ბრძანებულება
საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმისა

საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოსა და საქართველოს სსრ მშრომელთა დეპუტატების საოლქო, რაიონული, საქალაქო, სასოფლო და სადაბო საბჭოების არჩევნების ჩატარების შესახებ

იმასთან დაკავშირებით, რომ გავიდა საქართველოს სსრ მეშვიდე მოწვევის უმაღლესი საბჭოს რწმუნებათა ვადა და საქართველოს სსრ მეთორმეტე მოწვევის მშრომელთა დეპუტატების საოლქო, რაიონული, საქალაქო, სასოფლო და სადაბო საბჭოების რწმუნებათა ვადა, საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმი ადგენს:

დაინიშნოს საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოსა და საქართველოს სსრ მშრომელთა დეპუტატების საოლქო, რაიონული, საქალაქო, სასოფლო და სადაბო საბჭოების არჩევნები კვირას, 1971 წლის 13 ივნისს.

საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის თავმჯდომარე გ. ძოწენიძე.

საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის მდივანი ზ. ქვაშაძე.

თბილისი, 1971 წლის 18 მარტი.

პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

№ 56 (4306)

1971 წ. 21 მარტი, კვირა.

ფასი 2 კაპ.

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

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

გაზეთი გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

უფროსებს არ ჩამორჩნენ

სლავსკოეში (უკრაინის სსრ) დამთავრდა „დინამოს" ცენტრალური საბჭოს მოზარდ სამთოთხილამურეთა პირველობა. სარბიელზე გამოვიდნენ უმცროსი და საშუალო ასაკის ჭაბუკები და გოგონები. ცოტა ხნით ადრე აქვე გაიმართა ამ საზოგადოების მოზრდილთა ჩემპიონატი, რომელშიც საქართველოს „დინამოს" ვაჟებმა აჯობეს ყველას. ვალში არც მოზარდები დარჩნენ: ექვსი I, სამი II და ერთი III ადგილი მოიპოვეს.

საშუალო ასაკის ჭაბუკთა შეჯიბრებაში განსაკუთრებით კარგად გამოვიდნენ თბილისის 50-ე სკოლის IX კლასის მოსწავლე გ. ლომინაძე და ბაკურიანელი მოსწავლე ლ. ბანდური. სწრაფდაშვებაში გამარჯვება ლომინაძეს ხვდა, ხოლო ბანდური II ადგილზე გავიდა. გიგანტურ სლალომში თანაგუნდელებმა ადგილები გაცვალეს: ბანდური ჩემპიონი გახდა, ლომინაძემ კი II ადგილი დაისაკუთრა. ლომინაძე მეორე იყო სპეციალურ სლალომშიც. ეს საკმარისი აღმოჩნდა სამჭიდში ჭაბუკთა შორის „დინამოს" ცენტრალური საბჭოს ჩემპიონის სახელის მოპოვებისთვის. ბანდურმა სამჭიდში III ადგილი დაიკავა.

ბაკურიანელმა მოსწავლემ ვ. ჯიჭოევმა უმცროსი ასაკის ბიჭების შეჯიბრებაში ყველა I ადგილი დაისაკუთრა — გაიმარჯვა სპეციალურ სლალომში, გიგანტურ სლალომსა და ორჭიდში (სწრაფდაშვებაში ამ ასაკის სპორტსმენებს შეჯიბრება არ გაუმართავთ).

გ. ლომინაძე შეყვანილია საზოგადოების ნაკრებში. მარტის დამლევს იგი აქვე, სლავსკოეში, საშუალო ასაკის ჭაბუკთა საკავშირო პირველობაში მიიღებს მონაწილეობას.

გოგონათა შეჯიბრებაში ბაკურიანელმა მოსწავლეებმა თ. კოზანაშვილმა და ლ. ბაკაევამ შესაბამისად V და VI ადგილები დაიკავეს.

• • •

სურათზე: გ. ლომინაძე სწრაფდაშვების დროს.

ო. გელაშვილის ფოტო.

წინ მოსკოვია!

სკკპ XXIV ყრილობის აღსანიშნავად მიმდინარე საკავშირო ვარსკვლავისებური ესტაფეტა 3-15 მარტს საქართველოში გრძელდებოდა. ახლა ესტაფეტა ადლერში მიიღეს „უროჟაისა" და „სპარტაკის" სპორტსმენებმა — კრასნოდარის მხარის წარმომადგენლებმა. წინ კი მოსკოვია.

...ადლერში ხანმოკლე მიტინგი მოეწყო. სტუმრები და მასპინძლები ცვლიდნენ სამარშრუტო ფურცლებს, სამახსოვრო სუვენირებს, სამკერდე ნიშნებს. საჭირო იყო აჩქარება — რამდენიმე დღის განმავლობაში აფხაზეთში, სადაც ესტაფეტის დასკვნითი ეტაპი ტარდებოდა, თოვდა, მთები ნისლით დაიბურა და ციოდა კიდეც.

გამცილებელი ჯგუფის წევრები: საქართველოს პროფკავშირთა საბჭოს ინსტრუქტორი ს. ნათაძე, ოჩამჩირე — გაგრის ეტაპების ხელმძღვანელი, „განთიადის" აფხაზეთის საბჭოს თავმჯდომარე ი. სანგულია, სპორტკლუბ „ფეიქრის" უფროსი ფიზკულტურის ინსტრუქტორი გ. დვალი და ამ სტრიქონების ავტორი ორმაგად ჩქარობდნენ, რადგან ესტაფეტის შედეგები უნდა შეეჯამებინათ, აქტივის კრება ჩაეტარებინათ, საბუთები გაეფორმებინათ. იმავე დღეს, უკან დაბრუნებისას მოეწყო შეხვედრა „განთიადის" გუდაუთელ აქტივისტებთან. ჯგუფის გადაწყვეტილებით ბრძოლის თასი — საქართველოს პროფკავშირთა საბჭოს პრიზი „განთიადის" აფხაზეთის საბჭოს წარმომადგენელს გადაეცა.

• • •

ესტაფეტამ გრძელი, რთული, მაგრამ საზეიმო გზა გაიარა საქართველოს ტერიტორიაზე. გზადაგზა იგი იმარჯვებდა პატარა რესპუბლიკის მშრომელთა წინასაყრილობო შრომით და სპორტულ მიღწევებზე.

„განთიადის" რიგებში 150 ათასი სპორტსმენი და ფიზკულტურელია. თებერვალში განთიადელებმა წარმატებით ჩაატარეს თავიანთი ტრადიციული ესტაფეტა დევიზით — „შრომასა და სპორტში", რომელიც საქართველოს კომუნისტური პარტიის XXIV ყრილობას მიუძღვნეს.

სკკპ XXIV ყრილობის აღსანიშნავად ვალდებულებათა შესრულების შედეგები წელიწადნახევრის მანძილზე ასეთია: 1970-71 წლებში მოამზადდა 48 სსრ კავშირის სპორტის ოსტატი, 75 ოსტატობის კანდიდატი, 700 პირველთანრიგოსანი, 25 ათასი ფიზორგი, საზოგადოებრივი ინსტრუქტორი და მწვრთნელი, სპორტული მსაჯი, მშრომელთა „მზად ვარ სამშობლოს დასაცავად" კომპლექსების 17 ათასზე მეტი ნიშნოსანი. მწყობრში ჩადგა ოთხი საცურაო აუზი, სანიჩბოსნო სადგური და წყალში სახტომი კოშკი, სპორტული კომპლექსი თბილისის დიმიტროვის სახელობის საავიაციო ქარხანაში, პლასტმასის ქარხნის დარბაზი. საექსპლოატაციოდ გადასაცემად მალე მზად იქნება სხვა ახალი სპორტული ნაგებობები.

ასეთივე მიღწევები მოიპოვეს „სპარტაკის", „ლოკომოტივის", „ბურევესტნიკის" რესპუბლიკურმა საბჭოებმა.

აღსანიშნავია, რომ ესტაფეტის მარშრუტის გადალახვის პერიოდში მარნეული (აქ ესტაფეტა სომხეთის მოტომრბოლელებმა ჩამოიტანეს) — თბილისი — გორი — ზესტაფონი — ქუთაისი — ზუგდიდი — ოჩამჩირე — სოხუმი — გუდაუთა — გაგრა — ადლერის ტრასაზე აქტივისტები და სპორტსმენები ხვდებოდნენ წარმოების მოწინავეებს, სოციალისტური შრომის გმირებს, სკკპ XXIV ყრილობის დელეგატებს, შრომისა და სპორტის ვეტერანებს.

ყრილობის აღსანიშნავად ეწყობოდა კროსები, ესტაფეტები, ტურისტული ლაშქრობები, სპორტული საღამოები, ამხანაგური შეხვედრები, შეჯიბრებები და სპარტაკიადები, რამაც კიდევ უფრო გაამრავალფეროვნა სპორტულ-მასობრივი მუშაობა.

• • •

სკკპ XXIV ყრილობის წინადღით მოსკოვში, ოქტომბრის რევოლუციის სახელობის მოედანზე, მოეწყობა ესტაფეტის საზეიმო ფინიში.

ამ დღეს მოკავშირე რესპუბლიკების ათეულობითა და ასეულობით სპორტსმენი, აგრეთვე, ქვეყნის ყველა კუთხიდან ჩამოსული სპეციალური დელეგაციები — პროფკავშირთა მრავალმილიონიანი სპორტული არმიის წარმომადგენლები პატაკს ჩააბარებენ პარტიის ყრილობას. ემზადება საქართველოს პროფკავშირთა საბჭოს დელეგაციაც. გვჯერა, რომ საქართველოს ფიზკულტურელები დიდ წვლილს შეიტანენ საკავშირო ვარსკვლავისებური ესტაფეტის წარმატებაში.

გ. კოვალიოვი.

(ჩვენი სპეც. კორ.).

ადლერი.

ალექსანდრე მეტრეველის კიდევ ერთი წოდება

კაირო, 19 მარტი. არაბეთის გაერთიანებული რესპუბლიკის ღია ჩემპიონატში ახალ წარმატებას მიაღწია თბილისელმა ა. მეტრეველმა, რომელმაც ფინალურ მატჩში მწვავე ბრძოლის შემდეგ (შეხვედრა თითქმის ორ საათს გაგრძელდა) სძლია ცნობილ ეგვიპტელ პროფესიონალ ჩოგბურთელს ი. ელ-შაფეის — 8:6, 9:7, 6:4. ნახევარფინალურ შეხვედრაში მეტრეველმა ფარ-ხმალი დააყრევინა დიდი ბრიტანეთის უძლიერეს მოყვარულ ჩოგბურთელს კოქსს — 6:2, 6:2, 6:4. ამრიგად, თავის უამრავ ტიტულს მეტრეველმა არაბეთის გაერთიანებული რესპუბლიკის ჩემპიონის წოდებაც მიუმატა.

კარგად ითამაშა მოსკოველმა ო. მოროზოვამაც. მეოთხედფინალში მან იოლად დაამარცხა კანადელი მარტინი (6:3, 6:1) და ნახევარფინალში გავიდა.

შერეულ წყვილთა ნახევარფინალურ შეხვედრაში ნორჩმა მოსკოველმა ე. გრანატუროვამ და მისმა გამოცდილმა თანაქალაქელმა ვ. კოროტკოვმა დაამარცხეს ტიმისა (აშშ) და გონშორეკის (პოლონეთი) ინტერნაციონალური დუეტი — 6:1, 3:6, 6:2.

ჩვენი მოძმე რესპუბლიკები

სპორტი ყურადღების ცენტრშია

დუშანბე, 19 მარტი. „ვაქციოთ დუშანბე სპორტისა და სიჯანსაღის ქალაქად" — ასეთი დევიზით ჩატარდა დუშანბეს მშრომელთა დეპუტატების საქალაქო საბჭოს მორიგი სესია, რომელმაც განიხილა „ტაჯიკეთის სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის შემდგომი გაუმჯობესების ღონისძიებათა შესახებ" ტაჯიკეთის კპ ცენტრალური კომიტეტისა და რესპუბლიკის მინისტრთა საბჭოს დადგენილების შესრულების მიმდინარეობის საკითხი.

სესიამ დასახა კონკრეტული ღონისძიებები სპორტში მოსახლეობის უფრო ფართოდ ჩაბმისა და ფიზკულტურული მოძრაობის მატერიალური ბაზის განმტკიცების მიზნით. გადაწყდა დამუშავდეს ქალაქში სპორტულ ნაგებობათა განლაგების გეგმა 1972-75 წლებში დუშანბეს გენერალური გეგმის გათვალისწინებით. ახალ საცხოვრებელ მიკრორაიონებს საექსპლოატაციოდ მიიღებენ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ პროექტებით გათვალისწინებული სპორტულ ნაგებობათა მშენებლობა დამთავრებული იქნება.

დუშანბეს ი. გაგარინის სახელობის პოლიტექნიკური ტექნიკუმის სტუდენტებმა საკუთარი ხელით შესანიშნავი სტადიონი ააგეს. ახლა დიდი საქალაქო შეჯიბრებები სტუდენტთა სტადიონზე ტარდება. ახალ ბაზას აქვს დიდი საფეხბურთო მინდორი, ფრენბურთის მოედანი, სარბენი ბილიკები, სამხაპები, სტადიონის ირგვლივ 1500-ზე მეტი ძირი ხეა დარგული. სტუდენტებმა დაამთავრეს ორი საცურაო აუზის მშენებლობაც. ამ კარგი საქმის თაოსანია ტექნიკუმის დირექტორი ი. ატამაევი, დუშანბეს საქალაქო საბჭოს დეპუტატი.

მასობრივი ფიზკულტურული მოძრაობის განვითარებისა და ფიზიკურ კულტურასა და სპორტში მშრომელთა, აგრეთვე, მოსწავლე ახალგაზრდობის უფრო ფართოდ ჩაბმის საკითხი ახლა დუშანბეს საქალაქო საბჭოს დეპუტატთა ყურადღების ცენტრში დგას.

დღეს 35 ათასზე მეტი დუშანბელი სისტემატურად მეცადინეობს ფიზკულტურასა და სპორტში. ბოლო ოთხი წლის მანძილზე მომზადებულია 139 სპორტის ოსტატი, 1600-ზე მეტი ოსტატობის კანდიდატი, 7 ათასამდე თანრიგოსანი.

[illegible]

რასისტებს — უარი

ტოკიო, 19 მარტი. იაპონიის უძლიერესმა ჩოგბურთელებმა — ქალებმა სავამაცუებმა უარით უპასუხეს სამხრეთ აფრიკის რესპუბლიკის ღია ჩემპიონატში საასპარეზოდ მიწვევას. ეს ცნობა იაპონიის ჩოგბურთის ასოციაციამ გამოაქვეყნა.

იუპი-ს სააგენტოს კორესპონდენტი კომენტარს უკეთებს ამ ცნობას და აღნიშნავს, რომ უარის ნამდვილი მიზეზი სამხრეთ აფრიკის რესპუბლიკაში გამეფებული აპარტეიდის პოლიტიკა უნდა მივიჩნიოთ. ამ დისკრიმინაციულ პოლიტიკას იაპონიის სჩოგბურთო ასოციაცია მკაცრად გმობს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ჩვენი საქმიანობის ქვაკუთხედი

СПАРТАКИАДА
V НАРОДОВ
СССР

სპარტაკიადისთვის მზადება

V სპარტაკიადა
1971

6. დატვირთვის მოცულობა და ინტენსივობა

ოსტატობის სრულყოფისთვის

სპორტული წვრთნის თანამედროვე მეთოდების საფუძველი დიდი მოცულობისა და ინტენსივობის ფიზიკური დატვირთვაა. შეჯიბრებისა და წვრთნის დროს სპორტსმენს ფიზიკური თვისებების კარგი განვითარება და მაღალი დონე ესაჭიროება. მაგალითად, მარათონულ რბენაში განსაცვიფრებელი შედეგები (2:09 — დ. კლეიტონი, 1967 წ., 2:12 — ა. ბიკილა, 1964 წ.) მხოლოდ იმის წყალობით გახდა შესაძლებელი, რომ მარათონული დისტანციის მთელ მანძილზე (42 კმ, 195 მ) რბენის საშუალო სიჩქარე 5 მ/წამზე მეტი იყო.

ურონ (7,257 კგ) მტყორცნელი ბრუნვის დროს ეწინააღმდეგება იარაღის მიერ განვითარებულ ძალას 180-210 კგ-ის ფარგლებში, ესე იგი, სარეკორდო მძიმე წონის ძალოსნებისთვის.

გამორბენით სიგრძეზე ხტომის დროს წონით 70-75 კგ სპორტსმენი ბიძგიდან არეკვის მომენტში 600-700 კგ-ს ტოლ დატვირთვას ძლევს. მხოლოდ არეკვის წამიერება იძლევა ასეთი დიდი ძალის გადალახვის საშუალებას.

კალათბურთის ბურთს ერთი მოთამაშე მეორეს მოკლე მანძილზე 200-250 კგ ძალით გადასცემს.

მთიდან თხილამურებით დაშვების დროს დიდი ძალა თითქოს საჭირო არ არის, მაგრამ სამთოსათხილამურო სპორტში (სლალომი, სწრაფდაშვება) იგი აუცილებელია. სლალომში შეჯიბრების დროს, ტრასის საშუალოდ 10-13 მ/წამის სისწრაფით გავლისას, როცა დაშვების ხანგრძლივობა 180 წამს უდრის, სპორტსმენი 70-ზე მეტ მოსახვევს გადის და საყრდენ-მამოძრავებელ აპარატზე 300-ზე მეტ კილოგრამამდე დატვირთვას განიცდის.

სიგრძეზე ან სიმაღლეზე ხტომაში წარმატებისთვის თითქოს საჭირო არ არის გამძლეობა, მაგრამ ამ სახეობაში შეჯიბრების მოსაგებად, როცა დაძაბული ბრძოლა რამდენიმე საათს გრძელდება (მაგალითად, რომში 1960 წლის საკვალიფიკაციო შეჯიბრება 10 საათს გრძელდებოდა, ტოკიოში 1964 წელს — 7-8 საათს), სპორტსმენს მაღალგანვითარებული გამძლეობა სჭირდება. აღნიშნული გარემოებანი ნებისმიერ სახეობაში განსაზღვრავენ საწვრთნელი მუშაობის დიდ მოცულობას და მაღალ ინტენსივობას. ეს ეხება ისეთ სახეობებსაც, რომლებიც მოძრაობის ხასიათით ორგანიზმზე ხანგრძლივ მოქმედებასთან უშუალოდ დაკავშირებული არ არიან.

დატვირთვა სპორტსმენის სხეულზე ფიზიკური ვარჯიშის ზემოქმედების განსაზღვრული სიდიდეა. იგი დაკავშირებულია ორგანიზმის საშუალო პოტენციალის ხარჯვასთან და დაღლის განვითარებასთან. თავის მხრივ, დაღლის გამომწვევი პროცესი სტიმულია აღდგენითი პროცესებისთვის. ამის შედეგად, თუ დაცულია განსაზღვრული პირობები, დატვირთვა ზრდის ორგანიზმის ფუნქციურ შესაძლებლობებს, ავითარებს ფიზიკურ თვისებებს.

დასახული ამოცანების, პირობებისა და, უმთავრესად, სპორტსმენის მდგომარეობისა თუ შესაძლებლობის მიხედვით დატვირთვა იცვლება ძლიერ მცირედან ზეზღვრულამდე.

დატვირთვა შეიძლება იყოს მსუბუქი (მცირე), საშუალო, დიდი (მაღალი, მაქსიმალური). დატვირთვას, რომელიც სპორტსმენის შესაძლებლობებს აღემატება, ზეზღვრულს უწოდებენ. აღნიშნული დანაწილება დატვირთვის სიდიდის სუბიექტურ შეფასებას გამოხატავს. მისი ობიექტური შეფასების საფუძველია ენერგეტიკული ხარჯის აღდგენის ხანგრძლივობა, ცვლილებები ცენტრალური ნერვული სისტემის, ვეგეტატიური ორგანოების საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის მოქმედებაში ვარჯიშისას და მათი სხვადასხვა ხნის მანძილზე შესრულების შემდეგ.

დატვირთვა და სპორტსმენის ორგანიზმზე ზემოქმედება დამოკიდებულია ვარჯიშების მოცულობასა და ინტენსივობაზე (საწვრთნელ მეცადინეობათა სიხშირე, მათი ხანგრძლივობა და სიმჭიდროვე), აგრეთვე დასვენების ხანგრძლივობასა და ფორმაზე.

დატვირთვის მოცულობა. ფიზიკური ვარჯიშების რაოდენობას, მათი შესრულებისთვის დახარჯული დროის შეჯამებულ სიდიდეებს წონის გადაადგილებაში ან მექანიკური მუშაობის რაოდენობას კილოგრამმეტრებში, ჩვეულებრივ, „დატვირთვის მოცულობის" გაგებას უკავშირებენ.

დატვირთვის მოცულობა სპორტის აციკლურ სახეობებში მეცადინეობის დროს დამოკიდებულია: ა) დასაძლევი მანძილის სიგრძეზე, ბ) ვარჯიშის ხანგრძლივობაზე (რბენა 1 ან 10 კმ, ან რბენა თხილამურებით 30 წუთიდან 3 საათის განმავლობაში).

სპორტის აციკლურ სახეობებში დატვირთვის მოცულობა დამოკიდებულია: ა) ერთი და იგივე ფიზიკური ვარჯიშის გამეორების რაოდენობაზე; ბ) შესრულებული ფიზიკური ვარჯიშების რიცხვზე.

დატვირთვის ინტენსივობა. მოძრაობის სისწრაფეს, მუშაობის სიმძლავრეს, მეცადინეობის მოტორულ სიმკვრივეს[1], მუშაობის დაძაბულობას და მისი კონცენტრაციის ხარისხს დროის ერთეულში „დატვირთვის ინტენსივობის" გაგებას უკავშირებენ.

დატვირთვის ინტენსივობა სპორტის ციკლურ სახეობებში დამოკიდებულია: ა) მოძრაობის სისწრაფეზე; ბ) დამატებით დამძიმების გამოყენებაზე (დამძიმებული ფეხსაცმელი, სარტყელი და ა. შ.); გ) წინააღმდეგობის სიდიდეზე.

სპორტის აციკლურ სახეობებში დატვირთვის ინტენსივობა დამოკიდებულია: ა) საწყის მდგომარეობაზე (მაგალითად, შტანგის აწევა დგომის, ჯდომის და წოლის დროს); ბ) მოძრაობის მიმართულებაზე (მაგალითად, ჰორიზონტის მიმართ ბირთვის კვრა 20 ან 40-გრადუსიანი კუთხით); გ) ტემპზე (განმეორებითი მოძრაობების სიხშირე); დ) გაკვეთილის ან მისი ნაწილების „სიმკვრივეზე"; ე) გამოყენებული იარაღების წონასა და ფორმაზე, ვ) მეტოქის წონაზე, წინააღმდეგობასა და კვალიფიკაციაზე (ჭიდაობა, კრივი); ზ) კუნთოვანი დაძაბულობის ხარისხზე დიდი ეფექტის მისაღწევად (ხტომის სიგრძის, ტყორცნის სიშორის, დარტყმის ძალის, კოორდინაციის სიზუსტის მიღწევა).

დიდი დატვირთვის მიზანშეწონილობის იდეა (დიდი მოცულობისა და მაღალი ინტენსივობის) სპორტის თეორიაში დამკვიდრდა 1950-52 წლებში და ამჟამად კანონზომიერ მოვლენად იქცა. გამოჩენილი სპორტსმენები, რომელთაც მსოფლიო რეკორდებს და ოლიმპიურ ჩემპიონთა საპატიო სახელს მიაღწიეს, ხანგრძლივად, დიდი მოცულობითა და მაღალი ინტენსივობით ვარჯიშობენ. საკმარისია ასეთი ფაქტები: 5000 და 10000 მეტრზე რბენაში მსოფლიო რეკორდსმენი რ. კლარკი დღეში სამჯერ ვარჯიშობდა (დილით — 6,30-7,15, დღისით — 13-13,45, საღამოს — 17-19,30 ს). დღეში სამჯერ ვარჯიშობდა დ. შოლანდერიც (ოლიმპიური თამაშების სამგზის ჩემპიონი, მსოფლიო რეკორდსმენი ცურვაში). მსოფლიო ჩემპიონი ფიგურულ ციგურაობაში პ. ფლემინგი, მსოფლიო ჩემპიონები წყვილთა სრიალში ლ. ბელოუსოვა და ო. პროტოპოპოვი ყოველდღე 8 საათს ანდომებდნენ ვარჯიშს (დილით და საღამოს), სპორტული მოსიარულეების საწვრთნელი მეცადინეობა ხშირად 8 საათამდე გრძელდება და სხვ. ხშირად და ხანგრძლივად ვარჯიშობენ ტანმოვარჯიშეები, სხვა სახეობათა წარმომადგენლები.

ამრიგად, დიდი მიღწევებისკენ გზის გაკაფვა მხოლოდ სისტემატური, დაძაბული წვრთნით შეიძლება. მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მაღალი შედეგების მოპოვება მხოლოდ განსაკუთრებულ ადამიანებს შეუძლიათ. ეს არც იმას ნიშნავს, რომ მაღალი დატვირთვა ყველა შემთხვევაში სასარგებლოა და საწყისი წვრთნის დროს მისი გამოყენება საჭიროა. დიდი დატვირთვის გამოყენება საერთოდ და ამის საფუძველზე მაღალი შედეგების მიღწევა შესაძლებელია მხოლოდ დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის თანდათანობით ზრდით მრავალი წლის მანძილზე.

დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის დინამიკა სპორტული წვრთნის ციკლში ნაჩვენებია ნაწილში: „სპორტული წვრთნის პერიოდების თავისებურებანი" (იხ. „ლელო", № 22 (4272).

დატვირთვა სხვადასხვა ეტაპზე წვრთნის დროს ოპტიმალური უნდა იყოს (განსაკუთრებით, ახალბედებისთვის). ოპტიმალური დატვირთვა სპორტსმენის ფუნქციური შესაძლებლობების შესაბამისი დატვირთვაა, რომელსაც იგი ზრდისკენ მიჰყავს. წვრთნის განსაზღვრული მაქსიმალური და ზღვრული დატვირთვა შეიძლება ოპტიმალური იყოს. განვითარების თავისებურებით დატვირთვა ორგვარია: სტანდარტული (განმეორებითი) და ვარიაციული (ფიზიკური ვარჯიშების განმეორების გამო — ცვალებადი). როგორც ერთი, ისე მეორე დატვირთვა შეიძლება იყოს თანაბარზომიერი და რამდენადმე ერთნაირი ვარჯიშის რომელიმე ნაწილში. მაგალითად, თანაბარი სისწრაფით რბენის დროს დატვირთვა შეიძლება იყოს არათანაბარი სხვადასხვაგვარი ვარჯიშის სხვადასხვა ნაწილში — აჩქარებით რბენის დროს შეიძლება იყოს აღმავალი, პროგრესული, დაღმავალი, თანაბრად აღმავალი და ა. შ.

მიმართულებით ვარჯიშები შეიძლება დაიყოს შედარებით ამორჩევით (უპირატესად, ძალის, სისწრაფის, გამძლეობის ან სიმარჯვის გამოვლენით) და საერთო ხასიათის ვარჯიშებად, სადაც არც ერთ ფიზიკურ თვისებას არ ენიჭება უპირატესობა.

დატვირთვის ინტენსივობა თავის მხრივ აბსოლუტურ და შეფარდებით ინტენსივობად იყოფა.

აბსოლუტური ინტენსივობა ახასიათებს ძალის ზემოქმედებას აღებული დატვირთვის ყოველ მომენტში. სხვაგვარად, ეს გაგება დაკავშირებულია „მასშტაბის" ან ხარისხის, ძალის შეფასებასთან ვარჯიშის მომენტში — მის დაძაბულობასთან, რომელიც გამოისახება სისწრაფით, სიმძლავრით და ვარჯიშთა სხვა სწრაფძალისმიერი დახასიათებებით.

შეფარდებითი ინტენსივობა გამოხატავს: 1) რა ხვედრითი წონა აქვთ დატვირთვის საერთო რაოდენობაში იმ ვარჯიშებს, რომლებიც შედარებით მაღალი აბსოლუტური ინტენსივობით გამოირჩევიან (მაგალითად, საერთო საწვრთნელ კილომეტრაჟში ზღვრული და ზღვრულთან ახლოს სისწრაფით რბენის პროცენტი); 2. როგორია საწვრთნელი მუშაობის ხვედრითი წონა დახარჯული დროის საერთო მოცულობაში (წვრთნის „მოტორული სიმკვრივე").

დატვირთვის ინტენსივობის შეფასების ერთნაირი საზომი სპორტული წვრთნის პროცესში ზუსტად დადგენილი არ არის. ერთი და იმავე დატვირთვის განხილვის დროს შესაძლებელია სხვადასხვა შეფასება. ქვემოთ მოყვანილ ცხრილში ხუთქულიანი სისტემით შეფასებულია დატვირთვის ინტენსივობის სხვადასხვა ვარიანტი, წვრთნისა და შეჯიბრების პროცესში ფიზკულტურული დატვირთვისა და ფსიქოლოგიური ზემოქმედების გათვალისწინებით.

საწვრთნელი და საშეჯიბრებო დატვირთვის ინტენსივობის შეფასების სკალა

№№ რიგ. ინტენსივობა	მეცადინეობის სახ.	დატვირთვის ინტენსივობის შეფასება			ხანგრძლივ.
		ფიზიკური	ფსიქოლ.	ქულ	
1. მაქსიმალური	სპორტული სეზონის ძირითადი ამხანაგური შეხვედრები, რიგითი შეჯიბრებები, შეჯიბრებები სპორტის სხვა სახეობებში	5	5	10	3-დან 4-5
2. სუბმაქსიმალურიდან მაქსიმალურამდე		4-5	4-5	8-10	15-25 წუთიდან 2-4 საათამდე
3. სუბმაქსიმალური	წვრთნის პროცესში ჩატარებული შემოწმებითი შეჯიბრებები-სპარინგები, — პირველი და მეორე შემადგენლობებს შორის შეხვედრები	4-5	4	8-9	15-30 წუთიდან 1,5 საათამდე
4. მაღალი	ტექნიკის სწავლების სრულყოფისკენ მიმართული საწვრთნელი მეცადინეობა	2-4	4-5	6-9	50-60 წუთიდან 2-4 საათამდე
5. საშუალოდან მაღლამდე	წვრთნა ფიზიკური თვისებების განვითარებისთვის	4-5	1-3	5-8	30-60 წუთიდან 1,5 საათამდე
6. საშუალო	გარდამავალი პერიოდის საკროსო და წვრთნის სხვა სახეობები სპორტის სხვა სახეობებში მეც.	3-4	1-2	4-5	10-10 წუთიდან 1,5-2,5 საათამდე
7. მცირე — საშუალომდე	გასეირნებანი, ქვეითი გადასვლა, ნიჩბოსნობა; ტურიზმის სხვადასხვა სახეობა	2-3	0-1	2-3	5-6 საათამდე

დატვირთვის ინტენსივობის ზრდა შეიძლება დაიგეგმოს: ა) საწვრთნელი მანძილების ან მათი მონაკვეთების დაძლევის (გავლა, გარბენა, გაცურვა) სისწრაფის გაზრდით; ბ) დამძიმების, წინააღმდეგობის, ამპლიტუდის, მუშაობის დაძაბულობის (მისი კონცენტრაცია დროში) სიდიდის გაზრდით; გ) ამა თუ იმ სისწრაფისმიერ ან ძალისმიერ ვარჯიშებს ან ვარჯიშების სერიებს შორის დასვენების პაუზების შემცირებით; დ) ორმხრივი თამაშების (სპორტულ თამაშებში), შეხვედრების, ბრძოლათა (ჭიდაობაში, ფარიკაობაში, კრივში) რაოდენობის გადიდებით; ე) მეცადინეობის მოტორული სიმკვრივის ზრდით.

დატვირთვის მოცულობის ზრდა შეიძლება დაიგეგმოს: ა) ვარჯიშთა რაოდენობის გაზრდით; ბ) ერთი და იმავე ვარჯიშების გამეორებათა რიცხვის გაზრდით; გ) მანძილის, დასაძლევი წონის ჯამის გაზრდით; დ) ვარჯიშთა შესრულების დროის მომატებით.

დატვირთვის მოცულობისა და ინტენსივობის ზემოქმედების დასაზუსტებლად მეტად მნიშვნელოვანია ურთიერთკავშირი მწვრთნელსა და ექიმს შორის, რომელთა ერთობლივმა დაკვირვებებმა უნდა შეაფასოს წვრთნის პროცესით გამოწვეული ძვრები სპორტსმენის ორგანიზმში (შინაგანი ორგანოები და სისტემები, კუნთოვანი ჯგუფები და სხვ.).

ლ. გიორგაძე,
საქართველოს სსრ დამსახურებული მწვრთნელი.

---

[1] მეცადინეობის მოტორულ (მოძრაობით) სიმკვრივეს ახასიათებს ვარჯიშების შესრულებისთვის დახარჯული დროის შეფარდება მეცადინეობის მთელ ან მისი ცალკეული ნაწილების დროსთან. იგი პროცენტებში გამოიხატება.

III ადგილზე

სიქტივკარში (კომის ასსრ) გაიმართა სასოფლო-სამეურნეო და კოოპერაციული ტექნიკუმების მოთხილამურეთა საკავშირო ტურნირი, რომელიც სსრ კავშირის სოფლის მეურნეობის სამინისტრომ და სოფლის სპორტსმენთა სპორტსაზოგადოებების საკავშირო საბჭომ გამართეს.

ასპარეზობაში 10 რესპუბლიკის 22 გუნდი მონაწილეობდა.

რესპუბლიკებს შორის საპრიზო ადგილები ასე განაწილდა: 1. რსფსრ, 2. ბელორუსია, 3. საქართველო. მომდევნო ადგილებზე გავიდნენ უკრაინის, ყაზახეთის, ლიტვისა და სხვა რესპუბლიკების კოლექტივები.

საქართველოს სპორტსმენთა წარმატებაში განსაკუთრებით დიდი წვლილი შეიტანეს ზ. ბერიძემ, ა. და ზ. ქუმარიტაშვილებმა და თ. პარასტაევამ. მათ I თანრიგის ნორმატივები აჩვენეს.

ა. შილოვი.

ინტერვიუ ტელეფონით

შეთანხმებაც ასეთი უნდა!

ბელგრადში გრძელდება 8 მარტისადმი მიძღვნილი ქალთა ტრადიციული VII საერთაშორისო საჭადრაკო ტურნირი, რომელშიც მსოფლიო ჩემპიონი ნ. გაფრინდაშვილიც მონაწილეობს. ჩვენი კორესპონდენტი ა. **შიშინაძე** წუხელ ტელეფონით ესაუბრა მსოფლიო ჩემპიონს.

— ყველა მონაწილე ინტერესით ელოდა გადადებული პარტიების დამთავრებას, რასაც სიცხადე უნდა შეეტანა სატურნირო ცხრილში, — თქვა ნონამ. — ა. ნიკოლაუმ (რუმინეთი) სძლია იუგოსლაველებს ლ. ჟივკოვიჩსა და რ. იოვანოვიჩს.

სხვა გადადებული პარტიები ასე დამთავრდა: ჟივკოვიჩი — ი. იორგერი (გფრ) 1:0, მ. ტეოდორესკუ (რუმინეთი) — ე. ბილეკი (უნგრეთი) 1:0, ტ. ვუიანოვიჩი (იუგოსლავია) — იორგერი 0:1, ტეოდორესკუ — გ. იოვანოვიჩი (იუგოსლავია) 0:1, ბილეკი — მ. კონარკოვსკა-სოკოლოვა (იუგოსლავია) 1:0, ვ. ასენოვა (ბულგარეთი) — ჟივკოვიჩი 0,5:0,5, გ. იოვანოვიჩი — ვუიანოვიჩი 1:0.

VII ტურში ჩემს მეგობარს ნიკოლაუს უნდა შევხვედროდი. თამაშის წინ შევთანხმდით: ვიბრძოლოთ „სისხლის უკანასკნელ წვეთამდე“. მართლაც, პარტია ძალიან საინტერესო გამოგვივიდა. გამარჯვება მე მხვდა წილად.

შედეგიანი აღმოჩნდა ბილეკ — რ. იოვანოვიჩის შეხვედრაც. მოიგო იუგოსლაველმა. დანარჩენი პარტიები: იორგერი — კ. ვრეკენი (ჰოლანდია), გ. იოვანოვიჩი — ტ. ბელამარიჩი (იუგოსლავია), ასენოვა — კონარკოვსკა-სოკოლოვა, კ. იოვანოვიჩი — ვუიანოვიჩი და ტეოდორესკუ — ჟივკოვიჩი ყაიმით დამთავრდა.

VIII ტურში მოვუგე ბილეკს. ნიკოლაუს იორგერთან გადადებულ პარტიაში მცირე უპირატესობა აქვს. დანარჩენი ხუთი შეხვედრა ყაიმით დამთავრდა.

18 მარტს დასვენების დღე გვქონდა. ჯერ ბელგრადის ღირსშესანიშნავ ადგილებს ვეცნობოდით, მერე გაზეთ „პოლიტიკა-ექსპრესის“ რედაქციამ მიგვიწვია ელვისებურ ტურნირში სათამაშოდ. შეჯიბრებაში ჟურნალისტებიც მონაწილეობდნენ. მათ შორის გამოჩენილი იუგოსლაველი მოჭადრაკე მილუნკა ლაზარევიჩიც იყო. I-II ადგილები ნიკოლაუმ და მე გავიყავით. თითოეულმა 17 შეხვედრაში 16 ქულა მოვაგროვეთ.

IX ტურში ნიკოლაუმ და მე კვლავ მოვიგეთ: მან სძლია ვრეკენს, მე — გ. იოვანოვიჩს. ყაიმზე შეთანხმდნენ კ. იოვანოვიჩი — ბელამარიჩი, ტეოდორესკუ — კონარკოვსკა-სოკოლოვა და ჟივკოვიჩი — ვუიანოვიჩი. ბილეკს იორგერთან და ასენოვას რ. იოვანოვიჩთან გადადებულ პარტიებში მცირე უპირატესობა აქვთ.

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ქულა	ადგილი
ტ.ბელამარიჩი	იუგოსლ	1	■	½	0	½	0	0	½	½	½					½		
რ.იოვანოვიჩი	იუგოსლ	2	½	■	0	0	0	1	½						1	0		
ნ.გაფრინდაშვილი	სსრკ	3	1	1	■	1	1	1	1					1	1	1		
ი.იორგერი	გფრ	4	½	1	0	■							0	1	½	½		
ა.ნიკოლაუ	რუმინ	5	1	1	0		■					½	1	1	½	1		
ე.ბილეკი	უნგრ	6	1	0	0			■			½	0	½	1	1			
გ.იოვანოვიჩი	იუგოსლ	7	½	½	0				■	½	0	1	1	1	0			
ვ.ასენოვა	ბულგ	8	½						½	■	½	½	½	0	½	0		
კ.იოვანოვიჩი	იუგოსლ	9	½					½	1	½	■	½	½	½	½	½		
მ.ტეოდორესკუ	რუმინ	10					½	1	0	½	½	■	½	½	½	½		
ლ.ჟივკოვიჩი	იუგოსლ	11				1	0	½	0	½	½	½	■	½		½		
ტ.ვუიანოვიჩი	იუგოსლ	12			0	0	0	0	0	1	½	½	½	■				
მ.კონარკოვსკა	იუგოსლ	13		0	0	½	½	0	1	½	½	½			■			
კ.ვრეკენი	ჰოლან	14	½	1	0	½	0			1	½	½	½			■		

პირველი ტური

ახალქალაქი, 19 მარტი. დღეს აქ შედგა საქართველოს მოჭადრაკე ვაჟთა XXXII ჩემპიონატის I ტური. შედეგები ასეთია: ბოკუჩავა — მიქაძე 0,5:0,5, მანაშეროვი — გედევანიშვილი 0:1, მუკნიაშვილი — შოგირაძე 0:1, ესთიანი — ლევინი 0:1, რაზოვსკი — ბიბილაშვილი 1:0. დანარჩენი პარტიები გადაიდო.

პირველი დღე — პირველი სენსაცია

ბერნი, 19 მარტი. შვეიცარიის დედაქალაქში დღეს სტარტი აიღო ჰოკეისტთა 38-ე მსოფლიო ჩემპიონატმა. თამამად შეიძლება ითქვას, რომ შვეიცარია ახლა სპორტის ამ ვაჟკაცური და საინტერესო სახეობის წარმომადგენელთა ასპარეზობით ცხოვრობს. ჩვენი პლანეტის უძლიერეს ჰოკეისტთა შეჯიბრებისადმი ინტერესი პირდაპირ განუზომელია. ქალაქში ბევრ ადგილას ფრიალებენ ჩემპიონატის მონაწილე სახელმწიფოების ალმები, ქუჩები და მოედნები, მიწისქვეშა გადასასვლელების ვიტრინები და მაღაზიების უზარმაზარი ფანჯრები დამშვენებულია ჩემპიონატისადმი მიძღვნილი სტენდებით, პლაკატებით, ფოტოსურათებით. მაგალითად, კონდიტერმა, რომლის პატარა მაღაზია ჟურნალისტების სასტუმროს გვერდით მდებარეობს, ვიტრინაში გამოდგა ვეებერთელა ტორტი, რომელსაც ამშვენებს დედამიწის სფეროზე გადაჯვარედინებული ნატურალური ხიდიდის შოკოლადის ყვანჯები და შაიბა.

პირველ დღეს გაიმართა ორი მატჩი. ჩემპიონატი გაიხსნა სსრ კავშირისა და გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის ნაკრები გუნდების შეხვედრით. შეიძლება ითქვას, რომ ბრძოლა აქ მხოლოდ პირველ პერიოდში იყო, რომელიც ფრედ (2:2) დამთავრდა. შემდეგ თავი იჩინა საბჭოთა ჰოკეისტების აშკარა უპირატესობამ, რომლებმაც დიდი ანგარიშით გაიმარჯვეს — 11:2. (მომდევნო პერიოდები — 3:0, 6:0).

საბჭოთა ჰოკეისტთაგან შაიბები გაიტანეს: მიშაკოვმა (3), პეტროვმა, ვიკულოვმა (2-2), ფირსოვმა, ზიმინმა, მალცევმა და მარტინიუკმა.

მეორე მატჩმა პირველი სენსაცია მოგვიტანა: ამერიკის შეერთებული შტატების ნაკრებმა დაამარცხა ჩემპიონატის ერთ-ერთი ფავორიტი — ჩეხოსლოვაკიის ეროვნული გუნდი — 5:1. ამერიკელთა თამაშმა ძალიან დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა როგორც მაყურებლებზე, ასევე სპორტსმენებსა და სპეციალისტებზე. მატჩს, რომელიც გვიან ღამით დამთავრდა, საბჭოთა კავშირის ნაკრებიც ესწრებოდა.

ახალი წიგნები

„სსრ კავშირის ხალხთა სპარტაკიადები“

ასე ჰქვია ბროშურას, რომელიც საკავშირო საზოგადოება „ცოდნამ“ გამოუშვა. მისი ავტორია სპორტის დამსახურებული ოსტატი, საბჭოთა ფიზკულტურული მოძრაობის ერთ-ერთი ვეტერანი, საკავშირო სპორტული ფორუმების უშუალო მონაწილე და მოწმე ს. აქსელროდი. მას საინტერესო ფაქტიური და ციფრობრივი მონაცემები მოჰყავს სსრ კავშირის ხალხთა ყველა სპარტაკიადაზე, აგრეთვე, 1928 წლის საკავშირო სპარტაკიადაზე — საბჭოთა ფიზიკური კულტურისა და სპორტის პირველ მასობრივ დათვალიერებაზე.

ავტორი აანალიზებს მასობრივ ფიზკულტურულ მოძრაობაში, ასპარეზობის მონაწილეთა შემადგენლობაში მომხდარ ცვლილებებს, განიხილავს სსრ კავშირის ხალხთა სპარტაკიადების კავშირს ოლიმპიურ თამაშებთან.

ბროშურაში მოყვანილია I-IV სპარტაკიადების მონაწილეთა შედეგების შედარებითი ცხრილები მძლეოსნობაში (ქალები და ვაჟები), ცურვასა (ქალები და ვაჟები) და ძალოსნობაში, რაც ამოსავალ მასალად შეიძლება გამოდგეს მოთამაშე მიღწევების დინამიკის გასაანალიზებლად არა მარტო წამყვანი ექსპერტებისთვის, არამედ 10 და 25 საუკეთესოს შორის მოხვედრილი სპორტსმენებისთვის.

არანაკლებ ინტერესს იწვევს როგორც სპორტული საზოგადოებების, ისე მოკავშირე რესპუბლიკების ნაკრები კოლექტივების შედეგების შედარებითი მონაცემები.

ბროშურაში ჩამოთვლილია სპორტის ის სახეობები, რომლებიც სსრ კავშირის ხალხთა V სპარტაკიადის პროგრამაშია შეტანილი. ავტორი გვაცნობს ჩათვლის სისტემას, გუნდებისთვის, სპორტსმენებისა და ძათი მწვრთნელებისთვის განკუთვნილ პრიზებს.

ეს ბროშურა კარგი დამხმარე სახელმძღვანელოა ლექტორებისა და პროპაგანდისტებისთვის. ავტორი მათ სათანადო რჩევა-დარიგებას აძლევს, უხსნის, როგორ გამოიყენონ ზემოხსენებულ ბროშურაში მოყვანილი მასალები.

ახალი ამბები —71

● **მეჩიბორჟი** (ჩეხოსლოვაკია), 19 მარტი. პნევმატური იარაღით სროლაში ევროპის ჩემპიონატის მესამე დღეც საბჭოთა სპორტსმენების წარმატებით აღინიშნა: შესანიშნავად იასპარეზეს სსრ კავშირის იუნიორებმა — შამხანით დგომელა 40 გასროლაში ყველას აჯობეს როგორც გუნდურ, ისე პირად ჩათვლაში. საბჭოთა გუნდმა ევროპის ახალი რეკორდი დაამყარა — 1135 ქულა. II ადგილზეა გფრ-ის ნაკრები — 1116 ქულა, ხოლო III — იუგოსლაველთა კოლექტივი — 1103. პირად ჩათვლაში კონტინენტის რეკორდით ოქროს მედალი მოიხვეჭა ს. რაინიკოვმა — 385 ქულა. ვერცხლის მედალიც საბჭოთა იუნიორს ხვდა: ესაა ა. მიტროფანოვი, რომელმაც 376 ქულა დააგროვა. ამდენივე ქულა აქვს III ადგილზე გასულ თ. შლიპფს (გფრ). (მეჩიბორჟის სხვა სარბიელზე მიმდინარეობს ჩეხოსლოვაკიის თასის გათამაშება. აქ სასპარეზოდ სხვებთან ერთად საბჭოთა გუნდის კაპიტანი ვ. კორნევიც მიიწვიეს, რომელმაც ავადმყოფობის გამო ევროპის ჩემპიონატში ვერ აიღო სტარტი. კორნევმა 382 ქულა მოაგროვა და I ადგილი დაიკავა). დღეს გაიმართა შეჯიბრება პნევმატური პისტოლეტით სროლაში. ევროპის ჩემპიონის სახელი მოიხვეჭა ლენინგრადელმა ვ. სტოლიპინმა, რომელმაც ოფიციალური მსოფლიო რეკორდი გაიმეორა — 387 ქულა 400-დან. ვერცხლის მედალს დაეპატრონა მოსკოველი გ. კოსიხი — 386 ქულა. გუნდურ ჩათვლაში საბჭოთა ოთხეულმა II ადგილი დაიკავა. ოქროს მედლები პოლონელებმა დაისაკუთრეს.

● **პარიზი, 19 მარტი.** საფრანგეთის რეგბისტთა ნაკრებმა ევროპული ერების თასის გათამაშების მატჩში ანგარიშით 37:13 (21:0) სძლია იტალიელებს და შარშან მოპოვებული ეს საპატიო პრიზი არავის გაატანა. ფრანგმა რეგბისტებმა დაამთავრეს გათამაშება, 6 ქულა დააგროვეს და, სხვა გუნდების შეხვედრების შედეგების მიუხედავად, გამარჯვება გაინაღდეს. მანამდე ფრანგებმა კასაბლანკაში მოუგეს (60:3) მაროკოს ნაკრებს, ხოლო ბუქარესტში ანგარიშით 14:3 (6:3) დაამარცხეს რუმინელთა ძლიერი და გამოცდილი ნაკრები.

● **სვერდლოვსკი**, 19 მარტი. სსრ კავშირის ჩემპიონი სპრინტერულ მრავალჭიდში გახდა კოლომნელი მოციგურავე ვ. მურატოვი.

ლენინაკანიდან თბილისში

სულ ახლახან ჩვენი გაზეთი წერდა, რომ სპორტულ მოსიარულეთა ჯგუფმა საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატის, სპარტაკელი ა. შჩერბინას ხელმძღვანელობით მოაწყო გადასვლა ბათუმიდან თბილისამდე. ახლა კი ლენინაკანიდან თბილისში ფეხით ჩამოვიდა ლენინაკანის სპარტაკელი, 80 წლის გ. კოსტანიანი. მან ოთ დღეში დაფარა 240 კილომეტრი.

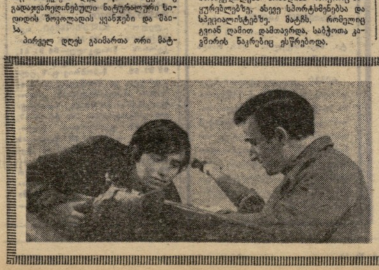
კოსტანიანი კავშირგაბმულობის მუშაკია. იგი მეოთხე წელია ამ საქმეს ემსახურება და ამდენივე ხნის სპორტული სტაჟიც აქვს. კოსტანიანი საქალაქო ასპარეზობის მეორე პრიზიორია 8 კმ-ზე კროსში. შარშან იგი ლენინაკანიდან ორჯერ დაადგა 215-კილომეტრიან გზას ერევნამდე. წლის ბოლოს მან ათმა საუკეთესო ლენინაკანელმა მოხიარულემაც აუბა მხარი.

ახლა თბილისში კოსტანიანი მარტო ჩამოვიდა. ეს გადასვლა მან საბჭოთა საქართველოს 50 წლისთავს უძღვნა.

ვ. ბუკინი.

ს უ რ ა თ ზ ე: გ. კოსტანიანი.

ავტორის ფოტო.



სასროლეთის ახალსახლობა

თბილისის ოქტომბრის რაიონის დოსააფის ტირი ადრე შეუფერებელ, პატარა შენობაში იყო მოთავსებული. სარბიელის სიგრძე სულ 25 მეტრს შეადგენდა. შემდეგ ტირი გადააკეთეს და ახლა 50-მეტრიანია. აქ ნაყოფიერად მუშაობენ ჯგუფები, რომლებსაც სპორტის ოსტატობის კანდიდატი ა. ჩაჩანიძე უძღვება. ტირის ხშირი სტუმრები არიან მოსწავლეები, მუშა-მოსამსახურეები, წვევამდელები. აქ ვარჯიშობს რაიონის ნაკრებიც, რომელიც საქალაქო სპარტაკიადისთვის ემზადება.

ახალ ტირში უკვე რამდენიმე შეჯიბრება გაიმართა: ჩატარდა რაიონის მოსწავლეთა XVI სპარტაკიადის პროგრამით გათვალისწინებული ასპარეზობა, დოსააფის რაიონული პირველობა და სხვ.

ს უ რ ა თ ზ ე: ა. ჩაჩანიძე (მარჯვნივ) ავარჯიშებს პირველთანრიგოსან თ. ჯანჭღავას.

ბ. ქვათაძის ტექსტი და ფოტო.

მუშტი-კრივი მინდორზე

ძალით მასშტაბის სკანდალი მეტისმეტად იშვიათია მსოფლიო ფეხბურთის მრავალწლიან ისტორიაში. სამხრეთ ამერიკის კონტინენტის პირველობაზე გამართულ მატჩში ერთმანეთს ხვდებოდნენ არგენტინის „ბოკა ხუნიორსი" და პერუს „სპორტინგ კრისტალი". ამ მატჩის 22 მონაწილიდან 19 ფეხბურთელი... მინდვრიდან გააძევეს. მსაჯმა ა. ოტერომ (ურუგვაი) ამ ზომას მიმართა იმ მიზნით, რომ შეეწყვიტა მინდორზე მატჩის დამთავრებამდე 2 წუთით ადრე გამართული მუშტი-კრივი. ხელჩართულ ჩხუბში, რომელიც არგენტინელთა კაპიტანმა სუნემ წამოიწყო, ფეხბურთელებთან ერთად მონაწილეობდნენ მწვრთნელები, ფოტორეპორტიორები, გულშემატკივრები. პერუელები მელანი და კამპოსი მინდვრიდან საკაცით გაიტანეს: პირველს ტვინი შეერყა, მეორეს სახე დაუსახიჩრდა. დაშავდა კიდევ ბევრი ფეხბურთელი.

ბუენოს-აირესში მომხდარმა ინციდენტმა ფიფა-ს გენერალური მდივანი რ. კურტე აიძულა სპეციალური განცხადებით გამოსულიყო.

მან თქვა, რომ ფიფა სამხრეთ ამერიკის ფეხბურთის კონფედერაციისგან ელის გადამჭრელ ზომებს იმ ფეხბურთელთა მიმართ, რომლებსაც ბრალი მიუძღვით ბუენოს-აირესის ინციდენტში (თვითონ ფიფა-ს უფლება აქვს საქმეში ჩაერიოს მხოლოდ ოლიმპიური საფეხბურთო ტურნირების, აგრეთვე, მსოფლიო პირველობის შესარჩევი და ფინალური თამაშების დროს).

სკანდალი ბუენოს-აირესში გვაგონებს შემთხვევას, რომელიც ამავე სტადიონზე მოხდა ორი წლის წინ საკონტინენტთაშორისო თასის გათამაშების განმეორებითი მატჩის დროს არგენტინის „ესტუდიანტესსა" და იტალიის „მილანს" შორის. მაშინ სამ არგენტინელს [illegible]სთვის ამ ქვეყნის კანონების შესაბამისად პატიმრობა მიესაჯა. პოლიციამ ახლაც დაკითხა ორივე გუნდის მოთამაშეები და ხელმძღვანელები...

სპორტული საზოგადოებრიობა მოითხოვს სამხრეთ ამერიკის საფეხბურთო კონფედერაციის გადაწყვეტილებას მუშტი-კრივში დამნაშავეთა დასჯის თაობაზე, სტადიონის დახურვას და სამხრეთ ამერიკის ჩემპიონატის მატჩების გადატანას ნეიტრალურ მინდორზე.

(ხაკდესის კორ.).

ბუენოს-აირესი.

უცხოეთის ფეხბურთის ცხოვრება

სპორტის სიყვარულით

ახალგაზრდა ქართველი მხატვრის ჯემალ მირზაშვილის შემოქმედებას კარგად იცნობენ არა მარტო საქართველოში. მირზაშვილი ფართო დიაპაზონის მხატვარია. იგი თავის შემოქმედებას უძღვნის ჩვენს თანამედროვე ახალგაზრდობას, ხატავს გულმხურვალედ, ნათლად, დიდი სიყვარულით. მას განსაკუთრებით უყვარს სოფლის სპორტული ახალგაზრდობის ცხოვრება. ეს მის ბევრ მშვენიერ ნაწარმოებში იგრძნობა.

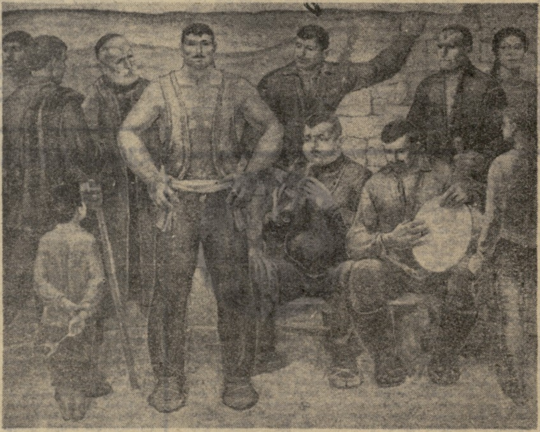
ჯ. მირზაშვილი თბილისის სამხატვრო აკადემიის აღზრდილია, პროფესორ ქ. სანაძის მოწაფე იყო. ნიჭიერმა მხატვარმა სტუდენტობაშივე გამოიჩინა თავი. აკადემიის დამთავრების შემდეგ მან ბევრი საყურადღებო ტილო შექმნა. როგორც რესპუბლიკურ, ისე საკავშირო გამოფენებზე დიდი მოწონება დაიმსახურა მისმა „ფალავანმა", რომელიც ქიდაობით გატაცებულ სოფლის ახალგაზრდებს ეძღვნება. შემდეგ ჯ. მირზაშვილმა შექმნა კიდევ ერთი საინტერესო ნამუშევარი — „ნაბდებზე ხტომა", რომელიც ასევე სოფლის ახალგაზრდობის სპორტული ცხოვრების ერთ-ერთ მომენტს ასახავს. ბიჭებს დასვენების დროს მიწაზე ნაბდები გაუფენიათ და ერთმანეთს სიგრძეზე ხტომაში ეჯიბრებიან. განსაკუთრებული თითქოს არაფერია, მაგრამ ეს ნამუშევარი ოსტატური შესრულებით იქცევს მნახველის ყურადღებას. მოსკოვში, ფიზკულტურისა და სპორტისადმი მიძღვნილ საკავშირო საიუბილეო გამოფენაზე ამ სურათმა დიდი წარმატება მოიპოვა და ერთ-ერთ საუკეთესოდ იქნა აღიარებული.

ჯ. მირზაშვილმა ბევრი საუცხოო ტილო შექმნა სხვა თემებზეც, რომელთაც ბევრჯერ გამოუწვევიათ მნახველის ჭეშმარიტი აღტაცება.

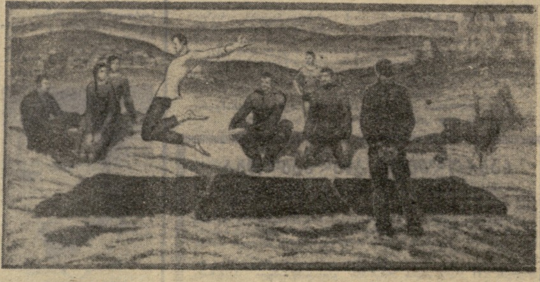
ამჟამად მხატვარი ახალი ნამუშევრებითაა გატაცებული. იგი ჯერჯერობით სდუმს მომავლის გეგმებზე, მაგრამ უკვე ვიცით, რომ მისი ერთ-ერთი მომავალი ტილოს თემა კვლავ სპორტული იქნება. თვად მხატვარი თავშეკავებით ამბობს:

— ეს ტილო თავისებური გაგრძელება იქნება ჩემს მიერ სპორტულ თემაზე შექმნილი სურათების სერიისა. ახალ ტილოს სახელად „სოფლის გოლიათს" დავარქმევ. მას საკავშირო სამხატვრო გამოფენისთვის ვამზადებ, რომელიც მოსკოვში მოეწყობა 1971 წლის ზაფხულში და ფიზკულტურისა და სპორტის დღესასწაულს ეძღვნება.

ხ. ქავთარაძე.



„ფალავანი".



„ნაბდებზე ხტომა".

გ. დოლენჯაშვილის ფოტორეპროდუქციები.

ჩემპიონატები, მატჩები, ლიდერები

იუგოსლავიის ჩემპიონატის XIX ტურის მატჩებში აღსანიშნავია ბელგრადის „პარტიზანის" დამარცხება საკუთარ მინდორზე ერთ-ერთ აუტსაიდერთან — „ჩელიკთან" — 0:2. ლიდერმა — „ჰაიდუკმა" შინ ფრედ ითამაშა „სარაევოსთან" — 0:0.

	თ.	ბ.	ქ.
„ჰაიდუკი" (სპლიტი)	19	28—13	25
„პარტიზანი"	19	23—10	25
„დინამო" (ზაგრები)	19	20—14	23
„ჟელეზნიჩარი" (სარაევო)	19	21—19	22
„ოლიმპია" (ლიუბლიანა)	19	27—20	21

იტალიის ჩემპიონატის მორიგ ტურში „მილანმა" შინ დაამარცხა „ფიორენტინა" — 1:0, ხოლო ბერგამოში (ნეიტრალურ მინდორზე) „ინტერნაციონალემ" სძლია „ტორინოს" — 2:0.

„მილანი"	21	41—16	32
„ინტერნაციონალე"	21	30—18	31
„ნაპოლი"	21	20—12	29
„იუვენტუსი" (ტურინი)	21	28—19	25
„ბოლონია"	21	24—18	23

ავსტრიის ჩემპიონატს ლიდერობს ზალცბურგის „აუსტრია", რომელმაც მორიგ ტურში ვენაში ფრედ ითამაშა ადგილობრივ „ვიენასთან" — 1:1.

„აუსტრია" (ზალცბურგი)	18	40—19	27
„რაპიდი" (ვენა)	17	34—23	23
„ვაკერი" (ინსბრუკი)	17	30—16	22

შვეიცარიის ჩემპიონატის XVI ტურში ერთმანეთს შეხვდნენ ლიდერები — „გრასჰოპერსი" და „ბაზელი". გაიმარჯვა „გრასჰოპერსმა"—2:1.

„გრასჰოპერსი"	16	33—13	26
„ბაზელი"	16	41—20	23
„ლუგანო"	16	29—18	22

ესპანეთის ჩემპიონატს საკმაო ხანს ლიდერობდა „ვალენსია", მაგრამ XXIV ტურში იგი დამარცხდა მადრიდის „ატლეტიკოსთან" — 0:3. მომდევნო ტურში „ატლეტიკომ" ფრედ ითამაშა „სევილიასთან" (1:1) და მას დედაქალაქის „რეალი" წამოეწია, რომელმაც ზედიზედ მოუგო ბილბაოს „ატლეტიკოს" (1:0) და სარაგოსის „რეალს" (2:1).

„ატლეტიკო" (მადრიდი)	25	44—19	34
„რეალი" (მადრიდი)	25	41—21	34
„ბარსელონა"	25	40—21	34
„ვალენსია"	24	29—17	33
„სელტა"	25	32—29	30

უნგრეთის ჩემპიონატი განახლდა. ახლა წამყვან ჯგუფში ასეთი მდგომარეობაა:

„უიპეშტი" (დოჟა)	17	47—18	32
„ვაშაში" (ბუდაპეშტი)	17	40—14	30
„ფერენცვაროში" (ბუდაპეშტი)	17	26—13	29
მტკ (ბუდაპეშტი)	17	30—21	29
„ჰონვედი" (ბუდაპეშტი)	17	30—19	27

(საქ. ინფ.).

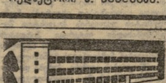
თბილისის სპორტული აფიშა

ფეხბურთი. საქართველოს ჩემპიონატი. 21 მარტი. ვარკეთილის სტადიონი. „ვარკეთილი" (გარდაბანი)— „სინათლე" (თბილისი). დასაწყისი 15 ს. „ლოკომოტივის" სტადიონი. ფიზკულტურის ინსტიტუტი (თბილისი) — „სამცხე" (ახალციხე). 15 ს.

სასტენდო სროლა. ვარკეთილის სასროლეთი. 21 მარტი. საქართველოს სსრ თასის გათამაშება. დასაწყისი 10 ს.

რაგბი. „ლოკომოტივის" სტადიონის სათადარიგო მინდორი. 21-25 მარტი. „გაზაფხულის თასის" გათამაშება. მონაწილეობენ თბილისის უნივერსიტეტის, საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტის, თბილისის „ლოკომოტივის", „სპარტაკისა" და ერევნის „სპარტაკის" გუნდები. დასაწყისი 12 ს.

რედაქტორი მ. კაკაბაძე.



გაზეთი გამოდის ყოველდღე, გარდა ორშაბათისა და პარასკევისა.

რედაქციის მისამართი: თბილისი-8, ლენინის ქ. № 14, დეპეშებისთვის — თბილისი, „ლელო". **ტელეფონები:** რედაქტორი — 99 56 14, რედაქტორის მოადგილე—93 97 51, პასუხისმგებელი მდივანი — 93 97 52, მასობრივ-ფიზკულტურული და მოსწავლე და სოფლის ახალგაზრდობის განყოფილებები—93-97-55, სპორტული განყოფილება — 99-56 47, 93 97 53, ფეხბურთის განყოფილება — 93-97-56. ჭადრაკის განყოფილება — 93 97 57 წერილების განყოფილება — 93 97-54, მემანქანეთა ბიურო — 93 97-59, ფოტოლაბორატორია — 93 97-58, გამომშვები — 93 93 81, კორექტორები — 93 97 49.