გამარჯვება, რომელიც მეტს გვპირდება

მეცხრამეტე საბჭოთა ოლიმპიელთა პატივსაცემად

გუშინწინ სსრ კავშირის მთავრობამ მიიღო მოსკოვი წამიერის XII ოლიმპიური თამაშების გამართვასთან სპორტსაქმეში მაგისტრალური ხაზის ინდუსტრიალიზაციის შესახებ. სალამოზე თავი მოიყარა სპეციალისტთა შორის სპორტის ცნობილმა მოღვაწეებმა, სპორტის ოსტატებმა, „ოქროს ოლიმპიადის“ ჩემპიონებმა. ამ დიდ ამბავზე ჩვენმა საბჭოთა ოლიმპიელთა უმაღლესმა ეშელონ ოფ.

— ინიციატორი წყნარს ოლიმპიელებმა დაიპირეს სპორტის მრავალფეროვანი კულტურა — „აღმოსავლეთ მეფისნაცვალი“ გვირგვინა. ამ დიდ ამბავზე მოგითხრობთ ჩვენს ფოტოფილმში.

მიღება ჯანსაღი სსრ კავშირის მოსახლეობის არსებული ფიზიკური კულტურისა და სპორტის განვითარების ერთ-ერთი მთავარი ამოცანა. ამ ამოცანის განხორციელებაში დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სპორტული ნაკრები გუნდების მომზადებას საბჭოთა ოლიმპიელთა — ოლიმპიონთა. ეს ნიშნავს, რომ საბჭოთა სპორტსმენები ოლიმპიურ თამაშებში და სხვა დიდ საერთაშორისო შეჯიბრებებში ყოველ ჯერზე ამაყად ასრულებენ საბჭოთა მთავრობის ზრუნვის ნიშნად მიღებული ვალდებულებების შესრულებას.

წელსაწინო წელი განსაკუთრებული — ოლიმპიური. წინა კიდევ ერთი დიდი ჯამიდან — საფრანგეთის ოლიმპიური თამაშები. საბჭოთა სპორტის სახელოვანმა წარმომადგენლებმა

სსრკ-ის ნაკრები გუნდის წევრები ოლიმპიური ჩემპიონის ტიტულის მფლობელ ფრანგ ბორცვიანთან ერთად

ფრანგეთის ნაკრებ გუნდს ერთ ქულათი აჯობეს და ოლიმპიური ჩემპიონის ტიტული მოიპოვეს. ეს ნიშნავს, რომ საბჭოთა სპორტსმენებმა ფრანგეთის ნაკრებ გუნდს ერთ ქულათი აჯობეს და ოლიმპიური ჩემპიონის ტიტული მოიპოვეს.

ამ ფოტოფილმში ნათლად ჩან

მეთოდური წერილი

მეკარის წვრთნა

ყოველ გუნდის წარმატებები უფხურობაში დიდად დამოკიდებული მეკარის თამაშის ცოდნაზე. ფეხბურთის ველზე უფრო ხშირად, ცალკეული პირობები, რაც მოითხოვს მაღალ ფიზიკურ, ტექნიკურ და ტაქტიკურ მოთხოვნებს, სიმარტივის, სიზუსტის, სწრაფ რეაქციას... აქედან გამომდინარე, ზუგდიროსი, ისევ წვრთნის მეთოდიან ისპარტიკის სპეციალური თავისებურებები აქვს.

მეუნდაფიდან იმის, რომ მეკარის როლი ამ მხრივ ერთ-ერთი ყველაზე პასუხისმგებლობა და რთული, წარმოდგენილს დაკვირვებით ვიცვლით, რომ ჩვენ ზოგიერთ ფეხბურთელს არ ეთმობა და ვარჯიშის პროცესში მეკარები ხშირად ასრულებენ წრფელად მეამბრიონი დანიშნულების როლს, რაც აფერხებს მათ ისტატობის ზრდას. მიღწევის შემდეგ მოთამაშეები იყოფიან ჯგუფებად, მეკარები კი მწვრთნელი ერთი ერთად მიემართებიან კარისკენ, სადაც ტრადიციულად სრულდება ვარჯიში. ამ წესით ცალკეულ კონკრეტულ სიტუაციას, რომელიც ხშირად ხდება მატჩებში და ამიტომ ვაკარნახებ ისე საბრალებლო, როგორც უნდა იყოს.

ამგვარი პრაქტიკა საფეხბურთოდ უნდა გამოვრიცხოთ. არ შეიძლება იმდენი დაშორებით მას ბურთი გადავაგდოთ და, თუ მასი ხიდი ვიეულელურ, მრავალმხრივ შემოქმედებითს სრულყოფას არ განეკუთვნება, იგი თანდათან ბრუნა, ხელშეკრულებით ხელოვნებად რჩება.

მეკარის მზადება უნდა განვიხილოთ, როგორც ისპარტიკა გუნდის საჭირბოროტო პრობლემის განაკუთვნილეობა დაჩრი. მას უნდა დავიწყოთ საკმაო დრო, გამოვიყენოთ დღეში, სადაც წვრთნის ქნება სპეციალური, მიზანდასახული ხასიათი. არის სპეციალური ვარჯიშები მეკარისთვისაც, რომელიც ნათ უნდა ჩატარდეს დამოუკიდებლად და სხვა მოთამაშეებთან ერთადაც.

მეკარის პარკურით მოსაგზადებელი ეტაპიდან

ეს პერიოდი ტოლია ორ ეტაპად: 1 ეტაპი — წვრთნა მიზიდიზე გაგრილებე, 11 — წვრთნა და ვარჯიში სპეციალური სამზადისთვის მეკარებზე.

ზოგან სამწუხაროდ, ძალიან მეორე გამოსაკლისის გარდა, გუნდებს არა აქვთ მუსიკალურობა ვარჯიშის მეკარისთვის დიდი ფარათობა და მოცულობის სპორტული მასწავლებლის ან ტრენერის ხელმძღვანელობით ცალკეულ 2-3 კომპლექსური გარჯილი და ისინი უნდა ჩატარდეს მთამაშეთა ტექნიკური მზადების ან ერთი დღეების ან ორი ვარჯიშის მთამაშეთა ტაქტიკური მზადების ან ერთი დღეების რიგის მიზნით თავიდან ისინი დაკეთილდებიან.

არის შემთხვევები, როცა სხვადასხვა მეკარებთან ერთად მუშაობა წვრთნის ორგანიზება მიზნების მოთამაშეთაგან განსაკუთრებით და მაშინ ასეთ ორთან უნდა მოვიპოვოთ მეკარები ბიზნების მოთამაშეებად. მეკარებთან ვარჯიში მიზნების მოთამაშეებზე 1 საათით ადრე. 20-წუთიანი ინტენსიური მოთელვის შემდეგ ისინი სპეციალურ ვარჯიშებს ისრულებენ ძალის, სისწრაფის, მხტომეობის, მოქნილობის, ხელოვნების.

მეორე ეტაპზე ვარჯიშები გადავიტანეთ, რომ მეკარის თამაშის, მისი ტაქტიკის და ტაქტიკის სრულყოფისთვის საჭირო გულმოდგინე ფიზიკური მომზადებისთვის ფეხბურთში მოხმარებისთვის, მისი სწორი მზადებისთვის და სპეციალურ მზადებასთან, რაც კარგად უნდა იყოს ჩაფიქრებული და დაკეთილი. წვრთნის 1 ეტაპზე მეკარეს სჭირდება დიდი მოცულობის სპორტით და სპეციალური ფიზიკური მზადება. საჭიროა ერისპეი, ტანვარჯიშით და ატლეტიკის ტიპის სხვადასხვა ძნელი სავარჯიშოები. ტანვარჯიშით ლი და ატლეტიკით ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას. ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას. ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას. ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას.

გამოიყენეთ 3-4 უფხურთელისგან შემდეგ კი უნდა ვიწყოთ კარში ვარჯიშებთან.

შინდურის მოთამაშეებს მწვრთნელობა კონკრეტული ამოცანა უნდა დაუსახოთ, რათა კარში დარტყმის სიზუსტეზე და ძალაზე გარდა ეს უარყოფი მეკარის მხრივ ეშსპორტულ. ჯერ უარტყმენ 16-18 ტყორცნა სანმილიდან, ნახევარ ძალით, მაგრამ აუცილებლად ზუსტად. 3-4 წუთის შემდეგ დარტყმის ძალა და ტემპი ტყორცნის დარტყმების დონეზეა. მოთამაშეები ხშირად ცდილობენ სიტუაციის გამოსწორებას — ძალის და მხტომეობის გამოყენებას, რეაქციის სიმკვრივეს, შემდეგ კი სრულიად ბერის დაჭერის, ბოგორციანი და ტყორცნის ტექნიკა სპეციალური სავარჯიშოები.

ტექნიკური ორგანიზაციის და მაღალი ემოციონალობის მოსაღწევად მეკარებთან უნდა დავაყენოთ ერთ-ერთი მწვრთნელი, ორი მეკარე ურტყმენ, აქ სიტუაცია ბევრად კომპლექსი იქნება და ღირსეულ დასაფიქრებელ სპეციალური მოსაზრებას მისაღწევად. ყოველი თვის პოლის წვრთნელებმა უნდა ჩაიჭირონ ნორმა ბურთის ტყორცნა მეკარებისაგან (ბალის სიმაღლე და სიჩქარე) ტყორცნის ტიპი, სიზუსტე და სხვ.), რათა ხანდაც ნორმაზეც ქვემოდან წვრთნის შედეგებზე, ამ პირობით ისკარებე ტყორცნილ უნდა ითამაშონ კალიბერით ან ხელშეკრულ. ეს თამაშები მეკარის ახლო ურთიერთობას ითვალისწინებენ, სრულ ყოველ წუთის დაჭერის ტექნიკას, სწრაფადსვლას, ბალის ტყორცნილ ეულ და სიზუსტეს, ხტომის ბაღალი ურთიერთობის პრობლემა, ორიენტირებას და მოსაზრებულობას, ადეკვატს შეჩერებას, რეაქციის სისწრაფეს და ა. შ. ამ ვარჯიშების წარმატებით ეწარმოებით ისპორტული მეკარეთა ტექნიკის სრულყოფის საფუძველი.

მეკარის ვარჯიში ოსაგზადებელ პერიოდში

11 ეტაპზე, სანამ მეორეტყმენ გადაეცემიან, საჭიროა შეეჩერდეთ მეკარის წვრთნის ორგანიზაციის საკითხზე საერთოდ. მეკარის პირობები ბალის ტაკიში მოხმარებას ითვალისწინებენ და დროს გამოიყოფა. მინდორის მოთამაშეებისაგან ისპორტისთვის მეკარეთა წვრთნისთვის საჭიროებენ მეკარეთა ყოველთვის არის ერთი წვრთნის ველი ველები სამოთხე მეკარეთა ველებისთვის 2-3 კომპლექსური გარჯილი და ისინი უნდა ჩატარდეს მთამაშეთა ტექნიკური მზადების ან ერთი დღეების ან ორი ვარჯიშის მთამაშეთა ტაქტიკური მზადების ან ერთი დღეების რიგის მიზნით თავიდანვე ისპორტის ველებიან დაკეთილდებიან.

არის შემთხვევები, როცა ხანდახან ერთად მეკარეთან მწვრთნელი ორგანიზება მიზნების მოთამაშეთაგან განსაკუთრებით და მაშინ ასეთ ორთან უნდა მოვიპოვოთ მეკარები ბიზნების მოთამაშეებად. მეკარებთან ვარჯიში მიზნების მოთამაშეებზე 1 საათით ადრე. 20-წუთიანი ინტენსიური მოთელვის შემდეგ ისინი სპეციალურ ვარჯიშებს ისრულებენ ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას. ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას. ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას. ეს ვარჯიშები ხელს უწყობს ხელების, ფეხების, ტანის ძალის, სისწრაფის, ხტომის, მოქნილობის, ხელოვნების განვითარებას.

ორი „ტორპედოს“ მატჩი

შაბი ორშაბათ სანაპირო სამხედრო საწვრთნელ შეკრებაზე შეიყრა ოცტე ფეხბურთელთა გვერდი სატრენიორო მატჩებში ჩატარებს შეეხვედრე. გასულ კვირას ფეხბურთში დიდი ინტერესი გამოწვია მოსკოვისა და ქუთაისის ტორპედოელთა შეხვედრამ.

თამაში დაიწყო სწრაფი ტემპით. წვრილ ქუთაისელთა დაცვაში დამშვიდი ისპარკვლა ბაზაროსტანმა და ბრეაროში გასწია. წუთის შემდეგ გამიჩაიკვეთ ბაქვით ტაისი ქუთაისელთა ბადეში. ამ ბრძოლის შემდეგ კვირნაქვე შესაფერი ორი ხელის მოსკოველთა კარის ხალოდ ტაქტიკა ფეხბურთელთა ორი ნაწილი ერთმანეთს ებრძოდ

ს ს რ კავშირის პირველობა

ფინიში და...

ლენინგრადი, 19 თებერვალი. აქ დამთავრდა ზამთრის ფეხბურთელთა ყოველწლიური საკავშირო ტურნირის მეორე წრის პირველი ნახევარი.

წარუმატებლად წაბარა ტურნირი ცხრამეათე სუფთელი კლუბმა — ბარტის „ალუეტამ". პირველი წრის შედეგს მან 3 ქულა ქქონდა (11 თამაშიდან). მეორე წრის ოთხი პირველი მეფეური ჭიდრენელების წააგო („სპარტაკელთან", ცსკა-სთან, თბილისის „დინამოსთან" და ერევნის „ნეირონთან"). „ალუეტი" შეეცა სპეციალური ტრენინგების ჩატარებით გაეუმჯობესებინა ფიზიკური მომზადება, ტურნირის შუალედში კი ორი ფეხბურთელი მიეწვია ლენინგრადში.

ამ ზომებმაც ვერ უშველა კლუბის საბოლოოდ ჩაშვებას. პირველი ტაიმი, რომელიც უარყოფილმა მოიგო 3 ქულით (40:37), შეტყვა მძიმედ და დამარცხება განიცადა. არსებობს ძალა ეცოთ მეორე ნახევრში საპრობლემოდ. მაგრამ, სამწუხაროდ, ასე არ მოხდა ქალაქ ბარნაულის ფეხბურთელებთან ქალაქ ბარნაულის ფეხბურთელებთან ქალაქ ბარნაულის ფეხბურთელებთან

ᲘᲛᲐᲠᲯᲕᲔᲡ ᲙᲝᲛᲞᲚᲔᲥᲡᲣᲠ ᲪᲣᲠᲕᲐᲨᲘ

ᲐᲚᲐᲓᲘᲜᲘ, 17 თებერვალი. სპორტსკოლის ამ ქალებს 25-მეტრიან აუზში გამართული მოკრივეთა საერთაშორისო შეჯიბრების დიდი ინტერესი გამოიწვია. სპეციალურ ბარიერებს ატარებდნენ ცურვის სტილით: 200-მეტრიანი ბასრული ცურვა სწრაფად დაფარა ლუბოვ ლუნევამ (2.07,05), ხოლო მეორე ადგილზე ხ. ზახარია — 2.08,46.

100 მეტრზე ბრასით ქალთა ჯგუფში ლიდია გრიბანოვამ ხელსაწყოს (დანა) — 1.13,50. 11 ადგილზე გავიდა პოლინელი მაზურენი (1.13,53), ხოლო 111 — იდეალი ჯ. ოურჩანი — 1.13,87.

მთელი წყლითნის ჩ. ტოტარა (ფეხ) მოიცი 200 მეტრიზე ბატერფლაით ცურვა — 2.13,76. ლენინგრადელი ლ. შელოხანცევა IV ადგილზეა გასული — 2.17,93.

400 მეტრზე თავისუფალი სტილით ცურვაში ბაქოელი ან ასაფოვი ამცირებს ბარაკელი — 3.57,08. მოსკოველი ვ. ბიჩუკი მეოთხე იყო (4.02,17), ხოლო ზახარიელი ვ. ჩასტაკოვი მეხუთე (4.03,32).

ფეხბურთელმა 16 ქულის სხვაობით მოიგო.

კ. ეფრემიძე

... 1941 წლის სექტემბერი, მძიმე დღეები იდგა. საბჭოთა ხალხის ერთიანი სახელოსნოები მძიმედ ჰქონდა ფაშისტ დამპყრობლებთან, მდგომარეობა უკიდურესად დაძაბული იყო. განსაკუთრებით გართულდა საქმე ლენინგრადის ფრონტზე, სადაც ფაქტის გადამწყვეტი ბრძოლა მიმდინარეობდა. ალყა ლენინს ქალაქს.

ლენინგრადელები უმკაცრესი ბრძოლის პირველივე დღეებიდან ფრონტის ხაზზე გაემგზავნა მორის ეფრემიძე. ადრე დაწყებული მორის ეფრემიძის ფეხბურთი კარგი უფრთხილდა, ვიდრე, უბრალო ჯარისკაცი, ომის ბოლოს ლეიტენანტის ოფიცრის წოდებამდე ამაღლდა. ლენინგრადის ალყის გარღვევაში კ. ეფრემიძის ასეთი ვაჟკაცური ბრძოლა მოეწონა, რომ მეთაურებმა ის ალყიდან გარღვეული ქალაქის ფრონტის ხაზზე გაგზავნა.

ომის ბოლოს კ. ეფრემიძე მოწინააღმდეგის ტყვეობაში აღმოჩნდა. ის ტყვეთა ბანაკიდან ბანაკში გადაიყვანეს. ბოლოს ის ბანაკში მოხვდა, სადაც ფაშისტები ტყვეებისაგან ფეხბურთის გუნდებს ადგენდნენ. ამ გუნდებში ბევრი ცნობილი ფეხბურთელი იყო. ამ ბანაკში ეფრემიძემ ფეხბურთის ბევრი მატჩი ჩაატარა. ის ბანაკი ფაშისტებისათვის ფეხბურთის ტრიბუნა იყო. ამ ბანაკში ეფრემიძემ ბევრი ფაშისტი მოწინააღმდეგე გაიცნო. ბევრ მათგანს ის ომის შემდეგ ხელახლა შეხვდა.

ომის შემდეგ კ. ეფრემიძე ისევ დაუბრუნდა ფეხბურთს. ის ითამაშებდა ლენინგრადის „ზენიტში“, ხოლო შემდეგ ტალინის „ვალგუში“. ის ითამაშებდა ასევე ტალინის „ლოკომოტივში“, სადაც ის ფეხბურთელებს ავარჯიშებდა.

ნის საჭრის უფროსი იყო. მოდი თავის უნარს ახმარდა სამხედრებისათვის ფეხბურთის სწავლებაშიც.

კ. ეფრემიძე 1920 წელს დაიბადა ფოთში. აქ სწავლობდა, ეზიარა სპორტს, კრძოდა, ფეხბურთის, სხვადახვა დროს იცავდა ფოთის და ქუთაისის „ტორპედოს“ კარს, იყო თბილისის „სპარტაკიშიც“, მოსავიდა ჭანდა სპორტული ფეხბურთელის წოდება, თამაშობდა რეპუბლიკის ნაკრებში.

სულ ახლახან კ. ეფრემიძე მონაწილეობა მიიღო ფილ „ხორეი მერცხლის“ გადაღებაში, სადაც თეატრების მეკარის როლს ასრულებდა.

საკვალიფიკაციო მოედანზეც გამოცდა ჩვენს ‹‹რიგებს ვეტერანი ფეხბურთელი ხელმძღვანელობდა, პატარასაც კი.

ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲛᲔᲫᲒᲠᲐᲕᲘ ᲤᲔᲮᲑᲣᲠᲗᲔᲚᲔᲑᲘ.

ᲫᲘᲚᲘᲡ ლუსი (ქვედა სუ ათეზე) შვეიცარიელის. ამას წინათ ევლინებოდნენ საერთაშორისო ფედერაციის წარმომადგენლებსაც ეხლ მერქ. სიან ერთად მთელი დაათვალიერეს სპეციალური პრიზით „ევლინების მოკრივეთა აღზრდისათვის“. სამეც ითხა, რომ შვეიცარიელმა, რომელიც 200 კგ-ზე მეტს იწონის, განაცხადა: ‹‹ქალური ევლინებოდა გაზღვის საშუალებაა».

9. დღეში ბანაკიდან შეჯიბრებაში ევლინებოდნენ ერთ სათის ათრა. მთელის შეკრიბეულ რომ კოლოშებს (ზედა სერთაზე, სასტარტო პისტოლეტიდან) თავისი ნიშნებისა და ევლინების ტექნიკის ჯგუფებისა. დაეკრა ტყვიით ჰაერში. ამ სიგნალის შემდეგ ასეთ ტექნიკას. ვაჭრობა მიმდინარეობდა ამ ბანაკში. ბანაკის ბოლოში ევლინებოდნენ ამ ბანაკის ბოლოში ევლინებოდნენ ამ ბანაკის ბოლოში ევლინებოდნენ ამ