პროლეტარიელ ყველა ქვეყნისა, შეერთდით

ს

ს. ბ. კირაოვ სახელობის პიონერიანურ ინსტიტუტში მიღწეო სპორტული ფიტოტანტენ. **ს ტ ა ნ ა ფ ი:** სტუდენტები, ოთახლერენტ სტენდს.

ფოტო **ბ. ზარგარიანისა.**

მოთხილამურეთა წვრთნა მოსამზადებელ პერიოდში

სათხილამურო სპორტის ყოველი სახეობა (რბენა, სლალომი, ნაბიჯდაშვება, ხტომები) სპორტსმენისგან მოითხოვს სპეციალურ მომზადებას და წვრთნის ოიოგორც ძირითად და ბარდამავალ, ისე მოსამზადებელ პერიოდებში.

ძირითადი პერიოდის დოდიმპიდე, ე. ი. სანამ დადგება თოვლი, არც თუ ისე ადვილ ფორმ დარჩა ფა ამბერ ალ, შემოდგომის მიწურულ-ში, გამსკეთრებელ ფიზიკალობა ფა სპორიფოლოგია ფნიკება დარჩენილი ფორთს ფაპანფოს სატაკბაკეოებისა, ბეგმაზმიერი წვრთნის წარმოებას. აქვე უნდა თქვეს, რომ სპორტული წვრთნის ერთ-ერთ ძირითად ფეფბეფაა სრულ წარმოადგენს სრულ წლეოუბაა. სრულწლოვანი ფარეფა. ამ პროცესში ჩვდება ბარაკეული ამოკაანა ეოიმლეკეი: სისწრაფეს, ძალას, ამტანობას, მოქნილობასა და სხვა საპორო თვისებათა განვითარებ და სრულოოდ, ფორალურ-ნებელობათ ჩვეეების გამოიშეავები, წვრთნისადმი შეგრეპეეი და კეთილსინდისიერი ფამოკიდებულებაბ ნარეკეეი და ა. შ.

ჩვენი ქვეკნის საუკეთესო მოთხილამურე-მორბენელეი (ვ. კეშნინი, ფ. ტერეტლეეეეი, ვ. ოლიანეეი და სხვ.) რეგულარულ წვრთნას იწეკებენ დაახლოებით მთასის თვეიდან. წვრთნის მოსამზადებელი პერიოდი ფეოოფ 2 ეტაპად. პირველი ეტაპის ამოკანაებს (დაახლოებით მთასი-სექტემბერი) წარმოადგენს საერთო ფიზიკური განვითარებაბ ამაღლება (სისწრაფე, ძალა, გამძლეობა და სხვ.), ხოლო მოამზადებს სპეციალურებს ამ ფორთასთვის წარმოადგენენ ძმლეფაონინა, ნინჩოსნინა, ცეტვა, სპორტული და მთიანი თამაშები, საერთო გამაჯანსაღებელი ვარჯიშები.

მეორე ეტაპის ამოკანაები (დაახლოებით თებერვალსა-ნოემბერი) სპეციალ ფიზიკური მომზადების შემდეგაი ბეგმეკიბეკეეა, ჩამოთვლილი გამძლეობისა და სპეციალურ თოლსპაბა სრულოოდ, მოძრაობათა კოორდინაციის სრულოოდ, რაც ხელს უწყობს ტექნიკის წარმატებით დაეეფთაბს.

მოფრთვევ გამოცდილება ვეიჩეკენეს, რომ ფიზიკურ ფიზიკურ მომზადების სპეციალური სავარჯიშოებაბ ეფეოეა ფეფეკეა ეფეოეა ფეფეკეა ეფეოეა ფეფეკეა

ჩოგბურთი

...ეკურის თბილისის სპორტულ ...ბაზაზე დიდწო თბილისის უმაღ...ესი სასწავლებლების ფიზკულტუ...ლოთა სპარტაკიადა. ქალაქის კო...ლექტივმ კოტაბეგ გამარჯვებისა...თვის ამარიდინ ზოგიერთიდაგი.

პირველ ჯგუფში ამ დღეს ერთი ...ეზგადინა ბოლოტენნიკ...ი ინსტიტუტის და ფუნდუ...ლის ინსტიტუტის კოლექტივები. ამ...ში ქალქის პირველობაზე ჩა...ტარებულ შეხვედრაში, როცა გუნ...დის შემადგენლობაში მონაწ�ეო...ბდენენ შეურეფლენიც. მოპაკაცეა...ბა ინსტიტუტმა შეძლეს ნინამალური ...ესიოტესიბის მოპოვება — 6:5. ...ბოლოს ბოლტენნიკი ინსტი...ტუტის გუნდმა შეკიბრეთ ოილი ...ამარჯვება მოიპოვა. ოიგაზინავ...ბ ოდეიდან სძლია ბაკოკიანს, ...ეფგა — ლოლიბერძეს, კერესელიძეს ...— თოხაძეს. ეერეფფაკალიბაზეი...ს შეხვედრაში დამპაყინ ბრძო...ლის შემდეგ გამარჯვებული გამო...ედა ეერეულა.

ფიზკულტურის ინსტიტუტის სპო...ტსმენებმა წაიგეს ორ შეხვედრა...ში ეკალ ეკალ ეკალ ...ეფ ...ეფ ...ეფ

ᲐᲐ. ᲨᲐᲠᲘᲛᲫᲘᲐ

მე ᲛᲘᲜᲓᲚᲝᲜᲘᲡ ᲐᲠ ᲕᲬᲘᲡᲢᲔᲚᲘᲠ, ᲛᲐᲒᲠᲐᲛ ᲝᲠᲛᲝ ᲬᲚᲘᲡ ᲬᲘᲜᲔ ᲓᲐᲛᲐᲠᲗᲔ. ᲨᲔᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲔᲠᲒᲘᲡ ᲛᲝᲜᲐᲪᲘᲐᲜᲔᲑᲘᲡ ᲥᲐᲠᲗᲣᲚᲘ ᲔᲠᲗᲘᲐᲜᲘ ᲓᲐᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝᲩᲜᲓᲐ, ᲓᲐᲛᲘ ᲒᲐᲒᲝᲜᲘᲗ ᲪᲘᲪᲐᲮᲜᲘ ᲛᲘᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ, ᲠᲝᲛᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲒᲐᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝᲩᲜᲓᲐ ᲛᲔᲠᲒᲘᲡᲗᲕᲘᲡ.

ᲓᲘᲓᲘᲐᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲓᲐᲓᲒᲘᲡᲗᲕᲘᲡ.

ᲛᲘᲜᲓᲚᲝᲜᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘ ᲡᲘᲚᲐᲛᲐᲖᲔ ᲛᲘᲓᲘᲡ ᲓᲐᲛᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝᲩᲜᲓᲐ ᲛᲔᲠᲒᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘ ᲓᲐᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲓᲐᲓᲒᲘᲡᲗᲕᲘᲡ.

ᲐᲜᲒᲠᲘᲜᲝᲕᲘᲡ ᲓᲐᲓᲒᲘᲡᲗᲕᲘᲡ. ᲜᲘᲐᲠᲘ 5.000 ᲛᲔᲢᲠᲘ. ᲣᲤᲠᲔᲑᲘᲡᲗᲕᲘᲡ. ᲛᲝᲛᲔᲠᲔᲜᲘ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘ ᲒᲐᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲓᲐᲪᲕᲘᲡ ᲛᲘᲒᲐᲜᲘᲡ ᲐᲮᲐᲠᲔᲑᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲓᲐᲜᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲜᲐᲠ