გუშინ მოსკოვში საფეიერო ვითარებაში გაიხსნა

XXV

და მუშაობას შეუდგა

სკკპ XXV ყრილობა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ცენტრალური კომიტეტის ანგარიში და პარტიის მერიკი ამოცანები საბრძნო ხელმძღვანელობის შესახებ — ასეთია სკკპ ცენტრალური კომიტეტის პირველი მდივნის ლ. ბრეჟნევის მოხსენების ძირითადი თემა. ამ მოხსენებაზე ორი საათის განმავლობაში ლაპარაკობდა სკკპ ცენტრალური კომიტეტის მდივანი ლ. ბრეჟნევი.

სკკპ ცენტრალური კომიტეტის მდივანი ლ. ბრეჟნევი ხელმძღვანელობს ყრილობის მუშაობას. პრეზიდიუმში მის გარშემო არიან სკკპ ცენტრალური კომიტეტის წევრები და კანდიდატები, საბჭოთა კავშირის გმირები, სოციალისტური შრომის გმირები, ცენტრალური კომიტეტის წევრობის კანდიდატები, სსრკ უმაღლესი საბჭოს დეპუტატები, საბჭოთა კავშირის მარშალები, გენერლები და ადმირალები.

პრეზიდიუმის წევრებს შორის ვხედავთ ლ. ბრეჟნევს, ა. კოსიგინს, ნ. პოდგორნის, მ. სუსლოვს, დ. უსტინოვს, ფ. კულაკოვს, ვ. შჩერბიცკის, ფ. ტოლუხოს, ა. შელეპინს, ვ. შჩერბაკოვს, ა. შელეპინს, ვ. შჩერბაკოვს, ა. გრიშინს, ა. ეპიშევს, ა. გრიშინს, ა. კირილენკოს, ა. კიპიონს, ფ. კულაკოვს, ფ. ტოლუხოს, ა. შელეპინს, ვ. შჩერბაკოვ

ჭიდაობას რა უნდა...

მნიშვნელოვანი საქმე

მოვიდვებთა დატვირთვის ინტენსიობისა და მოსულობის განსაზღვრის მეთოდიკის შესახებ

ცნობილია, რომ სპორტსმენთა მუშაობის უნარის განვითარება კუნთოვანი დატვირთვის ინტენსივობასა და მოცულობაზეა დამოკიდებული. ამიტომ წვრთნის პროცესის სისწორეზე და ინტენსივობაზე დიდი ხანია ერთ-ერთ მნიშვნელოვანია და გულისყურს სხვადასხვა ცვლილებების მიხედვით აღრიცხავდნენ წვრთნის დროს. მაგრამ ამ ფაქტორთა მთლიანობაში ინტენსივობის და მოცულობის დოზირებულად ერთიანი ინდექსის არარსებობა ძნელად ხელს უშლიდა სპორტსმენთა ფიზიკური მომზადების სწორად დაგეგმვას.

ამ პრობლემის შემოღებულ დატვირთვის ინტენსივობისა და მოცულობის ფარდობითი მაჩვენებლის შედარებით უცხოური ტერმინის „ინტენსივობის ინდექსის“ (ჯ. სატორი, 1972 წ.) თუ თავისებურად შეიცვალა გამოყენების ჯერი ჩვენ ორბაში, მთა ცისკრის რომ ცენტრალის მარცხეთ და ხელისანწყვილია. მთელი დიდი ამბის, სპორტსმენები ეს მეთოდი. ჩვენი ძალიან ინტერესს. აღნიშნული ტერმინის ქვეშ ჩვენ ვიგულისხმებთ შეფდებოთ ერთად ხანგრძლივობის ინტენსივობის განაკვეთით პულსომეტრის მეთოდის ფარგლებში.

მეთოდიკა ცვრეი ნოდულით ველოერგომეტრის საშუალებით ხდება. პირველ ეტაპზე ნაწილებით დატვირთვა პირობით ბაღებში, რომელ სიხშირე — პულსის 10 წამში (პულსოგრამის ერთ სმ-ზე) ითვლება. ამ სიხშირეს ეწოდა ინტენსივობის საწყისი ზღვარი. ამ ზღვარზე ინტენსივობის ინდექსი ტოლია ერთის. ამ ზღვარზე ინტენსივობის ინდექსი ტოლია ერთის. ამ ზღვარზე ინტენსივობის ინდექსი ტოლია ერთის. ამ ზღვარზე ინტენსივობის ინდექსი ტოლია ერთის. ამ ზღვარზე ინტენსივობის ინდექსი ტოლია ერთის.

ინტენსივობის სკალა

ბაღი	პულსი 10 წამში	ინტენსივობა
8	32 და მეტი	192 და მეტი
7	30-31	180-186
6	28-29	168-174
5	26-27	156-162
4	24-25	144-150
3	22-23	132-138
2	20-21	120-126
1	18-19	108-114

ოუ ვარჯიშისთვის დახარჯულ დროს დატვირთვის ბაღზე გადაანგარიშებთ, ვიღებთ ვარჯიშის ინტენსივობის ინდექსს. მაგალითად, თუ დატვირთვა 8-ბაღიანი იყო, ხოლო პიგიათის ხანგრძლივობა — 9 წუთი, შესრულებული ვარჯიში შეგვიძლია ასე ჩავწეროთ: 8×9=72 პირობითი ერთეული იქნება.

ამრიგად, პულსომეტრის მეთოდის გამოყენებით მასწავლებელს, მწვრთნელს შეუძლია სისტემატიურად აკონტროლოს ვარჯიშის დატვირთვის ინტენსივობა და მოცულობა, გასწორდეს ის ფიზიკური მომზადების სხვადასხვა ეტაპზე.

ჩვენ ვსარგებლობდით ამ მეთოდით ველოერგომეტრ „ვენტილის“ საშუალებით. ველოერგომეტრის ბაღების ცვლილებები ხდებოდა ყოველ 3 წუთში, ხოლო ვარჯიშის ხანგრძლივობა — 21 წუთი. ამ დროის განმავლობაში ვსაზღვრავდით ვარჯიშის ინტენსივობის ინდექსს. ამ ინდექსის მიხედვით ვადგენდით ვარჯიშის ინტენსივობის სტრუქტურას.

ჩვენი ექსპერიმენტის ობიექტად ავირჩიეთ ბორცვის ჯავშნოსნის ჯგუფი (ექსპერიმენტში მონაწილეობდნენ 6 ჯავშნოსანი). ჯავშნოსნის ვარჯიშის ინტენსივობის ინდექსის ცვლილებები ნაჩვენებია ნახაზზე.

ნახაზიდან ჩანს, რომ ჯავშნოსნის ვარჯიშის ინტენსივობის ინდექსის ცვლილებები ხასიათდება ტალღისებრი მრუდით. ამ მრუდის ამპლიტუდა ვარჯიშის დროს ინტენსივობის ინდექსის ცვლილებებს ასახავს. ამ ინდექსის ცვლილებები ხასიათდება ტალღისებრი მრუდით. ამ მრუდის ამპლიტუდა ვარჯიშის დროს ინტენსივობის ინდექსის ცვლილებებს ასახავს. ამ ინდექსის ცვლილებები ხასიათდება ტალღისებრი მრუდით. ამ მრუდის ამპლიტუდა ვარჯიშის დროს ინტენსივობის ინდექსის ცვლილებებს ასახავს.

ერილობის დაწყებინილებათა შესრულების სამსახურში

დღეს „განთიადში“ ფინანსური ინსპექტორების პირველი ნომრის 180 ათას ეგზემპლარს ვბეჭდავთ. ეს ნომერი ფინანსური ინსპექტორების ერთიანი ორგანიზაციის კომპარტიის XXV ყრილობის პატივსაცემად ცხოვრობს.

საპრიორიტეტო საქმიანობის ცენტრალური კომიტეტის პირველმა მდივანმა ლ. ბრეჟნევმა ხაზი გაუსვა იმ ფაქტს, რომ ბოლო ხანებში ამ სფეროში ერთ-ერთი ძირითადი ნაკლი ის იყო, რომ ხშირად ადგილი ჰქონდა ხელმძღვანელთა ყურადღების გაფანტვას, ძალების ბნელებას, ყურადღების ფრონტის ზედმეტად ფართოდ გაშლას. ამიტომ ინსპექტორებს ეკისრებათ ის მნიშვნელოვანი ამოცანა, რომ ეს ნაკლი აღმოფხვრან.

ჩვენ ვეკითხებით — თქვენ გიპასუხებთ

სად იქნენ ძველი ნაცნობები?

რეიტინგ წინა ნომერში ვიწუწუნეთ, ვოლეიბოლში მოსკოვის სპარტაკისთვის ტურნირის „ოქროს ლილვაკის“ მოპოვების შემდეგ ერთი ხელმარჯვე ტრენერის ნაკლებობა რომ გვაქვს. ეს ნათქვამი ტ. ეშიანი (ვეფხვი). მოგვიანებით ვ. ბოჩოიშვილ ერთად მან დაბრუნება მაჭრა ნათელ ბიჭებს და მოსკოვში ა. ბოგომილოვი — 6:4, 3:6, 6:2, 6:2.

აი, რას წერს ამ ტურნირის შესახებ საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის ორგანო „ზარია ვოსტოკა“: „სპორტული ბრძოლა მოითხოვდა ვოლეი, რომ ყველა თანრიგში შეხვედრებს უსტუპნობა გამოსულიყო დაძაბულობით და ღალიანი ბრძოლით. ეს პირველ ყოვლისა ეხებოდა ქალთა და ზეციულ წყვილებს...

ტურნირის თავეებდენილი მოყვარულები პრინციპიულ პოზიციას ქცევენ ხანდისხან ეს ბანდები ისე ძალიან ეწინააღმდეგებიან ერთმანეთს, რომ ბრძოლა ერთობაც ვერ ხერხდება. ასეთ ვითარებაში ნამდვილ ოსტატობაზე ლაპარაკიც ზედმეტია. ასეთი ბრძოლა ხდებოდა ქალთა ზეციულ წყვილში ლატვიელ ტრენერ ვ. ბოჩოიშვილის მოწაფეებს ნ. ბოგომილოვასა და ტ. ეშიანის (ვეფხვი) წინააღმდეგ. ბოგომილოვა ნამდვილად ვერ ხედავდა ბურთს, ეშიანი ხშირად ცდილობდა ბურთის ჭერში გადაგზავნას, ბოჩოიშვილის მოწაფეები ხან ერთს, ხან მეორეს ეწინააღმდეგებოდნენ, ხან ორივეს ერთად. ასეთ ვითარებაში ნამდვილ ოსტატობაზე ლაპარაკიც ზედმეტია. ეს პირველ ყოვლისა ეხებოდა ქალთა და მერეულ წყვილებს...

ტურნირის თავეებდენილი მოყვარულები პრინციპიულ პოზიციას ქცევენ ხანდისხან ეს ბანდები ისე ძალიან ეწინააღმდეგებიან ერთმანეთს, რომ ბრძოლა ერთობაც ვერ ხერხდება