

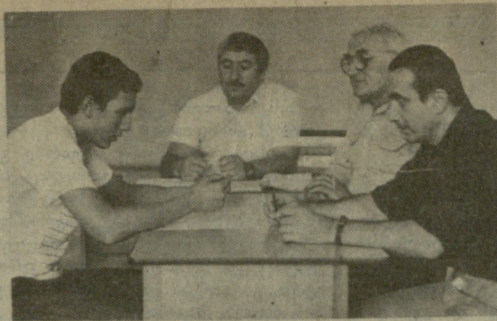
საპროლეტარული მშენებელი და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტის საპროლეტარული რედაქცია

ორგანიზაციის კომიტეტის ხელისუფლების საბჭოს საკულტურა და სპორტის განყოფილების კულტურის განყოფილება

31 ივლისი, 1934 წელი, № 147 (9814) ● შაში 3 კპ.

გამოსვლის 1934 წლის 13 აპრილიდან

გამოსვლი, გამოსვლი...

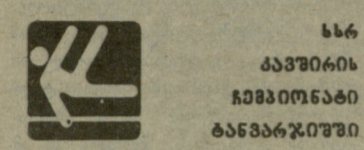


ფეხსიკვდილი მოზარდობაში

სპორტის სტატეგია ვლადიმერ სტეპანოვი (სურათზე მარცხნივ) რესპუბლიკაში, მისი გარეთ ამ ბოლო პერიოდში უკვე რამდენიმე გამოცდა ჩაატარა...

ფიზიკულტურის ინსტიტუტის აბიტურიენტებმა წარმატებით ჩაატარეს გამოცდები სპეციალობასა და ფიზიკურ მომზადებაში...

ბათა კანდიდატი თეიმურაზ რუსეთში იწვევია. სტეპანოვის მსგავსად ფიზიკულტურის ინსტიტუტის ყველა აბიტურიენტმა უკვე უჩვენა თავისი რესპონდენტი სპორტულ სარბიელზე...



ვლადიმერ გოგოლაძე ხუთეულში

მოსკოვი. სპორტკომპლექსის „ოლიმპიისკის“ სარბიელზე საბჭოთა კავშირის თასის გათამაშება დაამთავრეს ტანმოვარჯიშე ვაჟებმა...

ნებისმიერ პროგრამაში სასპარტეო მუხი და შედეგად მსოფლიოს ორგზის ჩემპიონი ვლადიმერელი იური კოროლიოვი...

აღნიშნულ ტანმოვარჯიშეთა გარდა რვა უძლიერესი შორის მონაწილე: ვალენტინ მოგილინი — 115,95...

გუმინ დამე გამთავრებულა ქალთა შეჯიბრებაში გამარჯვებული.

გამოსვლა შერნილა „აბიტურიენტთა სპარტაკიადამ“

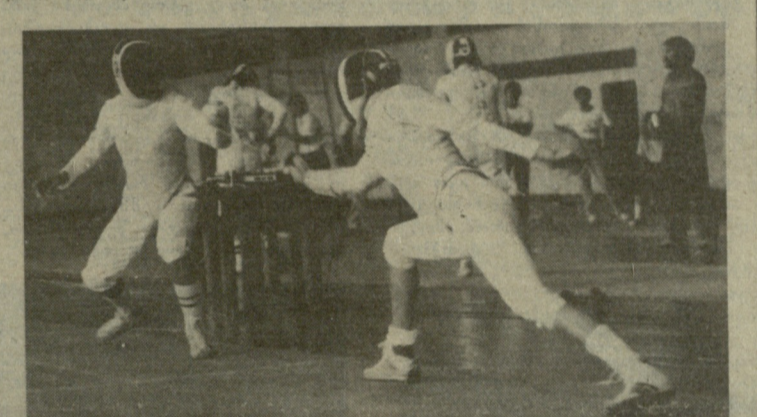
დაახ. ეს პუსტილებალი

საპროლეტარული მშენებელი-88

ლიღარი მაინც ლიღარია

უნივერსიტეტის მოფარევეთა შეჯიბრებაზე ჩვენი გოგონების წარმატებული გამოსვლის შემდეგ მდგომარეობა ერთგვარად გამოაქეთეს დამხმარე მოფარევეებმა...

12 საათზე დაიწყო თბილისის „ბურვესტნიკის“ სასახლეში. ქალთა შორის უნივერსიტეტ-88-ის ჩემპიონი გახდა მოსკოვის სახელმწიფო ცენტრალური ფიზიკულტურის



ის ინსტიტუტის სტუდენტი ტატიანა პლემანოვა. მეორე ადგილზე გავიდა დნეპროპეტროვსკის სამედიცინო ინსტიტუტის სტუდენტი ირინა მიმოშინა...

სურათზე: ტატიანა პლემანოვა და ირინა მიმოშინა ფინალური შეხვედრა.

ალექსანდრე კოტორაშვილის ფოტო.

ფეხსიკვდილი მოზარდობაში

ლიანცაში (დებეშო, ჩვენს ნაივ. კორ.). სტუდენტთა უნივერსიტეტის აქ მიმდინარე საფეხბურთო ტურნირზე დასასრულს მიუახლოვდა ზონალური შეჯიბრებები...

დოსაჟის ოკრანიზაქიებში

ლიანცაში დამთავრდა სსრ კავშირის პირადი ჩემპიონატი წყალსამოტორო სპორტში. ჩვენი რესპუბლიკის წარმომადგენელმა ს. ლასარიშვილმა ტოლი არ დაუდო მასზე ბევრად გამოცდილ სპორტ...



მაშხ წინათ თბილისში ჩატარდა ნორჩ ავტომოდელიანთა მე-20 რესპუბლიკური შეჯიბრება, რომელიც 7 გუნდი მონაწილეობდა. გუნდურ ჩათვლაში პირველი ადგილი დაიკავა ნორჩ ტექნიკოსთა ცენტრალური სადგურის გუნდმა...

სეპილია. აქ მიმდინარე წყალბურთელთა საერთაშორისო ტურნირში საბჭოთა ნაკრებმა ფრედ დამთავრა შეხვედრა იუგოსლავიელებთან — 13:13. ამ დღის სხვა მატჩები ასე დამთავრდა: გფრ — კუბა 17:15, საფრანგეთი — პოლანდია 10:8, ესპანეთი — ავსტრალია 8:7...

სეპილია - შიტიანი





ზოგჯერ კომპიუტერიც სდება



პროფესორმა ჩოგბურთელთა რეიტინგს, როგორც წესი, ასოციაციის ყოველმხრივ კომპიუტერი ადგენს.

ერთაშორისო ტურნირში მარცხის შემდეგ ივანე ლენდლმა თავისი ადგილი უიმპედონის ჩემპიონს სტეფან ბლემერს დაუთმო.

ივანე მათი ცნობისმოყვარეობა რომ დაეკმაყოფილებინათ, ასოციაციის ხელმძღვანელებმა ხელახლა ჩართეს კომპიუტერი და...

დაიგივე შედეგი მიიღეს: ლენდლს „ლომანია“- 149,71 ქულა, ელბერგს — 140,93. მონაცემები ამის მიხედვით შესწორდა.

არ დაუპირაგავს 1985 წლის სექტემბრიდან. როგორც ცნობილია, რეიტინგს პირველად 1973 წელს შემოიღეს.

იოგა — ჯანმრთელობის სამსახურში

დაფუძვლილი ბარუნდითი პოზა (ნახევარი და მთლიანი პოზები) ის, ვინც ნახევარ ბრუნვით პოზას დაედევნება, შეძლებს მთელი პოზის შესრულებასაც.

გადაიხარეთ უკან ისე, რომ სხეულმა რკალი შექმნას. განაგრძეთ დაბრუნება, როდესაც ხელები წელის დონემდე დაეშვება, ნელა მონარეთ მუხლები.

ლო პოზა, ამიტომ სხვა პოზების შესრულების შემდეგ უნდა განახორციელოთ. მეთოდი. გაშალეთ რბილი ქსოვილი და დაწვეთ მასზე.



სურ. 1. ა, ბ. სურათი 2.

დაადეთ ისე, რომ მარჯვენა გარე ნაწილი მარცხენა მუხლზე იდოს. მთლიანი ბარუნდითი პოზა (სურათი 2).

მოქნილობას, რასაც წრის პოზა იძლევა, ხანში შესულმა ადამიანებმა შეიძლება მიიღწიონ კომბინირებული პოზების შესრულებით.

დაწვეთ, გაშალეთ ფეხები. მოკეცეთ ტანის ქვეშე მარცხენა ფეხი ისე, რომ ქუსლი მარჯვენა დაუდებულ კუნთს ეხებოდეს.

მოქნილობას, რასაც წრის პოზა იძლევა, ხანში შესულმა ადამიანებმა შეიძლება მიიღწიონ კომბინირებული პოზების შესრულებით.

თუმცა პოზა რთულად მოგვიწევინებს, ცოტაოდენი პრაქტიკის შემდეგ გაგიაღვივლებათ მისი შესრულება.



სურათი 3. ა, ბ.

ეშაქტი. როგორც ნახევარი, ისე მთლიანი ბრუნვითი პოზები აღვირებს ორგანიზმის ძალეს და ხელს უწყობს ჯანმრთელობის შენარჩუნებას.

ეშაქტი. ეს პოზა ტანის ყველა ნაწილისათვის სასარგებლოა. თუ გაგიჭირდება პოზის დიდხანს შენარჩუნება, შეგიძლიათ დაწვეთ იატაკზე და შემდეგ კვლავ მიიღოთ პოზა.

წრის პოზა (ბრუნვის პოზა). სურ. 3. ა, ბ. ბავშვები ამ პოზას ძალიან ადვილად შეასრულებენ, რადგან მათ ძალიან ელასტიკური ზურგი აქვთ.

ეშაქტი. განთავისუფლების პოზა ყურადღების კომბინაციაა, რაც არა მარტო სხეულს ანიჭებს სრულ სიმშვიდეს, არამედ სულიერადაც ასვენებს ადამიანს.



სავანას პოზები.

ყოფა. სწორედ ამ სინთეზისთვისაა საჭირო კუნთების მოდუნება და დასვენება.

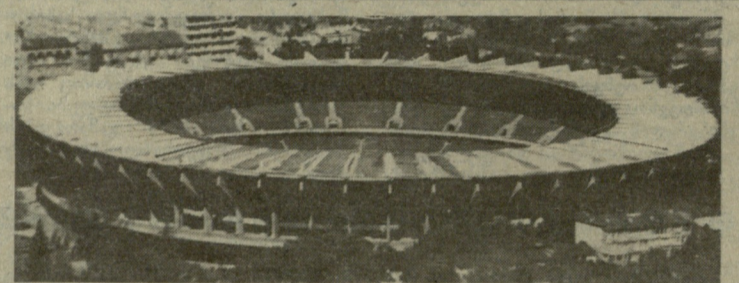
გაგრძელება. იხ. „ლელო“ 1987 წლის №№ 205, 210, 215, 220, 225, 230, 234, 239, 244, 248; 1988 წლის № 3, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 51, 60, 65, 75, 86, 89-90, 94, 114, 118, 142.

პარისპაპან სხაულის პანთა-ვისუფლებას პოზა (სავანას) ამ პოზის დანიშნულებაა სხეულის ყველა ნერვისა და კუნთის განთავისუფლება.

Table with columns: „სპორტპროგრესი“, „სსპ კავშირის ჩემპიონატი“, „პროგრესი“ and numerical data.

პარანა და პირაში... ცენტრალური ტანჯივიზი. 31 ივლისი. რიტმული ტანჯივიზი — 9.15 (1); „სპორტპროგრესი“ ტირაჟი — 10.20 (1); სსპ კავშირის ჩემპიონატი და თასი ტანჯივიზიში — 18.50 (2); სსპ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „ხენიტი“ (ლეინგრადი) — „დინამო“ (კიევი) — 19.55 (2); საფეხბურთო მიმოხილვა — 23.15 (1).

1 აგვისტო. დილის ტანჯივიზი — 9.00 (2); საფეხბურთო მიმოხილვა — 10.45 (1) და 21.10 (2). სპორტპროგრესი ტანჯივიზი. 31 ივლისი. სსპ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დინამო“ (თბილისი) — „სპორტაკი“ (მოსკოვი) — 20.00. სპორტპროგრესი რადიო. 31 ივლისი. რადიოფორილი „ფიზკულტურა და სპორტი“ — 14.30; სსპ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დინამო“ (თბილისი) — „სპორტაკი“ (მოსკოვი). მეორე ნახევარი — 21.00.



3. 0. ლენინის სახელობის „დინამო“ სტადიონი (ა. წერეთლის გამზ. № 2)

4 აგვისტო • ფეხბურთი სსპ კავშირის ჩემპიონატი „დინამო“ (თბილისი) — „ჩარნომორაში“ (ოდეხა) დასაწყისი 20 საათზე. მატჩზე დასასწრები და სპორტული ლატარის ბილეთები გაიყიდება სტადიონის სალონებში 1 აგვისტოდან, 10-დან 19 საათამდე (შესვენება 14-დან 15 საათამდე), ხოლო ორგანიზაციებში — 1, 2 და 3 აგვისტოს.

„სპორტპროგრესი“ და მადრიასის მომზადება

26 ივლისს მოსკოვში დაიწყო სსპ კავშირის 55-ე ჩემპიონატი კადრები, რომელშიც მონაწილეობენ ჩვენი ქვეყნის უძლიერესი მოკადრეები, მათ შორის გ. კასპაროვი და ა. კარპოვი. სპორტული ლატარიების მთავარმა სამმართველომ გაითვალისწინა კადრების მოყვარულთა დიდი ინტერესი ჩემპიონატისადმი და გაადაწყვიტა ჩატაროს ლატარია „სპორტპროგრესის“ სპეციალური საკადრეო ტირაჟი, რომელსაც საფუძვლად დაედება XI-XVII ტურების 13 მსხვილის შედეგების პროგნოზირება.

სსპ კავშირის 55-ე სპორტპროგრესის ჩემპიონატზე შედეგადილი „სპორტპროგრესის“ სამედიკალური ტირაჟის პროგნოზი XI ტური, 9 აგვისტო

- 1. ელვისტი — იუსუპოვი
2. ბელიასკი — კასპაროვი
3. სოკოლოვი — კარპოვი
4. ვაპანიანი — სალოვი
5. ბელიასკი — იუსუპოვი
6. კასპაროვი — სალოვი
7. სპირინი — ივანჩუკი
8. ბელიასკი — გურევიჩი
9. კარპოვი — ვაპანიანი
10. იუსუპოვი — სალოვი
11. ვაპანიანი — ხარტონოვი
12. ვაპანიანი — კასპაროვი
13. ელვისტი — კარპოვი. შენიშვნა: პარტიების დამთავრების დღეებია 12, 17 და 19 აგვისტო.