

მთავარი პრობლემა

საქართველოს სსრ-ის საკრებულოს სესიის IX სარტაპიადის ფინალური შედეგების შესახებ

მთავარი პრობლემა

წამყვანი ალბათ ყველაზე ნაყოფიერი პერიოდია თბილისელი მშვილდოსნებისათვის. მას შემდეგ, რაც ძლიერმა ჭარმა „ლოკომოტივის“ სასროლეთის სახურავი გადახადა, მათ „ამინდის შიში“ დასრულდა — ავღარაში ვეღარ ვარჯიშობენ. სხვათა შორის, ეს ამბავი გუშინ კი არა, ექვსი წლის წინ მოხდა.

ალბათ გენშიათ, რომ მშვილდოსნებზე ლაბარაკი მათი სავარჯიშო ბაზით დაეწყეთ. ამის შესახებ აღრეც, სხვა წერილებშიც გვქონდა საუბარი. რას აზრს, ამჟამად მშვილდოსნობაში მთავარი პრობლემა სწორედ ეს არის. ერთი ციკქა გასახდელზე, ნესტიან სითავს თთახზე და სხვა „წერილობებზე“ აღარავინ ვიტყვით.

ყველა ამ ხელისშემშლელმა გარემოებამ ჩვენს მშვილდოსნებს ვარჯიში გაუძნელა მოსამზადებელ და უფრო აღრეულ პერიოდშიც, თორემ IX საკრებულო სარტაპიადამდე დარჩენილ დროში ამ მხრივ ალბათ არაფერი გაუჭირდებოდათ, მაღელ საქართველოს ნაკრები ხელვაჩაურში, ანგისის კეთილმოწყობილ სასროლეთზე გააგრძელეს მეცადინეობას. აგვისტოში კი მოსკოვში, საბჭოთა კავშირის ჩემპიონატში მიიღებენ მონაწილეობას. უკანასკნელი საფრთხელი შეკრებაც იქვე ექნებათ, კრილასკოვში, სადაც IX სარტაპიადის პროგრამით გათვალისწინებული მშვილდოსანთა ასპარეზობა უნდა გაიმართოს.

ამჟამად კი ყველა სპორტსმენი

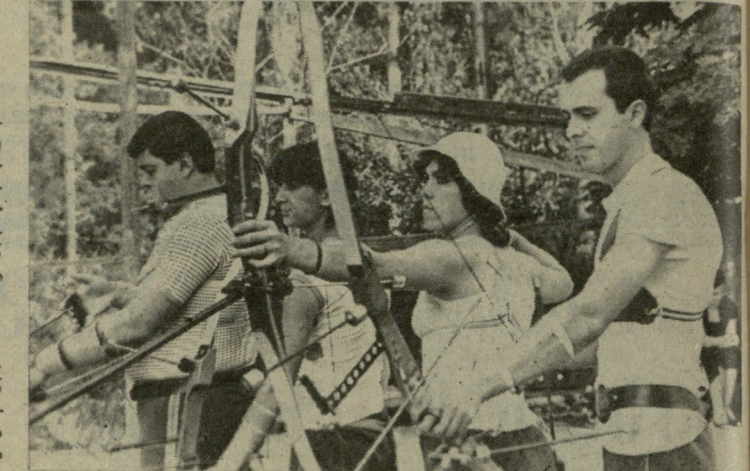
ერთ ხაზზე იყო ჩამწყობებული. მშვილდოსნები 50 და 70 მეტრზე ვარჯიშობდნენ. „ღღეს ყურადღებას უმთავრესად ტექნიკაზე ვამახვილებთ, — განაგრძეს სპეციალისტებმა. — გუნდში ყველა კარგი სპორტსმენია და მათ თავიდან ვერაფერს ასწავლი. ტექნიკას კი მუდამ სჭირდება დახვეწა“.

ამჟამად IX საკრებულო სარტაპიადისათვის 12 მშვილდოსანი ემზადება — 6 ქალაქმშვილი და ამდენივე ვაჟი. ქალიშვილებიდან ხუთი თბილისელია (ლია მინაბლიშვილი, რუსუდან მოღებაძე, ბინა გრებენიკოვა, ნატო ნასარიძე და როსიტა ანთია), ნაზი დისამიძე აჭარაიანია. ვაჟთა გუნდშიც მართო ერთი სპორტსმენია ზუგდიდისა — შალვა წიბლაშვილი. დანარჩენები — ვადიმ რეშეტოვი, კახა ძეგლაძე, ლაშა შავერზაშვილი, თორე კრისკო და კახა ჩიხორია თბილისელები არიან. ამ ექვსეულელებიდან საბოლოოდ გუნდში 4-4 სპორტსმენი უნდა დარჩეს, თუ ვინ გაემგზავრება IX სარტაპიადაზე, ეს შემოდგომაზე, საკონტროლო შეჯიბრებების დროს გაირკვევა.

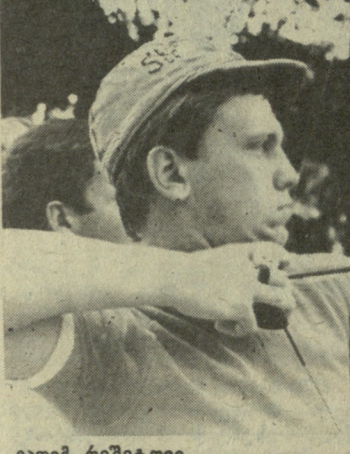
„ბედნიერ“ ოთხეულში მოხვედრის დიდი იმედი აქვს გუნდის ყველაზე უმცროს წევრს, თბილისის რკინიგზის № 2 საშუალო სკოლის მოსწავლეს ნატო ნასარიძეს. თუ ეს ასე მოხდება, გოგონა, რომელსაც ჯერ 14 წელი არ შესრულდება, მოსწავლეთა სპორტკლასის „გაუფელად“ პირდაპირ მოხვდება „დიდი მექლისზე“ — მოზრდილთა სპორტკლასზე...

ვარჯიშს ყურადღებით აღევნებდა თვალს ფიზკულტურის სახელმწიფო ინსტიტუტის მრავალწილის კათედრის უფროსი მასწავლებელი ლიუდმილა არჩავაძე, რომელიც მშვილდოსანთა ნაკრების სამეცნიერო-მეთოდური უზრუნველყოფის ჯგუფს ხელმძღვანელობს. გუნდის ავღარაზე უკეთეს მცოდნეს მოსაუბრედ ალბათ ვერც ვინაგრძობდით.

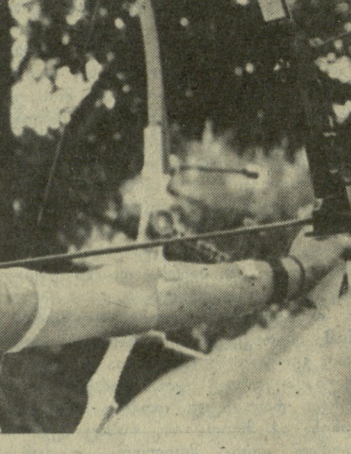
— გუნდს ათანაირი ტესტების საშუალებით ვამოწმებთ, — გვი-



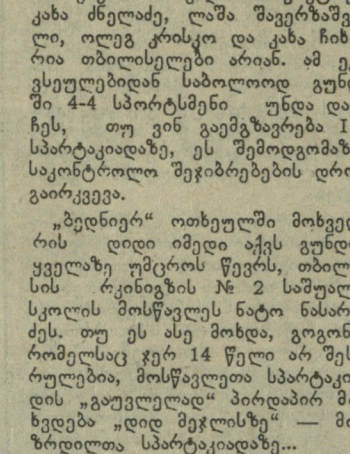
„ვეცხლის ხაზზე“



ვადიმ რეშეტოვი



ვადიმ რეშეტოვი



ვადიმ რეშეტოვი

თბრა ქალბატონმა ლიუდმილა — ვარკვეთ სპორტსმენთა ფიზიკურ თუ ფსიქოლოგიურ მომზადებას, რეაქციას და სხვა შემოწმების ეს მეთოდები ფიზკულტურის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის თანამშრომლებთან ერთად სწავილუშავებთ. დარწმუნებით შემიძლია გითხროთ, რომ გუნდი ამჟამად კარგად მომზადებული, ტრავმაც არავის აწუხებს. ისეთი „თანაბარი“ გუნდია, წინასწარ ვიცი, ძალზე გაუჭირდებათ ჩვენს მწვრთნელებს, რომლებმაც ამ თორმეტი მშვილდოსნიდან რვა საუკეთესო უნდა გამოარჩიონ. გუნდში მართლაც კარგი ახალგაზრდები არიან. კოლეტივი მეგობრულია, ფსიქოლოგიურ კლიმატს კი, მოგვსხეუნებთ, რადგან დიდი მნიშვნელობა აქვს ნებისმიერი ნაკრებისათვის.

კარგად არის მოგვარებული სპორტსმენთა ვიტამინოზაციისა და სამედიცინო მომსახურების საკითხიც. გუნდს დიდად ეხმარება რესპუბლიკური საეკიმო-ფიზკულტურული დისპანსერის ექიმი ნინო თუხაშვილი.

ამასობაში სპორტსმენთა შემოწმების დროც მოვიდა. ლიუდმილა არჩავაძემ ჩანთიდან ამოიღო „ტექნიკ-ტესტი“, სხვა რამდენიმე „უტეს“ ხელსაწყო და საქმეს შეუდგა.

ვარჯიში კი გრძელდებოდა. „ვაა-

ჩერე ცოტა ხანს, რა გეჩქარება“ — ძლივს გაიგონეთ იუნიორთა შორის ვერობის ჩემპიონის ვადიმ რეშეტოვის მწვრთნელის ალექსი კატანავის ხმადაბალი აღნიშვნა. „ქეთინო, გასწორდი“ — ასლა ვლადიმერ ლეკავიშვილი შეეხმინა თავის მოწაფეს. (მათ გარდა, საქართველოს ნაკრებს ავარჯიშებენ საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი გივი დავითაშვილი, ბაჩუკი მეტევიძე, გუნდის უფროსი მწვრთნელი იგორ გრებენიკოვი. უმაღლესი სპორტული ოსტატობის № 2 რესპუბლიკური სკოლის მეთოდისტი რუბენ კაცობაშვილიც მუდამ გუნდთანაა).

სასროლეთზე ისიც კარგად ვნახეთ, როგორ შეწყდა ვარჯიში მოედანზე გადმოგდებული ბურთის გამო. ბურთს მალე პატრონიც მოჰყვებოდა მორღვეული ლობიდან, სროლა ამ დროს, რა თქმა უნდა, წყდებოდა...

ვიორგი ჩირბაძე

ყველა პრიზიორი

მშვილდოსანთა სასპორტკლასო შეჯიბრებაში მთავარი დისციპლინა მ-2 ვარჯიშია. აქ ტარდება როგორც გუნდური, ისე პირადი ასპარეზობები.

1971 წ. V სარტაპიადი. ქალაქი. გუნდური ჩათვლა. საქართველო — III ადგილი. პირადი ჩათვლა (ქალები). 1. ლ. ასატოროვა — 2277 ქულა... 7. ქ. ლოსაბერიძე — 2149 ქულა.

1975 წ. VI სარტაპიადი. ქალაქი. გუნდური ჩათვლა. საქართველო — V ადგილი. პირადი ჩათვლა (ქალები)... 3. ქ. ლოსაბერიძე — 2293 ქულა.

1979 წ. VII სარტაპიადი. პირადი ჩათვლა (ქალები)... 2. ქ. ლოსაბერიძე — 2528 ქულა.

1983 წ. VIII სარტაპიადი. პირადი ჩათვლა (ქალები)... 4. ქ. ლოსაბერიძე — 2510 ქულა.

როგორც ხედავთ ჩვენს რესპუბლიკის წარმომადგენლებს ყველა წარმატება ქალთა სასპორტკლასო ტურნირებში აქვთ მოპოვებული

გუნდური ადგილები

მშვილდოსნობა საბჭოთა კავშირის ხალხთა სპორტკლასების პროგრამაში პირველად 1971 წელს შეიტანეს. ვაჟთა ტურნირი მაშინ გამოცდილმა მ. პეუნოვმა მოიფიქრა. ქალთა ასპარეზობა კი სენსაციური შედეგით დასრულდა. გამარჯვება მთავარი საქართველოს წარმომადგენელმა ლ. ასატოროვამ, რომელმაც აქტიური მეცადინეობა მშვილდოსნობაში რამდენიმე თვით აღრე დაიწყო (მანამდე ასატოროვა ახალგაზრდა ნიხონოვობაში გამოდიოდა). გუნდურ წარმატებას ამ სპორტკლასზე ეტონეთის (ქალაქში) და უკრაინის (ვაჟებში) მშვილდოსნებმა მიიღვიეს.

1975 წელს მშვილდოსანთა სასპორტკლასო ტურნირი აშხაბადში ჩატარდა. გამარჯვება უკრაინის (ქალები) და რუსეთის ფედერაციის (ვაჟები) მშვილდოსნებმა მოიპოვეს...

ქვემოთ გთავაზობთ საქართველოს მშვილდოსანთა გუნდურ შედეგებს:

1971 წ. V სარტაპიადი — 4 ადგილი

1975 წ. VI სარტაპიადი — 5

1979 წ. VII სარტაპიადი — 4

1983 წ. VIII სარტაპიადი — 10

აქ, თბილისში ვარჯიშობს...

პირველი ივლისის საღამოსაც გუნდის წევრებმა „ლოკომოტივის“ სტადიონზე მოიყარეს თავი. დღეს ტექნიკაში ვივარჯიშებთო, — გვითხრის მწვრთნელებმა...

მშვილდოსანს საფრთხელ მეცადინეობაზე ორი „პოლუსი“ აქვს დასამორჩილებელი — მშვილდი და სამიზნე. იმის ფიქრით, რაც შეიძლება „რბილად“ და მოზომილად ტყორცნოს ისარი მოზანში, წშირად სპორტსმენს თავისდაუნებურად, სამიზნე ევარჯება მხედველობის არიდან, ანდა პირიქით, სამიზნეს მიშტერებული ისარს ჩქარი და მკვეთრი მოძრაობით ტყორცნის. „ტექნიკაში ვარჯიშის მიზანი თითქოს მარტივია, — გვითხრა გუნდის უფროსმა გივი დავითაშვილმა, — ავტომატურობამდე დაიყვანო ერთი და იგივე მოძრაობა, რათა შეჯიბრებაზე ყურადღება აღარ დაგეფარებოდა სამიზნეც არ დაკარგო მხედველობის არიდან“.

ამ სიტყვების შემდეგ უკვე გასაგებია გახდა, რატომ „ცხრილავდა“ 4-5 მეტრი მანძილიდან ერთი გოგონა სამიზნე ფარს. თანაც ისე ჯიუტად, თითქოს მისი ჯავრი სჭირდა. დღემს იმუშავებსო, — გვითხრეს...

გუნდის ძირითადი ნაწილი კი

მოწმდება და ისრული სამიზნეები.



მოწმდება და ისრული სამიზნეები.

თუ გინდა მაღალი და ტანადი იყო

ვაზეთ „ლელოს“ 1985 წლის 29 ივნისის ნომერში წავითხუთხეთ წერილი ერთ უკრაინელ კაბუჯზე, რომელმაც მიზანდასახული ვარჯიშით სიმაღლეში 28 სანტიმეტრი მომატა. მაგრამ ეს სპორტსმენი იყო, კვალიფიციური მწვრთნელის ზედამხედველობით ვარჯიშობდა, ამიტომ წვრთნის მიხედვით მეთოდით ხარგებლობდა შესაძლოა. ყველაზე ახლოს არ იყოს მისადებო. ვთხოვთ, თუ შესაძლებელია, გამოაქვეყნოთ სიმაღლეზე ზრდის, ასე ვქვათ, სპორტული საშუალებები. ყველაზე სურს იყოს მაღალი, ტანადი. ამასთან ეს ვარჯიშები ხელს შეუწყობს ადამიანის უფრო სრულყოფილად განვითარებას.

თბილისის უნივერსიტეტის სტუდენტთა სახელმთ დათმ ბამპერნიძე.

წინასწარ უნდა გითხროთ, რომ ვარჯიშის სისტემა, რომელიც სიმაღლეზე ვაზრდის ვარჯიშის იძლევა, არ არსებობს. მაგრამ არის სპეციალისტთა მიერ დასარგებლო რეკომენდაციები. გავრცელებულია აზრი, რომ განმრთვით

ადამიანი 25 წლამდე იზრდება, მაგრამ ძირითადად ადამიანის სიმაღლეში მატება 20-21 წლისთვის წყდება. თუმცა, არის გამონაკლისებიც. ამასთან უნდა აღინიშნოს, რომ ზოგიერთი ადამიანი „საბოლოო“ სიმაღლეს 17 წლის ასაკში აღწევს (მხედველობაში გვაქვს მხოლოდ სიმალის მომატება. თორემ ადამიანის სხეულის განვითარებისა და ჩამოყალიბების პერიოდი უფრო ხანგრძლივია).

ზოგჯერ სიმაღლეში ზრდის შეფერხების მიზეზია დროებითი და ქრონიკული ავადმყოფობა, არასრულყოფილი კვება. ცხადია, კვებობის წლებში დროული და ეფექტური მკურნალობა, აგრეთვე ცხოვრების პირობების გაუმჯობესება, ცხოვრების ჯანსაღი რეჟიმი ხელს უწყობს ადამიანის ნორმალურ განვითარებას.

სწორედ ამიტომ, მათ, ვინც უკმაყოფილოა საკუთარი სიმაღლით (მხედველობაში გვყავს ახალგაზრდები). პირველ ყოვლისა, ექიმს უნდა მიმართოთ კონსულტაციისათვის. თუ აღმოჩნდა, რომ მათი ზრდის შეფერხება რამიმე დაავადებითაა გამოწვეული, მაშინ ყურადღება, ცხადია, იმ დაავადების მკურნალობას უნდა დაუთმონ. თუ დაბალი ტანი მექვირდობითი ნაკლია, მაშინ საქმის რადიკალური შეგულება მნიშვნელოვანია. ამ დროს ადამიანის პორმონალური მკურნალობა მაგნიც კია — ასეთმა მკურნალობამ შეიძლება ორგანიზმში პორმონალური წინასწორობა დაარსდეს.

ამ შემთხვევაში მოზარდს ყველაზე უკეთესი სპორტული დღის რეჟიმის დაცვა და სრულყოფილი კვება დაეხმარება. მისმა ორგანიზმმა საკმარისი რაოდენობით უნდა მიიღოს ცხოველური წარმოშობის ცილები (ზოროც, კვერცხი, თევზი, რძის ნაწარმი), ვიტამინებით მდიდარი საკვები (მაგალითად, ბოსტნეული). უნდა იერიოს ტებლეულობას (დამტკიცებელი, რომ ზედმეტი გლეუტობა ხელს უშლის პორმონის სეკრეციას) და ა. შ. მაგრამ ზემოთ ნათქვამი სრულებითაც არ ნიშნავს იმას, რომ დიდი რაოდენობით უნდა მიიღოთ ეს პრ.ოლექტები. საჭიროა ზომიერების დაცვა, რაციონალური კვება.

და რა თქმა უნდა, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სხეულის ვაჯარჯიშებს, განსაკუთრებით სპეციალურ ტანვარჯიშს, აგრეთვე კურსებს, მძლესობას. გეგმაზომიერად, გონივრული ვარჯიშით ზოგიერთმა ადამიანმა პირდაპირ საოცარ შედეგს მიიღვია. საბჭოთა კავშირის ხალხთა სპორტკლასის ჩემპიონმა სიმაღლეზე ბრძანაში რუსტამ ანმეტოვი, რომელიც ბავშვობაში თანატოლებზე ტანდაბალი იყო, მიზნად დაისახა... სწრაფად გაზრდილიყო სიმაღლეში. (თქვენ ალბათ წერილი მის შესახებ წაიკითხეთ). შეუპოვარმა კაბუჯმა სამ წელიწადში მიიღვია მოზანს — ერთმაზად 23 სანტიმეტრი მომატა, ამასთან მან თითოთ მთიფიქრა სხვადასხვა ვარჯიშები სხეულის აქტივისთვის (წერილი რუსტამ ანმეტოვის იხილეთ უფროს „მართვის“ 1985 წლის პირველ ნომერში, მისი ვარჯიშებიც იქვეა მოყვანილი), მაგრამ ახმეტოვის მაგალითი მხოლოდ კონკრეტული შემთხვევაა. რა თქმა უნდა, იმის კატეგორიული მტკიცება

არ შეიძლება, რომ ახმეტოვის ვარჯიშები ყველა მოზარდს დაეხმარება. სწრაფად აიყარონ ტანი, მაგრამ ცნობილია, რომ ნორმალური კვება და ფიზიკური ვარჯიში სტრუქტურულად ზრდის პორმონებს — სომატოტროპინზე.

უკუოვსკელი ექიმის ა. პალკის მტკიცებით, მოზარდი კი არა სიმაღლეში შეიძლება 25 წელზე მეტი ასაკის ადამიანზეც მომატოს ეს ხერხემლის გასწვრივ ხარჯზე ხდება. ბევრი ადამიანი, თუმცა ერთი შეხედვით არ ეტყობა, ხერხემლი მეტ-ნაკლებად გამრუდებული აქვს. სპეციალური ტანვარჯიშითა და დიეტით შეიძლება ხერხემლი დაგროვილი მარილებისაგან გაგანთავისუფლოთ. ამ შემთხვევაში ხერხემალი უფრო მოქნილდება და იზრდება. პალკის ერთმა პაციენტმა, რომელსაც 30-ზეუი აღარ ეტყობოდა, საკულდებულ ვარჯიშებით (ასრულდება ვარჯიშებს ორძელზე, ვაჭიშვის მიმართებას). (ყურავდა) ხერხემლი გამართვით თითქმის 10 სანტიმეტრი მომატა სიმაღლეში.

მსოფლიო სრული განვითარება

ფეხბურთში საქართველოს პირველობაზე კვლავ გვხვდება უხეში და-
რღვევები, უღისეობიანი იქცვიან არა მარტო ფეხბურთელები და
მათი მწვრთნელები, არამედ მკურნალები და... ისინიც კი, ვისაც სტა-
ტიონებზე წესრიგის დაცვაში ხელშეწყობა და დახმარება ევალებოდა. მე-
ტის მოთმენა აღარ შეიძლება, უმკაცრესად უნდა დაიხაჯოს, დაუნდო-
ბელი უნდა ვიყოთ მათ მიმართ, ვინც ფეხბურთში საქართველოს პირ-
ველობა უწყისობის, კუთხურების, პროვინციალიზმის, ანგარების
გამოვლენა-აუჯავების ხარბივდად აქცია — ასეთი იყო ხაერთო აზრი,
რომელიც უკვე თბილისში გამართულ საჯარო რესპუბლიკურ
თათბირზე. ეს თათბირი ჩატარდა საქართველოს სსრ ფიჭულტურისა და
სპორტის სახელმწიფო სპორტკომიტეტმა, იმასთან დაკავშირებით, რომ
რესპუბლიკის ხტადიონებზე კვლავ გრძელდება მთუტევებელი დარღვე-
ვები.

სტატისტიკა: საქართველოს წლე-
ვიანდელი ჩემპიონატის ორივე ლი-
გაში 16 ტურში სულ ფეხბურთე-
ბულია 253 გაფრთხილება და 19
გაძევება, რამდენიმე თამაში ჩაი-
შალა. მატჩებზე არ გამოცხადდნენ
მსაჯები ამინბა (გაგრა), სანაია (სო-
ხუმი), ჩორაია (თბილისი), კვარა-
ცხელია, წიკრუშია, წულაია (სა-
მეგრე ზუგდიდი). მოედნები დღემ-
დე მოუწყობივებელია ხაშურში,
წულკიქეში, მარნეულში, დმანის-
ში, თეთრიწყაროში, დუშეთში,
წითელწყაროში.

თათბირზე, გარდა სტატისტიკისა,
უხვად მოიტანეს კონკრეტული ფა-
ქტები, როცა სტუმრად ჩასულ
გუნდებს და მსაჯებს სიტყვიერი და
ფიზიკური შეურაცხყოფა მიაყენეს.
მოედანზე და გასანდელში, მსაჯთა
ოთახში არ იყო წესრიგი, მუქარა-
დაშინების ატმოსფეროში ტარდებ-
ოდა შეხვედრები, მსაჯს კი აძუ-
ლებდნენ დაყოლოდა მასპინძელი
გუნდის ნება-სურვილი.

იმ აღმშფოთებული ფაქტების
გამო, რაც საქართველოს პირველ-
ობის მატჩში მოხდა (იხ. „ლე-
ლო“, 2 ივლისი, 1986 წ.) თათბი-
რმა განმარტება მოსთხოვა წუ-
ლკიქის რაიონის სპორტკომიტეტის
თავმჯდომარეს, ფეხბურთელთა
გუნდის მწვრთნელს და მატჩის
მსაჯს ა. კოკიას. გამოიკვია, რომ
29 ივნისს, წულკიქეში, სადაც

თათბირის პრეზიდიუმმა კიდევ
ერთი შეკითხვა დაუსვა დარბაზში
მისდომთ: რა უნდა გაკეთდეს იმი-
სათვის, რომ დამყარდეს სრულ
წესრიგი და დისციპლინა რესპუ-
ბლიკის საფეხბურთო ჩემპიონატ-
ში? ყველა, ვინც პასუხი ჰასცა
ამ შეკითხვას, ერთი აზრი ჰქონდა
— აუცილებლად უნდა მოიგოს მა-
სპინძელი გუნდმა! ხედავთ სადა-
მდე მივიდა საქმე? თურმე წესრიგი
მაშინ დამყარდება თუ მასპინძელი
აუცილებლად მოიგებს, მეგრეა ვინ
უნდა იყოს ის საქმის მოთავე,
ვინ უნდა მართოს ეს პროცესი?
რა თქმა უნდა მსაჯმა, ფორმულა
მარტივია — შინ მთივე, სტუმრად
წააგე! რალა საქირა სპორტული
ქინი, ზედმეტად ნერვების დაძაბვა,
ასეთ ვითარებაში 40 წლისანებიც
შეიძლება ათამაშო და 60 წლისა-
ნებიც, ამ გზით ნიჭიერი და ანა-
ღაზრდა ფეხბურთელი უფრო
ადვილად შეიძლება ჩამოიციონ
გზიდან მოწიფულმა ძიებმა, განსა-
კუთრებით საქმისნებმა, თუ ეს
„საქმეს“ სჭირდება.

თათბირზე სიტყვა ითხოვა ხობის
გუნდის მწვრთნელმა, რომელმაც
განაცხადა, რომ იმავე 29 ივნისს
გალში, სადაც ადგილობრივ „მზი-
ურს“ ხობის გუნდი ხვდებოდა, წუ-
ლკიქის ფაქტზე უფარესი ამბავი
მოხდა. მასალის მოკვლევა ამ
საითხზე თათბირმა სპორტსაქო-
მის მასობრივი ფეხბურთის განყო-
ფილება დაავალა. დაუფარავლად
ითქვა, რომ ჯერ კიდევ გვხვდებიან
ისეთი მწვრთნელებიც, რომლებიც
არაფერს ერიდებიან, ოღონდ, რო-
გორმე გამარჯვება მოიპოვონ მე-
ტლკიქსთან.

**ამონაწერი თათბირის ოპი-
დენ:** „ბევრი მათგანი, ისინი ვისაც
დღეს ამა თუ იმ რაიონის გუნდის
მწვრთნელმა ახარია, ჯერ კიდევ
გუნდში და გულშიწუნს თავად იყო
ხულიანი, შფოთისთავი ფეხბუ-
რთელი. მათგან კარგს ვერაფერს

ისწავლის ახალგაზრდობა. ასეთი
მწვრთნელის გამოსწორება უკვე
შეუძლებელია, ამიტომ ისინი თა-
ვიან უნდა მოვიშოროთ...“ „ას-
აკადაცილებულ ფეხბურთელებს
ადგილებზე ბევრი მფარველი და
ხელშეწყობი ჰყავთ, ზოგაერთ
რაიონში ავტორიტეტული პირის
შეგობარცა და გუნდიდან ასეთი
ფეხბურთელის გაშვება ყოველთ-
ვის რადი ხერხდება...“ „უმკაცრესი
ზომები უნდა მივიღოთ ისეთი მსა-
ჯების მიმართ, ვინც შემწეულია
საეჭვო მეთოდებითა და არაობი-
ექტურობაში, უღირსები საერთოდ
უნდა ჩამოვაშოროთ ფეხბურთს.
ასეთ მსაჯებს დისკვალიფიკაცია
არ გამოასწორებს.“

თათბირზე აშკარად გამოიკვეთა
ის აზრი, რომ დღეს საუკეთესო
მწვრთნელი არა იმ სპეციალი-
სტებს მიიჩნევენ, რომელიც თავ-
დაღებით მუშაობს და გამოდგმულ
ძიებაშია, ვისაც ჩვენი ფეხბურთის
უანგარო მასმარტი დაუსახავს მი-
წნად, არამედ ის, ვინც „თამაშის
კარგად ჩამწყობია“. ასეთი მწვრ-
თნელები ავტორიტეტულინიც არ-
იან და თუ სადმე ადგილი გან-
თავისუფლდა, პირველ ყოვლისა,
მათ იწვევენ სამუშაოდ. თათბირზე
გამოსულმა გულსტიკვილით
აღნიშნეს, რომ თამაშის ბედი ხში-
რად წყდება არა უშუალოდ მეო-
დანზე, პატიოსან ბრძოლაში, არა-
მედ მოედნის ვარეთ — მატჩის
დაწყებამდე რამდენიმე წთი აღ-
რ. თუ ასე გაგრძელდა, ქართული
ფეხბურთი კიდევ დიდხანს ვერ
დაიწვეს თავს შემშფოთებელ
კარისს.

**თათბირის ბრიზანიდან ით-
ქვა:** „შედეგი — ნებისმიერი ხე-
რხითი ბევრ რაიონში ასეთია კა-
ტეგორიული მოხოზენა. დროა
შევიგნოთ, რომ ასეთი მოკვება
არაფერს შეგვქენს. თითოეული
საფეხბურთო გუნდის მუშაობა
უბირველესად იმით უნდა შეფა-

სდეს თუ ვინ აღწარდა, ვინ მისცა
რესპუბლიკის წამყვან გუნდებს.
მწვრთნელებს უღისეობაში არ
უნდა წავუყენოთ, მათ ყოველგვა-
რი პირობებში უნდა შევუქმნათ,
რომ შემოქმედებდნენ იმუშაონ“.
სპორტსაქომის ხელმძღვანელები
დაინტერესდნენ იმითაც, თუ სად,
რომელი რაიონში უჭირს თამაში
სტუმრად ჩასულ გუნდს. „ყველ-
გან, გარდა თბილისისა“ — იყო
პასუხი დარბაზიდან.

თათბირის მონაწილეებმა პირ-
უთვნლად, მაგრამ მკაცრად ილა-
ბარავეს სპორტსაქომის ფეხბურ-
თის სამმართველოს უხერხელო,
მოუქნელ მუშაობაზე. ითქვა, რომ
ყოველივე ნეგატიური, რამაც თავ-
ი იჩინა ჩვეს ფეხბურთში, სა-
თავეს იღებს ფეხბურთის სამმართ-
ველოდან. მკაცრად გააყრიტყვი
ფიჭულტურის ინსტიტუტის ფეხ-
ბურთის კათედრაც. თათბირზე
აღინიშნა, რომ ფეხბურთის სამმარ-
თველოში მომუშავე კადრების
მთლიანი ვადანაღისების პროცესი
დაიწყო, უკვე შეიქმნა მასობრივი
ფეხბურთის განყოფილება და და-
ინიშნა ახალი ხელმძღვანელი.
კატეგორიულად ითქვა, რომ ვა-
დანაღისების პროცესი უნდა შე-
ეხოს ფიჭულტურის ინსტიტუტის
ფეხბურთის კათედრასაც.

თათბირზე გამოითქვა რწმენა,
რომ უახლოეს პერიოდში ძირეული
გარდატეხა მოხდება რესპუბლიკის
ჩემპიონატში მონაწილე გუნდებს,
ამაღლება დისციპლინა და განმ-
ტიკდება წესრიგი. მსაჯობაში აღ-
მოიფხვრება ნაყოფანებები, სახე-
ლვატების შეცვლიან პაკიოსა-
ნი, კეთილსინდისიერი არბიტრ-
ბით. ადგილებზე კი ყველაფერს
იღონებენ მატჩების მაღალორგანი-
ზაციულ დონეზე ჩახატარებლად,
უმკაცრეს ზომებს მიიღებენ მათ
მიმართ, ვინც უღირსი საქციელით
ჩრდილს აყენებს სპორტულ ასპა-
რეზობას.

დღის წესრიგშია სპორტსმენის განვითარების პრობლემა

სპორტსმენის განვითარების
დონის დადგენა ძირითად პრობ-
ლემად ითვლება სპორტში. იყო
დრო, ექიმები და ფიზიოლოგები
ფუნქციური სინჯების საფუძველზე
ადგენდნენ სპორტსმენის ფიჭურთ-
ნილობის ხარისხს, რაც არასწორ
პროგნოზებს გვაძლევდა. სამწუხარ-
ოდ, ასეთი მეთოდი კვლავ
დღესაც გრძელდება, მიუხედავად
იმისა, რომ თვით მეთოდი საბო-
ლოდ არ არის დაუსტებელი და
მეცნიერულად დასაბუთებული. იყო
კლები სპორტსმენის გაწვრთნი-
ლობის დონე ლაბორატორიული
გამოკვლევით განსაზღვრულიყო
(მაგალითად ლაქტატის განსაზღვ-
რით) ან ვთქვამთ ცხენოსნობაში
ცხენოსნისა და ცხენის გულის ცე-
მის სისწრაფებს შორის სინჯობუ-
ლობის დადგენით და სხვ., მაგრამ
ლაბორატორიული პირობებში თა-
ნამედროვე სამედიცინო-ბიოლოგი-
ური კვლევის მეთოდებით სპორტ-
სმენთა გამოკვლევა წმირად სა-
სურველ შედეგს არ იძლევა. სპორ-
ტსმენის გაწვრთნილობის დადგე-
ნა და სპორტული შედეგის პროგ-
ნოზირება მარტო საექიმო-პედაგო-
გიური დაკვირვების შედეგად მი-
ღებული მონაცემებიდან არ ხერხ-
დება, თუქცა ამ მონაცემებს სპორ-
ტსმენის ორგანიზმის ფუნქციური
მდგომარეობის შესაფასებლად მე-
ტად დიდი მნიშვნელობა აქვს.

ლაბორატორიული ექსპერიმენ-
ტის დროს ან უშუალოდ სპორტულ
წვრთნის პირობებში ჩატარებ-
ული ფიზიოლოგიური (ბიქიქმი-
ური) გამოკვლევებისას სპორტსმე-
ნის ორგანიზმის რეაქცია ვალსა-
ჩინოდ განსხვავდება იმ რეაქციი-
საგან, რაც უშუალოდ სპორტული
შევირების პირობებში ვლინდება
(განსაკუთრებით სპორტის აცთ-
ლოურ სახეობებში), ამიტომ გა-
წვრთნილობის დონის დადგენა მარ-
ტო სამედიცინო-ბიოლოგიური
კვლევის შედეგად მიღებულ მონა-
ცემებზე დაყრდნობით არ უნდა
ხდებოდეს.

არტისისხლის არტერიული წწვეა
უფრო მომატებული აქვთ, ვიდრე
20-30 წლის წინ ჰქონდათ. მიუხე-
დავად იმისა, რომ თანამედროვე
სპორტსმენთა შრომისუნარიანობა
გაცილებით მაღალია.

გარდა ამისა, უარესად დიდი
მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენთა
ორგანიზმში პათოლოგიური მოვ-
ლენების დროულად გამოვლენის
და სათანადო მკურნალობის ჩატარ-
ებას. ამ მხრივ გარკვეული მუშა-
ობა თბილისშიც წარმოებს, მაგ-
რამ ჩვენ ჯერ ვერ მივალწით იმ
დონეს, რითაც მოსკოვის, ლენინ-
გრადის, კიევისა და ჩვენი ქვეყნის
სხვა ქალაქების საექიმო-ფიჭულ-
ტურის დისპანსერები გამოირჩე-
ვიან. ჩვენი რესპუბლიკის საექიმო-
ფიჭულტურის დისპანსერებში და
სამკურნალო-პროფილაქტიკურ და-
წესებულებებში ძირითადად სპორ-
ტულ ტრავმებს მკურნალობენ,
სპორტულ პათოლოგიას კი თითქ-
მის არავითარ ყურადღებას არ აქ-
ცივენ.

მართალია, ჩვენ უკვე აღვნიშ-
ნეთ, რომ მარტო საექიმო გამოკ-
ვლებით შეუძლებელია სპორტს-
მენის გაწვრთნილობის დონის
დადგენა, მაგრამ ფიჭიოლოგიური
პარამეტრების გათვალისწინებით
ორგანიზმის ფიჭიური მდგომარე-
ობის შეფასებას უდიდესი მნიშე-
ნელობა აქვს, განსაკუთრებით მა-
შინ, როდესაც ეს ინფორმაცია სი-
სტემატური დაკვირვების შედეგად
მიიღება.

სამწუხაროდ, ჩვენს რესპუბლი-
კაში სამედიცინო-ბიოლოგიური ინ-
ფორმაციის მიხედვით წვრთნის
პროცესის რეგულირება ვერ პა-
სულობს თანამედროვე მოთხოვნებს.
მაღალი კლასის სპორტსმენთა მო-
მზადების დროს მწვრთნელები და
ექიმები ერთობლივად არ მუშაო-
ბენ, ჩვენი მწვრთნელებიც ნაკ-
ლებად არიან დაინტერესებული
საქიმო გამოკვლევების მონაცე-
მებით.

რასაკვირველია, სპორტსმენთა
დაისტატება მარტო კარგად ორ-
განიზებული სამედიცინო-ბიოლო-
გიური სამსახურზე არ არის დამო-
კიდებული. სპორტში დიდი მნიშე-
ნელობა აქვს ტალანტების შერჩე-
ვას, მათ დაისტატებას, სპორტს-
მენთა მიჩვევას დაძაბული წვრთნის
პროცესისადმი და თვით მწვრთნე-
ლის მაღალ კვალიფიკაციას. მაგა-
ლითისათვის გაეისენოთ ვითოეული
გოქმელ მანძილზე მორბენალი
სპორტსმენები. ცნობილია, რომ
მათზე არ არის დაწესებული ისე-
თი საექიმო კონტროლი, როგო-
რიც, ვთქვათ, ჩვენი ქვეყნის ძმლე-
ოსნებზე; მაგრამ ისინი უამისო-

დაც ამყარებენ ოლიმპიურ ან მსო-
ფლო რეკორდებს. იგივე შეიძ-
ლება ითქვას ბრაზილიელ ფეხბუ-
რთელებზეც, რომელთა წვრთნის
პროცესზე საექიმო პედაგოგიური
კონტროლი მთელი სპორტული სე-
ზონის მანძილზე არ ხორციელდებ-
ა, მაგრამ მათი თამაშის კლასი
მაინც ძალზე მაღალია. გერმანიის
დემოკრატიული რესპუბლიკის მო-
ცურავეებმა კარგად იციან, რომ
მათ ყოველდღიურად მოელოთ ინ-
ტენსიური და დიდი მოცულობის
საწვრთნო მეცადინეობის ჩატარებ-
ა, ურთმლისოდაც მაღალ სპორ-
ტულ შედეგებს ვერ მიღწევვენ.
მათთან ერთად შეგვიძლია დავასა-
ზიანოთ რუსეთის ფედერაციის, უკ-
რაინისა და სხვა რესპუბლიკების
სპორტსმენები, რომელთა შედეგე-
ბთ თვალსაზრისით გვარწმუნებს იმა-
ში, რომ მარტო თანამედროვე
ექიმპროფილოგიური ან ბიო-
ქიმიური გამოკვლევების ჩატარებ-
და არ არის საკმარისი სპორტსმენ-
თა წვრთნის სწორად დაგეგმვა-
თვის. ამ საქმეში გადაწყვეტი
მნიშვნელობა აქვს სპორტსმენის
მონაცემებს, მწვრთნელის მუშაო-
ბასა და სათანადო საექიმო კონ-
ტროლს.

დადგა დრო რადიკალური ცვლი-
ლება მოხდეს როგორც მწვრთნე-
ლთა, ისე სპორტსმენებთან მომუ-
შავე ექიმთა კარგების მომზადე-
ნის საქმეში. ფიჭულტურის ინს-
ტიტუტში უნდა ამაღლდეს მომა-
ვალ მწვრთნელთა სამედიცინო-
ბიოლოგიური ცოდნის დონე, და-
ხელოვნების ფაქულტეტზე კი
მწვრთნელები წვრთნის თანამედ-
როვე მეთოდებს გაეცნონ. ამ
მხრივ არასაზარბილო მდგომარე-
ობაა სამედიცინო ინსტიტუტ-
ში აქ გამოყოფილი აკადემიური
საათების რაოდენობა არასაზარბი-
ოსია სპორტული მედიცინის სპეცი-
ალისტების მოსამზადებლად. დღე-
მდე ვერ მოხერხდა სპორტულ მე-
დიცინასა და რეაბილიტაციაში სუ-
ბორდინაციის შემოღება. მართა-
ლია, განმრთელობის დაცვის სამი-
ნისტრომ მიიღო გადაწყვეტილება
იმის შესახებ, რომ სწავლების
მე-7 წელს ე. ი. ინტერნატურის
გავლის პერიოდში საექიმო ფიჭ-
ულტურის სამსახურში განაწილე-
ბულმა ახალგაზრდა სპეციალის-
ტებმა ბოლო 3 თვის განმავლობა-
ში სამკურნალო ფიჭულტურისა
და სპორტული მედიცინის კათედ-
რასე გათარონ მომზადება, მაგრამ
ეს მითითება პრაქტიკულად არ
ხორციელდება. ჩვენი აზრით, სპორ-
ტული მედიცინის დარგში სპე-
ციალისტების მომზადებისათვის სა-
ჭიროა თბილისის სამედიცინო ინ-

სტიტუტში შეიქმნას სპორტული
მედიცინისა და რეაბილიტაციის
ერთი ჩვეუი 12-15 სტუდენტის
შემადგენლობით, რომელიც უკვე
პირველ კურსიდან გავლის სპე-
ციალურ მომზადებას იხე, რო-
გორც ეს ტარტუს უნივერსიტეტის
სამედიცინო ფაკულტეტზეა ორ-
დასწებული. თბილისის ექიმთა
დახელოვნების ინსტიტუტის სამ-
კურნალო ფიჭულტურისა და
სპორტული მედიცინის კათედრამ
მნიშვნელოვნად უნდა გარდაქმნას
მსმენელთა მომზადება სპორტულ
მედიცინაში. სწავლად სპორტულ
მედიცინასა და სამკურნალო ფიჭ-
ულტურაში ცალ-ცალკე უნდა მო-
ხდეს, როგორც ეს ჩვენი ქვეყნის
სხვა ექიმთა დახელოვნების ინსტი-
ტუტებშია, ვინაიდან ამ ორ სა-
განს ერთმანეთისაგან მკვეთრად
განსხვავებული ამოცანები აქვს.
საჭიროა ამაღლდეს თვით სპორტ-
სმენის ცოდნის დონე სპორტულ
მედიცინასა და ჰეგეინაში.

დასასრულს გვინდა აღვნიშნოთ,
რომ ჩვენი რესპუბლიკის მწვრთნე-
ლებმა, სპორტში მომუშავე ექი-
მებმა, ბიოლოგებმა, ფიჭიოლოგე-
ბმა და სხვა სპეციალისტებმა ერთ-
ობლივად საქმიანობით თვალსაჩინ-
ოდ უნდა გარდაქმნან სპორტსმე-
ნთა მომზადების დონე.

ჩვენ ვფიქრობთ, რომ ამ საქმე-
ში გადაწყვეტ როლს თამაშებს
განმრთელობის დაცვის სამინისტ-
როს და სპორტკომიტეტის ერთობ-
ლივი ბრძანების საფუძველზე შე-
ქმნილი ე. წ. სპორტული მედიცინის
და რეაბილიტაციის რესპუბლიკური
ცენტრი, რომელიც ორ-
განიაციულ-მეთოდურ ხელმძღვა-
ნელობას გაუწევს იმ დაწესებუ-
ლებებს, სადაც წარმოებს სპორტს-
მენთა სამედიცინო-ბიოლოგიური
შემოწმება და აღდგენითი მკურნა-
ლობა.

სპორტსმენთა მიღწევებს მათი
გაწვრთნილობა განაპირობებს, გა-
წვრთნილობის დონის დადგენა კი
მხოლოდ კომპლექსური კვლევით
შეიძლება.

რომანოვ სვანიჭილი,
საკავშირო სამკურნალო ფიჭულ-
ტურისა და სპორტული მედი-
ცინის სამედიცინო საზოგადოე-
ბის თავმჯდომარის მოადგილე,
სამედიცინო ინსტიტუტის კათედ-
რის გამგე.

რედაქციისათვის: რ. სვანიჭი-
ლის წერილს რედაქცია ბეჭდვს
საკუთხის დასმის წესით. რედაქ-
ცია ელის სპეციალისტების გამო-
ნმარებას ამ წერილში წამოჭრილ
საკუთხებზე.

