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

ლელო

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

№ 130 (7191)

8 ივლისი 1982 წ.

ხუთშაბათი.

ფასი 3 კაპ.

გაზეთი გამოდის 1934 წლის 15 აპრილიდან

ორდენები და მედლები — მეშრომელთა გმირობის

მოსაგალობლის განიხილებოდა საკითხი პრემიებისა და დედანების ავტორებისათვის მინდორის ოქრო ლენინური კავშირის დასაჯილდოებლად გამოცხადებულ მასობრივი ექსპედიციის მონაწილეთა და ოპერატორთა შორის.

დღეისთვის ოქროსნიშნის დიდებული ტრადიციების მქონე ბიძგოსანი.

ზარმაცი ციმციმი ოქროსნის — ს. ბერჩენაი, ს. ლეონიდი, ს. ფალავანი, ე. ტაბატაძე, ე. ჯ. ბერკაშვილი.

ხალოს ველოსპორტის ოქროსნის — ვ. ანდრიაშვილი, ე. ვარდიანი, ა. კილოსანიძე, ა. ოქროსნიანი, ე. ვეფხვიშვილი, ე. ხინჯიკაშვილი და ე. ხინჯიკაური.

„ასპარეზის ლიდერის“ ოქროსნის — ე. ალანია, ე. ბაბანიანი, ს. ოთხოზორია, ა. ჩიკობავა, ა. ხეცურიანი და ა. ჩიქოვანი.

ველოდრომ „ზარმაციის ველოსპორტის — ვ. ჯაფარიძე, ე. ზაზიაური, ა. კოხოძეიანი, ე. ინანიშვილი, ე. ტაბატაძე, ლ. ტაბატაძე და ა. ხინჯიკაშვილი და ე. ზოდანი.

ველოდრომ „ზარმაციის ჯაზის ველოსპორტის — ა. ზაზიანი, ს. ზოლაკაშვილი, ა. ბეჟიდი, ე. ხეჩინაშვილი და ნ. ხინჯიკაური.

ველოდრომ „ზარმაციის ველოსპორტის — ა. ზაზიანი, ს. ზოლაკაშვილი, ა. ბეჟიდი, ე. ხეჩინაშვილი და ნ. ხინჯიკაური.

180-ის ნაცვლად — 61

„კოჭაჭოგოლაკია პრაგმატი“ პრობლემა საქართველოს ძირით ზონალური შეჯიბრებების შესახებ

საქართველოს კოლექტივის აქტიურობით ცნობილია სამეცნიერო ორგანიზაციების სამეცნიერო ინსტიტუტების ინსტიტუტების ინსტიტუტების

ფიზიკური კულტურა და სპორტი — ყოველდღიური ცხოვრებაში

ვეპხაურიძე

ატლეტიკა ყველა სპორტის დედაა. ამ სპორტსახეობას ეწოდა ასეთი ლამაზი სახელი იმის გამო, რომ ძველ საბერძნეთში ოლიმპიური თამაშობების დროს ატლეტიკის სახეობებში ჯილდოს იღებდნენ ის ადამიანები, რომლებიც ერთ დღეში ყველაზე მეტ მანძილს გაირბენდნენ, ან ყველაზე მეტ ტვირთს ასწევდნენ. ეს ტვირთი ხან ქვა იყო, ხან ხე, ხან ლითონის ნაკეთობა. ამიტომ ატლეტიკა ადამიანის ფიზიკური ძალის, სიმარდის, გამძლეობის ჩვენებაა.

ატლეტიკაში ასეთი სახეობებია: სწრაფი სირბილი, ბარიერული სირბილი, მაღალ ნიშნულზე ხტომა, შორს ხტომა, სამხტომა, ჯოხით ხტომა, ასწევა, სროლა, ჯავშანტექნიკით სირბილი, ჯოგაობა, ხელჩართული ჭიდილი, ორთაბრძოლა, ეროვნული ჭიდაობა, ხელის ჭიდილი, ორთაბრძოლა, სამჭიდრაო ხელოვნება და ა. შ.

ატლეტიკა ერთ-ერთი ძველი სპორტია. ის ჯერ კიდევ ანტიკურ ხანაში ყოფილა ძალიან პოპულარული. ამ სპორტსახეობის ისტორიას ათასწლეულები ითვლის. ამ ხნის განმავლობაში ადამიანები ცდილობდნენ, ყოველ ახალ ოლიმპიურ თამაშობაზე ახალი, უფრო მაღალი შედეგები დაედოთ. ამ ხნის განმავლობაში ატლეტიკა ბევრ ცვლილებას განიცდიდა. ზოგიერთი სახეობა ამ სპორტისა ჩვენს დროში საერთოდ აღარ გამოიყენება, ზოგიერთი კი ახალი სახეობა გაჩნდა. ასეთია, მაგალითად, ბარიერული სირბილი, ჯავშანტექნიკით სირბილი, ჯოგაობა, ხელჩართული ჭიდილი, ორთაბრძოლა, სამჭიდრაო ხელოვნება და ა. შ.

ატლეტიკა ერთ-ერთი ძველი სპორტია. ის ჯერ კიდევ ანტიკურ ხანაში ყოფილა ძალიან პოპულარული. ამ სპორტსახეობის ისტორიას ათასწლეულები ითვლის. ამ ხნის განმავლობაში ადამიანები ცდილობდნენ, ყოველ ახალ ოლიმპიურ თამაშობაზე ახალი, უფრო მაღალი შედეგები დაედოთ. ამ ხნის განმავლობაში ატლეტიკა ბევრ ცვლილებას განიცდიდა. ზოგიერთი სახეობა ამ სპორტის ჩვენს დროში საერთოდ აღარ გამოიყენება, ზოგიერთი კი ახალი სახეობა გაჩნდა. ასეთია, მაგალითად, ბარიერული სირბილი, ჯავშანტექნიკით სირბილი, ჯოგაობა, ხელჩართული ჭიდილი, ორთაბრძოლა, სამჭიდრაო ხელოვნება და ა. შ.

ატლეტიკა ერთ-ერთი ძველი სპორტია. ის ჯერ კიდევ ანტიკურ ხანაში ყოფილა ძალიან პოპულარული. ამ სპორტსახეობის ისტორიას ათასწლეულები ითვლის. ამ ხნის განმავლობაში ადამიანები ცდილობდნენ, ყოველ ახალ ოლიმპიურ თამაშობაზე ახალი, უფრო მაღალი შედეგები დაედოთ. ამ ხნის განმავლობაში ატლეტიკა ბევრ ცვლილებას განიცდიდა. ზოგიერთი სახეობა ამ სპორტის ჩვენს დროში საერთოდ აღარ გამოიყენება, ზოგიერთი კი ახალი სახეობა გაჩნდა. ასეთია, მაგალითად, ბარიერული სირბილი, ჯავშანტექნიკით სირბილი, ჯოგაობა, ხელჩართული ჭიდილი, ორთაბრძოლა, სამჭიდრაო ხელოვნება და ა. შ.

თითოეულის და ყველას საქმე

ბრძოლის ეფექტი ელექტროსიმულატორის ოპერატორად. საჭიროება და ეფექტი ელექტრომიოგრამის პირველი ნიმუშების მიღებისას.

როგორც ქარხნის ხელმძღვანელება გვთხოვს, სწარმოში ერთ-ერთი მოწინავე საქარხნო კოლექტივის — ელექტრომონტაჟური უბნის — ფიზიკური კულტურის ორგანიზატორი ვარ. ამიტომ ხშირად მიწევს ამ უბნის ხელმძღვანელობასთან ურთიერთობა. ერთხელ, სამუშაო დღის დამთავრების შემდეგ, ჩვენ ოთახში შემოვიდა ელექტრომონტაჟური უბნის ხელმძღვანელი ნ. ბ. და მკითხა:

— ხომ არ შეიძლება ჩვენ ბიჭებს ფიზიკური კულტურის ცოტა ხანი მაინც ჰქონდეთ?

— ეს ხომ ჩვენი საქმეა, ნ. ბ. — ვუპასუხე მე. — ამ საკითხზე ჩვენ ხშირად ვფიქრობთ, მაგრამ ჯერ-ჯერობით ვერ მოვახერხეთ ამ საკითხის გადაწყვეტა. ხომ იცით, ჩვენ ხალხი ხშირად მივლინებაში იმყოფება, ხანგრძლივი დროით სხვადასხვა ქალაქში მუშაობს, ამიტომ ჩვენ ვერ შევძელით ფიზიკური კულტურის ორგანიზაციის შექმნა.

— ეს ვიცი, მაგრამ ბიჭებს ძალიან უნდათ ფიზიკური კულტურით დაკავება, ამიტომ ვფიქრობ, ეს საკითხი ჩვენ ერთად უნდა გადავწყვიტოთ, — მითხრა ნ. ბ.

ამის შემდეგ ჩვენ ხშირად ვიკრიბებოდით ხოლმე ერთად და ვფიქრობდით, როგორ მოგვეწყო ფიზიკური კულტურის საათები. ბოლოს ჩვენ მივედით ერთ საინტერესო დასკვნამდე: ფიზიკური კულტურის საათები ისე უნდა ჩატარებულიყო, რომ ადამიანის ორგანიზმის ფიზიოლოგიური ცვლილებები გამოწვეულიყო. ამ ცვლილებების ობიექტური ინდიკატორი ელექტრომიოგრამა უნდა ყოფილიყო.

ამ დროს ჩვენ ელექტრომიოგრაფის ნაცვლად ელექტრომიოსიმულატორი გვქონდა. ეს ხელსაწყო ჩვენ ადრე ვიყიდეთ ელექტრომედიცინის ტექნიკის მაღაზიაში. ის ელექტრომიოსიმულატორის ტიპის ხელსაწყოა. ის ელექტრომიოგრაფისაგან იმით განსხვავდება, რომ ის ადამიანის კუნთებზე ზემოქმედებს ელექტრული დენით, ხოლო ელექტრომიოგრაფი ამ კუნთების ბიოელექტრულ პოტენციალებს აღრიცხავს.

ჩვენ ვიფიქრეთ, რომ ელექტრომიოსიმულატორის გამოყენებით შეიძლებოდა ფიზიკური კულტურის საათების ისეთი ორგანიზება, რომ ადამიანის ორგანიზმში ფიზიოლოგიური ცვლილებები გამოწვეულიყო. ამ ცვლილებების ობიექტური ინდიკატორი ელექტრომიოგრამა უნდა ყოფილიყო.

ჩვენ ვიყიდეთ ელექტრომიოსიმულატორი „ელმიმ-1“ და ვცადეთ მისი გამოყენება ფიზიკური კულტურის საათებზე. ამ ხელსაწყოს ორი ელექტროდი აქვს. ერთ-ერთი ელექტროდი ტენიანდება და ადამიანის ტანზე ისეა მიმაგრებული, რომ ის ადამიანის ტანის ნებისმიერ ადგილზე შეიძლება მოთავსდეს. მეორე ელექტროდი ხელში უჭირავს ადამიანს. ელექტროდებს შორის ძაბვა ცვალებადია და ის 0-დან 24 ვოლტამდე იცვლება. ელექტროდებზე ძაბვის მიწოდებისას ადამიანის კუნთები იკუმშებიან და ეს ხელსაწყოს ეკრანზე ისახება.

ჩვენ ვიფიქრეთ, რომ ელექტრომიოსიმულატორის გამოყენებით ფიზიკური კულტურის საათებზე ადამიანის ორგანიზმში ფიზიოლოგიური ცვლილებები გამოწვეულიყო. ამ ცვლილებების ობიექტური ინდიკატორი ელექტრომიოგრამა უნდა ყოფილიყო.

ჩვენ ვიყიდეთ ელექტრომიოსიმულატორი „ელმიმ-1“ და ვცადეთ მისი გამოყენება ფიზიკური კულტურის საათებზე. ამ ხელსაწყოს ორი ელექტროდი აქვს. ერთ-ერთი ელექტროდი ტენიანდება და ადამიანის ტანზე ისეა მიმაგრებული, რომ ადამიანის ტანის ნებისმიერ ადგილზე შეიძლება მოთავსდეს. მეორე ელექტროდი ხელში უჭირავს ადამიანს. ელექტროდებზე

უფრო ძვირი შეგვეძლო

საბჭოთა ფეხბურთელებმა, როგორც ცნობილია, მსოფლიოს XII საჭემპიონატზე გარკვეული წარმატებებს მიაღწიეს. მათ 12 წუთში შეესწრებით? შემდეგ მოიპოვეს ფრანგები თამაშის უფლება. ესპანეთში ჩასვლამდე ბიჭებმა ბარსელონაში ორჯერ ითამაშეს. პირველი გზაში ორ 11 ბაკაში. მატჩების შემდეგ ფეხბურთელ მა მ ფრანგულ ჟურნალ მარსელ დიმიტრიევი ასე ისაუბრა:

— ჩვენ ბაკაში, რა თქმა უნდა, ორთ, მაგრამ ჩვენს მიერ მიღწეულ შედეგებში ჩვენი ორი პირველობრივის მატჩი, იგი ორთერთნაირ ტემპსა და ენერგიაზე ტარდებოდა. ამ ორ მატჩში ჩვენ ბოლომდე ვიბრძოდით, ვინაიდან ვიცოდით, რომ ამ მატჩების შედეგებზეა დამოკიდებული ჩვენი მონაწილეობა ესპანეთში. ამიტომ ჩვენ ვცდილობდით, რომ ეს მატჩები ჩვენთვის ნაყოფიერი ყოფილიყო. ეს ორი მატჩი ჩვენ ნამდვილად ვერ დავიწყებთ. ისინი ჩვენ ბევრი რამ ვასწავლეს. ამ მატჩების შემდეგ ჩვენ ბევრად უკეთ ვიცოდით, რა უნდა გაგვეკეთებინა ესპანეთში. ამ მატჩებმა ჩვენ ბევრი რამ ვასწავლა

● საქართველოს მოზაიდთა პიონერთა ბანაკების ხელმძღვანელთა ყრილობა

დიდი ფრანგოსტის პიონერიანა

1988 წლის თებერვლის ხუთ-ექვსი საუკუნე ადრე ფრანგისტის ეპოქა. ბანაკებში. — 10 და 11 იანვარს ამ ქალაქში ჩვენს ბანაკის ერთ-ერთ პიონერ ფრანგისტიზედ ქალთა ნაკეთი ფრანგისტიზედ ქალთა ნაკეთი ფრანგისტიზედ ქალთა ნაკეთი