მეწინავეობა ბოლომდე არავისთვის დაუთმია (ცურვაში — 1064 ქულა, მძლეოსნურ კროსში — 1165). საბოლოოდ ლვოველმა ხუთჭიდელმა 5229 ქულა დააგროვა.

პირად ჩათვლაში მომდევნო საპრიზო ადგილებზე გავიდნენ რსფსრ-ს წარმომადგენელი ვ. სილიახინი (4996 ქულა) და ესტონელი ს. შტორკი (4991).

რედაქტორი მ. კაკაბაძე.

ИНДЕКС 66446

საქართველოს კპ ცენტრალური კომიტეტის გამომცემლობის სტამბა, თბილისი, ლენინის ქ. № 14.

უე 04584