პროლეტარელთ ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

1975 წ.
№ 231 20 ნოემბერი, ხუთშაბათი.
(5521) ფასი 3 კაპ.

საქართველოს სსრ შინაგანთა საქმეთა არსებული შინაგანაწესის და სარეკის კომიტეტის და პროფსაბჭოების რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров ГССР и республиканского Совета профсоюзов

გაზეთი გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

ნ. გაფრინდაშვილი — ნ. ალექსანდრიას მაგრი მსოფლიო პირველობაზე

სოლიდაროზა ფაშიზმის წინააღმდეგ გრძოლაში

სსრ კავშირის ტანვარჯიშის ფედერაციის განცხადება

სსრ კავშირის ტანვარჯიშის ფედერაცია სოლიდარობას უცხადებს მსოფლიოს პროგრესული საზოგადოებრიობის პროტესტის ესპანეთში პოლიციური ტერორის, ესპანელ პატრიოტებთან ანგარიშსწორების გამო და გადაჭრით უწყალობისა მხატვრულ ტანვარჯიშში VII მსოფლიო ჩემპიონატის ამ ქვეყანაში ჩატარების.

ესპანეთი მსოფლიო ჩემპიონატის ჩატარება ტანვარჯიშის საერთაშორისო ფედერაციის (ფიე) სხდომაზე გადაწყდა 1973 წლის ნოემბერში. ბუნი ესპანელ პატრიოტს წერილობით, გასულ წელსვე, ფედერაციის ბევრმა წევრმა მოუწოდა ესპანეთის ნებართვა ესპანელ სპორტსმენებს მონაწილეობა მიეღოთ საერთაშორისო სპორტულ შეჯიბრებებში, რომ ამ გზით ხელი შეეწყოთ ესპანელი ტანვარჯიშელების საერთაშორისო ფედერაციაში, არ ჩამდგარიყო ისეთი მნიშვნელოვანი საერთაშორისო ტურნირის, როგორიცაა მსოფლიო ჩემპიონატი ყველა ღონისძიება ხელიდან გაუშვებლად მიიღო. მაგრამ ფიე-ის პრეზიდიუმი, ესპანეთის ფაშისტური ხელისუფლების ზეწოლის ქვეშ მყოფი, ამ მოთხოვნებს არ დაეთანხმა. ამიტომ ფიე-ის ბიუროს ორჯერ (1974 წლის 5 ივნისსა და 1975 წლის 5 ივნისს) მოუწია ესპანეთის ფედერაციის წევრობის საკითხის განხილვა. ორივე შემთხვევაში ესპანეთის ფედერაციის წევრობა შეინარჩუნა, მაგრამ ფიე-ის ბიუროს ორივე სხდომაზე ესპანეთის ფედერაციის წარმომადგენლებმა ვერ მოახერხეს ფიე-ის ბიუროს დარწმუნება, რომ ესპანეთში ტანვარჯიშელების უფლებები დაცულია.

ამ ვითარებაში სსრ კავშირის ტანვარჯიშის ფედერაციის პრეზიდიუმმა ესპანეთის ნებართვა ვერ მიიღო მსოფლიო ჩემპიონატის ჩატარებაზე. ამ გადაწყვეტილებას ფიე-ის ბიუროს ორივე სხდომაზე ხმათა უმრავლესობით დაუჭირეს მხარი ტანვარჯიშის ფედერაციებმა, რომლებიც ესპანეთის ფაშისტური ხელისუფლების ანგარიშსწორების მსხვერპლნი გახდნენ.

სსრ კავშირის ტანვარჯიშის ფედერაციის გადაწყვეტილებას ესპანეთში დემოკრატიული ძალების ბრძოლის ახალი ნაბიჯი უნდა ჰქონდეს მნიშვნელოვანი ზეწოლა ესპანეთის ფაშისტურ ხელისუფლებაზე, რათა ესპანელ პატრიოტებთან ანგარიშსწორების ტერორი შეწყდეს და ესპანეთში დემოკრატიული წესწყობილება დამყარდეს.

სსრ კავშირის ტანვარჯიშის ფედერაციის პრეზიდიუმი

მეცხრე პარტია

სერიოზული დღეა ნაგაიევსკის — ალექსანდრიას

ოთხშაბათი, 19 ნოემბერი

1. e4 c5 2. Bf3 e6 3. d4 cd 4. Bd4 Bc6 5. Bb5 d6 6. c4 Bf6 7. B5c3 ge7 8. ge2 0—0 9. 0—0 b6 10. gf4 gb7 11. Bd2 gc8 12. ge1 gc7 13. gc1 gd7 14. a3 Be5 15. gg3 Bg6 16. h4 d5 17. cd cd 18. gb5 d4 19. Bcb1 h5 20. gd7 Bd7 21. Bf3 Bc5 22. Bd4 gf6 23. e5 gh4 24. Bf3 gg3 25. ge2 g:f2+ 26. Be:f2 gd8 27. Bgg3 ge8 28. ge3 Be4+ 29. Bg1:e2 Bf2 30. Bgg3 Bg4 31. ge2 B4e5 32. B2e3 Be5 33. gc1 f6 34. Bc3 gd6 35. gg4 gh7 36. gd4 g5 37. gc2 ga6 38. g:f2 h4+ 39. Bg1:f2 Bg7 40. Bd5 gd8. პარტია გაგრძელდა.

• • •

ამ პარტიით დაიწყო მატჩის „მერე გაგრა". თბილისის ჭადრაკის სახლები ნებსით არ ჩაგარდებოდა. ბურუსე ბევრი გულშემატკივარი ვერ მოვიდა დარბაზში, სადაც მხილოდ 520 კაცის ადგილია.

მებრძოლებს პირველად გაითამაშეს სიცილიური დაცვა. გიგორიანცისა კარგად გაანალიზა ფუძემტკი და მეტი ცენტრი შექმნა. ამ სისტემის მთავარი ხაფანგი ალექსანდრიას შეეცდა ცენტრის „ფეთქების" მოშპობებას. ამ მიზნით მან ცალი ტეტით უწყვეთ მაწევდა განსაზღვრელი. მაგრამ მეოე ოქტომბერში ფრთხე ბედი გადაწყვიტა. ამ „ხაფანგში" 15. g6 ხვთქავ d6—d5 გარღვევის მოშპობებით.

რიგა გიგორიანცისა საორიენტიო დაფიქრება ოცეში ეიდენ პაიკი, ალექსანდრიამ ცენტრალური პაიკით თამაშობა.

— ეს ამჯერა შეცდომაა, ნანას რადაც გამორჩა, — ხელობა უწყვეთ ინტერესის ოსტატმა, 75 წლის ნ. სოროკინმა.

ალექსანდრიას უჩარისხოდ დარჩა. მსოფლიო ჩემპიონობის მოგებისთვის საკმარისი უნიჩარებთან მითეი, მაგრამ შეხედვით ეშხეიდენ თამაშობდა.

ეშხეიდენ ეცო მისი 21-ე და 27-ე სვლები. 21-ე ხვლაზე ლაშენით ხე პაიკი უნდა აეყვანა, პიზიკით თანდაყოლ ვანიანტებით და ზედებით ხარისხი თავისაკენ ეცვალებინა. 27-ე ხვლით 21. — Bd2 და 27. — gf6 ხაუბროო ხელისა ხედგან ნინას ენერგიული პაიკის დათმობის ნიშნად ეცო ხე ბიშიკიანში ხე ხვლა ეცო ხე ბიშიკიანში ხე ხვლა ეცო ხე ბიშიკიანში ხე ხვლა გაუძლეთო, რაც 27-ე ხვლაზე მეფე g2-ზე მიიყვანა და ბილის მეორე პაიკის დათმობაც დაჩქარა. ალექსანდრიამ ადგილის პატიჟისეული თანაფარდობა. ბის ტელში ეცვა მეორადი და ორი პაიკი ქონდა. მეფით g2-ზე ხომ ეთამაშა, ნინა ეცვერ უსაიერებას ამცდენოდა და მძაფრ ეცოპერაციაც გადაეჭრებინა.

პარტიის ფინალი ეცაჩერება მიმდინარეობა. მატჩქილი ეშეცვ ეცილ ეინეზე ეცვ თამაშობენენ. მაგალითად, ალექსანდრიამ ტურნეცვ დაკარგა ერთ ამეთ-ერთი ტარიზამი.

ეშხეიდენ თამაშის შემდეგ ეს დაბანეული პარტია გადაიარო რიგ და ეწვიდე პოზიციაში. 41-ე სვლა მოიყვანა ჩემპიონამ ჩაიეჭრა.

ი. ვოინოვიჩ.

• • •

ხ ე ს ა ე ბ ე ნ ე: ნ. გაფრინდაშვილმა და ნ. ალექსანდრიამ მატჩის „თბილისური" ნახევრის დაუფიხის უფლებები სპორთშორისო ოსტატი ე. ზიმბერგისაც (მარცხნივ) და პიონერთშორისო ნ. ბაზოძეც; მეორეის სასახლეში მიმდინარეობს IX პარტია.

მ. ზარდიაშვილის ფოტოები.

დამაჯერებელი რევანში

ცისნიანმა (ოსიოს შტატი), 19 ნოემბერი. (სპეციალ. კორ. ვ. ბადრიძისა). ამერიკის შეერთებული შტატების ათნომრიანი ნაკრებისთვის ბოლოთქმული ეს გამართული მატჩი მაგრა საჭოთა ნაკრებს გამარჯვებით დამთავრდა — 7.2 (ერთხელაც მოიგო პარტია, რომ 9-9 სპორტებზე გამოიყვანებენ). ამრიგად, სტენფორდის დამარცხებული რევანში ეკი ნორკი-ში ამაგიმორი 4:6 წაგებისთვის.

ამ-ჯერ ამ სსრ კავშირის ნაკრებში ვერ შეხვა სანტა ცრუზის ვეტერან ლეონარდ დიდ სპორტულ დარბაზს „ლონის ვეშეში" ათასზე მეტმა მაყურებელმა, რომელიც ორ საათზე მეტს გაყრილელა, 7 ათასი მაყურებელი დაესწრო.

კენტერი დაიწყო ალექსეევი და ფორე ვუდის გამოეიდეს. ხანი მიკროე ეცო ბიძილა შეტყობა. ხედ ალექსეევ უპირატესობის დაეცო, მეორე რიგიდა ნოეციენი ჩაეცო ვუდსი, მერე კი ხოლეტში გაეხვა.

ეერთის ორქის ჩემპიონი, ეფიანელი ანატოლი კარპოვი ეცილით შეტოქე „ლონის ნოეიათანების" ოფლიორეც ეც ამ-ჯერ კარპოვის მატჩის ერთ-ერთი შეეერთანი გამარკეული ფორე ეიდნაში შეხედ. ეს იყო თამაშობლეთან მოკლეთ მძიმეა, მაგრამ კლინმეეი ეეეიეცაც ამოიეეხა ყოეელ რიგეე და ეკლეთ მათ გაიმარჯა.

ხედს შემდეგ მოსკოეელ მიხეილ სეეინაძის მიმი შეტოქე კმინეში, რომელსაც მეტისტოკით ეეეიეცა ამერიკელის მეტმახეცილ „ეემშეეერულის" ეეძიის და პირველი ეიდნის ეეეიეცა ეეეიეცის ეერეეეს ეეეიეცა ეეეიეცა. ეეეიეცა ეეეიეცა ეეეიეცა

ᲕᲔᲪᲜᲔᲑᲔᲑᲘ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲡᲐᲛᲚᲐᲮᲣᲠᲨᲘ

მაჯისცემის სიზუსტე — ჯვრთნის რეზულტატის საშუალება

ცნობილია, რომ თანამედროვე სპორტში მხოლოდ ის აღწევს მაღალ შედეგებს, ვინც ჯეროვნად გეგმავს სწავლა-წვრთნის პროცესს, მაქსიმალურად ითვალისწინებს რომ წვრთნის დროს სპორტსმენის ფიზიკური მდგომარეობა. ამ მიზნით, მხოლოდ ბოლო წლებში ფართოდ დაიწყეს ე. წ. ფუნქციონალური მეთოდების გამოყენება, რომელთა საშუალებით ხდება სპორტსმენის ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის შეფასება.

ამ მეთოდებიდან ერთ-ერთი ყველაზე ხელმისაწვდომი და ინფორმაციული არის მაჯისცემის სიხშირის დადგენა. ამ მეთოდის ეფექტურობა ნათლად გამოჩნდა ტოკიოს ოლიმპიადის მომზადების პერიოდში. ამ პერიოდში ჩვენი სპორტსმენების ერთ-ერთი ძირითადი ამოცანა იყო ფიზიკური მუშაობის ისეთი ოპტიმალური ინტენსივობის დადგენა, რომელიც ორგანიზმის ფუნქციურ სისტემებში ყველაზე ეკონომიურ ცვლილებებს გამოიწვევდა. ამ ინტენსივობის ერთ-ერთ ძირითად მაჩვენებლად ჩვენ მაჯისცემის სიხშირე ავიღეთ. ამ მაჩვენებლის ოპტიმალური სიდიდე ჩვენ ექსპერიმენტულად დავადგინეთ.

ცნობილია, რომ ადამიანის ასაკი და სქესი მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს მაჯისცემის სიხშირეზე. ამიტომ ჩვენ ეს ფაქტორებიც გავითვალისწინეთ. ამ მიზნით, ჩვენ ჯერ ვიპოვეთ ის მაქსიმალური სიხშირე, რომელიც ამა თუ იმ ასაკის და სქესის სპორტსმენს შეუძლია ფიზიკური მუშაობის დროს. ამ სიხშირეს ჩვენ ვუწოდეთ ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირე. ამის შემდეგ ჩვენ ვიპოვეთ ის სიხშირე, რომელიც ამ ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ს შეადგენს. ეს სიხშირე ჩვენ ოპტიმალურად მივიჩნიეთ.

ამ ექსპერიმენტებში მონაწილეობდნენ ტოკიოს ოლიმპიადის ჩემპიონები და პრიზიორები, საქართველოს ნაკრები გუნდის წევრები, ასევე ქალაქ თბილისის სხვადასხვა სპორტული კლუბის სპორტსმენები.

ექსპერიმენტები ტარდებოდა ველოსიპედის ერგომეტრზე. ამ ხელსაწყოს საშუალებით ადვილად შეიძლება ფიზიკური მუშაობის ინტენსივობის ზუსტად დოზირება. ამ ხელსაწყოზე ჩვენ ვიმუშავებდით სხვადასხვა სიმძლავრით. ამ დროს ვსაზღვრავდით მაჯისცემის სიხშირეს. ამ მონაცემების საფუძველზე ვაგებდით გრაფიკებს, რომლებზეც ჰორიზონტალურ ღერძზე ვათავსებდით სამუშაო სიმძლავრის სიდიდეებს, ხოლო ვერტიკალურ ღერძზე — მაჯისცემის სიხშირეს. ასეთი გრაფიკის აგების შემდეგ ჩვენ ვიპოვიდით ისეთ სამუშაო სიმძლავრეს, რომელიც შეესაბამება მაჯისცემის სიხშირეს, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის.

ამ ექსპერიმენტების ჩატარებისას ჩვენ ვიყენებდით ველოსიპედის ერგომეტრის სხვადასხვა მოდელს. ეს იყო ველოსიპედის ერგომეტრები „ვენტილი“, „ველოსიპედი“, „ველოსიპედი-2“, „ველოსიპედი-3“, „ველოსიპედი-4“. ამ ხელსაწყოებზე ჩვენ ვიყენებდით სხვადასხვა სიმძლავრეს. ამ სიმძლავრეებს ვარეგულირებდით ხელსაწყოზე დატვირთვის სხვადასხვა სიდიდის დაყენებით. ამ სიდიდეებს ჩვენ ვუწოდებდით ხელსაწყოს ნომრებს. ამ ნომრებზე ჩვენ ვიმუშავებდით სხვადასხვა ხანგრძლივობით. ამ ხანგრძლივობებს ჩვენ ვუწოდებდით სამუშაო ციკლებს. ამ ციკლების ხანგრძლივობა ასეთია: 1 წუთი, 2 წუთი, 3 წუთი, 4 წუთი, 5 წუთი, 6 წუთი, 7 წუთი, 8 წუთი, 9 წუთი, 10 წუთი, 15 წუთი, 20 წუთი, 30 წუთი, 40 წუთი, 50 წუთი, 60 წუთი, 90 წუთი, 120 წუთი, 150 წუთი, 180 წუთი, 210 წუთი, 240 წუთი, 270 წუთი, 300 წუთი, 330 წუთი, 360 წუთი, 390 წუთი, 420 წუთი, 450 წუთი, 480 წუთი, 510 წუთი, 540 წუთი, 570 წუთი, 600 წუთი, 630 წუთი, 660 წუთი, 690 წუთი, 720 წუთი, 750 წუთი, 780 წუთი, 810 წუთი, 840 წუთი, 870 წუთი, 900 წუთი, 930 წუთი, 960 წუთი, 990 წუთი, 1020 წუთი, 1050 წუთი, 1080 წუთი, 1110 წუთი, 1140 წუთი, 1170 წუთი, 1200 წუთი, 1230 წუთი, 1260 წუთი, 1290 წუთი, 1320 წუთი, 1350 წუთი, 1380 წუთი, 1410 წუთი, 1440 წუთი.

ამ ციკლების ხანგრძლივობა ასეთია: 1 წუთი, 2 წუთი, 3 წუთი, 4 წუთი, 5 წუთი, 6 წუთი, 7 წუთი, 8 წუთი, 9 წუთი, 10 წუთი, 15 წუთი, 20 წუთი, 30 წუთი, 40 წუთი, 50 წუთი, 60 წუთი, 90 წუთი, 120 წუთი, 150 წუთი, 180 წუთი, 210 წუთი, 240 წუთი, 270 წუთი, 300 წუთი, 330 წუთი, 360 წუთი, 390 წუთი, 420 წუთი, 450 წუთი, 480 წუთი, 510 წუთი, 540 წუთი, 570 წუთი, 600 წუთი, 630 წუთი, 660 წუთი, 690 წუთი, 720 წუთი, 750 წუთი, 780 წუთი, 810 წუთი, 840 წუთი, 870 წუთი, 900 წუთი, 930 წუთი, 960 წუთი, 990 წუთი, 1020 წუთი, 1050 წუთი, 1080 წუთი, 1110 წუთი, 1140 წუთი, 1170 წუთი, 1200 წუთი, 1230 წუთი, 1260 წუთი, 1290 წუთი, 1320 წუთი, 1350 წუთი, 1380 წუთი, 1410 წუთი, 1440 წუთი.

ჩვენ ვიმუშავებდით ველოსიპედის ერგომეტრის სხვადასხვა ნომრებზე სხვადასხვა ციკლებით. ამ ნომრებზე ჩვენ ვიპოვიდით ისეთ სამუშაო სიმძლავრეს, რომელიც შეესაბამება მაჯისცემის სიხშირეს, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის. ამ სიხშირეს ჩვენ ოპტიმალურად მივიჩნიეთ.

ამ ექსპერიმენტებში მონაწილეობდნენ ტოკიოს ოლიმპიადის ჩემპიონები და პრიზიორები, საქართველოს ნაკრები გუნდის წევრები, ასევე ქალაქ თბილისის სხვადასხვა სპორტული კლუბის სპორტსმენები (სპორტული ერგომეტრის ან შეკუმშული დროს). ექსპერიმენტების დროს ერთნაირ სიმძლავრეს ვაძლევდით ორივე ხელსაწყოზე.

ამგვარად, წვრთნილ, უქმსა და ორმაგ სპორტსმენს ერგად უნდა ასხივდეს, რომ მაჯისცემის სიხშირის განსაზღვრის ყველა მეთოდი მეიეთად თვალსაჩინო ინფორმაციით წვრთნის ეფექტურობაზე. ისე კარგად ვლინდება წვრთნილობა. ასევე სპორტული ფორმა.

ექსპერიმენტების შედეგად ჩვენ ვიპოვეთ ისეთი სამუშაო სიმძლავრე, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის. ამ სამუშაო სიმძლავრეზე ჩვენ ვიმუშავებდით სხვადასხვა ხანგრძლივობით. ამ ციკლების ხანგრძლივობა ასეთია: 1 წუთი, 2 წუთი, 3 წუთი, 4 წუთი, 5 წუთი, 6 წუთი, 7 წუთი, 8 წუთი, 9 წუთი, 10 წუთი, 15 წუთი, 20 წუთი, 30 წუთი, 40 წუთი, 50 წუთი, 60 წუთი, 90 წუთი, 120 წუთი, 150 წუთი, 180 წუთი, 210 წუთი, 240 წუთი, 270 წუთი, 300 წუთი, 330 წუთი, 360 წუთი, 390 წუთი, 420 წუთი, 450 წუთი, 480 წუთი, 510 წუთი, 540 წუთი, 570 წუთი, 600 წუთი, 630 წუთი, 660 წუთი, 690 წუთი, 720 წუთი, 750 წუთი, 780 წუთი, 810 წუთი, 840 წუთი, 870 წუთი, 900 წუთი, 930 წუთი, 960 წუთი, 990 წუთი, 1020 წუთი, 1050 წუთი, 1080 წუთი, 1110 წუთი, 1140 წუთი, 1170 წუთი, 1200 წუთი, 1230 წუთი, 1260 წუთი, 1290 წუთი, 1320 წუთი, 1350 წუთი, 1380 წუთი, 1410 წუთი, 1440 წუთი.

ჩვენ ვიმუშავებდით ველოსიპედის ერგომეტრის სხვადასხვა ნომრებზე სხვადასხვა ციკლებით. ამ ნომრებზე ჩვენ ვიპოვიდით ისეთ სამუშაო სიმძლავრეს, რომელიც შეესაბამება მაჯისცემის სიხშირეს, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის. ამ სიხშირეს ჩვენ ოპტიმალურად მივიჩნიეთ.

ამ ექსპერიმენტებში მონაწილეობდნენ ტოკიოს ოლიმპიადის ჩემპიონები და პრიზიორები, საქართველოს ნაკრები გუნდის წევრები, ასევე ქალაქ თბილისის სხვადასხვა სპორტული კლუბის სპორტსმენები (სპორტული ერგომეტრის ან შეკუმშული დრო). ექსპერიმენტების დროს ერთნაირ სიმძლავრეს ვაძლევდით ორივე ხელსაწყოზე.

ამგვარად, წვრთნილ, უქმსა და ორმაგ სპორტსმენს ერგად უნდა ასხივდეს, რომ მაჯისცემის სიხშირის განსაზღვრის ყველა მეთოდი მეიეთად თვალსაჩინო ინფორმაციით წვრთნის ეფექტურობაზე. ისე კარგად ვლინდება წვრთნილობა. ასევე სპორტული ფორმა.

ექსპერიმენტების შედეგად ჩვენ ვიპოვეთ ისეთი სამუშაო სიმძლავრე, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის. ამ სამუშაო სიმძლავრეზე ჩვენ ვიმუშავებდით სხვადასხვა ხანგრძლივობით. ამ ციკლების ხანგრძლივობა ასეთია: 1 წუთი, 2 წუთი, 3 წუთი, 4 წუთი, 5 წუთი, 6 წუთი, 7 წუთი, 8 წუთი, 9 წუთი, 10 წუთი, 15 წუთი, 20 წუთი, 30 წუთი, 40 წუთი, 50 წუთი, 60 წუთი, 90 წუთი, 120 წუთი, 150 წუთი, 180 წუთი, 210 წუთი, 240 წუთი, 270 წუთი, 300 წუთი, 330 წუთი, 360 წუთი, 390 წუთი, 420 წუთი, 450 წუთი, 480 წუთი, 510 წუთი, 540 წუთი, 570 წუთი, 600 წუთი, 630 წუთი, 660 წუთი, 690 წუთი, 720 წუთი, 750 წუთი, 780 წუთი, 810 წუთი, 840 წუთი, 870 წუთი, 900 წუთი, 930 წუთი, 960 წუთი, 990 წუთი, 1020 წუთი, 1050 წუთი, 1080 წუთი, 1110 წუთი, 1140 წუთი, 1170 წუთი, 1200 წუთი, 1230 წუთი, 1260 წუთი, 1290 წუთი, 1320 წუთი, 1350 წუთი, 1380 წუთი, 1410 წუთი, 1440 წუთი.

ჩვენ ვიმუშავებდით ველოსიპედის ერგომეტრის სხვადასხვა ნომრებზე სხვადასხვა ციკლებით. ამ ნომრებზე ჩვენ ვიპოვიდით ისეთ სამუშაო სიმძლავრეს, რომელიც შეესაბამება მაჯისცემის სიხშირეს, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის. ამ სიხშირეს ჩვენ ოპტიმალურად მივიჩნიეთ.

ამ ექსპერიმენტებში მონაწილეობდნენ ტოკიოს ოლიმპიადის ჩემპიონები და პრიზიორები, საქართველოს ნაკრები გუნდის წევრები, ასევე ქალაქ თბილისის სხვადასხვა სპორტული კლუბის სპორტსმენები (სპორტული ერგომეტრის ან შეკუმშული დრო). ექსპერიმენტების დროს ერთნაირ სიმძლავრეს ვაძლევდით ორივე ხელსაწყოზე.

ამგვარად, წვრთნილ, უქმსა და ორმაგ სპორტსმენს ერგად უნდა ასხივდეს, რომ მაჯისცემის სიხშირის განსაზღვრის ყველა მეთოდი მეიეთად თვალსაჩინო ინფორმაციით წვრთნის ეფექტურობაზე. ისე კარგად ვლინდება წვრთნილობა. ასევე სპორტული ფორმა.

ექსპერიმენტების შედეგად ჩვენ ვიპოვეთ ისეთი სამუშაო სიმძლავრე, რომელიც ტოლია ინდივიდუალური მაქსიმალური სიხშირის 80-85%-ის. ამ სამუშაო სიმძლავრეზე ჩვენ ვიმუშავებდით სხვადასხვა ხანგრძლივობით. ამ ციკლების ხანგრძლივობა ასეთია: 1 წუთი, 2 წუთი, 3 წუთი, 4 წუთი, 5 წუთი, 6 წუთი, 7 წუთი, 8 წუთი, 9 წუთი, 10 წუთი, 15 წუთი, 20 წუთი, 30 წუთი, 40 წუთი, 50 წუთი, 60 წუთი, 90 წუთი, 120 წუთი, 150 წუთი, 180 წუთი, 210 წუთი, 240 წუთი, 270 წუთი, 300 წუთი, 330 წუთი, 360 წუთი, 390 წუთი, 420 წუთი, 450 წუთი, 480 წუთი, 510 წუთი, 540 წუთი, 570 წუთი, 600 წუთი, 630 წუთი, 660 წუთი, 690 წუთი, 720 წუთი, 750 წუთი, 780 წუთი, 810 წუთი, 840 წუთი, 870 წუთი, 900 წუთი, 930 წუთი, 960 წუთი, 990 წუთი, 1020 წუთი, 1050 წუთი, 1080 წუთი, 1110 წუთი, 1140 წუთი, 1170 წუთი, 1200 წუთი, 1230 წუთი, 1260 წუთი, 1290 წუთი, 1320 წუთი, 1350 წუთი, 1380 წუთი, 1410 წუთი, 1440 წუთი.

ჩვენ ვიმუშავებდით ველოსიპედის ერგომეტრის სხვადასხვა ნომრებზე სხვადასხვა ციკლებით. ამ ნომრებზე ჩვენ ვიპოვიდით ისეთ სამუშაო სიმძლავრეს, რომელიც შეესაბამება მაჯისცემის სიხშირეს

ფეხბურთი '75

სსრ კავშირის ჩემპიონატი

იმედების შესრულებაც

ლამაზარაც კიდევ ერთი საფეხბურთო სეზონი. მან თითქოს ჩაუნა სეზონებუ სერიალად გაიხანგძლივა. შეიძლება ეს ამიტომ გვეგრძნობა, რომ თამაშის საერთო სიმწარეც გაძნელდა, შეიძლება, ეს უფრო იმიტომ-მაც, რომ ხალუნები ბაბანი ბუნებისაგანაა დაშორებული, ამის გამო ხელოვნური ბალახებისა და ხანგრძლივი, ამაშე დისკუსიებისადმი. მეტ კრაკოფილებს გვანახებენ ყირავ ფეხბურთელები, ვიდრე ნაკიფი, ისე საკუთარ ბუნებაზე მიბრუნებით.

ჩვენ მოვიღეთ ჯვუნის ჩემპიონობა — ჯიგუის „დინამო", რომელიც თითქმის ისევე შემადგენლობით თამაშობდა, რა შემადგენლობითაც ერთი წლის წინათ, მაგრამ თამაშობდა ბევრად უფრო სანაძეგროდ. მეორად უფრო ბტკიცდა. შესარებელ ტურნირში მოიკეს ოთხივე ოქროს ნაკიფი, ისე ქუვის პირველმა ნაკიფმა ეფრიანი ფეხბურთელობა ვერ შეინარჩუნა, ისე საკუთარ ბუნებაზე ბრუნებით ვერ ნაკიფის, ისე საკუთარ ბუნებაზე ბრუნებით ვერ ნაკიფის, ისე საკუთარ ბუნებაზე ბრუნებით ვერ ნაკიფის.

სეზონის მნიშვნელოვანი ბრძოლა უკვნილი კლუბი ვაზიანი. გვიანდენთი, რომ საბჭოთა კავშირში ყველა ძლიერიათა რესპუბლიკა ცხრა ეროვნული ნაკრები ჰყავს, ანუ ეროვნული ნაკრების ნაკრები ჰყავს, ანუ ეროვნული ნაკრების ნაკრები ჰყავს, ანუ ეროვნული ნაკრების

საქართველოს ფეხბურთი

გაგრძელია მორიგი შეხვედრები.

I ჯგუფი

● "ფიზკულტურნიკის" ინსტიტუტები (თბილისი) — „ლოკომოტივი" (ფოთი) 1:1. მასაჯი ო. ერგემლიძე (ქუთაისი).

ფოთელი ტკბილუხის მიერ 69-ე წუთზე გატანილი ერთი ათეული წუთის განმავლობაში შეიფარეს.

● „ავჭალა" (თბილისი) — „ლოკომოტივი" (თბილისი) 1:1. მსაჯი ვ. ვეფხვაძე (თბილისი).

● "ფიზკულტურნიკის" ინსტიტუტები (თბილისი) — „ხვ (ბათუმი) 0:2. მსაჯი თ. ლილაძე (თბილისი).

არსებიდან ფეხბურთელობის ოფიციალური დებიუტი მეორე ტაიმში (ფეხბურთელი, ობიექ) შეძლეს

● „ცხრაწყარო" (ონი) — „ფიზკულტურნიკი" (ხიდეში) 0:2. მსაჯი ხ. ალიბაზოვი (თბილისი).

დაძაბული ბრძოლები დანაშოულებს ბარამიან და კიცქიან 61-ე და 82-ე წუთებზე შეიღეს ონის ბერების გატანა ზანანდერიანი კარისკენ.

● „ცხრეთი" (ლელვა) — „ხვ-თიანეთი" (თბილისი) 1:0. მსაჯი ა. დუმბაძე (სიღნაღი).

თელაველების გამარჯვება მოიტანა ახალგაზრდის მიერ გატანილმა გოლმა.

● „ხიდანინი" (ბაბუკურია) — „ფილტვმკურნალური ინსტიტუტი (თბილისი) 2:1. მსაჯი ქ. ჭიაბაშვილი (ქუთაისი).

ერთგანლის წუხანდ ფარმაცევტებმა დაჯარიგრნენ თბილისელები, მაგრამ შეხვედრის ბოლო წამისანძლები ეკატერინა, ვერ გაუვიან გაათანაბრონ ანგარიში. ხიდანინელებმა გამარჯვება წინა გოლებით „ხიდნინი".

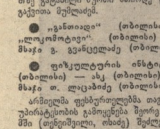
● „ცხრაწყარო" (ახალციხე) — „ლოკომოტივი" (ფოთი) 2:2. მსაჯი გ. სულაქვილი (თბილისი).

ხიდებიდან ირაკლი ეუნენ წინ (ცხრაწყარო, გუნდელაშვილი), ხაკრიან მასპინძლებს ფრენების ათანაფარდება (4 გოლით).

● უნივერსიტეტები (თბილისი) — „მედიცინელი" (ქიათურა) 0:0. მსაჯი ნ. მეფისაშვილი (ბათუმი).

● „ლოკომოტივი" (ფოთი) — „ავჭალა" (წულუკიძე) 2:2. მსაჯი ქ. ჭიაბაშვილი (ტყიბული).

წუხანდელთაგან ბერძენი გოლებს ხანიერ ან ტემპიანი, ხოლო „ავჭალის" მხრივ — ტყიბულიდან და ფლობენ.



→ ონი

რაოდენ საშვილო სულისკვეთებით ებრძოდნენ თავის გამასპინძლებას ფინალური ერთპაპეის შეხვედრაზე ონის 1-ლი და 93-ე სკოლების ნუნდები. 1-ლი სკოლის წარმომადგენლები ლელიკოდ თამამობენ და ბოლოს დიდი ძალა ანგარიშით დაამარცხეს — 7:0.

ლ. ბერიშვილი,
შეკრების მთავარი მსაჯი.

→ ვაკარელი

ორ თვეს გაგრძელდა საფეხბურთო თასის გათამაშება საბარო-ფიზკულტურო ჯგუფებს შორის. გათამაშებაში 24 ძლიერი ნაკრები მონაწილეობდა. ბოლო ეტაპზე ოთხნი დარჩნენ: ვაკარელი, ანგარიშით 4:0 გაიმარჯვეს მეხუთენელებზე (ფერხის ს. ხუთაიშვილი, თელავი, ს. ბერიძე, ნ. ბერიძე, ნ. ჭელიძე), 111 ადგილზეა სატელეფონო ამარტების პრინტის ჯგუფი. ო. ჭანტურია.

● „დერჭი" (ცაგერი)—„ზუგდიდი" (ქობულეთი) 1:2. მსაჯი ა. მასწავალი (თბილისი).

ქობულეთელი ფეხბურთელები იძულებულ არიან მასპინძლური მინდორზეც ხშირად ირბინონ, რათა ადგილი შეინარჩუნონ I ჯგუფში. ლელიანისა და დაცის ზუსტი დარტყმების შემდეგ „ზუგდიდი" ჯერ იყო, მასპინძლებმა კი მხოლოდ ერთი საპასუხო ბურთის გატანა შეძლეს. 11-ბეჭდიანით გოლი გაიტანა მეკარე ფ. ფალავანდიშვილმა.

● „მედიცინელი" (ზესტაფონი)—„ლოკომოტივი" (ცხაკაია) 2:0. მსაჯი გ. სეკვაძეები (თბილისი).

მაგრის დასასრულს ბერიძეები გაიტანეს სხვისებურ ბაგეშებიან.

● „ლოკომოტივი" (თბილისი) — „ჭიათურა" (ტყიბული) 4:2. მსაჯი ვ. ბუკია (ბათუმი).

თბილისელთაგან ბერიანი გატანების რიგისაქმე, გიგოლაშვილს, ებანოიძეს და ჭილაძეს. ტყიბულელთაგან — ქანტარაძეს, ბაბეიაძეს და ჭ. ბიჭინაშვილს.

● „ხ" (ზესტაფონი) — „მეტალურგი" (ზესტაფონი) 2:0. მსაჯი რ. ბაღდავაძეი (თბილისი).

ორივე ბერით ოსპძე გიტანა.

● უნივერსიტეტები (თბილისი) — „მეცხრე" (ტყიბული) 1:1. მსაჯი ფ. გაგნიძე (თბილისი).

● „ცხრაწყარო" (ონის რაიონი) — „ონური" (სამეფო) 2:1. მსაჯი ა. ფიფიანიანი (სოხუმი).

30-ე წუთზე სტერჩების კარში დაინშნა ბენდები, რომელიც რევანშიდეგ ბა ვამოიეეს. შემდეგ ეეხლების დარტყმის უფლება მივეცი ბაღრეციდეს და ოთხსაეე ამცრანი ბაღრეციდეს ბაზის ბეგი გადეწყვა 75-ე წუთზე, როცა გაეფიცებულმა მეორედ აიღი „ონური" კარი.

ᲒᲐᲛᲝᲐᲛᲔᲕᲔᲑᲜᲘ ᲪᲮᲠᲘᲚᲘ

მგეთამეორის 19 ნოემბრისოვის

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„მცხეთა"	40	28	9	3	81—23	65
„დინამო"	39	28	7	4	84—31	63
„სალხინო"	39	22	9	8	77—40	53
„ლეჩხუმი"	39	16	11	12	53—49	43
„თბილისი"	40	15	13	13	74—54	42
„ვაზი" ონსტ.	42	15	11	16	57—54	41
„ბენაკადი"	39	14	11	14	48—34	39
„ვაზი" ონსტ.	38	14	10	12	65—55	38
„ლელა" ფ.	40	14	10	12	54—46	38
„მთიული"	40	13	12	15	46—62	38
„ალაზანი"	40	13	11	16	40—44	37
„ქართველი"	40	14	9	17	63—68	37
„ფერხი"	40	12	13	15	48—54	37
„დერჭი"	39	11	11	17	46—50	33
„ვაზი" ონსტ.	36	13	7	16	57—49	33
„ბენაკადი"	39	12	9	18	40—49	33
„გაზთადი"	40	9	15	16	38—49	33
„ზუგდიდი"	39	8	17	14	41—55	33
„ცხრაწყარო"	39	11	11	17	48—57	33
„ბარანი"	39	11	11	17	33—56	33
„ლელა" ტ.	38	10	10	18	35—60	30
„ალაზანი"	39	9	10	20	44—69	29

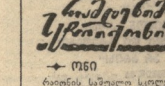
II ჯგუფი

I ზონა

„ალაზანი" (გურჯაანი) — „ფიალები" (რუსთავი) 3:2.

ზონალური პირველობა

„ქიმიკოსი" (წულუკიძე) — „მეწყერი" (აგარა) 1:1, „ავიატორი" (ნინოწმინდა) — „ავტომობილისტი" (ბაქო) 1:1.



სეზონის დასასრულს კლუბ ვარხეის, ლანარას დისკვალიფიკაცია დაემუქრებოდა.

მსაჯის მიმართ უფიერი ხასიათის შინგვიდეგ მიმდინარეობ ვაიძეეს ფიზკულტურნიკის ინსტიტუტის ფეხბურთელთა ა. დარიანელის და ვაიაქსირის „ხალხური ცეკვის ცეკვისა. ზესტაფონის „მეტალურგისა" და ცხაკაიის „ავჭიხის" შეხვედრის დროს მინდორზე ფეხბურთელი გამოეყო მსაჯს ბ. ჯინაძეს, რომელმაც ისეე გაიქეა მსაჯმა.

მომდინარე სეზონში ვეხაე გაფრთხილება მიიღო უსპორტომ კომპანიამ, ხოლო ქობულეთელი ნ. ჭანკვამ — მეორე.

გაფრთხილებული არიან ნ. ხოფერია (ახ, თბილისი), გ. ცაცანაძე (ფიზკულტურნიკის ინსტიტუტი, თბილისი), ბ. ოლენიანე („ზუგდიდი", ზუგდიდი), ლ. რაკიანიშვილი („ალაზანი", ფიალები), ლ. ხუციშვილი („ავტომობილისტი", ბაქო).

ᲕᲘᲖᲘᲢᲘᲡ ᲫᲘᲠᲘᲗᲐᲓᲘ ᲗᲔᲛᲐ

ისინი ჩვენი გუნდის სტუმრები არიან: ფეხბურთელები — პოლონეთი ფენსი „სპორტივნეის" მთავარი რეაქტორის მოადგილე და სტუდიის ლეონარდეთი — ჭანიშვილი და „ჭიათურა" — პოლონეთი ფენსი „სპორტივნეის" მთავარი რედაქტორის მოადგილე ქალბატონი ქეთევან ბოლქვაძე. ისინი ჩვენ მოგვიწოდნენ ქალაქ ჭიათურაში ვეწვიეთ. ეს ჩვენთვის ძალიან მეგობრული ვიზიტი იყო. ჩვენ ვნახეთ ჭიათურის ფეხბურთელების ცხოვრების ნაწილი. ჩვენ ვესაუბრეთ ფეხბურთელებს, ტრენიორებს, ხელმძღვანელებს. ვნახეთ ქალაქის ცხოვრების ნაწილი. ჩვენ ვესაუბრეთ ქალაქის ხელმძღვანელებს.

— რას ვიტყვით ჭიათურის ფეხბურთელობაზე? — ვკითხეთ ჩვენ ფეხბურთელებს ჭიათურაში ჩასვლის წინ. — ჩვენ ვიცით, რომ ეს ნამდვილად ძლიერი გუნდია, რომელიც ბოლო წლებში ხშირად ეწევა ფეხბურთელების ცნობილ გუნდებს.

— ჩვენ ვიცით, რომ ჭიათურის ფეხბურთელობა ძალიან ძლიერია, — უპასუხეს ჭიათურელებმა. — ჩვენ ვიცით, რომ ჩვენ ვეწვევით ძლიერ გუნდს, მაგრამ ჩვენ ვიცით, რომ ჩვენ ვეწვევით ძლიერ გუნდს, მაგრამ ჩვენ ვიცით, რომ ჩვენ ვეწვევით ძლიერ გუნდს.

—