მასობრივობიდან საქართველო-სახალხო ფიზკულტურული მოძრაობისაკენ!

პროლეტარეებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

საქართველოს სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО ОРГАН ГОСУДАРСТВЕННОГО КОМИТЕТА ГРУЗИНСКОЙ ССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОВЕТА ПРОФСОЮЗОВ

9 აგვისტო, შაბათი, 1986 წ.
№ 154 (9315) ● ფასი 3 კაპ.

გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

ეგია მუსოიანი

დაიბადა 1966 წელს სოხუმში.
წონა 57 კგ. სიმაღლე 162 სმ.
საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატი,
თბილისის არმიის სპორტკლუბის წევრი. მწვრთნელი — საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი ვალერი კეკუტია.
საუკეთესო შედეგები: საბჭოთა კავშირის ჩემპიონი ჭაბუკებსა და ახალგაზრდებს შორის, სსრ კავშირის ხალხთა VIII სპარტაკიადის ვერცხლის პრიზიორი, მსოფლიოს ჩემპიონი ჭაბუკებსა და ახალგაზრდებს შორის, ევროპის შარშანდელი ახალგაზრდული პირველობის ბრინჯაოს პრიზიორი,
ევროპის 1986 წლის ჩემპიონი ახალგაზრდებს შორის.

ზაზა ტყეშელაშვილი

დაიბადა 1966 წელს ვანის რაიონის სოფელ ბზვანში.
წონა 100 კგ, სიმაღლე 186 სმ.
საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატი, სპორტსაზოგადოება „შრომითი რეზერვების“ წევრი.
მწვრთნელები — საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელები ვანო ნიკოლაძე და ჯონი ლორია.
საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტის III კურსის სტუდენტი.
ვარჯიში დაიწყო 1976 წელს ვანის სპორტულ სკოლაში ზურაბ გვენეტაძის ხელმძღვანელობით.
საუკეთესო შედეგები: საბჭოთა კავშირის ახალგაზრდული პირველობის ბრინჯაოს პრიზიორი, იუგოსლავიისა და მედვედის სახელობის საერთაშორისო ტურნირების პრიზიორი, ევროპის 1986 წლის ჩემპიონი ახალგაზრდებს შორის.

ლევან ებანოიძე

დაიბადა 1967 წელს მაიაკოვსკის რაიონის სოფელ დიმში.
წონა 115 კგ, სიმაღლე 181 სმ.
საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატი, თბილისის არმიის სპორტკლუბის წევრი.
ვარჯიში დაიწყო 1974 წელს მაიაკოვსკის სპორტულ სკოლაში საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელის ავთანდილ გურგენიძის ხელმძღვანელობით.
მწვრთნელები — საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელები თამაზ ბენდიანიშვილი და ვლადიმერ მესტვერიშვილი.
საქართველოს სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტის II კურსის სტუდენტი.
საუკეთესო შედეგები: საბჭოთა კავშირის ორგზის ჩემპიონი ახალგაზრდებს შორის, მოსწავლეთა XVII საკავშირო სპარტაკიადის ჩემპიონი, ევროპის 1985 წლის ჩემპიონი ჭაბუკებში, ევროპის 1986 წლის ჩემპიონი ახალგაზრდებს შორის.

სახ. სახ. რესპუბლ. ბიბლიოთეკა

9 აგვისტო ფიზკულტურელის დღეა

დღეს და ყოველდღე

ალბათ არ არსებობს პროფესია, კალენდარში თავისი ადგილი რომ არ ჰქონდეს „დაჯავშნული“, მაგრამ არის ერთი დღესასწაული, რომელიც ყველას ერთნაირად ეკუთვნის: ფიზკულტურელის დღეზე მოგახსენებთ. დიახ, ფიზკულტურა და სპორტი აერთიანებს ყველას — ახაკის, სქესისა და პროფესიის განურჩევლად. ფიზკულტურა და სპორტი აკავშირებს და აჯანსაღებს ყველას, ვინც სპორტული მოედნებისა და დარბაზების, საცურაო აუზებისა და ტურისტული ბილიკების ხშირი სტუმარია.

სპორტს, უწინარესად, ჩემპიონები და რეკორდები ამშვენებს, მაგრამ მას ამავე დროს მეტად საპატიო და კეთილშობილური მისია აკისრია — ის არის წყარო მილიონობით ადამიანის ჯანმრთელობისა, სიმხნევისა და სიჩაუქისა. ჩვენი სპორტის თვალსაჩინო მიღწევებიც, რა თქმა უნდა, სწორედ მასობრივობაზეა დაფუძნებული. დღეს, ალბათ, არ არსებობს ადამიანი, რომელსაც შეგნებული არა აქვს ფიზკულტურისა და სპორტის უდიდესი მნიშვნელობა თუ დანიშნულება. ფიზკულტურულ-სპორტულ მოძრაობას დრომ ახალი მოთხოვნები წაუყენა. დღეს საკითხი ასე დგას: ფიზკულტურა და სპორტი თითოეული ჩვენგანის სიხლხორცეულ საქმედ უნდა იქცეს, ამ სახალხო მოძრაობის მიღმა არც ერთი ადამიანი არ უნდა დარჩეს. ამისთვის შენდება ახალი დარბაზები და მოედნები, ამას ემსახურება ნაირგვარი ფიზკულტურული და სპორტული შეჯიბრებები. დიახ, ფიზკულტურულ-სპორტული მოძრაობის ასპარეზი სულ უფრო ფართოვდება, მაგრამ ეს სრულებით არ ნიშნავს, რომ ჩვენ ამ უბანზე ყველაფერი წესრიგში გვაქვს. ვიდრე ფიზკულტურულ-სპორტული მოძრაობა საერთო-სახალხო მოძრაობად გადაიქცევა, საკმაოდ გრძელი და რთული გზის გავლა მოგვიწევს. საქმე მარტო მასობრივი ფიზკულტურისა და სპორტის მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის განმტკიცება, ორგანიზაციული საკითხების მოგვარება როდია. პირველ ყოვლისა, უნდა შეიცვალოს ჩვენი პრაქტიკული დამოკიდებულება ფიზკულტურასა და სპორტისადმი. უნდა გადავლახოთ ფსიქოლოგიური ბარიერი, ზოგჯერ დაუძლეველ კედლად რომ აღმართულა, ვეზიაროთ ფიზკულტურისა და სპორტის მადლს.

ნუ გადავდებთ ამ საქმეს სახვალიოდ, რადგან ყოველი დაკარგული დღე მძიმე ტვირთად დააწვება ჩვენს ჯანმრთელობას. ამ ნაბიჯს თქვენს ნაცვლად სხვა ვერ გადადგამს, ყველაფერი თქვენ სურვილზე და მონდომებაზეა დამოკიდებული.

...დღეს ფიზკულტურელის დღეა. დღეს თქვენ განკარგულებაში იქნება ყველა მოედანი და დარბაზი, საცურაო აუზი თუ კორტი.

დღეს და ყოველდღე.

დღეს, 14 საათზე, ჭადრაკის სასახლეში (ლენინის ქუჩა, № 37) მოეწყობა საქართველოს სსრ IX საზაფხულო სპარტაკიადის შედეგების შემაჯამებელი სხდომა.

რეგისტრაცია 13 საათიდან.

ჩემპიონები

გოლო ერთი თვის მანძილზე თავისუფალი სტილის მოჭიდაველებმა ოთხ დიდ შეჯიბრებაში მიიღეს მონაწილეობა (ევთილი ნების თამაშები, საბჭოთა კავშირის ხალხთა IX სპარტაკიადა, მსოფლიო თასის გათამაშება ახალგაზრდებს შორის და ევროპის ახალგაზრდული პირველობა). საქართველოს ფალავნებმა ოთხივე ტურნირიდან მედლები ჩამოიტანეს. თამაშებში, როგორც გახსოვთ, დავით გობეჯიშვილმა ორი ჯილდო მიიღო: ოქროსი — გუნდთან ერთად და ვეოცხლის — პირად შეჯიბრებაში. სპარტაკიადის ჩემპიონები გახდნენ ავთანდილ გოგოლიშვილი, ლერი ხაბელოვი და დავით გობეჯიშვილი, მეორე ადგილზე გავიდა ზაზა თურმანიძე. საბჭოთა კავშირის ახალგაზრდულ გუნდთან ერთად მსოფლიო თასს დაეუფლა დავით ხურცია, მანვე მესამე ადგილი დაიკავა პირად ტურნირში.

იხ. მე-3 გვ.

საერთაშორისო ტურნირი ტყვიის სროლაში

ნინო სალუქვაძე ამარცხებს მსოფლიო ჩემპიონს

მოსკოვი. მიტიშჩის ოლიმპიურ სასროლეთზე მიმდინარეობს ტყვიის მსროლელთა დიდი საერთაშორისო ტურნირი, რომელშიც 18 ქვეყნის უძლიერესი სპორტსმენები მონაწილეობენ. ეს შეჯიბრება ახალი წესებით ტარდება, რომელიც სასროლო სპორტის საერთაშორისო ფედერაციამ წლეულს დამტკიცა: ოლიმპიურ სახეობებში შეჯიბრების დამთავრების შემდეგ სპორტსმენებს ფინალურ სერიაში საასპარეზოდ იწვევენ. აქ მათ 10 დამატებითი გასროლა უნდა შეასრულონ. ფინალურ სერიაში რვა უძლიერესი სპორტსმენი ხვდება. ბოლოს ძირითადი შეჯიბრებისა და დამატებითი 10 გასროლის შედეგები ჯამდება და გამარჯვებულიც მხოლოდ ამის შემდეგ ვლინდება.

პნევმატური პისტოლეტით ქალთა სროლაში ბრძოლა ორ სპორტსმენს შორის სწარმოებდა. სპეციალისტები უპირატესობას ცხადია მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონს 25 წლის მარინა დობრანჩევას ანიჭებდნენ. მაგრამ ასე არ ფიქრობდა 17 წლის თბილისელი ნინო სალუქვაძე, რომელიც წლეულს ჩინებულ ფორმაშია და სტაბილური შედეგებითაც გამოირჩევა.

ძირითადი შეჯიბრების შემდეგ სალუქვაძეს 389 ქულა ჰქონდა, მის შეტოქეს კი ქულით ნაკლები. საფიქრებელი იყო, რომ გამოცდილი სპორტსმენი დაკარგულს დამატებით 10 გასროლაში აინაზღაურებდა. მაგრამ ნინოს მტკიცე ნერვები აღმოაჩნდა და ფინალურ სერიაშიც სტაბილურად ისროდა. საბოლოოდ მან 483 ქულა დააგროვა (ბოლო 10 გასროლაში 94 ქულა) და ამ პრესტიჟულ ტურნირში პირველი ადგილი დაიკავა. გაზეთ „სოვეტსკი პატრიოტის“ პრიზი ნინო სალუქვაძეს გადაეცა, მსოფლიო ჩემპიონი კი საბოლოოდ მესამე ადგილს დასჯერდა.

ფიზიკური კულტურა და სპორტი საქართველოში

მხოლოდ ციფრები

ფიზკულტურაში მეცადინეობს	1.890 490
მათ შორის ქალი	676 097
მშდ კომპლექსის ნიშნოსანი	615 280
საწარმოო ტანვარჯიშში ჩაბმულია	873 358
საცხოვრებელი ადგილების მიხედვით	98 837
სპორტულ სექციებში მეცადინეობს	1.052 815
ჯანმრთელობის ჯგუფებში	350 500
სტადიონების რაოდენობა	85
კალათბურთის მოედანი	2737
ფრენბურთის მოედანი	3934
ხელბურთის მოედანი	964
ჩოგბურთის მოედანი	89
მძლეოსნობის მოედანი	23
სასროლი ტირი	298
საცურაო აუზი	82
სპორტული დარბაზი	1583
ფეხბურთის მინდორი	1698
სპორტის დამსახურებული ოსტატი	157
საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატი	265
დიდოსტატი ჭადრაკში	10
სპორტის ოსტატი	7071
სსრ კავშირის დამსახურებული მწვრთნელი	92
საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი	742
საერთაშორისო კატეგორიის მსაჯი	56
საკავშირო კატეგორიის მსაჯი	468
ოლიმპიური ჩემპიონი	24
ოლიმპიური თამაშების ვერცხლის პრიზიორი	20
ოლიმპიური თამაშების ბრინჯაოს პრიზიორი	31
მსოფლიო ჩემპიონი	86
მსოფლიო ჩემპიონატის ვერცხლის პრიზიორი	37
მსოფლიო ჩემპიონატის ბრინჯაოს პრიზიორი	43
მსოფლიო თასის მფლობელი	12
ევროპის ჩემპიონი	164
ევროპის ჩემპიონატის ვერცხლის პრიზიორი	76
ევროპის ჩემპიონატის ბრინჯაოს პრიზიორი	58
ევროპის თასის მფლობელი	50
საბჭოთა კავშირის ჩემპიონი	818
საბჭოთა კავშირის თასის მფლობელი	236

სსრ კავშირის ხალხთა IX სპარტაკიადა

„ლელოს“ სპეციალური კორესპონდენტი დავით კაკაბაძე მოსკოვიდან გვატყობინებს:

ცხარე ბრძოლები კორტებზე

მოსკოვი (ტელეფონით, ჩვენი სპეც. კორ). ჩოგბურთელთა სასპარტაკიადო ტურნირის მეორე დღეს საქართველოს ეკუთა გუნდი ლატვიის ნაკრებს შეხვდა. ლატვიელი ჩოგბურთელები ამჟამად მოქმედი საკავშირო კლასიფიკაციით ჩვენს სპორტსმენებზე მაღლა დგანან, ამიტომ მწვრთნელები ამ შეხვედრის შედეგზე მაინცა და მაინც დიდ იმედებს არ ამყარებდნენ. საქართველოს გუნდი მართლაც დამარცხდა, მაგრამ უნდა ითქვას, რომ ოთხივე შეხვედრა უაღრესად მძაფრი და საინტერესო გამოდგა.

ვლადიმერ გაბრიჩიძემ პირველი სეტი გირტს ძელდესთან შედარებით იოლად დათმო — 1:6, სამაგიეროდ მეორე მოიგო (6:3), მესამეში კი ანგარიში დიდხანს 3:3 იყო, მაგრამ ბოლოს უფრო გამოცდილმა ძელდემ მიაღწია სასურველ შედეგს — 6:3. ამ დღეს ირაკლი მეტრეველი ულდის კრესლინშთან დამარცხდა — 2:6, 2:6.

ძლიერად ატარებს სასპარტაკიადო ტურნირს ჩვენი რესპუბლიკის წარმომადგენელი ვიქტორ ხურდა. მან ანდრის ფილმონოვი დაამარცხა — 4:6, 6:4, 7:5. დაძაბულად წარიმართა დავით კაჭარავასა და პაულს ფელდმანისის ორთაბრძოლა. ეს შეხვედრა ამ დღეს არ დამთავრებულა და მეორე დღისათვის გადაიდო. საბოლოოდ წარმატებას ლატვიელმა ჩოგბურთელმა მიაღწია — 1:6, 6:3, 7:5.

იხ. მე-3 გვ.

ᲔᲠᲝᲕᲜᲣᲚᲘ ᲑᲘᲑᲚᲘᲝᲗᲔᲙᲐ

ᲯᲐᲜᲡᲐᲦ ᲡᲚᲔᲣᲚᲨᲘ— ᲯᲐᲜᲡᲐᲦᲘ ᲡᲣᲚᲘ!

ᲒᲐᲛᲝᲨᲕᲔᲑᲐ №5 (11)

ᲯᲐᲜᲛᲠᲗᲔᲚᲘ ᲠᲝᲛ ᲕᲘᲧᲝᲗ

ᲛᲝᲫᲠᲐᲝᲑᲘᲗᲘ აქტივობა ყველაზე მკაფიოდ სპორტში ვლინდება. სპორტთან დაახლოებას ადამიანები მეტწილად ბავშვობიდან იწყებენ. სიყმაწვილეში ეს გატაცება უფრო კონკრეტულ ფორმას იძენს, მაგრამ მერე, სამწუხაროდ, ყველაფერი დფიწყებას ეძლევა: ვითომ არც სპორტი ყოფილა და არც ჩვენი პირველი გატაცება.

სპორტში დაბრუნება არასდროს არ არის გვიან, თუ, რა თქმა უნდა, გვახსოვს ჩვენი ასაკი და ფიზიკურ ვარჯიშებსაც მისი გათვალისწინებით შევასრულებთ. ასეთ დროს სასურველ ეფექტს საერთო ფიზიკური მომზადების ჯგუფებში მეცადინეობა მოგვცემს.

მაგრამ თანამედროვე ადამიანს დრო ყოველთვის როდი რჩება. შესაძლოა არც სტადიონი ჰქონდეს ახლოს და სამსახურიდან მოსულს შორს წასვლა დაეზაროს. გამოსავალი მაინც არის — გამაჯანსაღებელი რბენა, რომელსაც არც დიდი დრო სჭირდება და არც სტადიონი. იგი ყველასთვის ერთნაირად ხელმისაწვდომია.

დღეს ფართოდ გავრცელებულ რიტმულ ტანვარჯიშს დიდი თიზიკური და ემოციური სიამოვნება მოაქვს. რიტმი ხელს უწყობს ორგანიზმის ნორმალურ და შეუფერხებელ მუშაობას, ერთი ორად ზრდის ფიზიკურ და ინტელექტუალურ შრომისუნარიანობას, მაგრამ არსებობს მოძრაობითი აქტივობის სხვა, უფრო ხელმისაწვდომი მეთოდებიც, მათ შორის, პირველ რიგში, უნდა მოვიხსენიოთ ე. წ. სტატიკური ტანვარჯიში (დინამიკურისგან განსხვავებით). ევროპული სინამდვილისთვის ეს არასტანდარტული მეთოდები ჩვენში აღმოსავლეთიდან შემოვიდა და თან რამდენიმე არსებითი კომპონენტი — სწორი სუნთქვა, კუნთების მოდუნება, სტატიკური პოზა მოიტანა.

მეცადინეობა ყოველ დილით, როგორც წესი, სუნთქვითი ტანვარჯიშით უნდა დაიწყოს, ვინაიდან იგი ძილის შემდეგ ორგანიზმის სრულ გამოფხიზლებას, სისხლის, კუნთებისა და ტვინის ჟანგბადით გამდიდრებას უწყობს ხელს.

დინამიკური დატვირთვების შემდეგ არსებითი მნიშვნელობა ენიჭება კუნთების მოდუნებას. ცნობილია, რომ გაძლიერებული ფიზიკური დატვირთვა ორგანიზმისთვის თავისებურ სტრესს წარმოადგენს და ამ მდგომარეობას ბუნებრივად სტრესის შემდგომი პერიოდი უნდა მოჰყვეს. კუნთების მოდუნება შედარებით მოკლე დროში ძალების ეფექტური აღდგენის საშუალებას იძლევა. ამ მეთოდს განსაკუთრებული ყურადღება ნაკლებად ნავარჯიშევმა ადამიანებმა უნდა მიაქციონ. გახსოვდეთ, რომ კუნთების მოდუნება სასარგებლოა არა მარტო ფიზიკური დატვირთვების შემდეგ, არამედ ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც, ვინაიდან იგი ჯერ ერთი, სასურველ ემოციურ ფონს ქმნის და მეორეც — მნიშვნელოვნად უწყობს ხელს ძილისა და საჭმლის მონელების რეგულაციას.

ᲓᲔᲓᲐᲑᲣᲜᲔᲑᲐ ᲒᲕᲘᲮᲛᲝᲜᲡ

ᲔᲥᲡᲞᲠᲔᲡ-ᲘᲜᲢᲔᲠᲕᲘᲣ ᲞᲠᲝᲤᲔᲡᲝᲠᲗᲐᲜ... ᲑᲣᲜᲔᲑᲘᲡ ᲦᲘᲐᲚᲨᲘ

ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘᲡ შემოგარენის ტურისტულ ბილიკებზე ალბათ ბევრს უნახავს გამოცდილ ტურისტთა ერთი ჯგუფი, რომლებიც არა ასაკით, არამედ უბრალო, პრაქტიკული აღჭურვილობით, თავისუფალი, მსუბუქი ნაბიჯით გამოირჩევიან სხვებისგან. ამ ჯგუფის ერთ-ერთი წევრია ცნობილი ფსიქოლოგი, პროფესორი ვლადიმერ ნორაკიძე. გთავაზობთ ტურისტულ ბილიკებზე აღებულ სახელდახელო ინტერვიუს.

⊙ ბატონო ვლადიმერ, ადამიანისთვის რომ ასეთი ტურისტული ლაშქრობა სასარგებლოა, ეს სხვებზე უკეთ ალბათ თქვენ მოგეხსენებათ...

— მე, რა თქმა უნდა, ბევრი საბუთი შემიძლია მოვიტანო ამის დასამტკიცებლად, მაგრამ, ვფიქრობ, ამას ის აჯობებს, თვითონ, პრაქტიკულად უჩვენო სხვებს მაგალითი. მე ძველი მოლაშქრე გახლავართ. ჩვენი ჯგუფი, საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტის ტურისტული ჯგუფი, ყოველ კვირას, ყოველგვარ ამინდში გავდივართ ბუნების წიაღში, ფეხით გვაქვს შემოვლილი თბილისის შემოგარენი.

⊙ რამდენ კილომეტრს ფარავთ დღეში და სხვებს რა დიხტანციის გავლას ურჩევთ?

— ჩემი აზრით, ყოველი ადამიანი თვითონ მიხვდება, ან ორგანიზმი მიახვედრებს, თუ როგორი დატვირთვაა მისთვის სასარგებლო. ჩვენ მაგალითად 20-25 კილომეტრის გავლა არ გვიჭირს.

⊙ რით სჯობს ტურისტული ლაშქრობები სხვა სახის ვარჯიშებს?

— არაფრით, ყველაფერს თავისი ადგილი აქვს. თუ კაცი ტურისტულ ლაშქრობებს ჰარმონიულად შეუხამებს ძუნძულით სირბილს, ცურვასა და სხვა ვარჯიშებს, ამით უფრო მოგებული დარჩება.

ᲤᲘᲖᲙᲣᲚᲢᲣᲠᲐ ᲓᲐ ᲐᲕᲐᲓᲛᲧᲝᲤᲝᲑᲐ

ᲛᲝᲐᲮᲚᲝᲕᲓᲔᲑᲐ სიბერე და ათასგვარი დაავადებაც იჩენს თავს. სარგებლობის მოტანა შეუძლია თუ არა ამ შემთხვევაში ფიზკულტურით გატაცებას?

ჯანმრთელობის შერყევისთანავე აუცილებლად მიმართეთ ექიმს. ის გირჩევთ თუ რა ვარჯიშები უნდა შეასრულოთ, აგიხსნით თუ როგორ მოქმედებს ესა თუ ის ვარჯიში ორგანიზმზე.

ცნობილია, რომ ადამიანთა ორგანიზმის ინდივიდუალური შესაძლებლობები მეტად განსხვავებულია, ისევე, როგორც ინდივიდუალური მოთხოვნილება ფიზიკურ დატვირთვაზე.

მათთვის, ვისაც გადატანილი აქვთ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, კიდურების დამბლა ან ართრიტი, დიდი ფიზიკური დატვირთვა მავნებელია, მაგრამ ამ სენით დაავადებულმა ადამიანებმა თავიანთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში აუცილებლად უნდა ჩართონ ფიზიკური დატვირთვის თუნდაც ელემენტარული ფორმა (მაგ. ხელების, ფეხრების ვარჯიში). ეს გააძლიერებს სისხლის მიმოქცევას, ხელს შეუწყობს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გამაგრებას. ფიზიკური და ფსიქიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

არსებობს მრავალი საშუალება იმისა, რომ ფიზკულტურა ჩვენი ცხოვრების თანამგზავრი გახდეს. ეს თქვენ შეგმატებთ ხალისს თვითდაჯერებულობას, შეგძენთ საკუთარი ძალების რწმენას, რაც ყველაზე ძვირფასია ადამიანისათვის.

და ბოლოს, ერიდეთ მკვეთრ, ენერგიულ ვარჯიშებს. ასეთი ვარჯიში შეიძლება სახიფათო აღმოჩნდეს თქვენი ჯანმრთელობისათვის. თუ გსურთ, რომ ვარჯიშმა სარგებლობა მოგიტანოთ, ივარჯიშეთ რეგულარულად და ნელ-ნელა გაზარდეთ ვარჯიშის ინტენსივობა.

ᲤᲘᲖᲘᲙᲣᲠᲘ ᲙᲣᲚᲢᲣᲠᲐ ᲤᲔᲮᲘᲡ ᲐᲓᲒᲛᲐᲛᲓᲔ

ᲬᲔᲡᲘ წესია: სამშობიაროში, თეთრი ქუდისა და ხალათის გარეშე შესვლა არ შეიძლება. ამ წესს, ცხადია, ვერც მე ავცდი, როდესაც თბილისის № 5 სამშობიაროს (მთავარი ექიმი გია დოლიძე) ვეწვიე. კონსერვატიული გინეკოლოგიის განყოფილების გამგის ბიძინა სიხარულიძის, ექიმების ნანა ჩიხლაძისა და ნათელა დანელიას მეგზურობით ახალშობილთა „ფიზკულტურულ ცხოვრებას“ გავეცანი.

აქედანვე გეტყვით: ახალშობილები სიამოვნებით და საკმაოდ ენერგიულად „ვარჯიშობენ“. ჩვილებმა თავიანთ ცხოვრებაში ფიზკულტურასთან პირველი შეხვედრის დღე დაამთავრეს თუ არა, ახალშობილთა „მწვრთნელებს“ გამოველაპარაკეთ.

მეან-გინეკოლოგი ბიძინა სიხარულიძე:

— ჩვილთა ფიზიკური ვარჯიში ჯერ კიდევ მათ დაბადებამდე იწყება. უფრო სწორად, ვარჯიშობს დედა, ეს აუცილებელია მისთვის. ნავარჯიშები და ჯანმრთელი ქალი ხომ უფრო ადვილად, გართულების გარეშე მშობიარობს. ორსულობის 9 თვე სამ პერიოდად იყოფა. მედიცინაში ამას ტრიმესტრი ეწოდება. პირველ და მეორე ტრიმესტრში ფეხმძიმე ქალმა მუცლის პრესის ვარჯიშები უნდა ჩაატაროს, ხოლო მესამეში — მსუბუქი გამამხნევებელი და სუნთქვითი ვარჯიში. იმ შემთხვევაში, როდესაც ქალი არასწორად სუნთქავს, ნაყოფის ტვინს აკლდება ჟანგბადი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს მისი ნერვული სისტემის დაზიანება. ხოლო, მშობიარობის დროს, როდესაც ნაყოფისთვის ჟანგბადის მიწოდება დროებით ფერხდება, ნავარჯიშები ქალის ნაყოფი უფრო ადვილად უძლებს კრიზისულ მომენტს. ასე რომ, ორსული ქალისთვის ვარჯიში არა მარტო სასურველია, არამედ აუცილებელიც არის.

ნეონტოლოგები ნანა ჩიხლაძე და ნათელა დანელია:

— ბავშვს დაბადების პირველი დღიდანვე ვავარჯიშებთ — კვების წინ ჩვენ მათ 3-4 წუთით მუცელზე ვაწვენთ მუცლის კუნთების გასამაგრებლად, ეს ხელს უწყობს ახალშობილის კუჭ-ნაწლავის თავისუფლად მოქმედებას. ზოგიერთი ოჯახი ჯერ კიდევ ვერ შელევია აკვანს, რომელშიც ბავშვი მაგრად გაკრული, გაუნძრევლად წევს. ბავშვს აკვანში უქვეითდება მოტორიკა, შეიძლება გაუმრუდდეს ხერხემალი, კიდურები... მხოლოდ სწორად შერჩეულ ვარჯიშებს შეუძლია აღკვეთოს ის პათოლოგიური გადახრები, რომლებიც, სამწუხაროდ, ჯერ კიდევ გვხვდება. ამიტომ თუ გვინდა, რომ ჯანმრთელი თაობა გავზარდოთ, ყველა დღე ფიზკულტურელს უნდა იყოს.

ᲯᲔᲛᲐᲚ ᲙᲐᲡᲠᲐᲫᲔ.

• • •

ᲡᲣᲠᲐᲗᲖᲔ: პატარა თბილისელმა მოქალაქეებმა მზრუნველი ექიმების დახმარებით ასე აღნიშნეს თავიანთ ცხოვრებაში პირველი „ფიზკულტურელის დღე“.

ᲛᲙᲘᲗᲮᲕᲔᲚᲘ — ᲒᲐᲖᲔᲗᲘ

⊙ ზღვის პირას დასვენება განსაკუთრებით ზაფხულობით, დასვენების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური და აქტიური ფორმაა. ჩვენ, მშობლებს, გვაინტერესებს ზღვაზე დასვენების მოყვარულები თუ უნდა იცავდნენ რაიმე ნორმებს.

ᲥᲔᲗᲔᲕᲐᲜ ᲓᲒᲔᲑᲣᲐᲫᲔ, ᲛᲐᲜᲐᲜᲐ ᲥᲔᲑᲘᲡᲐᲨᲕᲘᲚᲘ.

— ბანაობას, ისევე, როგორც ნებისმიერ ფიზიკურ დატვირთვას, ცხადია, აქვს თავისი წესი და რიგი.

1. ბანაობა შეიძლება ამისათვის სპეციალურად გამოყოფილ ადგილებში. წყალსაცავებში ყვინთვა რეკომენდებული არ არის.

2. ბანაობა სასარგებლოა მხოლოდ ჭამის შემდეგ (1 ან 1,5 საათი), ანდა საკვების მიღებამდე 1 საათით ადრე.

3. წყალი ორგანიზმისთვის ყველაზე უფრო სასიამოვნოა შუადღის შემდეგ. ამ დროს იგი საგრძნობლად თბილია.

4. ოფლიანი ან გახურებული ორგანიზმით წყალში შესვლა მავნებელია. სხეული თანდათან უნდა შევაჩვიოთ სიგრილეს.

5. ავადმყოფობის შემდეგ ერთბაშად წყალში ჩასვლა რეკომენდებული არ არის.

6. ბანაობის ეფექტიანობას, პირველ ყოვლისა, წყალში მოძრაობა და ცურვა განსაზღვრავს. ამიტომ სასურველია ყველა ასაკის ადამიანმა ცურვა იცოდეს.

7. თუ ბანაობის დროს შეგცივდათ, დაუყოვნებლივ ამოდით წყლიდან.

8. წყლიდან ამოსვლის შემდეგ სხეული შეიშრალეთ, საბანაო კოსტიუმი (ტრუსები) გააშრეთ და მცირე ხნით ჩრდილში დაჯექით.

ბანაობის (ცურვის) ეფექტიანობას განსაზღვრავს ის, თუ როგორია წყლის ტემპერატურა და რამდენ ხანს ვარჯ წყალში.

ხანშიშესულთათვის, ფიზიკურად განუვითარებელი ახალგაზრდებისა და სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისათვის წყლის სავალდებულო ტემპერატურა და ბანაობის ხანგრძლივობა დღეების მიხედვით დაახლოებით ასე უნდა განისაზღვროს:

წყლის ტემპერატურა **20 გრადუსი.** პირველი დღე — წყალში ყოფნის ხანგრძლივობა — 3 წუთი, მეორე დღე — 4 წ, მესამე დღე — 7, მეოთხე დღე —10, მეხუთე დღე — 12 და ა. შ.

21 გრადუსი. შესაბამისად 4, 6, 9, 12 და 15 წუთი.

22 გრადუსი. 5, 7, 10, 15, 20 წუთი.

23 გრადუსი. 7, 10, 15, 20, 25 წუთი.

24 გრადუსი. 9, 12, 17, 23, 30 წუთი.

25 გრადუსი. 12, 15, 20, 26, 40 წუთი.

26 გრადუსი. 15, 20, 30, 40, 50 წუთი.

მეორე სქემა ფიზიკურად განვითარებული ახალგაზრდებისთვის და საშუალო ასაკის ადამიანთათვისაა განკუთვნილი:

წყლის ტემპერატურა—**20 გრადუსი.** პირველი დღე — 5 წუთი, მეორე დღე — 7 წუთი, მესამე დღე — 10 წუთი, მეოთხე დღე — 15 წუთი, მეხუთე დღე — 20 წუთი და ა. შ.

21 გრადუსი. შესაბამისად 6, 9, 12, 17, 25 წუთი.

22 გრადუსი. 8, 12, 15, 20, 30 წუთი.

23 გრადუსი. 10, 15, 20, 25, 35 წუთი.

24 გრადუსი. 15, 20, 25, 30, 40 წუთი.

25 გრადუსი. 20, 30, 40, 50, 60 წუთი.

26 გრადუსი. 30, 40, 50, 60, 60-75 წუთი.

მასობრივი ფიზკულტურის მძლავრი ნაბიჯები

სრულიად რუსეთის პირველი დიდი სპორტული ზეიმი, რომელმაც საფუძველი ჩაუყარა მასობრივ ფიზკულტურულ მოძრაობას, 1920 წლის 20 მაისს მოსკოვში, წითელ მოედანზე გაიმართა. საზეიმო პარადის შემდეგ დღესასწაულმა ქალაქის იპოდრომზე გადაინაცვლა. მასობრივ შეჯიბრებებში მონაწილეობა მიიღო 10 ათასამდე წევრამდელმა.

სპორტის დღისადმი მიძღვნილი ანალოგიური ღონისძიებები ჩატარდა პეტროგრადში, ხარკოვში, ვლადიმერში, რიაზანში, კოსტრომაში და სხვა ქალაქებში.

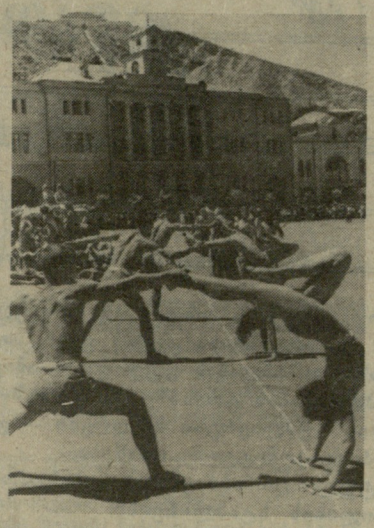
დაახლოებით იმავე პერიოდში ტევოლუციამდელ თბილისში მოეწყო ტანმოვარჯიშეთა მასობრივი გამოსვლა. ზეიმის მონაწილეებმა მუყაობრი ნაბიჯით გაიარეს ახლანდელი ლენინისა და უნივერსიტეტის ქუჩებზე და ვაკის თვალუწვდენელ მინდვრებში ტანვარჯიშული გამოსვლები მოაწყვეს. სანახობას რამდენიმე ათასი მაყურებელი დაესწრო.

1923 წელს მოსკოვში მოეწყო ფიზკულტურის პირველი საკავშირო დღესასწაული. ზეიმში მონაწილეობა მიიღეს 40-მდე გუბერნიის წარმომადგენლებმა.

1927 წელი. მოსკოვმა სრულიად რუსეთის ფიზკულტურელთა პირველ საკავშირო დღესასწაულს უმასპინძლა, რომელშიც მოწვეული იყვნენ ჩეხოსლოვაკიის, გერმანიის, ნორვეგიის, ფინეთისა და ლატვიის ფიზკულტურული ორგანიზაციების სპორტსმენები.

1931 წელი. ივლისი. წითელ მოედანზე გამართულ ფიზკულტურელთა საკავშირო პარადზე 40 ათასზე მეტი კაცი გამოვიდა. ანალოგიური ღონისძიებები ჩვენ ქვეყნის სხვა ქალაქებშიც ჩატარდა.

1933 წელი. აგვისტო. წითელ მოედანზე გამართულ ფიზკულტურელთა პარადში მონაწილეობა მიიღო 105 ათასმა ახალგაზრდამ.



1939 წლის 16 ივლისი. სსრ კავშირის სახალხო კომისართა საბჭომ დადგენილება მიიღო **ფიზკულტურელის დღის** დაწესების შესახებ. ფიზკულტურელის საკავშირო დღედ 18 ივლისი გამოცხადდა.

ჩვენს რესპუბლიკაში ფიზკულტურელის საკავშირო დღე მუდამ საზეიმო ვითარებაში აღინიშნებოდა. დღესასწაულის მთლიან გეგმას ამ საქმის სპეციალისტები წინასწარ ადგენდნენ და სათანადოდ დამუშავების შემდეგ ხალხის სამსჯავროზე გამოჰქონდათ.

ფიზკულტურული გამოსვლები, როგორც წესი, მასობრიობით, მაღალი გემოვნებითა და მონაწილეთა დახვეწილი ოსტატობით გამოირჩეოდა. ლენინის სახელობის მოედანზე იმართებოდა ტანმოვარჯიშეთა საჩვენებელი გამოსვლები, რომლებშიც ახალგაზრდობის გვერდით უკვე სახელმოხვეჭილი სპორტსმენები, რესპუბლიკისა და საბჭოთა კავშირის ჩემპიონებიც მონაწილეობდნენ.

საბჭოთა ფიზკულტურული მოძრაობის მთავარი დევიზი მუდამ მასობრიობა იყო, რაც ყველაზე კარგად სწორედ ამ ზეიმის დროს იგრძნობოდა.

• • •

სურათზე: ფიზკულტურელის საკავშირო დღისადმი მიძღვნილი გამოსვლა თბილისის ცენტრალურ მოედანზე 30-იან წლებში.

ჩემპიონები

(დასასრული)

და აი, ამ დღეებში კიდევ ერთი სასიხარულო ცნობა მივიღეთ: ახალგაზრდებს შორის ევროპის ჩემპიონები გახდნენ ეგია მუსოიანი, ზაზა ტყეშელაშვილი და ლევან ებანოიძე.

ეს შეჯიბრება შვეიცარიაში, ქალაქ ლიდჩოპინგში გაიმართა. სასპარტაზოდ შეიკრიბნენ ევროპის 18 ქვეყნის მოჭიდაველები. ფავორიტი, რა თქმა უნდა, საბჭოთა კავშირის ნაკრები იყო. ჩვენი ქვეყნის ფალავნები ამ რანგის შეჯიბრებაში ადრეც წარმატებით გამოსულან და არც ამჯერად ჰყოლიათ ბადალი: რვა საბჭოთა სპორტსმენი ჩემპიონი გახდა, ორმა ვერცხლის მედალი მიიღო. გამარჯვებულთა შორის, როგორც ითქვა, საქართველოს სამი წარმომადგენელია: ეგია მუსოიანი (57 კგ), ზაზა ტყეშელაშვილი (100 კგ) და ლევან ებანოიძე (130 კგ). დანარჩენ წონებში პირველი ადგილები დაიკავეს ლვოველმა მიხეილ კუშნირმა (48 კგ), ბულგარელებმა ივან ცენოვმა (52 კგ) და როზენ მიტჩევმა (62 კგ), ფრუნზელმა კენჯიბეკ ომურალიევმა (68 კგ), მახაჩკალელებმა ისა გაჯიევმა (74 კგ) და აბდულსამად გამიდოვმა (82 კგ), გროზნოელმა მაჰმედ გატამაჯევმა (90 კგ).

ორიოდე სიტყვა ჩვენს ჩემპიონებზე: სოხუმელი ეგია მუსოიანი საკმაოდ გაშოტლილი მოჭიდაველია — არაერთხელ უსაპარეზია საერთაშორისო შეჯიბრებაში, ორჯერ თანატოლთა მსოფლიო ჩემპიონატში გაიმარჯვა, შვეიცარიაში მუსოიანს ვერავინ გაუწია წინააღმდეგობა: ხუთი შეხვედრა — ხუთი გამარჯვება. ლევან ებანოიძემ ოთხი წრე განვლო. ქვეჯგუფში ზედიზედ დაამარცხა გდრ-ის (9:3), იტალიის (12:0) და ბულგარეთის (9:1) წარმომადგენლები, ფინალში კი ოთხ წუთში წმინდად მოუგო ჩეხოსლოვაკიელ მეტოქეს. ებანოიძის წარმატებაც, რა თქმა უნდა, კანონზომიერი იყო. მან შარშანაც გაიმარჯვა ჭაბუკთა ევროპის პირველობაზე, ზაზა ტყეშელაშვილი კი პირველად გავიდა დიდ სარბიელზე და პირველივე ცდა იღბლიანი გამოდგა: ჩემპიონიც გახდა და საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატის ნორმატივიც შეასრულა.

— ჩემს წრნაში შვიდი მოჭიდავე იბრძოდა პირველობისთვის — — ამბობს ზაზა ტყეშელაშვილი, — ქვეჯგუფში იოლად დავიკავე პირველი ადგილი — წმინდად მოვუგე საბერძნეთის, გფრ-ისა და თურქეთის გუნდების წევრებს, ფინალში კი ბულგარელ სპორტსმენს შევხვდი. პირველ პერიოდში 3:1 მოვუგე, შემდეგ კიდევ 4 ქულა ავიღე. საბოლოოდ ანგარიშით 7:1 გავიმარჯვე.

ცხარე ბრძოლები კორტებზე

(დასასრული)

ლატვიელებთან მარცხის შემდეგ (ეს იყო მეოთხედფინალური ორთაბრძოლა) ჩვენმა გუნდმა V ადგილისათვის მოასპარეზეთა შორის გადაინაცვლა. აქ მისი მეტოქე უზბეკეთის ნაკრები იყო. წინასწარ გეტყვით, რომ საქართველოს ჩოგბურთელებმა შეხვედრა მშრალი ანგარიშით (4:0) მოიგეს.

ვლადიმერ ბაბრიჩიძემ ვიქტორ ბოგატირიოვი დაამარცხა (6:1, 4:6, 7:5), ირაკლი მეტრეველმა — ალექსანდრე შკრილი (6:3, 6:2), ვიქტორ ხურდამ — სერგეი ივანოვი (6:2, 6:4) და დავით კაჭარავამ — იური იევლევი (6:1, 6:3). მეხუთე ადგილისთვის ბრძოლაში საქართველოს ჩოგბურთელთა მეტოქე რუსეთის ფედერაციის ნაკრები იქნება.

ჩვენი რესპუბლიკის ქალთა გუნდის მეტოქე მეოთხედფინალში მოლდავეთის ჩოგბურთელები იყვნენ. ორი შეხვედრა საქართველოს წარმომადგენლებმა მოიგეს (ლეილა მესხმა ელენე ვლადიმირსკაია დაამარცხა — 7:6, 6:1, ირინა მალაციძემ — ეკატერინე შიშკანი — 6:1, 6:3), ორიც — მოლდაველებმა (ირინა სტარჟინსკაიამ მოუგო ირინე გერაძეს — 6:1, 6:1, ლარისა მიტროფანოვამ ეკა ბოკუჩავას — 6:4, 2:6, 7:6). გამარჯვებული გუნდის გამოსავლენად მეორე დღეს წყვილთა შეხვედრა დაინიშნა. მესხმა და მალაციძემ ადვილად დაამარცხეს სტარჟინსკაია — მიტროფანოვას წყვილი (6:2, 6:4) და ჩვენს გუნდს გამარჯვების ქულა მოუტანეს — 3:2.

ნახევარფინალში საქართველოს ჩოგბურთელთა მეტოქე იყო მოსკოვის გუნდი, რომელსაც საკავშირო კლასიფიკაციაში პირველი-მეორე ადგილი აქვს მიკუთვნებული (ჩვენები ამავე კლასიფიკაციის მიხედვით IV ადგილზე არიან). ცხადია, ასეთ მეტოქესთან წარმატების მიღწევა ერთობ ძნელი საქმე იყო. და მაინც, საქართველოს ჩოგბურთელებმა შეუპოვარი და ღირსეული წინააღმდეგობა გაუწიეს ძლიერ მეტოქეს.

შეხვედრის დასაწყისში მოსკოველები დაწინაურდნენ. იულია სალნიკოვამ მესხი დაამარცხა (6:1, 6:3), ვიქტორია მილვიდსკაიამ კი ეკა თოხაძეს აჯობა (6:0, 6:0). ბრწყინვალედ ითამაშა ირინე მალაციძემ. მან მოუგო სსრ კავშირის ნაკრების წევრს ნატალია ბიკოვას, რომელსაც საკავშირო კლასიფიკაციაში მეხუთე ადგილი აქვს მიკუთვნებული — 6:4, 7:5.

დრამატულად წარიმართა ეკა ბოკუჩავას (კლასიფიკაციით მე-80 ადგილი) და ევგენია მანიუკოვას შეხვედრა (მანიუკოვამ მესხთან ერთად ამასწინათ ევროპის ჩემპიონის სახელი მოიპოვა 20 წლამდე ასაკის ჩოგბურთელთა შორის) პირველი სეტი ქართველმა ჩოგბურთელმა მოიგო — 6:4, მეორე — მოსკოველმა 6:1. მესამე გადამწყვეტ სეტში ბოკუჩავა დაწინაურდა 3:1. აქ მოსკოვის ნაკრების მწვრთნელმა სალნიკოვასა და მილვიდსკაიას ანიშნა მეზობელ კორტზე დაიწყებთ ვარჯიშო (მანიუკოვას ეს პარტია რომ წაეგო, მოსკოვისა და საქართველოს ჩოგბურთელთა შეხვედრის ანგარიში გათანაბრდებოდა და მაშინ გამარჯვებული წყვილთა ორთაბრძოლას უნდა გამოევლინა), მაგრამ მანიუკოვამ ძალა მოიკრიბა და ზედიზედ ოთხი სეტი მოიგო. ბრძოლის ბედიც ამან გადაწყვიტა. საბოლოოდ მოსკოველმა ჩოგბურთელმა ძნელი, მაგრამ საპატიო გამარჯვება მოიპოვა — 6:4.

სპეციალისტის კომენტარი

თომას ლეიუსი (საქართველოს ჩოგბურთელთა გუნდის უფროსი მწვრთნელი): ჩვენი სპორტსმენების გამოსვლით კმაყოფილი ვარ. ჯერჯერობით ყველაფერი ისე მიდის, როგორც დაგეგმილი გვქონდა. მესხი და გაბრიჩიძე ახლახან ჩამოვიდნენ ლისაბონიდან და მათ თამაშს „მგზავრობის დატი ატყვია“. გოგონებმა ყველაფერი იღონეს, რაც შეეძლოთ და კინალამ თავის თავსაც აჯობეს. ყოველ შემთხვევაში, მოსკოვის ძლიერ კოლექტივს ღირსეული წინააღმდეგობა გაუწიეს. ჩემის აზრით, ეს იყო ყველაზე დაძაბული ორთაბრძოლა ამ ტურნირში. თანაბრად გამოდიან ვაჟებიც. მათ V ადგილზე გასვლის რეალური შანსი აქვთ. არადა, სტარტის წინ ვაჟებისთვის VI ადგილს ვგეგმავდით. ერთდღიანი შესვენების შემდეგ, 10 აგვისტოს პირადი ტურნირი დაიწყება და ადგილების ბედიც საბოლოოდ მაშინ გადაწყდება.

პირველი და დამფუძნებელი

1955 წლის 22 იანვარს სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭომ მიიღო დადგენილება „საბჭოთა კავშირის ხალხთა სპარტაკიადის მოწყობისა და ჩატარების შესახებ“. ამ დადგენილების ერთ-ერთი პუნქტი მოსკოვში იმ გრანდიოზული სპორტული კომპლექსის მშენებლობის დაწყებას ითვალისწინებდა, რომელზეც პირველი სპარტაკიადის ყველა მნიშვნელოვანი შეჯიბრება უნდა ჩატარებულიყო.

ვ. ი. ლენინის სახელობის ცენტრალური სტადიონისა და კომპლექსის დანარჩენ ნაგებობათა მშენებლობა ერთ წელიწადს გაგრძელდა. პროექტის ავტორთა ჯგუფში შედიოდნენ: არქიტექტორები — ა. ვლასოვი, ი. როჟინი, ნ. ულასი, ბ. ბრიაკოვი; ინჟინრები— ნ. რეჟნიკოვი, ვ. ნასონოვი და ვ. პოლიკარპოვი. სპორტული კომპლექსისთვის შეირჩა ადგილი მდინარე მოსკოვის სანაპიროზე ლენინის მთების მოპირდაპირე მხარეს (ფართობით 160 ჰექტარი). პროექტი თანამედროვე ტექნიკით აღჭურვილი სპორტული ბირთვის გარდა ითვალისწინებდა გრანდიოზული ტყეპარკის გაშენებას, რომელიც დროთა განმავლობაში მოსკოველთა დასვენების ერთ-ერთ ცენტრად უნდა ქცეულიყო.

ლენინის სპორტული კომპლექსი ევროპაში ერთ-ერთი უდიდესია და იგი მთავარი ბაზების გარდა სპორტსმენებისთვის, მსაჯებისთვის, მაყურებლებისთვის და ტექნიკური პერსონალისთვის განკუთვნილ 900-მდე სხვადასხვა სახის დამხმარე ნაგებობას აერთიანებს. აი, სწორედ აქ გაიხსნა 1956 წლის 5 აგვისტოს საზეიმო ვითარებაში საბჭოთა კავშირის ხალხთა პირველი სპარტაკიადა — გრანდიოზული კომპლექსური შეჯიბრება, რომელშიც მონაწილეობა მიიღო 9244-მა სპორტსმენმა. პირველი სპარტაკიადის მაღალ ტექნიკურ დონეზე მეტყველებს ის ფაქტიც, რომ მისმა მონაწილეებმა გაუმჯობესეს 33 საკავშირო რეკორდი, რომელთაგან 9 მსოფლიო რეკორდს აღემატებოდა.

საერთო გუნდურ ჩათვლაში პირველ ადგილზე მოსკოვის ნაკრები გავიდა — 471 ქულა. მომდევნო ადგილები დაიკავეს: რუსეთის ფედერაციის (434), ლენინგრადის (412,5), უკრაინისა (395,5) და საქართველოს (338,5) სპორტულმა დელეგაციებმა. ყველას საბჭოთა კავშირის მინისტრთა საბჭოს ჯილდოები გადაეცა.

საქართველოს სპორტული დელეგაცია პირველი სპარტაკიადის გახსნაზე. მიხეილ ზარგარიანის ფოტოარქივიდან.

სპარტაკიადაზე ჩვენი რესპუბლიკის წარმომადგენლებმა, რომლებიც 21 სახეობაში გამოდიოდნენ, სპორტის ოსტატის 22 შედეგი აჩვენეს და ბევრ სახეობაში საქართველოს რეკორდები გაუუმჯობესეს. გთავაზობთ ცხრილს, რომელშიც საქართველოს სპორტსმენთა ყველა გუნდური ადგილია ნაჩვენები.

თავისუფალი ჭიდაობა	**2 ადგილი**
ფეხბურთი	**2**
წყალბურთი	**2**
კლასიკური ჭიდაობა	**4**
ფარიკაობა	**5**
ჩოგბურთი	**5**
სასტენდო სროლა	**5**
წყალში ხტომა	**5**
ბაიდარი და კანოე	**5**
ტანვარჯიში	**5**
ქალთა კალათბურთი	**5**
ქალთა ფრენბურთი	**6**
ცურვა	**6**
თანამედროვე ხუთჭიდი	**7**
მძლეოსნობა	**8**
ცხენოსნობა	**8**
ვაუთა კალათბურთი	**9**
ძალოსნობა	**9**
ტყვიის სროლა	**10**
ვაუთა ფეხბურთი	**10**
კრივი	**12**
ველოსპორტი	**18**

სპორტის ცალკეულ სახეობაში მაღალი შედეგები აჩვენეს და საბჭოთა კავშირის ხალხთა I სპარტაკიადის ჩემპიონის ოქროს მედლები მოიპოვეს: თავისუფალი სტილის მოჭიდაველებმა — მ. ცალქალამანიძემ (57 კგ) და გ. სხირტლაძემ (79 კგ), კლასიკური სტილის მოჭიდაველმ რ. ძნელაძემ (62 კგ), მცირეკალიბრიანი შაშხანით 60 გასროლაში რ. ანანიკიანმა — 596 ქულა. ერთი ოქროს მედალი იქნა მოპოვებული 400 მეტრზე თავისუფალი სტილით ცურვაშიც — 4.38,5. ვერცხლისა და ბრინჯაოს მედალოსნებიც მრავლად იყვნენ. ზოგიერთ სახეობაში რესპუბლიკის წარმომადგენლები თავიანთ შესაძლებლობებზე სუსტად გამოვიდნენ. მხედველობაში გვაქვს, პირველ რიგში, კალათბურთელ ვაჟთა მიერ დაკავებული IX ადგილი, მოკრივეთა, ფრენბურთელ ვაჟთა და განსაკუთრებით საგზატკეცილო ველოსიპედელთა შედეგები. მაგრამ საქართველოს სპორტსმენთა მიერ საერთო გუნდურ ჩათვლაში დაკავებული V ადგილი დიდი წარმატება იყო. სწორედ ამიტომ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტის სააპატიო წიგნში ბევრი ჩვენი წამყვანი მწვრთნელის გვარი ჩაიწერა, მათ შორის იყვნენ ნაკრები გუნდების მწვრთნელები: რ. ჩაჩავა (წყალბურთი), გ. ჯეჯელავა (ფეხბურთი), ა. მეიფარიანი (თანამედროვე ხუთჭიდი), ტ. მესხი (ფარიკაობა), ვ. ინწკირველი (წყალში ხტომა), ლ. გიორგაძე და კ. მალიშკოვი (მძლეოსნობა), ვ. სამარინი (ცურვა) და ა. შ.

ხელბურთელთა ყველა ადგილი

კიევი. გთავაზობთ ხელბურთელთა სასპარტაკიადო შეჯიბრებების ფინალური ტურნირის ბოლო დღის შედეგებს (ვაჟებში), რომლებიც გაზეთში არ გამოგვიქვეყნებია. ბელორუსია — ლიტვა 32:27, მოლდავეთი — მოსკოვი 27:25, უკრაინა — ლენინგრადი 16:14, რუსეთის ფედერაცია — საქართველო 36:20.

სატურნირო ცხრილში ადგილები საბოლოოდ ასე განაწილდა:

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ქ.
უკრაინა	7	6	0	1	12
მოსკოვი	7	4	1	2	9
საქართველო	7	4	0	3	8
ბელორუსია	7	4	0	3	8
ლენინგრადი	7	1	1	5	3
ლიტვა	7	1	1	5	3
მოლდავეთი	7	0	0	6	2

ქალთა გუნდებს შორის სპარტაკიადის ჩემპიონის სახელი რუსეთის ფედერაციის ხელბურთელებმა მოიპოვეს. მომდევნო ადგილებზე გავიდნენ: 2. უკრაინა, 3. ლიტვა, 4. ბელორუსია, 5. ლენინგრადი, 6. აზერბაიჯანი, 7. მოლდავეთი, 8. ყა-

გარი კასპაროვისა და ანატოლი კარპოვის მატჩ-რევანში ბაღრაკში მსოფლიო ჩემპიონის სახელისთვის

მეხუთე პარტია

ამ პარტიაში გარი კასპაროვმა კვლავ გრიუნფელდის დაცვა აირჩია. ანატოლი კარპოვმა, მატჩ-რევანშის პირველი პარტიისგან განსხვავებით, უკვე მეოთხე და მეხუთე სვლებზე ახლებურად ითამაშა. მეათე სვლის გაკეთების შემდეგ კი პრესცენტრში აღმოაჩინეს, რომ დღევანდელი მეტოქეები პეტროსიან-ფიშერის ჯერ კიდევ როდის ნათამაშევი მატჩის მეორე პარტიას „დაესესხნენ“.

მართალია, ამ პერიოდისთვის დაფიდან ლაზიერები გაქრა და მალე თითქოს საყაიმო პოზიცია უნდა შექმნილიყო, მაგრამ მსოფლიოს ექსჩემპიონი თანდათან დაეუფლა ინიციატივას. ახლა კასპაროვს კონტრთამაში უნდა ეპოვა.

27-ე სვლისთვის დიდოსტატმა მაილსმა, საერთაშორისო ოსტატებმა ტისდალმა (ისინი რეიტერის სააგენტოს გადასცემენ მატჩის პერიპეტიებს) და ლიტვულდმა მიაგნეს ვარიანტს, რომლის მეშვეობითაც კასპაროვს შეეძლო ყაიმისთვის ებრძოლა, მაგრამ აქ მსოფლიო ჩემპიონმა არაზუსტად ითამაშა. მან პაიკი შეწირა კარპოვს, მაგრამ ვერაფერს გახდა, ხოლო როცა უკვე მეორე პაიკის დაკარგვის წინაშე აღმოჩნდა, საათი გააჩერა და მეტოქეს გამარჯვება მიულოცა.

აი, ეს პარტიაც:

ა. კარპოვი — გ. კასპაროვი
გრიუნფელდის დაცვა

1. d4 მf6 2. c4 g6 3. მc3 d5 4. კf4 კg7 5. e3 c5 6. dc ლa5 7. ეc1 მe4 8. cd მ:c3 9. ლd2 ლ:a2 10. bc ლ:d2+ 11. მფ:d2 მd7 12. კb5 0—0 13. კ:d7 კ:d7 14. e4 f5 15. e5 e6 16. d4 ეfc8 17. c6 bc 18. d6 c5 19. h4 h6 20. მh3 a5 21. f3 a4 22. ეhe1 a3 23. მf2 a2 24. მd3 ეa3 25. ეa1 g5 26. hg hg 27. კ:g5 მფf7 28. კf4 ეb8 29. ეec1 კc6 30. ეc3 ეa5 31. ეc2 ეba8 32. მc1. შავები დანებდნენ.

ამრიგად, მატჩის ანგარიში გათანაბრდა — 2,5:2,5.

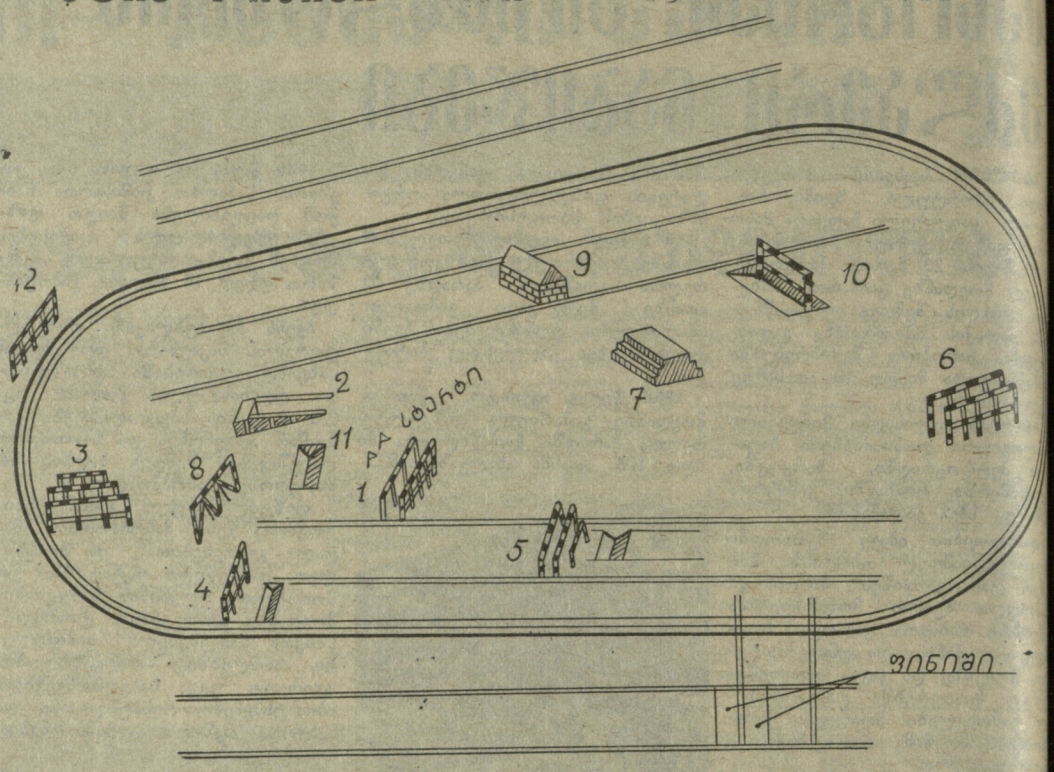
მატჩ-რევანშის მეექვსე პარტია გადატანილია ორშაბათისთვის: პირველი ტაიმ-აუტი აიღო გ. კასპაროვმა.

სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში

2 აგვისტოს კიევის „დინამოს“ ფეხბურთელებმა საკავშირო ჩემპიონატის მატჩში თავიანთ მინდორზე მიიღეს ალმა-ათის „ქაირათი“. მასპინძლებმა გაიმარჯვეს მიხაილიჩენკოს მიერ 43-ე წუთზე გატანილი ბურთის მეოხებით — 1:0.

გააფრთხილეს ალმაათელი ფეხბურთელი ვ. კულინიჩი.

დუბლიორები — 1:1.



სტიპლ-ჩეზი თბილისის იპოდრომზე

20 წელიწადზე მეტია საქართველოში სპორტის ამ, ურთულეს და ულამაზეს სახეობაში შეჯიბრება არ ჩატარებულა. სტიპლ-ჩეიხი კვლავ ეწვია თბილისის იპოდრომს, ტრასა, რომლის სქემას დღეს გთავაზობთ, ახლახან გაკეთდა, — ამიერიდან აქ გათამაშდება სხვადასხვა პრიზი. ხვალ კი სტიპლ-ჩეიხის ტრასაზე საასპარეზოდ გამოვლენ ჩვენი რესპუბლიკისა და მოძმე სომხეთის უძლიერესი მხედრები — გათამაშდება თბილისის დიდი პრიზი, რომელიც ქალაქის სპორტკომიტეტმა დააწესა.

მაშ ასე, რესპუბლიკის სპორტულ ღონისძიებათა კალენდარს შეემატა კიდევ ერთი საინტერესო ასპარეზობა — თბილისის სტიპლ-ჩეიხი.

საბჭოთა კავშირის თასზე

ფეხბურთში სსრ კავშირის თასის 46-ე გათამაშების მერვედფინალურ მატჩში 6 აგვისტოს მოსკოვის დინამოელებმა ანგარიშით 3:1 (0:0) დაამარცხეს რიგის „დაუგავა“.

მერვედფინალის მატჩი ჩასატარებელი აქვს კიევის „დინამოსა“ და კიროვაბადის „ქიაფაზს“, ამ თამაშის შემდეგ გამოვლინდება მეოთხედფინალის ყველა 8 მონაწილე, მეოთხედფინალური შეხვედრები გაიმართება 1987 წლის გაზაფხულზე.

ამ ეტაპზე მინსკის დინამოელები თავიანთ მინდორზე მიიღებენ მოსკოვის „ტორპედოს“, ხარკოვის „მეტალისტი“ — სიმფეროპოლის „ტავრიას“, მოსკოვის „დინამო“ — ნიკოპოლის „კოლოსს“. კიევის „დინამოსა“ და კიროვაბადის „ქიაფაზს“ შორის მერვედფინალში გამარჯვებული შეხვდება ლვოვის ასკ „კარპატის“.

სპორტულ ბაზებზე

ფეხბურთი. საქართველოს ჩემპიონატი. 10 აგვისტო. „ლოკომოტივის“ სტადიონი. **ფიზკულტურის ინსტიტუტი (თბილისი) — „არმაზი“ (მცხეთა).** დასაწყისი 12 საათზე.

ეკრანზე და ეთერში

ცენტრალური ტელევიზია.

9 აგვისტო. დილის ტანვარჯიში — **9.00 (2);** რიტმული ტანვარჯიში — **9.30 (2);** სპორტკომპლექს „ოლიმპიისკში“ აკრობატთა, მხატვრული და სპორტული ტანმოვარჯიშეების საჩვენებელი გამოსვლა — **14.50 (1);** სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „სპარტაკი“ (მოსკოვი) — „ტორპედო“ (მოსკოვი) — **19.00 (1);** მსოფლიო ჩემპიონატი ჭადრაკში: გ. კასპაროვ — ა. კარპოვის მატჩ-რევანში — **19.45 (1);** მსოფლიო ჩემპიონატი კალათბურთში ქალთა შორის: აშშ — ჩეხოსლოვაკია — **22.40 (2);** სსრ კავშირი — კუბა — **23.30 (2).**

საქართველოს რადიო. 9 აგვისტო. რადიოჟურნალი „ფიზკულტურა და სპორტი“ — **11.10;** რიტმული ტანვარჯიში — **11.40.**

„ტყავის ბურთის“ პრიზზე

ყურადღება, გეგუთელი ყმაწვილები!

თითქმის ერთ თვეს გასტანა ნორჩ ფეხბურთელთა რესპუბლიკურმა ფინალურმა ასპარეზობამ „ტყავის ბურთის“ პრიზზე, რომელიც ხობის სპორტულ ბაზებზე მიმდინარეობდა.

უმცროს ასაკში, როგორც ვიტყობინებოდით, წარმატებას მიაღწიეს თბილისის „შატილის“ ფეხბურთელებმა, საშუალო ასაკის გუნდების ასპარეზობაში პირველი იყო საჩხერის „იმედი“, ბოლოს კი შეჯიბრებაში ჩაებნენ უფროსი ასაკის გუნდები (1971-72 წლებში დაბადებულნი). საინტერესო ბრძოლების შემდეგ ფინალში თამაშის უფლება მოიპოვეს წყალტუბოსა და თბილისის გუნდებმა. წყალტუბოელთა სახელს იცავდა სოფ. გეგუთის საშუალო სკოლის გუნდი, გეგუთელებმა დიდი მონდომებით ჩაატარეს გადამწყვეტი მატჩი, გაიმარჯვეს ანგარიშით 2:1 და პირველ ადგილსაც დაეუფლნენ.

ტურნირში გამარჯვებულ გუნდებს გადაეცათ შესაბამისი ხარისხის მედლები, სამახსოვრო ვიმპელები, დაჯილდოვდნენ ცალკეული ფეხბურთელებიც. ტურნირის ყველაზე ტექნიკურ მოთამაშედ აღიარეს წყალტუბოელი თემურ ღვინიანიძე, საუკეთესო მცველად — მისი თანაგუნდელი გივი ჯანელიძე, ხოლო საუკეთესო ნახევარმცველად — კახაბერ ხარაბაძე.

ტურნირის საუკეთესო ბომბარდირის ჯილდო დაამსახურა გალელმა ხვიჩა ეთერიამ, საუკეთესო თავდამსხმელისა კი თბილისელმა არჩილ ხუხრიკიძემ.

სურათზე: „ტყავის ბურთის“ რესპუბლიკური გათამაშების უფროს ასაკში გამარჯვებული წყალტუბოს ზონის სოფ. გეგუთის ნორჩ ფეხბურთელთა გუნდი.

გიული ლოლომაძის ფოტო.

შეუერთდით ზეიმის მონაწილეებს

ფიზკულტურის საკავშირო დღე მასობრივი სპორტული ღონისძიებებით აღინიშნება ჩვენს რესპუბლიკაში. როგორც ჩვენი კორესპონდენტები გვატყობინებენ სოხუმში, ბათუმში, ცხინვალში, ქუთაისში, რუსთავში, ჭიათურაში, ფოთში დღეს, 9 აგვისტოს, ჩატარდება მასობრივი შეჯიბრებები, ესტაფეტები, „ღია სტარტები“, „საოჯახო სპარტაკიადის“ პროგრამით გათვალისწინებული ღონისძიებები.

დღეს, როგორც უკვე ვიუწყებოდით, ზუგდიდში საზეიმოდ გაიხსნება ახალი საცხენოსნო-სპორტული კომპლექსი. ზეიმია ლაგოდეხის რაიონშიც — სოფელ ცოდნისკარის ფიზკულტურელები და სპორტსმენები ახალ სპორტულ ბაზას მიიღებენ. მოზეიმეთ ხვალ თერჯოლელებიც შეუერთდებიან.

დღეს ფიზკულტურის დღისადმი მიძღვნილი მასობრივი ღონისძიებები გაიმართება თბილისის ყველა რაიონში. ქალაქის სპორტკომიტეტმა (თავმჯდომარე ჯ. ბაგრატიონი) სპეციალური გეგმა-გრაფიკი შეიმუშავა. ზეიმი დაიწყება 10 საათიდან და გვიან საღამომდე გაგრძელდება. თბილისის ათივე რაიონის წარმომადგენლები კი მონაწილეობას მიიღებენ საქალაქო კრებაში. ლენინის მოედანი — პიონერთა სახლი — რუსთაველის თეატრი — ცენტრალური ტელეგრაფი — „მუნისტის“ რედაქცია — სასტუმრო „საქართველო“ — უნივერსიტეტი — ტოპოგრაფიული ტექნიკუმი — სტუდქალაქი — გამარჯვების პარკი. აქ შეჯიბრებებს მონაწილეები და სპორტის ვეტერანები გვირგვინით მკობენ უცნობი ჯარისკაცის ლავს. ფიზკულტურისა და სპორტის მოყვარულთ ფართოდ ღებს კარს დედაქალაქის სპორტული ბაზები, კულტურისა და დასვენების პარკები, ასპარეზობები მართება თბილისის ზღვის, ტბის და ლისის ტბის მიდამოებში. პროგრამაშია: მინი ფეხბურთი, ალათბურთი, ფრენბურთი, ქალაქი ჭიდაობა, ცხენოსნობა, ძალოსნობა, მძლეოსნობა, ჭადრაკი, ბაგირის გადაძალვა...

შეუერთდით ზეიმის მონაწილეებს ისარგებლეთ ფიზკულტურისა და სპორტის სიკეთით.

რედაქტორის მოადგილე
თ. გაჩეჩილ[illegible]

საქართველოს პროფსაბჭოს სპორტნაგებობათა სამმართველოს სპორტკომპლექს „ბურევესტნიკის“ დირექცია გაცნობებთ, რომ 1986 წლის 15 აგვისტოდან დაიწყება 6-დან 12 წლამდე ასაკის ბავშვთა შეკრება ცურვის შესასწავლად.

ცურვის მოყვარულთათვის იყიდება აბონემენტები. გახსნილია სარეზერვაციო ბილეთაცია ცენტრი (საუნა, შხაპი, „შარკო“, წყალქვეშა მასაჟი).

ჩვენი ანგარისშწორების ანგარიშია 000609957. თბილისის ორჯონიკიძის რაიონის სახელმწიფო ბანკი.

სპორტკომპლექს „ბურევესტნიკის“ დირექცია

„ლოკომოტივის“ სტადიონი
10 აგვისტო ⊙ ფეხბურთი
საბჭოთა კავშირის პირველობა ⊙ II ლიგა IX ზონა
„ლოკომოტივი“ (თბილისი) — „კოლხოზჩი“ (აშხაბადი)

გათამაშდება ლატარია ორი ავტომანქანა „ყიგულის“-21063-ის რიგგარეშე შესაძენად. ბილეთის ფასი — 1 მანეთი, ხოლო „ლოკომოტივის“ ანონიმენტების მფლობელთათვის — 50 კაპიკი.

ბილეთები გაიყიდება 9 და 10 აგვისტოს დილის 11 საათიდან.

მატჩის დასაწყისი 19 საათზე.

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

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

ჩვენი ინდექსი: 66435

საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის შრომის წითელი დროშის ორდენოსანი სტამბა. 380096, თბილისი, ლენინის ქ., 14. იბეჭდება ოფსეტური 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 23