პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

№ 22 (4792)

1973 წ. 1 თებერვალი, ხუთშაბათი, ფასი 3 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 1984 წლის 18 აპრილიდან

წლეულსაც ასე იყო...

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР

იმ საწარმოებისა და დაწესებულებების ფიზკულტურულ კოლექტივებში, რომლებსაც „განთიადის" ცენტრალური საბჭო ემსახურება, კარგ ტრადიციად დამკვიდრდა ბაკურიანში ყოველწლიურად გამაჯანსაღებელ ღონისძიებათა გამართვა. წლეულსაც ასე იყო: რესპუბლიკის პროფკავშირულმა ორგანიზაციებმა მოწინავე ფიზკულტურელებისთვის საგზურები შეიძინეს.

თბილისის სპორტკლუბების „განთიადის", „ფეიქრის", ფეხსაცმლის № 1 ფაბრიკის, საავეჯო კომბინატ „განთიადის", ქარხანა „ელექტროგამშვების", ბათუმის ხის დამმუშავებელი კომბინატისა და სხვა საწარმოთა 200-ზე მეტი მუშა და მოსამსახურე ბაკურიანში ორ კვირას ისვენებდა და თხილამურებით ვარჯიშობდა. შეკრების მონაწილეებისთვის ბევრი საინტერესო ფიზკულტურული ღონისძიება მოეწყო, რომელთა შორის განსაკუთრებით აღსანიშნავია მშდ კომპლექსის ნორმატივების ჩასაბარებლად მოწყობილი ტურნირები, და ბოლოს, ცენტრალური საბჭოს პირველობა სათხილამურო სპორტში.

სხვადასხვა მანძილზე რბენაში მშდ კომპლექსის ნორმატივები ასზე მეტმა განთიადელმა ჩააბარა, მათ შორის ბევრმა — ოქროს სამკერდე ნიშანზე.

რაც შეეხება პირველობას, მასში 24 კოლექტივი ჩაება. გუნდები ორ ჯგუფად დაიყვნენ. პირველ ჯგუფში ასპარეზობდნენ შედარებით მრავალრიცხოვან საწარმოთა წარმომადგენლები (11 გუნდი), სხვებმა კი მეორე ჯგუფი შეადგინეს. პროგრამაში იყო სლალომი, ესტაფეტა, 5 და 10 კილომეტრზე რბენა.

ვაჟთა სლალომი მოიგო ო. გოცირიძემ (სპორტკლუბი „ფეიქარი") — 51,5. II ადგილზეა ა. მაკიევი (ფეხსაცმლის № 1 ფაბრიკა) — 1.01,4, III კი — ო. ღარიბაშვილი (თბილისის ელმავალსაშენი ქარხანა) — 1.04,6. ქალთა შორის იმარჯვა ნ. მაკიევამ (ფეხსაცმლის № 1 ფაბრიკა) — 1.01,0. მომდევნო ადგილებზე გავიდნენ სპორტკლუბ „განთიადის" წარმომადგენელი ლ. პროცენკო (1.30,0) და ნ. ომიაძე (სპორტკლუბი „ფეიქარი") — 1.31,0.

ქალები 5 კილომეტრზე დარბოდნენ. გაიმარჯვა ვ. კოკნაევამ (სპორტკლუბი „განთიადი") — 25.41. II ადგილზეა ქ. ვაჩაძე („ფეიქარი") — 27.20, III კი ლ. პროცენკო (სპორტკლუბი „განთიადი") — 28.34.

ვაჟთა შორის 10 კილომეტრზე რბენაში ყველას აჯობა რუსთაველმა ვ. კეხბამ, რომელიც პირად ჩათვლაში გამოდიოდა. მისი შედეგია 41.45. მ. მოროზოვი („ფეიქარი") გამარჯვებულს 35 წამით ჩამორჩა, ვ. მოროზი (სპორტკლუბი „განთიადი") კი ფინიშთან მესამე იყო — 42.38.

ვაჟთა ესტაფეტაში 3×5 კილომეტრზე საპრიზო ადგილები ასე განაწილდა: ფეხსაცმლის № 1 ფაბრიკა — 1:09.37, „ფეიქარი" — 1:09.50, სპორტკლუბი „განთიადი" — 1:12.30.

ქალები 3×3 კილომეტრზე ასპარეზობდნენ. I ადგილი სპორტკლუბ „განთიადის" წარმომადგენლებმა მოიპოვეს — 1:06.45. „ფეიქარი" (1:07.25) და ფეხსაცმლის № 1 ფაბრიკა (1:08.50) მომდევნო ადგილებზე არიან.

საერთო გუნდურ ჩათვლაში I ჯგუფის კოლექტივებს შორის სპორტკლუბ „განთიადისა" და ფეხსაცმლის № 1 ფაბრიკის მოთხილამურეებს 12-12 საჯარიმო ქულა დაუგროვდათ. პირველობა „განთიადს" მიეკუთვნა. III ადგილზეა „ფეიქარი" — 14 ქულა. II ჯგუფის გუნდების შეჯიბრება თბილისის საავეჯო გაერთიანება „განთიადმა" მოიგო — 10 ქულა. II ადგილზეა ბათუმის ხის დამმუშავებელი კომბინატის კოლექტივი — 14, III კი ქარხანა „ელექტროგამშვები" — 18.

შეჯიბრების შემდეგ შედგა „განთიადის" ცენტრალური საბჭოს ნაკრები, რომელიც საქართველოს პროფკავშირთა სპარტაკიადაში ჩაება.

სპორტკლუბ „განთიადის" სპორტსმენებმა, რომლებიც ნაკრებში მოხვდნენ, თავიანთი საზოგადოების ინტერესი არად ჩააგდეს და საქართველოს პროფსაბჭოს ტურნირში სასპარეზოდ არ დარჩნენ.

ო. გელაშვილი.
(ჩვენი სპეც. კორ.).

ბაკურიანი.

გაიმარჯვა „უშბამ"

დამთავრდა „განთიადის" სპორტკლუბების მოჭადრაკეთა გუნდური საქალაქო პირველობა. შეჯიბრებაში მონაწილეობდნენ „ივერიის", „გამარჯვების", „უშბის", „ფეიქრისა" და „განთიადის" გუნდები. თითოეულ კოლექტივში იყო 3 ვაჟი, თითო ქალი, ჭაბუკი და გოგონა.

I ადგილი დაიკავა „უშბის" ნაკრებმა (ოსტატობის კანდიდატები გ. ჭიპაშვილი, ე. კუშჩიანი, პირველთანრიგოსნები თ. კახეთელიძე, თ. ნოზაძე, ზ. სტურუა, დ. ქობალია, მეორეთანრიგოსანი ნ. იოსელიანი). II ადგილზეა „ივერიის" კოლექტივი.

უშბელები ზაფხულში მონაწილეობას მიიღებენ დიდი ქარხნების საკავშირო გუნდური პირველობის ნახევარფინალში.

ო. ალხანიშვილი,
პირველობის მთავარი მსაჯი.

როცა გაზეთი დაარსებული ასე იყო... 1945

◆ ვეიკ-ან-ზეე, 31 იანვარი. ჰოლანდიის ამ ქალაქში მიმდინარეობს მოჭადრაკე ვაჟთა ტრადიციული საერთაშორისო „ჰოგოვენ-ტურნირი", რომელსაც 12 ტურის შემდეგ ერთბაშად ოთხი ლიდერი გაუჩნდა: სამივე საბჭოთა მონაწილესა და დიდოსტატ ჰორტს (ჩეხოსლოვაკია) 7,5-7,5 ქულა დაუგროვდათ. XII ტურში ტალი და ჰორტი ერთმანეთს დაუზავდნენ, ბალაშოვმა წააგო პლანინცთან (იუგოსლავია), ვასიუკოვმა კი მოიპოვა ქულანახევარი: სძლია ნაიდორფს (არგენტინა) და წინა ტურში გადადებულ პარტიაში დონერს (ჰოლანდია) ყაიმზე შეუთანხმდა. აი, დანარჩენი პარტიების შედეგები: ანდერსონი (შვეცია) — დონერი 0,5:0,5, ლიუბოევიჩი (იუგოსლავია) — ენკლაარი (ჰოლანდია) 0:1, ჰარტოხი (ჰოლანდია) — რიბლი (უნგრეთი) 0:1, ზიუიდემა (ჰოლანდია) — საბო (უნგრეთი) 0,5:0,5. რეე—ლანგევეგის (ორივე — ჰოლანდია) პარტია გადაიდო. ლიდერებს კვალში მისდევენ პლანინცი — 7 ქულა, ანდერსონი, ლიუბოევიჩი, საბო, რიბლი — 6,5-6,5, ენკლაარი, ნაიდორფი — 6-6. სათამაშო სამი ტურიღა დარჩა.

ჩვენი ძმობა ★ 15 რესპუბლიკა

გუშტინგირი..., კიმონოებით

ძიუდოისტთა ტრადიციული კოსტიუმი კიმონო ძალიან მოეწონათ ტაჯიკეთის ეროვნული ჭიდაობის — გუშტინგირის მოყვარულებს. ამ ორი სახეობის ხერხები ძალიან ჰგავს ერთმანეთს. ამაში უკვე დარწმუნდნენ ძიუდოს საკითხებზე ამას წინათ გამართული რესპუბლიკური სემინარის მონაწილენი. სემინარი სსრ კავშირის ნაკრების უფროსმა მწვრთნელმა ე. ანდრეევმა ჩაატარა.

— დუშანბეში უდიდეს ინტერესს იჩენენ ძიუდოს მიმართ, — გვითხრა მან შემდეგ. — სემინარს ბევრი მწვრთნელი და მოჭიდავე დაესწრო. ჩემი აზრით, გუშტინგირის ოსტატთა შორის ბევრი თითქმის უკვე კარგად მომზადებული ძიუდოისტია. რესპუბლიკის მოჭიდავეები ერთ-ერთი პირველნი გამოეხმაურნენ ძიუდოს ახლახან შექმნილი საკავშირო ფედერაციის მოწოდებას სპორტის ახალი სახეობის შემდგომი განვითარების თაობაზე. საქმე ბევრია. პირველ ყოვლისა საჭიროა შეჯიბრების წესებისა და ტერმინოლოგიის შესწავლა. სასიამოვნოა, რომ ძიუდოს სექციები დუშანბეს გარდა ჩამოყალიბდა ლენინაბადშიც, კულიაბშიც, ტაჯიკეთის სხვა ქალაქებშიც. ტაჯიკეთის ძიუდოისტებს საკავშირო სარბიელზეც ველით.

ვ. დეინიჩენკო.
(საქდესის კორ.).

დუშანბე.

ჩიტის ოლქი. ბურიატი მშვილდოსნები მთელს საბჭოთა კავშირში არიან ცნობილი. ეს შემთხვევითი როდია — მშვილდოსნობა ამ მხარისთვის ეროვნული სახეობაა. სოფელ ზუგალაის მკვიდრია მასწავლებელი გ. არხიპოვა — სსრ კავშირის 1972 წლის ჩემპიონი. ახლა იგი ახალი დიდი შეჯიბრებებისთვის ემზადება.

• • •

სურათზე: გ. არხიპოვა.

გ. კალაჩიანის ფოტო (საქდესი).

სპორტი-73

● **სან-სებასტიანი,** 29 იანვარი. **10 კილომეტრზე რბენაში მიუნხენის ოლიმპიადის უილბლო მონაწილემ, ლონდონელმა კლერკმა დეივ ბედფორდმა ესპანეთის ამ ქალაქის იპოდრომზე გამართულ ტრადიციულ საერთაშორისო კროსში პირველობა მოიხვეჭა: ათი ქვეყნის 114 წარმომადგენელი ჩამოიტოვა და წვიმაში, ატალახებულ ტრასაზე 10 კმ 33 წუთსა და 15,8 წამში გაირბინა. სტაიერთა შორის, რომლებმაც ბრძოლის სიმძიმე ვერ აიტანეს და სარბიელი მიატოვეს, მარათონულ რბენაში ამასწინანდელი აფრიკული თამაშების ჩემპიონი, ეთიოპიელი მამო ვოლდეც იყო. ისიც უნდა ითქვას, რომ მეშვიდე კილომეტრზე, როცა ბრძოლას თავი გაანება, ვოლდეს გამარჯვების არავითარი შანსი აღარ ჰქონდა. II ადგილი დაიკავა ნ. მორისონმა (დიდი ბრიტანეთი) — 33.25,4, ხოლო III — ფრანგმა რ. ჟურდენმა — 33.32,4.**

● ბაქო, 29 იანვარი. აქ დამთავრდა „ა" კლასის პირველი ჯგუფის ფრენბურთელ ვაჟთა გუნდების საკავშირო პირველობის I ტური. სარბიელზე გამოვიდნენ „მეხსული" (ბაქო), „დინამო" (ტაშკენტი), „სპარტაკი" (გროზნო), სახლსაშენი კომბინატის გუნდი (ფრუნზე), თბილისისა და ერევნის ბურევესტნიკელები. აი, თბილისელთა შედეგები: ტაშკენტის „დინამოსთან" — 2:3 (15:5, 8:15, 15:5, 9:15, 6:15), ფრუნზეს გუნდთან — 2:3 (16;14, 14:16, 15:9, 13:15, 11:15), ერევნელ თანაკლუბელებთან — 3:1 (15:9, 16:14, 9:15, 15:12), „მეხსულთან" — 1:3 (13:15, 15:12, 13:15, 11:15), „სპარტაკთან" — 0:3 (8:15, 8:15, 8:15). გროზნოელებმა საერთოდ ძლიერად ითამაშეს, ხუთივე შეხვედრა მოიგეს და, ცხადია, დაწინაურდნენ. II ადგილზეა ტაშკენტის „დინამო" (4 ქულა), III — ფრუნზელთა კოლექტივი (3). შემდეგ მოდიან ბაქოელები (2), თბილისელები (1) და ერევნელები (0).

● **ბაქო, 30 იანვარი.** აქ გრძელდება საკავშირო გუნდური პირველობა ჩოგბურთში. გუშინ უკრაინის კოლექტივმა მეოთხედფინალური შეხვედრა მოუგო ლატვიის გუნდს — 6:0, ხოლო ესტონეთის წარმომადგენლებმა — აზერბაიჯანის ჩოგბურთელებს სძლიეს — 5:3. დღეს გაიმართა ერთი ნახევარფინალური მატჩი: მოსკოველებმა იოლად დაამარცხეს რუსეთის ფედერაციის ნაკრები — 6:0. მეორე ფინალისტის ვინაობა გაირკვევა ესტონეთისა და უკრაინის გუნდების შეხვედრაში. აღსანიშნავია, რომ ეს შეჯიბრება რიგით მეთექვსმეტეა. მანამდე გუნდური პირველობა 11-ჯერ მოიპოვეს მოსკოველებმა, სამჯერ — ესტონელებმა, ერთხელ — უკრაინელებმა.

ჩემპიონატი გრძელდება

გორკში და ვინიცაში გრძელდება უმაღლესი ლიგის ფრენბურთელ ვაჟთა გუნდების საკავშირო ჩემპიონატი.

გორკში კვლავ წარმატებით ითამაშა ქვეყნის შარშანდელი პირველობის ბრინჯაოს პრიზიორმა — ლენინგრადის „ავტომობილისტმა". ამჯერად მან დონის როსტოვის არმიელებს მოუგო — 3:1. ალმა-ათის „დოროჟნიკმა" პირველ ტურში წარუმატებლობის შემდეგ ოდესის „ბურევესტნიკი" დაამარცხა — 3:0.

ვინიცაში პირველი წარმატება მოიპოვა მაარდუს „კალევმა". ესტონელმა ფრენბურთელებმა უმაღლესი ლიგის დებიუტანტს — დნეპროპეტროვსკის „ავტომობილისტს" სძლიეს — 3:1. ასეთივე ანგარიშით აჯობეს მოსკოვის უმაღლესი ტექნიკური სასწავლებლის სტუდენტებმა ხარკოვის „ბურევესტნიკს".

მორიგ წარმატებას მიაღწია სსრ კავშირის ჩემპიონმა ცსკა-მ, რომელმაც სამ პარტიაში მოუგო კიევის „ლოკომოტივს".

სოლთ-ლეიკ-სიტის იმედების მსხვრევა

ნიუ იორკი, 31 იანვარი. **1976 წლის ზამთრის ოლიმპიადის ადგილის თაობაზე საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის ალმასკომის მსჯელობამდე რამდენიმე დღით ადრე ოფიციალურ პრეტენდენტთა სიაში მყოფმა ამერიკის ქალაქ სოლთ-ლეიკ-სიტიმ თავისი კანდიდატურა მოხსნა. როგორც საინფორმაციო სააგენტოები იუწყებიან, ქალაქის მერმა ჯეიკ გარნმა ეს გადაწყვეტილება დეპეშით აცნობა სოკ-ის პრეზიდენტს კილანინს.**

ეს ცნობა მოულოდნელი არ ყოფილა, ვინაიდან იცოდნენ გარნის ამაო ცდები აშშ-ს მთავრობის ფინანსური მხარდაჭერა მიეღო. სოლთ-ლეიკ-სიტიში თამაშების ჩატარების მომხრეთა შორის არც იუტის შტატის ხელისუფლების წარმომადგენლები იყვნენ.

ჯ. გარნი დიდხანს არ იტეხდა იმედს, მაგრამ ბოლოს და ბოლოს დანებდა. ასე ეწია სოლთ-ლეიკ-სიტის ბედი მეორე ამერიკული ქალაქ დენვერისა, რომელმაც იმავე მიზეზით უარი თქვა ზამთრის ოლიმპიადის ჩატარებაზე მაშინაც კი, როცა სამისო უფლება ჰქონდა.

დენვერისა და სოლთ-ლეიკ-სიტის „თავგადასავალი" აშშ-ს ფინანსური სიძნელეების თავისებურ ილუსტრაციას წარმოადგენს.

სოლთ-ლეიკ-სიტის უარი გაიგეს თუ არა, ამერიკის ქალაქ ლეიკ-პლესიდის მესვეურებმა კვლავ გამოთქვეს სურვილი უმასპინძლონ 1976 წლის „თეთრ ოლიმპიადას". მათ, ცხადია, ახსოვდათ თავიანთი წინამორბედების სამწუხარო ბედი და განაცხადეს, რომ არც მოითხოვენ მთავრობის ფინანსურ მხარდაჭერას. მაგრამ განაცხადების შეტანის ვადა ორი კვირის უკან ამოიწურა. 4 თებერვალს სოკ-ის ალმასკომი ლოზანაში კანდიდატურების განხილვას შეუდგება, რომელთა შორისაც ლეიკ-პლესიდი ჯერჯერობით არ არის.

(საქდესი).

სპორტსმენის კვება

ექიმის რჩევა-დარიგებანი

ადამიანის კუნთური მოქმედების ერთ-ერთ სახეს — სპორტს ბევრი თავისებურება აქვს, რაც მას მუშაობის ყოველგვარი სხვა ყოველდღიური ფორმებისგან განასხვავებს. სპორტისთვის განსაკუთრებით დამახასიათებელია ხანმოკლე ფიზიკური დაძაბულობა ასპარეზობის გარემოთი გამოწვეული დიდი ემოციური აღმავლობის პირობებში. ამიტომ სპორტსმენის კვება სრულყოფილი უნდა იყოს კალორიულობის მხრივ და ანაზღაურებდეს ენერგეტიკულ დანაკარგებს, ოპტიმალური შეფარდებით უზრუნველყოფდეს ორგანიზმს ენერგიის ხარისხობრივად უნაკლო წყაროებითა და პლასტიკური მასალით.

სპორტსმენის ულუფა მოცულობით პატარა, მაგრამ ნოყიერი და ადვილად ასათვისებელი უნდა იყოს, კუჭნაწლავის ტრაქტს არ უნდა ტვირთავდეს. საკვები უნდა შეესაბამებოდეს ინდივიდუალურ ჩვევებს, სპორტის სახეობის თავისებურებებს და წვრთნის ხასიათს. საწვრთნელი რეჟიმის მიხედვით, სადღეღამისო ულუფა სწორად უნდა განაწილდეს. საჭირო საკვები სპორტსმენმა მიიღოს მორიგ საწვრთნელ მეცადინეობამდე 2 საათით ადრე.

სპორტსმენის კვების კალორიულობის ნორმები ჩვეულებრივზე ბევრად მაღალი უნდა იყოს, ამასთან, არ შეიძლება ყველა სახეობის წარმომადგენლებისთვის საერთო ნორმები დავაწესოთ, ვინაიდან ენერგეტიკული დანახარჯები ყველასთვის თანაბარი როდია.

ფეხბურთელი ერთ შეხვედრაში გაცილებით მეტ ენერგიას ხარჯავს, ვიდრე მოკრივე სამ რაუნდში. მარათონულ რბენას 70-ჯერ მეტი ენერგია სჭირდება, ვიდრე 100 მეტრზე სპრინტერულ შეჯიბრებას.

უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ერთი და იმავე ვარჯიშების შესრულებისას სპორტსმენი ქალები ვაჟებზე ცოტა ნაკლებ ენერგიას ხარჯავენ. როგორც ჩანს, ეს დამოკიდებულია შედარებით ნაკლებ მუშაობაზე და რამდენადმე ნაკლებ ინტენსიურობაზე.

ორგანიზმის განვითარებასთან და ზრდასთან დაკავშირებით, ნორჩ სპორტსმენთა კვების თავისებურებაა დიდი მოთხოვნილება ქსოვილისა და ორგანოებისთვის აუცილებელ პლასტიკურ მასალაზე. ამიტომ მოზარდის კვებაში ცილების ხვედრითი წონა შედარებით მეტია. ზრდისთვის საჭიროა შედარებით მაღალკალორიული კვება. მოზარდის ორგანიზმი მეტ ფოსფორსა და კალციუმს მოითხოვს, ვიტამინები კი მოზარდებსა და უფროსებს ერთნაირად სჭირდებათ. სპორტის ისეთ სახეობებში, როგორიცაა კრივი, ჭიდაობა და ძალოსნობა, სადაც სპორტსმენები წონის მიხედვით იყოფიან, სხვადასხვა წონით კატეგორიაში ენერგია სხვადასხვა რაოდენობით იხარჯება. დაბალი კატეგორიების მოჭიდავეები და მოკრივეები უფრო მოძრავნი არიან და მეტ სამუშაოსაც ასრულებენ, ამიტომ კვების კალორიულობა უმსუბუქესი წონის სპორტსმენებისთვის უფრო მაღალი უნდა იყოს, ვიდრე მძიმე წონის ათლეტებისთვის წონის ერთ კილოგრამზე.

კვლევით დადასტურებულია, რომ სპორტსმენისთვის საინტერესო ემოციური აღმავლობით შესრულებული მუშაობისას ენერგია უფრო ეკონომიურად იხარჯება, ვიდრე მოსაწყენი, ერთფეროვანი მოქმედებისას.

სპორტსმენთა კვების კალორიულობის ნორმები ერთხელ და სამუდამოდ დადგენილი არ არის. ეს ნორმები პერიოდულად იცვლება უფრო მაღალი სპორტული მაჩვენებლებისთვის ბრძოლაში საწვრთნელი დატვირთვის ცვლასა და ზრდასთან დაკავშირებით. ცილები ცოცხალი ნივთიერების ძირითადი შემადგენელი ნაწილი და მთავარი მასალაა, რომელზეც აგებულია ყველა ქსოვილი და ორგანო. ადამიანის კვებაში ისინი პირველ ყოვლისა პლასტიკურ ფუნქციას ასრულებენ. რაც უფრო მაღალია ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის დონე, მით უფრო ინტენსიურად ხდება ქსოვილის ცილების დაშლა და აღდგენა. საკვებში ცილების უკმარობა, რის გამოც ორგანიზმის პლასტიკური მოთხოვნები მთლიანად ვერ სრულდება, იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციის, ნივთიერებათა ცვლის, კვების მომნელებელი ორგანოების, კუნთური სისტემის მუშაობის, სისხლის მიმოქცევის დარღვევას. ამასთან, შეინიშნება ზრდის შეჩერება, წონის დაცემა, შრომისუნარიანობის, ინფექციათა წინააღმდეგობის უნარის დაქვეითება და სხვ.

ექსპერიმენტულად დამტკიცდა, რომ კვების რაციონში ცილების რაოდენობის გაზრდა ხელს უწყობს ცენტრალური ნერვული სისტემის აღგზნებადობის ამაღლებას, პირობით-რეფლექსური მოქმედების გაძლიერებას.

ქართველმა მეცნიერმა ვ. კუნჭულიამ შეისწავლა აზოტის ბალანსი სპორტსმენთა წვრთნის დროს. ამ შესწავლამ გვიჩვენა, რომ ორგანიზმი განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით ცილებს ხარჯავს საწვრთნელი ციკლის დასაწყისში. შემდეგ დახარჯული ცილების რაოდენობა თანდათან მცირდება. შესაბამისად, წვრთნის საწყის პერიოდში სპორტსმენთა საკვებში ცილების ნორმა მეტი უნდა იყოს. მათი ხვედრითი წონის გარკვეული ზრდა ძალიან სასურველია წვრთნის იმ პერიოდშიც, როცა კუნთების მასისა და ძალის მნიშვნელოვანი ზრდა ხდება. განსაკუთრებით მდიდარია ხორცის ცილები, რაც თავისი ამინომჟავური შემადგენლობით ჩვენი ორგანიზმისას უახლოვდება. ასევე ძალიან სასარგებლოა თევზისა და კვერცხის ცილა. მცენარეული ცილები იმდენად მაღალი ღირებულებისა არ არის, ვინაიდან უმეტესად ძალიან ცოტა რაოდენობით ან სულაც არ შეიცავენ სიცოცხლისთვის მნიშვნელოვან ამინომჟავებს. მაგალითად, ფეტვის ბურღულში არგინინი და ცისტინი ცოტაა, ხოლო ბარდის მარცვალი მეტიონინს, ტრიპტოფანსა და ცისტინს არ შეიცავს. მაგრამ ეს არ ამცირებს მათს მნიშვნელობას სპორტსმენის კვებაში, ვინაიდან სხვა ცილებთან ერთად ისინი გვაძლევენ სრულყოფილ ნარევს, რაც ორგანიზმს აუცილებელი ამინომჟავების საჭირო ასორტიმენტით უზრუნველყოფს. ცხოველური ცილები სპორტსმენის რაციონში 60 პროცენტზე ნაკლები არ უნდა იყოს. ცილების შემადგენლობის მაქსიმალური სრულფასოვნება მიიღწევა საკვების მრავალფეროვნებით. სპორტსმენისთვის სხეულის წონის 1 კილოგრამზე გათვალისწინებული უნდა იყოს 1,5-2,4 გრამი, განსაკუთრებით ხანგრძლივი ფიზიკური დატვირთვის დროს, რასაც ქსოვილების მნიშვნელოვანი „გაცვეთა" მოსდევს (მრავალდღიანი ველორბოლები, მრავალდღიანი სათხილამურო გადასვლები). სადღეღამისო რაციონში ცილების შემადგენლობა ერთ კილოგრამზე 2-3 გრამამდე უნდა ავიდეს. ხორცი და ხორცეული პროდუქტები სპორტსმენის რაციონში 250-350 გრამს უნდა შეადგენდეს. ძალიან სასარგებლოა ღვიძლი, რაც ორგანიზმს აძლევს არა მარტო ცილებს, არამედ ვიტამინებს, ფოსფორისა და რკინის მარილებს.

სპორტსმენის რაციონში უნდა შედიოდეს თევზეული (100-200 გრამი), რძე, კეფირი, აციდოფილინი, ყველი, ხაჭო, კვერცხი. მცენარეული ცილების წყაროა პურ-ფუნთუშეული, ბურღული, ბოსტნეული. ყურადღება უნდა მიექცეს შვრიის ადვილად ასათვისებელ ცილებს („ჰერკულესი"), რაც მეტიონინის მდიდარი წყაროა.

ცილებისგან განსხვავებით, რომლებსაც ორგანიზმში დაგროვების უნარი არ შესწევთ, ნახშირწყლების მარაგი გლიკოგენის სახით გროვდება ჩონჩხის კუნთებში და უმეტესად ღვიძლში 300-400 გრამის ოდენობით. კარგად გაწვრთნილი სპორტსმენის ორგანიზმში ეს მარაგი მეტია და 500-600 გრამს აღწევს.

დილით ნახშირწყლების მარაგი უფრო ნაკლებია, რის გამოც უზმოზე სარბიელზე გამოსვლა სასურველი არ არის.

ნახშირწყლებს (გლუკოზა), როგორც ენერგიის წყაროს, ადვილად იყენებს კუნთები, გული, ნერვული სისტემა. ისინი გამოყენებულია სუბსტრატად როგორც ანაერობული (ხანმოკლე მუშაობა), ისე მჟანგავი რეაქციის (ხანგრძლივი მუშაობა) დროს. რაციონში ნახშირწყლები წონით საკვები ნივთიერების ორ მესამედს უნდა შეადგენდეს, საიდანაც სახამებელი უნდა იყოს 64 პროცენტი, მონო- და დისახარიდები — 36 პროცენტი.

სახამებლის მკვებავი წყაროებია პურ-ფუნთუშეული, ბურღული, ბოსტნეული. მონო- და დისახარიდებს მნიშვნელოვანი რაოდენობით შეიცავს ხილი, კენკრა, თაფლი, შაქარი, საკონდიტრო ნაწარმი. ხილიდან ნახშირწყლებით განსაკუთრებით მდიდარია ინდის ხურმა, ყურძენი, ბანანი, ბოსტნეულიდან — კარტოფილი, ხტაფილო, ჭარხალი.

ცილებისა და ნახშირწყლებისგან განსხვავებით, ცხიმი შეიძლება ორგანიზმში მნიშვნელოვანი რაოდენობით დაგროვდეს და ენერგიის სარეზერვო წყარო შეადგინოს. თუ ცილები და ნახშირწყლები 1 გრამზე 4,1 კილოკალორიას იძლევიან, 1 გრამი ცხიმის დაჟანგვისას თავისუფლდება 9,3 კილოკალორიამდე, ესე იგი, გამოიყოფა ორჯერ მეტი სითბო, ვიდრე იმავე რაოდენობის ცილებისა და ნახშირწყლების ჟანგვისას. მაგრამ ცხიმების ათვისება ნელა ხდება. ცხიმების ძირითადი მასა მუშავდება კუჭ-ნაწლავში და მისი ათვისება დნობაზეა დამოკიდებული. რაც უფრო მაღალია ცხიმის დნობის ტემპერატურა, მით უფრო ძნელი ასათვისებელია იგი ემულგირების პროცესის გართულებასთან დაკავშირებით. გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ნახშირწყლებით მდიდარი დიეტის დროს მუშაობის ეფექტურობა მატულობს. ცდის პირები ახლა გაცილებით მეტი დატვირთვით და უფრო ხანგრძლივად მუშაობენ, ვიდრე ცხიმებით მდიდარი დიეტის დროს, ამიტომ სპორტსმენის კვების საკითხში უმეტესად „ნახშირწყლების ორიენტაციას" იცავენ. ესე იგი, ცხიმების რაოდენობის შემცირების ხარჯზე (ნორმა — 30 პროცენტი) რამდენადმე უნდა გაიზარდოს ნახშირწყლების, აგრეთვე, ცილების რაოდენობა. სამხრეთიდან ჩრდილოეთში გამგზავრებისას საჭიროა კვების კალორიულობის გაზრდა, ხოლო ჩრდილოეთიდან სამხრეთში ჩამოსვლისას, პირიქით, შემცირება (ცხიმების ხარჯზე), თანაც, ცილების ნორმა უნდა გაიზარდოს (დღე-ღამეში 150 გრამამდე), რაც დაკავშირებულია ცილების გაძლიერებულ ხარჯვასთან. ოფლისა და მარილების ჭარბად გამოყოფის გამო, მისი სადღეღამისო ნორმა 15-დან 20-25 გრამამდე იზრდება.

უაღრესად მნიშვნელოვანია კვების განაწილება დღის მანძილზე წვრთნისა და შეჯიბრების დროის გათვალისწინებით. უნდა ვეცადოთ, რომ საუზმემ შეადგინოს სადღეღამისო ულუფის საერთო კალორიულობის 30-35, სადილმა — 35-40, ვახშამმა კი 25 პროცენტი.

სპორტსმენთა კვების რაციონში დიდი ბიოლოგიური აქტივობის მქონე ვიტამინები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ ნივთიერებათა ცვლის პროცესების რეგულაციაში. თუმცა ვიტამინები ენერგიის წყარო და პლასტიკური მასალა არ არის, დადგენილია. რომ ისინი ფერმენტებისა და ჰორმონების შექმნას ემსახურებიან.

ამჟამად ცნობილია 40-ზე მეტი სხვადასხვა ვიტამინი. ორგანიზმში რომელიმე მათგანის ნაკლებობა იწვევს ნივთიერებათა ცვლის პროცესების ნორმალური მსვლელობის შეფერხებას, რასაც სხვადასხვა ფუნქციური სისტემის მუშაობის დიდი დარღვევა მოსდევს. მაგალითად, „ა" ვიტამინი სპორტსმენს მხედველობას უმახვილებს, აგრეთვე, აჩქარებს დაშავებული კანის შეხორცებას და ეპითელიზაციას. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს იქ, სადაც მხედველობა განსაკუთრებულ როლს თამაშობს (სროლა, ფარიკაობა, ჩოგბურთი, მოტოსპორტი, აგრეთვე სამთოსათხილამურო სპორტი), სადაც ხშირია კანის საფარის უმნიშვნელო დაშავება (ჭიდაობა, კრივი).

B_1 ვიტამინი თავიდან გვაცილებს სწრაფ დაღლილობას და კუნთების სისუსტეს.

B_2 ვიტამინი არეგულირებს ჟანგვითს პროცესებს და ცილების სინთეზს რიგ ქსოვილებსა და ორგანოებში.

ასკორბინის მჟავა უდიდეს როლს თამაშობს ჟანგვა-აღდგენითს პროცესებში, კოლაგენის წარმოქმნაში, აგრეთვე, ადრენალინის ჟანგვისგან დაცვაში.

D ვიტამინი ორგანიზმში კალციუმისა და ფოსფორის ცვლის რეგულატორია.

E ვიტამინს მჭიდრო კავშირი აქვს კუნთებში ნივთიერებათა ცვლის პროცესთან და გავლენას ახდენს ნაყოფიერებაზე.

ორგანიზმში ნიკოტინის მჟავის ნაკლებობა იწვევს კანის ანთებას, ფაღარათს, მეხსიერების დასუსტებას. სპორტსმენის კვებაში ვიტამინების წყაროდ აჯობებს გამოვიყენოთ ბუნებრივი პროდუქტები და არა სააფთიაქო პრეპარატები. ვიტამინებზე მოთხოვნილება იზრდება ამტანობის ხანგრძლივი დატვირთვის დროს, შემდეგ მოდის ძალისმიერი დატვირთვა, ბოლოს — სისწრაფისა. ზამთარში და გაზაფხულზე, როცა საკვებში ნაკლებია ასკორბინის მჟავა, იგი უფრო მეტია საჭირო, ვიდრე ზაფხულში და შემოდგომაზე. სპორტსმენთა მოთხოვნილება ვიტამინებზე საწვრთნელი პროცესის პერიოდის, შეჯიბრების დღეებისა და აღდგენითი პერიოდის მიხედვით სპეციალურ ცხრილებშია მოცემული.

მკვებავ ნივთიერებებთან და ვიტამინებთან ერთად ორგანიზმს ფიზიოლოგიური ფუნქციის ნორმალურად წარმართვისთვის სჭირდება მინერალური ნივთიერებებიც.

მინერალური მარილები დიდი რაოდენობით შედის ჩონჩხისა და კბილის ძვლების შემადგენლობაში, რაც მათს სიმყარეს განაპირობებს. იგი შედის უჯრედთშორისი სითხის, სისხლისა და ლიმფის შემადგენლობაში, უზრუნველყოფს ოსმოსურ ურთიერთობას ორგანიზმში.

ფოსფორი მონაწილეობს ქიმიური ენერგიის აკუმულაციაში და ნერვული აგზნების, კუნთური მუშაობის მექანიკურ ენერგიად მის ტრანსფორმაციაში.

კალციუმის, მაგნიუმისა და სხვა იონები მთელი რიგი ფერმენტების აქტივატორებად გვევლინებიან. რკინა შედის ჰემოგლობინისა და მიოგლობინის შემადგენლობაში, შესაძლებელს ხდის მათთან ჟანგბადის შეერთებას.

იოდი აუცილებელია ფარისებრი ჯირკვლის ჰორმონის — ტიროქსინის ასაგებად.

სპორტსმენის სრულფასოვანი და რაციონალური კვება სპეციალიზაციის, ასაკის, სქესის, სეზონის, კლიმატური პირობების, საწვრთნელი მეცადინეობისა თუ შეჯიბრების ხასიათის გათვალისწინებით ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია ორგანიზმის ფსიქოფიზიკური ქმედუნარიანობის ამაღლებაში, სპორტული ფორმისა და მაღალი სპორტულ-ტექნიკური მაჩვენებლების მიღწევაში.

ლ. ცაგარელი,
მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი.

„ლელოს" წერილების კვალდაკვალ

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებულმა ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტმა ამას წინათ განიხილა რესპუბლიკის კლასიკური სტილის მოჭიდავეთა ნაკრები გუნდის ყოფილი უფროსი მწვრთნელის დ. გვანცელაძის წერილი, რომელიც „ლელოს" ამა წლის 14 იანვრის ნომერში დაიბეჭდა.

კომიტეტმა მხედველობაში მიიღო, რომ დ. გვანცელაძემ გულწრფელად მოინანია დანაშაული და დისკვალიფიკაცია მოუხსნა.

რაიონებში [illegible]

✦ ახალციხე

ბავშვთა სპორტსკოლაში ჩატარდა შეჯიბრება საერთო ფიზიკურ მომზადებაში. ასპარეზობაში მონაწილეობდა 49 მოსწავლე. უფროსი ასაკის სპორტსმენთა შორის გაიმარჯვა შ. გოდერძიშვილმა, უმცროს ასაკში კი ყველას აჯობა ს. სვანიშვილმა.

ლ. ბიორგაძე.

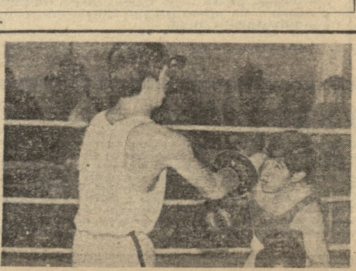
✦ ონი

40 ვაჟი და 16 ქალი მონაწილეობდა რაიონის მოთხილამურეთა პირველობაში, რომელიც ორ დღეს გაგრძელდა. ქალთა შორის 3 და 5 კილომეტრზე რბოლები მოიგო ი. ბაკურაძემ (ღლოლის საშუალო სკოლა). II ადგილები დაიკავა ჟამქვის კოლმეურნეობის ფერმის მწველავმა მ. ბენდიანიშვილმა, III — მ. გიუტაშვილმა (ღლოლის სკოლა). ვაჟთა შორის 5 კილომეტრზე რბოლა მოიგო ლ. რაზმაძემ (ონის სამკერვალო ფაბრიკა). II და III ადგილებზე გავიდნენ ღლოლელი მოსწავლეები ვ. ბალაშვილი და გ. ხარებაშვილი. 10 კილომეტრზე რბენაში ყველას აჯობა ვ. ბალაშვილმა. გ. ხარებაშვილი ფინიშთან მეორე იყო. III ადგილზეა ა. ჯელიძე (ონის მე-2 საშუალო სკოლა).

ა. მაისურაძე.

რაიონებში [illegible]

რინგზე გამოვიდა 50 ჭაბუკი მოკრივე



ამას წინათ ბავშვთა და მოზარდთა მე-2 სპორტსკოლის დარბაზში გაიმართა სოხუმის კრივის სპეციალიზებული სკოლის ღია პირველობა 13-14 წლის ჭაბუკთა შორის. რინგზე გამოვიდა „განთიადის", „დინამოს", „სპარტაკის", „ტრუდის", სოხუმის ბავშვთა და მოზარდთა კრივის სკოლისა და გულრიფშის რაიონის სპორტსკოლის 50 სპორტსმენი.

ორდღიანი ბრძოლა საინტერესო და მწვავე გამოდგა. დაკომპლექტდა სოხუმის ნაკრები, რომელიც მონაწილეობას მიიღებს აფხაზეთის პირველობაში.

წონითი კატეგორიების მიხედვით ჩემპიონები გახდნენ: ა. პაპბა („დინამო"), ფ. ილიადი (კრივის სკოლა), რ. დემერჩიანი (გულრიფშის სპორტსკოლა), გ. ფიფია (კრივის სკოლა), ვ. ტერტერიანი („განთიადი"), დ. სოფიანოვი (კრივის სკოლა), მ. თევდორაძე („განთიადი"), ე. სააკიანი (გულრიფშის სპორტსკოლა), ა. ტერტერიანი („განთიადი"), ხ. მიკროპულო (კრივის სკოლა).

შეჯიბრება ორგანიზებულად ჩატარდა, რაშიც დიდი წვლილი მიუძღვის რესპუბლიკური კატეგორიის მსაჯს ნ. კლეპიკოვს.

გ. იაშვილი.
(ჩვენი კორ.).

სოხუმი.

• • •

სურათზე: მ. თევდორაძისა (მარჯვნივ) და გ. გოგიტაშვილის ფინალური ბრძოლის მომენტი.

ავტორის ფოტო.

მეორე ტაიმში გადაწყდა

სსრ კავშირის პირველობა

კალათბურთელ ქალთა საკავშირო პირველობის მეექვსე დღეს ყურადღების ცენტრში იყო ორი შეხვედრა. ორივეს პრინციპული მნიშვნელობა ჰქონდა ლიდერთა კვარტეტის ვინაობის დასადგენად. ერთი დღის წინ კიშინიოველი კალათბურთელები თავს არხეინად გრძნობდნენ, პენზის „სპარტაკთან“ გუშინწინდელი წაგების შემდეგ კი მათი პოზიცია ერთგვარად შეირყა. საქმე ისაა, რომ „ინჟდორსტროის“ დარჩა 4 ქულა და ერთი მძიმე ბრძოლა ვოლგოგრადის „დინამოსთან“, რომელიც ახლა შეუპოვრად იბრძვის საპატიო ადგილისთვის კვარტეტში. პენზელები კი წაგების შემთხვევაშიც ინარჩუნებდნენ შემდგომ ეტაპზე ბრძოლის შანსს, ვინაიდან ბოლო მატჩი აზერბაიჯანის წარმომადგენლებთან აქვთ ჩასატარებელი და საფიქრებელია, რომ ქულას გაუჭირვებლად აიღებენ.

ასეთი იყო გუშინწინდელი მატჩის წინაპირობა. მაგრამ, როგორც ხშირად ხდება, ბრძოლის მსვლელობამ სავარაუდო პროგნოზებს ცივი წყალი გადაასხა. შესაძლებელია იმიტომ, რომ სპარტაკელთა მდგომარეობა უფრო სახარბიელო ჩანდა, მათ ბრძოლა მშვიდად, ასე ვთქვათ, აკადემიურად წარმართეს. კიშინიოველები ნერვიულობდნენ, ცდებოდნენ, რაც, რა თქმა უნდა, კარგად გამოიყენეს პენზელმა კალათბურთელებმა. პირველ ტაიმში „ინჟდორსტროიმ“ ასე თუ ისე შეძლო წინააღმდეგობის გაწევა (26:29), მაგრამ ინიციატივა ხელიდან გაუშვა და ძნელი საფიქრებელი იყო, რომ მდგომარეობა შესვენების შემდეგ გამოესწორებინა. „სპარტაკმა“ გააძლიერა შეტევები და 30-ე წუთიდან მდგომარეობის ბატონ-პატრონი გახდა. მატჩის ბოლო წუთებში პენზელთა უპირატესობა აშკარა იყო. შეხვედრის შედეგია 67:50 „სპარტაკის“ სასარგებლოდ.

კიდევ უფრო მძიმე მდგომარეობაში აღმოჩნდნენ პირველობის მასპინძლები. ვოლგოგრადელებმა აქტიურად დაიწყეს თამაში და აშკარად დაბნეულ მეტოქეს ინიციატივა თვალსა და ხელს შუა აართვეს. ეს იყო თბილისის გუნდისთვის მძიმე წუთები, მით უმეტეს, რომ სტუმრებმა ტაიმი 9 ქულით მოიგეს — 31:22.

მეორე ტაიმში ყველაფერი ერთი ხელის მოსმით შეიცვალა. თბილისელთა თამაშში ნამდვილი ცეცხლი დაანთო ტანმორჩილმა მარქარიანმა. ვოლგოგრადელთა დაცვა აშკარად მოუმზადებელი აღმოჩნდა ამ ციბრუტივით სწრაფი ქალიშვილის შეტევების მოსაგერიებლად. საიმედოდ ჩაკეტა ფარის მისადგომები კორობოვამ. ზუსტად დაიწყეს კალათში სროლა სურგულაძემ, სტრუჟკინამ, მჭედლიძემ და თამაშის ნახაზიც ერთბაშად შეიცვალა.

38-ე წუთიდან მარქარიანმა, სტრუჟკინამ და მჭედლიძემ 12 უპასუხო ქულა აიღეს და ბრძოლის ბედიც ფაქტიურად გადაწყდა. დარჩენილ დროში ვოლგოგრადელებმა სცადეს მდგომარეობის გამოსწორება, მაგრამ ამაოდ. თბილისელებმა გაიმარჯვეს — 64:56. აი, ვინ რა წვლილი შეიტანა ამ წარმატებაში: სურგულაძე — 15 ქულა, კორობოვა — 14, სტრუჟკინა 11, მჭედლიძე და მარქარიანი—10-10, რუსკინა — 2, კიფიანი — 2.

დონის როსტოვის „ბურევესტნიკმა“, როგორც მოსალოდნელი იყო, იოლად სძლია აზერბაიჯანის ნავთობისა და ქიმიის ინსტიტუტის კოლექტივს — 61:32 (28:22), ნოვოსიბირსკის „დინამომ“ დაამარცხა დონეცკის „ავანგარდი“ — 58:49 (30:19).

ნ. ახვლედიანი.

„ა“ ჯგ. I ჯგუფი

სურათზე: საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტის კალათბურთელ ქალთა გუნდის მწვრთნელი, სპორტის დამსახურებული ოსტატი ლ. ძეკონსკი შესვენების დროს რჩევა-დარიგებას აძლევს მოთამაშეებს.

მ. ზარგარიანის ფოტო.

წყვილთა ფინალში — 3:0

პრაღა, 30 იანვარი. მაგიდის ჩოგბურთში ჩეხოსლოვაკიის ღია ჩემპიონატმა თავისი ქვეყნის საუკეთესო ოსტატებს მოუყარა თავი. ვაჟთა წყვილების თანრიგში წარმატებით იასპარეზეს მოსკოველმა გომოზკოვმა და იუგოსლავიის წარმომადგენელმა შურბეკმა. ამ ინტერნაციონალურმა დუეტმა ფინალურ შეხვედრაში ანგარიშით 3:0 დაამარცხა შიოლერისა (გფრ) და ბერცეის (უნგრეთი) წყვილი, ხოლო ნახევარფინალში უაღრესად მწვავე თამაშის შემდეგ მსოფლიოს ჩემპიონებს, უნგრელებს იონერსა და კლამპარს სძლია — 3:2.

ფინალში გავიდნენ შერეულ წყვილთა შორის ევროპის სამგზის ჩემპიონებიც — მოსკოველები რუდნოვა და გომოზკოვი, მაგრამ მათ პირველობა დათმეს ჩეხოსლოვაკიის წარმომადგენლებთან ვოშტოვასთან და ორლოვსკისთან ბრძოლაში — 2:3.

ერთეულთა შეჯიბრებებში რუდნოვამ და გომოზკოვმა ნახევარფინალამდე მიაღწიეს და ბრინჯაოს მედლებს დასჯერდნენ. აქ უძლიერესები იყვნენ გროფოვა (ჩეხოსლოვაკია) და მსოფლიო ჩემპიონი ბენგტსონი (შვეცია). სწორედ მათ შეაჩერეს საბჭოთა ჩოგბურთელების გამარჯვებათა გზა.

ქალთა წყვილებში საუკეთესონი იყვნენ კიშხაზი (უნგრეთი) და ჰამერსლეი (ინგლისი).

გუნდურ ჩათვლაში ბადალი არ ჰყავდათ უნგრეთის ვაჟთა და ჩეხოსლოვაკიის ქალთა ნაკრებ კოლექტივებს. საბჭოთა გუნდები, რომლებშიც უძლიერესი მოთამაშეები არ შედიოდნენ, პრიზიორთა რიცხვში ვერ მოხვდნენ.

• •

ჯუმინ...

გაიმართა თბილისის ტურის ბოლო მატჩები: „დინამო“ (ვოლგოგრადი) — „ინჟდორსტროი“ (კიშინიოვი) 45:68 (29:39), „ბურევესტნიკი“ (დონის როსტოვი) — „ავანგარდი“ (დონეცკი) 57:42 (36:19), „სპარტაკი“ (პენზა) — აზერბაიჯანის ნავთობისა და ქიმიის ინსტიტუტი (ბაქო) 58:49 (36:26), სპი (თბილისი) — „დინამო“ (ნოვოსიბირსკი) 74:69 (32:35).

თბილისის ტურის საბოლოო ცხრილი

	თ.	მ.	წ.	ქ.
სპი	7	6	1	6
„სპარტაკი“	7	6	1	6
„ინჟდორსტროი“	7	5	2	5
„ბურევესტნიკი“	7	4	3	4
„დინამო“ (ვოლგოგრადი)	7	3	4	3
„დინამო“ (ნოვოსიბირსკი)	7	3	4	3
„ავანგარდი“	7	1	6	1
აზერბაიჯანის ნავთობისა და ქიმიის ინსტიტუტი	7	0	7	0

• • •

თბილისის ტურიდან უმაღლეს ლიგაში გადასვლის უფლებისთვის ბრძოლას განაგრძობენ: საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტი (2 ქულით), პენზის „სპარტაკი“ (2 ქულით), კიშინიოვის „ინჟდორსტროი“ (1 ქულით) და დონის როსტოვის „ბურევესტნიკი“ (1 ქულით).

რა ადგილი მივაკუთვნოთ?

ქართული ხალხური სპორტის შესახებ უმაღლეს სასწავლებელთა სტუდენტების ფიზიკურ აღზრდაში

თეზისები, რომელთა ავტორია დოცენტი ვ. ელაშვილი, ეხება ქართული ხალხური სპორტის ადგილს უმაღლეს სასწავლებელთა სტუდენტების ფიზიკურ აღზრდაში. ავტორს ეს თეზისები მკითხველის სამსჯავროზე გამოაქვს და იმედოვნებს, რომ მათს განხილვაში მონაწილეობას მიიღებენ არა მარტო ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სპეციალისტები, არამედ მეცნიერების სხვადასხვა დარგის წარმომადგენლებიც.

1. ქართველი ხალხი დიდი პატივისცემით ეპყრობა თავის ეროვნულ კულტურას, იმას, რაც თვითონ შექმნა საუკუნეების მანძილზე და დღევანდლამდე მოიტანა. ხალხური კულტურის განუყოფელი ნაწილია მოძრავი თამაშები და ფიზიკური ვარჯიშები, სპორტული შეჯიბრებები. მათი საწყისები საუკუნეებში იკარგება. ამის მიუხედავად, ისინი გვერდში უდგანან სპორტის კლასიკურ სახეობებს და ხელს უწყობენ მათს განვითარებას. ხალხს მტკიცედ აქვს შეგნებული ეროვნული სპორტის ცხოველმყოფელი ძალა.

საქართველოს ყოველ სოფელში მოძრავი თამაშებისა და ფიზიკური ვარჯიშების სხვადასხვა, მონათესავე ვარიანტი გვხვდება. თითოეული თავისებურად არაჩვეულებრივია, ლამაზი და საინტერესო.

2. ჩვენს რესპუბლიკაში იმთავითვე დაიწყეს ფიზიკური აღზრდის ხალხურ საშუალებათა მეცნიერული შესწავლა და დანერგვა. შემდგომმა ორგანოებმა თავიდანვე განჭვრიტეს ხალხური სპორტის დიდი შესაძლებლობანი და ჯეროვნად დააფასეს კიდეც. საკმარისია ითქვას, რომ პირველად სწორედ საქართველოში დაწესდა სპორტის ოსტატის წოდება ეროვნულ სახეობებში, რამაც შემდგომ ერთიან საკავშირო სპორტულ კლასიფიკაციაში გამოძახილი ჰპოვა. რესპუბლიკაში ბევრი კეთდება იმისთვის, რომ ორგანულად იყოს შერწყმული ერთმანეთთან ფიზიკური აღზრდის ადგილობრივი (ხალხურ-ეროვნული) და საყოველთაოდ გავრცელებული (საერთაშორისო) სახეობანი. განზრახულია სისტემატურად ჩატარდეს სპარტაკიადები ეროვნულ სახეობებში, რაც კიდევ უფრო შეუწყობს ხელს მათს პოპულარიზაციას.

3. დღეისთვის ჯერ კიდევ არ შეიძლება ითქვას, რომ სპორტის ხალხურ-ეროვნული სახეობანი სწორადაა შერწყმული საერთაშორისო სახეობებთან. საერთაშორისო სახეობების დიდმა პოპულარობამ დაჩრდილა და საგრძნობლად შეაფერხა მათი განვითარება. ცნობილია, რომ ახლა ყურადღება უმთავრესად მიპყრობილია სპარტაკიადებისკენ, სპორტის ოლიმპიური სახეობების განვითარებისკენ, რომელთა პროგრამაში, სამწუხაროდ, დღემდე ჯეროვანი ადგილი ვერ დაიკავეს ხალხურ-ეროვნულმა სახეობებმა. არ უნდა დავივიწყოთ, რომ თვით საერთაშორისო სახეობათა დიდი ნაწილი ხალხურიდან მოდის და ეს პროცესი ახლაც არ შეწყვეტილა. წინააღმდეგ შემთხვევაში დაიშრიტებოდა წყარო, რომელიც ამდიდრებს და ავსებს სპორტის საერთაშორისო სახეობათა არსენალს.

4. ამჟამად დასახულია ღონისძიებები, რათა ფიზიკური კულტურის სასკოლო, უმაღლესი სასწავლებლების, კოლმეურნეობების, საბჭოთა მეურნეობების და სხვა კოლექტივების მუშაობაში ფართოდ იქნეს გამოყენებული ეროვნული ფიზიკური ვარჯიშები და მოძრავი თამაშები, ხშირად მოეწყოს შეჯიბრებები ლელოში, ქართულ ჭიდაობაში და სხვა სახეობებში. ღონისძიებებში ისიცაა ნათქვამი, რომ ფიზკულტურის კოლექტივები, რომლებიც ამ საქმეში წარმატებებს მიაღწევენ, სათანადოდ უნდა წაახალისონ.

5. სპორტის ხალხურ-ეროვნულ სახეობებს უწინ გარკვეული ადგილი ეკავა ზოგიერთი უმაღლესი სასწავლებლის სტუდენტთა ფიზიკურ აღზრდაში. მაგალითად, თბილისის უნივერსიტეტში თავის დროზე დაინერგა ქართული მოძრავი თამაშიდან („საყე-ბურთი“) დამუშავებული, ეგრეთ წოდებული „ფარბურთი“. ამ სახეობაში წლების განმავლობაში ტარდებოდა მასობრივი შეჯიბრებები ფაკულტეტებს შორის. მიუხედავად იმისა, რომ თამაშმა დიდი ინტერესი გამოიწვია უნივერსიტეტის სტუდენტობასა და პროფესორ-მასწავლებელთა შორის, მას რატომღაც თავი მიანებეს და სრულიად მიივიწყეს. თითქმის იგივე ბედი ეწია ქართულ ჭიდაობას.

6. სტუდენტთა ფიზიკურ აღზრდასა და სპორტში ქართულმა ტრადიციულმა სახეობებმა სათანადო ადგილი უნდა დაიკავოს, ისე, რომ თანამედროვე მოთხოვნებს უპასუხებდეს. ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის კათედრები მეტი სიყვარულით უნდა ვკიდებოდნენ ხალხურ-ეროვნულ საუნჯეს. მისი გამოყენება საჭიროა არა მხოლოდ ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებზე, შეიძლება მოეწყოს მასობრივი შეჯიბრებები, თამაშები, საჩვენებელი გამოსვლები.

7. უმაღლესი სასწავლებლების სტუდენტთა ფიზიკური აღზრდის პრაქტიკაში ხალხურ-ეროვნული სპორტის სწორ გამოყენებას საერთაშორისო მნიშვნელობაც აქვს. უცხოეთის ქვეყნებისთვის ეს იქნება მაგალითი, თუ როგორ უნდა მიუდგნენ ფიზიკური აღზრდის საშუალებათა შერჩევას, მათს შერწყმას საერთაშორისო სახეობებთან ფიზკულტურულ-გამაჯანსაღებელი და სპორტული მუშაობის ორგანიზაციის დროს.

8. უმაღლეს სასწავლებლებში, რომლებშიც რესპუბლიკის სხვადასხვა რაიონიდან, მოძმე რესპუბლიკებიდან და უცხოეთიდან ჩამოსული ახალგაზრდები სწავლობენ, ქართული ხალხური სახეობების უნარიანად დანერგვა ეროვნული სიმდიდრის პოპულარიზაციის, ახალგაზრდების დაახლოებისა და შემჭიდროების, მეგობრული ურთიერთობის განმტკიცების საუკეთესო საშუალებაა. იგი ფიზიკური კულტურის ინტერნაციონალიზაციის ერთ-ერთი გზაა.

უმაღლესი სასწავლებლების ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის კათედრებმა, პრაქტიკული მუშაობის გარდა, ფართოდ უნდა გაშალონ შემოქმედებითი საქმიანობა, შეისწავლონ, დაამუშაონ სპორტის ეროვნული სახეობები. იმედი უნდა ვიქონიოთ, რომ ზოგიერთი გზას გაიკვლევს საერთაშორისო სარბიელისკენ.

9. ხალხური სახეობების პროგრესულობა იმაშიც გამოიხატება, რომ საზოგადოებაში გამეფებული მორალის, სამეურნეო და სამხედრო მოღვაწეობის გავლენით თუ ერთნი ქრებიან, სხვები ვითარდებიან, სახეს იცვლიან, ჩნდებიან ახალი სახეობები, რომლებიც უკეთ უპასუხებენ ცხოვრების მოთხოვნებს. საქართველოში ამ მხრივ კარგი გამოცდილება გვაქვს. „მთიდან დაშვებად“ გადამუშავებული ხევსურული დოღი „ცხენნი“ ნათელი მაგალითია იმისა, თუ როგორ შეიძლება მიცვალებულის კულტთან დაკავშირებული რიტუალური ელემენტი გადავაქციოთ ფიზიკური აღზრდის თანამედროვე საშუალებად, ცხენოსნური სპორტის წარმტაც სახეობად, რომელიც ძალიან მოიწონეს ცხენოსნური სპორტის საბჭოთა სპეციალისტებმა. რასაკვირველია, ყოველივე ეს ორგანიზაციულ სიძნელეებთანაა დაკავშირებული, მაგრამ ამან არ უნდა შეგვაშინოს. პირიქით, ჩვენი ვალია გავერკვეთ ხელის შემშლელ მიზეზებში, საქმეს შემოქმედებითად მივუდგეთ, რათა საკითხი პრაქტიკულად სწორად გადაწყდეს.

10. უმაღლესი სასწავლებლის დამთავრების შემდეგ მაღალი კვალიფიკაციის სპეციალისტმა, როგორც ცნობილია, ფიზკულტურულ-გამაჯანსაღებელი და სპორტული მუშაობის თავისებურებანი უნდა იცოდეს. რაოდენ სასარგებლო იქნება, თუ ახალგაზრდას, რომელიც სოფელს მიაშურებს, სპორტის საერთაშორისო სახეობების გარდა ექნება თუნდაც ელემენტარული ჩვევები ეროვნულ სახეობებშიც. უმაღლესსა სასწავლებელსა მჭიდრო, საქმიანი კავშირი უნდა იქონიონ სპორტსაზოგადოება „კოლმეურნესთან“, რომელსაც ამ საქმეში დიდი გამოცდილება აქვს.

11. უმაღლეს სასწავლებელში შეჯიბრების ჩატარებისას ბევრჯერ ხასიათის მიხედვით...

12. ახალჩარიცხული სტუდენტის ფიზიკური მომზადების დონის, სპორტული ბიოგრაფიის შესწავლის დროს საჭიროა ყურადღება მივაქციოთ იმასაც, თუ რომელ ხალხურ სახეობას მისდევდა იგი თავის სოფელში. თუ გავითვალისწინებთ, რომ უმაღლეს სასწავლებელში თავს იყრიან საქართველოს სხვადასხვა რაიონიდან ჩამოსულნი, საშუალება გვეძლევა გამოვძებნოთ, შევარჩიოთ ისეთი ახალგაზრდები, რომლებიც უკვე გაწაფული არიან ეროვნულ სახეობებში. სხვადასხვა რაიონის ახალგაზრდების თავმოყრა ჩვენ უნდა გამოვიყენოთ გამოცდილების განზოგადებისთვის და სპორტის ხალხური სახეობების შემდგომი დახვეწისა და განვითარებისთვის.

13. ეს საქმე უმაღლესმა სასწავლებლებმა უნდა იკისრონ, პირველ ყოვლისა, უნივერსიტეტმა, სასოფლო-სამეურნეო და ზოოტექნიკურ-სავეტერინარო ინსტიტუტებმა.

14. ხალხური სპორტის, ფიზიკური აღზრდის ხალხური პედაგოგიკის საკითხებს სათანადო ადგილი უნდა დაეთმოს სპეციალურ (ფიზკულტურის) ინსტიტუტში. ფიზიკური აღზრდის მაღალკვალიფიციური, ფართოდ ერუდირებული კადრების მოსამზადებლად გათვალისწინებული უნდა იქნეს სპორტის ეროვნული სახეობების ცოდნა. ამდენად, ეს საკითხი ფიზიკური აღზრდის თეორიისა და მეთოდიკის პროგრამაში უნდა შევიტანოთ.

15. ამ პრობლემის საბოლოო დამუშავებაზე ჩვენ პრეტენზიას არ ვაცხადებთ. საჭიროა საკითხის საქმიანი განხილვა მეცნიერების სხვადასხვა მონათესავე დარგის წარმომადგენელთა მონაწილეობით.

ორი სკოლის დავა

ლონდონი, 31 იანვარი. მაგიდის ჩოგბურთში ორი მოდავე სკოლის — ევროპულისა და აზიურის პოზიციები მსოფლიოს უძლიერეს მოთამაშეთა კლასიფიკაციაშიც აისახა. ამ სახეობის საერთაშორისო ფედერაციის შედგენილ სიებში ვაჟთა შორის პირველია მსოფლიო ჩემპიონი, შვედი ს. ბენგტსონი. II ადგილზეა იაპონელი ნ. ხასეგავა, მესამეზე კი ისევ ევროპის წარმომადგენელი — მსოფლიო ჩემპიონი ვაჟთა წყვილებში, უნგრელი ი. იონერი. ევროპის ექს-ჩემპიონს, შვედ ჩ. იუჰანსონს V ადგილი მიაკუთვნეს. სამწუხაროდ, მოსკოველმა ს. გომოზკოვმა ბოლო დროს საქმე ვერ გამოაკეთა და XVII ადგილიდან მეცხრამეტეზე გადავიდა.

ქალთა სიაში პირველი ექვსი ადგილი აზიის წარმომადგენლებს უკავიათ, — ევროპის ჩოგბურთელთაგან საუკეთესო, უნგრეთის ჩემპიონი ბ. კიშხაზი მხოლოდ მეშვიდეა. სსრ კავშირისა და ევროპის ჩემპიონმა, მოსკოველმა ზ. რუდნოვამ წინა კლასიფიკაციასთან შედარებით უკან გადადგა ნაბიჯი — III ადგილიდან მეათეზე გადაინაცვლა.

ლიდერები პოზიციას არ თმობენ

გასულ შაბათსა და კვირას გაიმართა სამთომოთხილამურეთა მსოფლიო თასის გათამაშების მორიგი ეტაპის შეჯიბრებები. ქალებს სტარტები შამონიში (საფრანგეთი) ჰქონდათ. მათ აქ შაბათს სწრაფდაშვების 3050-მეტრიან ტრასაზე იასპარეზეს.

თასის ორგზის მფლობელსა და ახლანდელი გათამაშების ლიდერს — ავსტრიელ ა. პრიოლს ბადალი არც ახლა ჰყავდა. ანემარიმ მთელი ტრასა ვაჟებისთვის დამახასიათებელ სტილში, გაბედულად გაიარა და II ადგილზე გასულ თანაგუნდელ ვ. დრექსელს თითქმის 3 წამი მოუგო.

მეორე დღეს სპეციალურ სლალომში პრიოლს, მართალია, ოლიმპიური ჩემპიონის ბ. კოკრანის (აშშ) დამ მ. კოკრანმა აჯობა (ამ სახეობაში ბ. კოკრანი მეათე იყო), მაგრამ ავსტრიელ სამთომოთხილამურე ქალთა გუნდის ლიდერი თასის სხვა მაძიებლებს ბევრით სჯობს. ახლა, როცა მსოფლიო თასის გათამაშების თითქმის ნახევარი უკან დარჩა, პრიოლს კი ღირსეული მეტოქე არ გამოუჩნდა, სპეციალისტებს თასის ბედი აღარ აეჭვებთ — იგი ამჯერადაც პრიოლის ჯილდოდ მიაჩნიათ. ეს ამ შეჯიბრების ისტორიაში პირველი შემთხვევა იქნება.

ვაჟებიც სწრაფდაშვებასა და სპეციალურ სლალომში გამარჯვებისთვის ებრძოდნენ ერთმანეთს, ოღონდ ისინი ავსტრიის სამთო კურორტ კიცბიუელში ასპარეზობდნენ, თანაც, ჯერ სპეციალურ სლალომში ხცადეს ძალა. ავსტრიელებმა — ტ. ზაილერის „მოწაფეებმა" — ამ სახეობაში სამეულში მოხვედრა ვერ მოახერხეს, ვინაიდან მათ ჟ.-ნ. ოჟემ (საფრანგეთი), მსოფლიო თასის ორგზის მფლობელმა გ. ტონიმ (იტალია) და პოლონელმა ა. ბაჰლედამ აჯობეს.

მეორე დღეს სწრაფდაშვებაში ბადალი არ ჰყავდა თასის წლევანდელი გათამაშების ლიდერს რ. კოლომბენს (შვეიცარია), რომელმაც ამ გამარჯვებით წამყვანი პოზიციები კიდევ უფრო განიმტკიცა.

გუნდურ ჩათვლაში ისევ ავსტრიელები ლიდერობენ.

იუნიორებთან...

ევროპის იუნიორ სამთომოთხილამურეთა წლევანდელი ჩემპიონატის მასპინძლობა დასავლეთ გერმანიის ქალაქ რუპოლდინგს დაევალა. გამარჯვებისთვის საბრძოლველად აქ თავი მოიყარეს ავსტრიის, იტალიის, ინგლისის, ნორვეგიის, საფრანგეთის, შვეიცარიის, სსრ კავშირისა და სხვა ქვეყნების სპორტსმენებმა.

ქალიშვილებმა ბრძოლა გიგანტურ სლალომში ასპარეზობით დაიწყეს. ყველას აჯობა გ. ჟიორდანემ (იტალია). ვერცხლის მედალი გ. ჰაუზერმა (ავსტრია) მოიპოვა, ბრინჯაოსი — ვ. აილიფმა (ინგლისი). ჟიორდანე სპეციალურ სლალომშიც კარგად დაეშვა და საბოლოოდ III ადგილი დაიკავა. მას მხოლოდ გ. ვოკსჰოლტმა (ნორვეგია) და კ. ცეჰმაისტერმა (გფრ) აჯობეს. სამაგიეროდ, იტალიელი ორჭიდის ჯამშიც ლიდერობს.

იუნიორებმა ურთიერთობა ჯერჯერობით მხოლოდ გიგანტურ სლალომში გაარკვიეს. აქ საუკეთესო იყო ავსტრიელი უ. შვისი. II ადგილზეც მისი თანამემამულე ა. პლიორერი გავიდა. იტალიელი ტ. ბილერი III ადგილს დასჯერდა.

რად მიყვარს სპორტი?

რად მიყვარს სპორტი? ცოტა არ იყოს, უაზროდ ხომ არ გეჩვენება, მკითხველო, ეს კითხვა? მაგრამ, როცა ჩემს ამბავს მოისმენთ, ასე აღარ იფიქრებთ.

რად გიყვარს სპორტი? ეს კითხვა გამუდმებით მესმის ყველგან — შინ, სამსახურში, ქუჩაში, რესტორანში. ერთი სიტყვით... თუმცა, უმჯობესია ყველაფერზე თანმიმდევრულად ვილაპარაკოთ.

წარმოიდგინეთ, რომ დილაა, უფრო სწორად, გარიჟრაჟი. როგორც მოგეხსენებათ, სპორტის გულშემატკივარს ყველაზე ადრე ელვიძება. მას სძინავს ხანმოკლე, მაგრამ ჯანსაღი და მშვიდი ძილით. ჰოდა, როგორც კი მაღვიძარა გამომაფხიზლებს, ჩემი პირველი სურვილია სპორტულ ღონისძიებათა ცნობარები გადავათვალიერო. სამწუხაროდ, გულშემატკივარი ასეთი, თუ შეიძლება ითქვას, ლიტერატურით ნაკლებად ან სრულიადაც არ არის განებივრებული. ერთადერთი, რაც გულშემატკივართა ურიცხვ რაზმს მოგვეპოვება, გახლავთ საფეხბურთო ცნობარები. მაგრამ, როგორც ჩემი საუბრიდან უკვე შეიტყვეთ, მე ჩვეულებრივი სპორტის მოყვარული არ გახლავართ. ამიტომ სხვადასხვა წყაროს საშუალებით თვითონ შევადგინე სპორტული ცნობარები, პროსპექტები, ბუკლეტები. ერთი სიტყვით, ასეთი ლიტერატურით კბილებამდე ვარ შეიარაღებული და გამომცემლობების მიმართ არავითარი პრეტენზია არა მაქვს. ღმერთმა ნუ ქნას, ეს ამბავი შეიტყოს იმ ხალხმა, ვისაც სპორტული წიგნების გამოცემის საქმე აბარია. აი, მაშინ კი დანამდვილებით ვიცი, შემაბამენ ეჟვანს და საზოგადოებრივ საწყისებზე თავიანთ საქმეს მაკეთებინებენ.

ჰოდა, იმას მოგახსენებდით, ჩემი ყოველი დღე ჩემს მიერვე შედგენილი ცნობარების კითხვით იწყება. ერთადერთი, რაც სერიოზულად მიშლის ხელს ყველა შეჯიბრებაზე დასწრებაში, გახლავთ... სამსახური. დიახ, დიახ, ნუ გაგიკვირდებათ, სამსახურს აუარებელი დრო მიაქვს. აბა, რა გგონიათ, თითქმის მთელი დღე ზიხარ წამლების ლაბორატორიაში და ამ დროს სპორტის სასახლეში ქიდაობს ლევან თედიაშვილი, ძალოსანთა ფიცარნაგზე გამოდის დიტო შანიძე, საცურაო აუზში რეკორდებს ამყარებს თინა ლეკვეიშვილი, ჩოგბურთის მოედანზე ბრწყინავს ალექსანდრე მეტრეველი... რომელი ერთი ჩამოვთვალო. ჩემი გული კი ამ დროს ლაბორატორიის კედლის საათივით სცემს. ამიტომ, ვინც კი ჩემი ამბავი იცის, ამბობს: ამ კაცის მოთმინებასა და სიმტკიცეს საზღვარი არა აქვსო. ვერაფერი ნუგეშია, თქვენ არ მომიკვდეთ.

ერთი სიტყვით, ჩვეულებრივ დღეებში დღისით სამსახურიდან არავინ მათავისუფლებს. იქნებ იფიქროთ, რომ ამ იძულებით გადაწყვეტილებამდე დამოუკიდებლად მივედი? არა, ამის თაობაზე ჩვენი დაწესებულების დირექტორთან მქონდა ერთსაათიანი რაუნდი. მე მხოლოდ ამ მარათონული დიალოგის ბოლო ნაწილს გაგაცნობთ.

— ბოლოს და ბოლოს, თუ სპორტის მიმართ ოდნავი სიყვარულისა და პატივისცემის ნიშანწყალი მაინც გაგაჩნიათ, დღეს რამდენიმე საათით უნდა გამათავისუფლოთ სამსახურიდან. თქვენ, რა თქმა უნდა, არ იქნებით წინააღმდეგი, რომ ჩვენს სახელოვან შოთა ჩოჩიშვილს ერთი ყველაზე თავგამოდებული გულშემატკივრით მეტი ჰყავდეს. ასეთი გულშემატკივარი კი, მოწყალეო ბატონო, საქართველოში მხოლოდ მე ვარ (მართლა ასეთი მანიაკიც ნუ გეგონებით, ეს ულმობელი დირექტორის დასარწმუნებლად ვთქვი).

ხანგრძლივი პაუზის შემდეგ გავიგონე ფრაზა, რომელმაც საბოლოოდ დაასამარა ჩემი სანუკვარი იმედები:

— დიდი სიამოვნებით გაგათავისუფლებთ სამსახურიდან... ოღონდ სამუდამოდ.

ჩემი ნათქვამი ისე არ მიიღოთ, თითქოს დირექტორის საწინააღმდეგო რამ მქონდეს. პირიქით, ღვთისნიერი კაცია, თავისი საქმის ჩინებული მცოდნე. მაგრამ ერთი რამ უიმედოდ ეშლება: როცა ფეხბურთის დღეს სამსახურიდან მიშვებს, რატომღაც ჰგონია, რომ ამით დიდ საქმეს მიკეთებს. ესლა გვაკლია, ფეხბურთსაც ველარ ვუყუროთ. ეს ჩვენი წმიდათაწმიდა მოვალეობა და უფლებაა. მაგრამ, რა ვუყოთ კალათბურთს, ხელბურთს, ფრენბურთს და ა. შ. და ა. შ.? აი, ეს ვერ შევაგნებინე ჩემს არცთუ ურიგო დირექტორს.

ხშირად, როცა სამუშაო დღე დასასრულს უახლოვდება და ერთი სული მაქვს, როგორმე მივუსწრო დილით დაწყებული შეჯიბრების ბოლო ნაწილს მაინც, დირექტორს გასასვლელთან გადავეყრები ხოლმე. ალბათ ემოციების დამალვა არ მეხერხება და სახეზე ყველაფერი მაწერია, რადგანაც ყოველთვის ნახევრად ხუმრობით, ნახევრად სერიოზულად შოლტივით გადმომიგდებს ერთსა და იმავე ფრაზას:

— ბიჭო გოგია, მაინც რად გიყვარს ასე სპორტი?

თავის ოდნავი დახრით მივახვედრებ, რომ მისი კითხვა გავიგე, მაგრამ მუდამ უპასუხოდ ვტოვებ. აი, ასე აფათურებენ ზოგიერთები ხელებს ადამიანის პირად, მე ვიტყოდი, ინტიმურ საქმეებში. ვნახოთ, სადამდე მიიყვანს ამ კაცს უსპორტოდ ცხოვრება.

რად გიყვარს სპორტი? ეს კითხვა გამუდმებით მესმის ყველგან — შინ, სამსახურში, ქუჩაში, რესტორანში, ასე გასინჯეთ, სტადიონზეც კი. მე ორატორი არ გახლავართ, არც ჟურნალისტი და, მით უმეტეს, მწერალი. აბა, ჩვეულებრივი მოკვდავი, უპრეტენზიო გულშემატკივარი ამ ურთულეს კითხვას კვალიფიციურ პასუხს როგორ გასცემს? კი, მეც მძიმე ტვირთად მაწევს ეს კითხვა. მითხარით, დამეხმარეთ, გამაგებინეთ რად მიყვარს სპორტი?

პატივისცემით,
მარად თქვენი
ბიჭი გოგია.

ტრასაზეა ბერნარ რუსი

ამ სურათზე თქვენ ხედავთ შვეიცარიის ერთ-ერთ ცნობილ სამთომოთხილამურეს ბერნარ რუსის სწრაფდაშვების ტრასაზე. მსოფლიო თასზე შეჯიბრების ჩათვლაში შედის სეზონის მანძილზე მოპოვებული საუკეთესო შედეგები სლალომში, გიგანტურ სლალომსა და სწრაფდაშვებაში. ახლა ლიდერობენ: ქალებში — ავსტრიელი სპორტსმენი, თასის ორგზის მფლობელი ა. პრიოლი, ვაჟებში — რუსის თანამემამულე რ. კოლომბენი.

კეისტონ — საკდესის ფოტო.

უცხოეთის ფეხბურთის ამბები

სურათზე: ევროპის ერთ-ერთი უძლიერესი ფეხბურთელი, ზაბჟეს „გურნიკისა" და პოლონეთის ნაკრების ცენტრალური თავდამსხმელი ვ. ლიუბანსკი.

ჯილდო — უცხოელს

არგენტინელი მიმომხილველები სისტემატურად ასახელებენ ბუენოს-აირესის საუკეთესო ფეხბურთელს, მაგრამ ჯერ არ ყოფილა შემთხვევა, რომ ეს ჯილდო აქ მოთამაშე რომელიმე უცხოელს მიეღოს. ახლა კი ტრადიცია დაირღვა: არგენტინის დედაქალაქის № 1 ფეხბურთელად მიჩნეული იქნა „ინდეპენდიენტეს" მცველი, ურუგვაელი პავონი.

მოკლედ

- **რიო-დე-ჟანეირო.** აქ გამოცხადდა, რომ სამხრეთ ამერიკის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის გათამაშებაში ბრაზილიიდან მონაწილეობას მიიღებენ „პალმეირასი" (სან-პაულუ) და „ბოტაფოგო" (რიო-დე-ჟანეირო).
- **ბელგრადი.** 19-26 ივნისს იუგოსლავიაში მოეწყობა ბალკანეთის პირველობა ახალგაზრდულ ნაკრებ გუნდებს შორის. შეჯიბრებაში მონაწილეობას მიიღებენ იუგოსლავიის (მასპინძელი ჩემპიონი), ბულგარეთის, თურქეთის, საბერძნეთის, რუმინეთისა და ალბანეთის კოლექტივები.
- **ბერლინი.** თებერვალში გდრ-ის ნაკრები დიდ ტურნეს ჩაატარებს სამხრეთ ამერიკაში. ასეთი ტურნე გერმანელთა მზადების ტრადიციული ფორმაა ყოველი სეზონის წინ.
- **ლონდონი.** 3 მარტს ინგლისის ლიგის თასის გათამაშების ფინალში ერთმანეთს შეხვდებიან „ნორვიჩ-სიტი" და ლონდონის „ტოტენჰემ ჰოტსპური".
- **სანტ-იაგო.** ჩილის ფეხბურთის ფედერაციამ გააუქმა ნაკრების დაგეგმილი ტურნე ევროპაში და მის ნაცვლად სპარინგ-პარტნიორებად მიიწვია ევროპის საკლუბო გუნდები.

რედაქტორი მ. კაკაბაძე.