მანქანათმშენებლის დღე

დღეს დიდი ზეიმი აქვთ ჩვენი ქვეყნის მანქანათმშენებლებს. თავიანთ დღესასწაულს ისინი შესაფერისად, ახალი წარმატებებით ხელდამშვენებულნი აღნიშნავენ.

თბილისის მანქანათმშენებლობის ტექნიკუმი არსებობის 100 წელიწადს ითვლის. ამ ხნის მანძილზე ვინ იცის რამდენი სპეციალისტი აღუზრდია ამ უძველეს სასწავლებელს. ბევრი მათგანი დღეს თავდადებით იღწვის ჩვენი ქვეყნისა და მოძმე სოციალისტური ქვეყნების უმსხვილეს საწარმოებში.

სასიამოვნოა იმის აღნიშვნა, რომ ტექნიკუმში უყვართ ფიზიკური კულტურა და სპორტი. ამის საილუსტრაციოდ საკმარისია ითქვას: ბოლო ოთხი წლის განმავლობაში მანქანათმშენებლობის სპორტკლუბ „ისინდის" მიერ მომზადდა 7 სპორტის ოსტატი, 16 სპორტის ოსტატობის კანდიდატი და 44 პირველთანრიგოსანი. ტექნიკუმში 1293 მშდ-ს ნიშნოსანია.

სწორედ ამ დღეებში თბილისის მანქანათმშენებლობის ტექნიკუმში გაიხსნა სპარტაკიადა სპორტის შვიდ სახეობაში. უკვე ჩატარდა ასპარეზობანი კალათბურთში, მძლეოსნობასა და მაგიდის ჩოგბურთში.

●

სურათებზე: ზემოთ — სპარტაკიადის საზეიმო გახსნის მომენტი; ასპარეზობა კალათბურთში; (ქვემოთ) მაგიდის ჩოგბურთელთა შეჯიბრების ერთი ფრაგმენტი.

ა. კოტორაშვილის ფოტო.

პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

№ 187 (6498)

30 სექტემბერი. 1979 წ.

კვირა.

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 1934 წლის 13 აპრილიდან

● ძიუდო

შინ — ხუთი მედლით

ქვეყნის 10 უძლიერესი კოლექტივი მონაწილეობდა ქ. ძდანოვში გამართულ სპორტსაზოგადოება „სპარტაკის" ცენტრალურ საბჭოს პირად პირველობაში ძიუდოში. საქართველოს ფალავნები მუდამ წარმატებით გამოდიან ამ ავტორიტეტულ შეჯიბრებაში. ტრადიცია წლეულსაც არ დარღვეულა. პირველ ყოვლისა, აღნიშვნის ღირსია თბილისელ დ. ოქრუაშვილის გამარჯვება, რომელმაც მძიმე წონაში ზედიზედ მეორედ მოიპოვა ჩემპიონის ტიტული და ოქროს მედალი (მწვრთნელი ო. გულისაშვილი). ეს სპორტსმენი აბსოლუტურ პირველობაშიც მონაწილეობდა, სადაც მესამე ადგილი ხვდა წილად. საპატიო კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე ავიდა აგრეთვე ო. გულისაშვილის მეორე აღსაზრდელი თ. ვარდანაშვილი (78 კგ). ასპარეზობის მესამე პრიზიორები გახდნენ თელაველი გ. ჯელაძე (მწვრთნელი ს. კველიშვილი) და თბილისელი გ. კოხოძე (მწვრთნელი ა. მარტყოფლიშვილი). გუნდი, რომელიც შინ ხუთი მედლით დაბრუნდა, ამ ასპარეზობისათვის მოამზადეს ა. დილმელაშვილმა და ა. კელიხაშვილმა.

პანორამა

ტალი პირველია

რიგის საზონათშორისო ტურნირში მ. ტალმა ვადამდე I ადგილი დაიკავა. ეს მოხდა გუშინწინ გადადებული პარტიების დამთავრებისას. რიგელმა დიდოსტატმა ზუსტი თამაშით მოუგო ინგლისელ ე. მაილსს და მეტოქეთათვის მიუწვდომელი შეიქმნა.

ამ დღეს დიდ ინტერესს იწვევდა ო. რომანიშინის ორი გადადებული პარტიის დამთავრება, რადგან მათი მოგების შემთხვევაში საბჭოთა დიდოსტატს III ადგილის მოპოვების შანსი უჩნდებოდა. მაგრამ რომანიშინმა საწადელს ვერ მიაღწია, თუმცა ლ. ლიუბოევიჩთან (იუგოსლავია) ორი, ე. მედნისთან (აშშ) ერთი ზედმეტი პაიკი ჰქონდა ეტლების დაბოლოებაში. ორივე შეხვედრა ყაიმით დასრულდა.

ყაიმზე შეთანხმდნენ აგრეთვე გ. რიმსდეიკ (ბრაზილია)— გ. კუზმინი, ფ. გეორგიუ (რუმინეთი) — ვ. ცეშკოვსკი, ფ. ტროისი (ბრაზილია) — რ. როდრიგესი (ფილიპინები) და ჯ. ტარიანი (აშშ) — ბ. ლარსენი (დანია).

ამრიგად, დასკვნითი, XVII ტურის წინ სატურნირო ცხრილში ასეთი მდგომარეობა იყო: მ. ტალი — 13 ქულა, ლ. პოლუგაევსკი, ზ. რიბლი (უნგრეთი) — 11-11, ფ. გეორგიუ, ა. ადორიანი — 10-10, ო. რომანიშინი — 9,5, ბ. ლარსენი, ე. მაილსი — 9-9, გ. კუზმინი — 8,5.

ლიდერობს ორივე ნანა

რიო-დე-ჟანეიროში (ბრაზილია), ქალთა მსოფლიოს პირველობის საზონათშორისო ტურნირში 3 ტურის შემდეგ გადადებული პარტიების დამთავრება მოეწყო.

ნ. ალექსანდრიამ ორივე გადადებული პარტია გამარჯვებით დააგვირგვინა: მოუგო ი. მაილსს (ინგლისი) და ტ. ზატულოვსკაიას.

ამრიგად, 3 ტურის შემდეგ ლიდერობენ თბილისელი მოჭადრაკეები ნ. ალექსანდრია და ნ. იოსელიანი — 3-3 ქულა.

●

ჰიუბნერსა და პორტიშს სამ-სამი ქულა აქვთ

რიო-დე-ჟანეიროში მიმდინარე საზონათშორისო საჭადრაკო ტურნირის მეხუთე ტურში უნგრელმა დიდოსტატმა პორტიშმა დაამარცხა თავისი თანამემამულე საქსი და დაეწია შეჯიბრების ლიდერს — დასავლეთგერმანელ დიდოსტატ ჰიუბნერს. ორივეს სამ-სამი ქულა აქვთ. თუმცა, ჰიუბნერს კიდევ აქვს გადადებული პარტია მეხუთე ტურიდან კაგანთან (ისრაელი).

მეხუთე ტურში ველიმიროვიჩმა მოუგო სმეიკალს, შამკოვიჩმა — ტორეს. ებერ — ვაგანიანის პარტია ყაიმით დამთავრდა.

●

ფიზკულტურის ინსტიტუტი მასპინძლობს 1939 წლის კურსდამთავრებულებს

გუშინ საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტში მოეწყო 1939 წლის კურსდამთავრებულთა საზეიმო შეკრება.

1939 წელს ამ უმაღლესმა სასწავლებელმა სხვადასხვა ფიზკულტურულ-სპორტული საქმიანობის საგზური მისცა ბევრ ახალგაზრდას, რომლებმაც შემდეგ ნაყოფიერი მუშაობით თავი გამოიჩინეს და რესპუბლიკას აღუზარდეს ასობით უძლიერესი სპორტსმენი, ფიზკულტურული მუშაკი, ხელი შეუწყვეს საქართველოში ფიზიკური კულტურისა და სპორტის განვითარებას.

• • •

სურათზე: ფიზკულტურის ინსტიტუტის 1939 წლის კურსდამთავრებულთა ერთი ჯგუფი.

გ. დოლენჯაშვილის ფოტო.

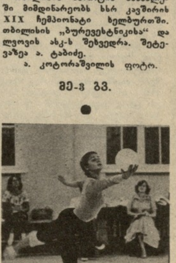
ნომრის ანონსი

თბილისის სპორტის სასახლეში მიმდინარეობს სსრ კავშირის XIX ჩემპიონატი ხელბურთში. თბილისის „ბურევესტნიკისა" და ლვოვის ასკ-ს შეხვედრა. შეტევაზეა ა. ტაბიძე.

ა. კოტორაშვილის ფოტო.

მე-3 გვ.

●



ირინე დევინა (ქ. ჟუკოვსკი, მოსკოვის ოლქი) — სსრ კავშირისა და ბულგარეთის მხატვრულ ტანმოვარჯიშეთა ტრადიციული მატჩის მონაწილე.

ა. კოტორაშვილის ფოტო.

მე-4 გვ.

მკითხველის თხოვნით

იოგა — ჯანმრთელობის სამსახურში

ყველა ფიზიკური ვარჯიშის მსგავსად, ხატხა-იოგის ვარჯიშებსაც სარგებლობა მხოლოდ მისი გონივრული გამოყენებისას მოაქვს. თუ ჩვენ შეუგნებლად გავვიტაცებს ხატხა-იოგის ვარჯიშები და არ გავითვალისწინებთ მოცემულ მომენტში საკუთარ მდგომარეობას, შეიძლება ზიანი მივაყენოთ ორგანიზმს. მაგრამ გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ისიც კი, ვინც ყურადღებას არ აქცევს საკუთარი ორგანიზმის თუნდაც უმცირეს რეაქციას, მალე ინსტინქტურად იგრძნობს, რომელი ვარჯიში რგებს და რომელი არა. მაშინ მას შეუძლია აირჩიოს შესაფერისი ვარჯიშები. ვისაც აწუხებს გული, თირკმელები, ღვიძლი, მან კომპეტენტური მასწავლებლის გარეშე არ უნდა დაიწყოს ვარჯიში. ჯანმრთელ კაცს შეუძლია თვით გადაწყვიტოს რომელ ვარჯიშს მოაქვს მისთვის სარგებლობა. კუჭის მწვავე აშლილობის ან კუჭის კატარის დროს საზიანოა სირშანსანის, უდიან-ბანდხას და ნაულის შესრულება. მეორე მხრივ, ტვინის ანემიის, ჰემაროის ან ვენების ვარიკოზული გაფართოების შემთხვევაში უნდა მივმართოთ სარვაგასანს და ა. შ.

არავინ იფიქროს, რომ ქვემოთ ჩამოთვლილი ვარჯიშებიდან რომელიმე მაინც „ძალზე მსუბუქია“, რომ მისი შესრულება იოლად შეიძლება. ასეთ დამოკიდებულებას მხოლოდ ზიანის მოტანა შეუძლია.

ინდოეთში ერთ-ერთ მოსწავლეს უთხრა მასწავლებელმა: „შესავლის სახით გააკეთე 7 სრული იოგ-სუნთქვა დილით, შუადღისას და საღამოს“. ეს ჩემთვის საკმარისი არ არის — იფიქრა მოსწავლემ, — და ალბათ, არავითარ ზემოქმედებას არ მოახდენს. იმისთვის, რომ სწრაფად მიეღწია წარმატებისთვის, იგი ვარჯიშს 50-ჯერ ასრულებდა. მეორე დღეს მას მთელ ტანზე წითლად გამოაყარა. მასწავლებელმა აუხსნა, რომ ძაბულმა სუნთქვამ გამოიწვია მთელი ჰუჰყის ამღვრევა სისხლში, ისინი გამოემართნენ კანისკენ და გამონაყარის სახით გამოდიან. რამდენიმე დღის განმავლობაში მოწაფეს ჰქონდა მაღალი ტემპერატურა და შემაწუხებელი ქავილი, შემდეგ ყველაფერმა გაუარა. მას შემდეგ მოსწავლეები მასწავლებლის მიერ დადგენილი ნორმებით კმაყოფილდებოდნენ.

ვარჯიშისთვის ყველაზე საუკეთესო დროა დილა ან საღამო, ვახშმის წინ, მაგრამ არასოდეს სავსე კუჭით!

ზუსტად ასევე რეკომენდებული არ არის ვარჯიში უშუალოდ ძილის წინ, აღმგზნები ასანის დროს შთანთქმული ჟანგბადისა და ოზონის რაოდენობა იწვევს ისეთ გამამხნევებელ მოქმედებას, რომ მათი შესრულების შემდეგ ძნელია დაძინება.

ხატხა-იოგას ფიზიკური ვარჯიშები ძალზე თავისებურია. ბუნების კანონებზე დაყრდნობით და ცხოველთა სამყაროს წარმომადგენელთა ცხოვრებაზე დაკვირვების შედეგად, იოგები დაადგნენ არა ხელოვნური ვარჯიშების შექმნის გზას, არამედ პირდაპირ ბუნებიდან აიღეს იგი. აი, რატომაა, რომ ვარჯიშებს (ასანებს), ასეთი სახელები ჰქვია: „გველის პოზა“, „არწივის პოზა“, „აქლემის პოზა“, „ბაყაყის პოზა“...

ა. იაკობაშვილი.

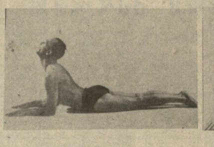
კობრა (ფოტო № 1)

დაწექით მუცელზე, მოადუნეთ ყველა კუნთი. ხელის მტევნები დააწყეთ ზუსტად მხრების ქვეშ. სხეული მუცლიდან ფეხის თითებამდე იატაკს უნდა ეხებოდეს: ასწიეთ თავი და ტანის ზემო ნაწილი ისე, როგორც ამას კობრა აკეთებს: ზურგი შიგნით უნდა გაიღუნოს, ზურგისა და წელის ყველა კუნთი უნდა მოდუნდეს. ნელა დაუშვით თავი, სანამ იგი ნორმალურ მდგომარეობას დაიკავებდეს. ამ დროს ნიკაპი მკერდს უნდა შეეხოს. გაიმეორეთ აწევა 3-ჯერ, ცოტა ხნის ვარჯიშის შემდეგ კი 6-ჯერ. ნელა ჩაისუნთქეთ ცხვირით, თავის აწევის დროს სუნთქვა შეკავებული უნდა იყოს, როდესაც თავს ასწევთ, შეგიძლიათ ნელა ამოისუნთქოთ. ისევ შეიკავეთ სუნთქვა და დაუშვით თავი. პოზის დამთავრებისას მთლიანად მოადუნეთ კუნთები.

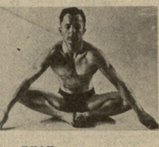
ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ აწევის დროს მენჯი და ხელების ქვედა ნაწილი იატაკზე დარჩეს. აწევა და დაშვება ძალიან ნელა ხდება, დაძაბულობას ყოველთვის მოსდევს მოდუნება.

ეფექტი

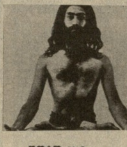
კობრის პოზა სანთლისა და გუთნის პოზების საწინააღმდეგოდ მოქმედებს, იგი ზურგს შიგნით ღუნავს, ამ პოზას შეუძლია განკურნოს ხერხემლის დეფორმაცია, წელის ტკივილი და რევმატიზმი.



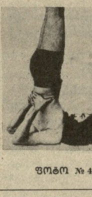
ფოტო № 1.



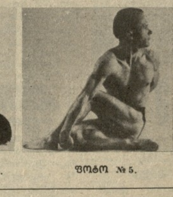
ფოტო № 2.



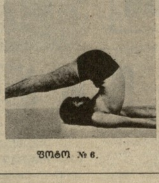
ფოტო № 3.



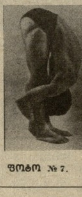
ფოტო № 4.



ფოტო № 5.



ფოტო № 6.



ფოტო № 7.

კობრის პოზა აძლიერებს მუცლის შინაგან წნევას, შველის ნაწლავების გაუვალობას, აუმჯობესებს მადას. ეს პოზა განსაკუთრებით სასარგებლოა ქალებისთვის — იგი დადებითად მოქმედებს საკვერცხეებსა და საშვილოსნოზე, მენსტრუალურ დაავადებებზე, სასქესო ორგანოებზე. პოზა აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას, აძლიერებს ზურგის მუსკულატურას, აადვილებს მშობიარობას.

კეთილშობილი პოზა

(ფოტო № 2).

მოხერხებულად დაჯექით. ტანი სწორად გეჭიროთ. ორივე ქუსლი მკვრივად მიაბჯინეთ შორისს. თვალებით ცხვირის ბოლოს უყურეთ. ხელებით იატაკს დაეყრდენით, ან მუხლებზე დაიწყვეთ.

ეს პოზა მოსახერხებელია აზროვნებისა და სუნთქვითი ვარჯიშებისათვის.

ლოტოსი (პადმასანა)

(ფოტო № 3).

ეს იოგების სახელგანთქმული პოზაა. მარჯვენა ტერფი დაიდეთ მარცხენა ბარძაყის ზედა ნაწილზე, შემდეგ კი მარცხენა ტერფი — მარჯვენა ბარძაყზე. ხელები თავისუფლად დაიწყვეთ მუხლებზე ისე, რომ ხელის გულები მუხლებს ფარავდნენ, ან ზევით იყოს მიმართული (როგორც ფოტოზეა ნაჩვენები). ლოტოსის პოზა ძალიან ადვილია ბავშვებისა და ახალგაზრდებისთვის. ხანში შესული ადამიანი ამ პოზას ცოტაოდენი ვარჯიშის შემდეგ ითვისებს. თუ თქვენ ვერ შეძლებთ ორივე ტერფით შეასრულოთ ეს პოზა, მაშინ ჯერ ერთი ფეხით ივარჯიშეთ. ამ შემთხვევაში მეორე ფეხი იატაკზე გაჭიმული უნდა იყოს. ლოტოსის პოზა სრულდება მანამ, სანამ სისხლის მიმოქცევის გაძნელებას არ გამოიწვევს.

სანთელი (სარვაგასანა).

(ფოტო № 4).

იატაკზე გაშალეთ თხელი ქსოვილი. დაწექით ზურგზე და ნელა ასწიეთ ფეხები ზემოთ. ზურგი ხელებით უნდა გეჭიროთ. ნიკაპი მკერდს უნდა ეხებოდეს. ბეჭები და კისერი იატაკს უნდა ებჯინებოდეს.

ფეხები არ უნდა მოძრაობდნენ, ეცადეთ ისინი სწორად გეჭიროთ. ეს პოზა განსაკუთრებით მსუბუქად და მოხდენილად უნდა სრულდებოდეს. ტანი მთელი სიმძიმით ბეჭებს აწვება. სანთლის პოზა შეიძლება შესრულდეს დღეში ორჯერ, დილას და საღამოს. ვარჯიში დაიწყეთ 2 წუთიდან და გაადიდეთ თანდათანობით 20-30 წუთამდე.

პოზის შესრულების შემდეგ ფეხები ძალიან ნელა დაუშვით და დაისვენეთ 5 წუთი.

დასაწყისში სანთლის პოზა სუნთქვის სიძნელეს გამოიწვევს, რომელიც თანდათანობით გაივლის. ამ პოზის შესრულების დროს ისუნთქეთ მუცლით, შეიკავეთ სუნთქვა. ეს იწვევს მუცლის კუნთების დაჭიმვას და აადვილებს ფეხების აწევას. ამოისუნთქეთ მხოლოდ მას შემდეგ, რაც პოზას მიიღებთ (ფეხების გაჭიმვით). ამ პოზიციაში დგომისას თანაბრად ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ მუცლით.

ეფექტი

ეს პოზა განსაკუთრებით ააქტიევებს ფარისებური ჯირკვლის ფუნქციონირებას, რასაც დიდი მნიშვნელობა აქვს მეტაბილიზმისათვის (ნივთიერებათა ცვლისთვის), საჭმლის მონელებისთვის, კვებისთვის, ზრდისა და განვითარებისთვის. ჯანმრთელი ფარისებური ჯირკვალი ნიშნავს სისხლის მიმოქცევის, სუნთქვის, ნერვიული სისტემის უროლოგიური და სქესობრივი სისტემების ჯანმრთელ ფუნქციონირებას.

ამ ჯირკვლის აქტივობა მჭიდროდაა დაკავშირებული სხვა ჯირკვლებთან: ჯადლუზისებურ ჯირკვალთან (ეპიფიზთან), ჰიპოფიზთან, თირკმლისზედა ჯირკვლის ქერქოვან ნივთიერებასთან, ღვიძლთან, ელენთასთან და სხვა. როდესაც ფარისებური ჯირკვალი დაავადებულია ან ნორმალურად ვერ ფუნქციონირებს, მაშინ სხვა ჯირკვლების ფუნქციებიც დარღვეულია.

სანთლის პოზა ხელს უწყობს ფარისებური ჯირკვლის ჯანმრთელ მუშაობას. ეს კი ორგანიზმის ყველა ორგანოს ნორმალურ ფუნქციონირებასთანაა დაკავშირებული (როგორც სვამი სივანანდა აღნიშნავს, სანთლის პოზის შესრულება თავზე დგომებთან და სხეულის ჯდომით მდგომარეობაში მოხრებთან ერთად საკმარისია იმისთვის, რომ ჯანმრთელობა შევინარჩუნოთ).

სანთლის პოზა დადებითად მოქმედებს ხმაზე, იგი ხმის გაძლიერების იდეალური საშუალებაა. აუმჯობესებს ზურგის ტვინში სისხლის მიმოქცევას და ტვინის ფესვების კვებას. სანთლის პოზა საშუალებას გვაძლევს შევინარჩუნოთ ხერხემლის ელასტიურობა, იგი ხელს უშლის სხეულის ნაწილების (ხრტილების) გაძვალებას და ამით აგრძელებს ახალგაზრდობის პერიოდს. სანთლის პოზა არის სისხლის მიმოქცევის, ნერვიული და საჭმლის მონელების სისტემების გაუმჯობესების უბრალო და მუდმივი საშუალება. ვინც ვერ შეძლებს შეასრულოს პოზების ყველა სერია, აუცილებლად უნდა შეასრულოს სანთლის პოზა, თავზე დგომები და სხეულის მოხრები ჯდომით მდგომარეობაში.

მთლიანი ბრუნვითი პოზა

(ფოტო № 5).

დაჯექით, გაშალეთ ფეხები: მოკეცეთ ტანის ქვეშ მარჯვენა ფეხი და მას ზემოდან მარცხენა ფეხი დაადეთ. მარცხენა ხელი შეაბრუნეთ, უკან ზურგზე დაადეთ. მარჯვენა ხელს მარჯვენა მუხლი უჭირავს.

სახე და ტანის ზედანაწილი მარცხნივ შეაბრუნეთ. ზურგი რაც შეიძლება ძლიერ შეაბრუნეთ. იყურეთ ძირს, მზერა ცხვირის ნესტოებზე გააჩერეთ. ისუნთქეთ ნელა. დარჩით პოზაში 20 წამი, თანდათან გაადიდეთ ვარჯიშის დრო 2-3 წუთამდე.

პოზა რიგ-რიგობით უნდა სრულდებოდეს მარცხენა და მარჯვენა მხარეს, მხოლოდ ამ შემთხვევაში მიიღებთ მისგან სარგებლობას.

ეფექტი

ბრუნვითი პოზები, როგორც ნახევარი, ისე მთლიანი, აძლიერებენ ორგანიზმის ძალებს და ინარჩუნებენ მის ჯანმრთელობას.

გუთნის პოზა (ხალასანა).

(ფოტო № 6).

გაშალეთ ქსოვილი იატაკზე და დაწექით. ხელები იატაკზე დააწყეთ და ერთად შეერთებული ფეხები ასწიეთ. მუხლებში მოუხრელად. ყველა მოძრაობა სრულდება ნელა.

შემდეგ ფრთხილად დაუშვით ფეხები იატაკთან შეხებამდე. ხელები იატაკს არ სცილდება, სხეული ვერტიკალურ მდგომარეობაში რჩება. ფეხები ერთად და გაჭიმული. ისუნთქეთ მხოლოდ ცხვირით. ნიკაპით მკერდს დააწექით და სუნთქვა მუცლის ღრუში შეიკავეთ. ტანის დაშვებისას ამოისუნთქეთ. ტანის დაშვების შემდეგ ფეხები ტანთან სწორ კუთხეს უნდა ქმნიდნენ. შეისუნთქეთ და შემდეგ დაუშვით გაჭიმული ფეხები, ამავე დროს თანდათან ამოისუნთქეთ, ეს გააადვილებს პოზის შესრულებას დამწყებისათვის. უფრო მომზადებულებს შეუძლიათ ვარჯიში შუალედური სუნთქვის გარეშე შეასრულონ. დაშვების შემდეგ ფეხები და სხეული მოადუნეთ.

ეფექტი

გუთნის პოზა ააქტიევებს ზურგის ნერვებს, კუნთების სიმპატიკურ ნერვებს, რომლებიც ხერხემლის ორივე მხარეს იმყოფებიან. იგი აძლიერებს სისხლის მიმოქცევას, ნერვიულ დაბოლოებებში, ნერვიულ წნულებში, ზურგის კუნთებში. ეს პოზა ხელს უშლის ძვლების გამაგრებას — კალციფირებას, მათი ელასტიურობის დაკარგვას. ამ პოზის შესრულების დროს ზურგის კუნთები ერთად იკრიბებიან, პერიოდულად იჭიმებიან და დუნდებიან, რაც ხელს უწყობს სისხლის კარგ მიმოქცევას. გუთნის პოზის საშუალებით შეიძლება განიკურნოს რევმატიზმის ზოგიერთი სახეობა, მრავალი ნერვიული დაავადება, იოგების დაჭიმვა. გუთნის პოზა ჯანმრთელ მდგომარეობაში ინახავს ხერხემალს, ააქტიევებს მუცლის კუნთებს, ეს პოზა კურნავს ღვიძლის და ელენთის გადიდებას, სწორი ნაწლავის გაუვალობას.

ხელები ფეხებთან, ანუ ტანის მოხრა დგომის დროს (ფოტო № 7).

დადექით სწორად, ხელები დაუშვით, ქუსლები ერთმანეთს მიატყუპეთ. დახარეთ ტანის ზემო ნაწილი წინ ისე, რომ მუხლები არ მოხაროთ. ხელებით ფეხის თითებს უნდა შეეხოთ. შეიძლება ხელები ქუსლებს შემოაჭდოთ, როგორც ფოტოზეა ნაჩვენები. დახრისას ნელა ამოისუნთქეთ. თავი მუხლებს შორის დაიჭირეთ.

ამ პოზაში 2-დან 10 წუთამდე უნდა დარჩეთ. მსუქანი ადამიანისათვის ეს პოზა საკმაოდ ძნელია, მაგრამ ცოტაოდენი ვარჯიშის შემდეგ მისი შესრულება შეიძლება. პირველ ხანებში დასაშვებია მუხლების ოდნავ მოხრა, მაგრამ შემდგომში მუხლები აუცილებლად გამართული უნდა იყოს.

ეფექტი

ეს პოზა რამდენიმე უპირატესობას გვაძლევს. მისი შესრულების შემდეგ ადამიანი თავს გამაგრებულად გრძნობს. იგი დადებითად მოქმედებს ფეხის ძვლებზე, განსაკუთრებით მოტეხილობის დროს, ეს პოზა წმინდავს და აძლიერებს ზურგის ტვინს.

(დასასრული იქნება).

● ხელბურთი ● სსრ კავშირის XIX ჩემპიონატი ●

„ბურევესტნიკი“ — მეორე ადგილზე

მესამე დღის შეხვედრების შედეგებმა სსრ კავშირის პირველობაზე ხელბურთში ნაწილობრივი ცვლილებები შეიტანა გუნდების სატურნირო განლაგებაში. გათამაშების ლიდერმა ცსკა-მ განიმტკიცა პოზიცია — არმიელებმა მერვე გამარჯვება მოიპოვეს და 16 ქულით პირველ ადგილზე იმყოფებიან. 12 ქულით მეორე ადგილზე თბილისის „ბურევესტნიკმა“ გადაინაცვლა; მათმა უახლოესმა მეტოქეებმა — კრასნოდარის ფიზკულტურის ინსტიტუტის გუნდმა და მაი-მ შესაბამისად ერთი და ორი ქულა დაკარგეს.

ფიზკულტურის ინსტიტუტი (კრასნოდარი) — „კუნცევო“ (მოსკოვი) — 21:21 (9:9).

კრასნოდარელები გამარჯვების შემთხვევაში ინარჩუნებდნენ პოზიციებს ლიდერთა შორის, ხოლო „კუნცევოს“ სატურნირო მდგომარეობის გამოსწორების შანსი ეძლეოდა. ამ ფაქტმა განაპირობა ის, რომ მატჩი დაძაბული და საინტერესო გამოდგა. თავდაპირველად დაწინაურდნენ სტუდენტები — 6:4, შემდეგ მოსკოველებმა სამი ბურთი გაიტანეს მეტოქის კარში — 6:7. აქედან მოყოლებული ინიციატივა ხელიდან ხელში გადადიოდა, ანგარიში ცხრაჯერ იყო საყაიმო. მეორე ნახევრის 22-ე წუთზე მოსკოველები კორეშნიკოვის და ფილიპოვის ზუსტი ტყორცნების წყალობით წინ გავიდნენ — 20:16. მატჩის ბედი თითქოს გადაწყვეტილი იყო, მაგრამ კრასნოდარელებმა ისე მძაფრად შეუტიეს, რომ მეტოქის კარში ზედიზედ ხუთი ბურთი აღმოჩნდა — 21:20 და „კუნცევო“ გადაურჩა დამარცხებას.

ასკ (კიევი) — „გრანიტასი“ (კაუნასი) — 22:22 (14:10).

ამ მატჩის ბედიც ბოლო წუთზე გადაწყდა, როდესაც კიეველმა ალიფანოვმა მოახერხა ანგარიშის გათანაბრება და თავის გუნდს ერთი ქულა შესძინა.

ასკ (მინსკი) — ზიი (ზაპოროჟიე) — 27:24 (13:9).

მინსკელები თბილისის ტურის დაწყებამდე ლიდერთა ჯგუფში იმყოფებოდნენ, მაგრამ აქ ისინი ორჯერ დამარცხდნენ და საგრძნობლად გაიუარესეს სატურნირო მდგომარეობა. ეს შეხვედრა არმიელებმა დიდი ალმავლობით ჩაატარეს და დამსახურებულად გაიმარჯვეს.

ცსკა (მოსკოვი) — მაი (მოსკოვი) — 18:17 (8:9).

ჩემპიონისა და ვიცე-ჩემპიონის შეხვედრამ დიდი სიამოვნება მიანიჭა მაყურებლებს. ეს დაძაბული შეხვედრა ძალზე საინტერესო გამოდგა და ამაში „დამნაშავენი“ ორივე გუნდის მეკარეები არიან — არმიელი ნიკოლოზ ტომინი და სტუდენტთა კარის დარაჯი ვალენტინ სიჩევი. თითოეულმა ხუთ-ხუთი შვიდმეტრიანი საჯარიმო დარტყმა მოიგერია, რაც იშვიათია ხელბურთში.

...მეორე ნახევრის მე-17 წუთი. წინ სტუდენტები არიან— 14:11. შვიდმეტრიანი ჯარიმის შესასრულებლად ემზადება გუნდის ბომბარდირი ოლეგ გაგინი. ტყორცნა... და ტომინი კვლავ იგერიებს ბურთს. ეს მომენტი გადამწყვეტი აღმოჩნდა. მეკარის წარმატებამ რწმენა შემატა არმიელებს, მათ ახალი ძალებით შეუტიეს მეტოქეს, მოკლე დროში გაათანაბრეს ანგარიში და საბოლოოდ გაიმარჯვეს კიდეც.

„პოლიოტი“ (ჩელიაბინსკი) — „ტაშკენტეცი“ (ტაშკენტი) — 27:22 (14:10).

„ბურევესტნიკი“ (თბილისი) — ასკ (ლვოვი) — 24:22 (12:10).

„ბურევესტნიკი“: ბარამიძე, ვ. ბერიაშვილი (1), გ. ბერიაშვილი (1), ჩიბირაშვილი, დოლიძე, ანპილოგოვი (10), ტაბიძე (2), ნარიმანიძე (5), დვალიშვილი (2), ნავროზაშვილი (2), აბესაძე.

ასკ: ვინოკუროვი, ორლოვი (1), პალეხა (4), გალჩინოვი (3), ნოვიკოვი (4), გელეში (1), ტოჩენი (6), ტიშჩენკო (3), სტოლიაროვი, ზუბრიცკი, სიმანჩუკი.

ამ შეხვედრაში თბილისელმა ანპილოგოვმა 10-ჯერ აიღო მეტოქის კარი, რაშიც დიდი დამსახურება მიუძღვით მის პარტნიორებსაც. სტუდენტებმა პირველსავე წუთიდანვე მძაფრად შეუტიეს მეტოქის კარს, „ბურევესტნიკი“ უტევდა ფლანგებიდან, ხშირად ცენტრალურ ზონაშიც აღწევდა უპირატესობას. საგოლე პოზიციებზე გადიოდნენ ტაბიძე, ვ. ბერიაშვილი, ნარიმანიძე, დოლიძე, თვით ანპილოგოვიც კი. თბილისელთა შეკავებას მეტოქენი ახერხებდნენ... მხოლოდ უხეში ილეთებით. აქ „ხმამაღალ სიტყვას“ ამბობდა თბილისელთა ლიდერი, რომელიც ზუსტად ასრულებდა თავის მოვალეობას.

ლვოველებისთვის, რომლებსაც თავის აქტივში მხოლოდ ორი ქულა აქვთ, შეხვედრას პრესტიჟის სახე უფრო ჰქონდა. ამიტომ ისინი ეცადნენ მედგარი წინააღმდეგობა გაეწიათ მასპინძელთათვის. დასაწყისში თითქოს გამოსდიოდათ კიდეც. სტუმრებმა გახსნეს ანგარიში და პირველი ნახევრის 25-ე წუთამდე წინ იყვნენ — 3:1, 5:2, 6:4, 8:5, 9:5, 9:7. ამას მოჰყვა თბილისელთა შტურმი, რომლის შედეგად მასპინძლები დაწინაურდნენ და გამარჯვებამდე მიიყვანეს შეხვედრა.

სამწუხაროდ, ამ თამაშმა კიდევ ერთხელ გვაჩვენა, რომ რამდენადაც კარგად უტევენ თბილისელები, იმდენად უზუსტონი არიან ისინი დაცვაში. მცველები ხშირად ვერ ასწრებდნენ უკან დაბრუნებას, ურთიერთდაზღვევას. წინ უფრო მძიმე და პასუხსაგები შეხვედრებია, ამიტომ ისინი უნდა ეცადონ დროულად გამოასწორონ ყველა ხარვეზი.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ანპილოგოვი კვლავ პირველია ჩემპიონატის ბომბარდირთა სიაში — 103 ბურთი.

გუშინ ტურნირზე გამოსასვლელი დღე იყო. დღეს გაიმართება მორიგი, მეოთხე ტური. თბილისის „ბურევესტნიკი“ შეხვდება ლიდერს — ცსკა-ს.

შ. მიხელიძე.

გათამაშების ცხრილი

ცსკა	8	0	0	213:173	16
„ბურევესტ.“	6	0	2	237:220	12
ფიზკ. ინსტ.	5	1	2	229:206	11
მაი	5	0	3	223:203	10
ასკ (კიევი)	3	3	2	206:187	9
„გრანიტასი“	4	1	3	221:213	9
ასკ (მინსკი)	4	1	3	204:196	9
„კუნცევო“	2	3	3	204:196	7
ზიი	2	1	5	208:222	5
„პოლიოტი“	2	0	6	208:228	4
„ტაშკენტეცი“	1	0	7	177:229	2
ასკ (ლვოვი)	1	0	7	165:226	2

* * *

სურათებზე: გ. ბერიაშვილს ზუსტი ტყორცნით გააქვს ბურთი მეტოქის კარში (მარცხნივ); თბილისის ტურნირის ერთ-ერთი საუკეთესო ბომბარდირი, მაი-ს გუნდის წევრი ო. გაგინი.

ა. კოტორაშვილის ფოტოები.

● ფეხბურთი

უმაღლესი ლიგა

გუშინ შედგა უმაღლესი ლიგის ფეხბურთელთა გუნდების 42-ე საკავშირო ჩემპიონატის 26-ე ტურის ბოლო მატჩი: მოსკოვში ცსკა-მ უმასპინძლა ლენინგრადის „ზენიტს“. შეხვედრა დამთავრდა ფრედ — 1:1.

გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 30 სექტემბრისთვის

	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„სპარტაკი“	15	8	3	46—17	38
„დინ.“ კ.	16	5	5	33—16	37
„შახტიორი“	15	7	4	41—19	37
„დინ.“ თბ.	14	10	2	38—16	36
„დინ.“ მ.	12	7	7	26—18	31
„ზენიტი“	10	7	9	34—33	27
„დინ.“ მნ.	10	6	9	28—23	26
„არარატი“	9	12	5	33—24	26
„ფახტაქორი“	10	5	10	29—35	25
ცსკა	9	7	10	31—28	25
„ჩერნომ.“	7	9	10	23—27	22
„ტორპედო“	6	8	12	23—31	20
„ქაირათი“	6	6	14	21—34	18
„ლოკომოტ.“	5	11	10	32—42	18
„ნეფთჩი“	5	8	13	20—35	18
„ზარია“	4	9	13	28—44	16
ასკ	4	13	9	27—42	16
„კრ. სოვეტ.“	6	2	18	15—44	14

სტარტზე არიან ჭაბუკები

დღეს იწყება ჭაბუკ ფეხბურთელთა გუნდების საკავშირო პირველობის საქართველოს ზონალური შეჯიბრება. მასში მონაწილეობენ ოლიმპიური რეზერვების ბავშვთა საფეხბურთო სკოლების, თბილისის „დინამოს“, განათლების სამმართველოს, ქუთაისის „განთიადის“, სპორტული სკოლების — თბილისის „ავაზას“, „განთიადის“, ახალგაზრდათა საფეხბურთო სკოლის, სპორტინტერნატის, „შრომითი რეზერვების“, ოსტატთა გუნდებთან არსებული მოსამზადებელი ჯგუფების, ბათუმის, სოხუმის და ზუგდიდის „დინამოს“, ლანჩხუთის „გურიას“, გორის „დილას“, სამტრედიის „ლოკომოტივისა“ და ფოთის „კოლხეთის“ გუნდები. მონაწილეობის უფლება აქვთ 1962-63 წლებში დაბადებულ ჭაბუკებს.

მოსაპარეზე 38 გუნდი დაყოფილია ორ—დასავლეთისა და აღმოსავლეთის ზონად. მოგვყავს პირველი დღის კალენდარი:

I ჯგუფი

„განათლება“ (თბილისი) — „ლოკომოტივი“ (სამტრედია).

„ავაზა“ (თბილისი)—„გურია“ (ლანჩხუთი)

„განთიადი“ (თბილისი) — „დილა“ (გორი)

„განთიადი“ (ქუთაისი) — „დინამო“ (სოხუმი)

ახ. საფეხბ. სკოლა (თბილისი) — „დინამო“ (ზუგდიდი)

„დინამო“ (ბათუმი) — „კოლხეთი“ (ფოთი)

„შრომითი რეზერვები“ (თბილისი) — სპორტინტერნატი.

II ჯგუფი

I ქვეჯგუფი

„განათლება“ (სოხუმი)—„დინამო“ (სოხუმი)

„განათლება“ (გაგრა) — „ლოკომოტივი“ (სამტრედია)

„დინამო“ (ზუგდიდი) — „კოლხეთი“ (ფოთი).

II ქვეჯგუფი

„განთიადი“ (ქუთაისი) — „განათლება“ (ქუთაისი)

„დინამო“ (ბათუმი) — „განათლება“ (ბათუმი)

„გურია“ (ლანჩხუთი) — „განათლება“ (ფოთი).

III ქვეჯგუფი

„განათლება“ (თბილისი) — „შრომითი რეზერვები“ (თბილისი)

ახ. საფეხბ. სკოლა (თბილისი) — „განათლება“ (ცხინვალი)

„ლოკომოტივი“ (თბილისი) — „დილა“ (გორი)

IV ქვეჯგუფი

„დინამო“ (თბილისი) — „მეტალურგი“ (რუსთავი)

სპორტინტერნატი — „განათლება“ (გორი)

ასკ (თბილისი) — № 134 ექსპერიმენტული სკოლა.

ი. გოგორაძე.

ოლიმპიური მამაცობის ნიშნები

დიდი ხანია ცნობილია, რომ ოლიმპიურ თამაშებზე მოპოვებული მაღალი წარმატება „ოქროთი“ იზომება, ახლა შეიძლება ითქვას, რომ ჩემპიონის ოლიმპიური ჯილდოები, რომელსაც ლენინგრადის ზარაფხანაში ამზადებენ, ათი ათასობით სპორტსმენის პატივმოყვარული მისწრაფების საგანია.

1980 წლის ოლიმპიურ თამაშებზე, ამასთან გუნდური შეჯიბრებების გათვალისწინებით, გათამაშდება 1394 მედალი, მაგრამ ორგანიზატორებს ექნებათ ყველა ღირსების მედლის მარაგი. მაგალითად, ტანმოვარჯიშეთა ტურნირში ცალკეულ იარაღებზე თეორიულად შესაძლებელია 6 გამარჯვებული იყოს. თუმცა აქამდე საპატიო კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე 2 ტანმოვარჯიშეზე მეტი არ ასულა.

მოსკოვსა და ტალინში გამარჯვებულებს გადაეცემათ მოსკოველი სკულპტორის ი. პოსტოლის ესკიზის მიხედვით გაკეთებული მედლები, რომელთა სისქეა 3 მმ, დიამეტრი — 60 მმ. ჯილდო ჩამოისხმება ვერცხლისგან, ხოლო მოოქროვებისთვის დაიხარჯება 6 გრამი ძვირფასი მეტალი.

გარეგანი შეხედულებით ეს მედალი რამდენადმე განსხვავდება „წინაპრისაგან“. მის წაღმა მხარეზე ამოტვიფრულია გამარჯვების ქალღმერთი ნიკე და კოლიზეუმის კოლონები რუსულ ენაზე წარწერით: „XXII ოლიმპიადის თამაშები. მოსკოვი. 1980“, ხოლო მეორე მხარეზე გამოსახულია ოლიმპიადა-80-ის ოფიციალური ემბლემა და ფიალა ოლიმპიური ცეცხლით.

გადმოცემის თანახმად, ძველად ოლიმპიურ თამაშებში გამარჯვებულს დაფნის გვირგვინით ამკობდნენ.

1896 წლის ათენის პირველ თანამედროვე ოლიმპიურ თამაშებში გამარჯვებულებს აჯილდოებდნენ მშვიდობის სიმბოლო — ზეთისხილის ტოტით, ხოლო თავზე დაფნის გვირგვინს ადგამდნენ. ამასთან გადასცემდნენ ვერცხლის მედლებს, ხოლო II-III ადგილებზე გასულებს — ბრინჯაოს მედლებს. ჩემპიონისთვის ზეთისხილის ტოტის გადაცემის ჩვეულება 30-იან წლებამდე შემოინახა, შემდეგ კი მხოლოდ მედლებით (მაგრამ უკვე სამი ღირსების) დაჯილდოება შემორჩა.

ახლა, როგორც „ოლიმპიადა-80“-ის საორგანიზაციო კომიტეტის ოქმების გაფორმების სამსახურის სამმართველოში საკდესის კორესპონდენტს აცნობეს, მთავრდება მოსკოვის თამაშებში გამარჯვებულთა საზეიმო ცერემონიალის პროცედურის შემუშავება. ორგანიზატორები ცდილობენ, რომ ეს ზეიმი იყოს რაც შეიძლება ლამაზი და საინტერესო.

ოლიმპიური თამაშების გამარჯვებულებს და პრიზიორებს გადაეცემათ მხოლოდ მედლები და დიპლომები. საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის წესების თანახმად თამაშებზე არ გაიცემა სხვა პრიზები ან ჯილდოები.

თუმცა თვით საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტი აჯილდოებს 1906 წელს პიერ დე კუბერტენის მიერ დაწესებული, ეგრეთ წოდებული, ოლიმპიური თასით იმ ორგანიზაციებს და გაერთიანებებს, რომლებმაც მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანეს ოლიმპიური მოძრაობის განვითარებაში. ოლიმპიური თასი ინახება სოკ-ის მუზეუმში, ხოლო მის მფლობელს გადაეცემა ბრინჯაოს ფირფიტა და დიპლომი.

მაგრამ ფაქტიურად არსებობს არა ერთი, არამედ რამდენიმე ოლიმპიური თასი, რომლებსაც მიენიჭათ სპორტული მოძრაობის გამოჩენილ მოღვაწეთა სახელები. ერთ-ერთი ასეთი თასი 1955 წელს დააწესა სსრ კავშირის ოლიმპიურმა კომიტეტმა.

ვენაში, 1974 წელს სოკ-ის სესიაზე დაწესდა ოლიმპიური ორდენი, რომლითაც, როგორც ეს ნათქვამია ოლიმპიურ ქარტიაში, ჯილდოვდებიან ის სპორტსმენი, რომლის მოღვაწეობა ოლიმპიური იდეალების ერთგულების ნიმუშს წარმოადგენს. სხვებთან ერთად ამ ორდენის კავალრები არიან ჩვენი გამოჩენილი თანამოვარჯიშე ლ. ტურიშჩევა და პროფესორი ტრავმატოლოგი, წარსულში ცნობილი სპორტსმენი ზ. მირონოვა.

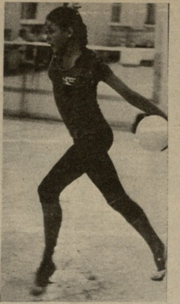
(საკდესი).

ეროვნული ბიბლიოთეკა

4 და 5 ოქტომბერს
თბილისის სპორტის
სასახლეში გაიმართება
სსრ კავშირ—ბულგარეთის
მხატვრულ
ტანმოვარჯიშეთა
ნაკრები გუნდების
საერთაშორისო შეხვედრა

●

დიდი მატჩის წინ



ემზადებიან ქვეყნის ნაკრების წევრები

იმ საღამოს საქართველოს სახელმწიფო ფიზკულტურის ინსტიტუტში მასპინძელთაგან თითქმის არავინ იყო. კორიდორებსა და დარბაზებში სიმყუდროვეს დაესადგურებინა, ნათურებიც აქა-იქ ციმციმებდნენ. მხოლოდ ერთ დარბაზს შეენარჩუნებინა საქმიანი, საზეიმო იერი — უხვად იფრქვეოდა სენ-სანსის მუსიკის ჰანგები...

სწორედ აქ, ამ დარბაზში წვრთნას გადის სსრ კავშირის მხატვრულ ტანმოვარჯიშეთა ნაკრები, სპორტის ამ ულამაზესი სახეობის წარმომადგენელთა ელიტა. იგი ემზადება ბულგარეთის ნაკრებთან ტრადიციული მატჩისთვის, რომელიც თბილისის სპორტის სასახლეში 4 და 5 ოქტომბერს გაიმართება.

მართალია, იმ დღეს, როგორც სპორტსმენები, ისე მწვრთნელი-მსაჯები სამუშაო ატრიბუტებით არ იყვნენ აღჭურვილნი, არც მაყურებელთა ალტაცების შეძახილები გაისმოდა დარბაზში და პრიზებიც არ დარიგებულა, მაგრამ თითქოს ნამდვილი შეჯიბრებააო — ცხადდებოდა სპორტსმენთა გვარები, გულდაგულ, მკაცრად წარმოებდა ყოველი გამომსვლელის შეფასება, ქულები ჯამდებოდა და შემდეგ უბის წიგნაკებში აღინუსხებოდა.

სარბიელზე კენჭისყრის მიხედვით ერთმანეთს ენაცვლებოდნენ და პიანისტ ვ. ბაბაიანის „დირიჟორობით" ყველაზე უფრო „მომთხოვნ აუდიტორიას" აბრებდნენ „გამოცდას": ინესა ლისოვსკაია (მინსკი), ირინე გაბაშვილი (თბილისი), ირინე დევინა (ჟუკოვსკი, მოსკოვის ოლქი), დალი კუტკაიტე (ვილნიუსი), ირინე ჟემჩუჟინა (თბილისი), ელენე ტომასი (ვოლგოგრადი) და სხვები.

მკაცრ შემფასებელთა როლში გამოდიოდნენ მწვრთნელი-მსაჯები ნ. სალაძე (თბილისი), ვ. კუბილენე (ვილნიუსი), ნ. შიბაევა (მოსკოვი) და ნაკრების მთავარი ქორეოგრაფი ვ. სერგეევი. შეფასებები საბოლოოდ თავს იყრიდა ნაკრების მთავარ მწვრთნელთან ვ. ბატაენთან და საბოლოო „განაჩენიც" მას გამოჰქონდა.

საბჭოთა ნაკრების იმდღევანდელი ვარჯიში თავისი ხასიათით, ხარისხითა და გარეგანი ელფერით ნებისმიერი უდიდესი რანგის შეჯიბრებას გაუტოლდებოდა...

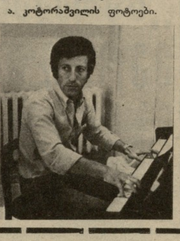
რამდენიმე დღეც და მხატვრული ტანვარჯიშის თბილისელი თაყვანისმცემლები მსოფლიოს ორი უძლიერესი გუნდის დიდი მატჩის მოწმენი გახდებიან.

ა. იმერლიშვილი.

• • •

სურათებზე: შეფასებები საბოლოოდ თავს იყრიდა ნაკრების მთავარ მწვრთნელთან ვ. ბატაენთან; ვარჯიშობენ ე. ტომასი, ი. გაბაშვილი, დ. კუტკაიტე და ი. ლისოვსკაია; როიალთანაა პიანისტი ვ. ბაბაიანი.

ა. კოტორაშვილის ფოტოები.



● კალათბურთი

უმაღლეს ლიგაში

კალათბურთელ ვაჟთა გუნდების სსრ კავშირის თასის გათამაშების ციმბირისა და შორეული აღმოსავლეთის გუნდებისათვის პირველად მოიგო ნოვოსიმბირსკის „ლოკომოტივმა". გადამწყვეტ შეხვედრაში მან დაამარცხა უმაღლეს ლიგაში მოთამაშე ვლადივოსტოკის „სპარტაკი" და საგზურს დაეუფლა.

გუშინ მოსკოვში მოეწყო „სპორტლოტოს" მორიგი, 39-ე ტირაჟები.

„სპორტლოტო 6—49"-დან:

პირველი: 2 (ავტოსპორტი), 8 (კრივი), 9 (ჭიდაობა), 15 (წყალბურთი), 22 (საცხენოსნო სპორტი), 43 (ფარიკაობა). შეღავათიანი ბურთულა — 44 (ფიგურული სრიალი).

მეორე: 12 (წყალსამოტორო სპორტი), 13 (წყალსათხილამურო სპორტი), 23 (მძლეოსნობა), 26 (მოტობურთი), 35 (სპიდვეი), 46 (ჰოკეი). შეღავათიანი ბურთულა — 41 (ჩოგბურთი).

„სპორტლოტო 5—36"-დან:

პირველი: 1 (კალათბურთი), 2 (ბიატლონი), 14 (ბაიდარა და კანოე), 17 (ციგურები), 20 (ტრამპლინიდან ხტომა).

მეორე: 16 (საცხენოსნო სპორტი), 17 (ციგურები), 19 (სათხილამურო რბოლა), 22 (ცურვა), 25 (საციგაო სპორტი).

● ფეხბურთი

მოკლედ

ესპანეთის გუნდმა „ბარსელონამ" ევროპის ქვეყნების თასების მფლობელთა თასის პირველი მეთექვსმეტედფინალური მატჩი მოუგო რეიკიავიკში ისლანდიის კლუბ „აკრანესს" — 1:0, 57-ე წუთზე გოლი გაიტანა რექსაჩმა.

უეფა-ს თასის 1/32 ფინალის პირველი მატჩი შვეიცარიის „გრასჰოპერსმა" სტუმრად მოუგო ლუქსემბურგის „პროგრესს" — 2:0. ორივე ბურთი შესვენების შემდეგ გაიტანა „გრასჰოპერსის" თავდამსხმელმა ჰერმანმა.

დაირღვევა თუ არა ტრადიცია?

თბილისის „დინამოს" ევროპელი მეტოქის შესახებ ბევრი დაიწერა პრესაში და გულშემატკივრებმა, ვფიქრობთ, უკვე კარგად იციან „ლივერპულის" წარსულიც და აწმყოც. დღეს მკითხველთა ყურადღება გვინდა გავამახვილოთ კონტინენტალურ ტურნირებში სტუმართა კლუბის გამოსვლების სტატისტიკურ მხარეზე.

„ლივერპულს" ევროპულ საკლუბო ტურნირებში 50-ჯერ მოუწია 2-მატჩიანი სერიის ჩატარება სხვადასხვა ქვეყნის საკლუბო გუნდებთან და მხოლოდ ოთხჯერ ჰქონდა ისეთი მდგომარეობა, როგორც დინამოელებთან მატჩის წინ აქვს (პირველი შეხვედრის მოგება მინიმალური ანგარიშით).

1970 წელს ბაზრობათა თასის (ახლანდელი უეფა-ს თასი) ოცდამეთორმეტედფინალში ლივერპულელთა მეტოქე უნგრეთის „ფერენცვაროში" იყო. პირველ მატჩში ინგლისელებმა გაიმარჯვეს ანგარიშით 1:0. ეს ერთადერთი ბურთი გრეჰემმა გაიტანა. საპასუხო შეხვედრაში, რომელიც ბუდაპეშტში გაიმართა, წინ იყვნენ უნგრელი ფეხბურთელები (ალბერტის გატანილი ბურთის წყალობით), მაგრამ თამაშის მიწურულში ჰიუჯესმა წონასწორობა აღადგინა და „ლივერპული" მომდევნო წრეში გავიდა.

1973 წელს უეფა-ს თასის გათამაშების ნახევარფინალში გავიდა ინგლისის ორი გუნდი „ლივერპული" და „ტოტენჰემ ჰოტსპური". წილისყრამ ისინი ერთმანეთს შეახვედრა. პირველ მატჩში „ლივერპულმა" გაიმარჯვა მინიმალური ანგარიშით 1:0 (გოლი გაიტანა ლინდსეიმ). მეორე შეხვედრაში, რომელიც თბილისის დინამოელთათვის კარგად ცნობილ ლონდონის „უაით ჰართ ლეინის" სტადიონზე გაიმართა, ტოტენჰემელი პიტერსის 2 ბურთს ლივერპულელებმა ჰეივეის ერთადერთი ბურთით უპასუხეს. ვინაიდან იგი მეტოქეს მოედანზე იყო გატანილი, ფინალში „ლივერპული" გავიდა და სწორედ იმ წელს მოიპოვა პირველად უეფა-ს თასი.

1976 წელს უეფა-ს თასის პირველ ფინალურ მატჩში „ლივერპული" თავის მოედანზე აგებდა 0:2 ბელგიის „ბრიუგესთან", მაგრამ თამაშის მეორე ნახევარში 7 წუთის განმავლობაში კენედიმ, კეისმა და კიგანმა შეძლეს სამი ბურთის გატანა. მატჩი დამთავრდა ანგარიშით 3:2. განმეორებით შეხვედრაში ბელგიელები დიდ იმედებს ამყარებდნენ, რადგან მეტოქის მოედანზე მათ მიერ გატანილი 2 ბურთი ძვირად ფასობდა. მატჩის დასაწყისში ლანზერმა 11-მეტრიანი საჯარიმო დარტყმის რეალიზების შემდეგ წინ გაიყვანა „ბრიუგე". მაგრამ „ლივერპულის" მაშინდელმა „ვარსკვლავმა" კიგანმა შეძლო ანგარიშის გათანაბრება და შეხვედრა ფრედ (1:1) დამთავრდა. ინგლისელებმა ორი მატჩის ჯამით მეორედ მოიპოვეს უეფა-ს თასი.

და აი უკანასკნელად 1979 წლის 19 სექტემბერს „ლივერპულმა" ევროპის ჩემპიონთა თასის მეთექვსმეტედფინალის პირველ მატჩში საკუთარ მოედანზე დაამარცხა თბილისის „დინამო" ანგარიშით 2:1..

ამ ფაქტებიდან გამომდინარე, „ლივერპული" არ აგებს საერთო ჯამში თუ შინ თამაში მოგებული აქვს მინიმალური ანგარიშით, თანაც ეს სიტუაცია ყოველ მესამე წელიწადს მეორდება. ყოველივე ეს ასეა, მაგრამ... „ლივერპულს" ახლანდელ შემადგენლობაში ფაქტიურად არა ჰყავს ის მოთამაშეები, რომლებსაც ბოლო მომენტში გადამწყვეტი ბურთები გაჰქონდათ (ჰიუჯესი, კიგანი, ხოლო ჰეივეი აშკარად ფორმაში არ არის). ამასთან ანგარიში 2:1 პირველად გვხვდება ამ შეხვედრათა პრაქტიკაში.

იქნებ თბილისის „დინამომ" პირველმა დაარღვიოს „ლივერპულის" ეს ტრადიცია?

ო. ხუბუტია.

იქნება ხელოვნური გათბობა

როგორც პოლონური გაზეთი „სვიატ მლოდიხი" იუწყება, ვროცლავის ტრესტ „ელექტრომონტაჟში" დამუშავებული და დაპატენტებულია დანადგარი, რომელიც ალბათ მთელი მსოფლიოს სპორტული საზოგადოებრიობის ყურადღებას მიიქცევს.

ეს დანადგარი გაათბობს საფეხბურთო მინდვრის ფილაქნებს ცენტრალური გათბობით, რის შედეგადაც მატჩები ნაწვიმარ ტალახში აღარ ჩატარდება.

პირველი გამთბარი საფეხბურთო მინდორი მიიღო ვროცლავის სტადიონმა, მეორე ექნება „რეალის" სპორტული კლუბის სტადიონს მადრიდში, რომელმაც შეისყიდა პოლონური დანადგარი.

მსოფლიოს მრავალი ქვეყნიდან მოდის შეკვეთები ამ დანადგარის შესასყიდად.

პოლონელი ინჟინრების იდეა არც სამოქალაქო ავიაციის ხელმძღვანელობის ყურადღების გარეშე დარჩენილა.

ჯერჯერობით გათბება მხოლოდ თვითმფრინავების სადგომები, პერსპექტივაში კი ეს დანადგარი გაათბობს სასტარტო ზოლებსაც, რომელთა დასველება და მოყინვა არახელსაყრელია.

რედაქტორი ა. ბახილაძე.

ვ. ი. ლენინის სახელობის „დინამოს" სტადიონი
(აკ. წერეთლის გამზ. № 2)

ფეხბურთი

ევროპის ჩემპიონთა თასი

„დინამო" (თბილისი, სსრ კავშირი) — „ლივერპული" (ლივერპული, ინგლისი).

დასაწყისი 19 საათზე.

ბილეთები გაიყიდება: ორგანიზაციებზე 1 და 2 ოქტომბერს 10 საათიდან, აბონემენტებზე — 1 და 2 ოქტომბერს „დინამოს" სტადიონის სალაროებში — № 1-დან 16-ის ჩათვლით 10 საათიდან 19 საათამდე. ძალაშია აბონემენტის ტალონი № მ—3. საერთო გაყიდვა — 3 ოქტომბერს 10 საათიდან „დინამოს" სტადიონის № 1-დან 16-ის სალაროს ჩათვლით.

გაზეთი გამოდის ყოველდღე, გარდა ორშაბათისა და პარასკევისა. რედაქციის მისამართი: 380096, თბილისი, ლენინის ქ. № 14 დეპეშებისთვის — თბილისი, „ლელო". ტელეფონები: რედაქტორი — 99-56-14, 93-97-50; რედაქტორის მოადგილე — 99-56-47; პასუხისმგებელი მდივანი — 93-97-52; განყოფილებები: ფეხბურთის — 99-81-71, 93-97-56; მასობრივ ფიზკულტურული მუშაობის — 93-97-55; სპორტის პროპაგანდის — 93-97-51; მოსწავლე და სოფლის ახალგაზრდობის — 93-97-53; კადრების — 93-97-26; სამხატვრო — 93-97-52; წერილების — 93-97-54; კორექტორები — 93-97-49; გამომშვები — 93-93-81; ფოტოლაბორატორია — 93-97-58; მემანქანეები — 93-97-57.

საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის სტამბა, 380096, თბილისი-96, ლენინის ქ. 14. იბეჭდება ოფსეტური წესით საგაზეთო კორპუსში, კოსტავას, 29.
ИНДЕКС 66435
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17.
უე 02347