

პროდუქტორი გველა ქვენიდა, შემოქმედით



№ 138  
(3622)

1968 წ.  
ივლისი,  
საგზაბათი,  
ფასი 3 კპ.

საპარტეზლოს სსრ სპორტულ საოგადოებათა და ოგზანიზაციების  
კავშირისა და პროფკავშირთა კავშირის სახოს ოგზანიზ  
ЛЕЛО Орган Союза спортивных общества и организаций  
Грузинской ССР и республиканского Совета профсоюзов

გაგოცემის  
24-ე წელი.



კორრიორი —  
ფინალში

მოსკოვი, 14 ივლისი. ჰად-  
რაკში მსოფლიო ჩემპიონობის  
პრეტენდენტთა ნახევარფინალ-  
ურა მატჩის X პარტიაში მსო-  
ფლიოს ექს-ჩემპიონმა მ. ტალმა  
(შავები) ვ. კორინოსის წინა-  
აღმდეგ პოლანდიური დაცვის  
ლენინგრადული ვარიანტი გა-  
მოიყენა. ეს დებიუტო სავრთა-  
შორისო საჭადრაკო პრაქტიკაში  
იშვით სტუდიაში, ვინაიდან  
ძალიან სარისკო ვაგვრდებდად  
იფლებდა. მაგრამ სპორტულმა  
სიტუაციამ, რომელიც ამ მატჩ-  
ში შეიქმნა (მეტოქეს 1 ქულით  
მეტე პქონდა), ტალი აიძულდა  
ახალი გაუკვლავი გზები ეფე-  
ნა.  
თამაშის მე-5 საათისთვის  
დაფაზე შეიქმნა მეტოქე-  
ტად რთული და მწვევე პოზი-  
ცია ორპირი მანსებიით. ვა-  
დადებამდე ცოტა ხნით ადრე  
ტალი თავისი ფიგურებით შე-  
უღია თეთრების მეფეს, მაგრამ  
კორინო გონებაპაზიფიკურად  
იცავდა თავს და ზედმეტი პაიფი  
შეინარჩუნა.  
გადადებულ პოზიციაში მწვე-  
ვე ბრძოლა მსოფლიო დენლი.

გამარჯვებათა გზით...

მხიპი, 15 ივლისი. სსრ კავში-  
რის კალათბურთულ ქალთა ნაკრებს  
ფეროპის ჩემპიონობამდე ერთი ნა-  
ბაჟიდა დარჩა: ტურნირის ერთპი-  
როვნულმა ლიდერმა გუშინწინ ახალ  
წარმატებას მიაღწია — დაამარცხა  
ჯდრის ნაკრები — 96:58 (59:31).  
იუვალაციელები ფაქტიურად 17  
ადგილისთვის იბრძვიან. ამ დღეწ  
მით დამარჯვებლად სძლიეს ტურ-  
ნირის აუტსაიდერს — ბელვის  
ნაკრებს — 82:44.  
ჩემპიონატის წინ ზულგარეთის  
გუნდი ერთ-ერთ ფავორიტად ით-  
ვლებოდა, მაგრამ ტურნირის

მსვლელობამ ცხადყო, რომ ამ ქვე-  
ყნის ახალგაზრდულ შემადგენლო-  
ბას ჯერ ბევრი რამ აკლია. იტა-  
ლიაში იგი სსრკელებლად უფ-  
რა ჩამოსული, ვიდრე რომელიმე  
საპროფო აღგილის მოსახვედრად. ბუ-  
ლაგარელებმა „სწავლის პროცესში“  
საკმაოდ ლამაზად მოუგეს ტურნი-  
რის მასპინძლებს — იტალიელებს  
— 52:44.  
მოგვიავს ადრე ჩატარებულ ი-  
დგ ორი ფინალური შეხვედრის  
შედეგები, რომლებიც არ გამოგვი-  
ქვეყნებია: ჯდრ — ბულგარეთა  
64:41, პოლონეთი — იტალია 38:37.

გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 15 ივლისისთვის

სსრ კავშირი  
პოლონეთი  
იუგოსლავია  
ბულგარეთი  
ჯდრ  
იტალია  
ბელვია

თ.	მ.	წ.	წ.	ქ.	
4	4	0	345	180	8
4	8	1	202	176	7
4	8	1	246	219	7
5	2	2	239	238	7
4	2	2	226	238	6
4	1	2	185	180	5
5	0	5	187	353	5

შანიშნა: მოგებისთვის გუნდს ეწვეება 2 ქულა, წაგებისთვის — 1.

უპანასკნელ საათს

მხიპი, 15 ივლისი. სსრ კავშირის კალათბურთულ ქალთა ნა-  
კრებმა ფეროპის ჩემპიონატში კიდევ ერთი გამარჯვება მოიპოვა: ამ-  
ქერად დაამარცხა იტალიის ნაკრები — 61:31 (37:18). (ეს შედეგი  
ცხრილში შეტანილი არ არის.—რმე).

„პარიზის დიდ პარიზე“

პარიში, 15 ივლისი. საფრანგეთისა  
და სსრ კავშირის მოცურავეთა ტრადი-  
ციულმა შეჯიბრებამ „პარიზის დიდ  
პარიზე“, რომელიც ფორე-ვალერის აუ-  
ზში გაიმართა, საბჭოთა გუნდს არა  
მარტო კანონზომიერი გამარჯვებები  
მოუტანა, არამედ მოულოდნელი დამარ-  
ცხებებიც. მფლობელი პარიზისა, რო-  
მელიც ჩვეულებრივ 100 მეტრზე თა-  
ვისუფალი სტილით ცურვამი თამაშდებ-  
და, გახდა ფრანგი მიშელ რუსო  
(54,4 წამი). მან ჩამოიტოვა ფეროპის

ჩემპიონი 200-მეტრიან დისტანციაზე  
ლ. ილიჩოვი (55,5).  
საბჭოთა მოცურავეებმა აქ სტარტი  
პირენის მთებში მდებარე ფონ-  
რომში ერთთვის ვარჯიშის შემდეგ  
აიღეს. ეს საწვრთნელი შეცადინება  
მეზიკოს ოლიმპიური თამაშებისთვის  
შზადების ჩარჩოებში მიმდინარეობდა.  
100 მ ბატერფლაით ყველაზე სწრა-  
ფად გაყურა ვ. ნემშილოვა (1,00,2).  
სხველვანტული ფრანგი სპორტსმენი  
ა. მოსკონი ფინიშთან მეორე იყო —

1.02,7. 100 მეტრზე გულაღმა ცურვა-  
შიც სტუმრებმა იმარჯვეს: პირველი იყო  
ფეროპის ჩემპიონი ი. გრომაკი (1,03,8),  
მეორე — ვ. ფილიმონოვი (1,04,5). ეს  
მაღალი შედეგები არ არის, მაგრამ გა-  
მარჯვება მინც ხასიათიონა.  
200 მეტრზე კომპლექსურ ცურვაში  
საუკეთესო იყო ვ. კრავჩენკო (2,20,7),  
სოლო 100 მეტრზე პრასით — ვ.  
პროკოპენკო (1,10,4). ლგოველის შე-  
მდეგ ფინიშთან მიცურდნენ ნ. პანკინი  
(1,11,0) და ი. მორჩუკოვი (1,12,8).

ვაგებს არც ქალები ჩამორჩნენ: ბრა-  
სის სტილით ცურვაში სამივე პირველი  
ადგილი საბჭოთა სპორტსმენებმა დაი-  
საკუთრეს. ყველას აჯობა ა. გრებენიკო-  
ვამ (1,15,4), რომელმაც 1 წამით მო-  
უგო ოლიმპიურ ჩემპიონს ვ. პროსუ-  
შენშიკოვას. ლ. შახაროვამ პირველი-  
ბა მოიპოვა 200 მეტრზე კომპლექსურ  
ცურვაში — 2,36,8.  
100 და 200 მეტრზე თავისუფალი  
სტილით ცურვაში საფრანგეთის ახალი  
რეკორდები დაამყარა კლოდ შანდო-  
ნომ — 1,01,8 და 2,14,7.

მოსკოვი, 15 ივლისი. განახლე-  
ბულ პარტიას დღეს ჰადრაკის უამ-  
რავი მოყვარული დაესწრო. ტალმა  
ჯერ შეძლო ინიციატივის მოპოვება,  
პირიქით, პარტია კორინოსის ურთ-  
გვარი უპირატესობით მიმდინარეო-  
ბდა და ფაქტით დასრულდა.  
ამრიგად, მატჩი დამთავრდა: ან-  
გარიშით 5,5:4,5 გაიმარჯვა კორინ-  
ოში, რომელიც პრეტენდენტთა ფი-  
ნალურ მატჩში შესვლამა ბ. სპასი-  
სა და ბ. ლარსენის ორთაბრძოლაში  
მოგებულს.

3,5:1,5

მალმა (შვეიცია), 14 ივლისი.  
ჰადრაკში მსოფლიო ჩემპიონო-  
ბის პრეტენდენტთა მეორე ნა-  
ხევარფინალური მატჩის V პარ-  
ტია ბ. სპასისა და ბ. ლარსენის  
შორის მე-40 სულზე ლარსენის  
გამარჯვებით დასრულდა. მატჩ-  
ის ანგარიში გახდა 3,5:1,5 სპა-  
სის სასარგებლოდ.



ჩემპიონი

ამარცხებს ჩემპიონს

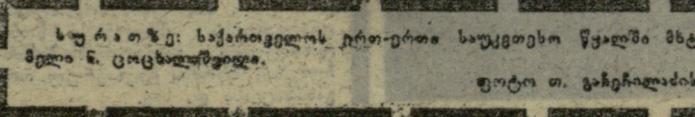
ლენინბადნი, 15 ივლისი. სსრ  
კავშირის ხალხთა IV სოიუბილეო  
სპარტაკიადში გამარჯვებული 11  
მოკრივიდან შეიდი განაგრძობს  
ბრძოლას ქვეყნის ჩემპიონის ოქ-  
როს მედლებისთვის. შეიძლება ით-  
ქვას, რომ 22 ნახევარფინალური  
ბრძოლიდან ყველაზე საინტერესო  
იყო პირველი საშუალო წონის სპო-  
რტსმენების, მოსკოველების—ტო-  
კოს ოლიმპიადის ჩემპიონ ბ. ლა-  
გუტინისა და ფეროპისა და სსრ კავ-  
შირის ჩემპიონ ვ. აგუევის შეხვედ-  
რა. პარტია უპირატესობით გაიმარჯ-  
ვა ლაგუტინმა. საინტერესოა, რომ  
ხელთათმინის ორივე ცნობილი ოს-  
ტატისთვის ეს 255-ე ბრძოლა იყო.

ამ სურათებზე თქვენ ხე-  
დავთ ამერკავახის სამხედრო  
ოლქის სპორტული კლუბის საუ-  
კეთესო პარაშუტისტებს, სპორტის  
ოსტატებს ვ. რონდაკოვას (მარც-  
ხნივ) და ლ. კოვალენკოს, რომლე-  
ბმაც განსაკუთრებით წლეულს გა-  
მოიჩინეს თავი — ზონალურ ტურ-  
ნირში ახალი მსოფლიო რეკორდე-  
ბი დაამყარეს. რონდაკოვამ, რომ-  
ლის ანგარიშზეა 550 ნანტომი,  
მსოფლიოს 7 მიდწვევა გააუმჯობესა,  
კოვალენკო კი 10 მსოფლიო რე-  
კორდის ავტორია.  
ფოტო დ. პეტრაივისა.



ბოსტანი, 15 ივლისი. შვეიცია ჩოგბურთელთა აქ მიმდინარე ღია  
ჩემპიონატში წარმატებით განაგრძობს ასპარეზობას უიშბლდონის ფინა-  
ლისტი ო. მოროზოვა (მოსკოვი). ერთეულთა თანრიგის მეოთხედფინალ-  
ში მან სძლია საფრანგეთის წარმომადგენელს მ. სალფატის (მ:3, მ:4).  
ხოლო წყვილთა თანრიგის ნახევარფინალში შვედ ვ. ლუნდკვისტთან ერ-  
თად — ი. ლოფდალსა (შვეიცია) და სალფატის — მ:3, მ:2.  
ტოპიო, 15 ივლისი. მხიპისუბში წონაში ოლიგოპირმა ჩემპი-  
ონმა იაკონალმა ქალოსნამ იოსონულა მიაგამ თამარის მხიპ-  
ნის ჩემპიონატში საკუთარი მსოფლიო რეკორდი გაიმყარა აბა-  
ცში — 125 კგ.  
პარნსდორში (გურ), 15 ივლისი. ათ საათზე მეტს გახტანა ინგლისის,

ბულგარეთის, დანის, უნგრეთის, პოლანდის, სსრ კავშირის, საფრანგეთისა და  
ფეროპის უძლიერეს თანამედროვე ხუთჭიდელთა შეჯიბრებამ ფარეკობაში. აქ და-  
წყებული დიდი წინაღობიპირი სავრთაშორისო შეჯიბრების სტარტზე ყველას  
აჯობა ლგოველმა მ. ლენინოვმა — 40 ორთაბრძოლიდან 31 მოიგო. V ადგილ-  
ზეა მოსკოველი ვ. მინევი (27 გამარჯვება), VI — ასევე მოსკოველი ვ. სლობ-  
ნიკოვი (26). კიეველმა ბ. თნიშჩენკომ და მოსკოველმა ს. შაპარინმა XII-XIII  
ადგილები გაიყვეს (24-24). საბჭოთა სპორტსმენებმა 3000 ქულით ლიდერობა  
ხელთ იგდეს გუნდურ ჩათლაში. II ადგილზე არიან უნგრელები — 2720 ქულა.  
სტოპოლში, 15 ივლისი. ბ. იანსონმა შვეიცია ახალი რეკორდი  
დაამყარა სიმაღლეზე ხტომაში — 217 სმ.  
სურათზე: საქართველოს ერთ-ერთი საუკეთესო წყალში მხტო-  
ველი ნ. ცოცხალაშვიდი.  
ფოტო თ. განგრაძია.



# მედიკალინური უნივერსიტეტი

საქართველოს და აზერბაიჯანის მოსწავლე მდიდროსა და მატრი დიდი ხანია ტრადიციულ იტყა. შეჯირბება რიგობით იმართება თბილისისა და ბაქოს სტადიონებზე. წინა ცხრა შეხვედრაში აშკარა უპირატესობა საქართველოს წარმომადგენელთა მხარეს იყო — მათ 7 მატრი მოიგეს.

შეათე ასპარეზობის მასპინძლობა თბილისელმა ხელმა. მატრი (მეტოქეებს ყველა სახეობაში 2-2 სპორტსმენი გამოჰყავდათ) ლენინის სახელობის სტადიონზე ორ დღეს გაგრძელდა და ისიც ჩვენი რესპუბლიკის მძლეონების მორიგი გამარჯვებით დამთავრდა: მასპინძლებმა 153 ქულა მოაგროვეს, აზერბაიჯანის სპორტსმენებმა — 131. სხვაობა საგრძობად, მაგრამ ჩვენებმა წარმატება იოლად როდი მოიპოვეს. საქართველოს ნაკრების გამარჯვება ფაქტურად ჰაბუკების კარგა გამოსვლამ განაპირობა. მათ პროგრამის 14 სახეობიდან თორმეტიში პირველობა დასაკუთრეს (ორმა — I თანრიგის შედეგით).

გოგინებმა უხეროდ იასპარეხეს — 11 სახეობიდან ორი ძლივს მოიგეს. აბასთან, ჩვენი გუნდის ვერც ერთმა წარმომადგენელმა ვერ აიგება I თანრიგის შედეგი, მეტოქეებიდან კი ამ ნორმატივის მაჩვენებელს სამმა მიადგინა. საქართველოს გოგონათა გუნდის წარმატებლობის ძირითადი მიზეზი ისაა, რომ ზოგიერთმა მწვერთელმა და მისმა მოწაფემ არად ჩააგდო გუნდის ინტერესები. განსაკუთრებით დასაგმობია თბილისელი მწვერთელის გ. მირიანაშვილის ალსარდელის ი. გონჩაროვის საქციელი, რომელიც გუნდის ხელმძღვანელობის უნებართვოდ გაშვებულ ბიჭინთის სპორტულ ბანაკში. საასპარეზოდ არც ფოთელი ლ. ფარცხანია (მწვერთელი გ. თალაკვაძე) და სახუმელი პ. თორნიკი (მწვერთელი გ. ვიკვაძე) ჩამოვიდნენ.

ფეხბურთში, საქართველოს სსრ განათლების სამინისტროს მძლეონების მწვერთელთა საბჭო ამ ფაქტებზე იმსჯელებს. ახლა თვით შეჯირბების შესახებ ხტუმებიდან განსაკუთრებით უნდა აღვნიშნოთ 15 წლის ლ. სეროვა და 16 წლის ვ. ინეუვატოვა, რომლებმაც 100 მეტრზე რბენაში შესაბამისად 12,4 და 12,3 აიგვეს და I თანრიგის ნორმატივი შეასრულეს. მათ არც ტ. პაშკოვსკაია ჩამორჩა: 13 წლის გოგონამ სიგრძეზე ხტომაში 554 სმ აიგება. ესეც I თანრიგის შედეგია.

კარგი შთაბეჭდილება დატოვეს ვ. ავილოვა და ს. გინიშაძე. მასპინძელთაგან მოწონება დაიმსახურეს სიმალღვე მეტოქეებმა ვ. უხმორსკიმ და ა. შუბინამ (ამ უკანასკნელმა 190 სმ სიმალღვე გადალახა და პირველად შეასრულა I თანრიგის ნორმატივი), სპირიტუებმა ს. სვისტელნიკოვმა და თ. გოგინიძემ, ქუთაისელმა რ. ჩუბინიძემ, რომელმაც 80 მ

თარჯინებში 12,0 აიგება და ინეუვატოვას ფინიშზე მყვრადი მისაწრო. სა. შურელმა 6. ლაბაძემ ბადროს ტყორცაში უახლოეს მეტოქეს 7 მეტრით მოუგო. მეტი შედეგი ვ. გაფრინდაშვილს. მართალია, უროს ტყორცაში მან იოლად მოიგო პირველობა, მაგრამ შესაძლებლობა სრულად მაინც ვერ გამოავლინა.

რ. შავლაძემ, შეჯირბების მთავარი მსაჯი, სპორტის დამსახურებული ოსტატი.

## გამარჯვებული ტექნიკური შედეგები და საქართველოს სპორტსმენთა საუკეთესო მაჩვენებლები

- გოგინები. რბენა: 100 მ. 1. ვ. ინეუვატოვა (აზერბაიჯანი) — 12,3... 3. მ. დორიხოვა — 12,6; 200 მ. 1. ტ. პაშკოვსკაია (აზერბაიჯანი) — 26,6, 2. დორიხოვა — 27,1; 400 მ. 1. ვ. ავილოვა (აზერბაიჯანი) — 1:00,5, 2. ლ. ჰარბაძე — 1:02,8; 600 მ. 1. ავილოვა — 1:39,8, 2. თ. გორბატენკო — 1:44,6; 80 მ თარჯინე. 1. რ. ჩუბინიძე — 12,0; სიმალღვე ხტომა. 1. ს. გინია (აზერბაიჯანი) — 153, 2. ვ. პოლიაკოვა — 145; სიგრძეზე ხტომა. 1. პაშკოვსკაია (აზერბაიჯანი) — 554... 3. გ. სულხანიშვილი — 529; შუბის ტყორცა. 1. ტ. პაშკოვსკაია (აზერბაიჯანი) — 34,54, 2. თ. ვახევა — 32,25; ბადროს ტყორცა. 1. ნ. ლაბაძე — 35,50; ბიროვის ცვრა. 1. ს. ესაიანი (აზერბაიჯანი) — 10,50, 2. ლ. დენისოვა — 10,48; ესტაფეტა 4 X 100 მ. აზერბაიჯანი — 51,0, საქართველო — 51,8; შაშკაძე. რბენა: 100 და 200 მ. 1. ს. სვისტელნიკოვი — 11,3 და 24,3; 400 და 800 მ. ს. გირაშინი — 53,9 და 2:05,6; 110 მ თარჯინე. 3. კოვბიძე — 16,8; სიმალღვე ხტომა. ვ. უხმორსკი — 195; სიგრძეზე ხტომა. ვ. ინეუვატოვა — 622; საშტოში. 1. ი. ვალიუნინი (აზერბაიჯანი) — 13,06, 2. ლ. სლიბოვი — 12,82; კოიტი ხტომა. 1. ს. პოლიაკოვი (აზერბაიჯანი) — 340, 2. ვ. ბიკოვი — 330; შუბის ტყორცა. 1. უ. ბარბაქაძე — 55,90; ბადროს ტყორცა. 1. თ. ჯბაშვილი — 41,27; უროს ტყორცა. 1. ვ. გაფრინდაშვილი — 56,20; ბიროვის ცვრა. 1. შ. ჩახვაშვილი — 13,78; ესტაფეტა 4 X 100 მ. საქართველო — 46,5.**

სურათზე: რომის ოლიმპიური ჩემპიონი რ. შავლაძე რჩევას აძლევს ვ. უხმორსკის. ფოტო ი. იუნაიევისა.

უბრალო დაკვირვების შედეგად ცხადია, რომ მუშაობის თავიდანვე მალე ტემპში დაწყება, ვიდრე სხეული არ „გახურდება“ და ორგანიზმის სხვადასხვა სისტემა ერთ რიტმში არ ჩაიდგება, არ შეიძლება. მუშა-მომარაობათა განხორციელების ერთად აღინიშნება პულსის და სუნთქვის ცვლილება, მათი თანდათანობითი გაზიარება. ეს განსაკუთრებით ნათლად შეინიშნება ფიზიკური მუშაობის დროს.

მაგალითად, როცა აღაზიანი საშუალო სიღრმის საშუაოს იწყებს, იგი თავიდანვე იმდენი რაოდენობით ეხებას ვერ მიიღებს, რამდენიც მას ამ საშუაოს ოპტიმალურ ტემპში შესასრულებლად სჭირდება. ამის გამო მუშაობის დაწყებისას სუნთქვა თანდათან იზრდება და ღრმადდება, იზრდება გულის შეკუმშვის სიხშირე და თანდათან მატულობს ორგანიზმში გადასარბილი სისხლის რაოდენობა. გულის მუშაობისა და სუნთქვის ინტენსივობის ზრდას შედეგად ქსოვილებს მეტი რაოდენობის ენერგია გადაეცემა. მუშაობაში სრული ტემპით ჩარბვის პერიოდი, ე. წ. „მთავრდება“ პერიოდი ზრდას შემთხვევაში ერთნაირად ხანობს და მეტად გრძელდება. ბუნებრივად ამ პერიოდში შრომის ნაყოფიერება შედარებით დაბალია. ამიტომ დაბალი იქნება პროდუქციის როგორც რაოდენობრივი, ისე ხარისხობრივი მაჩვენებელიც.

როგორ, რა გზით შევამციროთ ეს პერიოდი და ავამოლოთ შრომის ნაყოფიერების დონე მუშაობის დაწყებისთანავე? მეცნიერებმა მიაკვლიეს ამ გზას. ეს შეიძლება გაკეთდეს ხელოვნურად, ცენტრალურ სერვულ სისტემაზე უმოქმედებით, მუშაობის დაწყებამდე ფიზიკურ ვარჯიშთა სპეციალური კომპლექსების, ეგრეთ წოდებული ჩამზიდი ტანვარჯიშის ჩატარებით.

ჩამზიდი ტანვარჯიშის მნიშვნელობა და მისი ეფექტურობა დამტკიცებულია ექსპერიმენტებით უშუალოდ საწარმოსა და ლაბორატორიულ პირობებში, სპორტის სხვადასხვა სახეობაში მეცადინეობის და შეჯირბების დაწყების წინ. უზრუნველყოფს რა ორგანიზმის ყველა სისტემის ფუნქციონალური მოქმედების ერთიან რიტმს და ფუნქციონალური მდგომარეობის ტრანსფორმაციას, ჩამზიდი ტანვარჯიში თავიდანვე გვიძლევს მუშაობის იმ ტემპის მიღწევას საშუალებას, რომელიც ამა თუ იმ საშუაოს შესასრულებლად საჭიროა. ჩამზიდი ტანვარჯიშის შესრულებისას ცენტრალურ სერვულ სისტემაში შემოდის გამოიზიანებული დიდი ნაქალი როგორც ვარჯიშში ჩართული კუნთებიდან, ისე გულსისხლძარღვოვანი, სასუნთქი და სხვა სისტემებიდან. ამას გარდა, ფიზიკურ ვარჯიშთა შესრულების დროს მუშაობაში ებმება შინაგანი სერვისის ფორმები, სისხლში დიდი რაოდენობით შემოდის ადრენალინი — თირკმელზედა ჯირკვლის ჰორმონი. ადრენალინი ხელს უწყობს ორგანიზმის ყველა სისტემის, მათ რიცხვში სერვულ სისტემის გაძლიერებულ მუშაობას. ეს კი ოპტიმალურ საშუალო პირობებს ქმნის.

თუ აღაზიანი მუშაობას ძილის შემდეგ იწყებს, ჩამზიდი ტანვარჯიში ხელს უწყობს იმ შეჯირბების ლიკვიდაციას, რითაც ძილის დროს ცენტრალური სერვული სისტემაში მოქმედებს ჩამზიდი ტანვარჯიში იწყებს სუნთქვისა და გულის გაძლიერებულ მოქმედებას. ამ დროს ფუნქციონის ენერჯია (ფილტვებში I წუთის განმავლობაში გავლილი ჰერის რაოდენობა) 5-7 ლიტრადან 20 ლიტრამდე იზრდება. იზრდება გულისცემის სიხშირე, მატულობს სისხლის წნევა, მნიშვნელოვნად მალდება ნივთიერებათა ცვლა, რამდენიმეჯერ იზრდება ენერჯიის მოხმარება.

ჩამზიდი ტანვარჯიშის მთავარი ამოცანა „შთამუშავების“ პერიოდის შემცირებასა და მუშაობის ნაყოფიერების ამაღლებაში მდგომარეობს, მაგრამ მისი მნიშვნელობა მხოლოდ ამით როდი შემოიფარგლება. იგი ხელს უწყობს ორგანიზმის ფუნქციონალურ მოქმედების სწრაფ აღდგენას ძილის შემდეგ, ნერვულ კუთხურ და სისხლძარღვთა სისტემების განმტკიცებას, სასუნთქი აპარატის განვითარებას, სახსრების მოძრაობის უზრუნველყოფას, სწრაფ ტანვარჯიშის განხორციელებას, შრომის შედეგით ორგანიზმისა და სხვ.

ქვემოთ მოგვყავს ჩამზიდი ტანვარჯიშის კომპლექსის ტიპური სქემა, რომელიც მოწონებულია მკვლევართა უმრავლესობის მიერ.

**1-ლი ვარჯიში** ხელს უწყობს საშუალო დღის ორგანიზმულ დაწყებას და ორგანიზმის ცალკეულ სისტემათა მომზადებას მოცემულ კომპლექსში ჩართული, სულ უფრო მეტი ინტენსივობის მქონე ვარჯიშებისთვის. ამ ამოცანის უზრუნველს ვარჯიში სხვადასხვაგვარ სიარულში, რომელიც ადგილზე ან გადაადგილებით, მარტივი ფიზიკური მარშირების სახით სრულდება.

**მე-2 ვარჯიშის** ფუნქციას შეადგენს სასუნთქი აპარატის გაძლიერება. აქ გამოიყენება ვარჯიშების ტიპის ვარჯიშები, ღრმა სუნთქვით.

**მე-3 ვარჯიში** მხრის სარტყლის, ხელებისა და მკერდისთვისაა განკუთვნილი. ამ მიზნით კომპლექსში ჩართული უნდა იყოს სხვადასხვა ხასიათის მოძრაობები, გაქნევა, ბრუნა და ა. შ.

**მე-4 ვარჯიშის** მიზანია ზეტანისა და ფეხის კუნთებზე ზემოქმედება: ამ ამოცანას წყვეტს უმეტესად ვარჯიში ზეწვევისა და ვარდნის შესრულებით.

**მე-5 ვარჯიში** მიზართულია მცირე მენჯის, მუცლისა და ზურგის კუნთების გასვითარების ვარჯიში სრულდება ძირითადად წინ და უკან წეებით.

**მე-6 ვარჯიშის** დანიშნულებაა ორგანიზმის ყველა სისტემის ცხოველყოფილობის გაძლიერება. მან პირველ ყოვლისა გულსისხლძარღვთა და სასუნთქი სისტემების გაძლიერებული მოქმედება უნდა უზრუნველყოს. ასეთი ვარჯიშია რბენა, წახტობები, ბუქნა. ვარჯიში 20-25 წამის განმავლობაში დიდი-დიდი სიხარულით უნდა იქნეს, ნივთიერებათა ცვლისა და მთელი ორგანიზმის ტონუსის კი მნიშვნელოვნად ამაღლებს.

**მე-7 ვარჯიში** მუშა-მომარაობების მთლიან ტემპში შესრულების შედეგად საშუალო სწრაფად განწყობას უზრუნველყოფს. გამოიყენება ვარჯიშები მოძრაობის კოორდინაციისა და სიზუსტისთვის, ვარჯიშები სრულდება ძირითადად ხელფეხის ასიმეტრიული მოძრაობებით.

## ჩამზიდი ტანვარჯიშის სანიშნური კომპლექსი

**1-ლი ვარჯიში:** მოწყობა ერთ რიგად, ადგილზე ბრუნები, სიარული, მარცხენა ფეხის ყოველ ნაბიჯზე — წინმკლავი, ტაში, მარჯვენა ფეხის ყოველ ნაბიჯზე — განმკლავი ვაკვირით, ნებები ზევით. ვარჯიში სრულდება 30-40 წამის განმავლობაში საშუალო ტემპით. სუნთქვა ნებისმიერად.

**მე-2 ვარჯიში:** საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომა, თვლები: ერთი, ორი — ზემკლავი, ფეხის ცერებზე აწევით, განხევა, ჩასუნთქვა; სანი, ოთხი — განმკლავის გადაცილებით საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება, ამოსუნთქვა. გამეორება 6-8-ჯერ ნელი ტემპით.

**მე-3 ვარჯიში:** საწყისი მდგომარეობა — ფეხშიშორი დგომა, თვლები: ერთი, ორი — ბრუნა მარჯვნივ, განმკლავი უარამდე, ნებები ზევით, განხევა; სანი, ოთხი — საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორება ორივე მხარეს 6-8-ჯერ საშუალო ტემპით. სუნთქვა ნებისმიერად.

**მე-4 ვარჯიში:** საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომა, ოთხი, თვლები: ერთი, ორი, სანი — ვარდნა მარჯვნივ, მარჯვენის ზემკლავი. მარცხნივ — სამჯერ დრეკალი ზევით; ოთხი — საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორება ორივე მხარეს 3-4-ჯერ საშუალო ტემპით. სუნთქვა ნებისმიერად.

**მე-5 ვარჯიში:** საწყისი მდგომარეობა — ფეხშიშორი დგომა, ფეხები მხრებზე განივად, განმკლავი, ნებები ზევით. თვლები: ერთი, ოთხი — წინმკლავი თითების იატაკზე შეხებით; სანი, ოთხი — საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება; ხუთი, ექვსი — უკუნევა, განმკლავი; შვიდი, რვა — საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორება 3-4-ჯერ საშუალო ტემპით. სუნთქვა ნებისმიერად.

**მე-6 ვარჯიში:** საწყისი მდგომარეობა, ძირითადი დგომა — ოთხი, თვლები: ერთი — ახტობი ფეხშიშორი, დგომა ცერებზე, განმკლავი, ხელების მომუქვა; ოთხი — საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება.

გამეორება 10-14-ჯერ სწრაფ ტემპში. ვარჯიშის დასასრულს — ადგილზე სიარული. სუნთქვა ნებისმიერად.

**მე-7 ვარჯიში:** საწყისი მდგომარეობა — ძირითადი დგომა, ოთხი, თვლები: ერთი, ორი — მარჯვენის განხევა, განმკლავი, ხელების ორჯერ მომუქვა და გამოლა; სანი — წინმკლავი, ტაში; ოთხი — საწყისი მდგომარეობაში დაბრუნება. გამეორება 6-8-ჯერ თვითღებ მხარეზე, საშუალო ტემპით და თანდათან აჩქარებით. სუნთქვა ნებისმიერად.

არაა საავსებელი ვარჯიშების შეჩვევა პროფესიული საშუაოს სასიათის გათვალისწინებით. რაც შეეხება უკანასკნელ ვარჯიშს, ყურადღებისა და მოძრაობათა სიზუსტისთვის აქ მომეცადინეთა საშუაობის თავისებურებანი უნდა გვეთვალისწინოთ. ვარჯიშები უნდა შესრულდეს მუშა-მომარაობების ტემპზე ოდნავ სწრაფად, რაც დაწვრილებით ფიზიკულტურული პარუნების განხილვის დროს იქნება აღწერილი.

მოცემული სქემით აგებულ კომპლექსში ფუნქციონალური დატვირთვა თანდათან იზრდება და მკაცრად მუშა ვარჯიშზე აღწევს. კომპლექსის დასასრულს დატვირთვა (გულსისხლძარღვთა სისტემის ცენტრით მეტი უნდა იყოს საშუალო დღის (მუშაობის პარტეისში) საშუალო დატვირთვის მაჩვენებელზე.

ა. დოკაძე, მედიკალინური უნივერსიტეტი, კანდიდატი.

## „თქრტეხი“

პროფტექნიკური სასწავლებლის XI საკვირიო სპარტაკადი და მინუსი ჯერ კიდევ არ განსნია, მაგრამ სპორტის ზოგიერთი სახეობაში შეჯირბების უკვე დამთავრა.

დიდი წარმატებებით იასპარეხეს საქართველოს ტანვარჯიში. შეგებმა მათ 14 მედალი მოიხვეპეს: 6 ოქროსი, 4 ვერცხლისა და ამდენივე ბრინჯაოს. განსაკუთრებით იყოჩაღეს საქართველოს სსრ დამსახურებული მწვერთელის ვ. ხაბიშვილის ალზრდიმმა ჰაბუკმა სპორტსმენებმა, რომლებმაც ჩამოიტოვეს რსფსრ-ს, უკრაინის, სომხეთისა და სხვა ძლიერი კოლექტივები და მან, ქულით I ადგილი დაიპყურეს. საქართველოს გოგონებმა, II ადგილი დაიკავეს, — წინ მხოლოდ ბელორუსიის ნაკრები გაუშვეს. მომდევნო ადგილებზე არიან მოსკოვის, რსფსრ-სა და ეტონეთის კოლექტივები.

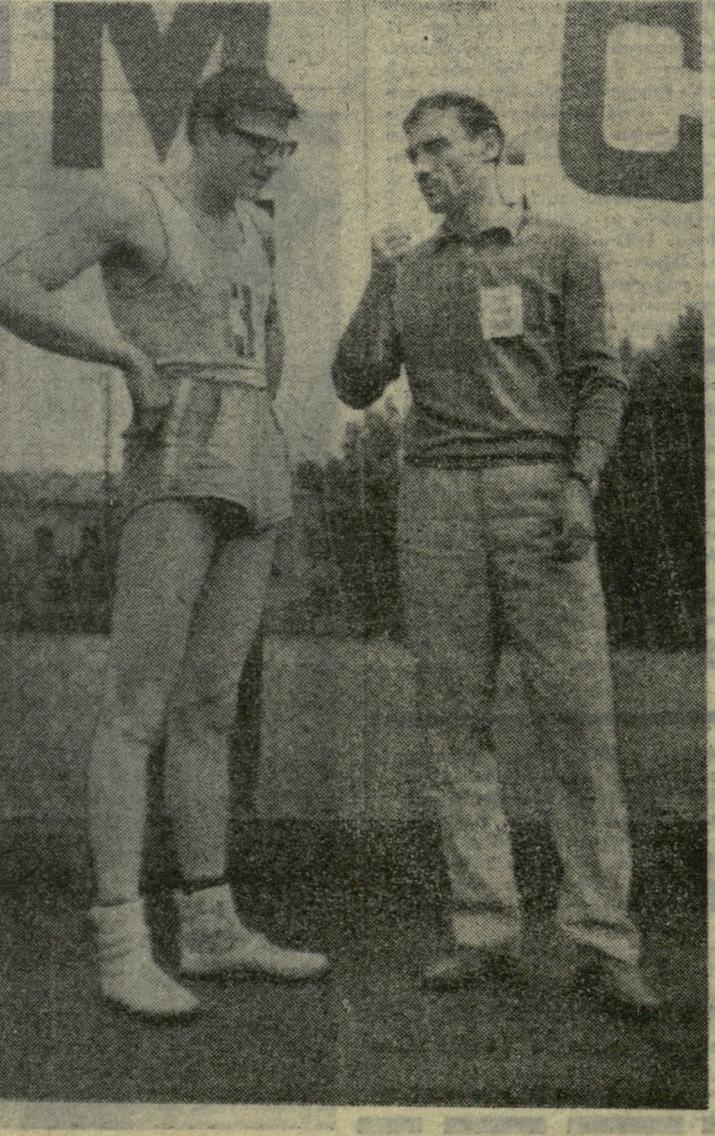
მრავალქიში ოქროს დიდი მედალი მოიხვევა შარზანდელ სპარტაკადში გამარჯვებულმა ნ. გარდავამ — 107,75 ქულა. იგი პირველი იყო ტაიპზე, ორჯერ და თავისუფალ ვარჯიშში. გარდავამ თავის გუნდს ოქროს მედალი მოუტანა. მრავალქიში ვერცხლის პრიზიორი გახდა ვ. ფიჭინაშვილი. ვერცხლის დიდი მედლის გარდა მან მიიღო ოქროს პატარა მედალი როგორც ვარჯიშში, ვერცხლისა კი ორქოლსა და ტაიპზე ვარჯიშში. ბრინჯაოს პრიზიორია ვ. ვაბუჩია.

გოგონებშიც გვეყავს პრიზიორები: ვერცხლი მოიხვევა ლ. პეტროშინამ (ხტომაში); ბრინჯაო — ე. ვაალიამ (ორმელი) და ა. კუკოტამ (დვარი).

ბ. კოვალისკი.

## რაქობაში სწრაფი

ამთავრდა „სპარტაკის“ რაიონული პირველობა ფეხბურთში. გამარჯვება წილად ხვდათ მთაიკის საკონსტრუქტორ ქარხნის წარმომადგენლებს. II ადგილზეა ვარციხის ლენინს ქარხნის გუნდი.



სსრ კავშირის პირველი

# ბოლო, 90-ე ნუთხა...

ოღენა. ცენტრალური სტადიონი. 14 ივლისი.  
 „ნერნომორცე“ (ოღენა) — „ტორპედო“ (ქუთაისი) 1:0 (0:0).  
 „ნარნომორცე“: ალტმანი, კუჩინსკისი, პოპოვი, ზუბკოვი, სირო-  
 მიატნიკოვი, მოსკალენკო, სეკერი, შიმანოვიჩი, ბოკატოვი, მიროშინი,  
 ზვენიგოროდსკი.  
 „ტორპედო“: კვასხვაძე, წყერავა, ებრაელიძე, შერგელაშვილი, ჩხაი-  
 ძე, ასიტაშვილი, ზარია, საკანდელიძე, ვეკუა, ხუფია, კოთახვა.  
 მსაჯი ა. ტაბაკოვი (მოსკოვი).  
 დუბლიორები — 1:1.

მატი დაიწყო ყოველგვარი დაზ-  
 ვერვის გარეშე, სწრაფ ტემპში. მი-  
 მდინარეობდა ჯერ კიდევ პირველი  
 წუთი, როცა ხაჯალია პირისპირ აღ-  
 მონდა ალტმანთან. ქუთაისელ ფო-  
 რვარდს არ უნდა დაეკარგა ეს სა-  
 უეტესო შესაძლებლობა, მაგრამ  
 მან უხეიროლ ითამაშა და ხელი-  
 დან გაუშვა მეტოქის კარის აღე-  
 ბის 100-პროცენტული შანსი. ამ  
 ეპიზოდს მოჰყვა „ნერნომორცე“-ს  
 სახიფათო შეტევა და... ხაჯალიას  
 შეცდომა გაიმეორა შიმანოვიჩმა.  
 ერთხანს უპირატესობა ოღენე-  
 ლებს ჰქონდათ, მაგრამ ტორპედო-  
 ელემბა მოიგერიეს მეტოქის იერი-  
 შები და შემდეგ თვითონ გადავიდ-  
 ნენ შეტევაზე. ორივე კართან სში-  
 რად იქმნებოდა სახიფათო მომენ-

ტები, მაგრამ თავდამსხმელები გა-  
 დამწყვეტ მომენტში ერთმანეთს  
 სტად მოქმედებდნენ.  
 მეორე ტაიმში წითანავას და ხა-  
 ელიას შეეძლოთ წარმატება მოე-  
 ტანათ თავიანთი გუნდისთვის, ბუ-  
 რთი კი კვლავ „ჩიუტად“ ცდებოდა  
 მიზანს.  
 ასე მიმდინარეობდა ბრძოლა მა-  
 ტის ბოლო წუთამდე. მაყურებლე-  
 ბი უკვე ტოვებდნენ სტადიონს,  
 როცა ტორპედოელთა კართან დაი-  
 ნიშნა კუთხური. კვასხვაძემ წინა-  
 უხედავად დატოვა კარი, ოღენელ-  
 თა მცველმა ზუბკოვმა ბურთი მი-  
 აწოდა ბოკატოვს და ამ უკანას-  
 კნელმა იგი ცარიელ კარში გაგზავ-  
 ნა. **გ. ბოგაშენი.**  
 (ტელეფონით).

## გათამაშების

### ცხრილი

პირითაღი შემადგენლობანი

მდგომარეობა 16 ივლისისათვის

„დინამო“ (კიევი)	19	10	8	1	26	11	28
„სპარტაკი“ (მოსკოვი)	18	12	4	2	31	17	28
„დინამო“ (თბილისი)	18	8	8	2	18	5	24
„ლოკომოტივი“ (მოსკოვი)	18	8	7	3	21	10	23
„ტორპედო“ (მოსკოვი)	18	7	7	4	30	19	21
„დინამო“ (მინსკი)	18	7	7	4	18	13	21
„ზენიტ“ (ლენინგრადი)	18	6	9	3	18	17	21
„სპანტრი“ (დონეცკი)	18	7	6	5	19	14	20
„ნარნომორცე“ (ოღენა)	18	5	9	4	16	15	19
„ნაფტა“ (ბაქო)	18	6	5	7	16	15	17
„ზარია“ (ლუგანსკი)	19	5	7	7	11	22	17
„დინამო“ (მოსკოვი)	19	5	6	8	20	22	16
„პრ. სოვეტოვი“ (კუბიშევი)	18	5	6	8	12	14	15
„ბსპ“ (როსტოვი)	18	5	5	8	22	29	16
„პახტაბადი“ (ტაშკენტი)	18	4	6	8	17	30	14
„ბანირაბი“ (ალმა-ათა)	18	4	5	9	13	19	13
„პარბაბი“ (გრეგანი)	18	4	5	9	13	20	13
„ტორპედო“ (ქუთაისი)	19	8	5	11	13	26	11
„დინამო“ (კიროვობადი)	18	2	6	10	8	20	10



# ყველას აქოვებს მასკინძელემა

13-14 ივლისს ლენინგრადში გაი-  
 მართა სსრ კავშირის, გერ-ისა და  
 პოლონეთის მძლეოსანთა საერთო-  
 შორისო მატჩი. ორდღიანი ბრძო-  
 ლა საბჭოთა სპორტსმენების გამარ-  
 ჯვებით დასრულდა — 275,5 ქულა.  
 II ადგილი დაიკავა გერ-ის სპორ-  
 ტსმენებმა (204,5), III — პოლონე-  
 თის გუნდმა — 177.  
 შეჯიბრების პირველ დღეს გამა-  
 რჯებულ სპორტსმენთა შედეგების  
 ნაწილი მკითხველებს „ლელოს“  
 წინა ნომერში გვეყვანით. მოგვყავს  
 13 ივლისის დანარჩენი შედეგები:  
**მალაქი. სიგარეზე ხტომა** —  
 ი. კირიშენი-შევისკა (პოლო-  
 ნეთი) — 640; ესტაფეტა 4x100 მ  
 — სსრ კავშირი — 44,6. **პაშაბი.**  
**110 მ თარხრბენი** — ვ. ბალიხინი —  
 13,7 (სსრ კავშირის რეკორდის გა-  
 მეორება, 1500 მ — ხ. შორდიკოვ-  
 სკი (პოლონეთი) — 3,43,3; ესტა-  
 ფეტა 4x100 მ — გერ — 39,3  
 (ახალი ეროვნული რეკორდი); სი-  
 მაღლეზე ხტომა — ი. კირიშენი  
 (გერ) — 214 სმ, ურო — რ. კლი-  
 ში (სსრ კავშირი) — 71,32 მ.  
 მეორე დღეს მძლეოსნებმა ბევრი  
 მაღალი შედეგი აჩვენეს. მატჩის  
 გმირი უდავოდ სოხუმელი სამხტო-  
 მელი ვ. სანევი გახლდათ. მისი შე-  
 ტოკები იყვნენ ოლიმპიური ჩემ-  
 პიონი და მსოფლიო რეკორდსმენი  
 ი. შმიდტი (პოლონეთი), სსრ კავში-  
 რის რეკორდსმენი ა. ზოლოტარიო-  
 ვი, გერ-ის წარმომადგენელი კ. ნო-  
 მანი (სეზონში მისი საუკეთესო  
 შედეგია 16,82 მ) და სხვ. აქვე უნდა  
 აღინიშნოს, რომ სპორტსმენებს ამ-  
 დღი არ სწყალობდათ — პირქარი  
 ქროდა. წვიმის შემდეგ სარბენი ბი-  
 ლეცები და სახტომი ორბოები სვე-  
 ლი იყო. ასეთ პირობებში თითქოს  
 ძნელია იოცნებო მაღალ მაჩვენებ-  
 ლებზე. მართლაც, თავიდან შედე-  
 გები მოკრძალებული იყო...  
 აი, ნახტომისთვის საბევრი ეშა-  
 დება. იგი არამდებარე იყვნენ გა-  
 რბენს და ისევე უკან ბრუნდება —  
 პირქარი ხელს უშლის. ბოლოს,  
 როგორც იქნა, ხელსაყრელი მომენ-  
 ტი გამოჩნდა: სწრაფი გარბენი და  
 მძლეოსანი ნახტომი. მაყურებლები  
 ტაშით აივლოდებენ სპორტსმენს.  
 ჩანს, რომ შედეგი მაღალია. მსაჯე-  
 ბი ზომავს ნახტომს და ტაბლოზე  
 ჩნდება ციფრები — 16,87. შესანი-  
 შნაია!

სანევიმ ბრწყინვალე გამარჯვე-  
 ბას მიაღწია — მსოფლიოში წლე-  
 ვანდელი სეზონის მეორე შედეგი  
 აჩვენა, საქართველოს ახალი რე-  
 კორდი დაამყარა და აშკარად აჯო-  
 ბა სახელმწიფო მატჩეებს. მო-  
 მდგენელ ცდებში სანევი კვლავ  
 შორის გადგება — 16,67 და 16,70

გამარჯვებულს 0,4 წამით ჩამორ-  
 ჩა საბჭოთა მძლეოსანი ლ. სამო-  
 ტოსოვა (23,8). III ადგილზეა ლ.  
 პოპოვა (სსრ კავშირი) — 23,9.  
 ბალროს მსურველნი ქალთა შო-  
 რის ყველას აჯობა კ. ილგენმა  
 (გერ) — 57,14. დანარჩენი ორი სა-  
 პრიზო ადგილი საბჭოთა სპორტსმე-  
 ნებმა ა. პოპოვამ და ქვეყნის  
 ჩემპიონმა ლ. მურავიოვამ დაიკა-  
 ვეს. ევროპის ჩემპიონი კ. შმილბე-  
 რგი (გერ) მხოლოდ IV ადგილზეა.  
 ვეთა ესტაფეტა 4x400 მეტრზე  
 მოიგო პოლონეთის გუნდმა —  
 3,05,2. II ადგილზეა გერ-ის გუნდი  
 — 3,06,0. III — საბჭოთა ნაერები  
 — 3,08,3.  
 მოგვყავს დანარჩენი სახეობებში  
 გამარჯვებულთა ტექნიკური შედე-  
 გები: **მალაქი. 800 მ რბენა** — ლ.  
 ერიკი (სსრ კავშირი) — 2,05,7;  
**სიმაღლეზე ხტომა** — რ. შმიდტი  
 (გერ) — 184; **ბარბი** — ნ. ჩი-  
 ეოვა (სსრ კავშირი) — 18,05.  
**პაშაბი. 5000 მ რბენა** — ბ. დილა-  
 ნერი (გერ) — 13,41,0; **3000 მ წი-  
 ნაღობით** — ა. კურიანი (სსრ კავ-  
 შირი) — 8,39,6; **ქოკი** — ვ. ნორ-  
 დვიცი (გერ) — 5 მ; **ბადრო** — მ.  
 ლოში (გერ) — 62,30.

ს უ რ ა თ ე ვ ე: 110 მეტრზე თარ-  
 ჯრბენის მომენტი.  
 საქელის ფოტოქრონიკა.

## 1:1, 1:0

14 ივლისს გაიმართა მორიგი ტუ-  
 რის შეხვედრები „ბ“ კლასის  
 ბუნდარს ზონებში. ჩვენი კორეს-  
 პონდენტები ტელეფონით გვატყუ-  
 ბინებენ:

**ფოთიდან...**  
 ადგილობრივი „კოლხეთის“ შეხ-  
 ვედრა კიროვანის „ლორისთან“  
 IV ზონის ერთ-ერთ უმთავრეს მოვ-  
 ლენას წარმოადგენდა. და, მართ-  
 ლაც, მატჩმა ძალზე საინტერესო  
 ბრძოლაში ჩაიარა.  
 ანგარიში გახსნეს სტუმრებმა.  
 ისინი გამარჯვებას ინარჩუნებდნენ  
 მატჩის ბოლო წუთამდე და მაშინ,  
 როცა შეხვედრის დამთავრებას ბევ-  
 რი აღარაფერი აკლდა, „ლორის“  
 კარში დაინიშნა პენალტი. ამ გო-  
 ლის წყალობით „კოლხეთმა“ თავი  
 დააღწია მარცხს — 1:1.  
**ბ. ლოგაია.**

**ცხინვალდან...**  
 პირველი წრის ბოლო შეხვედრა  
 აქაურ „სპარტაკს“ ზუგდიდის „ენ-  
 გლოთან“ ჰქონდა.  
 ეს მატჩი სპარტაკებმა საუკ-  
 ნოლ ჩაატარეს. მართალია, გამარ-  
 ჯვება მათ მხოლოდ დაბაბული  
 ბრძოლის შემდეგ მოიპოვეს, მაგრამ



როდი) — „ტორპედო“ (არმავირი)  
 1:0, „უროფაი“ (სლავიანსკი) —  
 „ალაზანი“ (გურჯაანი) 2:0, „ხიშივი“  
 (ნევირთისკი) — „დლა“ (გორი)  
 2:2, „უროფაი“ (ლენინგრადსკაია) —  
 „მეტალურგი“ (რუსთაი) 0:1, „ხიში-  
 ვი“ (ბალაიკოვი) — „ტექსტილშრიკი“  
 (მინერაჟური) 1:0, „ტრუდი“ (ენგელ-  
 სი) — „დაშინი“ (ზაქათალა) 1:0,  
 „ენერჯი“ (გოლსკი) — „არაზი“  
 (ნაბიუგანი) 3:0.

**IV ზონა**  
 „უგრია“ (ლანჩხუთი) — „შეკურა“  
 (ქობულეთი) 3:0, „უროფაი“ (დურბე-  
 ტი) — „ორისთინი“ (მოზდოვი) 0:0,  
 „ტრუდი“ (კასპისკი) — „უროფაი“  
 (გროზნო) 4:2, „ახესთი“ (თელავი) —  
 „მშევი“ (კაბატოვსკი) 0:1, „ნარ-  
 შანი“ (კისლოვდსკი) — „არაზი“  
 (ქიზიაინი) 0:1, „უროფაი“ (კრამსკი)  
 — „ლურნაგორკი“ (კავანი) 2:0, „ენ-  
 მენტი“ (ნოვოროსისკი) — „სევენი“  
 (ოქტემბერიანი) 2:0.

## სხვა შეხვედრები

**III ზონა**  
 „უროფაი“ (ალექსანდროვსკაია) —  
 „უროფაი“ (სუკოლოვსკი) 2:0,  
 „სპარტაკი“ (ორიოლი) — „უროფაი“  
 (მაიკოპი) 0:1, „სპარტაკი“ (ბელგო-

ხეგარფინალისტები — გამოვლინე-  
 ბიან, პირველად 4 გუნდს შორის  
 ერთ წრედ გათამაშება და ვინც  
 საბოლოოდ გამარჯვებს, თსიცი მის  
 ხელში. უკვე გამოვლინდნენ მე-  
 ოხედენინალისტები: საგარეჯოს რა-  
 იონის მანავას საბჭოთა მეურნეო-  
 ბის გუნდი (მერვედენინალში და-  
 მარცხა თეთრი, წყაროს რაიონის  
 ასურეთის კოლმეურნეობის გუნდი  
 — 9:0), წითელწყაროს რაიონის  
 სოფელ ჭაფარიძის კოლმეურნეობა  
 (მთავრე ახმეტის რაიონის სოფელ  
 ალუანის მეცხვარეობის საბჭოთა  
 მეურნეობის ფეხბურთელებს —

## დადგა გადამფრვეტი ეტაპი

ლოვდება, — თქვა გ. ხოშტარიამ.  
 — როგორც ცნობილია, ეს თაის  
 საქართველოს ალკ-ცენტრალურმა  
 კომიტეტმა და გაზეთ „სოფლის  
 ცხოვრების“ რედაქციამ დააწესეს.  
 რეგულაციის თაის მფლობელი  
 მონაწილეობას მიიღებს საკავშირო  
 წინააღმდეგობაში და თუ იქ  
 წარმატებას მიაღწია, საკავშირო  
 „ოქროს თავთავის“ თაის მონაპო-  
 ვებლად განაგრძობს ბრძოლას.  
 თავდაპირველად თაის გათამა-  
 შებაში ჩაება რეგულაციის 312  
 გუნდი. შეჯიბრება ტარდება ოლიმ-  
 პიური სისტემით, ხილო როცა ნა-

3:1), მახარაძის რაიონის ლაითურის  
 ჩაის საბჭოთა მეურნეობა (დამარ-  
 ცხა გემრანის რაიონის სოფელ  
 ველისციხის კოლმეურნეობის გუნ-  
 დი — ნა3), გეგეკორის ლენინის  
 სახელობის კოლმეურნეობა (სძლია  
 გულრიფშის ილიაის სახელობის  
 კოტურსების საბჭოთა მეურნეობის  
 კოლექტივს — 2:0), სამტრედიის  
 კიკვიძის სახელობის კოლმეურნეო-  
 ბა (მოთოვა გარდაბნის რაიონის სა-  
 რთელ ჭაფარიძის კოლმეურნეობა  
 მეურნეობის გუნდს — 8:1), აწყუ-  
 რის საბჭოთა მეურნეობა (დამარ-  
 ცხა ახალქალაქის სამომხმარებლო

კოოპერატივის გუნდი—4:0), ჩხო-  
 როწყუს რაიონის ლესიკინის ჩაის  
 საბჭოთა მეურნეობა (ფარ-ხმალი  
 დააყრდენს ცხაკაის რაიონის ძვე-  
 ლა სენაის მფლობელობის საბჭოთა  
 მეურნეობის წარმომადგენელი —  
 2:0), ჩოხატაურის რაიონის ჩაის-  
 უბნის კოლმეურნეობა (გორის რაი-  
 ონის სოფელ ვარაიანის საბჭოთა  
 მეურნეობის ფეხბურთელებთან —  
 0:0, დამატებით ღრომიც — 0:0,  
 პენალტებით — 5:0).

— „კოლმეურნის“ ცენტრალუ-  
 რი საბჭოს ფიზკულტურის კოლექ-  
 ტივების ფეხბურთელთა გუნდების  
 თაის გათამაშება დასასრულს უბა-





კვლევი



მეხიკოს XIX ოლიმპიური თამაშების მონაწილე საბჭოთა სპორტსმენების საპარადო ოლიმპიური ფორმა.

ვეროპის ჩამბორნი მიემზავრება სოფიას



ყველა მოკავშირე და ბევრი ავტონომიური რესპუბლიკის, მხარისა და ოლქის წარგზავნილი 800 კაბუტი და ქალიშვილი — ასეთი იქნება სსრ კავშირის დელეგაცია ახალგაზრდობისა და სტუდენტთა IX მსოფლიო ფესტივალზე.

საქმი საქმი

როსტომი, 14 ივლისი. აფრთხილება აქ გამართულმა საერთაშორისო რეგატამ დიდი ინტერესი გამოიწვია. წარმატებით იასპარეზეს საბჭოთა სპორტსმენებმა: მათ იახტების სამ კლასში იხვიმეს. გამარჯვებულნი იყვნენ პოლანდიელები: კლასში პირველი სამი საბრისო ადგილი შესაბამისად დაიკავეს ნოვოდეიროვიჩმა, ლეონტიევმა და კონოვალოვმა. „გარსკვლავისებურში“ — პირველი ორი — ბულნიკოვმა და ვასილიევმა, ხოლო კლასში „5,5“ ყველას აჯობა გორლოვმა, რომელმაც უკარბიმოდ დაამთავრა შეჯიბრება.

საქმი საქმი

ქორწინება დაქვარების საერთაშორისო საკადრაკო ტურნირის მონაწილეებს მიეძღვნა: „რატომ, რომ ჭარბად კაცებში უფრო პოპულარულია ვიდრე ქალთა შორის?“ პოლანდიელმა დონერმა ამ კითხვას ასე უპასუხა: „აღბათ იმიტომ, რომ მთელი ხანგრძლივი პარტის განმავლობაში მეტოქეები უბოლო უსხედან დაფას...“

საქმი საქმი

გულაბის ქალაქ ბრიუგეში ჩატარდა ორი მატჩი — კალათბურთისა და ფეხბურთის. ამაში უჩვეულო არაფერი იქნებოდა, ერთმანეთს რომ არ შეხვედროდნენ... ხარბებშია და მეკლათბურთის გუნდები. ხარბებშია გამარჯვებს კალათბურთის მიმართ, მეკლათბურთის — ფეხბურთის მიმართ. წინაა მატჩ-რეგანდები.

საქმი საქმი

როსტომი ცნობილია, ბოლიარდში მსოფლიო ჩემპიონატები ტარდება. მაგრამ აქ ლაბარაკი გვექნება მსოფლიო კიბოს ერთ რიგით ოსტატზე. ჩილიელი მანუელ რამბლა სანტ-იაგოს ერთ-ერთ კლუბში ვარჯიშობდა, როცა შენობაში შეიარაღებული მხარცეები შევიდა და მოლოდინს ფული მოსთხოვა, რამდენიმე თვე იმყოფებოდა, თითქმის თამაშისთვის საჭირო მოძრაობას აკეთებდა, ხელი აღმართა და... საბოლოოდ ხელფანების ყველა წესის დაცვით კი ხელში ატყა მხარცეებს. ამ უკანასკნელს რეკლამები ხელიდან გაუვარდა და მამინე შეიპყრეს.

„პატრუხეხე“ იხვე წააგბ

ვოლგოგრადი, 15 ივლისი. გუშინ აქ გამართა ამხანაგური საერთაშორისო მატჩი ფეხბურთში: რსდსრ-ს ნაკრები შეხვდა რიო-დე-ჟანეიროს „პორტუგეზას“. ბრაზილიელებმა ამჯერად, სსრ კავშირში მათი ამჟამინდელი ტურნეს შესაბამის მატჩშიც მარცხი განიცადეს. თამაშის ანგარიში 2:1. ბურთები შესვენების შემდეგ გაიტანა ბელიაოვმა და ტოლსტოვმა. საფინალო სასტენის წინ ე. ფელიქსმა პენალტით გაქვითა ერთი გოლი.

პრტი ოთხის წინააღმდეგ

საბჭოთა ველოსიპედისტების ბოლო გამოსვლა კომუნისტების მხარეს მდებარე ცნობილ ტრეკზე „ორდრუზზე“ წარმატებით გამოდგა. პრიორამის თითქმის ყველა სახეობაში პირველობა მასპინძელთა გუნდის წარმომადგენელმა, დანიის ველოპორტის ამომავალმა ვარსკვლავმა მ. ფრეიმ დასაყუთა. საინტერესო ბრძოლით იღინებნა 10 წრეზე (3700 მ) ავსტრალიური რბოლა გამოდგენილი. საბჭოთა ველოსიპედისტთათვის ეს ახალი სახეობა სპორტსმენისაგან დიდ გამოძიობასა და ამტანობას მოითხოვს. რბოლის მონაწილენი ერთმანეთს 46 მეტრით არიან დაშორებული. ველოსიპედისტი ეთიშება რბოლას, თუ მას რომელიმე მეტოქე დაეწია. საბჭოთა ველოსიპედისტებმა თავიდანვე დიდი სისწრაფე განავითარეს. უკვე მეხუთე წრეზე ს. მოსკოვინი, დ. ლაციანი, მ. კოლოიშვილი და ვ. ბიკოვი — დაწვენიერ მეტოქეები, რომლებმაც, წესის თანახმად, შეწყვიტეს ასპარეზობა, დარჩა ერთადერთი მეტოქე — დანიელი ფრეიმ, რომელსაც წილად ჰქვდა კიდევ გამარჯვება — 4.43,2. მომდევნო საბრისო ადგილებზე არიან მოსკოვინი (4.49,1) და ლაციანი (4.51,4). გუნდურ ჩათვლაში ავსტრალიურ რბოლა საბჭოთა ველოსიპედისტებმა მოიგეს. შემდეგი სახეობა — გამათავისობი რბოლა ისევ ფრეიმს უპირატესობით ალინიშნა. მისი მუდმივი მეტოქე მოსკოვინი აქაც მეორე იყო. III ადგილზე გავიდა კოლოიშვილი. ფრეიმ პირველობა კიდევ ერთ სახეობაში იხვეს — ვეფუტურ რბოლაში. ნიჭიერმა დანიელმა ველოსიპედისტმა ამ დღეს მსოფლიო ერთხელ დაუთმო პირველობა სხვას და ისიც თანამემამულეს — მ. კვრტუს, რომელმაც ყველას აჯობა ექვსწრიან განდიკაში.

აბრაიუვილი — მესუთა

ჩვეულებრივ ფერდობზე სამთომთხილამურეთა III საერთაშორისო საზაფხულო ასპარეზობის შედეგები გიგანტური სლალომის პირველ ცდასა და სპეციალურ სლალომში უკვე გაგვიჩვენა. ვატყობინებდით იმასაც, რომ გიგანტურ სლალომში გამარჯვების საკითხს ორი ცდის შედეგები წყვეტდა. მეორე ცდის სტარტზე 89 ვაჟმა მოიყარა თავი. ისინი ნაკლებად დაიყვნენ. პირველ ჯგუფში შევიდნენ უძლიერესები, რომელთა შორის საბჭოთა სპორტსმენები ტ. მონასტიროვი, ვ. ამბანიშვილი, ვ. მარკინი და ვ. მელნიკოვიც იყვნენ. მასპინძელთაგან ყველაზე კარგი სატურნირო მდგომარეობა მონასტიროვსა და ბაკურიანელ სპორტის ოსტატს ამბანიშვილს ჰქონდათ. პირველი დამეზა პოლინოვი ვ. სრამევი — 1.14,5. მონასტიროვმა კარგად დაიწყო, მაგრამ ფინიშიმდე გზის შესაბამისი რომ დარჩა, ერთ-ერთ კარს უსწროდ შემოუარა და შედეგობის გამოწვევებში 3 წამზე მეტი დაკარგა. საბოლოოდ მან 1.15,3 აჩვენა, რაც იმას ნიშნავდა, რომ 2 ცდის ჯამში საბრისო ექვსეულში მოხვედრის ყოველგვარი შანსი დაკარგა. ტრასაზე ცნობილი ავსტრიელი პ. ჰუნერი. ამ დღეს მან 1.09,9 აჩვენა, 2 ცდის ჯამში კი 2.10,7 და დაწინაურდა. მაგრამ ტურნირის ლიდერი ჯერ კიდევ არ იყო გამოსული. და აი, მ. მესნიერე გამოჩნდა. იგი მშვიდად, აუჩქარებლად ეშვებოდა, ვინაიდან მარჯვნივ 1 წამზე მეტი ჰქონდა. მართალია, მესნიერემა ჰუნერთან მეორე ცდა წააგო, მაგრამ საბოლოოდ მაინც იმარჯვა — 2.10,3. საერთო III ადგილზე რ. ჩაბონია (პოლონეთი) — 2.14,8. კარგად იასპარეზა ამბანიშვილმა, რომელმაც ყველას აჯობა სსრ კავშირის სპორტსმენთაგან (V ადგილი, 2.18,9). ეს ქართველი სამთომთხილამურის დიდი წარმატებაა. ვაჟთა ტურნირის შემდეგ ბრძოლაში ქალები ჩაებნენ. სპეციალურ სლალომში ყველას აჯობა 17 წლის ს. მიშონი (სსრ კავშირი), რომელმაც 2 ცდის ჯამში 1.41,1 აჩვენა და 0,1 წამით მოუგო ლ. ტინიკოვას. სსრ კავშირის მრავალგზის ჩემპიონი ვ. მალოზიშოვა III ადგილს დასჯერდა — 1.42,2.

საქმი საქმი

ლუპინი (პოლონია), 14 ივლისი. ასტრიაში შაში აქ მიმდინარე საერთაშორისო ტურნირის 3 ტურის შემდეგ ლიდერობა ხელთ იგდეს შთაფლის ექს-ჩემპიონმა, მოსკოველმა ვ. შოკოლეტმა და პოლონდიის ჩემპიონმა ა. ვიერსამ — 2,5-2,5 ქულა.

რამა, 14 ივლისი. აქაური ვაგონშენებელი ქარხნის შენაკობა, 34 წლის ვ. პორტნიევმა ერთხელ კიდევ დაამტკიცა, რომ ჩვენში მას ჯერჯერობით არ ჰყავს სერიოზული მეტოქეები 125 კმ სმ კლასის კარტინგებით მოსპარეშეთა შორის. მან დამაჯერებლად მოიგო ყველა რბოლა და შეინარჩუნა სსრ კავშირის ჩემპიონის წოდება.

ლიუბინი, 14 ივლისი. საბჭოთა ნიშნობების დიდი წარმატებით დამთავრდა ლიუბინის რეგატა — დიდი წინაოლიმპიური შეჯიბრება მხატვრივოცხვირიანი ნავებით: მათ 7 სერიიდან ოთხში იმარჯვეს — უმესესთა, ოთხიანთა, მესაკიან ორიანთა, ყველაობისაშელოან ორიანთა და რეინთა გაეტურებში.

ლუნდონი, 14 ივლისი. მძლეოსნთა აქ გამართულ საერთაშორისო შეჯიბრებაში ინგლისელმა ტ. ჯონსტონმა ვეროპის ახალი რეკორდი დაამყარა 6 მილზე რბენაში — 27.22.2. ამ 27 წლის ათლეტმა 1,6 წამით გააუმჯობესა ძველი მიღწევა. რომელიც ასევე ინგლისელს ეკუთვნოდა — მ. ტალის. ჯონსტონი შარშნ თქტობრივად ცხოვრობდა და ვარჯიშობდა მომავალი ოლიმპიური თამაშების დედაქალაქ მესხეთში.

ბელსინი, 14 ივლისი. საბჭოთა ავროპის მხარეში მ. ბობრნიკი და ი. ანისიმიოვი ბაიშარკებს ამ გამართულ რეგატაში: პირველმა ყველას აჯობა კლასში „5,5“, ხოლო მეორემ — „სრისულის“ კლასში.

რიო-დე-ჟანეირო, 14 ივლისი. დამთავრდა მსოფლიო XI ჩემპიონატი სამხედრო სუთვიდში. გუნდური პირველობა მოიხვეჭეს შეცვილებმა — 20588 ქულა. II ადგილზე ვაიენდენ საურანგეთის წარმომადგენლები (20150), ხოლო III — ნორვეგიელები — 20058. პირად ჩათვლაში ჩემპიონის წოდება შეინარჩუნა შედმა კრისტენსენმა.

საქმი საქმი

ქორწინება დაქვარების საერთაშორისო საკადრაკო ტურნირის მონაწილეებს მიეძღვნა: „რატომ, რომ ჭარბად კაცებში უფრო პოპულარულია ვიდრე ქალთა შორის?“ პოლანდიელმა დონერმა ამ კითხვას ასე უპასუხა: „აღბათ იმიტომ, რომ მთელი ხანგრძლივი პარტის განმავლობაში მეტოქეები უბოლო უსხედან დაფას...“

გულაბის ქალაქ ბრიუგეში ჩატარდა ორი მატჩი — კალათბურთისა და ფეხბურთის. ამაში უჩვეულო არაფერი იქნებოდა, ერთმანეთს რომ არ შეხვედროდნენ... ხარბებშია და მეკლათბურთის გუნდები. ხარბებშია გამარჯვებს კალათბურთის მიმართ, მეკლათბურთის — ფეხბურთის მიმართ. წინაა მატჩ-რეგანდები.

როსტომი ცნობილია, ბოლიარდში მსოფლიო ჩემპიონატები ტარდება. მაგრამ აქ ლაბარაკი გვექნება მსოფლიო კიბოს ერთ რიგით ოსტატზე. ჩილიელი მანუელ რამბლა სანტ-იაგოს ერთ-ერთ კლუბში ვარჯიშობდა, როცა შენობაში შეიარაღებული მხარცეები შევიდა და მოლოდინს ფული მოსთხოვა, რამდენიმე თვე იმყოფებოდა, თითქმის თამაშისთვის საჭირო მოძრაობას აკეთებდა, ხელი აღმართა და... საბოლოოდ ხელფანების ყველა წესის დაცვით კი ხელში ატყა მხარცეებს. ამ უკანასკნელს რეკლამები ხელიდან გაუვარდა და მამინე შეიპყრეს.

უცხოეთის საფეხბურთო მინდვრებზე

ათენი, 15 ივლისი. ვეროპის ქვეყნების თასების მფლობელთა თასის გათამაშების პირველ წრეში მოსკოვის „დინამოს“ მეტოქე ან „ოლიმპიკოსი“ იქნება, ან „პანათინაიკოსი“. გულმან საბერძნეთის თასის გათამაშების ნახევარფინალურ მატჩში პირველს „ოლიმპიკოსს“ დაამარცხა ქვეყნის ჩემპიონი აგე-ი (2:1), ხოლო „პანათინაიკოსმა“ სძლია „ენიკოსს“ — 2:0. ორივე შეხვედრა 40-გარაღუსთან სიტყვი მიმდინარეობდა. მომავალ კვირას გამოვლინდება მოსკოვის დინამოელთა მეტოქე.

ლიბ, 15 ივლისი. ბრაზილიის ნაკრებმა აქ ანგარიშით 4:3 (2:1) დაამარცხა პერუს ეროვნული გუნდი. ბრაზილიელებმა, ორი გოლი 11-მეტრიანი საჯარიმო დარტყმებით გაიტანეს.

ბულგარეთის ჩემპიონობა მოიპოვა სოფლის ულესკიმ, რომელმაც დაჯერდა 45 ქულა. II ადგილზე არმიელთა გუნდი „ჩერვენო ზნაშია“ (42 ქულა).

„პარსლონა“ ფინალურ მატჩში ანგარიშით 1:0 დაამარცხა მადრიდის „რეალი“ და გახდა ესპანეთის თასის მფლობელი. ეს გადამწყვეტი გოლი აკუთარ კარში გაიტანა „რეალის“ მცველმა სუნსუნეგამ.

ბრაზილიის „სანტოსმა“ ამხანაგური მატჩი მოუგო „დებუზს“ (აშშ) — 4:1.

რედაქტორი მ. კაპაბაძე.