თბილისელ სპორტსმენს – საკავშირო თასი

უკანასკნელ წლებში წყალში მხტომელთა საკავშირო თასის გათამაშებას თბილისში საპასპორტო და ყოველ ასპარეზობაში გვარჯვებული შორის მაყურებელთა ყურადღებას ეზიდებოდნენ. მათ შორის თავი გამოარჩინეს ლ. ცოტაძემ, ს. მელაძემ, ა. ელანსკიმ. გ. ბაგდასარიანმა და ა. ბუტაკოვმა.

ბოლო ორ წელიწადში ამ სპორტსახეობაში ასპარეზობდნენ ლ. ცოტაძე, ს. მელაძე, ა. ელანსკი, გ. ბაგდასარიანი და ა. ბუტაკოვი.

ამ ხნის განმავლობაში ლ. ცოტაძემ, ს. მელაძემ და ა. ელანსკიმ ხელოვნების ოსტატის ნორმა შეასრულეს.

ამ სპორტსახეობაში ასპარეზობდნენ ლ. ცოტაძე, ს. მელაძე, ა. ელანსკი, გ. ბაგდასარიანი, ა. ბუტაკოვი, ა. ბოლოთინი, ა. ნიკოლაევი, ა. ნიკიტინი, ა. ბაბანინი, ა. ნიკიტინი, ა. ბაბანინი, ა. ნიკიტინი, ა. ბაბანინ

ხალხური თამაშები — სკოლაში!

დასასრული

ცდებამ ხელი უნდა შეუწყოს სკოლაში ფიზიკური აღზრდის წინაშე მდგომი ამოცანების წარმატებით გადაჭრას.

ამჟამად ჩვენთან ზემოთქმული ჩანს, რომ ამ სტატიაში ზოგიერთი საშუალო პიპოთეზა ფიზიკური აღზრდის გაუკეთილოს რაციონალურობის შესახებ მასში ხალხური მოძრაო თამაშების ფართოდ გამოყენების გზით.

ამ რაციონალიზაციის არსი იმაში მდგომარეობს, რომ მოძრაო თამაშებს გაკვეთილის სპორთდა მეთოდიკით გათვლილ-წონებულად 7-8 წუთის ნაცვლად დაეთმოს 15 წუთი. მაგრამ ამასთან ერთად გადამწყვეტ მნიშვნელობას ჰქმს მოძრაო თამაშების სწორად შერჩევა. მათი შერჩევა ღნებ ხდებიდეს კონკრეტული პედაგოგიური ამოცანების გათვალისწინებით, კერძოდ, ისეთ ამოცანას წარმოადგენს გაკვეთილის ეფექტიანობის (ნაყოფიერების) მაქსიმუმის მიღება. მაქსიმუმის ასაღწევად ისეთი მოძრაო თამაშები უნდა შეირჩეს, რომლებიც ხელს შეუწყობს მოზეიმე-დიდებული სიხარულის სოლიდურად და მთელ ძირითადი მონაწილეთა ჩვეულებრივი — რბენის, ხტომების, ტყორცნების წარმატებით დაუფლებას.

გაკვეთილის (11-11 კლასების) ორგანიზაციის ნებეს მიერ წამოყენებული ვალდებულებების შემოწმების მიზნით თბილისის 38-ე საშუალო სკოლაში ჩავატარეთ **პედაგოგური ექსპერიმენტი**, რომლის დროს სკოლური წლების გაკვეთილებში ჩვენ მიერ ისეთი მოძრაო თამაშები და მათ ჩატარებას 15 წუთი დრო ეთმობოდა. საორტრო ექსპერიმენტში ჩვენ მიერ ჩატარებული ექსპერიმენტის ნებელი ორი სალეწი ჯგუფი 7-8 წუთის განმავლობაში.

პედაგოგური ექსპერიმენტის ჩატარება გაზაფხულის პერიოდში (თებერვალი-მაისი) და გაგრძელდა 3,5 თვეში. ამ პერიოდის განმავლობაში ჩვენ შეზღუდული ფიზკულტურ მოძრაო თამაშები, აქედან 5 მესამე კლასებში და 5 მეოთხეში.

გაკვეთილების გამოყენების საუკეთესო მოძრაო თამაშების ეფექტურობის დადგენის მიზნით ჩვენ მიერ ჩატარებული პედაგოგიური ექსპერიმენტის პროცესში (მის დასაწყისში და დასასრულს), როგორც საცდელ, ასევე საორტრო ჯგუფის ყველა მოსწავლეს ფიზიკური მომზადება შეემოწმა სპეციალური საორტრო ნორმატივების (რბენა, ხტომა, დაშმაშეული პირითი ტყორცნა) და მშთ. საფეხურის «მოძრაობა და მოხერხებულობა» ნორმატივების ჩაპარების ხარისხის მიხედვით. ამის გარდა, მოწმდებოდა გაკვეთილზე მუშაობის სიმკვრივე — ჭრილობრივი მწვავეობით (ტიპის ცალკეულის რეგისტრაციის თანხლებით) და გაკვეთილზე მოსწავლეთა მონაწილეობის აქტიურობა. (ნაბიჯზომის მეშვეობით).

აღნიშნული პედაგოგიური მაჩვენებლების შესწავლასთან ერთად ტარდებოდა სამედიცინო დაკვირვებები, რაც გამოიხატებოდა გულის შეკუმშვების და სუნთქვის სიხშირის, აგრეთვე ფილტვების საფილტვო ტევადობის ცვლილებების განსაზღვრით ფიზიკურ დატვირთვამდე და შემდეგ.

ექსპერიმენტის ბანაზე ჩატარდის მიზნით ჩვენ მიერ ჩატარებული ყოველი მეოთხე გაკვეთილის ჭრილობრივი მწვავეობის სიხშირის, სულ ჭრილობრივი მწვავეობის სიმკვრივის მიხედვით გაანალიზებული 8 წუთისა. საცდელ ჯგუფებს გაკვეთილები ტ. თავისი ორგანიზაციის ნებეს მიერ ჩატარებული 15 წუთიანი შეკვეთილი 8 წუთისა. ამის შედეგად საორტროლი ჯგუფების გაკვეთილის სიმკვრივის პროცესში გაუთანაბრებული ისეთი მოძრაო თამაშების გამოყენებით, რომლებიც უზრუნველყოფენ მოძრაობათა მაღალ ინტენსივობას და მოძრაობითი აქტივობის ხანგრძლივობის მეშვეობით.

აღნიშნული პედაგოგიური მაჩვენებლების შესწავლასთან ერთად ტარდებოდა სამედიცინო დაკვირვებები, რაც გამოიხატებოდა გულის შეკუმშვებისა და სუნთქვის სიხშირის, აგრეთვე ფილტვების საფილტვო ტევადობის ცვლილებების განსაზღვრით ფიზიკურ დატვირთვამდე და შემდეგ.

ექსპერიმენტის ბანაზე ჩატარდის 20 გაკვეთილი, აქედან 10 საცდელი ჯგუფის და 10 საორტროლი. ამ ჭრილობრივების საშუალო მონაცემების შედარება შეიძლება სურათს ძლევა:

საცდელ ჯგუფებში გაკვეთილებში ამხილებული ჭრილობრივი ეფექტურობის საშუალო მაჩვენებელი 60%-ს, ხოლო საორტროლი ჯგუფების გაკვეთილებში კი 48%-ს; შედარებითი სიმკვრივე საცდელ ჯგუფებში 83%-ს, ხოლო საორტროლებში 76%-ს; გაკვეთილი ღრო საცდელ ჯგუფებში კი ტარდებოდა საორტროლ პროგრამით გათვალისწინებული ნებელი ღრის 106%-ის, ხოლო საორტროლებში — 74%-ს. მაშასადამე, როგორც ეს **მოყვანილი მონაცემებიდან ჩანს, ახსოლუტური სიმკვრივე საცდელ გაკვეთილებში 12%-ით ნებელ ღრის საკონტროლოში. ახეთ ვიდეწილი ღრო საცდელ ჯგუფებში მნიშვნელოვნად ნაკლები, ვიდრე საკონტროლოში.**

ფიზიკური დატვირთვის გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რეაქციის გამოცილების მიზნით, ჭრილობრივების შედეგებთან ერთდროულად დაკვირვება წარმოებდა პულსის სიხშირის ცვლილებაზე. რაშიც გვიჩვენა, რომ გულის შეკუმშვათა სიხშირე უფრო ინტენსიური მოძრაობა თამაშების ჩატარებასან, რომელიც ძირითადად ხტომის ულეზეტების შედეგად. საცდელ გაკვეთილებში მომეცილების ნებელის სიხშირე აღწევდა 164-ს, ხოლო საორტროლოებში 162-ს.

ცხადია, საცდელ გაკვეთილებში მოქმედის სიმკვრივის მომატება განპირობებულია ისეთი მოძრაო თამაშების გამოყენებით, რომლებიც უზრუნველყოფენ მოძრაობათა მაღალ ინტენსივობას და მომეცილების ჯგუფურად ჩატარებას. ასეთი ჯგუფური ხასიათის თამაშებში კი ღრმა ცნება, გამოყენებულია ფიზიკური აღზრდის ჩვეულებრივ სასწავლო გაკვეთილებზე და მათ შეეძლოთ ფიზიკური ხარისხების მოძრაობის თამაშებში.

ამის საილუტრაციოდ საორტროლო ჯგუფების ერთ-ერთ გაკვეთილში, რომელშიაც ჩართული იყო მოძრაო თამაში — «ავრდილი, ჯარიელი, ყურმა». მაქსიმალისთვის გაზეთებული დრო გაგზარდეთ 15 წუთამდე (საცდელ ჯგუფში გაკვეთილში კი თამაშებისთვის გამოყოფილი დრო 7 წუთით შეზღუდა). ამის შედეგად საორტროლო ჯგუფების გაკვეთილის სიმკვრივის პროცესში გაუთანაბრებული პროცესები კი — საორტროლო ჯგუფების გაკვეთილებისას.

ამჟამად, იმ მოძრაო თამაშების შორის, რომლებიც სკოლის ფიზიური აღზრდის პრაქტიკაში გამოიყენება, შეიძლება შერჩეულ იქნას ისეთი თამაშები, რომლებიც უზრუნველყოფს ჯგუფური ჩაბმის აქტიურობის ხანგრძლივობის 80%-ზე მეტს.

ჩვენ მიერ ჩატარებული ექსპერიმენტის ანალიზის საშუალებით შეიძლება ითქვას, რომ ასეთი მოძრაო თამაშების გამოყენებით, ფიზიკური აღზრდის ნებელ ღრის ეფექტურობა ნებელ ღრის ეფექტურობასთან შედარებით მნიშვნელოვნად მაღალია.

ამრიგად, სკოლებში ჩატარებული პედაგოგიური ექსპერიმენტების შედეგების ანალიზი გვიჩვენებს, რომ მეხანგი-მეოთხე კლასის მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილში ჯგუფურად შესასრულებელი ხალხური თამაშების გამოყენება და აგრეთვე მათი ჩატარებისათვის განკუთვნილი ღრის ხანგრძლივობის 7-8 წუთიდან 15 წუთამდე გაზრდა ხელს უწყობს მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის წინაშე მდგომი ძირეული ამოცანების წარმატებით გადაჭრას.

დ. ჭანავა,
პედაგოგიკის მეცნიერებათა კანდიდატი.

გათუმელი იახტსმენების გასაჭირი

ცნობილია, რომ ბათუმს, ჩვენი რესპუბლიკის ერთ-ერთ ფილ სასპორტო-საკურორტო ქალაქს, ყოველთვის მდიდარი სპორტული ტრადიციები ჰქონდა. განსაკუთრებით კარგი პირობები აქ ყოველთვის საბორგებისთვის არის, რამდენადაც კლიმატური პირობების გამო მთელი წლის განმავლობაში შეიძლება. საწყლოში ბაზების გამოყენება. ბათუმელ მოყვარულებს, წყალტრამვაელებს, წყალში მხტომელებს, იახტსმენებს, ნიჩბოსნებსა და სხვებს მუდამ შეეძინოთ მხიარულობით წელილი სპორტული საკომპეტიციო წყალრბაობები. და ამ ღრის, როდესაც დღეს ყველგანეთ წინ მიდის, თითქოს არ უნდა შეიფერხოს არასტრეკ, შემაფერხებელ მოვლენებს, მაგრამ...

ჩვენი გაზეთის ფურცლებზე ბათუმელ ფიზკულტურელთა და სპორტის მოყვარულთა ბათუმის საცეკრაო ორგანო, როგორი პირობები აქვთ წყალში მხტომელებს, წყალტრამვაელებს... ამჟამად ბათუმელი იახტსმენებს გასაჭირზე შევჩერდებით.

ბათუმის საზღვაო სადგურის ახალ საკაპიტანო ხიდზე მრავალჯერადი ვიზიტორები ხედავენ ერთ ხელ მარცხენა სანაპიროზე, უფროდ თვალში ეცემა გვერდზე გადაბარებული ნავი. ეს ნავი ბათუმის სპორტული ფლოტის ერთ-ერთი ნავია. ნავის ეკიპაჟი ბათუმის ფიზკულტურელთა და სპორტის მოყვარულთა ერთ-ერთი საზოგადოების წევრებისაგან შედგება. ეკიპაჟის ხელმძღვანელი ბათუმის ფიზკულტურელთა და სპორტის მოყვარულთა ერთ-ერთი საზოგადოების წევრი, ინჟინერ-ტექნოლოგი ამხ. ნ. ნ. ნ

გოლდი ერთი კუნძი

თბილისი. ე. ი. ლენინგრადის ხიდი „დინამოს“ სტადიონი. 28 აგვისტო.

„დინამო“ (თბილისი) — „ნეფტჩი“ (ბაქო) 1:1 (0:0).

„დინამო“: გაბელია, ხვაინე, ბიჭიკაშვილი, ელდარი, დავითაია, კაკალაშვილი, ხუხუაშვილი (ოთხვაძე), ფუტკარაძე, ჟვანია, ჩიქოვანი.

„ნეფთჩი“: ახახლოვი, ალექპეროვი, ახდულეევი, ბაბაევი, ხუდიევი, მამაიოვი, ალიშმოვი, ნუჩმამედოვი, პოლიმარენკო, ჯუმახანოვი (ხალილოვი), ჯავადოვი (ახ. ასოვი).

მსაჯი ე. ვოსკოვი (ლენინგრადი).

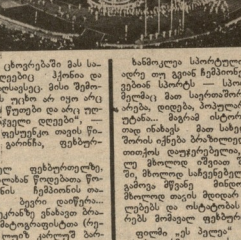
ყაიარხოდიელის ეზჰაკეთი.

მაკრის დებერნო 47.000 მაყურებელი.

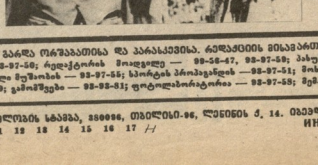
სააპვრილო ჩემპიონატის ყოველ მაღის თიფლის გარკვეული ქვეტაქტი აქცევდიდან უმნიშვნელო ცვლილებას ფლობის წესებში. განსაკუთრებით ეროვნული მიმართულებით ეროვნული ტრადიციები. ამიტომ ფრთის ფლანგის ორნაწილიანი ქარხანით მიმდინარეობის, მაგალითად, ბოლქვის, ბაიდარის, ბოლქვის, ბაიდარის, ბოლქვის, ბაიდარის

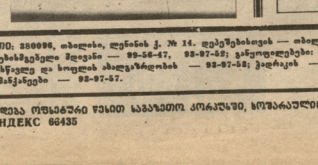
სპორტი ეკრანზე

1980 წლის 19 აგვისტოს მოსკოვის ცენტრალურ სტადიონზე, სოლიდარობის სპორტული დღის ფარგლებში, ქართველ მსროლელთა ნაკრებ გუნდში ერთადერთი ქალი იყო ნინო სალუქვაძე. ის ამ ნაკრებში ყველაზე ახალგაზრდა იყო, ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტული კი ორჯერ ჰქონდა მოპოვებული. ნინო სალუქვაძე ამ ტურნირზე ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტულის დასაცავად გამოვიდა და ამ ტურნირზეც ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტული მოიპოვა. ნინო სალუქვაძე ამ ტურნირზე ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტულის დასაცავად გამოვიდა და ამ ტურნირზეც ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტული მოიპოვა.



ნინო სალუქვაძე ამ ტურნირზე ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტულის დასაცავად გამოვიდა და ამ ტურნირზეც ოლიმპიური ჩემპიონობის ტიტული მოიპოვა.





● თანამედროვე ხუთჭიდი

პირადში და გუნდურშიც

ოლიმპიურმა ჩემპიონმა, ფეხბურთელმა ანატოლი სტაროსტინმა თამაშგორიდან ხუთჭიდები მეორედ მოიპოვა (21 წლამდე ასაკის სპორტსმენების) მსოფლიო ჩემპიონობა ოფიციოზთა შორის.

ამ შეჯიბრებაში (იგი დასაღეთ ბერლინში გაიმართა) გამარჯვებულმა 5470 ქულა მოაგროვა. მეორე პიონერთა მხედარ რუპპინი (გერ) — 5324, მესამე იყო ბოსტონელი ალენი ხანთაზი 5282. ფრენბურთში სპორტსმენს ოფიციოზთა შეჯიბრებაში ეროვნული ნაკრების ორი ხოროვნის შეუხვედრებია ქსპონდა — 5212.

წარმატება მოიპოვა ჩვენმა ნაკრებმაც, რომელმაც ტურნირში გამარჯვება 1596-ჯერ მოიგო. მთმდეგ ადგილებზე ორიან გერ-ის (15504) და ჩეხეთის (15356) გუნდებია.

„სპორტლოგრამ“

სპორტული ლატარიების მოთვარმა სამმართველომ შეადგინა 22 აგვისტოს გამართული 34-ე ტირაჟის შედეგები.

„სპორტლატარია 6 49“-ის 6 ნომრის გამოცნობისთვის (1 ბარათი) მოგება 10000 მანეთია, ხუთისთვის (30 ბარათი) — 905 მან., ოთხისთვის (1335) — 30 მან., სამისთვის (20104) — 3 მან.

„სპორტლატარია 5 36“-ის 5 ნომრის გამოცნობისთვის (20 ბარათი) მოგება 6560 მანეთია, ოთხისთვის (2032) — 103 მან., სამისთვის (62440) — 5 მან.

მოგებული თანხის გადახდება ოფიციოზებს 2 სექტემბრიდან 2 ოქტომბრის ჩათვლით. (სატეხ).

რედაქტორი ბ. ბაბილაია.

ლენინის კომკავშირის სახელობის ცენტრალური საწვრთნო-სპორტული კომპლექსი

ᲐᲪᲜᲝᲑᲔᲑᲐ

ბავშვთა მიღების ცერემონიის შემწყვეტი ეკიპირება.

მიიღებიან ბავშვები 6-დან 12 წლის ასაკამდე. სავანით მომთხოვნ გაკეთა ანწარმოებენ 27 აგვისტოდან სალოროო კომპლექსის სალაროებში ყოველდღე.

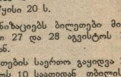
შეკიდნეთან დაიწყება 7 სექტემბრიდან.

ჩვენი მისამართია: თბილისი, ლენინის ქუჩა, პირველი შესახვევი № 34, ტელ. 99-81-79, 99-80-19.

თბილისის

პ. ი. ლენინის სახელობის „დინამოს“ სტადიონი

28 და 29 აგვისტო



ᲤᲔᲮᲑᲣᲠᲗᲘᲡ ᲙᲚᲐᲡᲘ

სსრ კავშირის ჩემპიონატი „დინამო“ (თბილისი) — **ᲐᲮᲐ (ქიმკენტი რუსეთი).**

28 აგვისტო **ᲮᲔᲗᲔᲨᲔᲛᲓᲔᲒᲝ**

შეხვედრათა.

დასაწყისი 19 სთ. 30 წთ.

29 აგვისტო — **ᲫᲘᲠᲘᲗᲐᲓᲘ შეხვედრათა.**

დასაწყისი 20 სთ.

ორგანიზაციის ბილეთები მიეყიდებათ 27 და 28 აგვისტოს 10 საათიდან.

ბილეთების ღირებულება 29 აგვისტოს 10 საათიდან თბილისის № 1-ში 16 სალაროებში, მათგან:

სსრ კავშირის უმაღლესი და საქართველოს უმაღლესი საბჭოების დეპუტატებისთვის, საბჭოთა კავშირის გმირებისთვის ოფისი ინვალიდებისთვის № 8 სალარო.

ᲡᲐᲑᲭᲝᲗᲐ ᲙᲘᲜᲝᲡ ᲓᲦᲔ

ათეული ათასობით მაყურებელი. მილიონობით ადამიანი ოცნებობდა ამ სტადიონ თელთა ერთ ხელზე ერთ ხელზე სანახაობა, მაგრამ ბედმა ცოტანი, ყველას როდი გაუღიმა.

ეს ი. ერისთავის „თეატრმა“ დაიწყო ლუბა მაყურებლისა სანახაობა — ისრიანები მხატვრული ფილმი „ო, სპორტო, შენ შენდობის ბარ!“

„შენდობის, მოსკოვო. შენდობის, ოლიმპიურო ხალამო, შენდობის...“ — ამ სიტყვით ნაშთების სიტკვები სამოციანი დასაწყისში ოლიმპიური თამაშობების შემდეგ მთელს საბჭოეთს შეარხა. უკანასკნელ სალეწასწორო, გამომაშვიდობებელი ღონეზე ამ სიმღერით ეთხოვებოდნენ შვიდიათას დელეგატს ხუთი კონტინენტიდან. წარეზიდნენ. მოსკოვა და მოსკოველები დაემშვიდობნენ ოლიმპიადას. იგი ისტორიის ეუთვნილება გახდა.

გავიდა ერთი წელი და დღეს მრავალეთნიან კინოოლიმპიურის საშუალება ეძლევა თვალი გადააყოლოს წესახმაო სპორტულ კინომატაბეს, რომელიც ფრჩხილებში კინოოლიმპიადის ბიერ.

„ო, სპორტო, შენ შენდობა ბარ!“ — პიერ დე კუბერტენის ეს სიტყვები გამოიყენეს საბჭოთა კინემატოგრაფისტებმა სახელწოდება თავიანთი მხატვრული-პუბლიცისტური ფილმისა, რომელის გადაღებაც საბჭოთა ქერ კიდევ 1978 წელს დაიწყეს. ამ ლენის ჩვენი ქვეყნის მთავარ კინოსტუდიაში — „მოსფილმში“ შეიქმნა შვიმოგებული გვირგვინები „ლენინგრადფილმის“ ოპერატორებმა ვ. ფოკინმა და ი. ფედოროვმა. ამ ნაკრებული ხელოვანის ფილმ გამოკლებულმა, შეშთობამ თსეთ ფილმებზე, რომორიცაა „ოცდა ოლიმპიადის მთავარი ხალხი“ (მოეწნების XX ოლიმპიურ თამაშებზე) და „ბალდა — სპორტზე“, მასტებატორ-ენთუზიაზმით გაჟღენთილ და ათვისუფლებულ ჭარისკაცებთ“. განაპორტი „მოსფილმის“ შემოქმედებით გაერთიანების „ლენიმიდელი“ მთავარი რეჟისორის