პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

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

ЛЕЛО Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров Грузинской ССР и Грузинского республиканского совета профсоюзов

გამოცემის მე-11 წელი

№ 7 (813) | კვირა, 23 იანვარი, 1955 წ. | ფასი 30 კაპ.

ფიზკულტურული ორგანიზაციების საბრძოლო ამოცანა

დღეს ჩვენს გაზეთში ვაქვეყნებთ მშთ ახალი კომპლექსის (ცვლილებებით) სრულ ტექსტს.

ახალი კომპლექსის შემოღება, რომელიც პირველი იანვრიდან შევიდა ძალაში, საბჭოთა ფიზკულტურული მოძრაობის განუხრელ ზრდასთანაა დაკავშირებული. ის დიდი წარმატება, რომელიც საბჭოთა ფიზკულტურელებმა და სპორტსმენებმა მოიპოვეს, საბჭოთა კავშირის კომუნისტური პარტიისა და მთავრობის მშობლიური ზრუნვის შედეგია.

გადავხედოთ გასულ წელს. წარმატებები გვაქვს. შედარებით გაიზარდა ჩვენი სპორტსმენების ოსტატობა, განმტკიცდა ძირეული ფიზკულტურული კოლექტივები. მაგრამ მუშაობაში გვქონდა ნაკლოვანებებიც, რომელთა წინააღმდეგ სუსტად ვიბრძოდით, რამაც არსებითად შეაფერხა რესპუბლიკაში ფიზკულტურისა და სპორტის საერთო აღმავლობის საქმე.

დადგა ახალი წელი. რესპუბლიკის საწარმოებმა, დაწესებულებებმა, კოლმეურნეობებმა ახალი გაზრდილი გეგმების შესრულება იკისრეს. არც ფიზკულტურულ-სპორტული ორგანიზაციები დარჩენილან გულხელდაკრეფილნი. მათაც გადაწყვეტილი აქვთ 1955 წელი აღნიშნონ ახალი რეკორდსმენების, ოსტატების, თანრიგოსნების მომზადებით და რაც მთავარია, მშთ ახალი კომპლექსის მასებში ღრმად დანერგვით და მისი გაზრდილი ნორმატივების მიხედვით მრავალი ათასი ნიშნოსნის მომზადებით.

მშთ ახალი კომპლექსი უნდა გახდეს ძირეული ფიზკულტურული კოლექტივებისა და სპორტული საზოგადოებების სასწავლო-სპორტული მუშაობის საფუძველი, საქმის ასეთი დაყენება საშუალებას მოგვცემს კიდევ უფრო ფართო ფენები ჩავაბათ ფიზკულტურულ მუშაობაში, გამოვავლინოთ ნიჭიერი ახალგაზრდები, რომლებიც საჭირო ყურადღებისა და წვრთნის შემდეგ თამამად ჩადგებიან ოსტატთა რიგებში.

ამას წინათ ფიზკულტურისა და სპორტის რესპუბლიკურმა კომიტეტმა განიხილა საკითხი: „ახალი კომპლექსის მასებში დანერგვის შესახებ“. ინფორმაცია გააკეთეს ქუთაისის საქალაქო, ტყიბულის, ხაშურის რაიონული კომიტეტების თავმჯდომარეებმა. გამოირკვა, რომ წინასწარ მოსამზადებელი მუშაობა ჩატარებულია, მოეწყო საუბრები, მოხსენებები, ფიზკულტურელებმა გაიცნეს კომპლექსის შინაარსი. ეს ყველაფერი კარგია, მაგრამ პრაქტიკული მუშაობა? ჯერ არ დაუწყიათ. და ეს მაშინ, როდესაც ყველასათვის ცნობილი იყო, რომ ახალი კომპლექსით ნორმების ჩაბარება და მომზადება 1955 წლის პირველი დღიდანვე უნდა დაწყებულიყო.

ამ საქმის გადადება შეუძლებელია. ახლავე უნდა გავშალოთ მასობრივი შეჯიბრებები, მით უმეტეს, რომ ამინდი ხელს გვიწყობს. ასეთ კლიმატურ პირობებში კომპლექსით გათვალისწინებული სპორტის ყველა სახეობაში შეიძლება ნორმების მომზადება, ხოლო ვისაც მზად აქვს — ჩაბარება.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ნიშნოსნების მომზადების საქმეს, მხოლოდ იმ შემთხვევაში ექნება წარმატება თუ უნარიანად მოვაწყობთ მშთ სასწავლო ჯგუფებისა და სექციების მეცადინეობას. დიდი და საპასუხისმგებლო ამოცანაა დასახული სასწავლო ჯგუფებისა და სექციების ინსტრუქტორთა წინაშე. ხოლო ინსტრუქტორების წარმატებით მუშაობა კი დამოკიდებულია იმაზე თუ როგორ ქმედითად დაეხმარება მათ კომიტეტები და სპორტული საზოგადოებები.

მთავარია, რომ ნორმების ჩაბარება მოვაწყოთ მიმზიდველად, დაძაბული სპორტული ბრძოლის ნიშნით. მასობრივი შეჯიბრებების მოწყობის წინ უნდა გავითვალისწინოთ ყველა წვრილმანი. ბაზა, სადაც შეჯიბრება მოეწყობა, მონაწილეთა ფორმა, მსაჯთა კოლეგია სანიმუშო მდგომარეობაში უნდა იყოს. სტადიონები მოვრთოთ პლაკატებით, ლოზუნგებით, გამოვაკრათ ნორმატივების ცხრილები, შეჯიბრების მსვლელობის დროს გამოვიყენოთ რადიო, შედეგები გავაშუქოთ პრესაში. საჭიროა განსაკუთრებულ საზეიმო ვითარებაში ჩატარდეს მშთ ნიშნის გადაცემა. ეს ისე უნდა მოვაწყოთ, რომ ახალგაზრდას სამუდამოდ დაამახსოვრდეს ნიშნის მიღების დღე, რათა შემდეგ უფრო წარმატებით იბრძოლოს სპორტტექნიკური შედეგების შემდგომი გაზრდისათვის.

საპასუხისმგებლო მოვალეობა აკისრია მშთ მიმღებ კომისიებს. გასულ წელს მრავალ რაიონში კომისიები სუსტად მუშაობდნენ, ზოგან კი თვითონ კომისიის წევრები უწყობდნენ ხელს ნიშნოსნების მომზადებაზე ფიქტიური სიების შედგენაში. ახლა აუცილებელია მშთ კომისიების ავტორიტეტის ამაღლება. მასში უნდა შევიყვანოთ მოწინავე მწვრთნელები, პედაგოგები, საზოგადოებრივი ინსტრუქტორები. კომისიის წევრები მარტო ნორმების მიღებით როდი უნდა იფარგლებოდნენ. ისინი უნდა ხელმძღვანელობდნენ აგრეთვე შეჯიბრების დებულების შედგენას და თვით შეჯიბრების ჩატარებას.

ფიზკულტურულ-სპორტული ორგანიზაციების საპატიო მოვალეობაა უმოკლეს ვადაში აღმოფხვრან მუშაობაში არსებული ნაკლოვანებები. დარაზმონ აქტივი, გამოიყენონ მათ ხელთ არსებული ყველა საშუალება. საქმე ისე მოაწყონ, რომ 1955 წელი სახახელო მაჩვენებლებით დაამთავრონ.

☆

ინდოეთსა და ჩინეთში

18 იანვარს მოსკოვიდან ინდოეთს გაფრინდა საბჭოთა კავშირის ფეხბურთელთა ნაკრები გუნდი. საბჭოთა სპორტსმენები ინდოეთში ჩაატარებენ რამდენიმე ამხანაგურ შეხვედრას ადგილობრივ ფეხბურთელებთან.

ჩინეთის სპორტული ორგანიზაციების მოწვევით პეკინს გაფრინდა საბჭოთა მოციგურეების გუნდი. საბჭოთა სპორტსმენები ჩინეთის მოციგურეებთან ერთად ჩაატარებენ ერთობლივ ვარჯიშებს და აგრეთვე მონაწილეობას მიიღებენ სრულიად ჩინეთის მოციგურეთა შეჯიბრებაში.

იაპონიის მოჭიდავეები, რომლებმაც ამას წინათ შეხვედრა ჩაატარეს სსრ კავშირის ნაკრებთან, ბაქოს გაემგზავრნენ. ისინი დღეს აზერბაიჯანის დედაქალაქის ცირკში შეხვდებიან ადგილობრივ მოჭიდავეებს. ჩვენმა მოსკოველმა ფოტოკორესპონდენტმა მ. ბატაშოვმა გამოგვიგზავნა სსრ კავშირისა და იაპონიის ნაკრები გუნდების შეჯიბრების რამდენიმე სურათი.

სურათზე: ზევით — ცალქალა მანიძისა (ზევიდან) და იგაი თოსიდას შეხვედრა. ქვევით — ჭიდაობენ გ. სხირტლაძე (მარცხნივ) და იკედა.

კიდევ ერთი მსოფლიო რეკორდი

ალმა-ატის მაღალმთიან საციგურაოზე დაიწყო საბჭოთა კავშირის პირადი პირველობის გათამაშება ციგურებით ჩქაროსნულ რბენაში. ამ შეჯიბრებაში კონკურსგარეშე გამოდიოდნენ უნგრეთის, გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის, პოლონეთის, რუმინეთისა და ჩეხოსლოვაკიის სპორტსმენები.

პირველ დღეს გაიმართა ვაჟთა შეჯიბრება 500 და 5000 მეტრზე რბენაში. სპრინტერულ დისტანციაზე მეხუთე წყვილში სტარტი აიღეს ი. სერგეევმა და დ. საკუნენკომ. ბრძოლა ფინიშამდე დაძაბულად მიმდინარეობდა, მაგრამ უკანასკნელ მეტრებზე სერგეევმა ტემპი გააძლიერა და ფინიშის ხაზი პირველმა გადასჭრა. მან 500 მეტრიანი დისტანცია გაირბინა 40,8 წამში, ეს შედეგი 0,1 წამით უკეთესია ძველ მსოფლიო რეკორდზე.

დღის მეორე ნახევარში ყინულის ხარისხი გაფუჭდა. ეს მოციგურეთა შედეგებსაც დაეტყო. მიუხედავად ამისა მსოფლიო ჩემპიონმა ბ. შილკოვმა 5000 მეტრი გაირბინა კარგ დროში — 8:05.5.

ორდღიანი დაძაბული ბრძოლის შედეგად საბჭოთა კავშირის აბსოლუტური ჩემპიონი ვაჟთა შორის გახდა ბ. შილკოვი.

სპორტის ოსტატები

ფიზკულტურისა და სპორტის საკავშირო კომიტეტმა სპორტის ოსტატის ნორმატივებისა და ერთიანი საკავშირო სპორტული კლასიფიკაციის მოთხოვნათა შესრულებისათვის სსრ კავშირის სპორტის ოსტატის წოდება მიანიჭა აკრობატიკაში ო. კაკიაშვილს (თბილისი, „ისკრა“) და ლ. მაკლაკოვას (თბილისი, „მედიკი“)

რეკორდების დამტკიცება

სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტმა დაამტკიცა ახალი მიღწევები სროლაში, საპარაშუტო სპორტსა და პლანერიზმში.

სპორტსაზოგადოება „სპარტაკის“ საკავშირო პირველობაზე სპორტის ოსტატმა კ. სმირნოვამ დაამყარა ახალი საკავშირო რეკორდი. მან მისვლით სროლაში (სანადირო თოფით) 50 შესაძლებლიდან 41 სამიზნე დააზიანა. ამავე შეჯიბრებაზე სმირნოვამ 25 შესაძლებლიდან 20 სამიზნე დააზიანა. ეს შედეგი ახალი საკავშირო რეკორდია წყვილ სამიზნეზე სროლაში.

საბრძოლო შაშხანიდან „გაქცეულ ირემზე“ სროლაში (100 მეტრზე) სპორტის ოსტატმა დ. ბობრუნმა 7 ქულით გააუმჯობესა მსოფლიო რეკორდი და 8 ქულით — საკავშირო. მან დააგროვა 213 ქულა 250 შესაძლებლიდან.

პარაშუტისტებმა ა. კალინინმა, ვ. რაკოვმა და ბ შუსტროვმა მოახდინეს ჯგუფური გადმოხტომა 600 მეტრიდან. წრის ცენტრიდან დაშვების საშუალო შედეგია — 7 მეტრი და 38 სანტიმეტრი.

ე. პლატონოვმა „ა-2“ ტიპის პლანერით მოახდინა გაფრენა წინასწარგანზრახულ პუნქტში დაშვებით. მან გაიარა 124 კილომეტრი და 500 მეტრი. ეს შედეგი 13 კილომეტრითა და 500 მეტრით აღემატება ძველ საკავშირო რეკორდს.

კ. სმირნოვა, დ. ბობრუნი, ა. კალინინი, ვ. რაკოვი, ბ. შუსტროვი და ე. პლატონოვი დაჯილდოებული არიან მედლებითა და დიპლომებით.

ჩემპიონი სლალომში

ზაილიის ალატაუს ერთ-ერთ ხეობაში ჩიმბულაკში შესანიშნავი ადგილებია სამთო სათხილამურო შეჯიბრებებისათვის.

წელს აქ გაიმართა ჩვენი ქვეყნის პირადი პირველობის გათამაშება სლალომში. წლევანდელი შეჯიბრება მოეწყო ახალი, საერთაშორისო წესების მიხედვით. სპორტსმენებს ერთსა და იმავე დისტანციაზე დაშვების ორი ცდის ნაცვლად ორი სხვადასხვა ტრასის გავლის უფლება ეძლეოდათ. შეჯიბრებაში მონაწილეობდა 40-მდე სპორტსმენი. საუკეთესო დრო აჩვენა დინამოელმა ა. ფილატოვმა. მას მეხუთეჯერ მიეკუთვნა საბჭოთა კავშირის ჩემპიონის წოდება. ორი დისტანციის ჯამის მიხედვით ფილატოვის შედეგია — 1:57,5. მეორე ადგილი დაიკავა სპორტსაზოგადოება „ხიმიკის“ წარმომადგენელმა ვ. მელნიკოვმა — 1:58,4. მესამე ადგილზე საბჭოთა არმიის მოთხილამურე შ. შუსტოვი, რომელიც მელნიკოვს 0,4 წამით ჩამორჩა.

სსრ კავშირი-შვეცია

★

საერთაშორისო შეჯიბრება კლასიკურ ჭიდაობაში

★

მოსკოვის სპორტულ საზოგადოებრიობაში დიდი ინტერესი გამოიწვია შვეციის მოჭიდავეთა ჩამოსვლამ (კლასიკური ჭიდაობა). გუნდი, რომლის შემადგენლობაში არიან ოლიმპიური თამაშებისა და მსოფლიოს არაერთგზის ჩემპიონები: ა. გრენბერგი, კ. ნილსონი, გ. ფრეი, ბ. ანტონსონი მსოფლიოში ერთ-ერთი უძლიერესია.

მოსკოვის სახელმწიფო ცირკის შენობაში ამას წინათ გაიმართა შვეციისა და საბჭოთა კავშირის მეორე ნაკრები გუნდების ამხანაგური შეხვედრა. ხალიჩაზე პირველად გამოვიდნენ უმძიმესი წონის სპორტსმენები. საბჭოთა კავშირის სპორტულ ღირსებას იცავდა ნ. სოლოვიოვი, შვეციისას — კ. ანდერსონი. შეხვედრის პირველმა 6 წუთმა თანაბარი ბრძოლით ჩაიარა. მაგრამ ჩოქბჯენში უფრო აქტიური საბჭოთა მოჭიდავე იყო. მას მიეკუთვნა გამარჯვება.

სწრაფ ტემპში დაიწყეს ჭიდაობა მჩატე წონის სპორტსმენებმა ორბუმმა (შვეცია) და ლენცმა (სსრკ), საბჭოთა მოჭიდავე მოწინააღმდეგეზე უფრო ძლიერი გამოდგა, როგორც ფიზიკურად, ისე ტექნიკურად. მან მოიპოვა დამსახურებული გამარჯვება ქულებით.

საბჭოთა კავშირის გუნდს მესამე გამარჯვება მოუტანა შეჯიბრების ყველაზე ახალგაზრდა მონაწილემ ლ. გალკინმა. მისი მოწინააღმდეგე ბერსონი იძულებული იყო შეხვედრის უკანასკნელ წუთებში დაცვაზე გადასულიყო.

საბჭოთა კავშირისა და შვეციის მოჭიდავეთა ამხანაგური შეხვედრის საბოლოო ანგარიშია 8:0.

მეორე დღეს საჭიდაო ხალიჩაზე გამოვიდნენ ძირითადი გუნდები. სპორტის ოსტატმა ბარდიბახინმა აქტიურად ჩაატარა შეხვედრა და გაიმარჯვა შვეციის უმძიმესი წონის მოჭიდავე იუჰანსონთან.

მჩატე წონაში ერთმანეთს შეხვდნენ სვირიდოვი (სსრკ) და ვესტერბიუ. ქულებით გამარჯვება მიენიჭა საბჭოთა მოჭიდავეს. ქვემსუბუქ წონაში საბჭოთა კავშირის მხრიდან გამოსვლა მოუხდა ჩვენი ქვეყნის გასული წლის ჩემპიონს მსუბუქ წონაში სტაშკევიჩს, რომელმაც დაამარცხა ჰოკანსონი. პუნკინმა 7 წუთსა და 35 წამში სუფთა გამარჯვება მოიპოვა ფრეისთან შეხვედრაში. ქვესაშუალო წონაში მანეევისა და მონსონის ბრძოლა მანეევის აშკარა გამარჯვებით დამთავრდა.

საინტერესო იყო გ. კარტოზია- რ. გრენბერგის შეხვედრა. 1953 წელს ჩატარებულ მსოფლიო პირველობაში გ. კარტოზია პირველად გამოდიოდა უძლიერეს მოჭიდავეთა შორის, მაშინ ამ ორი ატლეტის შეხვედრა კარტოზიას ბრწყინვალე გამარჯვებით დამთავრდა. ამჯერად ისინი კვლავ შეხვდნენ ერთმანეთს. კარგა ხანს ვერც ერთმა ვერ შეძლო უპირატესობის მოპოვება. ერთ-ერთ მომენტში, როცა გრენბერგი ჩოქბჯენში ზევიდან მუშაობდა მოახერხა კარტოზიას გდება უკანხიდურიდან. მაგრამ კარტოზია ჰაერში ბრწყინვალედ დაუსხლტა მოწინააღმდეგეს და ხიდურზე თვით გრენბერგი გააშეშა. მაყურებელი მქუხარე ტაშით შეხვდა მსოფლიო და საბჭოთა კავშირის ჩემპიონის ამ შესანიშნავ ილეთს. გამარჯვება მიენიჭა კარტოზიას.

ქვემძიმე წონაში ნიკოლაევმა დაამარცხა ნილსონი. ერთადერთი ქულა სტუმრების გუნდმა მოიპოვა მძიმე წონაში. ანტონსონმა მაზურთან შეხვედრაში მცირე უპირატესობით გაიმარჯვა. უნდა აღინიშნოს, რომ გამარჯვებულის წონა 95 კილოგრამია, მაშინ როცა მაზური 22 კილოგრამით მეტს იწონის.

საბჭოთა კავშირისა და შვეციის გუნდების ორდღიანი შეხვედრის ანგარიშია 15:1 საბჭოთა სპორტსმენების სასარგებლოდ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

„მზად ვარ შრომისა და სსრ კავშირის თავდაცვისათვის" საკავშირო ფიზკულტურული კომპლექსი

დანართი 3

დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში

იმშთ

მე-3 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა, გარეწინმკლავი.

შესრულება: 1. ზეტანის წინ დახრილად მარჯვენა ფეხის მარცხნივ აქნევით ცერით შეეხეთ მარცხენა ხელისგულს.

2. მიიდგით მარჯვენა ფეხი მარცხენას.

3, 4. იგივე მოწინააღმდეგე ფეხით.

5, 6, 7, 8. გაიმეორეთ ვარჯიში.

მე-4 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა.

შესრულება: 1. განმკლავი.

2. მარჯვნივ ვარდნით დრეკადი წინზნექი, მოდუნებული მკლავები ჯვარედინად მკერდს წინ.

3. დამატებითი ზნექი, ზემართი, განმკლავი, მარჯვენის განფეხი.

4. მარჯვენის მიქუსლებული დგომა, მოდუნებული მკლავები ჯვარედინად მკერდს წინ.

5, 6, 7, 8. იგივე ვარჯიში საწინააღმდეგო მხარეს, ვარჯიში მეორდება კიდევ ერთხელ ორივე მხარეს.

მე-5 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა.

შესრულება: 1, 2. ნელა აწიეთ მარჯვენა გამართული ფეხი უკან, განმკლავი, ხელისგული ქვევით, წინზნექი (წელი გამართულია). წონასწორობა მარცხენაზე.

3, 4. ყოვნა.

5, 6. ნელა დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში.

7, 8. ძირითადი დგომა.

იგივე ვარჯიში მარჯვენა ფეხზე. გაიმეორეთ ვარჯიში კიდევ ერთხელ თვითეულ ფეხზე.

მე-6 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა.

შესრულება: 1. გარეუკუქცევით ზემკლავი.

2. ბუქნი, მუხლები განზე, ქუსლები ერთად, თავი და ზეტანი პირდაპირ.

3. განმეორებითი დრეკადი ბუქნი.

4. ადგომა, გარეუკუქცევით მამკლავი.

5, 6, 7, 8. გაიმეორეთ ვარჯიში.

მე-7 ვარჯიში

ს. მ. — მოკრივის დგომა, ხელი მომუშტული.

შესრულება: შენაცვლებითი დარტყმები მარჯვენა და მარცხენა ხელით წინ, ტემპის თანდათანობითი აჩქარებით — 16 დარტყმა.

მე-8 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა, განმკლავი.

შესრულება: 1. ახტომით ფეხმილი დგომა, ტაში თავს ზემოთ.

2. ახტომით მიქუსლებული დგომა, განმკლავი, — 8 ახტომა. ახტომების შემდეგ სავალდებულოა სიარული.

მიღების პირობები

ნორმების ჩამბარებელმა უნდა შეასრულოს ყველა 8 ვარჯიში ნაჩვენები თანმიმდევრობით.

ნორმების ჩაბარება ხდება შემდეგი წესით: მსაჯი გამოუძახებს ჩამბარებელს გვარის მიხედვით. ჩამბარებელი გამოდის წინ, დგება „სმენის" მდგომარეობაში და მაშინვე დგება „თავისუფლად". შემდგომ ბრძანებაზე „ვარჯიში დაიწყე" იწყებს ვარჯიშს თვლაზე ან მუსიკის თანხლებით. ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ ჩამბარებელი დგება „სმენაზე", მკვეთრად მობრუნდება და მიდის თავის ადგილზე.

ნორმა შესრულებულად ითვლება თუ ჩაბარების დროს არ იყო დაშვებული უხეში შეცდომები.

არადამაკმაყოფილებლად შესრულებული ვარჯიში შეიძლება შესრულებულ იქნეს კიდევ თითოჯერ, ამასთან, ჩათვლაში მიიღება საუკეთესო ცდა. სუნთქვა ნებაყოფლობითია. მსაჯი თვალყურს ადევნებს, რათა ნორმის ჩამბარებელს არ შეეკრას სუნთქვა.

მშთ I საფეხური

„დამუხტვის" ტიპის ვარჯიშები

1-ლი ვარჯიში (3 თვლაზე)

ს. მ. — ძირითადი დგომა.

შესრულება: 1. ნაბიჯი მარჯვენით განზე, ძალით მოხარეთ მკლავები იდაყვებში, მომუშტული ხელები მხრებთან, იდაყვები მიკრული ტანთან, მუშტები გაწიეთ უკან ისე, რომ გულმკერდი ძლიერად გადაიშალოს, ხოლო ბეჭები შეეხოს ერთმანეთს, თავი პირდაპირ.

2. ფეხის ცერებზე ნელი აწევით ზემკლავი და განმკლავით უკუმკლავი. მოძრაობის ბოლოში ენერგიულად გაშალეთ ხელები, თითები გამართეთ, ხელისგული შიგნით.

3. მიიდგით მარჯვენა ფეხი მარცხენას, გარეუკუქცევით მამკლავი.

იგივე შეასრულეთ მარცხენა ფეხის ნაბიჯით. დასაწყისში 3-4-ჯერ ნელა, შემდეგ 2-3-ჯერ უფრო სწრაფად.

მე-2 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა.

შესრულება: 1. წინმკლავი და განმკლავი უარამდე, ხელისგული ზევით, თითები გამართულია, ზეტანის გაზნექა, თავი ოდნავ გადახრილია უკან.

2. სწრაფად შეატრიალეთ გამართული მკლავები წინ, თითები ერთად, ხელისგული ქვევით, ერთდროულად მარცხენა ფეხის ზეაქნევა (რაც შეიძლება მაღლა), წელი და ბეჭები მოხრილი, თავი დახარეთ წინ.

3. საწინააღმდეგო მოძრაობით (ოდნავ შეანელეთ) განმკლავი უარამდე, ხელისგული ზევით, მიიდგით მარცხენა ფეხი.

4. ოდნავ წინრკალებით მამკლავი და უკუმკლავი უარამდე, მოძრაობა მთავრდება ხელების ენერგიული უკან აქნევით. ხელის მტევანი მოდუნებულია.

გაიმეორეთ ვარჯიში 4-6-ჯერ მარცხენა და მარჯვენა ფეხით რიგრიგობით. ყველა მოძრაობა შეასრულეთ შეუჩერებლად.

მე-3 ვარჯიში

ს. მ. — ფეხმილი დგომა განიერ ნაბიჯზე, ლოინჯი, ოთხი თითი წინ, ცერი — უკან, იდაყვები გატანილია უკან, ზურგი და წელი გამართეთ, მუცელი აკრიბეთ (მუცლის კუნთები დაჭიმულია).

შესრულება:

პირველი მოძრაობა. 1. ნელი ზნექი მარცხნივ უარამდე, ბეჭები მოძრაობს ერთ სიბრტყეში, თავს ნუ დახრით.

2. ნელი ზემართი.

3. ზნექი მარჯვნივ.

4. ნელი ზემართი.

გაიმეორეთ 3-4 ჯერ.

მეორე მოძრაობა. 1, 2. პირველი მოძრაობის შემდეგ შეუჩერებლად, უფრო სწრაფად და ენერგიულად ზედიზედ შეასრულეთ ორი დრეკადი ზნექი.

„და" — ზემართი.

3, 4. იგივე საწინააღმდეგო მხარეს.

გაიმეორეთ 2-3-ჯერ.

მესამე მოძრაობა. 1, 2. შეუჩერებლად გაიმეორეთ ტანის დრეკადი ზნექი მარცხნივ ორჯერ ზედიზედ, მარჯვენა ფეხის ერთდროული მობრით (დრეკა მარჯვენით).

„და" — ზემართი.

3, 4. იგივე მარჯვნივ მარცხენა ფეხის მობრით (დრეკა მარცხენით).

გაიმეორეთ 2-3-ჯერ.

მეოთხე მოძრაობა. 1, 2. შეუჩერებლად გაიმეორეთ ტანის დრეკადი ზნექი მარცხნივ ორჯერ ზედიზედ მარჯვენა ფეხის ერთდროული მობრით (დრეკა მარჯვენით) გარეუკუქცევით მარჯვენის ზემკლავი. ხელი მომუშტული, მკლავი თავთან ახლოს.

„და" — ზემართი, გარეუკუქცევით მარჯვენის ლოინჯი.

3, 4. გაიმეორეთ იგივე მარჯვნივ მარცხენა ფეხის მობრით და მარცხენის ზემკლავით.

ტემპი შენელებული, შესრულდეს 3-4-ჯერ რიტმულად. შეუჩერებლად ვარჯიში დამთავრეთ ფეხის მიდგმითა და ხელის დაბლა დაშვებით.

მე-4 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა, ფეხის ცერები ერთად.

შესრულება: 1. ცერებზე ნელი აწევით გარეუკუქცევით ზემკლავი. მოძრაობის დასაწყისში ხელისგული ზევით, დასასრულს — ხელისგული წინ.

2. სწრაფად დაეშვით მთელ ტერფზე და სწრაფი ბუქნი უარამდე, მუხლები ერთად, ხელები ჩამოუშვით, დაეჯგიმეთ მუხლებს, იდაყვები გაშალეთ განზე, მხრები წასწიეთ წინ, მოიხარეთ წელში და მკერდით შეეხეთ მუხლებს.

3. ბუქნის მდგომარეობაში შეუჩერებლად რბილად წამოიწიეთ 20-30 სანტიმეტრით და ხელების მუხლებიდან მოუშორებლად მოკლედ გაიმეორეთ ღრმა ბუქნი უარამდე.

4. ნელი ზემართით ადგომა ძირითად დგომაში, ცერები ერთად.

გაიმეორეთ ვარჯიში 4-6-ჯერ.

მე-5 ვარჯიში

ს. მ. — ფეხმილი დგომა განიერ ნაბიჯზე. მარცხენა ხელით ლოინჯი, მარჯვენის წინმკლავი, თითები ოდნავ მოხრილია, ხელის მტევანი მოდუნებული.

შესრულება: 1. ზეტანის მარჯვნივ სწრაფი, ენერგიული ბრუნით მარჯვენით სრული წრე შეავლეთ და უკან. ხელის მოძრაობის დროს უყურეთ ხელს.

2. ხელის წინ და ტანის საწყის მდგომარეობაში დაბრუნების შემდეგ სწრაფი ზნექი წინ — მარცხნივ მარჯვენა ხელის თითებით შეეხეთ მარცხენა ფეხის ცერს, ერთდროულად მოხარეთ მარჯვენა ფეხი მუხლში (დრეკა მარჯვენით).

3. აწიეთ ტანი 20-30 სანტიმეტრზე და სწრაფად გაიმეორეთ ღრმა ზნექი, ისე რომ მარჯვენა ხელის თითებით შეეხოთ მარცხენა ფეხის ცერს.

4. ნელი ზემართი, გაშალეთ მარჯვენა, მარჯვენის ლოინჯი, მარცხენის წინმკლავი.

გაიმეორეთ 4-6-ჯერ. ვარჯიშის დამთავრებისას დაუშვით ორივე ხელი ქვევით.

მე-6 ვარჯიში (3 თვლაზე)

ს. მ. — ფეხმილი დგომა განიერ ნაბიჯზე. ხელები მარცხნივ მხრების სიმაღლეზე, თავი მობრუნებულია მარცხნივ.

შესრულება: 1. ქვერკალებით მკლავები მარჯვნივ, მარჯვენა ფეხის ერთდროული მარცხნივ ზეაქნევით; ფეხის მოძრაობა შესრულეთ თავისუფლად და უარამდე. გაქნევის დასასრულს აწიეთ მარცხენა ფეხის ცერზე.

2. ქვერკალებით მარჯვნივ და ფეხის დაშვებით დაუბრუნდით პირველად მდგომარეობას.

3. ქვერკალებით მკლავები მარცხნივ, თავი მარჯვნივ. ამ მდგომარეობიდან ვარჯიში სრულდება საწინააღმდეგო მხარეს და მეორდება 8-10-ჯერ. მოძრაობა სრულდება რიტმულად და თანდათანობითი აჩქარებით. ფეხის აქნევა სრულდება რიგრიგობით ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს.

ქალებს შეუძლიათ ფეხის აქნევა შეასრულონ მუხლში მოხრილი ფეხით და თეძოს მაღლა აწევით.

მე-7 ვარჯიში

ს. მ. — ძირითადი დგომა, განმკლავი.

შესრულება: 1. ახტომით ფეხმილი დგომა, მამკლავი, თითები გამართული.

2. ახტომით მიქუსლებული დგომა, განმკლავი.

ადგილზე ახტომები შეასრულეთ ფეხის ცერებზე, რბილად და ლოკადად. შეასრულეთ 20-30 ახტომა შეუჩერებლად.

მე-8 ვარჯიში

ს. მ. — ფეხმილი დგომა მხრების სიგანეზე, მამკლავი.

შესრულება: 1. ნელა აწიეთ ცერებზე, განმკლავი — ზემკლავი, ხელისგული ზევით, თითები გამართული.

2. დაეშვით მთელ ტერფზე, ტანის ოდნავ წინ დახრით მოდუნებული მკლავები ჯვარედინად მკერდს წინ.

გაიმეორეთ 3-4-ჯერ მოძრაობის თანდათანობითი შენელებით. დამთავრეთ ვარჯიში ახტომით ძირითად დგომაში.

მიღების პირობები

ნორმის ჩამბარებელმა უნდა შეასრულოს ყველა 8 ვარჯიში აღნიშნული თანმიმდევრობით.

არადამაკმაყოფილებლად შესრულებული ვარჯიშები შეიძლება შესრულებულ იქნეს კიდევ თითოჯერ, ამასთან ჩათვლაში მიიღება საუკეთესო ცდა.

ნორმა შესრულებულად ითვლება მხოლოდ მაშინ, თუ ყველა ვარჯიში შესრულებულ იქნა სწორად, აღწერილობის თანახმად.

სუნთქვა ვარჯიშის დროს ნებისმიერია.

გაგრძელება. იხ. „ლელო" № 6.

მშთ II საფეხური

„დამუხტვის" ან „მოთელვის" ტიპის ვარჯიშები

დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშის ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენისა და შესრულების ცოდნა. მოსწავლეთათვის — „მოთელვის" ვარჯიშთა კომპლექსის შედგენისა და შესრულების ცოდნა სპორტის იმ სახეობასთან შეფარდებით, რომელშიც წარმოებს წვრთნა და მოსწავლეთა ინდივიდუალურ თავისებურებათა გათვალისწინებით.

ნორმის ჩაბარებისათვის მომზადების პროცესში საჭიროა მთელი რიგი მეთოდური ხასიათის საუბრისა და პრაქტიკულ მეცადინეობათა ჩატარების გზით ვასწავლოთ კომპლექსის ჩამბარებლებს ვარჯიშების მეთოდურად სწორად შერჩევა და მათი პრაქტიკული შესრულება.

მიღების პირობები

ამ ნორმების მიღებისას საჭიროა ნორმის ჩამბარებელთათვის შეკითხვების მიცემის გზით გამორკვეულ იქნეს მათი მეთოდური ცოდნა და სათანადო ვარჯიშთა კომპლექსის პრაქტიკული გამოყენების უნარი. ნორმის ჩამბარებელი მიცემულ კითხვებზე პასუხის გაცემისა და მეთოდური ახსნა-განმარტების შემდეგ ასრულებს პრაქტიკულად მომზადებული ვარჯიშების კომპლექსს.

დანართი 4

სწრაფგადასვლა

(მშთ I და II საფეხურისათვის)

სწრაფგადასვლის დისტანცია უნდა გადიოდეს დასერილ მდებარეობაზე, ზუსტად გაიზომოს და უზრუნველყოფილ იქნეს საკონტროლო პუნქტებით. ტანსაცმელი — ყოველდღიური ან სპორტულ-საწვრთნელი. ფეხსაცმელი — ყოველდღიური, დასაშვებია სათხილამურო ფეხსაცმელი. თავზე დახურვა სავალდებულოა.

დანართი 5

ტურისტული ქვეითი ლაშქრობა

(იმშთ საფეხური)

1. ჩათვლად ითვლება ლაშქრობები დადგენილ დისტანციაზე, რომლის დროსაც ლაშქრობის მონაწილენი იძენენ ჰიგიენურ ცოდნასა და ტურისტულ ჩვევებს:

ა) სანიტარულ-ჰიგიენური მოთხოვნები ლაშქრობის ორგანიზაციისადმი, პირადი ჰიგიენის წესები, სმის რეჟიმი, ფეხსაცმლისა და ტანსაცმლის ჰიგიენა;

ბ) ადგილმდებარეობაზე ორიენტირების, კომპასით სარგებლობის ცოდნა, ქვეყნის მხარეთა განსაზღვრა უკომპასოდ (საათის, მზისა და ადგილობრივი საგნების მეშვეობით);

გ) დასასვენებელი და ღამის გასათევი ადგილის ამორჩევის, კარვის დადგმის, ხალურის გაკეთების, ცეცხლის დანთებისა და საჭმლის მომზადების ცოდნა.

2. ნორმა ჩაითვლება იმ პირობით, თუ ლაშქრობას თან ახლავს პიროვნება, რომელიც გზადაგზა აწვრთნის ლაშქრობის მონაწილეებს და ამოწმებს ლაშქრობის ყველა მონაწილის მიერ ტურისტული ჩვევების ათვისებას.

3. „სსრკ ტურისტის" ნიშანი იძლევა ნორმის ჩათვლის უფლებას.

დანართი 6

ქვეითი ლაშქრობანი

(მშთ I და II საფეხური)

1. სტარტი და ფინიში ერთ ადგილას (წრიულად ან მისახვევით შუადისტანციაზე). ამორჩეული მარშრუტის დისტანცია იზომება წინასწარ.

2. ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის ფორმა — ყოველდღიური (არა სპორტული).

3. სტარტი საერთოა (ჯგუფური). სტარტის წინ წარმოებს ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის გასინჯვა.

4. მონაწილენი ლაშქრობის დროს უნდა უზრუნველყოფილ იქნენ სამედიცინო დახმარებით.

5. მოძრაობის ყოველი 50 წუთის შემდეგ უნდა მოეწყოს მცირე დასვენება (10 წუთი). დისტანციის ნახევრის გავლის შემდეგ — დიდი დასვენება — 20 წუთი.

6. ლაშქრობის დროს მონაწილენი იძენენ ჰიგიენურ ცოდნას და ითვისებენ სალაშქრო ჩვევებს:

ა) სანიტარულ-ჰიგიენური მოთხოვნები ლაშქრობის ორგანიზაციისადმი, პირადი ჰიგიენის წესები, სმის რეჟიმი, ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის ჰიგიენა;

ბ) ადგილმდებარეობაზე ორიენტირების ცოდნა, ადგილმდებარეობის განსაზღვრა, კომპასით სარგებლობა, ქვეყნის მხარეების განსაზღვრა უკომპასოდ (საათის, მზისა და ადგილობრივი საგნების მეშვეობით).

დანართი 7

ველოგადარბენები

(იმშთ საფეხური და მშთ I საფეხური)

1. ველოგადარბენა შეიძლება ჩატარდეს გზატკეცილებზე და ყამირგზებზე. სტარტი და ფინიში უნდა მოეწყოს ერთ ადგილას.

2. მონაწილენი გადარბენის დროს უნდა უზრუნველყოფილ იქნენ სამედიცინო დახმარებით.

3. მონაწილეთა ველოსიპედები უნდა გულდასმით გაისინჯოს გადარბენამდე ერთი დღით ადრე; გადარბენაში მონაწილეობა ნებადართულია მხოლოდ გასწორებული და კარგად მომზადებული ველოსიპედით.

4. ყოველ საჭირო შემთხვევაში მონაწილეებს ერთმანეთს უნდა გაეწიოს ტექნიკური დახმარება (ველოსიპედის საბურავის შეკეთება, პირველი დახმარება და სხვ.).

5. გადარბენის ხელმძღვანელი პასუხისმგებელია მოძრაობის უშიშროებაზე ავტოტრანსპორტის თავმოყრის ადგილებზე, რკინიგზის გადასასვლელებზე, ხიდებზე, დაღმართებზე და ა. შ. გადარბენის მონაწილეთა კოლონის მოძრაობა ხორციელდება [illegible] ხელმძღვანელის მითითებით, [illegible] და ინტერვალები მონაწილეთა შორის წესდება გზის მდგომარეობის შესაბამისად. გზატკეცილებზე მოძრაობისას საჭიროა ტრანსპორტისათვის დადგენილი მოძრაობის წესების ზუსტად დაცვა.

დანართი 8

სროლა

(მშთ II საფეხური)

ვარჯიშების სახეობანი	დისტანცია მეტრებში	სამიზნის №	გასროლათა რაოდენობა	ქულათა რაოდენობა
1. სროლა წოლით მდგომარეობაში არმიული შაშხანიდან (კარაბინი)	10	4	10	80
2. სროლა წოლით მდგომარეობაში მცირეკალიბრიანი სპორტული შაშხანიდან	2 5	6 7	10 10	85 85
3. სროლა ხელიდან არმიული რევოლვერით (პისტოლეტიდან)	2	4	10	68
4. სროლა ხელიდან მცირეკალიბრიანი სპორტული პისტოლეტით	2	4	10	75
5. ადგილიდან სროლა სანადირო თოფით	1	10 სამიზნე (თეფში)	—	5

* * * *

ინსტრუქცია

მშთ კომპლექსზე მუშაობისა და ორგანიზაციის შესახებ

I. მშთ კომპლექსზე მუშაობის ხელმძღვანელობა

1. სასწავლო-სპორტული მუშაობა ფიზკულტურულ ორგანიზაციებში და მოსახლეობის მასობრივი ფიზიკური მომზადება აგებულია „მზად ვარ შრომისა და სსრკ თავდაცვისათვის" (მშთ) კომპლექსის საფუძველზე.

2. ყველა ორგანიზაცია, რომელიც მუშაობას აწარმოებს მშთ კომპლექსზე, ახორციელებს მას „მზად ვარ შრომისა და სსრკ თავდაცვისათვის" საკავშირო ფიზკულტურული კომპლექსის დებულების შესაბამისად.

3. ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტები მშთ კომპლექსზე მუშაობისას ახორციელებენ:

ა) მშთ კომპლექსზე მუშაობის ხელმძღვანელობას და შემოწმებას, ორგანიზაციების ინსტრუქტორებისა და ინსპექტორების;

ბ) მშთ ნორმების ჩაბარებისათვის გაწეული მოსამზადებელი მუშაობის ხარისხის კონტროლს სექციებში სპორტის სახეობათა მიხედვით, საერთო ფიზიკური მომზადების სექციებისა და მშთ სასწავლო ჯგუფების;

[illegible] სპორტული შეჯიბრებების ორგანიზაციას და ჩატარებას, კონტროლს ჩატარებული შეჯიბრებების ხარისხზე ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში, სკოლებში, სასწავლო დაწესებულებებში და სხვა ორგანიზაციებში;

[illegible] მეთოდური მასალებისა და სასწავლო სახელმძღვანელოების დამუშავებას მშთ კომპლექსის მიხედვით;

[illegible] ღონისძიებათა ჩატარებას მშთ კომპლექსის აგიტაციისა და პროპაგანდის საქმეში;

[illegible] იმ პირების დაჯილდოებას ნიშნით, რომლებმაც ჩააბარეს მშთ კომპლექსის ნორმები და ნიშნოსნებით — რომლებმაც განმეორებით ჩააბარეს კომპლექსის I და II საფეხურის ნორმები;

[illegible] მშთ ნიშნებისა და ჟეტონების გაცემის ორგანიზაციას;

[illegible] კონტროლს მშთ კომპლექსის ნორმების მომზადებისა და ჩაბარებისათვის საჭირო სამეცადინო ადგილების მოწყობაზე.

II. მშთ კომპლექსის კომისიები

4. მშთ კომპლექსზე მასობრივი მუშაობის უკეთესი ორგანიზაციისა და ხელმძღვანელობის მიზნით, ნიშნოსნების მომზადებაზე საზოგადოებრივი კონტროლის დასამყარებლად და ამ საქმეში ფიზკულტურული აქტივის ფართოდ ჩასაბმელად ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტებში, წარმოებებში, დაწესებულებებში, კოლმეურნეობებში, საბჭოთა მეურნეობებში, სამანქანო-სატრაქტორო სადგურებისა და სასწავლო დაწესებულებების ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში იქმნება მშთ კომპლექსის კომისიები.

5. მშთ კომპლექსის კომისიების დაკომპლექტება ხდება მასწავლებლების, მწვრთნელების, ფიზკულტურის ინსტრუქტორების, საზოგადოებრივი ინსტრუქტორების, სპორტული მსაჯების, სამედიცინო მუშაკების, კომკავშირული და პროფკავშირული ორგანიზაციების, **დოსააფის** ორგანიზაციების წარმომადგენელთა რიცხვიდან და მტკიცდება: ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტებში — კომიტეტის თავმჯდომარის ბრძანებით, სასწავლო დაწესებულებათა ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში — დირექტორის ბრძანებით, სხვა ფიზკულტურის კოლექტივებში — მათი საბჭოების მიერ.

6. კომისიის წევრთა რაოდენობას განსაზღვრავენ ორგანიზაციები, რომლებიც ქმნიან ამ კომისიებს.

7. ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტის მშთ კომპლექსის კომისიები ახორციელებენ:

ა) კონტროლს ფიზკულტურულ ორგანიზაციებსა და ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში მშთ კომპლექსის კომისიის მუშაობაზე და დახმარების გაწევას მათდამი;

ბ) მშთ ნიშნოსანთა მომზადების სასწავლო მუშაობის ხარისხის სისტემატურ შემოწმებას;

გ) მშთ კომპლექსის მომზადებისა და ჩაბარების საქმეში მოსახლეობის მასობრივად ჩაბმის ღონისძიებებს;

დ) იმ პირთა აღრიცხვას, რომლებმაც ჩააბარეს მშთ ნორმები (მათ შორის ხელმეორედ ჩამბარებლებისაც).

8. ფიზიკური კულტურის კოლექტივების მშთ კომპლექსის კომისიები ახორციელებენ:

ა) კონტროლსა და მეთვალყურეობას მშთ კომპლექსზე სისტემატური სასწავლო მუშაობის წარმოებაზე სპორტულ სექციებში, საერთო ფიზიკური მომზადების სექციებში და მშთ კომპლექსის სასწავლო ჯგუფებში, აგრეთვე კონტროლს ნორმების ჩამბარებელ პირთა მომზადების ხარისხზე;

ბ) მშთ კომპლექსის პროპაგანდის, სააგიტაციო და სპორტულ ღონისძიებათა ჩატარებას, რაც უზრუნველყოფს მშთ კომპლექსის ნორმების მასობრივ ჩაბარებას (მათ შორის განმეორებით ჩაბარებას) წარმოებებში, დაწესებულებებში, სასწავლო დაწესებულებათა, კოლმეურნეობებში, საბჭოთა მეურნეობებისა და სამანქანო-სატრაქტორო სადგურების ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში;

გ) ფიზიკური კულტურის კოლექტივის საბჭოსთვის დახმარების გაწევას იმ პირთა აღრიცხვაში, რომლებმაც ჩააბარეს მშთ კომპლექსის ნორმები.

III. მშთ კომპლექსის ნორმათა ჩაბარებისათვის მომზადების ორგანიზაცია

9. მოსახლეობის მომზადება **იმშთ**, **მშთ** I და II საფეხურის ნორმების, აგრეთვე ნორმათა განმეორებით ჩაბარებისათვის წარმოებს მშთ კომპლექსის დებულების მე-6 და მე-9 პუნქტების შესაბამისად.

10. მშთ კომპლექსის მომზადება თვალისწინებს აგრეთვე ახსნა-განმარტებითი მუშაობის ჩატარებას კომპლექსის, როგორც ფიზიკური აღზრდის საბჭოთა სისტემის საფუძვლის მნიშვნელობის შესახებ.

11. მშთ კომპლექსის მომზადება ყველა სასწავლო დაწესებულებაში წარმოებს მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის საფუძველს და ხორციელდება სასწავლო მეცადინეობის პროცესში მათთვის დადგენილი პროგრამების მიხედვით, აგრეთვე კლასგარეშე სპორტული და მასობრივი ფიზკულტურული მუშაობის გზით.

12. მშთ კომპლექსის მომზადება წარმოებების, დაწესებულებების, კოლმეურნეობების, საბჭოთა მეურნეობებისა და სამანქანო-სატრაქტორო სადგურების ფიზიკური კულტურის კოლექტივებში ხორციელდება რეგულარული სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობის (გაკვეთილების) პროცესში სპორტულ სექციებში სპორტის სახეობათა მიხედვით, საერთო ფიზიკური მომზადების სექციებში და მშთ სასწავლო ჯგუფებში, რაც ტარდება დადგენილი პროგრამების მიხედვით, აგრეთვე ინდივიდუალური დამოუკიდებელი წვრთნისა და მასობრივ-ფიზკულტურულ ღონისძიებებში მონაწილეობის გზით.

13. მოსახლეობის მომზადება მშთ კომპლექსის ნორმების ჩასაბარებლად და განმეორებით ჩასაბარებლად წარმოებს ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელთა, მწვრთნელთა, ინსტრუქტორთა და ფიზკულტურის საზოგადოებრივი აქტივის ძალებით.

14. სექციებისა და მშთ სასწავლო ჯგუფებში მეცადინეობაზე კომპლექსის პრაქტიკული ნორმების მომზადებისა და ჩაბარებისათვის დაიშვებიან ის პირები, რომლებსაც წინასწარ აქვთ გავლილი სამედიცინო შემოწმება.

სამედიცინო შემოწმების წესი და დოკუმენტაცია კომპლექსის ნორმების მომზადებასა და ჩაბარებაზე დაშვების შესახებ წესდება სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტისა და სსრ კავშირის ჯანმრთელობის დაცვის სამინისტროს მიერ.

15. ნორმების ჩაბარებისათვის მზადება (მათ შორის განმეორებითი ჩაბარებისათვის) წარმოებს მშთ კომპლექსის დებულების მე-13 და მე-14 პუნქტებში აღნიშნულ ვადების შესაბამისად.

16. ის პირები, რომლებსაც გავლილი აქვთ აუცილებელი თეორიული და პრაქტიკული მომზადება, ნორმების ჩასაბარებლად დაიშვებიან მშთ კომპლექსის დებულების მე-10 და მე-11 პუნქტების შესაბამისად.

IV. მშთ კომპლექსის ნორმათა მიღების ორგანიზაცია

17. მშთ კომპლექსის თეორიულ მოთხოვნათა ჩაბარება წარმოებს ჩათვლის ფორმით, ნორმების 1 და 2 ცხრილების დანართებში მითითებული თემების მიხედვით.

18. კომპლექსის თეორიული მოთხოვნების მიღების უფლება აქვთ მშთ კომისიებს, მასწავლებლებს, მწვრთნელებსა და ინსტრუქტორებს, რომლებიც ამ მიზნით დამტკიცებული არიან ფიზიკური კულტურის კოლექტივების საბჭოების მიერ, ხოლო სასწავლო დაწესებულებებში — მათი დირექტორების მიერ.

ჩათვლების მიღება ჰიგიენურ ცოდნისა და ჩვევებში შეუძლიათ აგრეთვე მედიცინის მუშაკებს (ექიმებს, ფერშლებს).

19. მშთ კომპლექსის პრაქტიკულ ნორმათა ჩაბარება ხდება შეჯიბრებებში, რომლებიც ეწყობა:

ა) ფიზიკური კულტურის კოლექტივების მიერ — სექციებში სპორტის სახეობათა მიხედვით, საერთო ფიზიკური მომზადების სექციებში და მშთ სასწავლო ჯგუფებში, წარმოებათა საამქროებში, ბრიგადებსა და განყოფილებებში, დაწესებულებებში, კოლმეურნეობებში, საბჭოთა მეურნეობებში და სამანქანო-სატრაქტორო სადგურებში;

ბ) სასწავლო დაწესებულებათა მიერ — კლასებში, ჯგუფებში, კურსებზე, ფაკულტეტებზე და მათ შორის;

გ) ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტების, ნებაყოფლობითი სპორტსაზოგადოებათა საბჭოების, უწყებებისა და სხვა ორგანიზაციების მიერ (**დოსააფი**, კულტურისა და დასვენების პარკები, დასასვენებელი სახლები და ა. შ.).

20. დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშის ვარჯიშები, ბაგირზე, ლატანზე ცოცვა, ლარზე მიზიდვა, ცურვა დროის ჩაუთვლელად, ქვეითი ლაშქრობები, ველოგადარბენები და ყველა პრაქტიკული ნორმები უფროსი ასაკისათვის (ვაჟები 46 წლიდან, ქალები 41 წლიდან) შეიძლება ჩაბარებულ იქნეს შეჯიბრებებში მონაწილეობის გარეშე.

21. შეჯიბრებები შეიძლება ჩატარდეს როგორც კომპლექსში შემავალ სპორტის ცალკე სახეობათა მიხედვით, ისე მშთ სხვადასხვა საფეხურის მრავალჭიდის მიხედვით, მაგალითად:

იმშთ

რბენა 60 მეტრზე
ხტომა სიგრძეზე
(ან სიმაღლეზე) გამორბენით
რბენა 100 ან 200 მეტრზე
ყუმბარის ტყორცნა
ცურვა 25 მეტრზე

მშთ I საფეხური

რბენა 100 მ
ხტომა სიმაღლეზე
(ან სიგრძეზე) გამორბენით
ყუმბარის ტყორცნა
ცურვა 100 მეტრზე

მშთ II საფეხური

რბენა 100 ან 200 მ
ხტომა სიმაღლეზე (ან სიგრძეზე) გამორბენით
ბადროს, შუბის ტყორცნა, ან ბირთვის კვრა
ცურვა 100 მეტრზე

22. **იმშთ** ნორმების ჩამბარებელს ერთი დღის მანძილზე შეუძლია შეჯიბრებაში მონაწილეობა მიიღოს არაუმეტეს 2-3 სახეობაში, ხოლო მშთ I და II საფეხურის ნორმების ჩამბარებლებს კი — არაუმეტეს 3-4 სახეობაში.

23. მშთ კომპლექსის ნორმათა ჩამბარებელთათვის მოწყობილ ყველა შეჯიბრებას მომსახურებას უწევენ მსაჯთა კოლეგიები ან მსაჯები, რომლებსაც აქვთ სათანადო მომზადება, ტარდება სპორტის მოცემულ სახეობაში შეჯიბრების ოფიციალური წესების თანახმად ან ნორმების ჩაბარების სპეციალური პირობების მიხედვით, რაც გათვალისწინებულია ნორმების ცხრილების დანართებში.

V. ნორმების განმეორებით ჩაბარების წესი

24. ფიზკულტურელები, რომლებსაც აქვთ მშთ კომპლექსის I და II საფეხურის ნიშნები, ნორმების განმეორებითი ჩაბარებისათვის დაიშვებიან ყოველი 3 წლის შემდეგ.

ნორმების განმეორებითი ჩაბარება წარმოებს ყველა იმ წესებისა და მოთხოვნათა დაცვით, რაც დადგენილია მშთ კომპლექსის ნორმების მიღებისათვის.

25. მშთ კომპლექსის ნორმების განმეორებით ჩამბარებელი ყველა ნორმის ყოველი განმეორებითი ჩაბარებისათვის ჯილდოვდება ჟეტონით, რომელზეც აღინიშნება სათანადო ციფრი. ჟეტონის გაცემა ხდება იმავე წესით, როგორც ნიშნისა.

26. ჟეტონით დაჯილდოება მშთ კომპლექსის ნორმათა განმეორებითი ჩაბარებისათვის აღინიშნება წინათ მიღებული ნიშნის მოწმობაში.

VI. ნორმათა ჩაბარების გაფორმება

27. ძირითად დოკუმენტს, რომელიც ადასტურებს მშთ კომპლექსის პრაქტიკული ნორმების ჩაბარებას, წარმოადგენს შეჯიბრების ოქმი (ან ოქმის ამონაწერი) ნაჩვენები შედეგების აღნიშვნით. ოქმი უნდა ხელმოწერილ იქნეს შეჯიბრების მსაჯების მიერ, ხოლო ამონაწერი — შემოწმებული ოფიციალურად.

28. თეორიული მოთხოვნების, აგრეთვე ნამდვილი ინსტრუქციის მე-20 პუნქტში აღნიშნული ნორმების ჩაბარების შედეგები, მათი ჩაბარებისას შეჯიბრებაში მონაწილეობის გარეშე, ჩაიწერება ოქმში „ჩაბარებულია" ან „არ არის ჩაბარებული", რასაც ხელს უნდა აწერდეს ამ ნორმების მიმღები პირი.

29. ნორმათა ჩაბარების ოქმები უნდა შეივსოს გარკვევით, სუფთად და რაიმე შესწორებათა გარეშე.

30. ამ პირებზე, რომლებიც პირველად აბარებენ **იმშთ**, **მშთ** I და II საფეხურის ნორმებს, ან ნიშნოსნებზე, რომლებიც განმეორებით აბარებენ კომპლექსის I და II საფეხურის ნორმებს, დგება ნორმების ჩაბარების აღრიცხვის უწყისები, სადაც აღინიშნება ნორმების ჩაბარებისას ნაჩვენები შედეგები (ფორმა № 1).

ფიზიკური კულტურის კოლექტივში კომპლექსის ნორმათა მთლიანად ჩამბარებელთა (განმეორებით ჩამბარებელთა) უწყისის საფუძველზე დგება წარდგინება ნიშნებით დაჯილდოებაზე (ფორმა № 2), რომელსაც ხელს აწერენ ფიზიკური კულტურის კოლექტივის თავმჯდომარე და მშთ კომისიის თავმჯდომარე.

31. დაჯილდოების წარდგინება იგზავნება ფიზკულტურისა და სპორტის სარაიონო (საქალაქო) კომიტეტში [illegible] მშთ [illegible] ჩამბარებელთათვის — [illegible] სასწავლო დაწესებულებებსა და სკოლებში დირექტორის ბრძანება ნიშნით (ჟეტონით) დაჯილდოების შესახებ გამოიცემა ნორმების ჩაბარების აღრიცხვის უწყისის საფუძველზე.

VII. მშთ ნიშნებით დაჯილდოების წესი

32. **იმშთ**, **მშთ** I და II საფეხურის ნიშნებით, ან **მშთ** I და II საფეხურის ნორმათა განმეორებით ჩაბარებისათვის ჟეტონებით დაჯილდოება წარმოებს: მოსწავლეების — სკოლების, საშუალო და უმაღლესი სასწავლო დაწესებულებათა, შრომითი რეზერვების სკოლებისა და სასწავლებლების დირექტორების ბრძანებებით; დანარჩენი პირებისა — ფიზკულტურისა და სპორტის შესაბამისი სარაიონო ან საქალაქო კომიტეტების ბრძანებებით (ფორმა № 3).

მშთ ნიშნებით და ჟეტონებით დაჯილდოების ბრძანებები სასწავლო დაწესებულებებში ხელმოწერილ უნდა იქნეს სამ ეგზემპლარად (ერთი ეგზემპლარი ეგზავნება ფიზკულტურისა და სპორტის სათანადო კომიტეტს, მეორე — ფიზიკური კულტურის კოლექტივის საბჭოს, ხოლო მესამე — ინახება დირექციის საქმეებში).

ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტებში **მშთ** ნიშნით და ჟეტონით დაჯილდოების ბრძანებები ხელმოწერილ უნდა იქნეს ერთ ეგზემპლარად. ბრძანების ასლი ეძლევა ფიზიკური კულტურის სათანადო კოლექტივს.

33. **მშთ** კომპლექსის ნიშნებსა და ჟეტონებს, აგრეთვე მოწმობებს დაჯილდოების შესახებ სასწავლო დაწესებულებებსა და ორგანიზაციებზე გასცემენ ფიზკულტურისა და სპორტის სარაიონო და საქალაქო კომიტეტები ზემოხსენებული ბრძანებების საფუძველზე.

34. **იმშთ**, **მშთ** I და II საფეხურის ნიშნებისა და ნორმების ხელახლა ჩაბარების ჟეტონების გადაცემა წარმოადგენს დიდი საზოგადოებრივი მნიშვნელობის აქტს და ხდება საზეიმო ვითარებაში. სკოლების, საშუალო და უმაღლეს სასწავლო დაწესებულებათა მოსწავლეებს ნიშნებს გადასცემენ სასწავლო დაწესებულების დირექტორი, წარმოებებში, დაწესებულებებში, კოლმეურნეობებში, საბჭოთა მეურნეობებში, სამანქანო-სატრაქტორო სადგურებში ნიშნებს გადასცემენ მათი ხელმძღვანელები, ფიზიკური კულტურის კოლექტივის საბჭოს თავმჯდომარეები, კომკავშირული და პროფკავშირული ორგანიზაციების წარმომადგენლები.

მშთ ნიშნებით ან ჟეტონებით დაჯილდოებულნი ვალდებული არიან მათ მიღებაზე ხელი მოაწერონ უწყისში.

35. **მშთ** ნიშნები და ჟეტონები, რომლებიც არ ჩაბარდა დაჯილდოებულებს 3 თვის განმავლობაში, უნდა დაუბრუნდეს ფიზკულტურისა და სპორტის სათანადო კომიტეტს.

VIII. აღრიცხვა და ანგარიშგება მშთ კომპლექსის მიხედვით

36. ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტებში, ნებაყოფლობით სპორტსაზოგადოებებში და სხვა ორგანიზაციებში გამოყოფილ უნდა იქნეს სპეციალური პირი, რომელიც ეწევა აღრიცხვისა და ანგარიშგების წარმოებას **მშთ** კომპლექსზე.

37. ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტებს უნდა ჰქონდეთ და მათთან ინახებოდეს შემდეგი საბუთები:

მუშაობის გეგმები და შემოწმების აქტები;

კომიტეტების მიერ ჩატარებული **მშთ** სპორტულ შეჯიბრებათა ოქმები;

ფიზიკური კულტურის კოლექტივების წარდგინებანი, ბრძანებები დაჯილდოების შესახებ;

ცნობები ნორმების ჩაბარების შესახებ და ანგარიშები **მშთ** კომპლექსზე მუშაობის შესახებ.

(დასასრული იხ. მე-4 გვ.)

ეროვნული ბიბლიოთეკა

მშთ საკავშირო ფიზკულტურული კომპლექსი

* * *

ინსტრუქცია

მშთ კომპლექსზე მუშაობისა და ორგანიზაციის შესახებ

(დასასრული)

მშთ კომპლექსის კომისიათა შემადგენლობის სიები.

38. ფიზიკური კულტურის კოლექტივებს უნდა ჰქონდეთ და მათთანვე ინახებოდეს შემდეგი საბუთები:

მუშაობის გეგმები;

ნორმების ჩაბარების პირველადი დოკუმენტები (შეჯიბრებათა ოქმები და ოქმის ამონაწერები);

ნორმების ჩაბარების აღრიცხვის უწყისები და ბრძანებათა ასლები ნიშნებითა და ჟეტონებით დაჯილდოების შესახებ;

მშთ ნიშნოსანთა მომზადების ანგარიშების ასლები.

39. ანგარიშგება **მშთ** ნიშნოსანთა მომზადების შესახებ წარმოებს იმ ფორმებისა და წესების მიხედვით, რაც დადგენილია სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ცენტრალური სტატისტიკური სამმართველოს მიერ.

40. პასუხისმგებლობა **მშთ** საბუთების დაცვაზე დაკისრებული აქვთ ფიზიკური კულტურის კოლექტივების საბჭოების თავმჯდომარეებს, ხოლო სასწავლო დაწესებულებებში — კათედრის გამგეებს ან ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლებს.

საბუთები ინახება 3 წლის განმავლობაში, რის შემდეგ გადაეცემა არქივს.

41. იმ პირებს, რომლებიც ორგანიზაციიდან წავიდნენ **მშთ** კომპლექსის ნორმათა მთლიანად ჩაბარებამდე, ეძლევა ბეჭდით დამოწმებული ცნობა მათ მიერ ჩაბარებული ნორმებისა და ნაჩვენები შედეგების შესახებ.

IX. მშთ კომპლექსის ნორმების გაუქმება და შეცვლა

42. **მშთ** კომპლექსის ნორმების გაუქმებისა და შეცვლის უფლება აქვს მხოლოდ სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებულ ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტს.

43. იმ შემთხვევაში, თუ ცალკეულ რაიონებში ან ადგილებზე შეუძლებელია ცურვის ან თხილამურის ნორმების ჩაბარება, სათანადო კომიტეტებმა უნდა წარუდგინონ სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებულ ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტს მოტივირებული შუამდგომლობა გაუქმების (ცურვა) ან შეცვლის (თხილამურები) შესახებ.

44. ცურვის ნორმების გაუქმების ან თხილამურების ნორმათა შეცვლისათვის, ფიზკულტურისა და სპორტის რესპუბლიკური, სამხარეო და საოლქო კომიტეტები ადგენენ იმ რაიონებისა და დასახლებული პუნქტების სიებს, სადაც შეუძლებელია ცურვის ან თხილამურების ნორმათა სწავლება და ნორმათა ჩაბარება, იმ მიზეზების მითითებით, რაც ხელს უშლის ნორმების ჩაბარებას სიები დასამტკიცებლად უნდა წარედგინოს სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოსთან არსებულ ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტს.

45. იმ პირებს, რომლებსაც არ აქვთ დამთავრებული ნორმების მთლიანად ჩაბარება უწყლო და უთოვლო რაიონებიდან ისეთ რაიონებში გადასვლისას, სადაც ცურვა და თხილამურები სავალდებულოა, ევალებათ ჩააბარონ ხსენებული ნორმები.

X. მშთ ნიშნის, ჟეტონისა და ნიშნის მოწმობის დუბლიკატის მიღების წესი

46. **მშთ** ნიშნის, ჟეტონისა და ნიშნის მოწმობის დაკარგვის, დამტვრევის შემთხვევაში შეიძლება გაცემულ იქნეს დუბლიკატი ფიზიკური კულტურის კოლექტივის მოტივირებული შუამდგომლობის მიხედვით.

თბილისის პირველობა ქალთა შორის

გადადებული პარტიების გათამაშების დღეს, გ. ივანოვამ მოუგო კამენკოვიჩს. ტოგონიძე-ივანოვასა და გაფრინდაშვილი-როდიონოვას პარტიები კვლავ გადაიდო. ტოგონიძეს და როდიონოვას ზედმეტი პაიკი აქვთ. გოგიავამ მოუგო გამოტოვებული პარტია ოლეინიკს.

მეექვსე ტურში ყურადღების ცენტრში იყო ტურნირის ლიდერების—მ. ტოგონიძისა და ქ. გოგიავას შეხვედრა. დაძაბული ბრძოლა თანაბრად მიმდინარეობდა, მაგრამ პარტიის გადადებამდე რამდენიმე სვლით ადრე გოგიავამ უხეში შეცდომა დაუშვა. გადადებულ პარტიაში, მიუხედავად მატერიალური თანაბრობისა, ტოგონიძის გამარჯვება ეჭვს არ იწვევს.

მეშვიდე ტურში ლოლიშვილი დამარცხდა ნაჭყებიასთან, ხოლო გოგუაძე — გუბსკაიასთან.

მერვე ტურში ძლიერად ითამაშა ივანოვამ, რომელმაც მოუგო გუბსკაიას. ტოგონიძე-ნაჭყებიასა და კამენკოვიჩ-სტატნიკოვას პარტია ყაიმით დამთავრდა.

გადადებული პარტიების დამთავრებისას ტოგონიძემ ადვილად მოუგო გოგიავას, მაგრამ ივანოვასთან იძულებული გახდა ყაიმზე შეთანხმებულიყო. ლიდერობის შენარჩუნებისათვის ის თანაბარ მდგომარეობაში კამენკოვიჩს მოგებაზე ეთამაშა. პარტია კვლავ გადაიდო ამჯერად ტოგონიძისათვის უარეს მდგომარეობაში. გოგიავამ მოუგო სტატნიკოვას, გაფრინდაშვილმა — გოგუაძეს. ივანოვა-სტატნიკოვას პარტია ყაიმით დამთავრდა.

რვა ტურის შემდეგ ტოგონიძეს 6 ქულა და ერთი გადადებული პარტია აქვს, გოგიავას — 5 ქულა 6 თამაშიდან, ივანოვას 5 ქულა 7 თამაშიდან.

ი. ლოლუა,
შეჯიბრების მსაჯი.

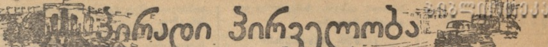
თემატური საღამო

25 იანვარს, საღამოს 8 საათზე საბჭოთა კავშირის კომპარტიის ცენტრალურ კომიტეტთან არსებული მარქს-ენგელს-ლენინ-სტალინის ინსტიტუტის საქართველოს ფილიალის სააქტო დარბაზში, საქართველოს სსრ პოლიტიკური და მეცნიერული ცოდნის გამავრცელებელი საზოგადოება აწყობს თემატურ საღამოს. ლექციას თემაზე: „საქართველოს სპორტსმენები საერთაშორისო სარბიელზე", წაიკითხავს საზოგადოების ნამდვილი წევრი ა. ციბაძე.

ლექციის შემდეგ რ. არკადიევა, ა. ასიტაშვილი, ვ. ბალავაძე, ა. ლოლობერიძე, ე. გოკიელი, ვ. ჯაიანი, მ. ჯუღელი, ნ. დუმბაძე, ვ. კუხიანიძე, ვ. მარღანია. ზ. მაჩხანელი, ლ. სანაძე, დ. ციმაკურიძე, რ. ჩიმიშკიანი მოყვებიან თავიანთ შთაბეჭდილებებს საზღვარგარეთ გამართულ საერთაშორისო შეჯიბრებათა შესახებ.

ბილეთების შეძენა შეიძლება საზოგადოების რწმუნებულთან ჯაფარიძის ქ. № 4. კოლექტიური განცხადება მიიღება ტელეფონით 3-12-53 და 3-00-77.

იური ნაგიბინი



ჭირადი პირველობა

6

როცა შელეშნიოვი რინგზე ადიოდა, ვაგრამოვმა გაფრთხილების ნიშნად ფეხი დააჭირა ქვედა ბაგირს, ყველა დანარჩენი ამას მიიღებდა უბრალო თავაზიანობად, მაგრამ ვაგრამოვი ზეგავლენას ახდენდა მაყურებელზე. თავმომწონეობა იგრძნობოდა მის ყოველ მოძრაობაში: იმაში, თუ როგორ მიუშვირა ზურგი სეკუნდანტს, ხალათი რომ მოეხსნა; როგორ დაუქნია ხელთათმანი ვიღაცას ტრიბუნებზე; იგრძნობოდა ეს დაფანტულ მზერაშიც, რაც გააყოლა სტადიონზე მოფარფატე მტრედებს.

შელეშნიოვმა გაიფიქრა, რომ ვაგრამოვის დამარცხება იქნებოდა ჭეშმარიტად წმინდა გმირობა. მეტად გაანებივრეს გამარჯვებებმა, წარმატებამ, ეს კი სპორტსმენს კარგს არას უქადის.

ის იყო გაისმა გონგის ხმა, რომ ვაგრამოვი ანაზდად გარდაიქმნა: გაქრა მისი დინჯი თავდაჭერა, დაფანტული, მოწყალე მზერა. რინგზე იდგა მებრძოლი: ბურთად შეკრული კუნთები, ძარღვები, ნერვები; მებრძოლი, რომელმაც შეტევაში არ იცის დანდობა, ამასთან არასოდეს არ ივიწყებს თავდაცვას, მაგრამ მეტად გატაცებული თავისი ჩემპიონის წოდებით.

მან უარი თქვა მოწინააღმდეგის მოსინჯვაზე, პირდაპირ გადავიდა იერიშზე. უნდოდა დაებნია, გამოეყვანა წონასწორობიდან ვაგრამოვი, თავს მოეხვია მისთვის ტემპი. მაგრამ ვაგრამოვს არ სურდა მისთვის ეკარნახათ ბრძოლის პირობები. გაცლა ამჯობინა. შელეშნიოვმა მაინც მოახერხა რამდენიმე ძლიერი დარტყმის განხორციელება კორპუსში, შემდეგ დაარტყა ძლიერი, პირდაპირი—თავში

ვაგრამოვი წაბარბაცდა და შელეშნიოვმა ცხვირ-პირში ამოჰკრა, ვაგრამოვის ტუჩები ვარდისფრად აქაფდნენ, გაიღიმა, წინ წადგა ნაბიჯი, თითქოს ახლო მანძილზე ბრძოლის თანხმობა განაცხადა, მაგრამ გადამწყვეტ წუთს ილეთი შეცვალა.

მსაჯმა გააშველა. შელეშნიოვმა მოიქნია, მაგრამ ვაგრამოვმა დაასწრო, მის ხელს ქვეშ ჩასხლტა და ხელახლა მკლავებში მოიმწყვდია.

ვაგრამოვი ისევ იღიმებოდა. მის სიდინჯეს აღტაცებაში მოჰყავდა შელეშნიოვი. ალექსიმ მოიგო რაუნდი, მაგრამ იცოდა, რომ გამანადგურებელმა იერიშმა ვერ გათელა, ვერ დააძაბუნა მოწინააღმდეგე. ტაქტიკურად ვაგრამოვს არ წაუგია ბრძოლა. გადამწყვეტი შეხლა წინ იყო.

შელეშნიოვი დაეშვა სკამზე, პირი გააღო, თვალები დახუჭა, მთელი არსებით მიეცა სუნთქვას. სეკუნდანტმა მისი ტრუსების რეზინი მოუშვა, შემდეგ პირსახოცის რიტმული აქნევით დაიწყო მისი „მომარაგება" ჰაერით. დაღლილობა სწრაფად ქრებოდა, სხეული ისევ პლასტიკური ხდებოდა.

ალექსიმ თვალი გაახილა და სეკუნდანტს ნიშანი მისცა. კმარაო ჰაერი. ვაგრამოვი იჯდა თავის კუთხეში, ხელები ბაგირებზე დაეწყო. ექიმი კორობეინიკოვი იქვე ფაცურობდა, მის ტუჩთან სისხლს აჩერებდა. შელეშნიოვს გაეცინა, როცა წარმოიდგინა, თუ როგორ იცვლება წუთის შემდეგ ვაგრამოვის მოჩვენებითი უძლურება ძალუმი ენერგიით, ანგარიშიანი ძალის აფეთქებით.

მისი მზერა გასცდა რინგის კიდეს. იქ, თითქოს უფსკრულის ძირას, სხვა სამყარო ციმციმებდა. შელეშნიოვმა არაერთხელ შენიშნა, რომ მაყურებლები პირველად გამოჩნდებიან თითქოს არა ფოკუსში — რაღაც ვარდისფერ-ყვითლად მოზიმზიმე ნისლოვან სივრცედ, რომლიდანაც შემდეგ გამოკრთებიან სახეები, როგორც დურბინდში. თვალი მოაველო უცნობთა სახეებს, და მის ხსოვნაში ჩარჩა ნინას მშრალი, დაძაბული, უცხო სახე. ის პირველ რიგში იჯდა, რინგის წინ. გუშინდელი უსიამოვნება მის სულში აფორიაქდა... იგრძნო ტკივილი და ამ ტკივილმა წაიღო მისი სიმშვიდე.

გონგის ხმა პირდაპირ გულზე მოხვდა. ნინა გაქრა. გაქრნენ ტრიბუნები, დარჩა მარტოოდენ რინგის კვადრატი. შელეშნიოვი წამოდგა, სეკუნდანტის თანაშემწემ სკამი წაიღო.

თავისი ტაქტიკის ერთგული შელეშნიოვი ისევ იერიშზე გადავიდა, ცდილობდა ვაგრამოვისთვის ახლოდან ბრძოლა მოეხვია თავს. უეცრად ვაგრამოვმა ხელები დაუშვა, ეს იყო ილეთი, ხერხი, რაც შელეშნიოვმა გამოიცნო, რაღაც სეკუნდის მეათასედი ნაწილით ადრე, ვიდრე ის ჩემპიონს სარგებლობას მოუტანდა. ალექსი ცრუ მოძრაობით გაერიდა. ვაგრამოვის ხელთათმანმა მის თვალებთან გაიწივლა, მაგრამ შელეშნიოვის საპასუხო დარტყმა ისე თავბრუდამხვევი იყო, რომ ვაგრამოვმა ის იგრძნო უმალ, ვიდრე დაინახა.

ვაგრამოვი ტყუილად როდი იყო ქვეყნის ოთხგზის ჩემპიონი. მან გაუძლო. შელეშნიოვმა მოიქნია ხელი ახალი დარტყმისათვის, მის წინ ელავდა ვაგრამოვის შუბლი — ღია მიზანი. მაგრამ შელეშნიოვმა დააყოვნა, ხელიდან გაუშვა შესაძლებლობა. ალექსიმ ისევ სცადა ახლო მანძილზე მისვლა. მაგრამ ის აღარ განაგებდა ბრძოლის ბედს. ეს იგრძნო ვაგრამოვმა. იგი ასე მოიქცა: მიუშვირა თავი. შელეშნიოვის დარტყმა სადღაც შუაგზაზე შეფერხდა: ნიკაპის ნაცვლად მოხვდა ვაგრამოვის ხელთათმანს.

„ეს გუშინდელის გამოა... მე არ შემიძლია თავში გავარტყა" — გაიფიქრა შელეშნიოვმა, იმავე წამს მტრედისფერი ცის თაღი ჩამოიქცა და ძირს დაეცა. თითქოს მისი სიმძიმით გასრესილი ალექსი რინგის იატაკზე უძლურად დაეცა.

შელეშნიოვის ნიკაპის სულ მცირე ნაწილი აღმოჩნდა ღია, მაგრამ ჩემპიონისათვის ერთი ჭუჭრუტანაც საკმარისი იყო. დარტყმა გაძვრა ვიწრო ხვრელში სნაიპერის ტყვიის სიზუსტით და მიაყენა ადამიანს შემზარავი ზიანი.

შელეშნიოვმა თვალი გაახილა. ნახა მტვრის თხელ ფენაზე რუხი ფიცრები და მოისაზრა, რაც მოხდა...

— ოთხი, ხუთი.. — სადღაც შორს ითვლიდა მსაჯი. მაშ ჯერ კიდევ დასასრული არაა. მაგრამ ეყოფა ძალა, რომ წამოდგეს? თავი უმძიმდა. რინგის დრეკადი ბაგირები ხტოდნენ, სტადიონი ღელავდა.

თვალი დახუჭა, და როცა კვლავ გაახილა, ნახა ლურჯი ცა, მოფარფატე მტრედები, რომლებიც ნავარდით გასცილდნენ ტრიბუნებს.

ხმაურში, ძახილში, სტვენაში, ტაშის გრიალში შელეშნიოვს მოეჩვენა, ნინას ხმა გავიგონეო გვერდზე გადაბრუნდა და ბაგირებს ქვეშ მალე დაინახა. ის იდგა ტრიბუნების წინ, ხელები მუშტებად შეეკრა, თვალს მოუცილებლად შესცქეროდა. მისი სახის გამომეტყველება კიდევ უფრო მკაცრი და დაძაბული იყო, მაგრამ აღარ ჩანდა მტრული გრძნობა შელეშნიოვისადმი. პირიქით, ნინას სახის ყოველი კუნთი მეტყველებდა: „ადექი, შეები გამარჯვე!"

— შვიდი, — დაიძახა მსაჯმა და შელეშნიოვი წამოდგა.

— ბოქს! — თქვა მსაჯმა და უნებურმა გაოცებამ გაიჟღერა მის ხმაში.

ვაგრამოვმა ოდნავ დააყოვნა. ის თავაზიანი მოკრივე იყო და უნდოდა დარწმუნებულიყო, რომ მოწინააღმდეგე ნამდვილად მზადაა ბრძოლისათვის, შემდეგ...

გონგმა იხსნა შელეშნიოვი დამარცხებისაგან. ვიღაცამ ნიშადურიანი შუშა მიუტანა. ეკლიანი მოლეკულები შეიჭრნენ ტვინში, ტკივილი სწრაფად გაქრა...

სეკუნდანტის მიერ „მიცემულ" ჰაერს ხარბად ყლაპავდა შელეშნიოვი და ნინაზე ფიქრობდა. „ნუთუ მომეჩვენა?.. არა, მე არ შევცდებოდი, ვნახე, ვნახე... ნამდვილად უნდოდა მომხმარებოდა. რატომ? გუშინდელი მაპატია? მისატევებელი კი არა ვარ... ან იქნებ მიხვდა, რაც მომივიდა მეორე რაუნდში? მაშინ — უბრალო სიბრალულია! მაგრამ მისი სიბრალულიც არ მინდა..."

— უცქირე მის მარჯვენას, ის ერთი და იგივე ხერხით გიჭერს!—გაისმა ყურთან ვიღაცის აღელვებული ჩურჩული.

შელეშნიოვი მობრუნდა, მისი თვალი შეჩერდა მალამოს შავ ჯვარზე, რომელიც ადამიანის წარბს ფარავდა. ალბათ, რაღაც იყო შელეშნიოვის სახეზე, რაკი სოკოლოვმა უეცრად დაილაპარაკა აჩქარებით, აღელვებით, სიტყვების ყლაპვით:

— ნუ ბრაზობ, ალიოშა... ჩვენ ვართ დამნაშავე... შენ არ მიმეტებდი...

შელეშნიოვმა ძლივს, წყნარად თქვა:

— შენ მარტო შენი სახელით ლაპარაკობ?

— არა, არა, ნინაც... მან გაიგო, ის ყველაფერს მიხვდა, ალიოშა.

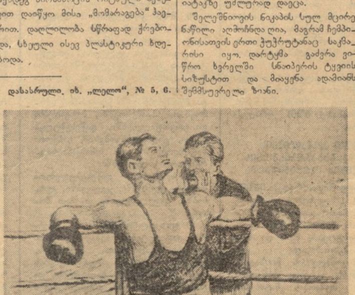
გონგმა არ დააცალა სიტყვის დასრულება. უკანასკნელი სიტყვები, რაც შელეშნიოვმა გაიგო, ასეთი იყო: „უცქირე მის მარჯვენას!" მაგრამ რჩევას აღარ საჭიროებდა. მას უკვე ხელთ ჰქონდა ის, რაც სჭირდებოდა ბრძოლის მოსაგებად...

რაუნდის დასასრულამდე ძნელი სათქმელი იყო, ვის დარჩება გამარჯვება. მაგრამ როცა გონგმა დაჰკრა, ყველაზე გამოუცდელი მაყურებლებიც მიხვდნენ, რომ ბრძოლა — შელეშნიოვისაა, მან გადააჭარბა ვაგრამოვს — არა დარტყმების ძალით, არა ოსტატობით, არამედ შთაგონებით. ვაგრამოვის დარტყმები თოვლის ფიფქებივით დნებოდა შელეშნიოვის კანზე. ბრძოლის დასასრულს შელეშნიოვი გამოიყურებოდა ისე დასვენებული, რომ უარს არ იტყოდა თავიდან დაეწყოთ.

ვიდრე მსაჯი შელეშნიოვის ხელს ასწევდა, მთელი სტადიონი, როგორც ერთი კაცი. ულოცავდა მას დამსახურებულ გამარჯვებას.

თარგმნა **ა. ჭკადუამ**

დასასრული. იხ. „ლელო", № 5, 6.



— უცქირე მის მარჯვენას...

რედაქტორი ი. უგულავა

ნ
გაზეთი გამოდის ოთხშაბათობით და კვირაობით. რედაქციის მისამართი: თბილისი, ელბაქიძის დაღმართი № 12. დეპეშებისათვის თბილისი, „ლელო". ტელეფონები:
რედაქტორისა — 3-89-62, პ/მგ მდივნისა და განყოფილებების — 3 90-34, მორიგისა და გამომშვების — 3-38-25.

პოლიგრაფიული კომბინატი „კომუნისტი", თბილისი, ლენინის ქ. № 14.

უე 00115