ᲙᲐᲠᲚᲝ-ᲛᲐᲠᲥᲡᲘᲡ ᲡᲐᲮᲔᲚᲝᲑᲘᲡ, ᲞᲠᲘᲖᲘᲡᲗᲕᲘᲡ

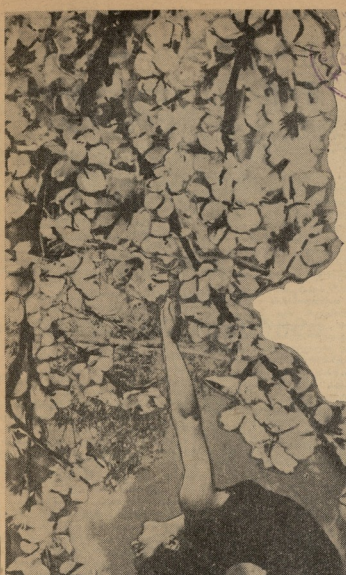
ᲡᲐᲮᲔᲚᲝᲑᲐ

ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲡᲡᲠ ᲛᲘᲜᲘᲡᲢᲠᲗᲐ ᲡᲐᲑᲭᲝᲡᲗᲐᲜ ᲐᲠᲡᲔᲑᲣᲚᲘ ᲤᲘᲖᲙᲣᲚᲢᲣᲠᲘᲡᲐ ᲓᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲙᲝᲛᲘᲢᲔᲢᲘᲡᲐ ᲓᲐ ᲐᲚ-ᲞᲬᲐᲕᲗᲐ ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲠᲔᲡᲞᲣᲑᲚᲘᲙᲣᲠᲘ ᲡᲐᲑᲭᲝᲡ ᲛᲐᲡᲬᲐᲕᲚᲔᲑᲚᲘᲡ ᲙᲝᲛᲘᲢᲔᲢᲘᲡ ᲓᲐ ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲠᲔᲡᲞᲣᲑᲚᲘᲙᲣᲠᲘ ᲡᲐᲑᲭᲝᲡ ᲞᲠᲐᲤᲡᲝᲘᲣᲜᲔᲑᲘᲡ ᲡᲐᲑᲭᲝᲡ ᲝᲠᲒᲐᲜᲝ

ᲚᲔᲚᲝ

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

№ 43 (1057) | ᲡᲐᲨᲐᲑᲐᲗᲝ, 9 ᲐᲞᲠᲘᲚᲘ, 1957 Წ. | ᲒᲐᲛᲝᲪᲔᲛᲘᲡ ᲛᲝ.-13 ᲬᲚᲘᲡ | ᲤᲐᲡᲘ 80 ᲙᲐᲞ.



ᲒᲐᲖᲐᲨᲕᲔᲚᲔᲑᲐᲡ!

ფოტოტურნირი დ. ალიაბაშელისა.

ᲛᲐᲡᲙᲝᲕᲘᲡ ᲒᲐᲖᲐᲤᲮᲣᲚᲘ

ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘᲡ, (ᲠᲔᲖᲔᲠᲕᲘᲡ ᲡᲐᲪᲘᲗ. ᲙᲠᲘᲭᲘ). ᲐᲞᲠᲘᲚᲘᲡ ᲛᲔᲝᲠᲔ XIV ᲞᲐᲠᲢᲘᲐ. ᲛᲡᲝᲤᲚᲘᲝ ᲩᲔᲛᲞᲘᲝᲜᲗᲐ ᲞᲐᲠᲢᲘᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝᲡᲕᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲙᲝᲜᲒᲠᲔᲡᲘᲡ ᲓᲐᲡᲐᲬᲧᲔᲑᲐᲓ ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲔᲑᲨᲘ ᲡᲐᲮᲔᲚᲒᲐᲜᲗᲥᲛᲣᲚᲘ ᲡᲐᲛᲐᲒᲘᲡᲝ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘ ᲓᲐᲓᲒᲐ ᲛᲔᲠᲘᲗᲘ ᲐᲓᲒᲘᲚᲘ ᲡᲐᲑᲭᲝᲗᲐ ᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲘᲡ ᲒᲐᲜᲛᲐᲕᲚᲝᲑᲐᲨᲘ. ᲛᲐᲡᲨᲢᲐᲑᲣᲠᲘ ᲛᲘᲦᲬᲔᲕᲔᲑᲘ ᲓᲐᲤᲘᲥᲡᲘᲠᲓᲐ ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘᲡ ᲡᲐᲮᲔᲚᲒᲐᲜᲗᲥᲛᲣᲚᲘ ᲡᲐᲛᲐᲒᲘᲡᲝ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘᲡ ᲠᲔᲓᲐᲥᲪᲘᲐ. ᲒᲐᲖᲔᲗᲘᲡ ᲠᲔᲓᲐᲥᲢᲝᲠᲘ ᲐᲚᲔᲥᲡᲐᲜᲓᲠᲔ ᲒᲝᲚᲓᲘᲜᲘ.

ᲛᲘᲡᲐᲛᲐᲠᲗᲘ: ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘ, ᲠᲣᲡᲗᲐᲕᲔᲚᲘᲡ ᲥᲣᲩᲐ, 14.

ᲒᲕᲭᲘᲠᲓᲔᲑᲐ ᲑᲔᲕᲠᲘ ᲓᲐ ᲛᲐᲦᲐᲚᲮᲐᲠᲘᲡᲮᲝᲕᲐᲜᲘ ᲘᲜᲕᲔᲜᲢᲐᲠᲘ

ᲩᲕᲔᲜ ᲑᲔᲕᲠᲘ ᲙᲕᲔᲠᲗ ᲡᲐᲠᲙᲐᲖᲣᲚᲘ ᲑᲐᲖᲠᲔᲑᲘᲡ ᲛᲔᲛᲬᲘᲜᲐᲕᲔᲗᲐ ᲨᲔᲮᲕᲔᲓᲠᲐᲛᲓᲔ ᲓᲐ ᲛᲝᲒᲔᲮᲡᲝᲕᲜᲔᲑᲝᲓᲐ, ᲠᲝᲛᲐᲓᲘᲜᲝᲠᲘ ᲡᲐᲛᲔᲪᲜᲘᲔᲠᲝ ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲘ ᲐᲠᲐᲡᲐᲮᲐᲠᲘᲡᲝᲓ ᲛᲘᲛᲓᲘᲜᲐᲠᲔᲝᲑᲓᲐ. ᲛᲐᲒᲐᲚᲘᲗᲘ ᲛᲝᲛᲖᲐᲓᲔᲑᲣᲚᲘ ᲘᲧᲝ ᲛᲐᲡᲨᲢᲐᲑᲣᲠᲘ ᲓᲐ ᲛᲠᲐᲕᲐᲚᲤᲔᲠᲓᲘᲐᲜᲘ ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲘ, ᲠᲝᲛᲔᲚᲨᲘᲪ ᲛᲝᲜᲐᲬᲘᲚᲔᲝᲑᲓᲐ ᲡᲐᲮᲔᲚᲒᲐᲜᲗᲥᲛᲣᲚᲘ ᲡᲐᲛᲐᲒᲘᲡᲝ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘᲡ ᲠᲔᲓᲐᲥᲪᲘᲘᲡ ᲬᲔᲠᲘᲡ ᲛᲝᲛᲐᲕᲐᲚᲘ ᲬᲚᲘᲡ ᲘᲐᲜᲕᲐᲠᲘᲡ ᲜᲝᲛᲔᲠᲘ. ᲛᲐᲡ ᲨᲔᲛᲓᲔᲒ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘᲡ ᲠᲔᲓᲐᲥᲪᲘᲐ ᲨᲔᲘᲪᲕᲐᲚᲐ ᲛᲘᲡᲘ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲣᲚᲔᲑᲔᲑᲘ.

ᲮᲔᲓᲐᲕᲓᲘ ᲠᲐ ᲛᲝᲮᲓᲐ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘᲡ ᲠᲔᲓᲐᲥᲪᲘᲘᲡ ᲛᲔᲝᲠᲔ ᲬᲚᲘᲡ ᲒᲐᲜᲛᲐᲕᲚᲝᲑᲐᲨᲘ? ᲛᲐᲒᲐᲚᲘᲗᲘ ᲛᲘᲡᲘ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲣᲚᲔᲑᲔᲑᲘ ᲨᲔᲘᲪᲕᲐᲚᲐ ᲛᲘᲡᲘ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲣᲚᲔᲑᲔᲑᲘ ᲓᲐ ᲒᲐᲖᲔᲗᲘᲡ ᲠᲔᲓᲐᲥᲪᲘᲘᲡ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲣᲚᲘᲗ ᲒᲐᲜᲐᲮᲚᲓᲐ ᲛᲗᲚᲘᲐᲜᲐᲓ ᲛᲗᲐᲕᲐᲠᲘ ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲘ ᲓᲐ ᲛᲘᲡᲘ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲣᲚᲔᲑᲔᲑᲘ ᲨᲔᲘᲪᲕᲐᲚ

პირველი პლენუმი

სპორტსაზოგადოება „ლოკომოტივ-ს“ საქართველოს რესპუბლიკური საბჭო ხელმძღვანელობას უწევდა კოლექტივებისაგან 2.178 ფიზკულტურიანის, მწვრთნელის, ჯგუფების, ცალკეშვილიანი სისტემაში შემავალი ორგანიზაციებისა და მათი ტიპის ყველა საწარმოებლების ფიზკულტურული საქმიანობას. ამდენად იგი უკეთესი ფიზიკური საზოგადოებაა რესპუბლიკაში და ათვის რიგებში ერთიანდება 2.178 ფიზკულტურიანი 116.675 ფიზკულტურელი. უკანასკნელი ორი წლის განმავლობაში საზოგადოების ძირითული კოლექტივების რიცხვი გაიზარდა ოთხი ათეულით, 370-ით. საბჭოთა მეთრნეობებში, მტკვარსა და სამოსმბარებლო კოოპერაციებთან მარტო შარშან ზამთარში 101 ახალი ძირითული კოლექტივი.

„ვერიანის“ „ლოკომოტივსთან“ შეერთებამ, რაც გასული წლის ივლისში მოხდა, საქართველოს სოფლის სპორტსმენებს საშუალება მისცა ერთგვარი წარმატებები მოეპოვებინათ ფიზკულტურისა და სპორტში, მაგრამ ცენტრალურ, სოფლები და რაიონებში ფიზკულტურული ცხოვრების ფართო ფრონტის გაშლა ჯერ კიდევ ვერ მოხერხდა. მომზადებულია 1.524 საზოგადოებრივი ინსტრუქტორი ე. ი. 700-ზე მეტ ძირეულ კოლექტივს არც ერთი ინსტრუქტორი არა ჰყავს. საზოგადოებრივი ფიზკულტურული ჯგუფების მქონე ნაკლებობას განსაკუთრებით განიცდიან გორის, ხაშურის, წულუკიძის, ჩხორწყუს, ქასპის, წალკის, ახალციხის, ამბროლაურისა და სხვა რაიონებში.

დინამოსა (სპეციალური ფიზკულტურიანების) და ასპინძის (ცინცაძე) ძირეულ კოლექტივებში არც ერთი საზოგადოებრივი ინსტრუქტორი არ მუშაობს, ხოლო თერთო წევრიანი რაიონში (ვანიანი) — არც ერთი მსაჯი.

დინამოსა (სპეციალური ფიზკულტურიანების) და ასპინძის (ცინცაძე) ძირეულ კოლექტივებში არც ერთი საზოგადოებრივი ინსტრუქტორი არ მუშაობს, ხოლო თერთო წევრიანი რაიონში (ვანიანი) — არც ერთი მსაჯი.

რესპუბლიკის საბჭომ დღემდე ვერ მოაგვარა საზოგადოებრივი კადრების მომზადებისა და მათი პრაქტიკული საქმიანობაში გამოყენების საქმე. არ აქვთ მათ ზუსტი აღრიცხვა, ცუდადაა

ანგარიში არ გახსნილა

ქუთაისი. ქალაქს სტადიონი. 7 პარალელი.

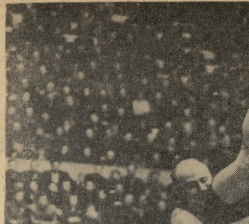
„ლოკომოტივი“ (ქუთაისი) — „ლოკომოტივი“ (წელათბილისი) — 1:0.

„ლოკომოტივი“ (ქუთაისი) — ...ეკანი, ცვახაძე, გაიბარაშვილი, ...ტრიაშვილი, ჯაფიანიძე, ბოხოხი-

...ქუთაისის „ლოკომოტივის“ მეორე ...ის საკავშირო პირველობაზე მონაწილეობა მაყურებელთა დაფრქვა. ...ისინი მოელოდნენ სანიტერესო, ...ბალურ თამაშს, მოელოდნენ თავდაუზოგავ ბრძოლას ახალ წარმატებას. ...ეშმაკურთხა ამჯერად ის ფაქტი, ...ამაში ძირითადად უნდა ...ნოდნენ მიმდინარეობდა უინ...ნარეობდა კარს მიღმა.

ორი ქვეყნის მოჭიდავეთა შეხვედრა

ორშაბათი



წვრთნის, დაღლისა და გადაწვრთნის შესახებ

სისტემატური წვრთნა ფუვეს რაგორც ორგანოთა სისტემების ფუნქციათა შეცვლას, ისე მთლიანად ორგანიზმის გარდაქმნას. მაგრამ ძალ-სახსრიანი ვარჯიში, მოცულობაში მატეხის კეთილ მაზს, იზრდება ენთროპია და ლპალობა, ენთროპი უფრო ელასტიური ხდება. ხერხემალი ივრთობა წუთში 16-18-დან 8-12-მდე, მატულობს გულკუმრის ეჩსუნოსა, ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობა და სხვ.

ფილტვების სასიცოცხლო ტევადობის ზრდა, გარდა სქესისა, დამოკიდებულია სპორტსმენის ასაკზე, გარეთნოლობასა და სპორტის სახეობაზე. ტანმოვარჯიშეთა შორის იგი საშუალოდ 3.700 კუბ. სმ ტოლია, მოცურავეებში და ნიჩბოსნებში — 4.500-5.000 კუბ. სმ, ველოსიპედისტებში, მოთხილამურეებში და კალათბურთელებში — 4.500-4.600 კუბ. სმ, მძლეოსნებში 3.800-5.000 კუბ. სმ.

სისხლის ბრტყილი წნევა გაძლესა და მართალიც მანძილებზე მორბენელებს დასვენებული მდგომარეობაში დაქვეითებული აქვთ 105/60-დან 85,40-მდე. მოკლე მანძილზე მორბენელებში კი სისხლის წნევა უცვლელი რჩება. გულის ცემის პიქრეზოლის შედეგად შესპრესეთ ხდება გულის დიდღეში ვენოს სიგრძივი ზომა.

წვრთნის შედეგად ტატულის სისხლის წითელი ბერთოლეების რაოდენობა, ჰატელოს აგრეთვე ქვეშოგლობინის რაოდენობა, იცვლება სისხლის ქიმიური შემადგენლობაც. გაწვრთნილი სპორტსმენის ორგანიზმის ფიზიკური ვარჯიშისადმი ნაცვლ ოფლს გამოყოფს. ფიტე გუნებრიანობას, გაწვრთნილი სპორტსმენი მაღალი შრომისუნარიანობით ხასიათდება, მას შეუძლია ხანგრძლივი და ინტენსივი მუშაობა. გაწვრთნილი სპორტსმენი ბალუბი ენერგიის დახარჯილი ენერგიის დროს. ნაწილობრივ ეს ენერგიაც ორგანიზმში ხარისხმრთ-ში მიმდინარეობს და ქსოვილებსა და სისხლში რძის მჟავის დაგროვება.

სპორტსმენისათვის, განურჩევლად მისი სპორტული სპეციალიზაციისა, სავალდებულია სისწრაფის, ძალის, გამძლეობისა და სისხარტის განსავითარებელი ვარჯიშების სისტემატური შესრულება.

სპორტული კვლიფიკაციის ამაღლების საქმეში ყოველთვის უნდა იყოს გათვალისწინებული სპორტსმენის ინდივიდუალური თავისებურებანი. აქედან გამომდინარე, მათდამი მიდგომაც ინდივიდუალური უნდა იყოს.

ზემოთქმულნიდან ელემენტების ერთმანეთისაგან დამოუკიდებლობა არ შეიძლება. ეს ხშირადაც დადგენილ უნდა იქნას როგორც დამწყებ, ისე კვალიფიციურ სპორტსმენთა საწვრთნელი ვარჯიშების დროს.

ორგანიზმის ფუნქციური უნარიანობის საჭირო მიმართულებით წარმოთავა სპორტსმენებისა მოითხოვს თავისთავად დიდ მუშაობას წერთნის და ენერგიის მაქსიმალურ დაძაბვას. ფიზიკურ მუშაობას, მის ზესრულების გარკვეულ მანძილზე, როგორც წესი, დაღლა მოსდევს, რაც შესაძლებელ ამცირებს ადამიანის შრომისუნარიანობას. მაგრამ გაწვრთნილი შორის, მიუხედავად ორგანიზმის მაქსიმალური დაძაბვისა, დაღლა ან ძალიან ცოტა ხანში ქრება, ან კიდევ საერთოდ არ ხდება. ამის მიზეზი ის არის, რომ ასეთ სპორტსმენებში ენერგიის ხარჯვა ნაკლებია, ვიდრე გაუწრთნელი ასეთივე მუშაობის დროს.

მაქსიმალური ანტრწსნობით დატვირთვის დროს ორგანიზმის ნაწილების ნაკლები ენერგია 50 პროცენტზე ნაკლებ ენერგიაზე ნაკლებია დაღლის შედეგად წარმოშობილი მაგრე პროდუქტი — რძის მჟავე, რის შედეგადაც ორგანიზმში გამოყოფს ნაკლებია ნაკლებია ნაკლებია