

# ლელო

საქ. სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო  
**ЛЕЛО** Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров ГССР и республиканского Совета профсоюзов

№ 235  
(4229)

1970 წ.

დაბეჭადი.  
საფაბრიკო.  
ფასი 8 კაპ.

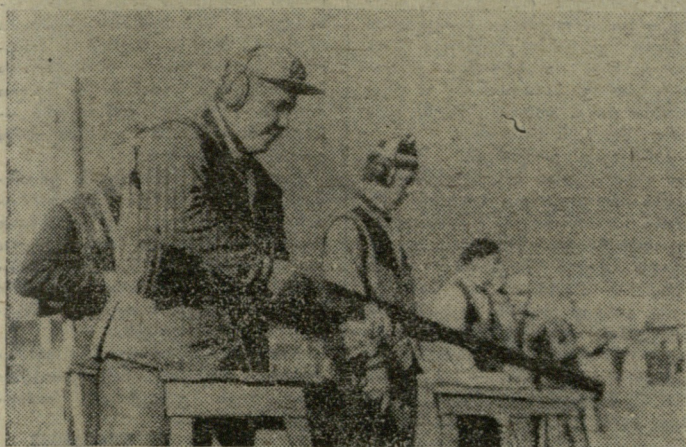
პაწეტი გავოდის  
1984 წლის  
18 აპრილიდან

სსრ კავშირის

XXXVIII ჩემპიონატი

კალათბურთში

## უჭირს ჩემპიონს, უჭირთ ლიდერებს



### ჩემპიონთა ჩემპიონატი

გუშინწინ თბილისში, არმიელ მონადირეთა საზოგადოების სტენდზე დამთავრდა სსრ კავშირის, სპორტსაზოგადოებებისა და უწყებების, მოკავშირე რესპუბლიკების, მოსკოვისა და ლენინგრადის ჩემპიონთა მატჩი. თბილისელმა სტუდენტებმა ტ. შლენგმა და თ. მატიაშვილმა მრავალ სტენდზე ასპარეზობისას ყველა ვარჯიშში საუკეთესო შედეგები აჩვენეს. ადგილობრივი სროლაში კი სოხუმელი კ. დარასელია და თბილისელი ვ. ალავერდოვი II-III ადგილებზე გავიდნენ. საქართველოს მესტენდურებმა გუნდურ ჩათვლაში II ადგილი დაისაკუთრეს. მათ წინ მხოლოდ მოსკოვის კოლექტივი გაუშვეს.

სურათზე: ქვემოთ — ტ. შლენგი; ზემოთ — ადგილობრივი სროლაში შეჯიბრების მომენტი.  
ო. გელაშვილის ფოტო.

გაიმართა მორიგი ტურის მატჩები.

**რიზა.** თბილისის დინამოელთა გამოსვლამ ქალაქის სპორტის მოყვარულთა დიდი ინტერესი გამოიწვია. მეტოქეთა მიზანი მხოლოდ და მხოლოდ გამარჯვება იყო. ეს საბრძოლო სულისკვეთება შეხვედრას წითელი ზოლივით დაჰყვა პირველიდან ბოლო წუთამდე. ტაიმის დინამოელებმა 1 ქულით მოიგეს — 42:41. მეორე ნახევარში კი სტუმრების უპირატესობა 2 ქულით გამოიხატა, მაგრამ გამარჯვებისთვის ესეც საკმარისი იყო. თბილისის „დინამომ“ წაუგებდა ჩემპიონატში პირველი ქულა აიღო — 83:80.

**მოსკოვი.** აქ ერთმანეთს შეხვედნენ ადგილობრივი „დინამო“ და კაუნასის „ჟალგირისი“. მატჩის ბედი ფაქტურად პირველივე ტაიმში გადაწყდა. სტუმრები წარმატებით ბომბავდნენ მეტოქის კალათს და ამჯერად სწობდნენ მას ფარგულში ბრძოლაში. პირველი ნახევარი კაუნასელებმა მოიგეს 25 ქულის უპირატესობით — 55:30. შესვენების შემდეგ მასპინძლები გააქტიურდნენ. განსაკუთრებით მწველ და სასარგებლოდ ითამაშა ბოლო ნახევარი, რომელმაც პირველ ნახევარში მხოლოდ 2 ზუსტი სროლა განახორციელა, მეორეში კი 21 ქულა შესძინა თავის კოლექტივს. მაგრამ ეს წარმატებისთვის საკმარისი არ გამოდგა. „ჟალგირისმა“ გაიმარჯვა — 86:75. მატჩის ნამდ-

ვილი გამირი იყო პაულაუსკის (30 ქულა), რომელიც უნარიანად ხელმძღვანელობდა პარტიზოთა მოქმედებას.

**მინსკი.** ჩემპიონატის დებიუტანტმა — ადგილობრივმა რტი-მ მეორე მარცხი იწვნია, თუმცა ამჯერად უკეთეს შედეგზე ფიქრი არც შეეძლო, ვინაიდან მისი მეტოქე ნიჟისპირელი კალათბურთელი გუნდი იყო. შეხვედრის შედეგია 54:42 (26:22) „სპარტაკის“ სასარგებლოდ.

**რიზა.** ეს იყო თბილისის „ბურევესტიის“ მეტად საჭირო გამარჯვება და მოულოდნელი მარცხი რიგელთათვის. „ბურევესტის“ სიგვე როგორც ასკ-ს, აქვს კონსერვტული ამოცანა: რაც შეიძლება უკეთ ითამაშოს მთავარ კონ-

კურენტებთან და აილოს ქულა მათს მოედანზე, რადგან შინ წარმატება მეტაქვებად გარანტირებულია. ამ მხრივ „ბურევესტიის“ გუშინწინდელი გამოსვლა ლატვიის დელაქალაქში მშვიდობიანად დასრულდა. თბილისელებმა ქულა მიიმე ბრძოლაში მოიპოვეს — 72:68.

**კიევი.** სსრ კავშირის ჩემპიონს ცესკა-ს წლეულს დიდი ჯაფა ადგას — მან ჯერ მხოლოდ 4 მატჩი ითამაშა და ერთხელ უკვე იწვნია მარცხის სიმწარე (შეგახსენებთ, რომ მარშან არმიელები 33 მატჩში მხოლოდ ოთხჯერ დამარცხდნენ). გუშინწინ მას მეორე ნოლის მიღება შეეძლო, ვინაიდან ადგილობრივი არმიელები უარესი მონღოლებითა და შთავიზებით ითამაშობდნენ. სასურველი ქულა ჩემპიონს მატჩის ბოლო წუთებში მოუტანა — 65:62.

### გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 1 დეკემბრისთვის

| „სტრომბელი“ (კიევი)      | თ. | მ. | წ. | ბ.      | ქ. |
|--------------------------|----|----|----|---------|----|
| სსკა                     | 3  | 3  | 0  | 213-180 | 3  |
| „შალგირისი“ (კაუნასი)    | 4  | 3  | 1  | 286-264 | 3  |
| „სპარტაკი“ (ლენინგრადი)  | 2  | 2  | 0  | 166-141 | 2  |
| მეშ (რიგა)               | 3  | 2  | 1  | 194-172 | 2  |
| „დინამო“ (მოსკოვი)       | 3  | 1  | 2  | 227-227 | 1  |
| „დინამო“ (თბილისი)       | 3  | 1  | 2  | 248-250 | 1  |
| „პალეზნი“ (ტარტუ)        | 2  | 1  | 1  | 168-175 | 1  |
| ბსპ (რიგა)               | 3  | 1  | 2  | 207-218 | 1  |
| ბსპ (კიევი)              | 3  | 1  | 2  | 199-213 | 1  |
| „ბურევესტიანი“ (თბილისი) | 3  | 1  | 2  | 205-224 | 1  |
| რტი (მინსკი)             | 3  | 1  | 2  | 208-231 | 1  |
|                          | 2  | 0  | 2  | 108-134 | 0  |

## დაუპარცხებელი პრაქინ ღარჩა

პალმა დე მალიორკის საზონათორისო ტურნირი, მდგომარეობა 15 ტურის შემდეგ: რ. ფიშერი (აშშ) — 10 ქულა და 1 გამოტოვებული პარტია, მ. ტაინაოვი — 9,5, ე. გელერი (ორივე — სსრ კავშირი) — 9 ქულა და 1 გადადებული პარტია, ვ. ულმანი (გდრ) — 8,5 ქულა და 2 გადადებული პარტია, ე. მეიკივი (ბრაზილია) — 8,5 ქულა და 1 გადადებული პარტია, რ. მიუბერი (გდრ), ს. გლიგორი (იუგოსლავია) — 8-8 ქულა და ორ-ორი გადადებული პარტია, ლ. პოლუგაევსკი (სსრ კავშირი) — 8, ბ. ლარსენი (დანია) — 7,5 ქულა და 2 გადადებული პარტია, ლ. პორტოვი (უნგრეთი), ო. პანო (არგენტინა) — 7-7 ქულა და სამ-სამი გადადებული პარტია, ვ. სმისლოვი (სსრ კავშირი), ბ. ივკოვი (იუგოსლავია) — 7-7 ქულა და ორ-ორი გადადებული პარტია.

ფინისის მოახლოებამ ბრძოლა შემარჩვევად გააძაფრა. გახშირდა ყაიმები ლიდერთა შორის, გაძლიერდა შეტევა აუტსაიდერებზე. ეს XIV ტურში შეიმჩნეოდა.

როცა პოლუგაევსკი და მიუბერი ყაიმს დასჯერდნენ, გლიგორიმა ს. ნარანის (ფილიპინები) შეუტია და მოუწო. ასევე მოიქცა ტაინაოვი, რომელმაც მონღოლი ტ. უიტუმენის მე-

ფის პოზიცია დალაშქრა და გაიმარჯვა. ლარსენმა ეს ვერ შეძლო, თუმცა ამერიკელ უ. ადლისონს დიდი მონღოლებით ითამაშა. შეხვედრა ყაიმით დამთავრდა. გამარჯვებისთვის ინბრძოლა შეეინიც, მაგრამ ვეტრანმა ს. რე-შეესკიმ (აშშ) მას შეუპოვარი წინააღმდეგობა გაუწია და პარტია ყაიმამდე მიიყვანა.

სტარტზე დიდად დაზარალებული ვ. პორტი (ჩეხოსლოვაკია), რომელსაც ტურნირის ფავორიტად მიიჩნევდნენ, სპორტულ ფორმაში შედის. XIV ტურში მან ყაიმით დამთავრა გელერთან შეხვედრა.

ტ. სათლზმა (კანადა) მოუგო გ. ხიმენესს (კუბა).

დ. მინიჩის (იუგოსლავია) ავადმყოფობის გამო მისი შეხვედრა ფიშერთან არ შედგა. ივკოვი — მ. ფილიპის (ჩეხოსლოვაკია), უ. რუბინეტი (არგენტინა) — ულმანის, პორტი — სმისლოვისა და მ. მატულოვი (იუგოსლავია) — პანოს პარტიები გადაიდო.

XV ტურში პირველი მარცხი იწვნია პოლუგაევსკიმ, რომელსაც მოუგო სმისლოვმა. კვლავ ისახელა თავი სათლზმა. ამჯერად კანადელმა მოჭადრაკემ უიტუმენი დამარცხა.

ტაინაოვმა შედიხედ მეოთხე პარტია მოიგო (ტრუნიტის სძლია) და ფიშერს კვალში ჩაუვდა. ამერიკელმა დიდოსტატმა ამ დღეს ვერ დაძლია აუტსაიდერ ხიმენესის გააფთრებული წინააღმდეგობა და ყაიმს შეურთდა. ყაიმით დამთავრდა ფილიპ-მინიჩის შეხვედრა.

პოუბნერ-გელერის, პორტი-ივკოვის, ულმან-მეიკივის, ადლისონ — პორტი-შის, გლიგორი — ლარსენის, პანო — ნარანასა და რეშეესკი — მატულოვის შეხვედრები დაუმათავრებელი დარჩა.

## კვალე კტრჩნთის ვაჟყავს

რიზა, 30 ნოემბერი. სსრ კავშირის მოჭადრაკე ვაჟთა 38-ე ჩემპიონატის II ტურში ლატვიელმა დიდოსტატმა ა. ვიკსლისმა მოსკოვის ჩემპიონის ი. ბალიაშოვის წინააღმდეგ ნიციოვიჩის დაცვაში თეორიის მიერ დაწესებული ვაგმძლეობა აირჩია. მოსკოველმა მყისვე გამოიყენა უპირატესობის მიღების შანსი. ვიკსლისი თავგამოდებით იგერიებდა მეჭარბეს, პარტიის გადადებაც შეძლო, მაგრამ, საეჭვოა, რომ წაუგება გადაურჩეს.

ოღმესლმა ვ. ტუკაქოვმა მ. ცეიტლინს (ლენინგრადი) გაბედულად შეუტია პაიკებით. რაც დრო გადიოდა, ლენინგრადელს სულ უფრო ემატებოდა საზრუნავი. ბოლოს სათამაშო დრო ამოიწურა და საათზე ალამიც ჩამოუვარდა. ცეიტლინს წაუგება ჩაეთვალა.

ყაიმით დამთავრდა მ. პოდგაეც (ოფესა) — ო. დემენტოვი (კალინინგრადი), ა. კარპოვი (ლენინგრადი) — ვ. სავონის (ხარკოვი), ვ. ანტონინი (მოსკოვის ოლქი), რ. ხოლომოვისა და ი. ზაიცევი — ი. ავერბახის (სამივე — მოსკოვი) შეხვედრები. დანარჩენი პარტიები გადაიდო.

III ტურში წარმატებით ითამაშა კორჩნოვი, რომელმაც ვ. მიკენასს (ვილნიუსი) მოუგო. ტუკაქოვმა ენერგიული თამაში კაპიტულაცია გამოაცხადებინა ვ. ლიბერზონს (მოსკოვი). გაიმარჯვა ხოლომოვამაც, რომელიც ო. მისიევს (მოსკოვი) შეხვდა. ზაიცევა მოუგო ი. პლატონოვს (კი-

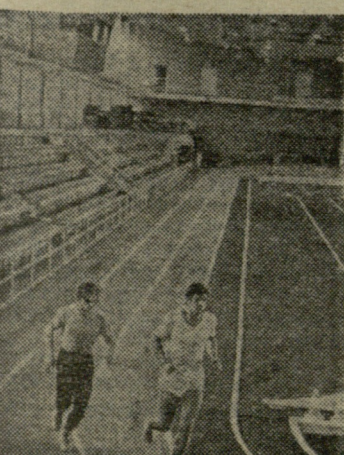
ევი), ავერბახმა — რ. ვაგანიანს (ერევანი). ყაიმით დამთავრდა სავონ-ანტონინისა და ვიკსლისი — პოდგაეცის შეხვედრები.

სხვა პარტიები არ დამთავრებულა. გადადებული პარტიების დამთავრებისას ვიკსლისმა და ვ. დოროშევიჩმა (გროზნი) ფარ-ხმალი დააყრდენეს ო. მისიევს (მოსკოვი). დოროშევიჩმა ბალაშოვთან დანებება მოუხდა. ვ. კორჩნოვი (ლენინგრადი) მოგებით გაანადგო რ. ვაგანიანთან (ერევანი) შექმნილი მატერიალური უპირატესობა. ვიკსლისი დანებდა ბალაშოვს. ყაიმით აღინიშნა შეხვედრები: ბაგიროვი — დემენტოვი, ბაგიროვი — ი. პლატონოვი (კიევი), ი. ავერბახი (ბაქო) — ბაგიროვი, მიკენასი — ვ. ლიბერზონი (მოსკოვი), ცეიტლინი — ლ. შტინი (კიევი).

3 ტურის შემდეგ ლიდერობენ: კორჩნოვი — 3 ქულა, ბალაშოვი, ტუკაქოვი — 2,5-2,5.

**კალა**  
**კავშირი**  
**რუსეთში**  
**კავშირი**  
**1945**

◆ **შხენიანი**, 29 ნოემბერი. კორეის სახალხო-დემოკრატიული რესპუბლიკის დელაქალაქში გამართულ მაგიდის ჩოგბურთელთა საერთაშორისო შეჯიბრებაში იმარჯვა საბჭოთა გუნდის წევრმა ზ. რუდნოვამ, რომელმაც ფინალში სძლია თანაგუნდელ ს. გრინბერგს — 3:0. საბჭოთა ვაჭები წარუმატებლად გამოვიდნენ. გომოზოვმა



და ეგლიტისმა მეოთხედფინალში მარცხი იწვნის მასპინძლებთან შეხვედრაში. პირველმა წააგო ჩონ დოკ ჩისთან (1:3), მეორემ — ლი გვან სობთან (0:3).

◆ **კიევი**, 29 ნოემბერი. აქ გაიმართა ხელბურთელ ქალთა შორის ევროპის ჩემპიონთა თასის მერვედფინალის საპასუხო მატჩი ადგილობრივ „სპარტაკსა“ და ვენის „ადმირას“ შორის. ამჯერადაც იმარჯვეს კიეველებმა — 18:9.

◆ **პრაღა**, 30 ნოემბერი. ჩეხოსლოვაკიაში სტუმრად მყოფი ალმა-ათის „ყაირათის“ ფეხბურთელები დამარცხდნენ ადგილობრივ „ბოლშევისსთან“ შეხვედრაში — 0:3.

მოსკოველმა სპორტსმენებმა შეხანიშნავი საჩუქარი მიიღეს. — დამთავრდა მძების ვ. და ს. ზნამენსკების სახელობის მძლეოსნური მანეთის კეთილმოწყობა. მანეთის სარბენ ბილიკებზე დააგეს რეკორტები — ხელოვნიური საფარი.

ბილიკების სიგრძე საქმარისზე მეტია, აქ თავისუფლად შეიძლება 110 მეტრზე თარჯინებში ასპარეზობაც. ახალ ბაზას აქვს სიმა 200-მეტრიანი ოვალური ბილიკი. შუა მანეთში შეიძლება გაიმართოს შეჯიბრებები სიმაღლეზე. სიგრძეზე ხტომაში, სამხტომში, ჭოკით ხტომაში. რეკორტები დააკო ფირმამ „კარლ ფოიგტი და ვაუივილინი“. ეს ის ფირმაა, რომელიც მიუნხენის სტადიონს აშალებს ოლიმპიადისთვის.

სურათზე: ახალ მანეთში.  
ნ. პრიალოვის ფოტო.  
(„ტარული“).

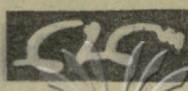
## საქართველი

◆ **ბარსელონა**, 30 ნოემბერი. აქ დამთავრდა წყალბურთში ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის გათამაშების ნახევარფინალური შეხვედრები, რომლებშიც მოსკოვის დინამოელებმა იმარჯვეს. იუგოსლავიის „მლადასტთან“ წარმატების (4:3) შემდეგ მათ დაამარცხეს რუმინეთისა და ესპანეთის ჩემპიონები და ფინალში ითამაშეს უფლებამოიპოვეს.









# ოსტატობის სრულყოფისთვის

საბჭოთაო

წმინდა თანამედროვე მეთოდებში მალა და ინტენსიური დატვირთვით ითვალისწინებენ. მათი გამოყენება შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა სპორტსმენს აქვს როგორც საერთო, ისე სპეციალური ფიზიკური მომზადების საკმაოდ დიდი რაოდენობა. როგორც პრაქტიკა და ექსპერიმენტული კვლევები (ნ. ზიმიანი, ა. კრესტოვიკოვი, ნ. იაოვლევი, ნ. ოხოლინი) გვიჩვენებს, სპორტსმენის ყოველმხრივი ფიზიკური მომზადება დადებითად მოქმედებს სპეციალური მომზადებითი თვისებების განვითარებაზე. ამასთან, გამოჩენილია იყო, რომ სპორტსმენის სხეული სხვადასხვადასრულდება ერთი რომელიმე თვისების განვითარების მიმართულ წვრთნას. ყველაზე მრავალმხრივად სპორტსმენის სხეული სისწრაფის განვითარების მიმართულ წვრთნას ეფუძნება. ძალის განვითარებისთვის ვარჯიში, გარდა პირდაპირი წვრთმებისა ამ თვისებაზე, კენის წინამორბედ პირობებს სისწრაფის განვითარებისთვის. ყველაზე ცალმხრივად გაავლენას ახდენს წვრთნა გამძლეობის განვითარებისთვის.

ლია ისეთი ფაქტები, როდესაც ეს პროცესი გაცილებით უფრო ადრე (2-3 წლიდან) იწყება და წარმატებითაც მიმდინარეობს (ცურვა). მიზანია, რომ 10-14 წლიდან შესაძლებელია ბავშვებს შევასწავლოთ დინამიური მუშაობისთან დაკავშირებული ესა თუ ის სპეციალიზებული ჩვევა, წვრთნის საკმაოდ ინტენსივობისა და ხანგრძლივობის დროს. სპორტსმენი ძალზედ დაკავშირებული ჩვევები უფრო გვიან ასაკში მოიხმარება. ბავშვთა ასაკში თავის ტვინის ნახევარსფეროების ყველაზე უფრო სწრაფად სპორტსმენის სხეულში მომზადების გზით ვითარდება, ვიწრო, სპეციალიზებულ მომზადებას კი შეუძლია შეამციროს საფუძველი მისი შემდგომი სრულყოფისთვის.

საბჭოთა მანამდე სპორტსმენი სრულყოფისთვის. საბჭოთა სპორტის განვითარების მიმართულ წვრთნას, გარდა პირდაპირი წვრთმებისა ამ თვისებაზე, კენის წინამორბედ პირობებს სისწრაფის განვითარებისთვის. ყველაზე ცალმხრივად გაავლენას ახდენს წვრთნა გამძლეობის განვითარებისთვის.

კლე მანძილებზე რბენა და ყველა რბენითი ვარჯიში სპეციალურია, სიმაღლეზე მტორობისთვის კი საერთო განვითარებელი. ერთი და იგივე ვარჯიშებიც კი, მაგალითად, შტანგით სპორტის ერთი სახეობის ვარჯიშში წვრთნა შეიძლება სხვადასხვა ჯგუფს მიეკუთვნებოდეს. მტორობის წვრთნაში შტანგის აკვრას არაპირდაპირი დანიშნულება აქვს და იგი შეიძლება მიეკუთვნებოდეს საერთო განვითარებელ ვარჯიშებს. ამავე დროს, ჩაჯდომები და ფეხის წვერებზე წამოხტომა მსრუბზე გადახტომა შტანგით სპორტის ვარჯიშებს აბდენს სპეციალურ კუთვნილებას. არის სპორტის სახეობები, სადაც ფიზიკური მომზადება დიდი ყურადღება ეთმობა და, საკუთარ სახეობაში წვრთნის გარდა, დიდი მითვლით

ვლითი, ა. სნეტი, რ. კლარკი და სხვ.) გამოიყენება ძალისმიერი ხასიათის ბევრი სხვადასხვა ვარჯიშიც. იგივე შეიძლება ითქვას მოთხილამურე მრბოლელებზე (ე. მინატურანტა, ბ. გრენინგენი, ა. რედელნი, ტ. კუსტაფსონი, ა. ვედენინი). წვრთნის სისტემის შემდგომი სრულყოფა უნდა მოხდეს ახალი სპეციალური ვარჯიშების შექმნის ანგარიშზე ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის, სიმარჯვის, მოქნილობის, სტოპის უნარის განვითარებისთვის. პირველ ყოვლისა ეს უნდა შესრულდეს სპორტის ისეთ სახეობებში, სადაც ასეთი ვარჯიშები არ არის ან სუსტადაა დამუშავებული (ფარეგობა, ფიგურული ციგურაობა, სლალომი და სწრაფდამბევა, ველო-სპორტი, ჩოგბურთი).

ფიზიკური მომზადებას სისტემატური და რეგულარული ხასიათი უნდა ჰქონდეს. ამ მიზნით კვირასი ერთსეულ ვარჯიში არ შეიძლება. საჭიროა, რომ ყოველი სპორტული შეჯამებისას (საბჭოთა სპორტის განვითარების მიმართულ წვრთნაში) და დამოუკიდებელი საწინაო ვარჯიშის დროს გადატვირთი იქნეს ფიზიკური მომზადების ამოცანები, მათ შორის, არჩეული სახეობის საშუალებებით, განსაკუთრებით, სპეციალური ვარჯიშებით.

## III. ფიზიკური სრულყოფა სპორტული სპეციალიზაციის საფუძველი

ამჟამად სპორტის ყველა სახეობის წარმომადგენელ სპორტსმენთა წვრთნისას სხვადასხვაგვარი სპეციალური ვარჯიშები გამოიყენება. ისინი, თავის მხრივ, იყოფიან სპორტის ყოველი სახეობისთვის სპეციფიკურ, ფიზიკურ-განვითარებელი ელემენტების სრულყოფისთვის საჭირო სპეციალურ ვარჯიშებად.

ცხადია, სპეციალური ვარჯიშების ასეთი დაყოფა ერთგვარად ხელოვნურია, რადგან სპეციალური მომზადებითი თვისებების განვითარების დროს განსაზღვრულ ვარჯიშებში ხდება მოძრაობის ტექნიკის სრულყოფაც. მაგრამ მუდამ ასე არ არის. ორივე ამ მოცანის გადაწყვეტა ერთდროულად შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ წვრთნისთვის გამოიყენებული საშუალებები სპორტულ ვარჯიშში გამოყენებული ძალების ბიომექანიკურ და ანატომო-ფიზიოლოგიური თვისებებზე უფრო მეტად ეფუძნება. ამიტომ წვრთნის სპეციალურ საშუალებებს, რომლებიც მოძრაობითი თვისებების განვითარებისთვის არიან მიმართული, მიეკუთვნება:

ში მთავარია არა მარტო ძალის, სისწრაფის, გამძლეობისა და სიმაღლის განვითარება, არამედ მოძრაობის ტექნიკის სრულყოფაც. მაგრამ მუდამ ასე არ არის. ორივე ამ მოცანის გადაწყვეტა ერთდროულად შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ წვრთნისთვის გამოიყენებული საშუალებები სპორტულ ვარჯიშში გამოყენებული ძალების ბიომექანიკურ და ანატომო-ფიზიოლოგიური თვისებებზე უფრო მეტად ეფუძნება. ამიტომ წვრთნის სპეციალურ საშუალებებს, რომლებიც მოძრაობითი თვისებების განვითარებისთვის არიან მიმართული, მიეკუთვნება:

ნელოვანია მაღალი ფონური აქტივობის შენარჩუნება, რათა გადაწყვეტი ნახტომი, ტყორცნა თუ სხვა ვარჯიში მაღალ დონეზე განხორციელდეს. ფიზიკური მომზადების საშუალებების შერჩევას და მათი გამოყენების ფარგლების დადგენას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს. შესაძლებელია, რომ თავისი ხასიათით ფიზიკური ვარჯიშები ერთმანეთთან დაახლოებული ან მკვეთრად განსხვავებული იყოს. ამასთან დაკავშირებით, ორგანიზმის ცვლილებების ხასიათიც შეიძლება სხვადასხვახარისხი ადრინდეს.

თუ კომპლექსში დამამარე ვარჯიშებს შევიტანთ, წვრთნა დადებით ეფექტს მოგვცემს, მაგრამ, თუ ეს ვარჯიშები ურთიერთსაწინააღმდეგო და ხელის შემშლელი გამოდგა, მაშინ უკვე უარყოფითი ეფექტი აღინიშნება. შესაძლებელია ნეიტრალური ვარჯიშებიც, რომელთა გავლენა სპორტის არჩეულ სახეობაში ფიზიკური მომზადების ამოცანების გადაწყვეტის მხრივ არც დადებით ეფექტს იძლევა და არც უარყოფითს.

გამოიყენება საერთო განვითარებელი და სპეციალური ვარჯიშებიც. ასეთია, მაგალითად, რბენა მოკლე და საშუალო მანძილებზე, თარჯინები, სტომა და ტყორცნები, კრივი, ველოსპორტი (სპრინტი), სიმძიმეების აწევა, სამოთხაობისაგან სპორტი, ციგურაობა, სპორტული თამაშები. ამასთანავე, არის სახეობები, სადაც აუცილებელი მოძრაობითი თვისებების განვითარებისთვის საკმარისად მიზანიათ ვარჯიშის საკუთარი საშუალებების გამოყენება. ასეთია, მაგალითად, რბენა გრძელ და ზეგრძელ მანძილებზე, საგზატყვილო ველოსპორტი, ტანვარჯიში. გარყვეული ზომით ეს უნდა, აგრეთვე, ცურვას, ჩოგბურთის, ფარეგობის, მოტოსპორტის, აფრინობისა და სხვა.

მაგრამ, მიუხედავად ძირითადი ვარჯიშის პირველხარისხიანი მნიშვნელობისა (მაგალითად, რბენისა — მორბენლების წვრთნაში) გამოჩენილ სპორტსმენთა მომზადების პრაქტიკაში (პ.

დამტკიცებულად ითვლება, რომ სპორტის სახეობის განვითარებისთვის სპორტსმენები, რომლებიც სათანადო ყურადღებას არ უთმობენ საერთო ფიზიკურ მომზადებას, სპეციალურ წვრთნაშიც ვერ აღწევენ განვითარების მაღალ ხარისხს და მათი შედეგები სწრაფად უარესდება, დატვირთვით მათი შედეგების დიდი, როგორც წესი, დაბალია, შედეგები არასტაბილურია ან თანდათანობით ქვეითდება. სპორტსმენის საერთო და სპეციალური ფიზიკური მომზადების პროცესში იყენებენ ფიზიკური მომზადების ყველა საშუალებას: ფიზიკურ ვარჯიშებს, გაკაცებას და გაჯანსაღების ბუნებრივ ფაქტორებს (მზის სხივები, ჰაერის და წყლის გარემოს თვისებები), რეჟიმს და სხვა პოეტიკურ პირობებს. ამასთან, ძირითადი მნიშვნელობა ენიჭება სპეციალურად შერჩეულ ფიზიკურ ვარჯიშებს.

ლ. ვიოზაძე.

ა) ვარჯიშები, რომელთაც ახასიათებთ სპორტული შედეგების ძირითადი დინამიკური ფაქტორის შესაბამისობა არა მარტო ნერვულ-კუნთოვანი ძალებით და სხეულის მოლიანი მუშაობის რეჟიმით, არამედ მოძრაობის სტრუქტურითაც;

ბ) იმ ცალკეული კუნთოვანი ჯგუფების განვითარებისთვის მიმართული ვარჯიშები, რომელთაც სპორტული წვრთნის დროს აწევათ ძირითადი დატვირთვა, მოძრაობის ფაქტორში გამოყენებული ძალების დინამიკის შესაბამისად.

სპეციალური ვარჯიშების ასეთიანი შერჩევა უზრუნველყოფს კომპლექსური თვისებების შესაბამის მიმართულ განვითარებას და, ერთდროულად ხელს უწყობს ტექნიკის სრულყოფასაც.

შინაარსობრივად ეს მოძრაობითი მოქმედების ორი მხარის სრულყოფის დამაკავშირებელი პროცესია. იგი მიმართულია შინაგანი (დინამიკური) სტრუქტურის სრულყოფისკენ და, ამის საფუძველზე, ტექნიკური მოქმედების გარეგნულ სტრუქტურასთან, რაოდენობრივი და თვისებრივი ურთიერთკავშირის დამყარებისკენ.

საერთო განვითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები ერთობლივად უზრუნველყოფენ სპორტსმენის შრომისუნარიანობის ზრდას მისი ფიზიკური და ფსიქიკური ფუნქციების ფორმირების ხარჯზე, ორგანიზმის ყველა ფიზიოლოგიური სისტემის სრულყოფასთან ერთად.

საერთო განვითარებელმა ვარჯიშებმა უნდა უზრუნველყონ ორგანიზმში ცენტრალური და პერფორირებული მასალის დაჯგუფება და განვითარება, სპეციალური ვარჯიშები კი ხელს უწყობენ მისგან სპეციალური ჩვევების სრულყოფილი ფორმირების „ჩამოსხმას“.

მოძრაობითი ჩვევების ჩამოყალიბებაში უდიდესი წარმატებანი შეიძლება მოვიპოვოთ, თუ მზადება ბავშვობის ასაკიდან იწყება. ამ პერიოდში ჯერ კიდევ არ არის განმტკიცებული ჩვევები და უნარი. ამიტომ სპორტის ამას თუ ამ სახეობაში ჩამოსაყალიბებელი ჩვევა ერთგვარად „პირველადი“ უნდა იყოს. შედარებით გვიან ასაკში ჩვევის ჩამოყალიბება ხელახლა სპეციალურად დაკავშირებულ მთელ რიგ სიმუშევრებს იწვევს.

ფიზიკური აღზრდის სხვადასხვა ფორმის გამოყენება სასურველია პატარა ასაკიდან — 5-7 წლიდან, მისი სკოლაში გაგრძელებით. მაგრამ მსოფლიო სპორტის პრაქტიკაში აღინიშნუ-

მწვრთნელის ხელოვნება და ოსტატობა დაკავშირებულია ისეთი ვარჯიშების შერჩევასთან, რომლებიც უზრუნველყოფენ ყველაზე ეფექტური, ურთიერთმოქმედი დროებითი კავშირების შექმნას.

ზოგიერთი მწვრთნელი სპეციალური და საერთო განვითარებელი ვარჯიშების გამოყენებისას მთელ რიგ შეცდომებს უშვებს. აღვნიშნავთ მათგან რამდენიმეს — ძირითადს.

ა) საერთო განვითარებელი ვარჯიშები გამოიყენება წვრთნის გარდასხვა და მოსამზადებელ პერიოდებში სპეციალურ ვარჯიშებთან ერთად, შეჯიბრების პერიოდში კი მათ ივიწყებენ. ამ შემთხვევაში მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდებში მოწვრთნისგანა მათი მოქმედება ერთმეორესთან და დროებით კავშირებთან, რომლებიც საფუძვლად უდევს მთავარ მოძრაობით ჩვევას (სპორტსმენისთვის — სპორტის ძირითად სახეობას).

თუ კი შეჯიბრების ან რომელიმე სხვა პერიოდში საერთო განვითარებელი ვარჯიშების გამოყენება წყდება, მაშინ სხვა ფიზიოლოგიური კანონზომიერება იწყებს მოქმედებას. ამ შემთხვევაში ფიზიკური ვარჯიშების ვიწრო საშუალებებით სისტემატური წვრთნის შედეგად დროებითი კავშირები ერთგვარად გამოიყოფა სხვა პირობითი კავშირების ფუნქციური ურთიერთმოქმედებიდან, რაც საბოლოოდ სპორტსმენის ორგანიზმის ფუნქციური აქტივობას აქვეითებს.

სპორტსმენები, რომლებიც შეჯიბრების პერიოდში ივიწყებენ ყოველმხრივი მომზადების საჭიროებას, ფართო ფუნქციური ბაზის საფუძველს კარგავენ;

ბ) საერთო განვითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები გამოიყენება წვრთნის ყველა პერიოდში (მოსამზადებელი; შეჯიბრების, გარდამავალი), ოღონდ მთავარ მოძრაობით ჩვევასთან სწორი ურთიერთმოქმედების გარეშე, მიმართულია ჩვევებისა და თვისებების უბნში ფორმის ჩამოყალიბებისკენ. ასეთი რამ შესაძლებელია მოხდეს იმ შემთხვევაში, როცა შტანგით, ტანვარჯიშულ და სხვა მცვალებელ სპორტსმენის ასაკისა და სპეციფიკურობის გათვალისწინებლად მიმართავენ. ამ დროს უარესდება კოორდინაციის სისუსტე ნერვულ პროცესებთან ურთიერთმოქმედებაში, რაც დამახასიათებელია

საერთო განვითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები გამოიყენება წვრთნის ყველა პერიოდში (მოსამზადებელი; შეჯიბრების, გარდამავალი), ოღონდ მთავარ მოძრაობით ჩვევასთან სწორი ურთიერთმოქმედების გარეშე, მიმართულია ჩვევებისა და თვისებების უბნში ფორმის ჩამოყალიბებისკენ. ასეთი რამ შესაძლებელია მოხდეს იმ შემთხვევაში, როცა შტანგით, ტანვარჯიშულ და სხვა მცვალებელ სპორტსმენის ასაკისა და სპეციფიკურობის გათვალისწინებლად მიმართავენ. ამ დროს უარესდება კოორდინაციის სისუსტე ნერვულ პროცესებთან ურთიერთმოქმედებაში, რაც დამახასიათებელია

საერთო განვითარებელი და სპეციალური ვარჯიშები გამოიყენება წვრთნის ყველა პერიოდში (მოსამზადებელი; შეჯიბრების, გარდამავალი), ოღონდ მთავარ მოძრაობით ჩვევასთან სწორი ურთიერთმოქმედების გარეშე, მიმართულია ჩვევებისა და თვისებების უბნში ფორმის ჩამოყალიბებისკენ. ასეთი რამ შესაძლებელია მოხდეს იმ შემთხვევაში, როცა შტანგით, ტანვარჯიშულ და სხვა მცვალებელ სპორტსმენის ასაკისა და სპეციფიკურობის გათვალისწინებლად მიმართავენ. ამ დროს უარესდება კოორდინაციის სისუსტე ნერვულ პროცესებთან ურთიერთმოქმედებაში, რაც დამახასიათებელია



ნორი მოთმარბალი.

ბ. ქვათაძის ფოტო.



