პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

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

ЛЕЛО ОРГАН КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ ГССР И РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОВЕТА ПРОФСОЮЗОВ

23 ოქტომბერი, ოთხშაბათი, 1985 წ.
№ 203 (9043) ფასი 3 კაპ.

გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

ტურიზმის ნაირსახეობათა შორის, შეიძლება თამამად ითქვას, ყველაზე უფრო ეგზოტიკური მაინც საცხენოსნო ტურიზმია. უნაგირზე დასვენება — ტურიზმის ეს ახალი ფორმა დიდი წარმატებით ინერგება მთელს ჩვენს ქვეყანაში. საქართველოში საცხენოსნო ტურიზმის კერები მუშაობს თბილისში, ქუთაისში, სოხუმში, თელავში...

სურათზე, რომელიც საქინფორმმა შემოგვთავაზა, თქვენ ხედავთ ცხენებით ტურისტულ ლაშქრობაში მიმავალ ჯგუფს. ქუთაისის კემპინგის ადმინისტრაცია ასეთ ლაშქრობებს სისტემატურად ატარებს.

ჭაბუკ მუშკეტერთა დათვალიერება

ბათუმში ჩატარდა საქართველოს მოსწავლეთა პირველობა ფარიკაობაში დევიზით: „ოლიმპიელები ჩვენს შორისაა“.

ჭაბუკ მუშკეტერთა რესპუბლიკური ასპარეზობები ჩვენში რეგულარულად ეწყობა. ამ შეჯიბრებებში ტრადიციულად ქალაქებისა და რაიონების ნაკრები გუნდები გამოდიან, მაგრამ ამჯერად ორგანიზატორებმა — საქართველოს სპორტკომიტეტის მუშაკებმა გადაწყვიტეს ბათუმში ცალკე მიეწვიათ სპეციალიზებული სპორტსკოლების წარმომადგენლებიც. მათ სურდათ, შეჯიბრებაში რაც შეიძლება ბევრ ნორჩ მოფარიკავეს გამოეცადა ძალა. ასეც მოხდა, ასპარეზობამ მასობრივი ხასიათი მიიღო და მწვრთნელებს მოფარიკავეთა მთლიანი რეზერვის დათვალიერების საშუალება მიეცათ.

უნდა ითქვას, რომ მონაწილეთა რიცხვი კი გაიზარდა, მაგრამ ახალბედები ტექნიკურად და ტაქტიკურად აშკარად სუსტად იყვნენ მომზადებულნი. როგორც ჩანს, ზოგიერთი მწვრთნელი იშვიათად იყენებს წვრთნის ინდივიდუალურ მეთოდს, ამიტომაც მისი შეგირდების ოსტატობა „კუს ნაბიჯით“ მიიწევს წინ.

თუმცა, როგორც ყოველთვის, პერსპექტიული სპორტსმენები ამ შეჯიბრებაზეც გამოვლინდა. მაგალითად, დაშნით ფარიკაობაში თავი გამოიჩინეს თბილისელი მწვრთნელის იგორ ვახროვის შეგირდებმა.

აღსანიშნავია, რომ შეჯიბრებას კარგად უხელმძღვანელა ბათუმელმა რესპუბლიკური კატეგორიის მსაჯმა ზაურ თავაძემ.

ოთარ დიდებულიძე,

შეჯიბრების კომისარი, საკავშირო კატეგორიის მსაჯი.

გაგაცნობთ ასპარეზობის ტექნიკურ შედეგებს:

ხმალი. 1. კ. მახარაძე („ბურევესტნიკის“ სპეც. სკოლა); 2. ზ. იობიძე (თბილისის განათლების სამმართველოს სკოლა); 3. ჯ. ანკვაბი („ბურევესტნიკი“).

რაპირა. ჭაბუკები. 1. ო. ჩერნიშოვი (თბ. განათლების სამმ.); 2. ე. ეგოროვი („ბურევესტნიკი“); 3. ნ. ასათიანი („დინამო“, თბ.).

რაპირა. გოგონები. 1. ქ. გაჩეჩილაძე (თბ. გან. სამმ.); 2. მ. ბრეგაძე (ქუთ. გან. განყ.); 3. მ. მათითაიშვილი (თბ. „დინამო“).

დაშნა. 1. ს. დიშჩუკი, 2. გ. ზურაბიშვილი, 3. ა. ზახაშვილი (ყველა — „ბურევესტნიკი“).

გუნდური. ხმალი. 1. „ბურევესტნიკი“; **რაპირა** (ჭაბუკები და გოგონები) 1. თბ. განათლების სამმართველოს სკოლა. **დაშნა.** 1. „ბურევესტნიკი“.

საერთო გუნდური. 1. თბილისის განათლების სამმართველოს სპეციალიზებული სკოლა; 2. „ბურევესტნიკის“ სპეციალიზებული სკოლა; 3. ქუთაისის განათლების განყოფილების სპეციალიზებული სკოლა.

ხმლით მოფარიკავეთა შორის გამარჯვებული კახა მახარაძე.

პირველი მეცადინეობა

26 ოქტომბერს თბილისის ჭადრაკის სასახლეში საქართველოს ჭადრაკის კულტურის სახალხო უნივერსიტეტი იწყებს ახალ სასწავლო წელს.

სახალხო უნივერსიტეტი დღიდან დაარსებისა (1982 წ.) დიდ მუშაობას ეწევა. უკვე 300-მდე ჭადრაკის მოყვარულმა მოისმინა მისი მთლიანი კურსი, ბევრი მათგანი ახლა თავის საწარმოში, დაწესებულებაში თუ სასწავლებელში ხელმძღვანელობს მოჭადრაკეთა წრეს, მსაჯობს ტურნირებს.

პირველი მეცადინეობის პროგრამაშია (დასაწყისი 16 ს.) 1. იუგოსლავიის ჭადრაკის ფედერაციის გენერალური მდივნის მოადგილის, საერთაშორისო არბიტრის მიხეილ პეტრონიჩის ლექცია თემაზე: „თანამედროვე საჭადრაკო მოძრაობის აქტუალური საკითხები“, 2. საერთაშორისო არბიტრის **ნინა გრუშკოვა-ჟელსკას** (ჩეხოსლოვაკია) ლექცია — **„ჩეხოსლოვაკიის საჭადრაკო კლუბების მუშაობის შესახებ“, 3. მსოფლიო პირველობაზე კარპოვ-კასპაროვის მატჩის პარტიების საჯარო გარჩევა. პარტიებს კომენტარს გაუკეთებენ დიდოსტატები ე. ახმილოვსკაია, ჟ. ვერეცი-პეტრონიჩი, ნ. იოსელიანი, მ. ლაზარევიჩი და ი. ლევიტინა.**

მეცადინეობას შეუძლია დაესწროს ყველა მსურველი.

9 ტურის შემდეგ

გუშინ საქართველოს ქალთა X საერთაშორისო ტურნირის მონაწილეებს დასვენების დღე ჰქონდათ. ისინი გაეცნენ თბილისისა და მცხეთის ღირსშესანიშნაობებს.

9 ტურის შემდეგ ქეთევან არახამიას 6,5 ქულა (8-დან) აქვს, ირინა ლევიტინას — 5,5 ქულა (8-დან) და ერთი გადადებული პარტია, ელენა ახმილოვსკაიას — 5,5 (8-დან), ნანა იოსელიანს — 4,5 (8-დან), ჟუჟა ვერეცი-პეტრონიჩს (უნგრეთი) — 4,5, თამარ ხუგაშვილსა და ირინა ჩელუშკინას — 3,5-3,5 (6-დან) და ორ-ორი გადადებული პარტია, ქეთევან კახიანს — 3 (7-დან) და ერთი გადადებული პარტია, ჰენრიეტა ლაგვილავას — 3 (8-დან) და ერთი გადადებული პარტია, ნიევეს გარსიას (ესპანეთი), იორდანა მიჩიჩს (იუგოსლავია) — 3-3, მილუნკა ლაზარევიჩს (იუგოსლავია) — 2,5 (8-დან) და ერთი გადადებული პარტია, იანა ხაიკოვას (ჩეხოსლოვაკია) — 2.

დღეს გაიმართება X ტურის შეხვედრები. ერთმანეთს შეხვდებიან: კახიანი — იოსელიანი, გარსია — ლევიტინა, ხუგაშვილი — ლაზარევიჩი, ჩელუშკინა — ვერეცი-პეტრონიჩი, არახამია — ხაიკოვა, მიჩიჩი — ახმილოვსკაია.

დაჯილდოება

ქართული ჭადრაკის განვითარებაში დამსახურებისთვის და დაბადების სამოც წელთან დაკავშირებით გაზეთ „ლელოს“ საჭადრაკო დამატება „მერანის“ რედაქტორი, საქართველოს სსრ დამსახურებული ჟურნალისტი, საქართველოს სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის დამსახურებული მუშაკი ТЕНГИЗ ШАЛВАС ძე გიორგაძე დაჯილდოვდა საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის საპატიო სიგელით.

სტადიონიდან... სპორტული წიგნით

თბილისის „დინამოს“ სტადიონიდან იღბლიანი გულშემატკივრები სახლში მოგებული ავტომანქანით, მოტოციკლით, ველოსიპედით, ტელევიზორით, ფეხბურთის ბურთით რომ ბრუნდებიან, ამას კარგა ხანია შევეჩვიეთ. შაბათის მატჩიდან კი, როცა ერთმანეთს შეხვდნენ „დინამო“ და „დნეპრი“, ბევრმა გულშემატკივარმა შინ საინტერესო წიგნი წაიღო.

დიახ, ასეთი რამ — სპორტული წიგნის ბაზრობა ჩვენში პირველად მოეწყო, მისი მოთავე „საქწიგნი“ იყო. მატჩის დაწყებამდე სტადიონის შესასვლელებთან განლაგებულ მაგიდებს ხალხი მოაწყდა, განსაკუთრებით ახალგაზრდები. მაგიდებზე 50-მდე დასახელების წიგნი დაეწყოთ. ისინი № 2, 5 და 48 მაღაზიებმა გამოიტანეს გასაყიდად. აქ იყო ალბომები „დრუჟბა-84“ და „სპორტი, მუსიკა, გრაცია“, სახელმძღვანელოები „ფიზიკური კულტურისა და სპორტის ისტორია“, „მაგიდის ჩოგბურთი“ და „თანამედროვე ხუთჭიდი“, კრებულები „მოსკოვის ოლიმპიადის გმირები“, „ყველაფერი თხილამურებზე და მოთხილამურეებზე“, „ესტაფეტა“, ცნობარი-კალენდარი „ფეხბურთი-85“, პლაკატი „თბილისის „დინამო“ ჩემპიონატებში“ და სხვა.

— ვფიქრობ, კარგ საქმეს ეყრება საფუძველი, — გვითხრა № 48 მაღაზიის გამგემ რევაზ მელაშვილმა. — გულშემატკივრები სიამოვნებით იძენენ სპორტულ ლიტერატურას, განსაკუთრებით წიგნებს ფეხბურთზე, ჭადრაკზე, ჭიდაობაზე. სამწუხაროდ, მდიდარი „რეპერტუარი“ არა გვაქვს და ხშირ შემთხვევაში გაწბილებულს ვისტუმრებთ უკან მყიდველს. ამიტომ სიტყვას ჩვენს სახელოვან ჩემპიონებს და სპორტულ ჟურნალისტებს გადავცემ — უფრო მეტს უნდა წერდნენ, მეტს თარგმნიდნენ.

ვესაუბრეთ რამდენიმე გულშემატკივარსაც. მათაც იგივე გაიმეორეს. ერთმა მათგანმა, — ბიოლოგიურ მეცნიერებათა კანდიდატმა ბახვა ხურციამ, ალბომი „მურთაზ ხურცილავა“ რომ შეუძენია, გვითხრა:

— სპორტული ლიტერატურის ძველი მოყვარული ვარ და გამეხარდა „ლელოში“ რომ წავიკითხე — „დინამოს“ სტადიონზე სპორტული წიგნის საგანგებო ბაზრობა გაიმართებაო. ამას წინათ კიევში გახლდით მივლინებით. ცხადია, ჩასვლისთანავე სპორტული წიგნის მაღაზიას მივაშურე. რატომ არ უნდა გვქონდეს მსგავსი მაღაზია თბილისში, განა ჩვენთან ნაკლებად უყვართ სპორტი? თქვენს გაზეთშიც ბევრჯერ წამიკითხავს ამის თაობაზე, მაგრამ დღემდე არაფერი გაკეთებულა. ნუთუ ასე ძნელია ჩვენს ქალაქში, სადმე ცენტრალურ ადგილას გაიხსნას სპორტული წიგნის სპეციალიზებული მაღაზია? იქნებ საამისოდ ლენინის მოედანზე მდებარე წიგნების პატარა მაღაზია გამოდგეს? რაც შეეხება „დინამოს“ სტადიონს, იქ შეიძლება სტაციონარული ფილიალი მოეწყოს. სხვათა შორის, ჩვენს სტადიონზე ადრე „სოიუზპეჩატის“ ჯიხურიც იდგა. რატომღაც გააუქმეს იგი. ჩემი დღევანდელი „ნადავლი“ — ალბომი საყვარელ ფეხბურთელზე მურთაზ ხურცილავაზე სახლში უკვე მაქვს, ეს მეორე კი უკრაინელი მეგობრისათვის გასაგზავნად შევიძინე.

ოთარ გოლაძე.

* * *

ს უ რ ა თ ზ ე: ორჯონიკიძის რაიონის № 5 სათაო მაღაზიის გასვლითი ვაჭრობა თბილისის „დინამოს“ სტადიონზე.

ჯანსაღ სხეულში — ჯანსაღი სული!

გამოშვება № 4

გამაჯანსაღებელ კლუბზე შეფობის შესანიშნავი მაგალითი მოგვცა რესპუბლიკის სასოფლო-სამეურნეო წარმოების სახელმწიფო კომიტეტმა.

კროსი ყველასათვის

ცხრა წლის თამრიკო დოლიძე მწკრივში იდგა, ხელში საჩუქარი ჩაებღუჯა და ამაყად დასცქეროდა მკერდზე დაკიდებულ ვეებერთელა მედალს. მედალზე მგელი იყო ამოტვიფრული. ტყის ეს ცნობილი ყაჩაღი ამჯერად ძალზე სიმპათიურად გამოიყურებოდა. ალბათ ასეც იყო საჭირო: პატარა თამრიკომ ხომ ჯილდოც და მედალიც მძლეოსნურ კროსში მონაწილეობისათვის მიიღო, რომელსაც „მგლის მუხლი“ ერქვა.

პატარა გოგონა და მგლის მუხლი? ნუ გაგიკვირდებათ, ეს მრისხანე სახელწოდების მძლეოსნური გარბენი კარგა ხანია იქცა გამაჯანსაღებელი რბენის ენთუზიასტთა და მძლეოსანთა საყვარელ შეჯიბრებად.

კროსის ისტორია ასეთია: ამ ექვსი წლის წინათ ორიოდე ენთუზიასტმა, რომლებიც გამაჯანსაღებელი რბენის ჯგუფებს ედგნენ სათავეში, გადაწყვიტეს „საკუთარი“ შეჯიბრების ჩატარება. მათი ჩანაფიქრით, ასეთ ასპარეზობას მხოლოდ სიხარული და სიამოვნება უნდა მოეტანა მონაწილეებისთვის. იგი დაზღვეული უნდა ყოფილიყო კონფლიქტებისაგან, რაც დროდადრო წამოიჭრება ხოლმე მძლეოსანთა ასპარეზობების დროს. ე. ი. არავის არაფერში ჭირდებოდა სხვისი სპორტსმენებით „სარგებლობა“, მონაწილეთათვის ასაკის გადაკეთება და სხვა.

თუ გული გერჩის, კროსის მოწყობა ძნელი საქმე არ არის, რბენის მოყვარულები კი „ლოკომოტივის“ სტადიონზე მრავლად დადიან. მოკლედ, ენთუზიასტებმა პირველსავე ცდაზე მიაღწიეს საწადელს. კროსი მართლაც ძალზე საინტერესო შეჯიბრება გამოვიდა, ორგანიზატორებიც კმაყოფილი დარჩნენ და მონაწილეებიც. ასპარეზობის მთავარმა ორგანიზატორმა თენგიზ გელდიაშვილმა კროსს „მგლის მუხლი“ დაარქვა. „მგლის მუხლს“ გაზაფხულზე „ტყუპისცალი“ გამოუჩნდა — კროსი „ერთგულების თასზე“, რომლის ჩატარება გელდიაშვილის კოლეგამ ლექსო ბურნაძემ ითავა.

მას შემდეგ ეს ორი შეჯიბრება, რომლებსაც მონაწილეები შინაურულად „თენგოს კროსსა“ და „ლექსოს კროსს“ ეძახიან, ტრადიციულად ტარდება ერთსა და იმავე ვადებში. მონაწილეთა რიცხვი კი განუწყვეტლივ იზრდება. მაგალითად, გუშინწინ ჩატარებულ „თენგოს კროსში“ თამრიკო დოლიძეს კიდევ 80-მდე მონაწილე ამოუდგა გვერდში. მათ შორის ყველაზე უფროსი დავით ივანიშვილი თამრიკოზე ზუსტად 75 წლით (!) ადრეა დაბადებული. ტრადიციისამებრ, ყველა მონაწილე ერთ დისტანციაზე — 5,2 კილომეტრზე დარბოდა, გამარჯვებული კი ასაკობრივ ჯგუფებში ვლინდებოდა. ტრადიციულია გამარჯვებულთათვის დაწესებული ჯილდო — ქილა ნატურალური თაფლი.

ამ შეჯიბრებამ, საერთო აზრით, ყველა ადრინდელს აჯობა. საქმე მარტო მონაწილეთა რიცხვში არ არის. ეს ბევრწილად იმ კეთილი შეფების წყალობით მოხდა, რომლებმაც დიდი მხარდაჭერა აღმოუჩინეს კროსის ორგანიზატორებს. თითქოს რა უნდა ჰქონდეთ საერთო რბენის მოყვარულებსა და ჩვენი რესპუბლიკის ერთ-ერთ უდიდეს ორგანიზაციას, საქართველოს სსრ სასოფლო-სამეურნეო წარმოების სახელმწიფო კომიტეტს, მაგრამ თურმე ასე როდი ყოფილა. კომიტეტის ხელმძღვანელობამ კარგად დაინახა ის სიკეთე, რაც შეეძლო მოეტანა ასეთ შეჯიბრებებსა და, საერთოდ, მსგავსი გამაჯანსაღებელი ჯგუფების აქტიურ

მოღვაწეობას, ენთუზიასტებს დახმარების ხელი გაუწოდა და ყურადღებას არ აკლებს მათ. ახლაც კომიტეტის მუშაკთა შეკვეთით შეჯიბრების მონაწილეებისთვის დამზადდა 27 ლამაზი, სამახსოვრო მედალი (9 კომპლექტი), შეიძინეს თასები და სხვა საჩუქრები. მოკლედ, იმ დღეს დაუჯილდოებელი შეჯიბრების არც ერთი მონაწილე არ დარჩენილა. კროსმენებს საჩუქარი კომიტეტის თავმჯდომარის მოადგილემ **ვახტანგ გურგენიშვილმა** გადასცა. ჩვენც ვისარგებლეთ შემთხვევით და ბატონ ვახტანგს სახელდახელო ინტერვიუ ჩამოვართვით.

— შეჯიბრების ჩატარება ჩვენთვის სიახლეა, მაგრამ მაინც თავადაც ნახეთ, რა საინტერესოდ ჩატარდა კროსი, — გვითხრა მან. — რაც მთავარია, დავრწმუნდით, რომ ასეთი ღონისძიება უაღრესად საჭირო და სასარგებლოა. ამიტომ ყოველმხრივ ვეცდებით, რომ შეჯიბრება უფრო პოპულარული და ხალხმრავალი გახდეს. ჩვენს მიერ იპოდრომზე შექმნილ საცხენოსნო-ტურისტულ და სპორტულ-გამაჯანსაღებელ კომპლექსში იმუშავებს რბენის მოყვარულთა კლუბი „მგლის მუხლი“. ვეცდებით კლუბის და, საერთოდ, კომპლექსის საქმიანობაში ჩვენი ორგანიზაციის რაც შეიძლება მეტი მუშაკი ჩავაბათ. თუმცა არც სპორტისა და ფიზკულტურის სხვა მოყვარულებს გადავუკეტავთ გზას. დარწმუნებული ვარ, სულ მალე ამ კროსსა და კომპლექსის სხვა ღონისძიებებს ბევრად მეტი მასშტაბი და გაქანება მიეცემა... ბოლოს კი მინდა მადლობა ვუთხრა „ლოკომოტივის“ სტადიონის დირექციას, რომელმაც ხელი შეუწყო კროსის კარგად ჩატარებას.

...ახლა კი შეჯიბრების შესახებ: ვიდრე თამრიკო დოლიძე ორ ძიასთან ერთად კროსის ტრასაზე მირბოდა, გამარჯვებულებმა უკვე გადაკვეთეს ფინიშის ხაზი. გაიმარჯვა **შალვა ნადირაძემ**. მომდევნო ადგილებზე **ოლეგ ხარაზიშვილი** და **ვალერი გედევანიშვილი** გავიდნენ. სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში გაიმარჯვეს **ლიზა ბურნაძემ, გენადი ზუტიკოვმა, ლამზირა ზედგენიძემ, ელდარ ჩარიგოგდიშვილმა, ნატალია ჭალიაშვილმა** და **გურამ ლომთაძემ**. გარდა ამისა, შეჯიბრების მონაწილეებს იმდენი სხვა ჯილდო გადასცეს, რომ მედლებით, თასებით, თაფლის ქილებითა და სხვა საჩუქრებით დახუნძლული სამსაჯო მაგიდის დაცარიელებას კარგა ხანი დასჭირდა. შეჯიბრების ყველაზე უმცროსი და უფროსი მონაწილისთვის დაწესებული ჯილდოები, რასაკვირველია, **დოლიძემ** და **ივანიშვილმა** მიიღეს. ელისაბედ ტატიშვილი ფინიშზე ბოლო მოვიდა და მას „ნუგეშის პრიზი“ გადაეცა. საგანგებო ჯილდო მიიღო თენგიზ გელდიაშვილმაც.

ბოლოს კი ერთ საკითხზე გვინდა გავამახვილოთ ყურადღება: თბილისში საკმაოდ მომრავლდა ჯანმრთელობის ჯგუფები, მაგრამ ბევრი მათგანი ბედის ანაბარაა მიტოვებული. არადა, რამდენ ორგანიზაციას შეუძლია სულ იოლად გადაიღოს სასოფლო-სამეურნეო წარმოების სახელმწიფო კომიტეტის მართლაცდა მისაბაძი მაგალითი და დახმარების ხელი გაუწოდოს ენთუზიასტებს. ამით ხომ ეს ჯგუფებიც მოიგებენ და ორგანიზაციების მუშა-მოსამსახურეებსაც მეტი საშუალება მიეცემათ ჯანმრთელობის განმტკიცებისთვის.

გიორგი ჩოჩიშვილი.

მიეძღვნა სკკპ XXVII ყრილობას

სტუმრებთან ერთად

გაგონებით კი ხშირად გაიგონებთ: „ფეხით სიარული ჯანმრთელობაა“, „მოძრაობა სიცოცხლის წყაროა“ და ა. შ., მაგრამ რა ქნას ადამიანმა, რომელსაც დღეს ტყეში, სუფთა ჰაერზე და ბუნების წიაღში გასეირნება ენატრება? გამოსავალი ერთია: ტურიზმი — არა მარტო ჯანმრთელობის განმტკიცების, არამედ სამყაროს შეცნობის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა. ამიტომაა ჩვენს სასწავლებელში — ველისციხის მე-13 საშუალო პროფესიულ-ტექნიკურ სასწავლებელში დიდ ყურადღებას რომ ვუთმობთ ტურიზმს. სამოგზაუროდ ერთად გავდივართ მოსწავლეები და აღმზრდელ-მასწავლებლები. ეს კარგ სამსახურს უწევს მთელს კოლექტივს. პედაგოგებს და ახალგაზრდებსაც საშუალება ეძლევათ უფრო კარგად გაიცნონ ერთმანეთი.

ერთ ასეთ, ორდღიან ტურისტულ ლაშქრობაში მონაწილეობის მისაღებად წითელწყაროს, კაჭრეთის, ახმეტის, თელავის, ლაგოდეხის, ენისელის, თბილისის 36-ე, ლენინგრადის 96-ე და 38-ე პროფტექნიკური სასწავლებლების კოლექტივებიც მოვიწვიეთ. ჩვენი მარშრუტი ასეთი იყო: ველისციხის მე-13 სასწავლებელი — ციხე-სიმაგრე ნეკრესი—გრემი—ნასაკირალი—ციხე-სიმაგრე ყადორი. მოლაშქრენი შინ დაღლილნი, მაგრამ კმაყოფილნი დაბრუნდნენ. აღსანიშნავია, რომ მათ მშთ-ს ნორმატივებიც ჩააბარეს.

ეს ტურისტული ლაშქრობა ჩვენ სკკპ XXVII ყრილობას მივუძღვენით.

რევაზ ჯალაღონია,
გურჯაანის რაიონის სოფელ ველისციხის მე-18 საშუალო პროფესიულ-ტექნიკური სასწავლებლის ფიზკულტურის მასწავლებელი.

„კოსმოსური“ ჯანმრთელობა

ცნობილმა ამერიკელმა სტაიერმა ბილ ემერტონმა აქტიურ სპორტთან გამოთხოვების შემდეგ გადაწყვიტა სირბილისათვის მაინც არ ელალატა და ნელ, ხანგრძლივ რბენაში დაოსტატებულიყო. 1970 წელს ამერიკული ხომალდის მთვარეზე გაშვების აღსანიშნავად მან მოაწყო 1760-კილომეტრიანი გადარბენა მარშრუტით ჰიუსტონი — კენედის კონცხი. ეს მანძილი ემერტონმა 27 დღეში დაფარა. გადარბენის დამთავრების შემდეგ აშშ-ის ნაციონალური კოსმოსური ასოციაციის ექიმებმა გულდასმით შეამოწმეს მორბენლის ჯანმრთელობა და შემდეგი დასკვნები გამოიტანეს: „საოცარია, რომ ასეთი კოლოსალური გარბენის შემდეგ ემერტონის ჯანმრთელობა შესანიშნავ მდგომარეობაშია... თავისი ფიზიკური მონაცემებით იგი უპასუხებს კოსმონავტებისთვის წაყენებულ ყველა მოთხოვნას და არც ერთ მათგანს არ ჩამორჩება“... 1978 წელს ემერტონმა კიდევ ერთი, უფრო ხანგრძლივი გარბენი მოაწყო. მან 3200 კილომეტრი 50 დღეში გაირბინა — ესე იგი დღეში 64 კილომეტრს ფარავდა.

თავის ნაშრომში „ოფიციალური წიგნი რბენის შესახებ“ ემერტონი წერს: „უკვე 40 წელიწადზე მეტია დავრბივარ. ამ ხნის მანძილზე სულ რამდენიმე დღე ვიავადმყოფე. ენერგიითა და მხნეობით ჩემზე ოცი წლით უმცროსებსაც კი არ ჩამოვუვარდები. ხალხი ამბობს, რომ ასაკთან შედარებით 10-15 წლით ახალგაზრდად გამოვიყურები“.

საყურადღებოა ბილ ემერტონის რჩევა-დარიგებანი რბენაში ვარჯიშის დაწყების მსურველთათვის. გთავაზობთ რამდენიმე ნაწყვეტს:

„არ უნდა უცადოთ, როდის გამოგიჩნდებათ თავისუფალი დრო, მთავარია სირბილში ვარჯიშის სურვილით განიმსჭვალოთ. როდესაც ამას შეძლებთ, იგრძნობთ, რომ თავისუფალი დრო ყოველთვის შეიძლება გამოინახოს. იმისათვის, რომ რბენამ სიხარული და სარგებლობა მოგიტანოთ, საჭიროა იგი ჩათვალოთ თქვენი ცხოვრების შემადგენელ ნაწილად, ხოლო ვარჯიშის დრო — თქვენთვის მნიშვნელოვან და ძვირფას პერიოდად, როცა ყოველგვარი სხვა საქმე გვერდზე უნდა გადადოთ.

რა თქმა უნდა, საჭიროა ივარჯიშოთ რეგულარულად, ამინდის მიუხედავად. უნდა შეგეძლოთ წელიწადის ყოველ დროს, ყოველგვარ ამინდში დაინახოთ რაღაც მშვენიერი, სულ ერთია, წვიმაში იქნება, ქარში, თოვლსა თუ ნისლში. ამასთან უნდა ჩაიცვათ ამინდის შესაბამისად (თვითონ ემერტონი ამჯობინებს ზამთარში ჩაიცვას შალის სპორტული კოსტიუმი, ზაფხულში კი — ბამბეული ქსოვილისა).

ჯანმრთელობისა და ფიზიკური აქტივობის შესანარჩუნებლად მინიმალური დოზა კვირაში 8 კილომეტრია. თუ 1 კილომეტრს დაახლოებით 6 წუთში ფარავთ, ეს მანძილი (8 კმ) შეგიძლიათ სამად გაყოთ და გაიაროთ კვირაში სამ მეცადინეობაზე: ორჯერ — 20-20, ერთხელ კი 10-წუთიანი სირბილით. იგივე მანძილი შეგიძლიათ გაირბინოთ ხუთ მეცადინეობაზე — 10-10-წუთიანი მონაკვეთებით“.

ემერტონს რბენის ტექნიკაზე თავისი შეხედულება აქვს. მისი აზრით, გრძელ მანძილზე ანდა ნელი სირბილის მოყვარული უნდა ეცადოს, რომ ვარჯიშის დროს მუხლი მაღლა არ აწიოს. ასეთ სირბილს დიდი სარგებლობა მოაქვს, ამასთან იგი ფეხებში ტკივილს არ იწვევს. ემერტონის მეთოდის მეორე თავისებურება ის არის, რომ იგი ყველას ურჩევს ირბინონ მოკლე ნაბიჯებით და რაც შეიძლება დაუძაბავად. ეკონომიური და თავისუფალი სირბილი — აი, ემერტონის პრინციპი.

თქვენთვის, გულშემატკივრებო!

უკანასკნელ დროს გამაჯანსაღებელ რბენაზე ბევრი წიგნი, ბროშურა თუ საგაზეთო მასალა დაისტამბა ჩვენს რესპუბლიკაში, ქვეყნის სხვადასხვა ქალაქსა თუ საზღვარგარეთ. გამოდის ორიგინალური თუ თარგმნილი ნაშრომებიც.

მათგან ჩვენი აზრით ერთ-ერთი საინტერესოა ტ. პ. იუშკევიჩის „გამაჯანსაღებელი რბენა“, რომელიც ახლახან მინსკში, გამომცემლობა „პოლიმიაში“ გამოიცა. წიგნში მოთხრობილია მეცადინეობის მეთოდიკაზე, დატვირთვათა გაზრდის დოზებზე, მორბენლის ჯანმრთელობის მდგომარეობის კონტროლსა და თვითკონტროლზე.

ამ წიგნის გამოწერა შეიძლება შემდეგ მისამართზე: **Минск 220668, пл. Свободы, 19, магазин «Книга — почтой».**

სტატისტიკოსის ბლოკნოტში

19 და 20 ოქტომბერს გაიმართა სსრ კავშირის 48-ე საფეხბურთო ჩემპიონატის მორიგი, 31-ე ტურის შეხვედრები უმაღლესი ლიგის გუნდებს შორის. გთავაზობთ მათს სტატისტიკურ მონაცემებს.

„სპარტაკი“ — „დინამო“ (კიევი) 1:2 (0:0). ჩემპიონატის ცხრილის სათავეში მყოფ გუნდებს სატურნირო მდგომარეობა აიძულებდა მაქსიმალური შესაძლებლობით ებრძოლათ. კიეველები ამ ტურისთვის 3 ქულით უსწრებდნენ მეტოქეს, „სპარტაკის“ გამარჯვების შემთხვევაში ეს განსხვავება მინიმუმამდე დავიდოდა, მოგების შემთხვევაში კი დინამოელები მნიშვნელოვნად იუმჯობესებდნენ ჩემპიონის წოდებისთვის ბრძოლის შანსს. კიეველებმა მეტოქეზე უკეთ ითამაშეს, იარემჩუკმა და დემიანენკომ შესვენების შემდეგ 2 ბურთი გაიტანეს, სპარტაკელთა თავდამსხმელმა როდიონოვმა კი მატჩის ბოლოს, 90-ე წუთზე, ერთადერთი საპასუხო ბურთის გატანა შეძლო.

გააფრთხილეს მოსკოველი ფეხბურთელები მოროზოვი და ჩერენკოვი, ჟვრეთელი, კიეველი ო. კუზნეცოვი.

„ზენიტი“ — „მეტალისტი“ 4:1 (1:1). მე-19 წუთზე დაწინაურდნენ ხარკოველები (ბურთი გაიტანა ტარასოვმა). 34-ე წუთზე ანგარიში გაათანაბრა ჩუხლოვმა, შემდეგ ჟელუდკოვმა 11-მეტრიანით დააწინაურა „ზენიტი“, 61-ე და 63-ე წუთებზე კი ზედიზედ ორი ბურთი გაიტანა დმიტრიევმა.

„არარატი“ — „ქაირათი“ 4:2 (2:1). ერევნელთაგან ბურთები გაიტანეს სარქისიანმა, მარქარიანმა, რაფ. გალუსტიანმა (პენალტი) და მხითარიანმა, ხოლო ალმაათელთაგან — შოხმა და ნიკიტენკომ.

გააფრთხილეს ერევნელი აშ. ხაჩატრიანი და ალმაათელი იაროვენკო.

ასკ რ. — „დინამო“ (მოსკოვი) 1:2 (1:1). ამ მატჩის შედეგს დიდი მნიშვნელობა ჰქონდა აუტსაიდერთა ჯგუფში მყოფი ამ გუნდებისთვის. პირველი ბურთი როსტოველმა აგაშკოვმა გაიტანა 11-მეტრიანით. ანგარიში, ასევე 11-მეტრიანით, გაათანაბრა ბოროდიუკმა. მატჩის მიწურულს ბულანოვის ზუსტმა დარტყმამ მეტად საჭირო გამარჯვება მოუტანა დინამოელებს.

„ფაკელი“ — „შახტიორი“ 1:1 (0:0). მატჩის ბოლო წუთებზე ბურთები გაიტანეს დონეცკელმა სოკოლოვსკიმ და ვორონეჟელმა მინაევმა.

„ჟალგირისი“ — „დინამო“ (მინსკი) 1:1 (1:1). გოლები: ბარანაუსკასი („ჟალგირისი“), გოცმანოვი („დინამო“).

გააფრთხილეს მინსკელი ფეხბურთელები იანუშევსკი, შალიმო და ვილნიუსელი დანისიავიჩუსი.

მატჩი იმსაჯა საქართველოს მსაჯთა კოლეგიის ბრიგადამ: ა. მილჩენკო (სოხუმი), უ. ფურცელაძე (თბილისი), ჯ. წერეთელი (რუსთავი).

„ნეფთჩი“ — „ტორპედო“ (მოსკოვი) 1:1 (1:1). გოლები: ახმედოვი („ნეფთჩი“), დოზმოროვი („ტორპედო“).

უმაღლესი ლიგის დუბლიორთა გუნდები, დებულების შესაბამისად ბოლო 6 ტურში აღარ თამაშობენ.

I ლიგა

21 ოქტომბერს შედგა I ლიგის ფეხბურთელთა საკავშირო გათამაშების ორი მატჩი „ა“ ჯგუფის გუნდებს შორის.

2 სექტემბრიდან გადმოტანილი იყო დუშანბეს „პამირისა“ და ლვოვის ასკ „კარპატის“ მე-8 ტურის შეხვედრა. იგი ფრედ დამთავრდა — 2:2. ცსკა-მ ანგარიშით 2:0 დაამარცხა მოსკოვის „ლოკომოტივი“.

გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 23 ოქტომბრისთვის

„ა“ ჯგუფი

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„დაუგავა“	37	20	12	5	59-25	52
„პამირი“	36	17	10	9	46-33	44
ცსკა	35	15	13	7	61-34	42
ასკ „კარ.“	35	15	12	8	48-34	42
„შინნიკი“	37	14	13	10	45-45	40
„ლოკომ.“	36	15	9	12	44-43	39
„კოლოსი“	36	16	6	14	41-45	38
„როტორი“	36	14	10	12	56-47	38
ასკ ხ.	35	14	9	12	50-51	37
„კოტაიკი“	36	16	4	16	49-49	36
„დინამო“ ბ.	36	13	8	15	50-54	34
„დინ.“ სტ.	37	11	6	20	29-47	28

მეორე წრის პირველი მატჩები

23 ოქტომბერს ევროპაში დიდი საფეხბურთო დღეა, თამაშობენ ჩემპიონთა თასის, თასების მფლობელთა თასისა და უეფა-ს თასის გათამაშებათა მონაწილე კლუბები.

საბჭოთა გუნდებმა წარმატებით განვლეს 1985-1986 წლების საკლუბო ტურნირების პირველი წრის მატჩები, **ჩემპიონთა თასზე** ლენინგრადის „ზენიტმა“ დაამარცხა ნორვეგიის „ვოლერენგენი“, **თასების მფლობელთა თასზე** კიევის „დინამომ“ მოუგო ჰოლანდიის „უტრეხტს“, ხოლო **უეფა-ს თასზე** მოსკოვის „სპარტაკმა“, დნეპროპეტროვსკის „დნეპრმა“ და ოდესის „ჩერნომორეცმა“ შესაბამისად სძლიეს ფინეთის „ტურუნ პალოსეურას“, გდრ-ის „ვისმუტს“ და გფრ-ის „ვერდერს“.

დღეს გაიმართება მეორე წრის შეხვედრები, ხოლო 6 ნოემბერს — საპასუხო მატჩები.

ჩემპიონთა თასზე ლენინგრადის „ზენიტი“ შეხვდება ფინეთის „კუუსიუსის“.

თასების თასზე კიევის „დინამო“ ბუქარესტში ეთამაშება „უნივერსიტატიას“.

უეფა-ს თასზე მოსკოვის „სპარტაკი“ შინ მიიღებს ბელგიის „ბრიუგეს“, ოდესის „ჩერნომორეცი“ მადრიდში ითამაშებს ადგილობრივ „რეალთან“, ხოლო „დნეპრი“ ჰოლანდიაში შეხვდება „ეინდჰოვენს“.

პირველ წრეში მოპოვებულ გამარჯვებათა შედეგად საბჭოთა კავშირის საფეხბურთო კლუბებმა მნიშვნელოვნად გაიუმჯობესეს მდგომარეობა კოეფიციენტთა ცხრილში, ახლა ჩვენი ქვეყანა მეოთხე ადგილზეა იტალიის, ინგლისისა და გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის შემდეგ. თუ წლეულს დარჩენილ მატჩებში ჩვენმა გუნდებმა ახალ წარმატებებს მიაღწიეს, არის იმის შესაძლებლობა, რომ შემდგომ ევროპულ საკლუბო გათამაშებებში უეფა-ს თასზე მივიღოთ დამატებითი ადგილი.

ცენტრალური ტელევიზია აწარმოებს დღევანდელ შეხვედრათა გადაცემას. 19 საათზე (თბილისის დროით) ვნახავთ რუმინეთის „უნივერსიტატიასა“ და კიევის „დინამოს“ შეხვედრის მეორე ტაიმის რეპორტაჟს, **20 საათზე მოსკოვის „დინამოს“ ცენტრალური სტადიონიდან გადასცემენ ადგილობრივი „სპარტაკისა“ და ბელგიის „ბრიუგეს“ მატჩს, 22 საათსა და 35 წუთზე უყურებთ ლენინგრადის „ზენიტისა“ და ფინეთის „კუუსიუსის“ შეხვედრის მეორე ტაიმს, ხოლო 23 საათსა და 30 წუთიდან — ჰოლანდიის „ეინდჰოვენისა“ და დნეპროპეტროვსკის „დნეპრის“ მატჩს (ყველა გადაცემას ნახავთ პირველი პროგრამით).**

მეორე წრის შეხვედრებიდან ჩემპიონთა თასზე დიდ ინტერესს იწვევს, აგრეთვე „ბარსელონისა“ (ესპანეთი) და „პორტოს“ (პორტუგალია), „ვერონასი“ (იტალია) და „იუვენტუსის“ (იტალია), თასების მფლობელთა თასზე — პორტუგალიის „ბენფიკასი“ და იტალიის „სამპდორიას“, უეფა-ს თასზე—იუგოსლავიის „პარტიზანისა“ და საფრანგეთის „ნანტის“, იტალიის „ტორინოსა“ და იუგოსლავიის „ჰაიდუკის“, ბელგიის „ლიეჟისა“ და ესპანეთის „ატლეტიკის“ შეხვედრები.

აღსანიშნავია, რომ მეორე წრის მატჩებს მოემსახურებიან საბჭოთა არბიტრები, კერძოდ, დღევანდელ მატჩს ფინეთის ჰიკ-სა და გდრ-ის „დინამოს“ შეხვედრას იმსაჯებს ბრიგადა ვ. ბუტენკოს, მ. სტუპარისა და ა. ხოხრიაკოვის შემადგენლობით, **6 ნოემბერს კი იტალიის „ინტერისა“ (მილანი) და ავსტრიის „ლინცერის“ (ლინცი) მსაჯია თბილისელი საერთაშორისო კატეგორიის არბიტრი ველოდი მიმინოშვილი, მას დაეხმარებიან კ. დორონინი და ა. ხპირინი.**

რიტმი, მუსიკა, პლასტიკა

40-იან წლებში ფიზიკური კულტურის ლენინის ორდენოსან სახელმწიფო ცენტრალურ ინსტიტუტში ტარდებოდა ექსპერიმენტული ჯგუფების მეცადინეობა, რომლის პროგრამაც დღევანდელი რიტმული ტანვარჯიშის პირველსახედ შეიძლება ჩაითვალოს.

მეოთხედი საუკუნის წინათ სპორტული მიმართულების მხატვრული ტანვარჯიშის საფუძველზე ტარტუს უნივერსიტეტში შეიქმნა ქალთა ტანვარჯიშის სისტემა. შემდეგ იგი დაინერგა მოსკოვის უნივერსიტეტში, მოსკოვის ნავთობქიმიისა და გაზის მრეწველობის ინსტიტუტში, სხვა საზოგადოებებსა და ორგანიზაციებში. ამჟამად კუზბასში მუშაობს ქორეოთერაპიის ჯგუფი (სამკურნალო და მხატვრული ტანვარჯიშის, ქორეოგრაფიისა და ფიზკულტურის სინთეზი), ბაქოში ტარდება მეცადინეობები რიტმოთერაპიაში, რაც არსებითად იგივე რიტმული ტანვარჯიშია, ოღონდ საშუალო ასაკისა და ხანდაზმული ხალხისთვის.

როგორც დავინახეთ, რიტმული ტანვარჯიში ჩვენი ეპოქის პირმშო არ ყოფილა. ეგ კი არა, თურმე უძველეს წარსულში ჰქონია ფესვები გადგმული. იმ უხსოვარი წარსულიდან ვიდრე დღევანდლამდე მან ბევრჯერ იცვალა სახე, ბევრ გამოცდას გაუძლო, ზოგჯერ უსამართლოდაც ივიწყებდნენ, მაგრამ დრო მუდამ უფრო ორად სჭიდა...

დრომ მოიტანა მისი დღევანდელი აღორძინებაც. ადამიანს არ სურს დაემორჩილოს საუკუნის სენად მიჩნეულ უმოძრაობას, არ სურს ჰიპოდინამიის ტყვეობაში, მანქანისა და ტექნიკის ტყვეობაში მოექცეს. მას კუნთური მოძრაობის სიხარული სჭირდება, თანამედროვე რიტმული ტანვარჯიში კი, რომელშიც ჰარმონიულად ერწყმის ერთმანეთს მხატვრული ტანვარჯიშის ხერხები, ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, თავისუფალი პლასტიკა, სახსრების ვარჯიში, თანამედროვე ცეკვის ელემენტები, ყველაზე გულუხვად გვასაჩუქრებს ამ სიხარულით. რიტმული ტანვარჯიში პირველ ყოვლისა იმით არის მიმზიდველი, რომ ყველასათვის ხელმისაწვდომია, ეფექტური, შედეგიანი. ჯანმრთელობის გაკაჟების მსურველთ იგი მდიდარ არჩევანს სთავაზობს — სამეცადინო პროგრამებში შემავალი მრავალფეროვანი მოძრაობები გამაჯანსაღებელ ზემოქმედებას ახდენს სხეულის ყველა ნაწილზე, ყველა ფიზიკურ თვისებაზე. ეს ვარჯიშები ავითარებს მოქნილობას, პლასტიკურობას, ამტანობას; მუსიკალური რიტმი მოძრაობის ორგანიზებას უზრუნველყოფს, ხელს უწყობს ესოდენ საჭირო დადებითი ემოციების წარმოქმნას... ყოველივე ამან თანამედროვე რიტმულ ტანვარჯიშს უამრავი თაყვანისმცემელი შესძინა. დღეს ჩვენში ამ სახეობით გატაცებამ ისეთი მასშტაბი მიიღო, უნებურად ოციანი წლების ბუმი გვაგონდება.

დასავლეთში რიტმულ ტანვარჯიშს აერობიკა უწოდეს, რადგან იგი აძლიერებს აერობულ პროცესებს ადამიანის ორგანიზმში, ზრდის მოხმარებული ჟანგბადის რაოდენობას. ეს ხდება ციკლური მოძრაობის — რბენის, ხტომის, ცეკვის მეშვეობით გულისა და სასუნთქი ორგანოების მუშაობის სტიმულირების შედეგად.

საინტერესოა, რომ ვარჯიშთა კომპლექსებში აქცენტების სხვადასხვაობამ ტანვარჯიშის ახალი სახის განსხვავებულ სახელწოდებებშიც პოვა გამოხატულება. მაგალითად, ინგლისში ამჟამად დიდად გატაცებული არიან ტანვარჯიშულ კლუბებში მეცადინეობით. ამ კლუბებს სულ სხვადასხვა სახელი ჰქვია — ზოგს ჯანმრთელობისა, ზოგს — აერობიკისა, პოპ-მობილურობისა, დისკორობიკისა. საფრანგეთში აერობიკას მატონიზებელ ვარჯიშს უწოდებენ, ჩეხოსლოვაკიაში — ჯაზ-ტანვარჯიშს, უნგრეთში — აერობიკას. გფრ-ში მეცადინეობის მესამე ციკლს ტელევიზია გადასცემს „ტრიმინგ-130“ პროგრამით.

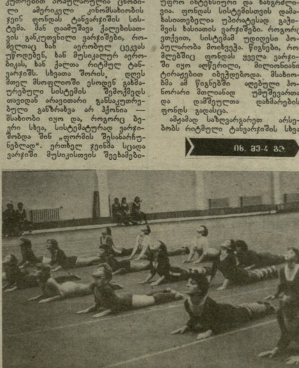
ამჟამად საზღვარგარეთ განსაკუთრებით პოპულარულია ცნობილი ამერიკელი კინომსახიობის ჯეინ ფონდას ტანვარჯიშის სისტემა. მან დაამუშავა ქალებისათვის განკუთვნილი ვარჯიშები, რომელთაც ხან აერობულ ცეკვას უწოდებენ, ხან მუსიკალურ აერობიკას, ხან ქალთა რიტმულ ტანვარჯიშს. სხვათა შორის, დღეს მთელ მსოფლიოში ესოდენ გახმაურებული სისტემის შემოქმედს თავიდან არავითარი განსაკუთრებული განზრახვა არ ჰქონია — მსახიობი იყო და, როგორც ბევრი სხვა, სისტემატურად ვარჯიშობდა შინ „ფორმის შესანარჩუნებლად“. ერთხელ ჯეინმა სცადა ვარჯიში მუსიკისთვის შეეხამებინა, მერე კი ახლებურად დამუშავებული ილეთები თუ მოძრაობები კინოგადაღებაზე შესვენებისას მსახიობებსაც უჩვენა. ძალიან მოუწონეს.

ჯეინ ფონდას, როგორც თვითონ ამბობს, ახალი არაფერი გამოუგონია, მოძრაობები ნაცნობია, მაგრამ, ჩვეულებრივი ტანვარჯიშისგან განსხვავებით, მეცადინეობა უფრო ინტენსიური და ხანგრძლივია. ფონდას სისტემისთვის დამახასიათებელია უპირატესად გაჭიმვის ხასიათის ვარჯიშები. როგორც ვთქვით, სისტემამ უდიდესი პოპულარობა მოიხვეჭა. წიგნები, რომლებშიც ფონდას ყველა ვარჯიში იყო აღწერილი, მილიონიანი ტირაჟებით იბეჭდებოდა. მსახიობმა ამ წიგნებში აღებული ჰონორარი მთლიანად უმუშევართა და დამშეულთა დახმარების ფონდს გადასცა.

ამჟამად საზღვარგარეთ არსებობს რიტმული ტანვარჯიშის სხვა

იხ. მე-4 გვ.

დასასრული. დასაწყისი იხ. „ლელო“ № 201.



სსრ კავშირის [illegible] ჩემპიონატი კალათბურთში

სხვადასხვა სტილი და განსხვავებული შანსები

გაიმართა კალათბურთელთა საკავშირო ჩემპიონატის მორიგი მატჩები.

რიგა. 21 ოქტომბერს, დღისით, ერთმანეთს შეხვდნენ თბილისის „დინამოს“ და ადგილობრივი ვეფ-ის დუბლიორები. ამ გუნდებმა წლეულს ერთხელ უკვე ითამაშეს ჭაბუკთა პირველი საკავშირო თამაშების პროგრამით გათვალისწინებულ შეჯიბრებაში. მაშინ გამარჯვება ხვდათ ლიტველ კალათბურთელებს, რომლებმაც ამ პრესტიჟულ ასპარეზობაში მესამე ადგილი მოიპოვეს (საქართველოს ნაკრები II ადგილზე დარჩა). ამჯერად ჩვენმა კალათბურთელებმა დამაჯერებელი რევანში აიღეს — 86:55.

ამავე დღეს, საღამოს, ძირითად შემადგენლობათა მატჩი გაიმართა. წინა შეხვედრები ვეფ-მა სამი ძირითადი კალათბურთელის გარეშე ჩაატარა (დუდარევი, კარავაევი და ვალტერსი დისკვალიფიცირებულნი იყვნენ რამდენიმე თამაშით). სასჯელის ვადის დამთავრების შემდეგ ისინი კვლავ დაუბრუნდნენ გუნდს. ასე რომ, რიგელთა „აქციები“, ცხადია, საგრძნობლად გაიზარდა.

ერთგვარი სიახლე თბილისელთა შემადგენლობაშიც შეინიშნებოდა. მწვრთნელმა ლევან მოსეშვილმა ხუთეულში დააყენა ახალგაზრდა გამთამაშებელი კორნიშინი, რომელიც ადრე მოსკოვის „დინამოში“ თამაშობდა. წინასწარ უნდა ვთქვათ: ამ დღეს მოედანზე საუკეთესო იყო სწორედ კორნიშინი, რომელიც უკანა ხაზზეც საიმედოდ მოქმედებდა და თავდამსხმელებსაც აქტიურად ეხმარებოდა.

სამწუხაროდ, კორნიშინს დანარჩენებმა მხარი ვერ აუბეს. ბრძოლის ბედი ამ შეხვედრაში სწორედ იმან გადაწყვიტა, რომ ჩვენ „ორთავე ფარი წავაგეთ“.

და მაინც, პირველ ტაიმში ბრძოლა, ასე თუ ისე, თანაბარი იყო. მე-7 წუთზე დინამოელები დაწინაურდნენ კიდეც (16:13), მაგრამ მათი უპირატესობა ხანმოკლე გამოდგა. ტაიმი ვეფ-მა 9 ქულის სხვაობით მოიგო — 55:46.

შესვენების შემდეგ სხვაობამ უკვე 20-25 ქულას მიაღწია. მატჩის ბოლო წუთებში გუნდები უფრო ვალის მოსახდელად თამაშობდნენ. ვეფ-მა გაიმარჯვა — 114:89.

„ჟალგირისისა“ და ტაშკენტის „უნივერსიტეტის“ შეხვედრაში იოლად გაიმარჯვა ლიდერმა — 112:77 (50:34) და „ჟალგირისმა“ სატურნირო მდგომარეობა კიდევ უფრო განიმტკიცა.

მძაფრ და დრამატულ ბრძოლაში კიევის „სტროიტელმა“ სძლია მოსკოვის „დინამოს“ — 109:104 (55:52, 95:95).

ვილნიუსი. დაუჯერებელი რამ მოხდა ადგილობრივი „სტატიბასა“ და მინსკის რტი-ს შეხვედრაში. პირველ ნახევარში ორთავე გუნდმა ერთად მხოლოდ 49 ქულა მოაგროვა (ტაიმი რტი-მ ანგარიშით 27:22 მოიგო). მაინცდამაინც შედეგიანი არც მეორე ნახევარი გამოდგა. „სტატიბამ“ გარდატეხა შეიტანა თამაშში და გაიმარჯვა, მაგრამ ანგარიში მაინც „კომიკური“ დარჩა — 59:57.

ცსკა-მ, როგორც მოსალოდნელი იყო, მორიგი 2 ქულა აიღო. ამჯერად მან კუიბიშევის „სტროიტელი“ ანგარიშით 84:63 (46:28) დაამარცხა.

დაძაბული ბრძოლით აღინიშნა ლენინგრადის „სპარტაკისა“ და კიევის არმიელთა შეხვედრა. „სპარტაკს“ აშკარად უჭირს, მაგრამ გამარჯვებას ჯერჯერობით მაინც ახერხებს. ამ შეხვედრაში ნევისპირელებმა წარმატებას ბოლო წამებზე მიაღწიეს — 80:79 (41:47).

გათამაშების ცხრილი

	თ.	მ.	წ.	ბ.	ქ.
„ჟალგ.“ (კაუნ.)	7	7	0	721-574	14
„სპარტ.“ (ლენ.)	7	6	1	621-576	13
ცსკა	7	6	1	647-528	13
ვეფ (რიგა)	7	4	3	626-606	11
„სტატ.“ (ვილნ.)	7	4	3	557-548	11
„სტრ.“ (კიევი)	7	4	3	619-620	11
„დინამო“ (მოს.)	7	4	3	631-644	11
რტი (მინსკი)	7	3	4	525-524	10
„სტრ.“ (კუიბ.)	7	3	4	549-608	10
„დინამო“ (თბ.)	7	1	6	588-649	8
ასკ (კიევი)	7	0	7	558-622	7
„უნივერ.“ (ტაშ.)	7	0	7	545-708	7

რიტმი, მუსიკა, პლასტიკა

დასასრული

პროგრამებიც, მაგალითად, გერმანიის სპორტული კავშირისა (გფრ), დასავლეთგერმანელი შოუს ვარსკვლავის მარლენ შარელისა, ამერიკელი კინომსახიობის სიდნეი რომისა... ყველა ამ პროგრამას მეცადინეობის ერთნაირი სტრუქტურა აქვს (მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილები), თუმცა დატვირთვის ინტენსიურობა სხვადასხვაგვარია. პროგრამებში რეკომენდებულია თანდათანობითი გადასვლა ნელიდან სწრაფ ტემპზე, იოლიდან რთულ ვარჯიშებზე, საერთო დამახასიათებელი ნიშანია მოძრაობის უწყვეტობის მოთხოვნა. მუსიკალური თანხლებისათვის, გარდა დისკოს სტილისა, გამოყენებულია ჯაზი, დიქსილენდი, სვინგი, აგრეთვე კლასიკური მუსიკა.

ჩვენში რიტმულ ტანვარჯიშს, როგორც ვთქვით, უამრავი თაყვანისმცემელი ჰყავს. ჯგუფების ქსელი დღითი დღე ფართოვდება. მეცადინეობის მსურველი ბევრია და ეს გასაკვირი როდია. ვის არ უნდა იყოს ჯანმრთელი, მხნე, მოქნილი, შეინარჩუნოს ლამაზი აღნაგობა, გაიხანგრძლივოს ახალგაზრდობა? ჩვენთან დანერგილი რიტმული ტანვარჯიშის პროგრამებში ცეკვის ელემენტები ჭარბობს. ამიტომ არც ის არის გასაკვირი, რომ ამ ჯგუფებს განსაკუთრებით ქალები ეტანებიან.

ჩვენს ტანვარჯიშულ კომპლექსებს თავისი სპეციფიკა აქვს. პირველ ყოვლისა, პროგრამა მოიცავს როგორც აერობული ხასიათის ვარჯიშებს (რბენა, ხტომა), ისე გაჭიმვის ტიპის, მოქნილობისა და სახსრების მოძრავუნარიანობის განმავითარებელ ილეთებს. ბევრი ვარჯიში ცეკვას ჰგავს. მეორე მხრივ, მუსიკალური თანხლებისათვის გამოყენებულია არა მარტო დისკოს სტილი, არამედ საბჭოთა კომპოზიტორების სიმღერები, საბჭოთა კავშირის ხალხთა ცეკვები. განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა მოძრაობის ესთეტიკას, წუთითაც არ უნდა დავივიწყოთ, რომ მოძრაობის სილამაზეზე ზრუნვით ადამიანის სულიერ სამყაროზეც ვახდენთ გავლენას. ამ მხრივ რიტმული ტანვარჯიშის მნიშვნელობა ახალგაზრდა თაობის აღზრდისა და ჰარმონიული განვითარებისთვის განუზომელია.

რიტმული ტანვარჯიში კომპლექსურ ზემოქმედებას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე. აღვნიშნავთ მის ორ ძირითად მექანიზმს: პირველია ძალისა და მოქნილობის განვითარება-სრულყოფა · კუნთურ სისტემასა და იოგ-სახსართა აპარატზე ზემოქმედების გზით; მეორე — გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გამძლეობის (ამტანობის) ზრდა. ეფექტს მხოლოდ გარკვეული დატვირთვით მივაღწევთ. ამ წერილში ჩვენ არა გვაქვს საშუალება, რიტმული ტანვარჯიშის კომპლექსები მივაწოდოთ მკითხველს. დამოუკიდებლად მეცადინეობის მსურველებს შეუძლიათ ამ კომპლექსებს სპეციალურ დამხმარე სახელმძღვანელოებში გაეცნონ. ამჯერად მხოლოდ რამდენიმე ზოგადი რჩევით შემოვიფარგლებით.

ახალბედებს განსაკუთრებული სიფრთხილე მართებთ, რომ უკვე გამოცდილი და დიდი ხნის ნავარჯიშები ამხანაგების მიბაძვით მეტისმეტად არ დაიტვირთონ, არ გადაიღალონ. ამ საფრთხის თავიდან ასაცილებლად აუცილებელია ვარჯიშის დროს რამდენჯერმე შეამოწმოთ მაჯისცემა;

სამეცადინოდ შეარჩიეთ თქვენთვის ყველაზე ხელსაყრელი დრო და ეცადეთ ყოველთვის ერთსა და იმავე საათებში ივარჯიშოთ. ყოველ შემთხვევაში, ამ საქმეს მაინცდამაინც გვიანი საღამოსთვის ნუ გადადებთ. უშუალოდ ძილის წინ სხეულის გადატვირთვა არ არის მიზანშეწონილი;

მეცადინეობა უთუოდ სასურველ ნაყოფს გამოიღებს, თუ კვირაში 2-3-ჯერ მაინც ივარჯიშებთ 45-50 წუთს. სისტემატური და ინტენსიური ვარჯიშის შედეგად უკვე ექვს თვეში შეამჩნევთ, რომ გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობა საგრძნობლად გაგიუმჯობესდათ.

თუ მეცადინეობის შემდეგ დაღლილობას გრძნობთ, რაც ხელს გიშლით ყოველდღიურ შრომაში ან საწვრთნელი დატვირთვის ატანაში, ვარჯიშის ინტენსივობა და ხანგრძლივობა უნდა შეამციროთ.

თუ გულის არეში უსიამოვნო შეგრძნება ან მაჯისცემის აჩქარება შენიშნეთ (განსაკუთრებით მეცადინეობის დროს), ანდა უცებ იგრძენით, რომ ჰაერი არ გყოფნით, ვარჯიში უნდა შეწყვიტოთ და რჩევა-დარიგებისთვის ექიმს მიმართოთ.

სანამ ვარჯიშს დაიწყებდეთ, ჯერ ექიმისაგან უნდა მიიღოთ ნებართვა და კონსულტაცია (რაიონულ პოლიკლინიკაში, დაწესებულებისა თუ სასწავლებლის სამედიცინო ნაწილში). მეცადინეობის პროგრამა შეირჩევა სამედიცინო შემოწმების შედეგების მიხედვით (დიაგნოზი, ასაკი, წონა, მომზადების დონე).

აქვე დავსძენთ, რომ რიტმულ ტანვარჯიშში ყოველი გაკვეთილის გეგმა (სტრუქტურა) ერთნაირია, შეიძლება ითქვას, ტრადიციული: იგი, როგორც ვთქვით, შედგება მოსამზადებელი, ძირითადი და დასკვნითი ნაწილებისაგან. გაკვეთილების მოცულობა და ინტენსივობა დამოკიდებულია მომეცადინეთა ასაკზე, სქესზე, ფიზიკურ მომზადებაზე.

სასურველ ეფექტს მხოლოდ იმ შემთხვევაში მივაღწევთ, თუ შევძლებთ სისტემატური გაკვეთილები სწორად ორგანიზებულ დღის რეჟიმსა და რაციონალურ კვებას შევუხამოთ.

გონივრულად, დაკვირვებით შედგენილი კომპლექსი, ვარჯიშთა სწორი თანმიმდევრობა, „შესაფერისი მუსიკალური თანხლება ყოველ მეცადინეობას სახალისოს ხდის.

მუსიკა რიტმულ ტანვარჯიშში პროგრამის უმნიშვნელოვანესი ელემენტია. იგი არა მარტო ხალისიან განწყობილებას ქმნის, არამედ მოძრაობასაც ააქტიურებს, ხელს უწყობს სამოძრაო თვისებათა განვითარება-დახვეწას „კარნახისა“ და შესაბამისი რეაქციის გამოწვევის გზით.

მეცადინეობისათვის წინასწარ უნდა შეარჩიოთ მოხერხებული ტანსაცმელი, რათა ვარჯიშის დროს თავი შებოჭილად არ იგრძნოთ და თავისუფლად იმოძრაოთ (აჯობებს კოსტიუმი ნატურალური ძაფისაგან დამზადებული ქსოვილისა იყოს), ჩვეულებრივ აერობიკის ფორმაა ტანვარჯიშული კოსტიუმი, კოლგოტკები, გეტრები და გოლფები, წინდები და რბილი ჩუსტები. შეგიძლიათ ივარჯიშოთ სპორტული ტრუსით და ფეხბურთის მაისურითაც. კოსტიუმი თქვენი გემოვნებით შეარჩიეთ, იმიტომ რომ მოვარჯიშის განწყობილებაზე ტანსაცმლის ფერიც კი მოქმედებს.

ზამთრობით გირჩევთ ჩაიცვათ მჭიდროდ მომდგარი სახელოიანი სავარჯიშო კოსტიუმი, კოლგოტკები ან რეიტუზი, საწვრთნელი შარვალი და შალის გეტრები. გეტრები იმდენად კოსტიუმის სავალდებულო ელემენტი არ გახლავთ, რამდენადაც მოდისათვის გაღებული ხარკი, მეორე მხრივ, თუ გსურთ ვარჯიშის დროს ოფლიც მოიდინოთ, ამაში გეტრები მართლაც დაგეხმარებათ. წინასწარვე უნდა მოიმზადოთ შუბლსაკრავიც — რათა ვარჯიშის დროს თმა თვალებში არ ჩამოგეფხატოთ. სხეულის სწორ მდგომარეობას კონტროლს უკეთ გაუწევთ, თუ წელზე რეზინის სარტყელს შემოირტყამთ.

ვარჯიშის დაწყებამდე იატაკზე დააგეთ პოროლონის საგები ან ჩვეულებრივი პატარა რბილი ნოხი. სავარჯიშოდ ადგილი წინასწარ გაითავისუფლეთ, რათა არაფერს დაეჯახოთ და არ დაშავდეთ. არ დაგავიწყდეთ წინასწარ ოთახის განიავება. ვარჯიშის წინ საჭმელს ნუ მიეძალებით. სადილობიდან მეცადინეობის დაწყებამდე საათ-ნახევარი მაინც უნდა იყოს გასული.

დასასრულ, გვინდა კიდევ ერთი რჩევა მოგცეთ: როცა კომპლექსებს კარგად დაეუფლებით და ერთი საფეხურიდან მეორე, უფრო მაღალ საფეხურზე გადაინაცვლებთ, ინიციატივა გამოიჩინეთ და ეცადეთ რამდენიმე მოძრაობა თვითონვე გამოიგონოთ. იმეცადინეთ ბეჯითად, შეუპოვრად, სისტემატურად. ამასთან გახსოვდეთ, რომ უკეთეს შედეგს მიაღწევს არა ის, ვინც მეტს ვარჯიშობს, არამედ, ის, ვინც დატვირთვას გონივრულად უხამებს თავის ფიზიკურ შესაძლებლობებს.

ინფორმაცია

ჭადრა

საფრანგეთის ქალაქ მონპელ
ეში გრძელდება მოჭადრაკე ვაჟ
მსოფლიო პირველობის პრეტენ
დენტთა ტურნირი. ერთდღიანი ს
სვენების შემდეგ გაიმართა VII
ტურის შეხვედრები.

ჩერნინმა დაამარცხა სპრაგეტ
ნოგეირასმა — სმისლოვი, დაზა
დნენ სპასკი — ტალი და იუსუ
პოვი — შორტი. სოკოლოვ —
პორტიშის, ბელიავსკი — სეირა
ნის, კორჩნოი — ვაჰანიანისა
რიბლი — ტიმანის პარტიები გა
დაიდო.

7 ტურის შემდეგ ერთპიროვნ
ლად ლიდერობს არტურ იუსუპ
ვი (სსრ კავშირი) — 4,5 ქულ

ბატუტებზე ხტომ

ვორონეჟი. ბატუტზე ხტომ
საბჭოთა კავშირის ჩემპიონის ო
რის მედლები მოიპოვეს: ვიტებ
სკელმა ლიდია ივანოვამ და ნიკ
ლაეველმა ვადიმ კრასნოშაპკამ (ი
დივიდუალური ხტომები). ჩემპიო
ნები გახდნენ, აგრეთვე, ვაჟთა ს
ნქრონულ ხტომებში — კრასნ
შაპკა და იგორ ბოგაჩოვი (კრა
ნოდარი), ქალთა შორის — ე
ტერინე ბობოვა (ვორონეჟი)
მარინა ტულჩინა (სტავროპოლ

მძლეოსნობ

როგორც გაცნობეთ, ჩიკაგო
გამართულ საერთაშორისო მარა
თონულ გარბენში ძალზე მაღალ
შედეგები აჩვენეს სტაიერმა ვაჟ
ბმა. მათ არც შეჯიბრების მონაწ
ლე ქალები ჩამორჩნენ. თუმცა ე
არცაა გასაკვირი: მათ შორის ხ
ლოს-ანჯელესის ოლიმპიადის ჩე
პიონი, ამერიკელი ჯოან ბენუა-ს
მუელსონი, მსოფლიოს უმაღლე
მიღწევის ავტორი, ნორვეგიე
ინგრიდ ქრისტიანსენი და ევროპ
ჩემპიონი, პორტუგალიელი რო
მოტა იყვნენ. გაიმარჯვა ოლიმპ
ურმა ჩემპიონმა — 2:21.21. ნო
ვეგიელმა სპორტსმენმა მეორე ა
გილი დაიკავა — 2:23.05, მო
მესამე იყო — 2:23.29.

პირველი შეხვედრები

ერევანი. სომხეთის დედაქალაქში დაიწყო ჩოგბურთელთა 54-ე საკავშირო ჩემპიონატი, რომელშიც 26 ქალაქის 126 სპორტსმენი მონაწილეობს. ოქროს მედლებისათვის იბრძვიან: ევროპის ჩემპიონი ლვოველი ლარისა სავჩენკო, საბჭოთა კავშირის ჩემპიონი მოსკოველი ალექსანდრე ზვერევი, ევროპის ექს-ჩემპიონი და „მეგობრობა-84“-ში გამარჯვებული დონეცკელი ელენე ელისეენკო, 19 წლის მოსკოველი ანდრეი ჩესნოკოვი, ნორჩი ჩოგბურთელი ნატალია ზვერევა (მინსკი), რომელმაც 14 წლამდე ასაკის სპორტსმენთა შორის მსოფლიო ჩემპიონის სახელი მოიპოვა და სხვ.

პირველი დღის შეხვედრებიდან აღსანიშნავია სავჩენკოს გამარჯვება ახალგაზრდა რიგელ გოგონასთან პიზე ლივინოსთან — 7:6, 6:1, ელისეენკოსი — მოსკოველ ანა მირზასთან — 6:2, 6:2.

მეორე დღე რამდენიმე მოულოდნელი შედეგით აღინიშნა. 14 წლის ასაკის გოგონათა შორის მსოფლიოს ჩემპიონმა მინსკელმა ნატაშა ზვერევამ დაამარცხა მოსკოველები ნატალია რევა (6:2, 7:6), და სსრ კავშირის შარშანდელი ჩემპიონი ვიქტორია მილვიდსკაია (6:1, 5:7, 6:1), ხოლო ევგენია მანიოკოვამ (მოსკოვი) მოუგო ევროპის ჩემპიონს ლვოველ ლარისა სავჩენკოს — 6:4, 7:6.

ექვსი მატჩი

უმაღლესი ლიგის კალათბურთელ ქალთა საკავშირო ჩემპიონატის მონაწილეებმა მორიგი შეხვედრები გამართეს:

ცსკა — „სპარტაკი“ (მოსკოვის ოლქი) 81:80 (51:40), „კიბირკშტისი“ (ვილნიუსი) — „სპარტაკი“ (ლენინგრადი) 78:60 (46:33), „ადის“ (აბოვიანი) — „ჰორიზონტი“ (მინსკი) 76:80, ტტტ (რიგა) — „დინამო“ (კიევი) 82:70 (42:24), „დინამო“ (ნოვოსიბირსკი) — „უნივერსიტეტი“ (ალმა-ათა) 80:63 (44:30), „ურალმაში“ (სვერდლოვსკი) — „დინამო“ (ვოლგოგრადი) 97:73 (42:31).

8 დეკემბერს, ტოკიოში

სამხრეთ ამერიკის ჩემპიონთა თასის („კოპა ლიბერტადორეს“) გათამაშების ფინალში ერთმანეთს ხვდებიან ბუენოს-აირესის „არგენტინოს ხუნიორსისა“ და კალის „ამერიკის“ გუნდები.

ამ მატჩში გამარჯვებული საკონტინენტთაშორისო თასისთვის 8 დეკემბერს ტოკიოში შეხვდება ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის ახლანდელ მფლობელს ტურინის „იუვენტუსს“.

კალეიდოსკოპი

50 მილიონი მაგიდის ჩოგბურთელი

ჩინეთში მოგზაურობის შემდეგ ჩეხოსლოვაკიაში დაბრუნდა ამ ქვეყნის უძლიერესი მაგიდის ჩოგბურთელი, მსოფლიო ჩემპიონატის ვერცხლის პრიზიორი ინდრჟიხ პანსკი. გაზეთ „რუდე პრავოს“ კორესპონდენტს მან თავისი შთაბეჭდილებები გაუზიარა:

„ჩინეთში რომ მაგიდის ჩოგბურთი № 1 სპორტია, ადრეც ვიცოდი, მაგრამ მის მაშტაბებზე სრული წარმოდგენა თურმე არა მქონია. ამ ქვეყანაში მაგიდის ჩოგბურთს 50 მილიონი კაცი თამაშობს. პროვინციული გუნდები (მათი რაოდენობა აქ „უთვალავია“) ქვეყნის ეროვნულ ნაკრებს ფაქტიურად, არაფერში ჩამოუვარდებიან. ამ ვეებერთელა არმიიდან გამორჩეულები, როგორც წესი, თავს იყრიან პეკინში, საწვრთნელ შეკრებებზე. აქ ხდება ჩინეთის მთავარი გუნდის დაკომპლექტებაც.

ჩინელ ჩოგბურთელებს აქვთ უძლიერესი მოწოდება. ეს მათი მთავარი კოზირია. ამას გარდა, ისინი ბრწყინვალედ თამაშობენ შეტევაში და პრაქტიკულად ყველა მდგომარეობიდან ურტყამენ. ევროპელთაგან ჩინელებს ამ მხრივ მხოლოდ შვედი ვალდნერი და პოლონელი გრუბა თუ შეედრებიან. ერთადერთი, რაშიც შეიძლება მათი დამარცხება, წყვილთა თამაშია და ისიც მხოლოდ იმიტომ, რომ მაგიდასთან ახლოს დგანან“.

სადღაა ფავორიტები და აუტსაიდერები?

„ნორვეგიის ფეხბურთი აღმავლობის გზაზეა“... „ნორვეგიაში ფეხბურთის ახალი ერა დაიწყო“... სკანდინავიის პრესაში სულ უფრო ხშირად შეხვდებით ასეთ სათაურებს. გაზეთების ფურცლებზე განსაკუთრებული გამოცოცხლება მსოფლიოს ჩემპიონთან — იტალიის გუნდთან ამასწინანდელი გამარჯვების შემდეგ (2:1) იგრძნობა.

ეროვნული გუნდის უფროსმა მწვრთნელმა რესტე ფოსენმა ჟურნალისტებთან საუბარში განაცხადა, რომ ნორვეგიელები ბრწყინვალე ფორმაში არიან და ნებისმიერ მეტოქეს ტოლს არ დაუდებენ. მისი აზრით, იტალიელებთან მატჩში მთავარი მარტო გამარჯვება კი არ იყო, არამედ თამაშის ხარისხი და ხასიათი.

სხვათა შორის მის აზრს იზიარებენ იტალიელი ჟურნალისტებიც: „გულახდილად უნდა ვაღიაროთ, რომ ასეთ მოწოდითურ, გააზრებულ და აზარტულ თამაშს ჩრდილოეთის მეზობლებისგან არ მოველოდით. წავიდა დრო, როცა საფეხბურთო სამყარო ფავორიტებად და აუტსაიდერებად იყოფოდა. ეს სიტყვები, ჩვენი აზრით, საერთოდ უნდა ამოვიღოთ ხმარებიდან. ნორვეგიასთან მატჩმა ერთხელ კიდევ დაგვარწმუნა, რომ ჩამორჩენილი გუნდი ფეხბურთში არ არსებობს, არიან მხოლოდ ფავორიტები, რომლებსაც ერთ რომელიმე მატჩში შეიძლება უფრო გაუმართლოს, ან არ გაუმართლოს“.

კალეიდოსკოპი

ეკრანზე და ეთერში

ცენტრალური ტელევიზ
23 ოქტომბერი. დილის ტანვა
ჯიში — **9.00 (2);** ფეხბურთი. ე
როპის ქვეყნების თასების მფლ
ბელთა თასის მეერვედფინალ
მატჩი: „უნივერსიტატეა“ (რუ
ნეთი) — „დინამო“ (კიევი). მ
რე ნახევარი — **19.00 (1);** უეფ
თასის მეთექვსმეტედფინალ
მატჩი: „სპარტაკი“ (მოსკოვი)
„ბრიუგე“ (ბელგია) — **20.00 (**
ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა
სის მერვედფინალური მატჩი: „
ნიტი“ (ლენინგრადი) — „კუპ
უსი“ (ფინეთი). მეორე ტაიმი
22.35 (1); უეფა-ს თასის მე
ვსმეტედფინალური მატჩი: „
ჰოვენი“ (ჰოლანდია) — „დნე
(დნეპროპეტროვსკი) — **23.30 (**
საქართველოს ტელევიზია
ოქტომბერი. ფეხბურთი. ევრ
ქვეყნების თასის მფლობ
თასი: „უნივერსიტატეა“ (რუ
თი) — „დინამო“ (კიევი) — **18.**
კალათბურთი. სსრ კავშირის ჩემ
ონატი: „დინამო“ (თბილისი)
„ჟალგირისი“ (კაუნასი) — **20.**
ფეხბურთი. უეფა-ს თასი: „
ტაკი“ (მოსკოვი) — „ბრ
(ბელგია) — **21.00;** ფეხბ
ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა
სი: „ზენიტი“ (ლენინგრადი)
„კუპსი“ (ფინეთი) — **22.**
ფეხბურთი. უეფა-ს თასი: „ეინ
ვენი“ (ჰოლანდია) — „დნ
(დნეპროპეტროვსკი) — **23.30.**

რედაქტორის მოადგ
თ. ბაჩიჩილა

ჩვენი მისამართი:
წერილებისთვის — 380096
თბილისი, ლენინის ქ., 14
დეპეშებისთვის—თბილისი, „ლელო“

რედაქციის ტელეფონები:
სამდივნო — 93-97-52
ინფორმაციის განყოფილება — 93-97-53
წერილების განყოფილება — 93-97-55
„მართვე“ — 93-97-27, „მერანი“ — 93-97-26

ჩვენი ინდექსი: 68485

საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის შრომის წითელი დროშის ორ
დენოსანი სტამბა. 380096, თბილისი, ლენინის ქ., 14. იბეჭდება ოფ
ტური წესით საგაზეთო კორპუსში; ხოშარაულის, 29.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22