პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

№ 4 (445)
პარასკევი
26 იანვარი
1951 წ.
ფასი 30 კაპ.

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზკულტურისა და სპორტის საქმეთა კომიტეტისა და პროფესიონალური საბჭოების ფიზკულტურის სამმართველოების ორგანო

ЛЕЛО

Орган Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров Грузинской ССР и Управлений физкультуры профсоюзов

გამოდის 30-ე წელი

საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობის კანდიდატთა რეგისტრაცია

საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობის კანდიდატად რეგისტრირებულია ხალხთა საყვარელი ბელადი

იოსებ ბესარიონის-ძე ს ტ ა ლ ი ნ ი

18 იანვარს სიღმის პლენარული სხდომის კლუბში გაიმართა საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს არჩევნების ჭალქ ობილისის ლენინის საარჩევნო ოლქის სოლეკი საარჩევნო კომისიის სხდომა.

სხდომაზე საარჩევნო კომისიის თავმჯდომარედ ამხ. ნამოგელი სხდომის განსხილველად ამხ.

—უსაზღვრო ბედნიერ ვარ, რომ შემიძლია გაცნობით სასიხარულო ამბავი — ხალხთა ღიდი ბელადი ჩვენი მშობლიური იოსებ ბესარიონის-ძე სტალინი დაათანხმა ეკნე იყარის საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობაზე ლენინის №16 საარჩევნო ოლქიდან.

ხსნის ამ ამბავმა ამხ. ნამოგელი ოლქში რეგისტრაციაზე გაგრანით ამხანაგი თ. ბერიძე.

ამხანაგი ბერიძე ტრიბუნაზე ამხანაგ ბ. ბ. სტალინის.

ტრიბუნაზე ზეიმით ადის № 7 საქეკნილო ფაბრიკის მუშა ა. ქიშხანაძე, ობილისის ელექტროტექნიკური მოტორ ქარხნის ინჟინერი ს. ზოსტაძე.

ამხანაგი ქიშხანაძე ამხანაგ ბ. ბ. სტალინის, ლენინის სარ-

* * *

ამ ისე დიდი პოლიტიკური მნიშვნელობის ფაქტზე ჩაიარა საოლქო საარჩევნო კომისიის სხდომაზე, რომელიც მოეძღვნა სქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობის კანდიდატების რეგისტრაციას.

ქალაქ თბილისის პოლიტიკის № 16 საარჩევნო ოლქის საოლქო საარჩევნო კომისიამ მიიღო დოკუმენტები, რომ დიდი სტალინის ეროვნული პატივისცემით ხალხის ერთსულოვანი **ბიძგით-ძე მოლოტოვი** გატარებულ იქნას რეგისტრაციაში საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობაზე ეკნეის საერთად ქალაქ თბილისის პოლიტიკის № 16 საარჩევნო ოლქში.

საოლქო № 11 საარჩევნო ოლქის საოლქო საარჩევნო კომისიამ რეგისტრაციაში გაატარა დიდი სტალინის ერთიანი თანამებრძოლი, სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე **ლავრენტი პავლე-ძე ბერია** საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობის კანდიდატად ქალაქ თბილისის სტალინის № 11 საარჩევნო ოლქში.

26 იანვრისის № 16 საარჩევნო ოლქის საოლქო საარჩევნო კომისიამ რეგისტრაციაში გაატარა საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობის კანდიდატად დიდი სტალინის ერთსულოვანი ბიძგით ქალაქ თბილისის სტალინის № 11 საარჩევნო ოლქიდან.

საარჩევნო კომისიების სხდომებზე დეპუტატობის კანდიდატებად ერთსულოვან გატარებული არიან რეგისტრაციაში საქართველოს ს. ს. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის მდივანი **ნიკოლოზ ბარამის-ძე ბაქრაძე**, საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის თავმჯდომარე **ვასილ პარნაოზის-ძე გიგილო**.

საარჩევნო კომისიების სხდომებზე დეპუტატობის კანდიდატებად ერთსულოვნად გატარებული არიან რეგისტრაციაში საქართველოს ს. ს. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის მდივანი ამხ. **ა. ი. მიქელაძე**— მუშებისა და გლეხთა დეპუტატების ტფილისის საქალაქო საბჭოს აღმასკომის თავმჯდომარე ამხ. **ვ. ი. ჭავჭავაძე**— ტფილისის ლენინის სახელობის ორდენოსანი ტექნიკური სკოლის დირექტორი ამხ. **ა. ნ. ჭანტურია**— ტფილისის ლენინის სახელობის ორდენოსანი ტექნიკური სკოლის ფიზიკის მასწავლებელი ამხ. **ა. ნ. სტალინი**.

სხდომაზე საარჩევნო კომისიის თავმჯდომარემ ამხ. ნამოგელი ოლქიდან დაასახელა ამხანაგი **იოსებ ბესარიონის-ძე სტალინი** გატარებული იქნას რეგისტრაციაში საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატობის კანდიდატად ქალაქ თბილისის ლენინის საარჩევნო ოლქიდან.

ყველანი ფეხზე დგებიან. ზანგრძლივად გრიალებს ტაში ბოლშევიკური პარტიის და საბჭოთა ხალხის დიდი ბელადის, მთელი მსოფლიოში შვიდ მილიონზე მეტი ადამიანის სიყვარულით სარგებლობის ავტორიტეტის, ხალხების სიყვარულისა და ერთგულების ღრმა ნიშნად.

ამხანაგი ქიშხანაძე ამხანაგ ბ. ბ. სტალინის, ლენინის სარ-

ჩევნო ოლქის, საქართველოს ს. ს. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის მდივანი **ამხ. ნ. ს. ხრუშჩოვი** — დაბანაობა ამბლის საარჩევნო ოლქი, საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე **ამხ. ზ. ნ. ჭიტაიშვილი** — დღეშიოს რაინის პირველი მდივანი ამხანაგი **ზ. ნ. ჭიტაიშვილი** ხალხთა დიდებული ბელადის, ბოლშევიკური პარტიის ცენტრალური კომიტეტის, საბჭოთა ხალხის ერთგული შვილის, ლენინ-სტალინის ნათელი იდეების ერთგული მებრძოლის, ჩვენი ქვეყნის ბედნიერი მომავლისათვის ბრძოლის ნიმუშის ამხანაგ ბ. ბ. სტალინის ხელმძღვანელობის ქვეშ ჩვენი ქვეყნის ეკონომიკის, კულტურის, მეცნიერების ყოველმხრივ აღორძინების, ხალხის კეთილდღეობის ამაღლების ისტორიული ნაბიჯების გადადგმის ეპოქაში.

ამხანაგი ჭიტაიშვილი ამხანაგ ბ. ბ. სტალინის, ბოლშევიკური პარტიის, საბჭოთა ხალხის ერთგული შვილის, ლენინ-სტალინის დიდი პატრიოტის გამო ხანგრძლივად ტაშით გამოხატავენ თავიანთ აღფრთოვანებას

გეგმები შესრულებულია!

განათლების სამინისტროს სისტემაში შემავალმა ფიზკულტურულმა ორგანიზაციებმა დიდი მუშაობა ჩაატარეს ფიზკულტურული სპორტის განვითარების 1950 წლის სახელმწიფო გეგმების ვადამდე შესრულებისათვის.

ხაკეციზრით კ. პ. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის და საქართველოს კ. პ. (ბ) ცენტრალური კომიტეტის დადგენილების და ხაკეციზრით საქართველოს მინისტრთა საბჭოს დადგენილების რეალიზაციის ხაფიქრებით ახალგაზრდა ნიშნიანთა და თანრიგიანთა სპორტშეხვედრები.

1950 წლის 31 დეკემბრისათვის მხოლოდ I ხაფეხურის ნიშნიანების მომზადების გეგმა განაცილების სამინისტროში შემავალმა ფიზკულტურულმა ორგანიზაციებმა შეასრულეს ფიზკულტურულმა ორგანიზაციებმა შეასრულეს 129,3 პროცენტით:

მხოლო II ხაფეხურისა — 195,5 პროცენტით;
მხოლო ნიშნიანებისა — 115,7 პროცენტით.

პირველი თანრიგის სპორტკვალიფიკაციის გეგმა შეასრულებულია 173,3 პროცენტით;

მეორე თანრიგისა — 202,3 პროცენტით;
მესამე თანრიგისა — 149,5 პროცენტით;
ჭიდაობა თანრიგისა — 132,8 პროცენტით.

ვარჯიშებისა გეგმების ვარიგებულ მომზადებულ 2 სპორტის ოსტატი, თბილისის, ქუთაისის, ბათუმის, სოხუმის და სხვა ქალაქების სკოლები დაამშვენეს მძლეოსნების, ფეხბურთის, ფრენბურთის, ჩოგბურთის, ტენვარჯიშის ახალმა კეთილწყობილებმა მოედნებმა. ხაფიქრებით ახალგაზრდობა მოიღო წელს მაძნილზე ხაუთვიერ სპორტულ წურთნის გაკეთილ.

ფოტოპასპარტოთ ჩვენს ქვეყანაში

ამ დღეებში ლენინგრადის „დინამოს“ ხტადიონზე შედგა მოსკოვის, ლენინგრადის, კიროვისა და ხვერდლოვსკის მოკვეთრეთა გრანდიოზული მაჭრა, პირველ ადგილზე გამოვიდა ლენინგრადის გუნდი.

ხაუთარი: მსოფლიო ჩემპიონი ცივგონელი ჩქარისნელი ხპილინი სპორტის დამსახურებული ოსტატი ვ. ისაკოვი (მოსკოვი) 5.000 მეტრიან დისტანციაზე.

ფოტო ნ. ნოვემბრიანის (ხაკედლი).

ჩრდილოეთის ახალგაზრდობის დელეგაცია საქართველოში

18 იანვარს თბილისში ჩამოვიდა ჩრდილოს სახალხო რესპუბლიკების დემოკრატიული ახალგაზრდის კომიტეტის დელეგაცია.

ქარიანს სტუმრების დელეგაციის ახალგაზრდობამ გულთბილი შეხვედრა მოუწყო. ხადგურის მოედანზე გამართა ხალხმრავალი მიტინგი, რომელზეც შესალები სიტყვები წარმოთქვეს ქარიანელთა ხახელით ხკოლის დირექტორმა ხმ. ბ. მგელრელიშვილმა.

ხაქართველოს ფიზკულტურელების და სპორტსმენების ხახელით სტუმრებს მოესალმა სპორტის დამსახურებული ოსტატი ვ. გოცირიძე, შემდეგ ახალგაზრდობის სახელით ვირუხის სახელობის ტრაქტორების ქარხნის ფიზკულტურელი ნ. გასაძე, ხკოლის მოსწავლეთა ხახელით ქარხნის ხტანისლავის ხკოლის მე-9 კლასის მოსწავლე ვ. ჯაბარიძე, მწერალთა ხახელით ქ. ჯაფარიძე და ხხვები.

ხტუმრებმა ხალხმრავალ მიტინგზე ხალამურებით ჩამოიარეს ქარხნის ტერიტორია და ხკოლის ეზო.

ხალამურებით ხკოლის ეზოში ჩამოვიდა ხტუმრების დელეგაციის ხახელით ხკოლის დირექტორი ნ. ბოდიაშვილი. ხკოლის მოსწავლეებმა ხტუმრებს

ეროვნული ბიბლიოთეკა

არლაღეგები ასპარეზობაში გაიმარჯვეს

ჩვენი ქვეყნის მოპოვებ თაობას — სიბერის პატივცემას — ყველა პირობა აქვეს შექმნილი ინსპიციები, რომ ჭარბტანიანი ცხოვრება დაიხუნონ.

ჩვენი საშობაოს პატივცემის უფროსი ფიზკულტურის და სპორტი. ისინი ხანდაზმული ადამიანებს ჯანმრთელობის გაძლიერებისათვის, რომ ჭარბტანიანი ცხოვრება დაიხუნონ.

განსაკუთრებით ხანდაზმულთა იყო საქართველოს მოსწავლე ახალგაზრდობის ხელოვნური ცხოლების ზამთრის არდადეგების დღეებში. მრავალი, ბიბლიო ზამთარი ეორეო, ღია ცის ქვეშ ჩვენი ბიჭებისა და გოგონების ძლიერად და ბედნიერად მოდეზის პატივისცემით, ფიზკულტურით და სპორტის სხვა სახეებში შეჯიბრებებით მოსწავლე ჭაბუკები და ქალები.

ქვემოთ ვეიეზთ მათგან ზოგიერთებს.

ბათუმი

მოსწავლეთა არდადეგების პერიოდში ბათუმის ბავშვთა სპორტულ სკოლაში მთელი რიგი სპორტული შეჯიბრებები გაიმართა.

მოსწავლე ფრენბურთელთა შეჯიბრებაში ჭაბუკთა შორის გამარჯვება მოიპოვეს მე-7 საშუალო სკოლის ფრენბოლელებმა, ხოლო ქალთა შორის მე-3 საშუალო სკოლის ფიზკულტურელებმა.

ჭაბუკების სკოლებს შორის 18 მოსწავლეა ეკალათხოვნა ერთმანეთის პირველობას ფიზკულტურაში. საინტერესო შეჯიბრების შემდეგ რაპირით ბრძოლაში გამარჯვება ეკუთვნის მე-3 საშუალო სკოლის მოსწავლეს ს. გიგინაძეს, ხოლო ცხენოსნობაში — ამავე სკოლის მოსწავლეს ნ. ლილუაშვილს.

ბადმინტონის კლუბში რამდენიმე დღის განმავლობაში მიმდინარეობდა მასწავლეთა პირად-გუნდური პირველობა. ეიეთ შორის I-II ადგილი მოიპოვეს ორ. ფირქალაშვილმა (მე-3 სკოლა) და თ. დგებუაძემ (პრიველი სკოლა), თეთრეულის მაგალითში 15 ჭაბუკისა და გოგონის მიერ 14 ქეულ გეგონეს შორის გამოირჩეა ა. ჩიგოგლაიანმა (მე-8 სკოლა).

ბავშვთა სპორტული ცხოვრების ჩატარება ორი ქალაქის — ბათუმისა და გაგრის მოსწავლეთა. შეჯვრა ფირიკაობაში, ისპორიში 30-27 ქიმიერკვეს ბათუმელმა სპორტსმენებმა.

ჯ. ჭავჭანიძე
ა. ხაბლოვიანი
შ. ძნელაძე

სოხუმი

ქალაქის ბავშვთა სპორტული სკოლის აქეს ცნობილმოსწავლეთა ბიბლიოთეკა, რომელიც სისტემატიურ ნორჩი ფიზკულტურელების საყვარელი ადგილია.

ამ არდადეგების პერიოდში მიმდინარეობდა მოსწავლეთა შეჯიბრებები ჭადრაკში.

საინტერესო ასპარეზობა გაიმართა ტენიში, რომელშიც ბევრი პირველი ადგილი მოიპოვა მე-2 ეიეთ სკოლის კოლექტივმა. კარგი მომზადება გამოამჟღავნეს მოსწავლეებმა ა. პაპიაშვილმა, ო. ცაქვაძემ, ო. ბერეკაიძემ, ვ. ბაქრაძემ, გ. გაგნიძემ, ვ. სოკოლოვმა და სხვ.

დაიმართა მოსწავლე შეჯიბრებები ქალაქის ეიეთ შორის პირველობა კვლავ მე-2 სკოლამ დაისაკუთრა, ხოლო ქალთა შორის უძლიერესი აღმოჩნდა მე-4 სკოლის გუნდი.

გუნდური პირველობა ქალაქში ასევე მე-2 სკოლის სპორტსმენებმა მოიპოვეს, ხოლო მეორე ადგილი წილად ხვდა პირველი სკოლის გოგონებს.

ჯ. ლეთოდიანი

სტალინირი

ქვეყნების სახლში მოეწყო მოსწავლეთა საქართველო ტურნირი ქალაქის პიონერთაშორის, რომელშიც მონაწილეობდნენ 13 ცალი. პირველი ადგილი დაიკავა მ. ცხოვრებოვამ.

ორ დღეს გრძელდებოდა მოსწავლეთა საკლასთვისო შეჯიბრება ტანვარჯიშში. თორმეტმა ნორჩმა სპორტსმენმა ჩაიპარა საინტერეო ნორმები.

საძალეო შეჯიბრება ჩატარდა ავტოკეთ ფარიკაობაში. წარმატება ხვდა წილად ქალთა შორის ხ. ჩიბრაიეს, ხოლო ვაჟთაშო შორის — ზ. ტუგუეს, რომელიც კარგად თრიან ფარიკაობის ტექნიკას.

ნ. ზაიმეველი
ვ. კასპაკაე

სიღნაღი

სოფელ ანაგის საშუალო სკოლის ბიბლიოთეკაში მოეწყო საშობაო არდადეგების დღეებში. ჩატარდა შეკრება-კონფერენცია, ფრენბურთში და ხმ. კალათბურთში ერთისეულ შეხვედრებ ანაგისა და ვაქირის მოსწავლეებ. მაჭრი მოიეეს ანაგელებმა.

შედასკვრო შეკრებებეზე ჩატარდა ბავშვთა ბადრეკ დაბა წინარის ქვაბრი ბიბლიოთეკაში და ტბისუბნის სკოლებში.

სიღნაღში გაიმართა მძიეოსნური შეკრებები რაიონის სკოლებს შორის 100, 200 და 1.000 მეტრზე რბენაში, სიგრძეზე ხტომაში, ბალის ტყორცნაში და ბირთვის ცვრაში.

რაიონის სპორტსკლუბში მოეწყო ტანვარჯიშეეი შეკრებები, რომელშიც თავ თავი ასპარეზეე ვ. ფონჯიაშვილმა, ვ. ბარხაშვილმა.

განსაკუთრებით სანტერესო იყო სიღნაღის ბედადგეული სპორტსმენების ლაშა კვლივ მე-2 სკოლის დასასრულა, ხოლო ქალთა შორის უძლიერესი აღმოჩნდა მე-4 სკოლის გუნდი.

ბაბუშრიანი. ფი მეტრიანი ტრამპლინიდან ხტომის მომენტი. ფოტო ლ. ლორენჯიანის (ს.ფოტო).

შეეისწავლოთ სათხილამურო სპორტი

სანამ თხილამურებზე დავდგებით, ეეი უნდა შევიარაღოთ კარგი ხალისის თხილამურებით, რომლის სიგრძე ხელწეედილ მეთხილამურის სიმაღლეზე უნდა იყოს. ხოლო ჯოხები გვქონდეს ან ზხრების სიმაღლეზე მოეკვეთა.

არ შეიძლება ერთი დაფგრძნით თხილამურებით თამაშიც გვქონდეს, მით უფრეს, დაცდენა. საჭიროა დაბეეგლობით, თანმიმდევრობით ფეთვეულით თხილამურებით მოძრაობის უმარტივესი ხერხები.

სათხილამურო სპორტი მრავალსახოვანია. მისი ათვისება ერთი ზამთრის განმავლობაში შეეძლეეთ. ამ წერილში შევეცდებით გაეიმეცეეთ სათხილამურო სპორტის ისეთი ხერხები, რომლებიც სპორტის ამ სახის შეედგომ დაფეეცაში დაგვჭირდება.

თხილამურების შერჩევის შეედეგ მათ სპეციალურ სათხილამურო ფეხსაცმელზე ეეცვით და გავეიარით სწორ თოელიან მიედანზე.

თხილამურებზე დგომის ღირსი საჭიროა მეელეები იღისე მოიხარის და ტანი ოდნეე წინ გადაიხაროს. თხილამურებით მოძრაობას ან სრიალის დაწეეებაზე უნდა შეეიხედეეთ ზანგის ხერხეზე.

ბრანობერები ბრენი გამოიყენება ყველა შემთხვეევაში, განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც ახალეედ მეთხილამურეს არ შეეძლია თავისეულად შემოხრეეეეს ან შეეცდეეს ბიძგით ფეხით ასვლას. მრავალეეროვნი ბიძგის შედეგად თხილამურები ბეეთდება პარალელურ მდგომარეობაში. ერთმანეთისაგან 10-15 სანტიმეტრის დაეეცდეთ. წონაწორობის შენარჩუნებისათვის შეიძლება დაეეყრდნოთ ბარჯვენა (მარცხენა) ან ორივე ეეიხს.

მარცხენა ბიძგის დროს საჭიროა თხილამურის წინა ნაწილის შეხრეეეა მარცხნივ ან მარჯვნივ 15-20 სანტიმეტრით, ისე, რომ მისი ბოლო ნაწილი თოელს არ შეხრიდეს. ამ დროს მეორე თხილამური, რომელზედაც ტანის სიმძიმეა გადატანილი, უნდა გავანაპირებულეთ მისგან ნახევარი იეე მეტრის თხილამურის. თოელზე ისე შემობრუნებით წარმოიშობა თხილამურის სასრული ზედაპირის მრავალი ახაბეეჭდი, რომლებიც მარის მოეკვეთებეეს.

ბიძგი ბიჯეეი წრით **„ფეხის გადატანით"** სწრაფად სრულდება, რის დროს შესაძლებელია თხილამურზე 180 გრადუსით შემოტრიალება და მოძრაობის სწრაფი შეეცვლა.

თუ ბრენი გვსურს მარჯვნივ შეეარსეეთ, საჭიროა ტანის სიმძიმე გადავტანოთ მარცხენა თხილამურზე, მარჯვენა თხილამურის წინა ნაწილი კი აეწიოთ ზეეით ქვეს. წონასწორობის შენარჩუნების მიზნით მარჯვენა ხელი ბრენის დაწეეებამდე გადატანილი უნდა იქნეს უკან, მარჯვნივ.

შემდეგ მოძრაობას ასრულებს მარცხენა თხილამური. მისი წინა ნაწილის ზეეით აწეეით ეენი უნდა შეეძლეთ ეეკეეთით და გადავიტანოთ მარჯვენა თხილამურის. ჯოხების ამ დროს გადმოვაქეთ ეენი იქნეს ბარჯანდელ მდგომარეობაში.

ბალლობაზე ასვლა — თოელის მაღლაზე ასვლის დროს ახალეედ მეთხილამურეს საჭირო წონასწორ თითეოსის მთაზე ასვლის საეეალური ხერხები, წონასწორეედ შემთხეეეეი ძნელი იქნება. ბატარა ბორეეის დაძლეეეე კი ადვილად ეეეელის ხერხით მრავალეეროვნი ბიძგით დაეეყრდნობით და ფეხის გადმოგდეეეე ეენი იქნეს მარჯვნივ.

ბალლობაზე დაშვება — მთელის ბალლობაზე დაშვების ხერხები ეეეელის ბრძანება თხილამურის. მისი წინა ნაწილის ზეეით აწეეით ეენი უნდა შეეძლეთ და გადავიტანოთ მარჯვნივ. ეეკეეთით და ბიძგით ეენი უნდა შეეძლეთ მდგომარეობაში.

ჩხეეა-დარიგებეე ახალგაზრდა მეთხილამურეებს

სანტიმეტრით, ისე, რომ მისი ბოლო ნაწილი თოელს არ შეხრიდეს. ამ დროს მეორე თხილამური, რომელზედაც ტანის სიმძიმეა გადატანილი, უნდა გავანაპირებულეთ მისგან და ნახევარი იეე მეტრის თხილამურის. თოელზე ისე შემობრუნებით წარმოიშობა თხილამურის სასრული ზედაპირის მრავალი ახაბეეჭდი, რომლებიც მარის მოეკვეთებეეს.

ბიძგი ბიჯეეი წრით **„ფეხის გადატანით"** სწრაფად სრულდება, რის დროს შესაძლებელია თხილამურზე 180 გრადუსით შემოტრიალება და მოძრაობის სწრაფი შეეცვლა.

თუ ბრენი გვსურს მარჯვნივ შეეარსეეთ, საჭიროა ტანის სიმძიმე გადავტანოთ მარცხენა თხილამურზე, მარჯვენა თხილამურის წინა ნაწილი კი აეწიოთ ზეეით ქვეს. წონასწორობის შენარჩუნების მიზნით მარჯვენა ხელი ბრენის დაწეეებამდე გადატანილი უნდა იქნეს უკან, მარჯვნივ.

შემდეგ მოძრაობას ასრულებს მარცხენა თხილამური. მისი წინა ნაწილის ზეეით აწეეით ეენი უნდა შეეძლეთ და გადავიტანოთ მარჯვნივ. ეეკეეთით და ბიძგით ეენი უნდა შეეძლეთ მდგომარეობაში. ჯოხების ამ დროს გადმოვაქეთ ეენი იქნეს ბარჯანდელ მდგომარეობაში.

ბალლობაზე ასვლა — თოელის მაღლაზე ასვლის დროს ახალეედ მეთხილამურეს საჭირო წონასწორ თითეოსის მთაზე ასვლის საეეალური ხერხები, წონასწორეედ შემთხეეეეი ძნელი იქნება ბატარა ბორეეის დაძლეეეე კი ადვილად ეეეელის ხერხით მრავალეეროვნი ბიძგით დაეეყრდნობით და ფეხის გადმოგდეეეე ეენი იქნეს მარჯვნივ.

მეთხილამურის ფიზკულტ გამძლეობაზე და სხეეიერეეი სათხილამურო სპორტზე.

მეეგრძნეთ ილი ასათეიგნეთ **„პრიველი ასეთ"**. მეთხილამურე ჩეეეეულებრივი ნაბიჯით, ეკიბეეზე ძალის დატრენირებით ამეეეეს მეორე ფეხეეთხეეის ეედაცილეეს.

თოელით ფეხეეთის დაძლეეეეს ტექნიკაში ეეეეთნეეეეა ეეეეთნეეეეა ე. წ. **„ნაბეეიანები ასეთ"**. ამ ხერხით შეიძლება საშეეალეთ 15-20 გრადუსიან დაქანებეეი ფერდობის დაძლეეეე. ამ დროს მეთხილამურე სიმძიმის ცენტრი ტანით წინ.

თოელიანი ფერდობის დაქანების გრადუსის მიხეეეით თხილამურები საჭიროა წინა ნაწილებით გადაიხაროს ეეკეეთ და თავის ეეგანით წინ. ხოლო მიეეეეთის თოელს. ამ დროს ჯოხების ეეკეეთეეეი ცალ-ცალკე და ტანის სიმძიმე ხან ერთ, ხან მეორე ჯოხზე გადაეეეეეს.

მეთედიკა თხილამურებით დაეეეეეა

ეეიდეთ დაეეეეეის დროს მეთხილამურემ არ უნდა შეასრულოს რაიმე ბრძანება მაშინ, სანამ მას სავეეეეთ-ნიდ არ თვეეეეეს. ამისათეეეეი საჭირო ეეეეეეეეეს წინ მეტ წონასწორ ამოეარსების მიეეე ფერდობეეე პატარა სწორი მოედანი და მაშინ თვარეეეეის მეეეეეეეეე

საქართველოს უძლიერესი მეხოხბაღური სპორტის ოსტატი მ. გაჯა მინდიაშვილი ემზადება რესპუბლიკური შეჯიბრებისათვის, რომელიც ბაიურანში თებერვლის პირველ რიცხვებში გაიმართება. ს ხ. რაჩველიშვილის ფოტო.

საკავშირო კონკურსი საჭადრაკო ეტიუდების შედგენაზე

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზკულტურისა და სპორტის სამეცნიერო კაბინეტი და გაზეთი „ლელო" აცხადებენ საკავშირო ეტიუდების შედგენის საკავშირო კონკურსს, მიძღვნილს საქართველოში საბჭოთა ხელისუფლების დამყარების 30 წლისთავისადმი.

ყოველ მონაწილეს განუზღვრებული რაოდენობით შეუძლია ცნობილ ბრძანებით თავისი გამოქვეყნებული ნაწარმოებების გამოუზღვა არა უგვიანეს ა. წ. მარტისა ამხრილის შემდეგი მისამართით: ელ. ბაქანის დალმართი, 12. გაზეთ „ლელოს" რედაქცია. კონკურსის ფინალური წყვეტილის „ლელოს" რედაქცია.

კონკურსში პირველ ოთხ ადგილზე გამოსულნი ჯილდოვდებიან სანგელებით და ფასიან საჩუქრებით, ხოლო მომდევნო ექვს ადგილზე გამოსულნი — სიგელებით.

საქართველოს წარმომადგენლის სამი სუპეციალური ტტიეთისათვის დაწესებულია სიგელები და ფასიანი საჩუქრები.

კონკურსის მსაჯული კოლეგიაში შეიკრა სპორტის ოსტატი გ. კასპრიანი (მთავარი მსაჯი) და ოსტატების: კანდიდატი თ. გოინაძე.

უნგრეთის სახალხო რესპუბლიკის დედაქალაქ ბუდაპეშტში „სპარტაკის" ჯგუფის ფიზკულტურული მოძრაობის დიდი მიღწევები საბჭოთა კავშირში სპორტსმენების წარმატებები. ბუდაპეშტის ახალგაზრდობა ცხოველ ინტერესს იჩენს გამოფენისადმი. ს ტ ა ს ო ნ ს ს: გამოფენის ერთ-ერთი კუთხე. (საკვლია)

სპორტული ქრონიკა

ფიზკულტურის და სპორტის სფეროს საავტომობილო კომპანების მოსკოვის ზონალური ჩემპიონატი ასრულებს ნამუშევარს. ამ ზონის პირველ ადგილზე გამოვიდა ჩვენი ფიზკულტურის და სპორტის ოსტატები.

საფრენოსნო სპორტის ნაირსახეობებში ცენტრის ბაკურიანში ჩაეიდა ბინალისის „სპარტაკის" ოსტატ ფეხბურთელთა გუნდის. ახალგაზრდა კოლექტივი სასწავლო-სავარჯიშო ბაზაზე ვადის შეჯრილნეულის სპორტის დამსახურებული ოსტატის გ. ქორდანიას და ვ. რაჭველიშვილის ხელმძღვანელობით.

საქართველოს ფიზკულტურის კომიტეტის ბრძანებით სპორტი ოსტატად „ფიგურისტ" კოლექტიკში გადაყვანილ იქნენ გ. პაიჭაძე, გ. კილაძე და ქ. გაგნიძე, ხოლო „ფინამ"-დან „სპარტაკში" — ნ. გოგლიძე და ა. სიხარულიძე.

ჩვენი მკითხველები გვეპასუხებიან

ბაზმური. რკინიგზის კლუბის მეშვი ახალგაზრდის შორის სპორტი დიდი პოპულარობით სარგებლობს. 1.500-მეტრ რკინიგზელი გაიერთიანება სხვადასხვა სექციები. მაგრამ მათ ნორმატიურ შეცდენილობა ანაკან ფიქრობს.

სპორტულ დარბაზში, რომელიც კლუბის ფეხბურთელებს ეკუთვნოდა, სამაგმო სახლია მოთავსებული, ხოლო დარბაზის მთელი სპორტული ინვენტარი გადაცა ქალის სპორტსკოლას.

სპორტსზოგადოება „ლოკომოტივის" სამუშაო ფიზკულტურნიკთან რკინიგზელ ფიზკულტურელებისათვის ერთი მოწყობილი ფეხბურთის მოედანი, მაგრამ ეს გადაწყვეტილება ქალაქელზე დარჩა.

ქ. ონიაკე.

• • •

რუსთავში დამთავრდა ქალების გუნდური პირველობის გათამაშება ჭადრაკში მოსპორთა შორის. პირველ ადგილზე გამოვიდა რუსული სამუშაო სკოლის კოლექტივი, მეორეზე — 3-17 სახელისნის სასწავლებლის მოქალაქეები.

ზ. ჯაში

რუსთავი

გამოქვეყნებული წერილების კვალდაკვალ

„დარბაზების კეთილმოწყობა უმოლულ ხანში უნდა დამთავრდეს"

ამ სათაურით ჯილი „ლელოს" გასული წლის 22-ე ნოემბრის მოთავსებული იყო წერილი, რომელიც ეხებოდა ქ. პ. ბერიას სახელობის „დინამოს" ხუტბოლის სპორტული თამაშების დარბაზის ზამთრის სეზონისთვის მოუმზადებლობას.

როგორც „დინამოს" ხუტბოლის დირექტორი ამხ. ვ. დიდიე გვაცნობებენ, წერილში აღნიშნული ნაკლოვანებები გამოსწორების შედეგად სპორტული თამაშების დარბაზს გასული წლის 19 დეკემბრიდან გადაეცა ხალხსპორტიფიცირ.

24 იანვარს „დინამოს" დარბაზში დამთავრდა თბილისის საბჭოთა პირველობის გათამაშება ფრენბურთში. დედაქალაქის ჩემპიონის ხუთკაი წოდება მოიპოვა „ლოკომოტივის" I გუნდის შემადგენლის ოთხ ფრენბურთელს: ნ. ბაქრაძეს, ა. ბოჭორიშვილს, ა. ჯანელიძეს და ნ. ბერიძეს. ს ხ ა ლ ი ს ა ნ ს ს: „დინამოს" და „ლოკომოტივის" II გუნდის შემადგენლის ერთი მოიჭერი.

ჯეიბიშვილთა წვრთნების საკასუხოდ

ქალქ ცისკრიშვილს კომკავშირული ორგანიზაციების ვინიობაზე საკითხი ზამთრის პერიოდში ფიზკულტურული სპორტული შეჯიბრების გაძლიერების შესახებ. მათ ითქვა ვალდებულება ფართოდ დაფერგონ კომკავშირული ახალგაზრდობაში ზამთრის სპორტული სახეობანი, მოიმზადონ მეში ნიშნებები და თანრიგისები, მაღალ ღონეზე ავაკნის ახალგაზრდა ფიზკულტურელების წვრთნაში ჩატარონ ფიზკულტურული დღესასწაულები და სპორტები.

ცისკრიშვილელთა ამ მოსაბაძი თაოსნობის ფართოდ გამოვიზიარება ჩვენი საშობლოს ქალქების მთელი რიგი კომკავშირული ორგანიზაციები.

თბილისის ვაკის მე-8 საშუალო სკოლის კომკავშირული ორგანიზაციის მე-9 ფიზკულტურის ძირითადი სახეობათ მოიწევს ვაკრილებელი ტრენინგი. ამ ტრენინგის ერთ-ერთი ნაკლოვანება ის არის, რომ ვარჯიშები ტარდება ერთ ადგილზე, ერთ ტემპში, ერთ ინტენსივობით. ეს ნაკლოვანება ხელს უშლის ვარჯიშების ეფექტურობის ამაღლებას.

ამ ნაკლოვანების აღმოსაფხვრელად ტრენინგი უნდა ჩატარდეს ინტერვალური მეთოდით. ეს მეთოდი ითვალისწინებს ვარჯიშების ალტერნატიულ შეცვლას სხვადასხვა ინტენსივობით.

ამ მეთოდის გამოყენებით ვარჯიშების ინტენსივობა ადვილად შეიძლება დარეგულირდეს ვარჯიშების ხანგრძლივობის შეცვლით.

ინტერვალური მეთოდის გამოყენებით ვარჯიშების ეფექტურობა მნიშვნელოვნად ამაღლდება.

ინტერვალური მეთოდის გამოყენებით ვარჯიშების ეფექტურობა მნიშვნელოვნად ამაღლდება.

ინტერვალური მეთოდის გამოყენებით ვარჯიშების ეფექტურობა მნიშვნელოვნად ამაღლდება.

უცხოეთის ამბები

ჟენევის პირველობის მინდვრებზე

დამთავრდა ისელის ჩემპიონატის პირველი წრე. გამათავრების ლიდერობა „არსენალის" ორ ფეხბურთელ ტურნირ 3 ქულა დაკარგა: წააგო (0.3) „ხილ ტოთენამ", ფრედ დაამთავრა მატჩი (5:4) „ბლეკბერნთან".

პირველი წრის შემდეგ წინ მიდის „არსენალი" (31 ქულა 42 შესაძლებლობა), მერე იდგილზეა „მიდლსბრო" (30 ქულა), მესამეზე — „ნიუკასტლი" (29 ქულა).

• • •

დიდ სპორტულ ინტერესს იწვევს ინტალიის ჩემპიონატი. სტადიონ „სან სირობა" 70 ათასი მაყურებლის დასწრებით პირველობის ლიდერი „იუვენტუსი" შეხვდა 1950 წლის ჩემპიონს „იუვენტუსს".

32-ე წუთზე მარცხენა გარემარჯვნის ნაცვლად გატანა ბერთი „იუვენტუსის" კარში. წუთიც არ გასულა და „ინტერნაციონალეს" მარჯვენა შუბრძანა პოლანდიელმა (!) ვილემსმა ანიჭება „იუვენტუსის" მეკარე ვიოლი მეორე ბერთი გამოუტანა თავის ბადეში.

მატჩის მეორე საბჭვის 28-ე წუთზე ვილემსის (თავდასხმის ცენტრი) და ნიცოსის კომბინაცია მესამე გოლით დაგვირგვინდა. ანგარიში — 3:0 — „ინტერნაციონალეს" სასარგებლოდ მსაჯის სავანასო სასტვენმდე აღარ შეცვლილა.

„მილანმა" მოიგო „ტრიესტინას"—4:3. „მილანის" მხრივ ორჯერ ბერთი გაიგზავნა ჰენრი ნორდიტა (თავდასხმის ცენტრი) და ლინდელმა. ტრიესტინის ჰენრი ნორდიტა (თავდასხმის ცენტრი) და ლინდელმა. ამ მატჩებზე ზოგიერთ, რომელიც ჯერ კიდევ მარშეწერ წესების ვერ ვერ ვერ