

ჯიბილო ნიშარაკე პირველია

სოფიაში დამთავრდა „დინამოს“ გუნდების VII ტრადიციული საერთაშორისო ტურნირი მიუღლოში. როგორც მოსალოდნელი იყო, გამარჯვებისთვის უმთავრესად საბჭოთა და გერმანული ფეხბურთელები იბრძოდნენ.

საბჭოთაური პრიზი „სპორტული ეთიკისა და ვაჟაკობისთვის“, რომელიც დააწესა სოფიის უფროსმა „სტარტმა“, მიეკუთვნა კრუგერს (გერ).

გაგაცნობთ I-II ადგილებზე გასულებს:

მესამედი წონა. 1. საბო (უნგრეთი), **2.** ივინი (სსრ კავშირი).

მეხუთედი წონა. 1. ჰიოტკერი, **2.** კრუგერი (ორივე — გერ).

საშუალო. 1. ციუპანკო (სსრ კავშირი), **2.** ბეზი (გერ).

მეხუთედი წონა. 1. ლორენცი, **2.** შულცი (ორივე — გერ).

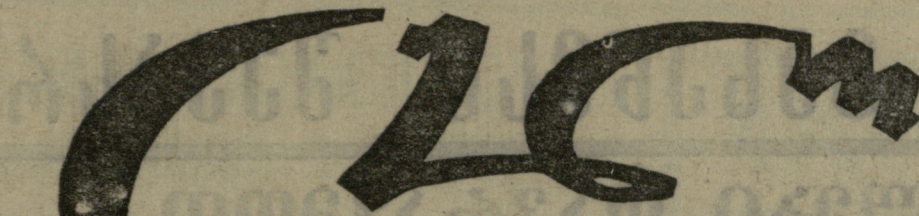
მძიმე. 1. ნიუარაძე (სსრ კავშირი), **2.** ზაუნი (პოლონეთი).

თასი „სპარტაკ-ლევისკის“ დარჩა

მოსკოში. ვერძის თასი კლასიკურ გილაობაში ბულგარულმა ათლეტებმა მოიგეს. „სპარტაკ-ლევისკი“ ფინალში შეხვდა კიევის „დინამოს“ და გაიმარჯვა — 6:4.

III ადგილი წილად ხვდა ფინეთის კოლმეტის „ლაპუნი ვირკისას“.

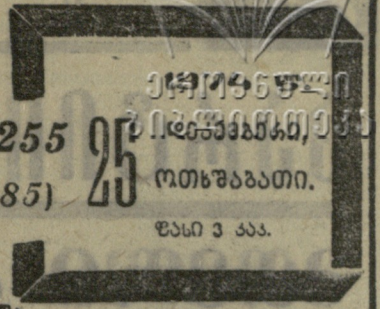
საინტერესოა აღინიშნოს, რომ უწინ ამ გილაობის ფლობდნენ თბილისის დინამოელები, წლებულს კი, საკავშირო ფედერაციის გადაწყვეტილებით, ასპარეზობაში მონაწილეობა მიიღო კიევის გუნდმა.



საპარტეზლოს სსრ მიწისბრთა საზოგადოებრივი ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორბანო

ЛЕЛО Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров ГССР и республиканского Совета профсоюзов

№ 255
(5285)



გაზეთი გამოდის
1934 წლის
13 აპრილიდან

სიღწი, 28 დეკემბერი. აქ გავართულ ახალი სახმრეთ უელის შტატის ჩოგბურთელთა ღია ჩემპიონატში წარუმატებლად გამოვიდნენ საბჭოთა სპორტსმენები. მოსკოველმა ო. მოროზოვამ, რომელმაც ავსტრალიის ტურნეში ორჯერ სძლია სახელგანთქმულ ავსტრალიელ ჩოგბურთელს ი. გულაგონს, ნახევარფინალში ვერაფერი გააწე-

გორგოვას, პეტრეველის...

ყო მასთან და დამარცხდა — 4:6, 5:7.

ასევე ნახევარფინალში მიაღწია თბილისელმა ი. პეტრეველმაც, რომელიც მასპინძელს — ფ. დენტს შეხვდა. თუ პირველი ორი პარტია ასე თუ ისე დაძაბული გამო-

დგა და ავსტრალიელმა მეტრე უბი-რატესობით გაიმარჯვა (7:6, 1:5), მესამე პარტია თავიდან ბოლომდე დენტის სრული უპირატესობით ჩატარდა და მისივე იოლი გამარჯვებით დამთავრდა — 6:1.

გულაგონმა ფინალში სძლია თავის ნახევარულე მ. კორტს (6:3, 7:5)

და შტატის ჩემპიონი გახდა. ვაჟე-ზში ეს ტიტული მოიპოვა ავსტრალიელმა ტ. რომბა, რომლის მეტრო-ქეც გადამწყვეტ მატჩში იყო თანა-მემამულე ფ. დენტი — 7:6, 4:6, 3:6, 6:2, 8:6.

ქალთა შერეულ წყვილებში ყვე-ლას აჯობეს გულაგონმა და შიტა ჩელმა (აშშ), ვაჟთა წყვილებში — ბოლმა და კარმაიელმა (ორივე — ავსტრალია).

წარმატება დეჩინში

„სოვეტსკი სპორტის“ ყოველკვირულ დაშტატა „64“-ში ამას წინათ დაიბეჭდა ცნობა, რომ დეჩინის (ჩეხოსლოვაკია) IV საკადრაკო ფესტივალის მთავარ ტურნირში I-II ადგილები გაიყვეს საბჭოთა ოსტატებმა თ. გიორგაძემ (თბილისი) და ე. სვენიკოვმა (ჩეხოსლოვაკია). „ლელოს“ კორესპონდენტი შეხვდა თბილისელ მოჭადრაკეს და დეჩინში წარმატების ამბავი გამოჰქონა.

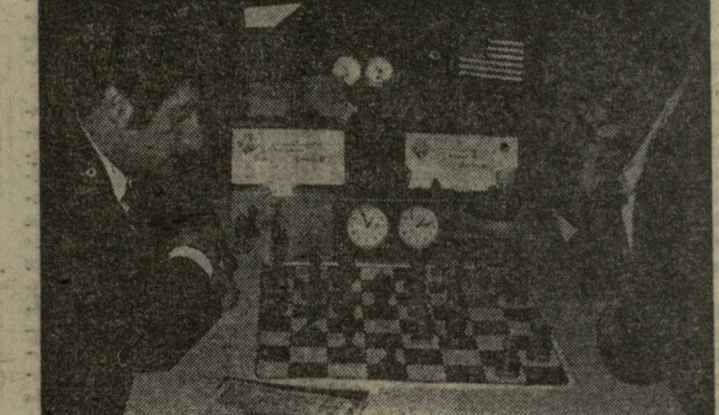
ქულა მოაგროვა, მე კი ქულით ნაკლები მქონდა. არც ერთი პარტია არ წა-მიგია.

ყველაზე მეტად დამამახსოვრდა ამერიკელ საერთაშორისო ოსტატ ტონი სვიდთან შეხვედრა I ტურში. ეს პარტია სვიდისთვის მძიმე პოსიციამდე გადაიდო. საჭირო იყო გულდასმით ანალიზი. როგორც ჩანს, ამერიკელმა მოჭადრაკემ, დრო რომ არ ეყო, ავად-მყოფობა მოიმიზნა. ასეც ხდება. მაგრამ სვიდმა უცნაური ცნობა წარმო-ადგინა. ცნობაში ნათქვამი იყო, რომ მოჭადრაკეს თამაში მხოლოდ ნასადი-ლეგს შეუძლია! ჩვენ კი გადადებულ პარტიებს დილით ვამთავრებდით. სვი-დმა ერთი დღით გადასწია პარტიის დამთავრება, მაგრამ საქმეს ამან ვერ უშველია.

ი, ეს პარტია:

სიდი — გიორგაძე

- 1. c4 f6 2. g3 e5 3. f3 g3
- 4. g3 b4 5. g2 0-0 6. 0-0
- 7. bc h6 8. d3 e4 9. g2
- 10. ed d6 11. g1 g4 12. f3
- 13. g5 14. h4 b6 15. g3 g8
- 16. d2 8e5 17. g1 e1 g8
- 18. fe g6 19. g1 d7



20. g4 h6d8 21. g4 e6 22. e3
a5 23. d3 e7 24. g5 h5 25.
gbd1 d7 26. g2 d8 27. g1
e6 28. h5 g4 29. dc e4 30.
d3 31. e3 32. g4 32. g2
33. g2 34. g2 35. g2 36. g2
37. g2 38. g2 39. g2 40. g2
41. g2 42. g2 43. g2 44. g2
45. g1 46. g1 47. a3 e6
48. e2 c5 49. g1 b4 50. h4 b3
51. g2 g4 + 52. g2 a4 53. g1
d3 54. gcb1 g4 55. g1 d8 56.
g2 g2 + 57. g2 e2 58. g2
d4 59. g2 b2 60. g1 g1. სვი-
დი დაწვდა.

დეჩინის ტურნირი პრეტენდენტთა ფინალური მატჩის დღეებში ტარდებ-

ბოლა და, ბუნებრივად, ხშირად ვსაუ-ბრობდით ფიშერის შესახებ. დეტორი სვიდი ფიშერისა და დიდოსტატ კავა-ლეის მეგობარია. ამიტომ მისი ნათქ-ვამი სარწმუნოდ უნდა მივიღოთ.

როგორც სვიდი ამბობს, ფიშერს არა-სოდეს შეუწყვეტია ვარჯიში ჰად-რაკში. შინ იგი კავალეკსა და ოსტატ ცუკერმანს ხვდებოდა, საჯაროდ არ თამაშობს, რათა საიდუმლოება არ გა-სკეს. სვიდის აზრით, კარგი ფიშე-რის ღირსეული მეტოქეა.

ფესტივალი მასპინძელთა განსაკუთ-რებული ყურადღებით სარგებლობდა. რა თქმა უნდა, ამანაც შევეწყო ხე-ლი წარმატებით თამაშში.

ს უ რ ა თ ზ ე: თ. გიორგაძისა (მარცხნივ) და ტ. სვიდის შეხვედრა.

ლენინგრადასა და ბაქოში

დამთავრდა ხელბურთელ ქალთა უმაღლესი ლიგის საკავშირო ჩემპიონატის I ტური.

ლენინგრადაში...

ასპარეზობდნენ სსრ კავშირის ჩემპიონი მოსკოვის „ლუჩი“, ჩერკასის „ოსვიტა“, კიევის „სპარტაკი“, ლენინგრადის „პეტროგრადეცი“ და ურალის პოლიტექნიკური ინსტიტუტის (სვერდლოვსკი) გუნდები.

წაუგებლად ჩაატარეს შეხვედრები სპარტაკელმა, რომლებმაც დაამარცხეს უბი — 28:7, „ოსვიტა“ — 28:8, „ლუჩი“ — 21:14 და „პეტროგრადეცი“ — 30:10.

დნარჩენი შეხვედრები ასე დამთავრდა: უბი — „ოსვიტა“ 17:14, უბი — „ლუჩი“ 14:27, უბი — „პეტროგრადეცი“ 14:12, „ოსვიტა“ — „ლუჩი“ 10:21, „ოსვიტა“ — „პეტროგრადეცი“ 14:18, „ლუჩი“ — „პეტროგრადეცი“ 19:13.

„ოსკოვის“, კუნასის „ქალგირისის“, ზაპოროჟიის მეტალურგიული ინსტიტუტისა და კიევის №3 სახლმშენებელი კომპინატის კოლექტივები.

აქ სხვებზე უკეთ ითამაშეს მასპინძლებმა, რომლებმაც მოუგეს „ქალგირისის“ — 16:11, №3 სახლმშენებელი კომპინატს — 19:13, მეტალურგიული ინსტიტუტს — 14:11 და დაძაბულ ბრძოლაში წააგეს „ოსკოვთან“ — 18:19.

დნარჩენი შეხვედრები ასე დამთავრდა: „ოსკოვი“ — „ქალგირისი“ 14:14, „ოსკოვი“ — №3 სახლმშენებელი კომპინატი 22:26, „ოსკოვი“ — მეტალურგიული კომპინატი 21:16, „ქალგირისი“ — №3 სახლმშენებელი კომპინატი 15:14, „ქალგირისი“ — მეტალურგიული ინსტიტუტი 18:17, №3 სახლმშენებელი კომპინატი — მეტალურგიული ინსტიტუტი 11:14.

ბათამაშაბის ცხრილი

	გ.	ფ.	ბ.	ქ.
„სპარტაკი“	4	0	0	107:39
„ლუჩი“	3	0	1	81:58
უბი	2	0	2	52:81
„პეტროგრადეცი“	1	0	3	53:77
„ოსვიტა“	0	0	4	45:84

ბათამაშაბის ცხრილი

	გ.	ფ.	ბ.	ქ.
სპორტ. ფაბრ.	3	0	1	67:54
„ოსკოვი“	2	1	1	76:74
„ქალგირისი“	2	1	1	58:61
№3 სახლ. კომბ.	1	0	3	64:70
მეტ. ინსტ.	1	0	3	58:64

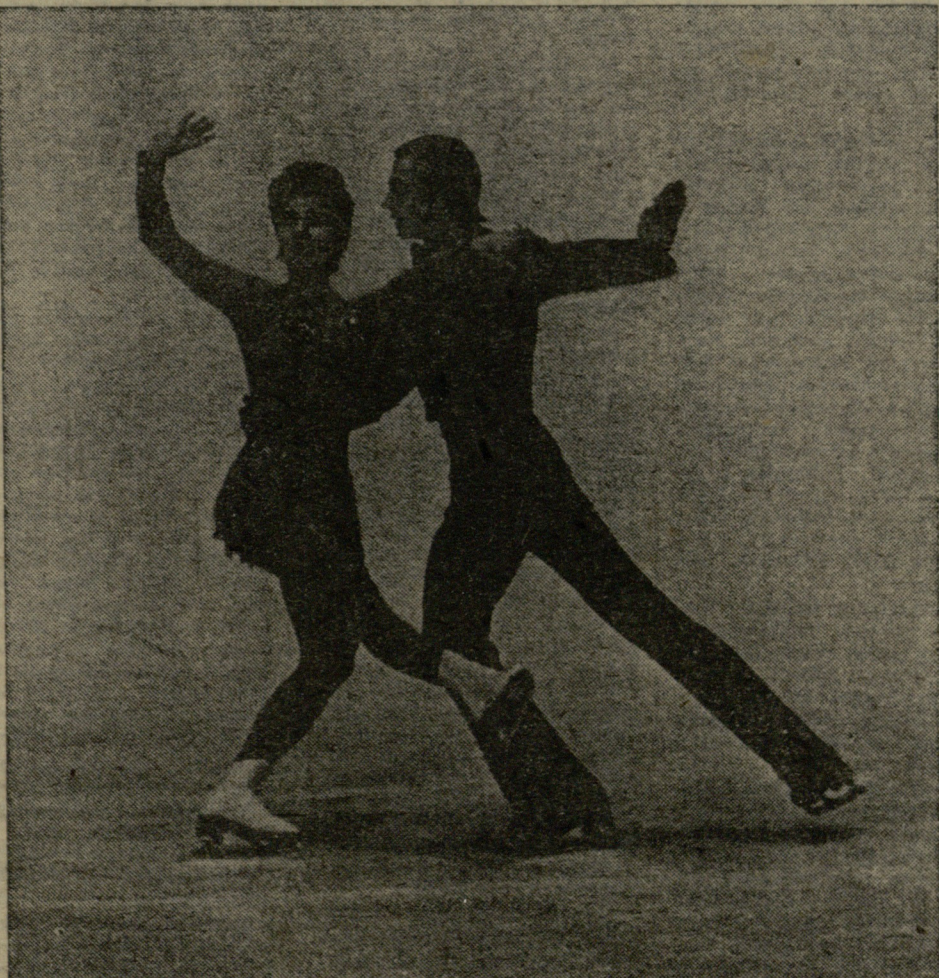
ბაქოში...

თამაშობდნენ ადგილობრივი სპორტწარმის ფაბრიკის, კომინავის

ზე ავიდნენ. შეჯიბრების დაწყებამდე ეს სპორტსმენები მოკრძალებულად აცხადებდნენ: ჩვენგან ყოველთვის რაღაც სიახლეს იღიან და ვეცდებით ეს მოლოდინი გავამართლოთ. განსაკუთრებით ვეშაუდებით ოლიმპიური თამაშებისთვის,

ვინაიდან ჩვენი სახეობა პირველად შეტანილი თამაშების პროგრამაში.

ს უ რ ა თ ზ ე: ლ. პაპოშოვა და ა. გორგოვი ასპარეზობისას. საქდესის ფოტოქრონიკა.



გაზეთ „სურველ დე მოსკუს“ პრიზზე ახლახან დამთავრებულ შეჯიბრებაში კვლავ მაღალი ოსტატობით იასპარეზეს მოსკოვის ხუთგუნის ჩემპიონებმა ლ. პაპოშოვამ და ა. გორგოვამ. ისინი საპატიო კვარცხლბეგის უმაღლეს საფეხურზე

"საბრძოლო წონის" შენარჩუნება სპორტსმენის ნარკოტიკის საწინააღმდეგო

გნობილია, რომ სხეულის წონა ორგანიზმის ფიზიკური გახვიანობის ერთ-ერთი ძირითადი ნიშანია, რომელიც გარკვეულ წარმოდგენას იძლევა როგორც განმარტოების მდგომარეობაზე, ასე ფიზიკური შრომის უნარზე. სხეულის წონა გარკვეულ დასაკიდებელ უნარს სიმბოლოვითაა, გულმკერდის გა-რემწეობის საფუძველზე, რომლის კუმულაციის ძალასთან და სხვ. ორგანიზმის ფიზიკური პირობებში ყოფნის შემდგომშიც კი სხეულის წონა განიცდის ინდივიდუალური ხასიათის მერყეობას. იგი თვალსაჩინოდ იცვლება სხვადასხვა დაავადების, ინტენსიური კუმულაციის მუშაობის, კვების რეჟიმის მნიშვნელოვანად შეცვლის შემთხვევაში, კლინიკური ფაქტორების ზეგავლენით და სხვ.

სადღისოდ დადგენილია სხეულის წონის ნორმები (ცხრილები) სქესის, ასაკის, პროფესიისა და კვლევა სხვა ფაქტორის გათვალისწინებით, რომლებიც მეთვალყურეობის ახლებზე აღამაინის სხეულის წონაზე. სხეულის წონის შეფასებაში გამოიყენება იგივე წონის მნიშვნელობები ან ინდექსების მეთოდი. ერთ-ერთი ასეთი გავრცელებული ინდექსია წონა-სიმაღლის მაჩვენებელი (კვტუს ინდექსი), რომელიც იძლევა წარმოდგენას, თუ რა შეფარდება უნდა არსებობდეს სხეულის სიმაღლესა და წონას შორის. მაგალითად, თუ აღამაინის სიმაღლე უდრის 170 სმ-ს, ხოლო წონა 70 კგ-ს, მაშინ ის უკანასკნელი კოეფიციენტიდან გარამდენი უნდა იქნება უნდა გაიყოს სიმაღლეს (მაგ., 70000:170-410 გრ.). ნორმით 1 სმ სიმაღლეს უნდა მოდიოდეს წონის 400 გრამი. თუ აღნიშნული ინდექსი 500 გრ და უფრო ნაკლებია, მაშინ იგი სიმაღლის მაჩვენებელია, ხოლო 600 გრ და მეტად კი სიმაღლეს მე-ჯობობს. სპორტსმენთა შორის დაშვებულია ამ ინდექსის მერყეობა 362-415 გრ-ის ფარგლებში.

სისტემატური წვრთნის პროცესში ხდება წონის დაკლება ერთ გარკვეულ მომენტამდე. გააზრდების შემდეგ სტაბილიზაცია — „სპორტული ფორმის“ მდგომარეობაში ყოფნის დროს სხეულის წონა, ისევე როგორც მატისპეონისა და სხეულის სისწრაფე, არტერიული სისხლის წნევა, ფიტტესის სასიცოცხლო ტეკადობა (სპირიტუალობა), ჩონჩხის კუნთების ძალა (დინამომეტრია) და სხვა, სტაბილური ხდება. მრავალი წლის მანძილზე ჩვენს მიერ წარმოებულ დაკვირვებებში საფუძველზე შეამჩნიეთა, რომ როგორც წონა, ისე სხეულის სხვა ფიზიკოლოგიური მაჩვენებლები სპორტსმენთა, კერძოდ, მოჭიდებულთა შორის, სპორტულ ფორმის ყოფნის დროსაც და საწვრთნელი რეჟიმის შენარჩუნების მთელს პერიოდშიც, როგორც წინ, ერთი და იგივე სიდიდებით ხასიათდება.

მწვაარად, სპორტსმენს, რომელიც ხე-რონის განმავლობაში სისტემატურად გაგრძობს და მონაცემებს შექმნილ ზემო, იგივე წონის და განსაკუთრებით შეჯიბრების პარამეტრში სპორტსმენი საგრძობად კარგავს წონას (და-ბნობილია 1-3 კილოგრამამდე), მაგ-

რამ დასვენების პერიოდში საკვებისა და სითხის მიღების შემდეგ მთლიანად აღიადგენს მას.

ჩვეულებრივ, სხეულის წონის დაკლება სპორტსმენის შემთხვევაში აუცილ-ბელოა მთლიანად, მოკრივეობასა და ძალისხმევით, თუმცა ამ გზას ზოგჯერ შეიძლება სპორტის სხვა სახე-ობის წარმომადგენლებსაც მიმართონ. არჩვენ წონაში მუხებრივი და ხელო-ვნური დაკლების წესს. როგორც პირ-ველ, ისე მეორე შემთხვევაში, წონაში დაკლება ინტენსიური კუმულაციის მით (ფიზიკური გარემოში) და კვ-ების რეჟიმის დაკვეთა ხდება.

ზენებრივი გზით წონის დაკლება უპი-რველად სისტემატური და რეგულა-რული წვრთნის შედეგად უნდა იყოს. ერთ გარკვეულ ზღვარამდე იგი და-დებითია. ამ გზას ხელი ტემპით დაკ-ლების შემთხვევაში უნდა იქნას. ერთ გარკვეულ ზღვარამდე იგი და-დებითია. ამ გზას ხელი ტემპით დაკ-ლების შემთხვევაში უნდა იქნას. ერთ გარკვეულ ზღვარამდე იგი და-დებითია. ამ გზას ხელი ტემპით დაკ-ლების შემთხვევაში უნდა იქნას.

საუხვე — ფორთხელის ან სხვა რომელიმე ხილის წვენი, 1 კვირის და კიჟა ჩაი ლიმონი.

საილი (3 საათსა და 30 წუ-თზე): ბურვლის ფაფა 100 გრ, შამ-წვარი ხორცი 100 გრ, ბოსტნეული (კარტოფლის გარეშე) 100 გრ, ყვე-ლი 50 გრ, ხილი (გამლი, მს-ლი, ატამი და ა. შ.) 50 გრ.

გახსანი (19-20 საათზე): ბრინ-ჯი 100 გრ, ბოსტნეული 100 გრ, ყვე-ლი 100 გრ, ხილი და პური 100 გრ.

წვრთნის პროცესში ზემოაღნიშნული კვების რეჟიმის საშუალებით წონის რეგულაცია და დაკლება ჩვეულებრივ 2-7 დღის განმავლობაში უნდა ხდე-ბოდეს ექიმისა და მწვრთნელის სათა-ნად მეთვალყურეობის ქვეშ.

მაგრამ პრაქტიკულად ბუნებრივი გზით — წვრთნის პროცესში კვების რეგულაციის საშუალებით წონის დაკ-ლება ყოველთვის არ ხერხდება. ამი-ტომ მოჭიდებები, მოკრივეები და ძა-ლოსნები ხშირ შემთხვევაში მიმართა-ვენ წონის დაკლების ხელოვნურ, ფორ-სირებულ გზას, რაც ორგანიზმზე მუ-დამ დადებითად არ მოქმედებს.

ერთ-ერთი გავრცელებული ხელო-ვნური მეთოდია წონის დაკლება ორთე-ლის აბანოს საშუალებით, რომელსაც სპორტსმენთა უმრავლესობა მიმართავს. 15-30 წუთში, თუ ორთელის ტემპერა-ტურა 50-70 გრადუსს აღწევს, სპორტ-სმენი 1-2 კილოგრამს იკლებს. აქვე უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ ორთე-ლის საშუალებით წონაში დაკლება ბი-რველ დღეს უფრო მნიშვნელოვანია, ვი-დრე შემდეგ. ამ წესით წონის დაკლე-ბისას ორგანიზმი ხდება ფუნქციური ხასიათის მთელი რიგი ცვლილებები. აღინიშნება უკუთარება უკანმოწინო შე-გრძნობები, მარცხემა გახშირებულია, სისხლის წნევა საგრძობად იცვლე-ბა, კუჭის ტონუსი და ძალა კვიით-დება, ძლიერდება წყურვილი.

რაც უფრო ინტენსიურია წონის და-კლება, მით უფრო თვალსაჩინოა უა-რყოფიერ ხასიათის ფუნქციური ძვრე-ბი ორგანიზმში.

მრავალი დაკვირვების შედეგად აღ-მ-ტკიცდა, რომ ორთელის შემთხვევაში წონის 3 კილოგრამამდე დაკლება მი-შენელოვან ცვლილებებს არ უნდა იწ-ვეოდეს, ვინაიდან 2-2,5 ლიტრ წყალს ორგანიზმი ყოველთვის უმტკივნეულოდ იკლებს. თუ სპორტსმენი, კერძოდ კი მოჭიდებ, თავისი წონითი კატეგორიის-თვის 3 კგ-ზე მეტად მძიმია, მაშინ მან აღნიშნული წონა შეიძლება შეეც-რებაში გათვალისწინდ 2-3, ან უმ-ჯობათ 5 ლითრ ადრეც კი დაიკლოს. თუ წონა ნორმის აღებაზეა 5-10 კი-ლოგრამით, დაკლება უნდა დაიწყოს, ხელ ცოტა, ერთი თვის ადრე, იმ ან-გარბით, რომ ორთელის აბანოს გამო-ყენებული იყოს 4-5 ჯერ. სპორტოა გვა-ხსოვდეს, რომ ზოგჯერ 4-5 კილოგრამ-ის დაკლებას ყველა სპორტსმენი ერთ-ნაირად როდი იტანს. მაგალითად, მსუბუქი წონის მოჭიდებები 2 კგ-ს დაკლებას ბევრად უფრო ძნელად იტან-ენ, ვიდრე საშუალო და მძიმე წონის სპორტსმენები.

ხელოვნურ გზით წონის დაკლების შემთხვევაში მიზანშეწონილია სათანა-დო დიეტის შესამუშავება. მაგალითად, სპორ-ტსმენმა დილით უნდა მიიღოს 100 გრ პური და 30 გრ მურაბა, 12 საათზე — 1-2 გამლი ან მსხალი. საღამოს ტამა არ არის რეკომენდებული. ძი-ლის წინ სპორტსმენმა უნდა გაისეროს 1 საათად და თან საქმით თბი-ლად იყოს ჩაცმული. გასერების შე-მდე იგი ლოკინში უნდა იყოს 10 სა-ათს მანძ. მეორე დღეს ოფიციალურ აწონამდე 2-3 საათით ადრე სპორტსმენი მიიღოს აბანოში და ორთელის სა-შუალებით წონაში იკლებს. კონტრო-ლის მიზნით იგი პერიოდულად უნდა იწონებოდეს, რათა მეტი წონა არ და-კარგოს.

შეიძლება ასეთი პროცედურის შე-მდე სპორტსმენმა იგრძნოს გაძაღდა, წყურვილის აბანო. მაშინ საჭიროა ტანის დაწვლა ცივი წყლით, რამდენ-იმე ყლუბი თბილი წყლის მიღება. ტურებისა და საფეთქლების დასეგვების ცივი წყლით. ოფიციალური აწონის შემდეგ სპორტსმენმა უნდა ჰიამის კარ-გად მთარსული ხორცი, მურაბა, წე-მწვარი პური კარაქით და დალიოს ცო-ტა წყალი.

წონის დაკლება შეიძლება ელექტრო-ნიკითაც ამაზანთაფ, ამ დროს ტემ-პერატურა 50-55 გრადუსს უდრის. აბა-ნანა გრადულდება 30-120 წუთს. ამ მეთოდით შეიძლება 0,8-1,6 კილოგ-რამის დაკლება. უნდა გვახსოვდეს, რომ სინათლის აბანოები იწვევს ძა-ლის დაქვეითებას. წონის დასაკლება კარგია, აგრეთვე, სპეციალური კოსტი-უმი „თერმოკა“, რომელიც ტემპერა-ტურა 120 გრადუსს აღწევს. თერმოკაში სპორტსმენი, ჩვეულებრივ, 15-20 წუთს რჩება, რის შემდეგაც იკე-თება წყალქვეშ მანაკს. სამწუაროდ, ჩვენს რესპუბლიკის სინამდვილეში სპორ-ტსმენებისთვის არ არის მოწყობილი მშრალი პაროვანი აბანო (ფინური აბა-ნო — „სუნა“), რომელიც ძალიან კარგია არა მარტო წონის დაკლების-თვის, არამედ ორგანიზმზე გამაჯანსა-ღებელი მოქმედების თვალსაზრისითაც.

სპორტსმენის წონის დაკლების ექი-მმა და მწვრთნელმა განსაკუთრებულ ყურადღება უნდა დაუთმონ და ყველა შემთხვევაში დაიკვირ ინდივიდუალური მიდგომის პრინციპი.

რ. ხვანიშვილი,
სამედიცინო ინსტიტუტის სამ-კურსიანი ფიზკულტურისა და საექიმო კონსტროლის კათედ-რის გამგე;

მსოფლიო ჩემპიონები

მემორიალი
1974 წლის
25 დეკემბრისთვის



მ. ხვანიშვილი

საბრძოლო	შედეგი	რეკორდსმენი	დამყარების წელი
მემორიალი			
გამნი			
100 მ	9,9	ზ. ხიშინი (აშშ)	1968
	9,9	რ. ხიშინი (აშშ)	1968
	9,9	ნ. ხიშინი (აშშ)	1968
	9,9	ნ. ხიშინი (აშშ)	1972
	9,9	რ. რომანოვი (აშშ)	1972
200 მ	19,8	ფ. ხიშინი (აშშ)	1968
400 მ	43,8	ლ. ხიშინი (აშშ)	1971
800 მ	1,43,7	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
1500 მ	3,32,2	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
5000 მ	13,13,0	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
10000 მ	27,30,8	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
მარათონი (მიღწევა)	2:08,33,6	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
4x100 მ	56,2	ფ. ხიშინი (აშშ)	1968
4x400 მ	2,56,1	ფ. ხიშინი (აშშ)	1968
მემორიალი			
110 მ	13,1	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
400 მ	47,8	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
3000 მ		ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
წინაღობებით	8,14,0	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
სიმაღლესი	230	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
სიგრძესი	890	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
სამსხრეთი	17,44	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
ტოქით	563	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
მარათონი	68,40	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
	68,40	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
უბი	94,08	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
უბი	76,66	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
მარათონი	21,82	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
სპორტული			
სინაღალი			
(მიღწევა)			
20 კმ	1:23,30,0	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
(სტადიონზე)			
50 კმ			
(სტადიონის გარეთ)	3:52,44,6	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
მარათონი	84,54	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
100 მ	10,8	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
200 მ	22,0	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
400 მ	49,9	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
800 მ	1,57,5	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
1500 მ	4,01,4	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
3000 მ	8,52,14	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
4x100 მ	42,6	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
4x400 მ	3,23,0	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
100 მ	12,3	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
200 მ	25,7	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
სიმაღლესი	195	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
სიგრძესი	684	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
მემორიალი			
მარათონი	69,90	ფ. ხიშინი (აშშ)	1972
უბი	67,22	რ. ხიშინი (აშშ)	1972
ბირთვი	21,57	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972
ხუთმინი	49,32	ზ. ხიშინი (აშშ)	1972

"სპორტული ფორმის" შენარჩუნება

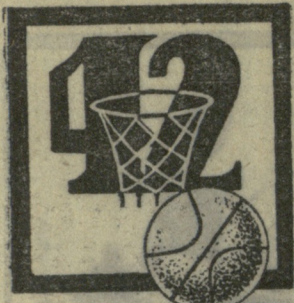
„კვარკალი ფეხბურთელთა და მათი „აღმგრადლის“ ხულიგნობა“

ამ სათაურით „სპორტული“ ა. წ. 13 ნომბრის ნომერში დაიბეჭდა კრი-ტიკული წერილი, სადაც ლაპარაკი იყო უვარლის „ფეხბურთე-ლთა და მათი მწვრთნელის აღმ-შფოთებულ ხულიგნობაზე“.

საქართველოს ალკ უვარლის რაიკომის მდივანი და ელმოსილი რე-დაქციის ატკობინებს, რომ ჭკრ კიდეც აღნიშნული წერილის გამოკვე-რებამდე საქართველოს ალკ უვარლის რაიკომს ბიუროში განიხილა მომხდარი ფაქტი, საბჭოთა საყვედური უკანასკნელი გაფრთხილებით გამოვლცხდა ფეხბურთელებს ს. ლონდაქს და ო. ჩახიაშვილს, ხოლო „სპორტული ფორმის“ რაიონული საბჭოს ფიჭულტურის კომიტეტის ხელმ-ძღვანელობას, აგრეთვე, იმ პირთადაც კომპაგნის რეგანიზაციე-ბის მდივანებს, სადაც ირიცხებთან დისციპლინის დამრღვევი სპორტსმენები, მიეთითათ, დაახლო კონკრეტული ღონისძიებანი მდგომარეობის გამოსასწორებლად.

კომპაგნის რაიკომის მონაწილეობით შედგა „სპორტული“ ფეხბურ-თელთა გუნდის წევრთა კრება, სადაც პრინციპული ლაპარაკი იყო წევრების დარღვევის შემთხვევაზე, დაგმეს გუნდის მწვრთნელის ო. ხატიანის ხულიგნური საქციელი. კრებამ ერთხულს დადუქრა მხარი ფეხბურთის რესპუბლიკური ფედერაციის სპორტულ-ტექნიკური კომისიის გადაწყვეტილებას მისთვის მწვრთნელად მუშაობის აკრძალ-ვის შესახებ.

საქართველოს ალკ უვარლის რაიკომს შემუშავებული აქვს პრა-ქტიკულ ღონისძიებთა გეგმა „სპორტული“ ფეხბურთელთა კოლექტივი წესრიგის დამყარების თაობაზე.



სსრ კავშირის ჩემპიონატი

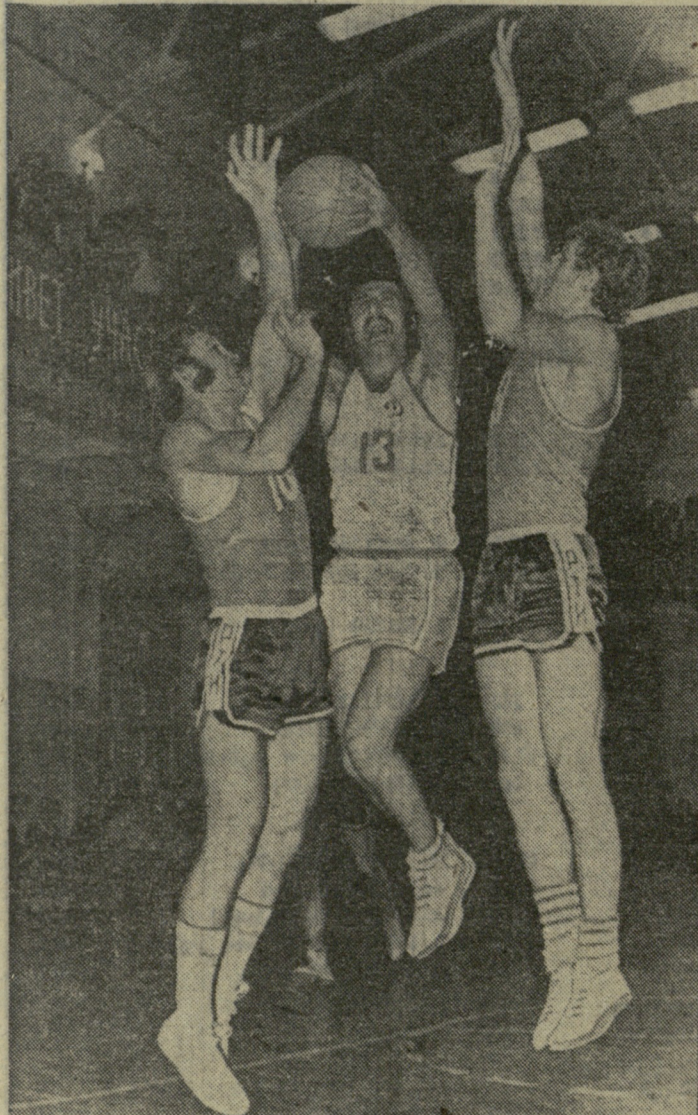
„სპარტაკი“ ჩემპიონს

დღევანდელ შეხვედრაში „სპარტაკის“ უპირატესობა აშკარა იყო. იგი დაცვაშიც უკეთ თამაშობდა, თავდასხმაც და ბრძოლაც შედარებით ადვილად მოიგო — 78:55.

გათამაშების ცხრილი

Table with 5 columns: Team, Points, Rebounds, Assists, Steals. Lists teams like 'სპარტაკი', 'დინამო', 'საბურთალო' and their statistics.

ვილნიუსი, 28 დეკემბერი. აღვილობრივი „სტატიზა“ შეხვედა გათამაშების ლიდერს, ლენინგრადის „სპარტაკს“. როგორც ხედავთ, ნებისმიერ შემთხვევაშიც ყველაზე მეტი შეხვედრა აქვთ ჩატარებული. ისინი დეკემბრის მიწურულს კიდევ ორჯერ გამოვლენ შინ და მატჩების რაოდენობას 20-მდე გაზრდიან.



ტალინსა და ლენინგრადში...

გუშინ შინ თბილისის „დინამოს“ კალათბურთელები ესტონეთის დედაქალაქისკენ გადინდნენ. როგორც ცნობილია, 26 და 27 დეკემბერს ისინი „კალეს“ შეხვედრებში, მერე კი ლენინგრადს ეწვევიან, სადაც გამართავენ წლებგანდელი წლის ბოლო მატჩებს ადგილობრივ სპარტაკელებთან. ეს შეხვედრები შედგება 29 და 30 დეკემბერს.

ტალინში გაფრენის წინ „დინამო“ ინტენსიურად ვარჯიშობდა. წვრთნას შეუდგა სპორტის დამსახურებული ოსტატი ზ. საკანდელიძეც, რომელიც დამატებითი იყო „დინამოს“ შემადგენლობაში ფაქტურად ყველა კალათბურთელი ბრძოლისუნარიანი ბოლქვების გარდა. გუნდი ამ მიერო-ტურნეში გამგზავნა წარმატების მტკიცე რწმუნითა და იმედებით.

საქართველოს რაიონ მხედველობაში მიიღო გულშემატკივრების დიდი ინტერესი თბილისის „დინამოს“ კალათბურთელთა შეხვედრებისადმი და დავეგმა ოთხივე მატჩის რადიორეპორტაჟი. წინასწარი მონაცემებით, 26 და 27 დეკემბრის შეხვედრები (ტარტუს „კალეთთან“ გადმოიცემა 21 საათსა და 10 წუთზე თბილისის დროით (მეორე ტაიმი).

29 დეკემბერს მოეწეობა თბილისის „დინამოს“ და ლენინგრადის „სპარტაკის“ კალათბურთელთა მატჩის მეორე ნახევრის რადიორეპორტაჟი (18 საათსა და 10 წუთზე), 30 დეკემბერს კი — ათვე გუნდების შეხვედრის ბოლო 15 წუთის გადმოცემა (18 ს., 45 წ.).

0,19 წამი მსოფლიო რეკორდამდე

ალმა-ათა, 28 დეკემბერი. მედლის მალაქითიან საცეკვაოზე სპორტერულ მრავალქილოში გამართულ საკავშირო შეჯიბრებაში თავი გამოიჩინა ოლიმპიურმა ჩემპიონმა, მოსკოველმა ლ. ტატოვამ, რომელმაც მოიპოვა პირველი ადგილი შედეგით 176,430 ქ. 1000 მეტრზე რბენაში ტიტოვამ დისტანციას 1.26,24 აჩვენა. ეს შედეგი 0,19 წამით ჩამოუვარდება გორკე-ლი ტ. ავერინას მსოფლიო რეკორდს.

„პოლიტექნიკა“ ლიდერია

ხვალ თბილისში, ლენინის სახელობის სპორტულ დარბაზში გაიმართება I ლიგის კალათბურთულ ვაკეთა საკავშირო პირველობის მეორე მატჩი ადგილობრივ „ბურჯუ-სტნიკას“ და ნიკოლაევის „სპარტაკს“ შორის.

გათამაშებით ადრე ჩატარებულ შეხვედრათა შედეგებს: ასე (კიევი) — „პოლიტექნიკა“ (კიევი) 76:77, 85:53, „სპარტაკი“ (ნიკოლაევი) — „ავანგარდი“ (დონეცკი) 87:83, 87:84, „ტრუდი“ (კრასნოდარი) — ასე 66:69, 82:57, „პოლიტექნიკა“ — „ავანგარდი“ 97:73, 91:68, „სპარტაკი“ — „კრასნი კოტელნიკი“ (ტავანოვი) 104:90, 101:91, „პოლიტექნიკა“ — „კრასნი კოტელნიკი“ 83:82, 83:81, „ავანგარდი“ — „ტრუდი“ 96:92, 79:93.

რდი — ასე და „ბურჯუ-სტნიკა“ — „სპარტაკი“).

გათამაშების ცხრილი

Table with 5 columns: Team, Points, Rebounds, Assists, Steals. Lists teams like 'პოლიტექნიკა', 'ტრუდი', 'სპარტაკი' and their statistics.

დანაშაული და სასჯელი

გოვადობა კოლექტივისა და ახსენაგების წინაშე

წლებგანდელ სპორტულ სეზონში თბილისის „ბურჯუ-სტნიკის“ კალათბურთელ ქალთა გუნდის წევრი, სპორტის ოსტატი ც. ყიფიანი სისტემატურად არღვევდა რეჟიმს, ხოლო რესპუბლიკური ჩემპიონატის წინ მან ორი კვირით გაატანა საქართველოს სპორტკომიტეტმა და ც. ყიფიანს უკანასკნელი გაფრთხილება გამოუცხადა.

ნა შესაძლოა გადადგას ყოველად გაუმართლებელი ნაბიჯი და არ ისურვოს თამაში იმ კოლექტივში, სადაც აღიზარდა და ჩამოყალიბდა როგორც კალათბურთელი, სადაც მიიღო ყველასთვის სასატირეო წოდება სპორტის ოსტატისა. ამას ყველაფერს ვუშვებთ იმიტომ, რომ ადამიანი ბოლოს და ბოლოს თავისუფალი არჩევანში, მაგრამ ხომ არსებობს მორალური მოვალეობანი გუნდისა და მჭვრთნელების, ამხანაგების წინაშე, უბრალო ეთიკური ნორმა, რომლის თანხმადაც კოლექტივი საქმის კურსში მანაც უნდა ყოფილიყო? თვითონებო ასეთ დროს არა მარტო საკუთარი სახელის გატეხა, არამედ დანაშაული, რომელიც დაუჭელი არ უნდა დარჩეს.

საქართველოს სპორტკომიტეტმა იმსჯელა ც. ყიფიანის საპირსტუქონო საქციელის თამაშზე და მას 3 წლით დისკვალიფიკაცია მიესცა. ამასთან, საკავშირო სპორტკომიტეტის წინაშე აღიძრა შუამდგომლობა, რათა ყიფიანს მოუხსნა სპორტის ოსტატის წოდება. ც. ყიფიანის არასპორტული საქციელის შესახებ ეცნობა უკრაინის სპორტკომიტეტსაც.

რედაქტორის მოადგილე ზ. ჯაფარიძე.

25 დეკემბერი

საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტის კლუბში (ქავკავაძის პრ. № 49) მოწვეულია „კოლმეურნის“ ცენტრალური საბავსო III კლასში.

დღის წესრიგი: ფიზკულტურისა და სპორტის შემდგომი განვითარების საკითხებზე საქართველოს კომპარტის ცენტრალური კომიტეტის 1974 წლის 3 იანვრის დადგენილების შესრულების საქმეში რესპუბლიკის სოფლის ფიზკულტურული ორგანიზაციების ამოცანების შესახებ. დასაწყისი 12 ს.

26 დეკემბერი

ფიზკულტურის ინსტიტუტის კლუბში ჩატარდება თბილისის ფიზკულტურული აქტივის სახალხო უნივერსიტეტის მორიგი შეკრებობა. დასაწყისი 18 ს.

27 დეკემბერი

საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტის საექტო დარბაზში გაიმართება ფრანგულენოვანი რესპუბლიკური ფედერაციის კლუბში. დასაწყისი 16 ს.

28 დეკემბერი

ალბიურ კლუბში ჩატარდება რაზმის რესპუბლიკური ფედერაციის საბავსო კლუბში. დასაწყისი 12 ს.



საქართველოს სპორტკომიტეტი

გმირ სპორტსმენთა სსრკ-ის პატივსაცემად

ყარაგანდამი ჩატარდა საბჭოთა კავშირის გმირ ნ. აბდირაივის ხსოვნისადმი მიძღვნილი ტურნირი თავისუფალ კიდაობაში, სარბიულზე გამოვიდა რუსეთის ფედერაციის, უკრაინის, ყაზახეთის, უზბეკეთის, სომხეთის, აზერბაიჯანის, ყირგიზეთის 240-მდე ახალგაზრდა წარმომადგენელი. სპორტის სასახლე „ოქტაბრის“ ხალჩებზე სამ დღეს გაგრძელდა სანტერესო ბრძოლები. წინითი კატეგორიების მიხედვით გაიმარჯვეს ყარაგანდელმა პ. პოლუეკოვმა და პ. ბასაევმა, კრასნოიარსკელმა ა. ფორტუნიშინმა, ფრუნზელმა შ. უმშიმბეკოვმა, ომათელმა ა. მაქსიმოვმა, ნოვოსიბირსკელმა ვ. იაკუშევმა, ჯეზკაზგანელმა ა. ბონდარენკომ და ჩრქვენი ტელმა კ. კონსტანტინილიმ. გამარჯვებულებმა, აგრეთვე, 11 ადგილებზე გასულმა რამდენიმე ათლეტმა სპორტის ოსტატის ნორმატივები შეასრულეს. მათგან ყველაზე ახალგაზრდაა 18 წლის პავლოდარელი ვ. სამოკიში.

ყარაგანდა. 25-ე ტურნირი ვილნიუსელმა მოკრივემ რ. პინკოვსკიმ ყველას აჯობა რიგაში გამართულ თანის გათამაშებაში, რომელიც ბალტიისპირეთის ჩემპიონის, ფანისტ ლამპრობლებთან ბრძოლაში დაცემული ბ. კნისის ხსოვნას მიეძღვნა. მსუბუქი წონის ათლეტთა ფინალურ ბრძოლაში (სწორედ ამ წონაში გამოიღო კნისისი — ლატვიის საუკეთესო მოკრივე ომარდელ წლებში) პინკოვსკიმ აშკარა უპირატესობა მოიპოვა ახალგაზრდა რიველ ვ. იგნატიევთან. კნისის ხსოვნისადმი მიძღვნილ 25-ე ტურნირში მონაწილეობდა შვიდი მოკავშირე რესპუბლიკის 140 მოკრივე. სარბიულზე გამოვიდნენ პოლონელი სპორტსმენები.

რივა. ახალი პრინციპი ავსტრალიის მოკრივეთა ნაკრები მიუნხენის ოლიმპიადის შემდეგ კრიზისს განიცდიდა. ეს უამოწყველია იმით, რომ განრქმულ მჭვრთნელს პარი გალაგერს ორწლიანი კონტრაქტი ქქონდა საფრანგეთის ცურვის ფედერაციასთან. ეს ვადა მიიწერა და ავსტრალიის ცურვის ფედერაციის დაქირებული თხოვნის შემდეგ გალაგერი (მსოფლიოს ექს-რეკორდსმენების ფრუნერი-

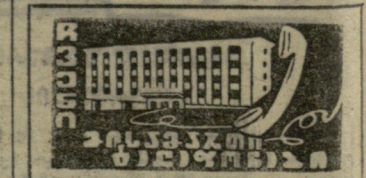
სა და ჰენრიკის მჭვრთნელი) ავსტრალიაში დაბრუნდა, სადაც მონრგალის ოლიმპიური თამაშებისთვის ამ ქვეყნის ნაკრების კანდიდატთა შერჩევას შეუდგა.

გალაგერმა შინ დაბრუნებისთანავე მოითხოვა მისთვის სპეციალური სკოლა გაეხსნათ. თხოვნა დაუყოვნებლივ დააკმაყოფილეს. გალაგერმა სკოლისთვის, რომელსაც მან „სპრინტერთა სასწავლებელი“ უწოდა, უკვე შეარჩია 10-15 წლის ასაკის 50 ყველაზე ნიჭიერი მოკრივე. გალაგერმა ამ სკოლაში წვრთნის ხალი მეთოდი დანერგა. მისი პრინციპი ასეთია: დღეში 5 საათის ნაცვალად 3-საათიანი ვარჯიში, 12 კილომეტრის მაგიერ — 8 კილომეტრის გაკურება, სამაგიეროდ — მეტი ინტენსივობა. გალაგერის აზრით, უამისოდ თავისუფალი სტილის მოკრივეები მონრელში წარმატებაზე ვერ იფიქრებენ.

ახალი პრინციპი

ვაიქებში ტოლი არ ჰყავდა მსოფლიო რეკორდსმენს, ლენინგრადელი ა. საფრონოვს — 156,120. მან 500 მეტრის გარბენას 38,62 მოანდომა, ხოლო 1000 მეტრისას — 1:18,45. ამ სეზონში ასე სწრაფად მსოფლიოში არც ერთ მოციგურავეს არ უბრუნია.

სა და ჰენრიკის მჭვრთნელი) ავსტრალიაში დაბრუნდა, სადაც მონრგალის ოლიმპიური თამაშებისთვის ამ ქვეყნის ნაკრების კანდიდატთა შერჩევას შეუდგა.



გაზეთი გამოდის ყოველდღე, გარდა ორშაბათისა და პარასკევისა. რედაქციის მისამართი: 380098, თბილისი, ლენინის ქ. № 14. დეკემბრისთვის — თბილისი, „ლოლო“. გ ღ ღ ღ ღ ღ ღ: რედაქტორი — 99-56-14, 93-97-50, რედაქტორის მოადგილე — 93-97-57, პასუხისმგებელი მდივანი — 93-97-52, მასობრივ-ფიზკულტურული განყოფილება — 93-97-55, -სპორტული განყოფილება — 93-56-47, 93-97-53, ფინანსური განყოფილება — 99-81-71, 93-97-56, მისწავლად და სოფლის ახალგაზრდობისა და ჯანდაცის განყოფილებები — 93-97-51, წერილების განყოფილება — 93-97-54, მემარტინეთა ბიურო — 93-97-59, ფოტოლაბორატორია — 93-97-58, გამომცემი — 93-93-84, კორექტორები — 93-97-49.