

ქაჩთუდი სუკვა: პოცნუკ-იგუკიუდი სუიდი



პენრი კუპრაუვილი



Состояние бата
4h 4min

პენრი ქუკრაშვილი

**ქართული სპეციალური
პოლიცია-ინფორმაციის სერვისი**

მესამე შევსებული გამოცემა

საქართველოს სპორტის სახელმწიფო სახეობათა ეროვნული
ფედერაციის მიერ რეკომენდებულია დამხმარე
სახელმძღვანელოდ ცურვის მოყვარულთათვის
(ოქმი #171, 04.09.2003)

**თბილისი
2026**

ქართული კულტურული მემკვიდრეობის მრავალი საგანძური დღემდე მითებსა და ლეგენდებშია შემონახული. სწორედ ერთ-ერთი ასეთი ცოცხალი ლეგენდის რეალობაში დაბრუნებას, მის მეცნიერულ შესწავლასა და პრაქტიკულ აღორძინებას ეძღვნება წინამდებარე ნაშრომი. კოლხურ-იბერიული ცურვა არ არის მხოლოდ სპორტი; ეს არის უნიკალური სამხედრო-საწვრთნელი სისტემა, რომელიც საუკუნეების წინ აწრთობდა ძველ კოლხ მეომარს, გადარჩენის შანსს აძლევდა XVII საუკუნეში ტყვედ ჩავარდნილ ადამიანს. წინამდებარე, მესამე შევსებულ გამოცემაში ასახულია: კოლხურ-იბერიული ცურვის ისტორიული ფესვები და ანტიკური წყაროები; სტილის აღორძინების ქრონიკა და პირველი საერთაშორისო წარმატებები; ცურვის ტექნიკის დეტალური ანალიზი და მისი გამოყენების მეთოდოლოგია; კოლხური სტილის როლი თანამედროვე სპორტსა და პარასპორტში. ეს წიგნი განკუთვნილია ყველასთვის, ვისაც აინტერესებს ქართული გენის გამძლეობა და ის ისტორიული გამოცდილება, რომელიც ჩვენმა წინაპრებმა წყალთან ურთიერთობით დაგვიტოვეს.

რედაქტორი

ირაკლი მეძმარიაშვილი
საქართველოს სპორტის მინისტრის
პირველი მოადგილე

რეცენზენტები

მაია აზარაშვილი
საქართველოს ეროვნული ფედერაცია
„სპორტი ყველასათვის“ პრეზიდენტი

მანანა ზამბახიძე
ცურვის მწვრთნელი, სპორტის ოსტატი

გრაფიკული სქემები

ლევან ძაგნიძე

ამწიგნის მესამე გამოცემა, ისევე როგორც წინა ორისა, მაღლიერებისა და ბედნიერების მსოფლიო ელჩის, ცნობილი ექიმ-გინეკოლოგის, რეპროდუქტოლოგის, კლინიკის დირექტორის, თსუ-ს პროფესორის, **არსენ გვენეტაძის** დამსახურებაა.

სარჩევი

შესავალი	5
თავი I. ცურვის ანტიკური და ისტორიული საწყისები	
1.1. ეგვიპტე, ასურეთი, საბერძნეთი, რომი, იაპონია	8
1.2. კოლხეთი	10
თავი II. სპორტული ცურვის განვითარების საერთაშორისო ასპექტები	
2.1. ტრადიციული სტილიდან თანამედროვე სპორტულ ცურვამდე	17
2.2. სპორტული ცურვის ევოლუცია - კლასიკური სახეობები	19
თავი III. სპორტული ცურვა საქართველოში	
3.1. ისტორიული ექსკურსი და საერთაშორისო ქართული რეალიები	22
3.1.1. ქვეყანაში სპორტული ცურვის განვითარების მოკლე მიმოხილვა	22
3.1.2. საცურო აუზების განვითარების ქრონიკა	24
3.1.3. სპორტული ცურვის სხვადასხვა ასპექტი - საერთაშორისო ქართული რეალიები (აუზში, ღია წყალზე, პარაცურვა, „აისმენი“, „ოუმენმენი“)	26
3.1.3.1. აუზში	26
3.1.3.2. ღია წყალზე	28
3.1.3.3. პარაცურვა	37
3.1.3.4. პირველი ქართველი „აისმენი“ (ICEMAN - ყინულის კაცი)	38
3.1.3.5. პირველი ქართველი „ოუმენმენი“ (OCEANMAN - ოკეანის კაცი)	39
3.2. ასპარეზობა კოლხურ-იბერიული სტილით ცურვაში	41
3.2.1. პირველი ნაკადი	41
3.2.2. აუზში ჩატარებული სპორტული შეჯიბრებები ცურვის ქართულ სახეობებში	42
3.2.3. სპორტული შეჯიბრებები „მხედრული კოლხურით“ ცურვაში ღია წყალზე	52
თავი IV. ცურვის ქართულ ნაირსახეობათა განსაკუთრებულობა და უნიკალურობა	
4.1. ისტორიული ექსკურსი კოლხურ საწყლოსნო სივრცეში	57
4.2. ქართული ცურვის განსაკუთრებულობა და უნიკალურობა	59
თავი V. სპორტული ცურვის ქართული სახეობა - ლაზური (თავისუფალი კოლხური)	
5.1. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის ზოგადი ნაწილი	64
5.1.1. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის სწავლების ზოგადი მეთოდიკა	64

5.1.2. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის ტექნიკის საფუძველი	68
5.1.3. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვა და ჰიდროდინამიკური წინააღმდეგობა	69
5.2. ლაზურით ცურვა	69
5.2.1. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის საწყისი მდგომარეობა	69
5.2.2. ტანის და სხეულის სხვა ნაწილების მონაწილეობა ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის პროცესში	70
5.2.3. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის ციკლი და დინამიკა	70
5.2.4. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის სტარტი	72
5.2.5. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის ბრუნები	73
თავი VI. 3. კუპრაშვილის სპეციალური ფიზიკური ვარჯიშების სისტემა სპორტდარბაზსა და აუზში კოლხურიბარიული სტილით მოსურავთათვის	
6.1. ვარჯიში სპორტდარბაზში ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) მოცურავთათვის	75
6.2. სპეციალური ვარჯიშები აუზში	80
დასკვნითი ნაწილი	80
დანართი	83-137
– მსოფლიო რეკორდისთვის 3. კუპრაშვილის მომზადების სავარჯიშო პროგრამა (2001-2002)	83
– I მსოფლიო სარეკორდო-საგინესო ასპარეზობა (დამადასტურებელი ოფიციალური დოკუმენტები - 28.01.2001)	87
– დარდანელის სრუტე 30.08.2002 (დამადასტურებელი ოფიციალური დოკუმენტები)	91
– გამოხმაურება	95
– ფოტომასალები:	
o ბოსფორის სრუტე- 2005	100
o ლაგუნა-ვერე	102
o თბილისის ზღვა	109
o უცხოელების ცურვის ქართული სტილი	112
o ცურვის ეროვნულ სახეობათა ფედერაციის ყრილობის ფოტოქრონიკა	116
o სხვადასხვა პერიოდის ფოტოქრონიკა	125
o ლოზანაში შვეიცარული მხარის რეკლამა	132
– კოლხური ცურვისადმი მიძღვნილი ლექსები	135
სახელთა საძიებელი	137

შესავალი

მსოფლიოში არსებობს ცურვის ერთი უნიკალური სისტემა, რომელიც ქართულ კულტურულ მემკვიდრეობას ეკუთვნის და რომლის ფესვები კოლხეთის სამხედრო ტრადიციებამდე მიდის. სწორედ ამ სისტემის ისტორია, აღორძინება და თანამედროვე განვითარებაა ამ წიგნის საგანი.

კოლხეთში, ანაკლიის მიმდებარე, თვალწარმტაც მეგრულ სოფელ ცვანეში (აღრე ერგეტის გარეუბანი იყო), XX საუკუნის 50-იანი წლების ბოლოს, ბავშობაში ლევან ბაბუასაგან (**ლევან ქურსუა**, 1887-1969) მომისმენია კოლხური ლეგენდა, რომ უძველეს დროში კოლხი და იბერიელი მეომრები სამხედრო მომზადების დროს იყენებდნენ ხელფეხშეკრული ყაიდიტ ცურვას.

ერთი შეხედვით, ხელფეხშეკრული ცურვა შეიძლება ახირებულადაც კი მოგვეჩვენოს, მაგრამ სინამდვილეში იგი მეომრის აღზრდისა და ჩამოყალიბების უფრო ღრმად გააზრებულ ფსიქოლოგიურ საფუძველს ემყარება. ხელფეხშეკრული ცურვა ორ მთავარ მიზანს ემსახურებოდა:

ფსიქოლოგიური მომზადება - თუ ადამიანი წყლის სტიქიისადმი ბუნებრივ შიშს ხელფეხშეკრული დაძლევს, ის ნებისმიერ წინააღმდეგობას გაუმკლავდება და უდრევ მებრძოლად ჩამოყალიბდება.

გადარჩენა - ტყვედ ჩავარდნის შემთხვევაში, თუ შანსი მიეცემოდა (მაგალითად, გემიდან წყალში გადახტებოდა და ა.შ.), ხელფეხშეკრულიც კი დააღწევდა თავს ტყვეობას. XVII საუკუნის შავზნელ პერიოდში, როდესაც დასავლეთ საქართველოში ტყვეთა სყიდვა მძვინვარებდა, ბევრმა მოხერხებულმა მეგრელმა სწორედ ამ უნარით გადაირჩინა თავი. **სწორედ სოფ. ერგეტის მიმდებარე ანაკლიიდან გაჰყავდათ ტყვეები გემებით თურქებს.** გემის მოლოდინში ზღვის ნაპირზე დაყრილი გაკოჭილი ტყვეებიდან, რომელიმე თუ მოახერხებდა წყალში

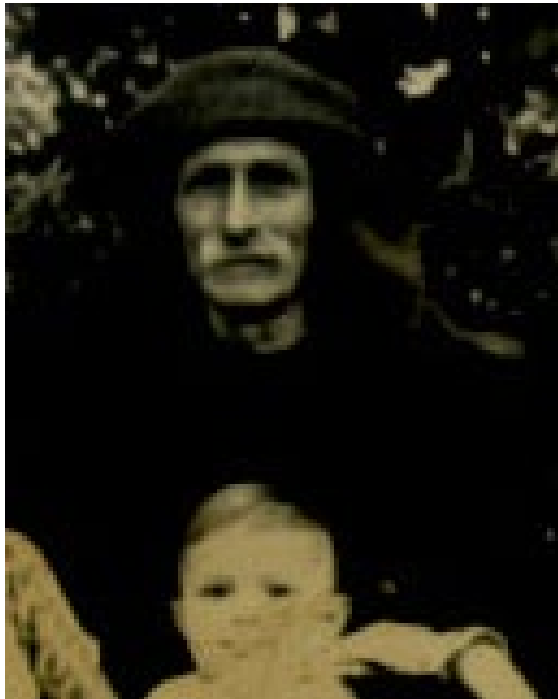
გადაგორებას თავს გადაირჩენდა. ხმელეთზე უსუსურნი, წყალში დელფინებად იქცეოდნენ.

პლანეტაზე გავრცელებული ტრადიციული ცურვის სახეობებისგან სრულიად გამოირჩეულია საქართველოში შობილი ცურვის ქართული სისტემა (თავისუფალი კოლხური, მხედრული კოლხური, აფხაზურა, ოკრიბულა, იბერიული, თახვია, ქიზიყური, ხაშურული). ცნობილი მკვლევარი, ჟურნალისტი და პუბლიცისტი **ლევოტა კოსმო** (Lepota L. Cosmo) საკუთარ ნაშრომში: „ცურვის ორი სისტემა: კოლხური და სუფი-რიუ სუიძიუტსუ პლიუს ცურვის კელტური სისტემის ტექნიკა“, გამოარჩევს მსოფლიოში ძირითადად ცურვის 2 სახეობას, მათ შორის, კოლხურს და აქცენტს აკეთებს მათ უნიკალურობაზე.¹ ასევე, კოლხურ ცურვას გამოარჩევს ცნობილი მოცურავე და მწვრთნელი ჩქაროსნულ ცურვაში **რუბეს ლევადა** (Rubes Levada), რომლის ამრითაც კოლხური ცურვა „წინაპარი“ უნდა იყოს მსოფლიოში ამჟამად პოპულარული ჩქაროსნული (ფლიფერებით, მონოფინებით) ცურვისა, მათ საერთო საერთო აქვთ ცურვის მეთოდი, ტექნიკა და ცურვის ამ მონათესავე სახეობების განვითარების ერთიანი პოლიტიკისა და პროგრამის შემუშავება, წვრთნის ერთობლივი პრაქტიკის დანერგვა აუცილებლად ხელს შეუწყობს მაღალი რანგის საერთაშორისო კლასის სპორტსმენთა აღზრდისა და მომზადების დონისა და ხარისხის სრულყოფას ცურვის ჩქაროსნულ და კოლხურ სახეობებში. მისი სურვილია შეიქმნას ერთობლივი

¹ Cosmo, Lepota L. 2017. *Two Swimming Systems: Colchian and Sufi-ryu Suizyutsu plus Celtic swimming system technique*.
https://www.amazon.com.au/Two-Swimming-Systems-Suizyutsu-technique-ebook/dp/B0777QLPC8/ref=sr_1_3?dib=eyJ2IjojMSJ9.uxouyD3jzo-A04ln5SNK4vqsVjTbhs0vsWch4m4rUDGjHj071QN20LucGBJIeps.FRozhbHuU79IY0ZyZQAVCAPcj6AnxaWpiR350L7M52M&dib_tag=se&qid=1767868348&refinements=p_27%3ALepota+L.+Cosmo&s=digital-text&sr=1-3&text=Lepota+L.+Cosmo

ფედერაცია - საქართველოს ცურვის ჩქაროსნული და კოლხური სახეობების საერთაშორისო ფედერაცია.

ცურვის ქართულ - კოლხურ-იბერიულ სტილს დაუფლებულ მოცურავეებს მეტი შანსი მიეცემათ გააუმჯობესონ რეკორდები სპორტული ცურვის ტრადიციულ კლასიკურ სახეობებშიც და არა მხოლოდ. ჩემი მიზანია ამ ტრადიციების აღდგენა და პოპულარიზაცია. განსაკუთრებით დიდია „ლაზურის“ (თავისუფალი კოლხურის) პერსპექტივა, რომელმაც შესაძლოა კროლის, ბრასისა და ბატერფლაის გვერდით, როგორც სპორტულმა ყაიდამ, ღირსეული ადგილი დაიმკვიდროს.



*ზუგდიდის რ-ნის სოფელ ერგეტის
მკვიდრი ლევან ქერსუა (1887-1969)*

თავი I

ცურვის ანტიკური და ისტორიული საწყისები

(ეგვიპტე, ასურეთი, საბერძნეთი, რომი, იაპონია, კოლხეთი)

ძველი ინდური სიბრძნე მეტყველებს: „წყალში განბანვა იძლევა ათ უპირატესობას: 1) ნათელ გონებას, 2) სიქორფეს, 3) სიმხნევას, 4) ჯანმრთელობას, 5) ძალას, 6) სილამაზეს, 7) სიახალგაზრდავს, 8) სისუფთავს, 9) კანის სასიამოვნო ფერს, 10) ლამაზი ქალების ყურადღებას“.

1.1. ეგვიპტე, ასურეთი, საბერძნეთი, რომი, იაპონია

ძველი ეგვიპტიდან ცურვის დიდი მნიშვნელობის არაერთი კვალი შემოგვრჩა. ორგანიზებული სწავლების არსებობაზე მიუთითებს ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 2,5 ათასი წლის წინათ მცხოვრები ეგვიპტის ერთ-ერთი ქალაქის მმართველის სარკოფაგზე შემორჩენილი წარწერა: “იგი მე მეფის შვილებთან ერთად ცურვის გაკვეთილებს მიტარებდა”.

კაიროს ხელოვნების მუზეუმში დაცულია ძვ. წ. XV საუკუნის სპილოს ძვლის კოვზი, რომელსაც შიშველი ქალის ფიგურის ფორმა აქვს და მოცურავის პოზას, კერძოდ ბრასის ფაზას, მოგვაგონებს. ფარაონის ოთხი ათასი წლის წინანდელ სამარხში ნაპოვნია ქვაზე გამოსახული მკერდზე მწოლიარე მოცურავის ფიგურა; მას ფეხები ბაყაყივით აქვს მოხრილი, ხელები კი – გაშლილი. კიდევ ერთი გამოსახულება კროლით ცურვას წააგავს: ერთი ხელი თითქოს მოსმას აკეთებს, მეორე წყლის ზემოთ მოძრაობს, ფეხები კი ვერტიკალურად მუშაობენ.

ძველი ასურეთის ბარელიეფებზე ასახულია მდინარეთა გადაცურვის მრავალი სცენა. ერთ-ერთზე მოცურავე ცალი ხელისა და ორივე ფეხის ენერგიული მოძრაობით მიიწევს წინ, მეორე ხელით კი ლერწმის ნავს მიაყურებს, რომელშიც ადა-

მიანები სხედან. სხვა ბარელიეფზე მოცურავე ტივის მოძრაობის მიმართულებას ცვლის. ასურულ გამოსახულებებზე ვხვდებით ადამიანებს, რომლებიც გადაცურვის გასაადვილებლად გაბერილ ტიკებს იყენებენ.

ბერძენი საზოგადო მოღვაწე **სოლონი** ახალგაზრდობის აღზრდის პროცესში, წერა-კითხვის სწავლებასთან ერთად, დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა ცურვის დაუფლებას. მისი ცნობილი მკაცრი გამონათქვამი – „მან არც ცურვა იცის და არც კითხვა“ – იმ უმეცარი ადამიანის დახასიათება იყო, რომელიც მოქალაქის წოდების ღირსად არ ითვლებოდა.

ცურვის ცოდნამ განსაკუთრებული მნიშვნელობა შეიძინა ომების დროს. ძველი **საბერძნეთი** და **რომი** ცნობილნი იყვნენ საზღვაო ბრძოლებითა და მდინარეების მასობრივი გადაღახვით. ერთ-ერთი ცნობა იმის შესახებ, რომ მდინარე სწრაფად გადალახა 10 ათასმა ლეგიონერმა, მეომართა გასაოცარ სამხედრო მომზადებაზე მოწმობს. საზღვაო ბრძოლებისას მეომრები ავლენდნენ ყვინთვისა და წყალში ორთაბრძოლის დიდ ოსტატობას, გემებზე შეტევისა და სრული სამხედრო აღჭურვილობით გადაცურვის უნარს.

ჰეროდოტე (ძვ. წ. V ს.) მოგვითხრობს, რომ საბერძნეთსა და სპარსეთს შორის ომის დროს, სპარსეთის მეფე **ქსერქსემ** ჩაძირული გემიდან ძვირფასეულობის ამოტანა დატყვევებულ ცნობილ ბერძენ მოცურავეს, **სკილისს** დაავალა. დავალების შესრულების შემდეგ მეფემ იგი მაინც არ გაათავისუფლა. ქარიან ღამეს **სკილისმა** თავი დააღწია მცურავ სატუსალოს და ყველა გემის ღუზის ბაგირი გადაჭრა. „აშვებული“ ხომალდები ქარიშხალმა კლდეებს შეაღწენა. მდევართაგან თავდასაღწევად მოცურავემ 14 კილომეტრი იცურა და კუნძულ ევბეას შეაფარა თავი. ამ გმირობისათვის ბერძნებმა სკილისის ქანდაკება დელფოში აღმართეს.

იაპონიაში განსაკუთრებული ყურადღება ექცეოდა ცურვის სწავლებას, რასაც კუნძულოვანი მდებარეობა და საბრძოლო მოქმედებების დროს მრავალი საწყლოსნო წინააღმდეგობის გადალახვის აუცილებლობა განაპირობებდა. ფიზიკურ ძალასთან ერთად, აქცენტი კეთდებოდა სულიერ სიმტკიცეზე. იაპონიაში ცურვაში შეჯიბრებების ჩატარების შესახებ გარკვეული ცნობებიც არსებობს. მე-17 საუკუნისთვის იმპერატორის განკარგულებით სკოლებში ცურვის სწავლება სავალდებულო გახდა. ორგანიზებული ცურვის ღონისძიებები მე-19 საუკუნეში იმართებოდა.² ზოგიერთი მასწავლებელი წვრთნისას იყენებდა ხელფეხშეკრულ ცურვას, ისევე, როგორც ამას ძველი კოლხები აკეთებდნენ. ყველაზე ცნობილია ამჟამად მივინყებული სახეობა „სუიეი-ძიუცუ“ (Suieijutsu), რაც გულისხმობს მეომრის ცურვას იარაღითა და სრული აღჭურვილობით. ტექნიკა მოიცავს წყალში ზეზელა სიარულს, წყლიდან წელამდე ამოხტომასა და წყალში ჭიდაობას. უმაღლეს ოსტატობად ითვლებოდა მხოლოდ ფეხების გამოყენებით ცურვა და იმავდროულად მშვილდისრიდან სროლა. აღსანიშნავია, რომ იაპონელები და კოლხები, ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად, ბევრ საერთო ელემენტს იყენებდნენ: ხელფეხშეკრულ ცურვას, წყალში ჭიდაობას და სხვ. სამეგრელოში დღემდეა შემორჩენილი „მენჩურუა“ (წყალრკინება), რომლის აღორძინებასაც ცნობილი ჟურნალისტი **გვანჯი მანია** ცდილობს.

1.2. კოლხეთი

ზღვის, ტბებისა და მდინარეების სანაპიროებზე მცხოვრები ქართველები უძველესი დროიდან ეუფლებოდნენ ცურვას და მას ყოფა-ცხოვრებაში, შრომასა და სამხედრო საქმეში იყენებდნენ. ამ მხრივ განსაკუთრებით კოლხეთი გამოირჩეოდა თავისი ჭაობიანი სივრცეებითა და სანაოსნო არტერიებით. კოლხებს მუდმივად უწევდათ წყალთან შეხება, რაც **ჰიპოკრა-**

² Britannica. Swimming <https://www.britannica.com/sports/swimming-sport>

ტესთანაც (ძვ. წ. V-IV სს.) აისახა: „იქაური მკვიდრნი ცხოვრობენ ჭაობებში; წყალში იშენებენ ხის ან წვნილის სახლებს... ამ ქვეყანაში ბევრი არხია; შიგ უდგიათ მთლიანი ხისგან გაკეთებული ნაგებობები და ამ ნაგებობით შემოუვლიან გარშემო თავიანთ მამულს“³.

კოლხს ცურვა ყველგან სჭირდებოდა. ომში, დაზვერვისას, უხმაუროდ უნდა გაეცურა და თავს ბაძავდა - ხელ-ფეხს არ იქნევდა; ნადირობისას კი მსხვერპლს წყლის მხრიდან შეუმჩნევლად ეპარებოდა. კოლხური ცურვის სპეციფიკას წყალმცენარეების სიმრავლეც განაპირობებდა - ასეთ პირობებში კიდურების ზედმეტი მოძრაობა და წყალმცენარეებზე წამოდების ალბათობა ცურვას აფერხებდა. წინაქრისტიანული ღვთაებების პანთეონიც (**ვობი, მესეფი**) მიგვანიშნებს, რომ წყალი კოლხეთისთვის სახელმწიფოებრივი ზრუნვის საგანი იყო.

უძველეს დროში კოლხეთი რომ ძლიერი სახელმწიფო იყო და ამდენად, ძლიერი სამხედრო ფლოტიც ჰყავდა, ამაზე ნათლად მეტყველებს მთელ მსოფლიოში ცნობილი ძველი ბერძნული მითი კოლხეთში ოქროს საწმისისათვის არგონავტების ლაშქრობის შესახებ და იქ მოთხრობილი ამბები⁴. მაგალითად, არგონავტებს დადევნებულმა კოლხეთის სწრაფმა ფლოტმა ელვისებური მანევრით გადაუსწრო ბერძნებს და იონიის ზღვიდან მოუარა მტერს.⁵ ბერძნებმა რის ვაი-

³ იხილე, მაკალათია ს. 1992. სამეგრელოს ისტორია და ეთნოგრაფია. „უფლისციხე“, თბილისი, გვ.13.

⁴ მართლაც რეალურად არსებული სიძლიერე, რომ არა, ბერძნები ასე ღირსეულად არ წარმოაჩენდნენ კოლხეთის სახელმწიფოს, მის მეფესა და უფლისწულს - აკი ცნობილია, რომ ძველ საბერძნეთში ყველა არა ბერძენი აღიქმებოდა, როგორც „ბარბაროსი“, ყოველგვარი ბოროტების, უარყოფითის განასახიერება, მაშინ, როდესაც „ელინი“, „ბერძენი“ ყოველივე დადებითს, სიკეთეს წარმოადგენდა.

⁵ როდოსელი ა. 1975. არგონავტიკა, თბილისი: „მეცნიერება“, გვ. 164.

ვაგლახით დააღწიეს თავი კოლხი მეომრების რისხვას, ისიც მხოლოდ იმიტომ, რომ **მედეას** დახმარებით ვერაგულად მოკლეს ფლოტის მეთაური, კოლხი უფლისწული **ათსირტე**.

კოლხეთის სამხედრო ძლიერებაზე მონშობს ის ფაქტიც, რომ **აპოლონიოს როდოსელის** „არგონავტიკაში“⁶ **ფეაკთა** მეფე ორჭოფობს, დაეხმაროს თუ არა მდევარი კოლხების მიერ საბერძნეთის მისადგომებთან მიმწყვდეულ **იასონს**:

„არც **აიეტის** გადაკიდება ივარგებს ჩვენთვის, სიმართლე გითხრა! ქვეყნად ვერავინ გაუტოლდება ძლევამოსილი კოლხეთის მეფეს, თუმცა შორს არის, თუ მოინდომა, ელადაშიაც წავა სალაშქროდ“.⁷ ცხადია, ძველ კოლხეთში ასეთი ძლიერი სამხედრო-საზღვაო ფლოტის არსებობა გვაფიქრებინებს, რომ უსაფუძვლო არ უნდა იყოს კოლხი ბერიკაცის, **ლევან ქურსუასეულ** თქმულებაში ხელფეხშეკრული ცურვის სამხედრო-საწრთვნელი ყაიდის არსებობა.

არგონავტების მითი რომ რეალური მოვლენების გამოძახილი უნდა იყოს, ამას ძველ საბერძნეთში არსებული მოსაზრებაც მონშობს. მაგალითად, ეს მოგზაურობა ძველი მსოფლიოს გამოჩენილ გეოგრაფოსსა და ისტორიკოსს **სტრაბონს** ნამდვილ ამბად მიაჩნდა და თავგამოდებით ეპაექრებოდა ცნობილ ბერძენ ისტორიკოსსა და გრამატიკოსს **დემეტრიოს სკეპსისელს**: „ვფიცავ **ზევსს**, რომ ნამდვილად იყო ეს შორეული მოგზაურობა...“⁸. ბეოტიის ქალაქ ორქომენესა (**ფრიქსეს** სამშობლო) და თესალიის ქალაქ იოლკოსის

⁶ აპოლონიოს როდოსელის „არგონავტიკა“ ამ თემაზე შექმნილ უამრავ ნაწარმოებისაგან ყველაზე უფრო სრულყოფილია და მასში ამ სიუჟეტის უძველესი და თავდაპირველი ვერსიებია წარმოდგენილი. ქართულ ენაზე მისი რამდენიმე თარგმანია შექმნილი.

⁷ როდოსელი ა. 1975. არგონავტიკა, თბილისი: „მეცნიერება“, გვ. 186.

⁸ ყაუხჩიშვილი თ. 1957. სტრაბონის გეოგრაფია (ცნობები საქართველოს შესახებ). თბ., ურუშაძე ა. 1964. ძველი კოლხეთი არგონავტების თქმულებაში. თბ., ლორთქიფანიძე თ. 1986.

არგონავტიკა და ძველი კოლხეთი. თბილისი.

(იასონის მამის ქალაქი) არქეოლოგიური აღმოჩენები იძლევა საფუძველს, რომ იასონიც ისტორიულ პირად იქნეს აღიარებული⁹. არქეოლოგიური კვლევა-ძიება ჯერ კიდევ მრავალ სიურპრიზს გვპირდება ისტორიული კოლხეთისა და იბერიის წარსულის იდუმალ სივრცეშიც (ბევრი საიდუმლო წაიღო ჩაძირულმა დიოსკურიამ, პალიასტომმა, ძველმა ფაზისმა...).

უნდა აღინიშნოს, რომ მეცნიერთა ერთი მცირე ნაწილი სკეპტიკურად უყურებდა ბერძნების მოგზაურობას შავი ზღვის სანაპიროებისაკენ მიკენურ ხანაში, იმ დროში, რომელშიც, ბერძნული ისტორიულ-მითოლოგიური ტრადიციის თანახმად, ივარაუდება არგონავტების ლაშქრობა. მაგალითად, ცნობილი მეცნიერები **პ.მერლე, რ.კარპეტნერი, ჯ.გრეიფი** და სხვ. ამტკიცებდნენ, რომ ძალიან ძლიერი და სწრაფი დინების (3-დან 8 კმ-მდე საათში) გამო შეუძლებელი იყო შავი ზღვის სრუტეების (დარდანელისა და ბოსფორის) გაცურვა ძვ. წ. VII საუკუნემდე, ე.ი. იმ დრომდე, ვიდრე ბერძნები გამოიგონებდნენ და ააგებდნენ პენტაკონტერს, ანუ 50-ნიჩბიან ხომალდს.¹⁰ მკვლევართა უმეტეს ნაწილს ეს სკეპტიციზმი საფუძველმოკლებულად მიაჩნიათ. ამ მხრივ ყველაზე თვალსაჩინო მაგალითად ცნობილი ინგლისელი მოგზაურის **ტიმ სევერინის** წარმატებული ექსპერიმენტიც კმარა. მან არგონავტების მითი გააცოცხლა და სწორედ მიკენური ტიპის პატარა გალერით - 20-ნიჩბიანი ნავით გადაცურა შავი ზღვის სრუტეები (მიუხედავად დარდანელზე გადატანილი სიძნელეებისა - ნაპირზე ატანილი ნავი და შედარებით ხელსაყრელი დინების ლოდინი) და განახორციელა მდ. რიონზე აღმასვლა. ის ფაქტიც საგულისხმოა, რომ წინამდებარე წიგნის ავტორმა დარდანელის სრუტის სწრაფი დინება სულაც აიეტისდროინდელი ხელფეხმეკრული კოლხურით დაძლია.

⁹ ლორთქიფანიძე ო. არგონავტიკა და ძველი კოლხეთი. გვ.29.

¹⁰ ლორთქიფანიძე ო. არგონავტიკა და ძველი კოლხეთი. გვ. 90.

რადგან ძველი კოლხეთი საზღვაო სახელმწიფო იყო და ჰყავდა ძლიერი სამხედრო-საზღვაო ფლოტი, გასაკვირი არც უნდა იყოს კოლხთა ინტერესი - ცურვის შესწავლის საკითხებისადმი განსაკუთრებული ყურადღების გამახვილება. უფრო მეტიც, თქმულების მიხედვით, მეომრების სამხედრო მომზადებაში ცურვას, ერთ-ერთი მთავარი ადგილი ეკავა. ცურვის სპეციალური სახეობა, ხელფეხშეკრული, იმ ხანად - ძლევამოსილი აიეტის ეპოქაში უნდა დანერგილიყო. ამ სტილით გაწრთვნის განსაკუთრებულობა სწორედ ის არის, რომ სამხედრო თვალსაზრისით მეომარი ფსიქოლოგიურად უნდა ყოფილიყო მომზადებული, მისგან უშიშარი და მამაცი მებრძოლი უნდა დამდგარიყო, რომ არაფერი ვთქვათ, მის ფიზიკურ ამტანობასა და გამძლეობაზე. ტყვედ ჩავარდნის შემთხვევაში კოლხი მეომარი თუ სიტუაციით ისარგებლებდა და გემიდან (კოლხეთიდან ტყვეები ძირითადად გემებით გაჰყავდათ) წყალში აღმოჩნდებოდა, შებორკილსაც შეეძლო გაეცურა, რითაც ცოცხლად გადარჩენის შანსს ინარჩუნებდა. ყოველივე ეს იმაზე მეტყველებს, რომ ძველ კოლხეთში სამხედრო მომზადება მაღალ პროფესიულ დონეზე ხორციელდებოდა და შესაძლოა მსოფლიოში ერთი პირველთაგანი იყო მეომართა წრთვნისას ფსიქოლოგიური ფაქტორების გათვალისწინებასა და დანერგვაში.

ცნობილ ჟურნალისტს **გვანჯი მანიას** გამოვლენილი აქვს ქართული ხალხური ცურვის ისეთი სახეობები, როგორიცაა: გამყვანი, გორული მოსმა, დგომელა, ენგურული, ანუ მეტივური, ზურგული, ლერწმით ცურვა, კრუტელი, მაშველი, მებადურის, მესხური ტოპვა, მხარული, ანუ ორგია, ძაბური, ქუთათური, ცხენდაცხენ ცურვა, წყალდგომა, წყალქვეშ სიარული, წყალქვეშა ცურვა. ცხოველთა ბაძვითი ცურვები: ბაყაყური, ირმული, ოფოფური, ძაღლური. ქართული ხალხური სახალისო ცურვა-თამაშობანი: გაბერილი შარვლით ცურვა, მწარე გოგრიტ ცურვა, ტიკით ცურვა, თოკით გადაძალვა, განძის

ძიება, ჯვარის ამოღება, მხედრული, მენჩურუა, ანუ წყალ-რკინება. ამათგან საინტერესოა ეს უკანასკნელი, რომელსაც უხსოვარ დროში აქვს ფესვები და მნიშვნელოვან როლს ასრულებდა კოლხი ჭაბუკების ფიზიკურ აღზრდაში. მენჩურუა (წყალრკინება) ანუ საწყლოსნო ორთაბრძოლა – არაა გამორიცხული, რომ ეს ძალისმიერი თამაში, მისი წესებიდან და შინაარსიდან გამომდინარე (საბრძოლო ნავის დაზიანების შემთხვევაში მეომრებს წყალში უხდებოდათ ბრძოლის გაგრძელება), ძველ კოლხეთში სამხედრო მომზადებისათვის გამოიყენებოდა ხელფეხშეკრულ კოლხურთან ერთად.

უნდა აღინიშნოს, რომ „ხელფეხშეკრულის“ ფენომენი არ არის უცხო ქართული ცნობიერებისთვის. რომ არაფერი ვთქვათ თავისუფლება დაკარგული საქართველოს სიმბოლოზე - მიჯაჭვული ამირანის მითზე. ასევე, სხვადასხვა ფორმითა და შინაარსით ასახულია ქართულ ზეპირსიტყვაობაში, პოეზიაში და სხვ. მაგალითად, 1935 წელს დაბადებულ **აპოლონ კონჭარიასგან** ჩავიწერე მეგრული ხალხური ლექსი:

*„წყარს მინმოძდე დო იფშვიდოდე,
ხედო კუჩხ მამამბდას იკო ბორკილი,
მაი შენით ვაშემ ცოდვა,
ეშა ვამ ჭოხო გაჭირვებული.“*

(წყალში ვეგდო და ვიხრჩობოდე, ხელ-ფეხი მეწონდეს შეკრული, მე მაინც არ შემიბრალო, ამას არ ქვია გაჭირვებული).

სამხედრო მომზადების დროს მეომრების საწრთვნელად გამოიყენებოდა სხვა ისეთი ვარჯიშებიც, რომლის დროსაც მეომარი ხელშეკრული უნდა ყოფილიყო. ქართული საბრძოლო ხელოვნების კვლევითი ცენტრის „ჯგირაგის“ ხელმძღვანელმა ბ-მა **კახაბერ ზარნაძემ** მოგვანოდა მასალები ცენტრის მიერ გამოვლენილი ქართული ჭიდაობის სახეობების („მკერდაობა“, „მაჭურა“, „მკლავმობით“), ცალხელა კრივის „ხრიდოლის“, თვალახვეული ხანჭლაობის „ხინტკირიას“ შესახებ. „მკერდაობის“ დროს მოჭიდავეს ხელები უკან აქვს გაკრული

(ხელების გამოყენება აკრძალულია) და ისე ცდილობს მონინაალმდეგის დამარცხებას. „მაჭურა“ და „მკლავმობმით“ ჭიდაობის დროს მხოლოდ ცალი ხელის გამოყენება შეიძლება (მეორე ხელი ზურგსუკან არის წელთან გაკავებული). ჭიდაობის ეს სახეები ხელს უწყობენ მეომარში ისეთი ჩვევების გამომუშავებას, რომლებიც ექსტრემალურ სიტუაციაში, მაგალითად, ხელებში დაჭრილს შეაძლებინებს გამოსავალის პოვნას.

ძველ კოლხეთში მეომრის წრთვნის დროს გამოიყენებოდა თვალახვეული ხანჯლაობა „ხინტკირია“, რომელიც მეომარში აყალიბებდა ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით შინაგან მობილიზებას, მონინაალმდეგის გუმანის ამოცნობას, დისტანციის შეგრძნებას, ორიენტაციაში გარკვევას და სხვა ჩვევებს, რომლებიც ომის დროს ხმალდახმალ ორთაბრძოლაში გამოადგებოდა (საგულისხმოა, რომ ეს ამბავი კონსტანტინე გამსახურდიას „მთვარის მოტაცებაში“ ოსტატურად არის აღწერილი).

თავი II

სპორტული ცურვის განვითარების საერთაშორისო ასპექტები

2.1. ტრადიციული სტილიდან თანამედროვე სპორტულ ცურვამდე

ცურვა არის სხეულის ბუნებრივი ტივტივის უნარის გამოყენებით წყლის ზედაპირზე თავის შემაგრება და გადაადგილება კიდურების კომბინირებული მოძრაობით.

ცურვის მნიშვნელობა და გამოყენება

- **ფიზიკური განვითარება:** როგორც ვარჯიში, ცურვა საჭიროა სხეულის ყოველმხრივი განვითარებისთვის.
- **თერაპია:** ცურვა განსაკუთრებით სასარგებლოა სამკურნალო თერაპიისთვის და როგორც ფიზიკური აქტივობა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთათვის.
- **უსაფრთხოება:** ცურვას ასევე ასწავლიან ადამიანის სიცოცხლის გადარჩენის მიზნით.
- **სპორტი:** ცურვა გავრცელებულია, როგორც საშეჯიბრო (კონკურენტული) სპორტი (მაგ., ოლიმპიურ თამაშებზე...).

ცურვასთან დაკავშირებული აქტივობები მოიცავს, აგრეთვე წყალბურთს, დაივინგს, სერფინგს, არტისტულ (სინქრონულ) ცურვას, წყალქვეშა ყვინთვას, მაშველობას, წყალში თამაშობებს (მაგ., მეგრული მენჩურუა-წყალრკინება) და ა. შ.

სპორტული ცურვის რეკორდებს ამტკიცებს ცურვის საერთაშორისო ფედერაცია (FINA). რეკორდები აღირიცხება ცალკე-ცალკე როგორც 50 მეტრიანი აუზისათვის ასევე 25 მეტრიანი აუზისათვის. FINA აღიარებს მსოფლიო რეკორდებს როგორც მამაკაცთა, ასევე ქალთა შორის 8 დისციპლინაში.

თავისუფალი სტილი: 50 მ, 100 მ, 200 მ, 400 მ, 800 მ, 1500 მ.

ზურგზე ცურვა: 50 მ, 100 მ, 200 მ.

ბრასი: 50 მ, 100 მ, 200 მ.

ბატერფლაი: 50 მ, 100 მ, 200 მ.

კომპექსური: 100 მ, 200 მ, 400 მ.

ესტაფეტა: 4x50 მ. თავისუფალი სტილი, 4x100 მ. თავისუფალი სტილი, 4x200 მ. თავისუფალი სტილი, 4x50 მ. კომბინირებული, 4x100 მ. კომბინირებული;

შერეული ესტაფეტები: 4x50 მ. თავისუფალი სტილი, 4x50 მ. შერეული სტილი, 4x100 მ. თავისუფალი სტილი, 4x100 მ. შერეული სტილი.

თანამედროვე სპორტული ცურვის სათავეები XV-XVI საუკუნეების მიჯნაზე იკვეთება.

- პირველი შეჯიბრება ცურვაში ჩატარდა ვენეციაში 1515 წელს.
- 1538 წელს გამოვიდა დანიელ ჰ. ვინმანის მიერ შეადგენილი ცურვის პირველი სახელმძღვანელო.
- ცურვის პირველი სკოლები გამოჩნდა XVIII საუკუნის მეორე ნახევარსა და XIX საუკუნის დასაწყისში გერმანიაში, ავსტრო-უნგრეთში, საფრანგეთში.
- პირველი სპორტული საცურაო აუზი აშენდა 1842 წელს ვენაში.
- XIX საუკუნის დასაწყისში ცურვის სწავლება დაიწყო ევროპის მრავალი ქვეყნის სამხედრო სასწავლო დაწესებულებებში.
- XIX საუკუნის მეორე ნახევარში გამოჩნდა პირველი ხელოვნური დახურული საცურაო აუზები.
- მოცურავეთა პირველი ორგანიზაცია - "სპორტული ცურვის მოყვარულთა ასოციაცია" შეიქმნა 1869 წელს ინგლისში.
- პირველი საერთაშორისო შეჯიბრება ცურვაში, რომელშიაც მონაწილეობდნენ უნგრეთის, ავსტრიის, გერმანიისა

და შვეციის მოცურავეები, ჩატარდა 1889 წელს ბუდა-პეშტში.

- ცურვა თანამედროვე ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეიტანეს 1896 წელს.
- ცურვის საერთაშორისო ფედერაცია შეიქმნა 1908 წელს;
- ცურვის ევროპული ლიგა - 1926 წელს.
- ცურვაში ევროპის ჩემპიონატების ჩატარება დაიწყო 1926 წლიდან, ხოლო ევროპის თასების გათამაშება - 1969 წლიდან.
- მსოფლიოს პირველი ჩემპიონატი ჩატარდა 1973 წელს ბელგრადში.
- მსოფლიოს თასის გათამაშება დაიწყო 1979 წლიდან.

2.2. სპორტული ცურვის ევოლუცია - კლასიკური სახეობები

კროლი (crawl) - თავისუფალი სტილი (Freestyle) ცურვის ყველაზე სწრაფ სტილად ითვლება. თავისუფალი სტილით ცურვის შეჯიბრებებში სპორტსმენების უმეტესობა კროლს ანიჭებს უპირატესობას, ამიტომ „**თავისუფალი სტილი**“ და „**კროლი**“ პრაქტიკულად სინონიმები გახდა. ცურვის ეს სტილი ევროპელებმა 1844 წელს გაიცნეს ლონდონში გამართულ შეჯიბრებაზე, როდესაც მოწვეულმა კროლით მოცურავე ამერიკელმა ინდიელებმა ოჯიბვეს (Ojibwe) ტომიდან, **ფლაინგ გალმა (Flying Gull)** და **ტობაკომ (Tobacco)** ადვილად დაამარცხეს ინგლისელი მოცურავეები, რომლებიც ბრასით ცურავდნენ. დამარცხების მიუხედავად, ინგლისელმა მოცურავეებმა „ცხვირი აუბზეეს“ და დაიწყეს ეს „ბარბაროსული“ ცურვის სტილი, რომელსაც დიდი ხმაური და შეფევები ახლდა თან.

მხოლოდ XIX საუკუნის 70-იანი წლებიდან დაიწყო პირველმა ევროპელმა, **ჯონ არტურ ტრუჯენმა (John Arthur Trudgen)** ამ უცნობი სტილის შესწავლა არგენტინაში მოგზაურობის დროს. მან ცურვის საკუთარი „ტრუჯენის“ სტილიც კი შეიმუშავა,

რომელიც სწრაფად გახდა პოპულარული შეჯიბრებებზე. შემდეგ ავსტალიელმა **რიჩმონდ დიკ კავილიიმ** გააუმჯობესა ეს სტილი და მას „ავსტრალიური კროლი“ უწოდეს. მოგვიანებით, ე.წ. „ამერიკული კროლი“ შექმნა ამერიკელმა **ჩარლზ დენიელსმა** დახვეწა მათი მეთოდი ექვსდარტყმიანი ფეხის დარტყმის მოდიფიკაციით.

1900 წლიდან იწყებს კროლი ფართოდ გავრცელებას. 1932 წლამდე კროლის „ავსტრალიური“ ვარიანტი იყო გავრცელებული, 30-40 წლებში „იაპონური“ ვარიანტი, 50-იანი წლებიდან კვლავ „ავსტრალიური“. საუკეთესო დრო 1896 წელს 100 მეტრიან დისტანციაზე იყო 1.22,2; 1924 წელს კი როდესაც კინოფილმში ტარზანის როლის შემსულებელმა **ჯონი ვაისმიულერმა** (Johnny Weissmuller) 100 მეტრიან დისტანციას წუთზე ნაკლები (59,0 წამი) მოანდომა ფანტასტიკურ შედეგად აღიქვს მაშინდელ მსოფლიოში.

სპორტული ცურვის ამ სახეობაში პირველი ოფიციალურად აღრიცხული მსოფლიო რეკორდი ეკუთვნის უნგრელ **ზოლტან ჰალმაის** (Zoltán Halmay), მან 100 მეტრიანი დეისტანცია გაცურა 1:05:8 (ვენა, 03.05.1905). დღეისათვის რეკორდი ჩინელ **პენ ჟანლეს** (Pan Zhanle) ეკუთვნის – 0.46.40 (პარიზი, 31.07.2024).

ბრასი (Breaststroke) – ცურვის უძველესი სახეობა. ძველ დროში ბრასით ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი ცურვა განხორციელდა კაპიტან **მეთიუ ვების** მიერ, რომელმაც 1875 წელს ლა-მანშის სრუტე გადაცურა. ბრასი ოლიმპიურ თამაშებში 1904 წელს ჩართეს. ცურვის საერთაშორისო ფედერაციამ ბევრჯერ შეცვალა წესები. ამჟამად რეკორდი დიდ ბრიტანელ **ადამ პიტს** (Adam Peaty) ეკუთვნის – 0.56.88 (კვანჯუ, კორეა 21.07.2019).

კროლი ზურგზე (Backstroke) – მესამე ყველაზე სწრაფი ცურვის სტილი. ამ სტილის უნიკალური თავისებურება ის არის,

რომ მოცურავეს არ სჭირდება წყალში ამოსუნთქვა, რადგან სახე ზედაპირის ზემოთ რჩება. კიდევ ერთი უნიკალური თავისებურება ის არის, რომ სტარტი წყლიდან კეთდება და არა პლატფორმიდან. კროლი ზურგზე ოლიმპიურ თამაშებში 1904 წელს ჩართეს. თანამედროვე ტექნიკის ჩამოყალიბება კი დაკავშირებულია 1936 წლის ოლიმპიურ ჩემპიონ, ამერიკელ ა. კიფერთან (100 მ. – 1,05,9). ამჟამად რეკორდი იტალიელ თომას ჩეკონს (Thomas Ceccon) ეკუთვნის – 0.51.60 (ბუდაპეშტი, 20.06.2022). ქართველ სპორტსმენებიდან საუკეთესო შედეგი საბჭოთა კავშირისა (1968-1972 წ.წ.) და ევროპის (1970 წ.) ჩემპიონმა თინა ლეკვეიშვილმა აჩვენა 100 მ. – 1.07.8.

ბატერფლაი (Butterfly, ასევე ცნობილი როგორც „დელოფინი“) ტექნიკურად ერთ-ერთი ყველაზე რთული და დამღლევი ცურვის სტილია, კროლის შემდეგ ყველაზე სწრაფ ყაიდად ითვლება. ბატერფლაი ბრასის „მოდერნიზაციის“ შედეგია. 1933 წლის ბოლოს, **ჰენრი მაიერსმა** ცენტრალური ბრუკლინის YMCA-ში გამართულ შეჯიბრებაზე ბატერფლაის მსგავსი ცურვა შეასრულა. აიოვას უნივერსიტეტის ცურვის მწვრთნელმა, **დევიდ არმბრუსტერმა** 1934 წელს დახვენა ახალი სტილის მეთოდი და მას ბატერფლაი (პეველა) უწოდა. ერთი წლის შემდეგ, სტილი კიდევ უფრო დახვენა აიოვას უნივერსიტეტის მოცურავემ, **ჯეკ სიგმა**. მიუხედავად იმისა, რომ ცურვა რთული იყო, მათმა მცდელობამ სიჩქარე მნიშვნელოვნად გააძეგლეს, რის შედეგადაც შეიქმნა ახალი სწრაფი ცურვის სტილი. ცურვის საერთაშორისო ფედერაციის გადამწყვეტილებით 1953 წლიდან ბატერფლაი გამოიყო ბრასს, როგორც ცურვის დამოუკიდებელი სახეობა (იმ პერიოდში მსოფლიო რეკორდები ამ ორივე სახეობაში ფიქსირდებოდა მხოლოდ 100 და 200 მეტრიან დისტანციებზე). ამჟამად რეკორდი ამერიკელ **კალებ დრესელს** (Caeleb Dressel) ეკუთვნის – 0.49.45 (ტოკიო, 31.07.2021).

თავი III.

სკორტული ცურვა საქართველოში

3.1. ისტორიული ექსკურსი და საერთაშორისო ქართული ჩეალები

3.1.1. ქვეყანაში სკორტული ცურვის ბანვითარების მოკლე მიმოხილვა

საქართველოში XX ს. 10-იანი წლებიდან ქ. ბათუმში იწყება თანამედროვე სკორტული ცურვის პოპულარიზაცია და უკვე 1928 წელს ბათუმელმა **ნიკოლოზ პოკროვსკიმ** 100-იან დისტანციაზე აჩვენა 1.08,6 წამი და დაამყარა ამიერკავკასიის რეკორდი.

საქართველოს მოცურავეთა ნაკრები გუნდის დებიუტი შედგა 1936 წელს მოსკოვში ჩატარებულ პირად გუნდურ პირველობაზე და გამოვიდა მეოთხე ადგილზე მოსკოვის, ლენინგრადისა და უკრაინის გუნდების შემდეგ.

1939 წელს საქართველოს გოგონათა ნაკრების წევრებმა **პეტინკინამ, ეგოროვამ, აგაბეკოვამ და შტენბერგმა** დაამყარეს საბჭოთა კავშირის რეკორდი ამანატცურვაში თავისუფალი ყაიდით 4X100 მეტრზე (7.05,4 წამი).

1945 წელს საქართველოს გუნდმა საბჭოთა კავშირის პირველობაზე მესამე ადგილი დაიკავა.

ქალთაგან სსრკ ჩემპიონატის პირველი მედალი (ვერცხლი) მოიპოვა **ლია ფაჩულიამ** (1951). იმავე ჩემპიონატში 2 დისტანცია (200 და 400 მ.) მოიგო სოხუმელმა **ვლადიმერ ლავრინენკომ**.

1956 წელს **ბორის ნიკიტინი** გახდა საკავშირო ხალხთა I სპარტაკიადის ჩემპიონი 400 მ. თავისუფალი ყაიდით ცურვაში (4.38,5). იმავე **ბ. ნიკიტინმა** XVI ოლიმპიურ თამაშებში დაიკავა

მესამე ადგილი. საქართველოს მოცურავეთაგან პირველი და ჯერჯერობით, ერთადერთი ოლიმპიური მედალი (ბრინჯაო, 1956, 4X200 მ.) მან მოიპოვა. ის იყო პირველი მსოფლიო რეკორდსმენიც (1956, 4X200 მ.) და მანვე პირველმა დაისაკუთრა ევროპის ჩემპიონატის ოქროს მედალიც (1958, 4X200 მ.).

1961 წელს საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტის სტუდენტმა **ი. ფუნიკოვმა** დაამყარა სსრკ რეკორდი 200 მ. ბრასით ცურვაში (2.37,8).

1964 წელს მე-18 ოლიმპიურ თამაშებზე ტოკიოში 200 მეტრიან დისტანციაზე ბრასის ყაიდით თბილისელმა **ა. ტუტაკაევმა** დაიკავა მეოთხე ადგილი.

1970 წელს ქალთა შორის ევროპის ჩემპიონატში გაიმარჯვა **თინათინ ლევკეიშვილმა** (100 მ. - 1.07,8). (სხვათა შორის, საერთაშორისო ასპარეზზე გამარჯვებული ეთნიკურად პირველი ქართველი).



ევროპის ჩემპიონი თინათინ ლევკეიშვილი. 1970

მსოფლიოს ჩემპიონატების პირველი მედალოსანია (ბრინჯაო) ჩვენი სახელოვანი მოცურავე **ირინა გერასიმოვა** (1975, 4X100 მ.).

ირაკლი ბოლქვაძე - ევროპის ახალგაზრდული ჩემპიონატის ბრინჯაოს პრიზიორი. 200 ბრასი – 2:15.46. ანტვერპენი (ბელგია), 2012 წ.

ქართველთაგან, ბოლო დროის, საერთაშორისო ასპარეზზე უდავოდ ყოველმხრივ გამორჩეულია, სახელოვანი პროფესიონალი მოცურავე **ირაკლი რევიშვილი**. იგი, ასევე მასტერსებს შორის მსოფლიოსა და ევროპის მრავალგზის რეკორდსმენი და ჩემპიონია, მრავალი საერთაშორისო ტურნირის გამარჯვებული და პრიზიორი. მეტი უნდა გაკეთდეს მისი სამწვრთნელო პოტენციალის გამოსაყენებლად.

3.1.2. სასურაო აუზების ბანკითარების ქრონიკა

1936 წელს თბილისში, მტკვრის მარჯვენა სანაპიროზე, ფიზკულტურის პარკში აშენდა სსრ კავშირში პირველი 8 ბილიკიანი და 50-მეტრიანი ღია საცურაო აუზი (თბილისში საკმაოდ პოპულარული ე. წ. „კუპალნია“). აუზი მტკვრის წყლით ივსებოდა და არ თბებოდა, მოცურავეებისა და წყალბურთელებისათვის ვარჯიშები მაისის შუა რიცხვებიდან იწყებოდა და გრძელდებოდა აცივებამდე. აუზზე 1954 წელს ჩატარდა გერმანელი და ჩეხი სპორტსმენების მონაწილეობით საერთაშორისო შეჯიბრებებიც. (უნდა აღინიშნოს, რომ მწერალმა **ვ. გამსახურდიამ** აქ მიიყვანა ცურვის სასწავლად მომავალი პრეზიდენტი **ზვიად გამსახურდია**. 1959 წლიდან ამ აუზზე მწვრთნელ დათო ნიორაძესთან სწავლობდა ცურვას **ჰ. კუპრაშვილიც**).

1945 წელს, „დინამოს“ სტადიონის ტრიბუნების ქვეშ, მწყობრში ჩადგა, ქვეყანაში პირველი 25-მეტრიანი აუზი გათბობით.

1958 წელს თბილისში ორთაჭალჭესის ხიდის სიახლოვეს აშენდა დიდი საწყლოსნო სპორტული კომპლექსი (სამი აუზით) „განთიადი“, რომელიც შემდეგ სპორტულ კლუბ „ლოკომოტივს“ გადაეცა. კომპლექსი შემდეგ აშენებულ ცნობილი „ლაგუნა ვერეს“ კომპლექსზე არა ნაკლები მასშტაბის იყო (სხათა შორის, ორივე ეს უნიკალური კომპლექსი ამჟამად სრულიად გაპარტახებულია).

1961 წელს აშენდა ქუთაისის საცურაო აუზი.

1965 წელს ვაკეში აშენდა ზამთრის პირველი დახურული 50-მეტრიანი აუზი გათბობით.

1978 წლის 13 ოქტომბერს თბილისში გაიხსნა კავკასიის რეგიონში პირველი საერთაშორისო სტანდარტების საწყლოსნო სპორტული კომპლექსი, რომელიც ოთხ აუზს აერთიანებდა და რომელსაც იმდროინდელ საბჭოთა კავშირში ანალოგი პრაქტიკულად არ გააჩნდა. აქ იმართებოდა საკავშირო და საერთაშორისო შეჯიბრებები, ვარჯიშობდნენ ცურვის, წყალბურთის, წყალში ხტომისა და სინქრონული ცურვის ეროვნული ნაკრები გუნდები.

თბილისელებისთვის ეს კომპლექსი მხოლოდ სპორტული ობიექტი არ ყოფილა – იგი დასვენების, შეხვედრებისა და ადამიანური ურთიერთობების ერთ-ერთი ყველაზე საყვარელი და გამორჩეული ადგილი იყო. მეოთხედი საუკუნის განმავლობაში აქ ცურვა 250 ათასზე მეტმა ბავშვმა შეისწავლა, ხოლო კომპლექსმა მთლიანობაში 10 მილიონზე მეტ ვიზიტორს უმასპინძლა.

ამავე დროს, კომპლექსის ამაგდარი გენერალური დირექტორის, **ვლადიმერ გოიაშვილის** მხარდაჭერითა და ჰ. კუპრაშვილის ძალისხმევით, „ლაგუნა ვერე“ ქართული ეროვნული ცურვის სახეობების აღორძინებისა და განვითარების მნიშვნელოვან ცენტრად იქცა. სწორედ აქ მიმდინარეობდა უნიკალური ქართული საცურაო ტრადიციების აღდგენა და

პოპულარიზაცია, იმართებოდა ჩემპიონატები და სხვადასხვა სპორტული ღონისძიებები.

სამწუხაროდ, 2014 წლიდან დიდი სპორტული და კულტურული ტრადიციების მქონე ეს სახელგანთქმული კომპლექსი აღარ ფუნქციონირებს.

ცალკე აუზები ჰქონდათ სპორტულ კლუბებს, უნივერსიტეტებს, მაგალითად, 1974 წელს დაიწყო ფუნქციონირება საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტის საცურაო აუზმა, რომელიც ჩართული იყო სასწავლო პროცესში და სტუდენტებს ასწავლიდნენ ცურვას.

1965 წელს ექსპლუატაციაში შევიდა სსრ კავშირის ნაკრები გუნდების მოსამზადებელი ეშერის სასწავლო-საწვრთნელი სპორტული კომპლექსი დახურული საცურაო აუზით.

1979 წელს აშენდა სააქციო საზოგადოება "აზოტის" სპორტის სასახლე 25-მეტრიანი საცურაო აუზით და ა.შ.

3.1.3. სპორტული ცურვის სხვადასხვა ასპექტი - საერთაშორისო ქართული ჩეალიები (აუზში, ღია წყალზე, პარასურვა, „აისმენი“, „ოუშენმენი“)

3.1.3.1. ა უ ზ შ ი

ცურვის ქართული სახეობების აღორძინების თანამედროვე ეტაპი 2001 წლიდან იწყება, როდესაც 2001 წლის 28 იანვარს, კლუბი „გიორგის“ (გ. მანია) მიერ შექმნილი ძირითადი და ალტერნატიული კომისიების, აგრეთვე უამრავი მაყურებლის თვალწინ, მსოფლიოსთვის ქართული ცურვის გაცნობის მიზნით, ოთხგან ხელფეხშეკრულმა **ჰენრი კუპრაშვილმა** „ლაგუნა ვერეს“ აუზში, პლანეტაზე პირველმა, შეუსვენებლივ, გაცურა 2 კილომეტრი. მსოფლიოს მოედო როიტერის, ფრანსპრესის, ასოშეიტედ პრესისა და სხვა საინფორმაციო სააგენტოების მიერ გადაცემული ინფორმაცია. ამერიკულმა

ტელეკომპანია სი-ენ-ენ-მა (CNN) მოცურავეს სპეციალური სიუჟეტები მიუძღვნა (17.02.2001, 05.11.2002).



თბილისი, ლაგუნა ვერე 17.02.2001

2013 წლის 16 ივნისს „ოლიმპიკის“ საცურაო კომპლექსის 50 მეტრიან აუზში, ათკაციანი კომისიის თანდასწრებით, რუსუდან გორდეზიანმა დაამყარა რეკორდი, მან გაცურა 46 500 მეტრი, რაც საქართველოში არსებულ ოთარ ჭიჭინაძის მიერ 1987 წელს თბილისში 25-მეტრიან აუზში დამყარებულ რეკორდს 37 000 მეტრი) 9 500 მეტრით აღემატება (ქალებს შორის 1997 წლის ივნისში 50 მეტრიან აუზში დამყარებული მსოფლიო რეკორდი ეკუთვნის ავსტრალიელ კელი დრიფილდს – 24 საათში – 95 657 მ.). აუზში მარათონის ჩატარების მსოფლიოში მიღებული დებულებიდან გამომდინარე მოცურავე ყოველ 1 საათში 5 წუთი ისვენებდა.



რ. გორდეზიანი, კ. კახიაშვილი, ჰ. კუპრაშვილი, ე. ელზაქიძე, გ. მანია

3.1.3.2. ღ ი ა ნ ყ ა ლ ბ ე

ბათუმელმა მეზღვაურმა, წყალმაშველმა და მყვინთავმა **მემედ ბედიამ**, გადმოცემით (რაიმე ოფიციალური ცნობა არ არსებობს), შეუსვენებლად გაცურა ბათუმიდან ფოთში.

P.S. გადმოცემითვე, მასვე ეკუთვნის წყალზე მაშველის არაოფიციალური მსოფლიო რეკორდი: 1873-1934 წლებში, ბათუმის საზღვაო ნავსადგურის წყალმაშველად მუშაობის 61 წლის განმავლობაში, მან სტიციას 4016 სიცოცხლე გამოსტაცა. ასევე, გადმოცემით, მემედ ბედიამ ყვინთვაში 26 მეტრ სიღრმეს მიაღწია.

ოფიციალური მონაცემებით, ქართველ სპორტსმენტთა შორის ქალაქ ჩანაქვალეში ღია წყალზე თავისუფალი სტილით ცურვაში გამართულ საერთაშორისო შეჯიბრებაში პირველად მონაწილეობა მიიღო **ჰენრი კუპრაშვილმა**. 2002 წლის 30 აგვისტოს მან ოთხგან ხელფეხშეკრულმა, „მხედრული კოლხურის“ სტილით, დარდანელის სრუტე გადაცურა. 12-



ვილომეტრიანი დისტანცია მან 3 საათსა და 15 წუთში დათვარა. შედეგი დაფიქსირდა საქართველოდან სპეციალურად ჩასული და თურქული მხარის წარმომადგენლებისაგან დაკომპლექტებული ალტერნატიული კომისიის მიერ. შედგა შესაბამისი აქტი ქართულ და ინგლისურ ენებზე, გინესის მსოფლიო რეკორდების აღრიცხვის ყველა მოთხოვნის სრული დაცვით. აღნიშნული დო-

კუმენტი შემდგომში დაადასტურეს საქართველოს სპორტის სახელმწიფო დეპარტამენტმა (**ირაკლი მეძმარიაშვილი**) და საქართველოს სპორტის საწყლოსნო სახეობათა ეროვნულმა ფედერაციამ. თურქეთის მხრიდან კომისიის შემადგენლობა: ვილაიეთის ცურვის სამმართველოდან **ნური ენგინი**, ორივე გამყოლი გემის კაპიტნები – **აჰმედ და ისმეთ ერდემები**, პრესადან – **ერდემ სურეჯი**, ბიროლ გურსესი, **ერჯან ოზჩეთინი**, **ერსან ქუჩუკკურუ**, **ბურაქ გეზენი**, **ბურაქ აქაი**. **დოკუმენტს ხელს აწერენ:** ვილაიეთის ახალგაზრდობისა და სპორტის დირექტორი **ენვერ ჯანი**; ვილაიეთის ცურვის სამმართველოდან **ნური ენგინი**, პრესის წარმომადგენელთა სახელით – **ბურაქ გეზენი** (იხ., დანართი).

სხვათა შორის, დარდანელის სრუტის ამ გაცურვით ჰენრი კუპრაშვილმა სათავე დაუდო საქართველოს მონაწილეობას საერთაშორისო მარათონულ ცურვაში და ოფიციალურად

დაფიქსირდა როგორც პირველი ქართველი საერთაშორისო მარათონელი მოცურავე.

P.S. 2005 წლის 17 ივლისს **ჰ. კუპრაშვილი** „მხედრული კოლხურის“ სტილით, ბოსფორის სრუტის გადაცურვასაც აპირებდა. სრუტეში იგი 14-გზის გინესის რეკორდსმენმა **ჯუმბერ ლეყავამ** შეკრა და ჩაუშვა სრუტეში. ამ დროს უკვე დანცეებული იყო ბოსფორის ოფიციალური საკონტინენტაშორისი მარათონული გაცურვა თავისუფალი სტილით.

საქართველოს ჩოხოსან რაინდთა დასის ხელმძღვანელის, გოგი დოლიძის ორგანიზებით, სპეციალურად ამ დღისთვის საქართველოდან ჩასულმა ოცდაათამდე ჩოხოსანმა (ომარ მხეიძე, არსენ გვენეტაძე, გიორგი ანდრიაძე, მამუკა მესხი და ა.შ.) მონაწილეს სტარტზე „მრავალჟამიერი“ შეაგებეს.



*დავით გუჯაბიძე, ჯუმბერ ლეყავა და ჰენრი კუპრაშვილი.
ბოსფორის სრუტე. 17.07.2005.*

თუმცა კუპრაშვილმა 500 მეტრის გაცურვაც ვერ მოასწრო, რომ მასთან თურქეთის სანაპირო დაცვის კატარლა მივიდა და წყლიდან ამოიყვანა. ეს მოხდა მიუხედავად თავად მოცურავისა და ნავით თანმხლები პირების – **ჯუმბერ ლეჟავას, რეზო სულავას, მამუკა მესხის, არსენ გვენეტაძისა** და სხვათა პროტესტისა. მოვლენას აფიქსირებდა საქართველოს პირველი არხის ოპერატორი **დავით გუჭაბიძე**.

კუპრაშვილს შეეძლო ბოსფორის ყველაზე ვიწრო მონაკვეთის, დაახლოებით 350 მეტრის, გადაცურვით დაკმაყოფილებულიყო, თუმცა მან, სხვა მონაწილეთა მსგავსად, ოფიციალური 6,5-კილომეტრიანი მარათონული ტრასის გავლა არჩია.



როგორც ჩანს, სანაპირო დაცვამ მიიჩნია, რომ მოცურავე ნაოსნობის აღდგენამდე, ორსაათიან ინტერვალში, დისტანციის დასრულებას ვერ შეძლებდა.

სავარაუდოდ, მათთვის უცნობი იყო ის ფაქტი, რომ კუპრაშვილს უკვე ჰქონდა წარმატებით გადაცურული 2002 წელს დარდანელის სრუტის 12-კილომეტრიანი დისტანცია, რომელიც მან 195 წუთში დათვარა.

1972-1973 წლებში ქუთაისელმა ფინანსისტმა **ოთარ ჭიჭინაძემ** გაცურა ახალი ათონიდან სოხუმამდე (25 კმ) და გუდაუთიდან ბიჭვინთამდე (28 კმ). მიუხედავად იმისა, რომ ამ ასპარეზობას საერთაშორისო რეზონანსი არ ჰქონდა, მაინც მნიშვნელოვანი მოვლენა იყო იმ დროის საბჭოთა საქართველოში.

2006 წლის 9-10 სექტემბერს საქართველოს მრავალგზის ჩემპიონმა ცურვაში, 2004 წლის ოლიმპიელმა ზურაბ ხომასურიძემ, შეუსვენებლივი ცურვით ბათუმიდან ფოთამდე 60-კილომეტრიანი დისტანცია დაფარა 17 საათსა და 53 წუთში. მართონული გადაცურვა (მთ. მსაჯი ჰ. კუპრაშვილი) განხორციელდა საერთაშორისო წესების სრული დაცვით და გაფორმდა შესაბამისი ოქმი.

P.S. უნდა აღინიშნოს, რომ ზურაბ ხომასურიძეს ჰქონდა მცდელობა, გაეცურა რიზედან ბათუმამდე (100 კმ). მან წარმატებით აიღო სტარტი, მაგრამ არჰავსა და ხოფას მიდამოებში, უეცრი ჩამობნელებისა და ამინდის მკვეთრი გაუარესების გამო (ძლიერი ქარი, ტალღები, წვიმა), მთ. მსაჯმა ჰ. კუპრაშვილმა, გადაცურვის ორგანიზატორებთან (გ. დავითაშვილი) და მსაჯთა კოლეგიასთან (ი. მინჟულინა, ჯ. ლეჟავა და სხვ.) მოთათბირების შემდეგ, ცურვა შეაწყვეტინა. მოცურავე და თანმხლები პირები თურქეთის სამხედრო კრეისერმა შეიფარა და ნაპირზე მშვიდობით გამოიყვანა (თურქეთში საქართველოს ყოფილი სამხედრო ატაშეს, თემურ კერესელიძის დახმარებით).



2012 წლის 30 აგვისტოს 17 წლის ანა ლომინაძე გახდა პლანეტაზე პირველი ქალი, რომელმაც „მხედრული კოლხურით“ (ოთხგან ხელფეხშეკრულმა) დარდანელის სრუტე გადაცურა (5 500 მეტრი 50 წუთში!) მან ეს ასპარეზობა საკუთარი მწვრთნელის, ამ გადაცურვის ორგანიზატორისა და ხელმძღვანელის, ჰ. კუპრაშვილის მიერ დარდანელის გადაცურვის 10 წლისთავს მიუძღვნა (CNN TÜRK, 01.09.2012).

P.S. სამწუხაროდ, ეს გამორჩეული მიღწევა ვერ გაფორმდა გინესის მსოფლიო რეკორდების აღრიცხვის ყველა მოთხოვნის სრული დაცვით. კერძოდ, გინესის წესების თანახმად, მოცურავე წყალში ნაპირიდან უნდა შევიდეს და დისტანციის



ანა ლომინაძის სტარტი. 2012 წლის 30 აგვისტო

დასრულების შემდეგ საპირისპირო ნაპირზეც საკუთარი ძალებით უნდა ავიდეს; ცურვის პროცესი უწყვეტ რეჟიმში უნდა დააფიქსიროს სულ მცირე ორმა ტელეკომპანიამ, ხოლო შედეგი შესაბამისი ოქმებით უნდა დაადასტურონ როგორც სპეციალურად შექმნილმა, ისე ალტერნატიულმა კომისიებმა.

ვინაიდან თურქეთის მხარემ სრუტის ტრადიციული გადაცურვის ოფიციალურ საშეჯიბრო განაცხადში არ შეიტანა ა. ლომინაძის გვარი (ჩვენი და საელჩოს მცდელობის მიუხედავად), ჰ. კუპრაშვილმა დაიქირავა კატერი და დასახლება კილიტბა-ჰირთან, არალეგალურად მოაწყო სახელოვანი ბარიტონის **ლადო ათანელის** მიერ დაფინანსებული ამ ისტორიული გადაცურვის ორგანიზაცია. არსებული ვითარებიდან გამომდინარე, მან ა. ლომინაძე წყალში უშუალოდ კატერიდან, ნაპირიდან მოშორებით ჩაუშვა. ცურვის პროცესს კი კატერის მფლობელი და ანას თანმხლები მეგობარი ადევნებდნენ თვალს (ვიდეოსაც იღებდნენ უწყვეტ რეჟიმში). მიუხედავად ამისა, აღნიშნული გარემოებები ვერ აკნინებს ამ უპრეცედენტო მოვლენისა და სპორტული თავგანწირვის მნიშვნელობას. პირიქით, მიღწეული შედეგი კიდევ ერთხელ ადასტურებს ა. ლომინაძის განსაკუთრებულ ნიჭსა და პოტენციალს. ცხადია, სათანადო მომზადებისა და მხარდაჭერის პირობებში, ანა შეძლებს მოცურავეთა „ევერესტად“ წოდებული ურთულესი ლა-მანშის სრუტის გადაცურვას და ღირსეულ ადგილს დაიმკვიდრებს მსოფლიო ლია წყლის ცურვის ისტორიაში.



ანა ლომინაძე, ჰენრი კუპრაშვილი და თურქი გულშემატკივრები.

2013 წლის 7 ივლისს ბოსფორის საკონტინენტაშორისო შეჯიბრებაში (დისტანცია 6 500 მ.), აზიიდან ევროპის კონტინენტზე სრუტის თავისუფალი სტილით გადაცურვაში მონაწილეობა მიიღო 67 წლის **ჰ. კუპრაშვილმა** (დრო 01:03:14).
<https://ghn.ge/news/91875-henri-kuprashvilma-gadatsura-bosforis-srute-6500-metri-dro-010314>



ბოსფორის სრუტე 07.07.2013 1

2019 წლის 22 სექტემბერს თბილისის ზღვაზე **პირველად ჩატარდა საერთაშორისო შეჯიბრება ღია წყალზე ცურვაში – „თბილისის ცურვის ფესტივალი“** (Tbilisi Swim Fest). ორგანიზატორები იყვნენ SWIMCUP (შვეიცარია), თბილისის მერია და „აქუატიქსი“ (ე. მალინოვა, გ. ლომიძე). ფესტივალის ფარგლებში, უცხოელი მონაწილეებისა და სტუმრებისათვის, გაიმართა საჩვენებელი გაცურვები „მხედრული კოლხურით“, რაც ცნობილი მწვრთნელის **ნინო გოგინაშვილის** მიერ მომზადებულმა რუსთაველმა მოცურავეებმა **თ. ბოსტაშვილმა** (ოლიმპიელი), **რ. გოგინაშვილმა**, **თ. მეგრელიძემ**, **ნ. ტიელიძემ**, **ქ. ცუცქერიძემ**, **მ. ზაკარაშვილმა**, ძლიერი ქარით გამოწვეული ექსტრემალურ პირობებში შეასრულეს.



რუსთაველი მოცურავეების საჩვენებელი გაცურვები „მხედრული კოლხურით“ საერთაშორისო შეჯიბრების ფარგლებში. 22.09.2019

P.S. SWIMCUP-მა (შვეიცარია) და თბილისის მერიამ (ი. გვილავა) გადაწყვიტა ფესტივალის ტრადიციად ექცია, თუმცა 2020 წელს პანდემიის გამო პროცესი შეფერხდა. აღსანიშნავია, რომ რუსთაველი მოცურავეების წარმატებული ასპარეზობის შემდეგ, მსოფლიო ცურვის ისტორიაში პირველად, მომავალი საერთაშორისო შეჯიბრების პროგრამაში, უცხოელმა ორგანიზატორებმა ოფიციალურად შეიტანეს კოლხურ-იბერიული სტილით ცურვა (500 მეტრიან დისტანციაზე). შესაბამის ვებგვერდზე ინგლისურ ენაზე განთავსდა საერთაშორისო სტანდარტების შესაბამისად მომზადებული, ცურვის ამ უნიკალური სახეობის წესები და პირობები. <https://ghn.ge/news/232722-tbilisis-tsurvis-festivali-21-sektembers-gaikhsneba>

P.S. ევროპის “სპორტი ყველასათვის” ფედერაციის (UESpT) ვიცე-პრეზიდენტი, საქართველოს ეროვნული ფედერაცია „სპორტი ყველასათვის“ პრეზიდენტი მ. აზარაშვილი თბილისის მერიის (ი. გვილავა) თანადგომით აპირებს „თბილისის ზღვაზე“ გაცოცხლოს საერთაშორისო შეჯიბრება ღია წყალზე

ცურვაში, სადაც პერსპექტივაში გათვალისწინებულია კოლ-ხურ-იბერიული სტილით ცურვის პროგრამაში შეტანა.

2019 წლის 21 ივლისს ბოსფორის სრუტის გადაცურვაში საქართველოს სახელით პირველად მიიღეს მონაწილეობა ქალებმა: ეკატერინა ბოგდანოვამ (დრო: 1:35:52) და ნინო ჭაფოძემ (ნინო ფინიშს აცდა და შედეგი არ ჩაეთვალა, თუმცა 23.08.2020 წ. განმეორებით გადაცურა: 1:15:09).

P.S. ს რ უ ტ ე ე ბ ი:

არსებული ოფიციალური ინფორმაციით, ქართველთაგან:

დარდანიელის სრუტე პირველმა გადაცურა ჰ. კუპრაშვილმა (2002), ხოლო ქალებს შორის ა. ლომინაძემ (2012).

ბოსფორის სრუტე პირველმა გადაცურა ჰ. კუპრაშვილმა (2013), ხოლო ქალებს შორის ე. ბოგდანოვამ (2019).

ღია წყალზე მარათონი (60 კმ) პირველმა გაცურა ზ. ხომასურიძემ (2006).

2014 წლის 17-18 აგვისტოს შეუდრეველმა მამაცმა მოცურავემ რუსუდან გორდემიანმა საქართველოს ახალი რეკორდი დაამყარა, ქართველთაგან პირველმა გაცურა სარფიდან ფოთამდე.

3.1.3.3. პ ა რ ა მ პ რ ა

2011 წლის 5 აპრილს, ალანიაში (თურქეთი), ორივე თვალით უსინათლო და მარჯვენა ხელის მტევანამპუტირებულმა, S-11 კატეგორიის ქართველმა პარამოცურავემ ნიკა თვალაშვილი (მწვრთნელი ჰ. კუპრაშვილი) მსოფლიო ჩემპიონატზე ორმოცდაათ მეტრზე ბრასით ცურვაში მესამე ადგილი მოიპოვა, რაც დამოუკიდებელი ქართული სპორტის ისტორიაში, ცურვის სახეობებს შორის მსოფლიო ჩემპიონატზე იყო პირველი მედალი. უნდა აღინიშნოს, რომ არა პირველი ლედის, სანდრა რულოვის გულმხურვალე მხარდაჭერა, ნ. თვალაშვილი ვერ მოხვდებოდა ამ შეჯიბრებაზე. <https://ghn.ge/news/39507-nika-tvaurma-msoflio-chempionatze-tsurvashi-brinjaos-medali-moipova>



ნიკა თვაური და ჰენრი კუპრაშვილი. მსოფლიო ჩემპიონატი. ალანია, თურქეთი. 05.04.2011.

P.S. საქართველოში პარაცურვის ფუძემდებლები არიან მწვრთნელი ჰ. კუპრაშვილი და პარამოცურავე ნ. თვაური.

3.1.3.4. პირველი ქართული „აისმენი“ (ICEMAN - ყინულის კაცი)

2014 წლის 19-23 მარტს ჰ. კუპრაშვილმა მიიღო მონაწილეობა ზამთრის ცურვის (Winter Swimming) მე-9 მსოფლიო მსოფლიო ჩემპიონატში. ეს იყო საქართველოს სახელით ქართველი სპორტსმენის ასპარეზობის პირველი შემთხვევა ამ მსოფლიო ჩემპიონატების ისტორიაში (ლატვიის სახელით გამოდიოდა **ფრიდონ ფიფია**). ჰ. კუპრაშვილმა 2018 წელს ტალინში (ესტონეთი) მსოფლიო ჩემპიონატზე მოიპოვა პირველი ბრინჯაოს მედალი, ხოლო 6 ოქროსა და ერთი ვერცხლის მედალი 2023 წლის 23-29 იანვარს მე-13 მსოფლიო ჩემპიონატზე სლოვენიაში. მან ამ წარმატებას მიაღწია 75+

ასაკობრივ კატეგორიაში გაყინული ბლედის ტბაში მიმდინარე ასპარეზობაზე. ასევე, 2026 წლის 2-8 მარტს ფინეთის ქალაქ ოულუში ჩატარებულ ზამთრის ცურვის მსოფლიო ჩემპიონატზე, 80+ ასაკობრივ კატეგორიაში, მან მოიპოვა ერთი ოქროსა და ორი ვერცხლის მედალი. უნდა აღინიშნოს, რომ ჰ. კუპრაშვილი დამოუკიდებელი საქართველოს პირველი ქართველი მსოფლიო ჩემპიონია მასტერსებს შორის ცურვის სახეობაში.

<https://ghn.ge/news/292164-henri-kuprashvili-6-gzis-msoflio-chempionia-tsurvashi-qvelaze-titulovani-motsurave-damoukidebel-sakartveloshi>
<https://ghn.ge/news/345468-80-asakobriv-kategoriashi-stu-is-profesormazamtris-tsurvis-msoflio-chempionatze-okro-moipova>



XIII მსოფლიო ჩემპიონატი. ბლედი, სლოვენია. 23-29.01.2023

3.1.3.5. პირველი ქართველი „ოუშენმენი“ (OCEANMAN - ოკეანის კაცი)

2019 წლის 8 სექტემბერს ჰენრი კუპრაშვილმა, შვეიცარიის მხარის სპეციალური მიწვევით, მიიღო მონაწილეობა ფენევის ტბაში გამართულ გაცურვაში, რომელშიც 31 ქვეყანის 170 მოცურავე ოუშენმენი იღებდა მონაწილეობას. ამ შეჯიბრებაში მონაწილეობით იგი აღმოჩნდა ქართველთაგან პირველი ოუშენმენი. უნდა აღინიშნოს, რომ ასპარეზობის შემდეგ ასაკო-



ბრივ კატეგორიაში გამარჯვების მედალთან ერთად, მას გადაეცა მსოფლიოს ოლიმპიური დედაქალაქის ლოზანას მერიის სპეციალური თასი წარწერით "ჰენრი კუპრაშვილი - უნიკალური მოცურავე ადამიანი დელფინი" (LAUSANNE capitale olympique | Henri Kuprashvili Unique Swimmer Man-Dolphin 08/09/2019). <https://ghn.ge/news/229523-kartveli-oceanman-is-msofllo-chempionatshi-pirvelad-iasparezebs>



3.2. ასპარეზობა კოლხურ-იბერიული სტილით ცურვაში

3.2.1. პირველი ნაკადი

გენერალური დირექტორის ვლადიმერ გოიაშვილის მხარდაჭერით სპორტკომპლექს «ლაგუნა ვერზე» 2003 წელს შეიქმნა ცურვის ქართული სახეობების შემსწავლელი პირველი ჯგუფი, რომელშიც დემირელის კოლეჯის 12 მოსწავლე გაერთიანდა.

2003 წლის 18 ოქტომბერს სპორტკომპლექს „ლაგუნა ვერზე“ ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის შეწავლის მსურველი პირველი ნაკადის პირველი მეცადინეობა გაიმართა (მწვრთნელები ჰ. კუპრაშვილი და გივი ჩიქვანაია).



პირველი ნაკადის პირველი მეცადინეობა. გივი ჩიქვანაია, ჰენრი კუპრაშვილი, ვლადიმერ გოიაშვილი

3.2.2. აუზში ჩატარებული სპორტული შეჯიბრებები ცურვის ძართულ სახეობებში

2004 წლის 7 ივნისს «ლაგუნა ვერეზე» მსოფლიოში პირველად ჩატარდა შეჯიბრება „ლაზურსა“ (თავისუფალ კოლხურსა) და „მხედრულ კოლხურში“.

შეჯიბრების გახსნა. 07.07.2004



ლაზური (თავისუფალი კოლხური) და მხედრული კოლხურით ცურვაში შეჯიბრების ოფიციალური შედეგები (თბილისი, სპორტლომპლექსი „ლაგუნა ვერე“. 07.06.2004).
მთავარი მსაჯი ანრი ფეიქრიშვილი

ლაზური - 50 მეტრიანი დისტანცია

	სახელი და გვარი	დაბადების წელი	ნაწევნები შედეგი	დაკავ. ადგილი	
1	სოფო გიორგაძე	29.06.1991	1.17	VI	
2	ლაშა ვაშაკიძე	25.03.1991	1.01	III	
3	მარიამ ბულიაშვილი	03.08 1990	1.12	V	
4	ზურა კახეთელიძე	30.12 1989	58	II	

5	ოთარ ნიკურაძე	15.03 1991	1.03	IV	
6	თორნიკე ჭინჭარაული	28.06.1991	1.14	VII	
7	მირზა ჭინჭარაული	20.12. 1989	0.57	I	

მხედრული კოლხური - 25 მეტრიანი დისტანცია

1	სოფო გიორგაძე	29.06.1991	1.41	I	
2	თორნიკე ჭინჭარაული	28.06.1991	1.43	II	

მხედრული კოლხური 50 მეტრიანი დისტანცია

1	ლაშა ვაშაკიძე	25.03.1991	1.37	IV	
2	მარიამ ბულიაშვილი	03.08 1990	1.35	III	
3	ზურა კახეთელიძე	30.12 1989	1.15	II	
4	ოთარ ნიკურაძე	15.03 1991	1.57	V	
5	მირზა ჭინჭარაული	20.12. 1989	1.08	I	

პირველი სტარტი. 07.07.2004



2006 წლის 12 მაისს ჩატარდა თბილისის ღია პირველობა „ლაშვლით“ (თავისუფალი კოლხური) ცურვაში სპორტკომპლექს „ლაგუნა ვერეზე“. მონაწილეობა მიიღო 60-მდე მოცურავემ. გარდა დიპლომებისა და მედლებისა პრიზიორებს გადაეცათ ფასიანი საჩუქრებიც. ვაჟებს შორის გამარჯვებულ

ირაკლი შენგელიას „კოლხური კულტურის საერთაშორისო ცენტრის“ სახელით თურქეთის მოქალაქე ლაზმა **სეთადთ შაჰინკაიამ** გადასცა ციფრული ფოტოკამერა, ხოლო გოგონებს შორის გამარჯვებულ **ნასტია გრივაცის** „სრულიად საქართველოს ჩოხოსან რაინდთა დასის“ სახელით **გიორგი დოლიძემ** გადასცა ფერადი ტელევიზორი.

ასევე, მოეწყო საჩვენებელი გაცურვები ცურვის სხვა ქართულ ყაიდებში („ოკრიბულა“, „აფხაზური“, „ხელფეხმეკრული კოლხური“, „იბერიული“, „ქიმიყური“, „ხაშურული“, „თახვია“), ნაჩვენები იქნა მეგრული სანყლონოსნო თამაში „წყალრკინება“ (მენჩურუა).

კომპოზიტორმა მერაბ მამულაშვილმა სპეციალურად დაამუშავა ლაზური მოტივები და ამ შეჯიბრებისთვის დაწერა „ლაზური მარში“, რომელიც ამ დღეს აჟღერდა პირველად.

ორგანიზატორები: მერიის სპორტისა და ტურიზმის სამსახური; ქართული ხალხური თამაშებისა და სპორტის ეროვნული სახეობების ასოციაცია (დ. დუნდუა), „ლაგუნა ვერე“ (ვლ. გოიაშვილი).



პრიზს გადასცემს თურქეთის მოქალაქე, ლაზი სეთადთ შაჰინკაია



ოფიციალური შედეგები
თბილისის ღია პირველობა "ლაზური" (თავისუფალი
კოლხური) სურვაში.
(თბილისი, სპორტლომპლექსი "ლაგუნა ვერე". 12.05.2006)

ბიჭები 50 მეტრიანი დისტანცია

სახელი და გვარი	შედეგი	ადგ.	მწრთვნელი
ირაკლი შენგელია (დ. 1994)	0.41.00	I	დ. დიკი
თემურ კობახიძე (დ. 1995)	0.45.8	II	დ. დიკი
გიორგი წილოსანი (დ. 1995)	0.54.6	III	მ. ლომიძე

გოგონები 50 მეტრიანი დისტანცია

ნინო ბასილაია (დ. 1995)	0.53.7	I	დ. დიკი
ანი სიჭინავა (დ. 1994)	0.55.2	II	დ. დიკი
ზოია შეხოვცევა (დ. 1994)	1.00	III	მ. კაპანაძე

ბიჭები 100 მეტრიანი დისტანცია

თორნიკე გაგოშვილი (დ. 1991)	1.35.0	I	მ. ლომიძე
თორნიკე სხილაძე (დ. 1993)	1.38.7	II	დ. დიკი
დათო ბარდაველიძე (დ. 1993)	1.40.3	III	დ. დიკი

გოგონები 100 მეტრიანი დისტანცია

ნასტია გრივაჩი (დ. 1993)	1.46.3	I	დ. დიკი
ანა პატარაია (დ. 1991)	2.22.9	II	ი.ბენდელიანი
თიკა ბაკურაძე (დ. 1992)	2.23.5	III	დ. დიკი

ბიჭები 500 მეტრიანი დისტანცია

ირაკლი შენგელია (დ. 1994)	8.35.7	I	დ. დიკი
თორნიკე სხილაძე (დ. 1993)	9.37.9	II	დ. დიკი
დიმიტრი ქურდაძე (დ. 1989)	10.04.3	III	ი.ბენდელიანი

გოგონები 500 მეტრიანი დისტანცია

ნასტია გრივაჩი (დ. 1993)	10.05.0	I	დ. დიკი
--------------------------	---------	---	---------

მთავარი მსაჯი *ჰენრი კუპრაშვილი*; მდივანი *მანანა მამბახიძე*

თბილისის ღია პირველობა. 12.05.2006

2007 წლის 7 ივლისს გაიმართა ჟურნალისტებს შორის ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვაში შეჯიბრება. (სპორტკომპლექსი „ლაგუნა ვერე“). შედეგები:

ქალები

1	სტეფანი ჰილბორნი	0.22.10	I	აშშ	გაზ. „ჯორჯია თუდე“
2	ხათუნა ნოზაძე	0.23.04	II	თბილისი	ტ/კ „რუსთავი 2“
3	თამარ შონია	0.30.04	III	ზუგდიდი	რადიო „ათინათი“

კაცები

1	მალხაზ გულაშვილი	0.25.31	I	თბილისი	გაზ. „ჯორჯიან თაიმსი“
2	მიხო მორჩილაძე	0.34.0	II	თბილისი	გაზ. „კვირის პალიტრა“
3	ირაკლი კალანდაძე	0.40.0	III	თბილისი	გაზ. „კვირის პალიტრა“

21.07.07. შეჯიბრება ჟურნალისტებს შორის ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვაში შეჯიბრება



ჟურნალისტი მიხო მორჩილაძე
(გაზ. „კვირის პალიტრა“)

პრიზიორები:
ამერიკელი სტეფანი ჰილბორნი
(გაზ. „ჯორჯია თუდე“),
ხათუნა ნოზაძე (რუსთავი 2),
გურანდა გურასაშვილი (ტ/კ „მზე“)

საერთაშორისო ასოციაცია „930“ (პრეზიდენტი მარი მალამონია) მიერ ორგანიზებული დღეგრძელობის კვირეულის ფარგლებში, 2007 წლის 23 ივნისს „ლაგუნა ვერზე“ გაიმართა შეჯიბრება „რაჭულით“ ცურვაში (პროექტის ავტორი ჰ. კუპრაშვილი). პირველი ადგილი დაიკავა 78 წლის ინჟინერმშენებელმა შალვა კვინტრაძემ, მეორე ადგილი – 72 წლის კახი კავსაძემ, მესამე – 71 წლის ინჟინერმა გივი გადელიამ. ხოლო 2008 წლის 29 ივნისს ჩატარებულ შეჯიბრებაში გაიმარჯვა ცნობილმა მსახიობმა კახი კავსაძემ.



ჩოხოსან რაინდთა დასის ჯილდოს გადასცემს გ. დოლიძე

2009 წლის 27 ივნისს გაიმართა საქართველოს პირველი ჩემპიონატი „ლაზურით“ (თავისუფალი კოლხური) სპორტულ ცურვაში. (სპორტკომპლექსი „ლაგუნა ვერე“). მონაწილეობა მიიღეს სპორტსმენებმა თბილისიდან, რუსთავიდან, ბათუმიდან, გორიდან, ჭიათურიდან, საჩხერეიდან და აზერბაიჯანიდან (3 მოცურავე 1 გოგო, 2 ბიჭი). ასპარეზობაზე აჟღე-

რდა კომპოზიტორ **მერაბ მამულაშვილის მიერ** სპეციალურად ლაზურში შეჭიბრებისთვის დანერგილი “ლაზური მარში”. სპეციალური პრიზები გადასცეს საქართველოს ჩოხოსან რაინდთა დასმა (**გ. დოლიძე**), მედია-ჰოლდინგმა “ჯორჯიან თაიმსი” (**მ. გულაშვილი**), საქართველოს ნიჩბოსნობისა და კანოეს ეროვნულმა ფედერაციამ (**ბ. ხურციძე**) და ბიზნესმენმა ა. ინგოროყვამ.

ორგანიზატორები: თბილისის მერიის სპორტისა და ტურნიშის საქალაქო სამსახური; ქართული ხალხური თამაშებისა და სპორტის ეროვნული სახეობების ასოციაცია (**დ. დუნდუა**), სპორტკომპლექსი “ლაგუნა ვერე” (**ვლ. გოიაშვილი**).



ი. რევიშვილს აჯილდოვებს გ. დოლიძე, ჩოხოსნების თავკაცი

საქართველოს I ჩემპიონატი „ლაზურით“ (თავისუფალი კოლხური) სპორტულ ცურვაში (შედეგები):

შეჭიბრების მთავარი მსაჯი მანანა მამბახიძე.

50-იანი დისტანცია, გოგონები:

1. ანა ლომინაძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 46.26
2. ელენე შენგელია (შპს სპორტსტილი, “დელფინი”, თბ.) – 53.2
3. ანა მაყიშვილი (გორი) – 56.6

4. მეგი ხათაშვილი (გორი) – 57.0
5. მარი გამგებელი (საჩხერე) – 1.10.61
6. მარი ზუბიშვილი (საჩხერე) – 1.11.3
7. ანა დევიძე (საჩხერე) – 1.15.5
8. თამარ წიქვაძე (საჩხერე) – 1.18.4

50-იანი დისტანცია, ბიჭები:

1. თემურ კობახიძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 39.55
2. ირაკლი წილოსანი (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 45.63
3. გიორგი ბიგანიშვილი (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 50.00
4. ლევან გამგებელი (საჩხერე) – 50.00
5. თენგიზ გამყრელიძე (ბათუმი) – 51.9
6. ერეკლე ბახტაძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 55.3
7. ოთარ ივანაშვილი (საჩხერე) – 56.9
8. ჯიმი ბროძელი (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 57.0
9. ნიკა ნადირაძე (გორი) – 1.00.07
10. დათო გოლოშვილი (გორი) – 1.00.46
11. ლუკა კერვალიშვილი (შპს სპორტსტილი, დედოფინი, თბილისი) – 1.11.9
12. სიმონ მიროტაძე (საჩხერე) – 1.12.27
13. გია მაჭავარიანი (საჩხერე) – 1.12.27
14. ლევან ბახტურიძე (საჩხერე) – 1.22.32
15. ირაკლი აბულაშვილი (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – არ გამოცხად.

100-იანი დისტანცია, გოგონები:

1. ნასტია გრივაჩი (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 1.41.9
2. ნატალია ფილინა (ბაქო, აზერბაიჯანი) – 1.49.0
3. გვანცა ხინჩაშვილი (გორი) – 1.49.60
4. სოფო ცინცაძე (ბათუმი) – 1.57.1
5. მაია ხრიკული (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 1.57.27
6. ანანო კაკალაშვილი (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 2.08.29
7. თათია გოლოშვილი (გორი) – არ გამოცხადდა

100-იანი დისტანცია, ბიჭები:

1. ირაკლი რევიშვილი (ტონუსი, თბილისი) – 1.17.10
2. თორნიკე სხილაძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 1.20. 46
3. ირაკლი შენგელია (ტონუსი, თბილისი) – 1.23.0
4. ფარიფი გაჯი-ზადე (აზერბაიჯანი) – 1.27.3
5. ბორის კირილოვი (აზერბაიჯანი) – 1.34.4
6. დათო მურჯიკნელი (დიღომი – 2008) – 1.36.2
7. დათო ბარდაველიძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 1.38.32
8. რუსლან ბოლშაკოვი (აზერბაიჯანი) – 1.48.46
9. ნიკა სიხარულიძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 1.56.74
10. გიგა აფციაური (გორი) – 2.07.08
11. ნიკა ნადირაძე (გორი) – არ გამოცხადდა

12. ლუკა კაპანაძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – არ გამოცხადდა

400-იანი დისტანცია, ბიჭები:

1. ირაკლი შენგელია (ტონუსი, თბილისი) – 6.52.8
2. დავით ბარდაველიძე (ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 7.38.2
3. ცოტნე დევდარიანი (შპს სპორტსტილი, დელფინი, თბ.) – 7.57.0
4. დათო მაისურაძე (რუსთავი ?) – 7.57.2.



**2009 წლის სექტემბერი, ლაგუნა ვერე. „მხედრული
კოლხურიტ“ ცურვაში გამარჯვებულები**

2010 წლის 25 მაისს გაიმართა შეჯიბრება თბილისის მერიის თასზე „ლაზურიტ“ (თავისუფალი კოლხურიტ) სპორტულ ცურვაში. (სპორტკომპლექსი „ლაგუნა ვერე“). ასპარეზობდნენ გოგონები და ბიჭები 50 და 100 მეტრიან დისტანციებზე. აუღერდა კომპოზიტორ მერაბ მამულაშვილის მიერ სპეციალურად ცურვის ამ სახეობისთვის დაწერილი „ლაზურიტ მარში“.

ორგანიზატორები: თბილისის მერიის სპორტისა და ტურიზმის საქალაქო სამსახური,
სპორტკომპლექსი “ლაგუნა ვერე” (ვლ. გოიაშ-ვილი). საორგანიზაციო ჯგუფის
ხელმძღვანელი ჰ. კუპრაშვილი.



გ. მთერალაშვილს აჯილდოვებს გივი სიხარულიძე
თბილისის მერიის თასზე „ლაზური“ (თავისუფალი
კოლხური) სპორტულ ცურვის შედეგები:

შეჯიბრების მთავარი მსაჯი მანანა მამბახიძე.

50 მეტრიანი დისტანცია, გოგონები:

1. ოქსანა ბელოვა (დ. 1997, შპს “თოლია”, რუსთავი) – 0.51.01
2. თეონა ბოსტაშვილი (დ. 1998, შპს “თოლია”, რუსთავი) – 0.52.29
3. ანა კერვალიშვილი (დ. 1998. “ლაგუნა ვერე”, თბილისი) – 0.54.02
4. მარი კახიანი (დ. 1998. “ლაგუნა ვერე”, თბილისი) – 1.01.78
5. მარი შრაიერი (დ. 1999. “ლაგუნა ვერე”, თბილისი) – 1.02.22
6. რუსუდან გოგინაშვილი (დ. 2001. შპს “თოლია”, რუსთავი) – 1.13.20

50 მეტრიანი დისტანცია, ბიჭები:

1. თემურ კობახიძე (დ. 1995. “ლაგუნა ვერე”, თბილისი) – 0.35.29
2. ნიკა კოველიძე (დ. 1996. “ლაგუნა ვერე”, თბილისი) – 0.39.33
3. ირაკლი მავაძე (დ. 1995. შპს “თოლია”, რუსთავი) – 0.40.22
4. აკაკი ვაშაკიძე (დ. 1998. შპს “თოლია”, რუსთავი) – 0.44.0
5. ნიკა ყაულაშვილი (დ. 1996. შპს “თოლია”, რუსთავი) – 0.44.72

6. გიორგი ზურიკაშვილი (დ. 1995. შპს "თოლია", რუსთავი) – 0.46.29
7. გიორგი ბიგანიშვილი (დ. 1997. ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 0.47.19
8. ნიკიტა გიორგაძე (დ. 1998. ლაგუნა ვერე, თბილისი) – 0.50.40
9. ლუკა კერვალიშვილი (დ. 1996. შპს სპორტსტილი, დელფინი, თბილისი) – 0.52.56
10. გიორგი ასაბიშვილი (დ. 1996. შპს "თოლია", რუსთავი) – 0.53.19
11. ნიკა ნოზაძე (დ. 1996. შპს "თოლია", რუსთავი) – 0.55.01
12. ლუკა პატარია (დ. 1999. შპს "თოლია", რუსთავი) – 1.04.89

100 მეტრიანი დისტანცია, გოგონები:

1. ანა ლომინაძე (დ. 1995. "ლაგუნა ვერე", თბილისი) – 1.42.01
2. მაია ხრიკული (დ. 1994. "ლაგუნა ვერე", თბილისი) – 1.45.05
3. მარი მეჭურჭლიშვილი (დ. 1995. "ლაგუნა ვერე", თბ.) – 1.57.38
4. ელენე შენგელია (დ. 1994. შპს სპორტსტილი, დელფინი, თბ.) – 2.10.22

100 მეტრიანი დისტანცია, ბიჭები:

1. გიორგი მთვრალაშვილი (დ. 1992 წ. ტონუსი, თბილისი) – 1.15.40
2. ირაკლი შენგელია (დ. 1994. ტონუსი, თბილისი) – 1.18. 44
3. ირაკლი ბოლქვაძე (დ. 1994. ტონუსი, თბილისი) – 1.23.72
4. დათო სიხარულიძე (დ. 1994. ტონუსი, თბილისი) – 1.29.31
5. დათო ბარდაველიძე (დ. 1993. "ლაგუნა ვერე", თბ.) – 1.33.81
6. რეზო სულავა (დ. 1991. "ლაგუნა ვერე", თბილისი) – 1.34.10
7. რეზი ესაძე (დ. 1994. "ლაგუნა ვერე", თბილისი) – 1.34.66
8. ცოტნე მაისურაძე (დ. 1993. შპს "თოლია", რუსთავი) – 1.37.22
9. ცოტნე დევდარიანი (დ. 1994. შპს "თოლია", რუსთავი) – 1.37.28
10. გიორგი გეგეჭკორი (დ. 1993. შპს "თოლია", რუსთავი) – 2.02.44
11. გიორგი გოგინაშვილი (დ. 1994. შპს "თოლია", რუსთავი) – 2.13.32
12. შმაგი ასაბაშვილი (დ. 1994. შპს "თოლია", რუსთავი) – 2.14.41

3.2.3. საოქროსული შეჯიბრებები „მხედრული კოლხურიტი“ სურვაში ღია წყალში

"ლაგუნა ვერეს" აღმზრდილებმა 2006 წლის 3 სექტემბერს მოაწყვეს თბილისის ზღვის "მხედრული კოლხურიტი" მასობრივი გადაცურვა. კაცობრიობის ისტორიისათვის ამ უპრეცედენტო შეჯიბრებაში მონაწილეობა პირველი ადგილი დაიკავა 12 წლის **ირაკლი შენგელიამ**, რომელმაც 4000 მეტრიან დისტანციას მოაწაფა 40 წუთი და 47 წამი, მეორე ადგილზე გავიდა 13 წლის **ნასტია გრივაჩი** (46.11), ხოლო მესამე

ადგილი გაინაწილეს 11 წლის ნინო ბასილაიამ და ანი სიჭინავამ (57.54). მთავარი მსაჯი – ჰ. კუპრაშვილი.



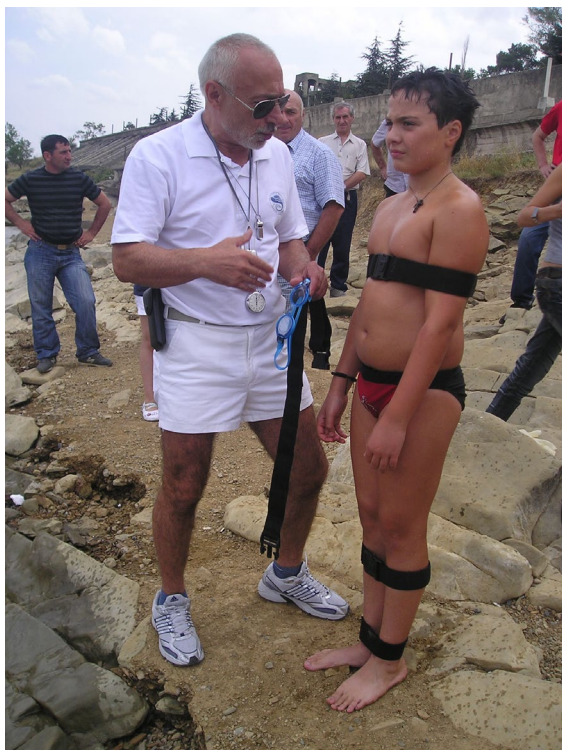
თბილისის ზღვის "მხედრული კოლხური" / გადაცურვის
მონაწილენი: ი. შენგელია, ნ. გრივაჩი, ნ. ბასილაია და ა. სიჭინავა.
მწვრთნელი დ. დიკი. 03.09.2006

2007 წლის 30 აგვისტოს გაიმართა თბილისის ზღვის “ხელ-ფეხშეკრული კოლხურით” მეორე ტრადიციული ჯგუფური გადაცურვა. პირველი ადგილი დაიკავა 13 წლის **ირაკლი შენგელიამ** (37.53.00), რომელმაც გააუმჯობესა წინა შედეგი. მეორე ადგილზე გავიდა **დათო ბარდაველიძე** (51.17.00), მესამეზე – **თემურ კობახიძე** (53.03.00), მეოთხეზე – **თიკა ბაკურაძე** (57.23.00), მეხუთეზე – **ანი სიჭინავა** (57.58.00). გადაცურვა მიეძღვნა ჰენრი კუპრაშვილის მიერ დარდანელის სრუტის გადაცურვის ხუთი წლისთავს. მთ.მსაჯი – ჰ. კუპრაშვილი.



2008 წლის 3 აგვისტოს, “თბილისის ზღვა” მხედრული კოლხურით გადაცურა ჰენრი კუპრაშვილის აღზრდილმა 11 წლის **ჯიმი ბროძელმა**. ეს იყო დარდანელის სრუტის გადასაცურად მზადების პირველი ეტაპი.

P.S. დარდანელის სრუტის გადაცურვისათვის მზადება შეწყდა რუსეთ-საქართველოს აგვისტოს ომის დაწყებასთან დაკავშირებით.



11 წლის ჯიმი ბროძელი. 03.08.2008.

2019 წლის 22 სექტემბერს თბილისის ზღვაზე ჩატარებული პირველი საერთაშორისო შეჯიბრების „თბილისის ცურვის ფესტივალის“ (ორგანიზატორები: SWIMCUP – შვეიცარია), თბილისის მერია, აქუატიქსი) ფარგლებში, უცხოელი მონაწილეებისა და სტუმრებისათვის, ძლიერი ქარით გამოწვეულ ექსტრემალურ პირობებში, გაიმართა საჩვენებელი გაცურვები ოთხგან ხელფეხშეკრული „მხედრული კოლხური“ ცურვაში. რომელშიც მონაწილეობდნენ სახელოვანი ქართველი მწრთვნელის, **ნინო გოგინაშვილის** მიერ მომზადებული უმაღლესი მოცურავეები: **თეონა ბოსტაშვილი** (ოლიმპიური თამაშების მონაწილე), **რუსუდან გოგინაშვილი**, **თამარ**

მეგრელიძე, ნატალია ტიელიძე, ქეთევან ცუცქერიძე, მარიამ ზაკარაშვილი.



მსოფლიო მასშედიის მიერ ჰ. კუპრაშვილისათვის შერ-ქმეული თიკუნები „ადამიანი დელფინი“ (ტ/კომპანია CNN - სი-ენ-ენ-ი, 17.02.01, 05.11.02 და სხვ.), „წყლის პრომეთე“, „დარდანელის გმირი“, „სრუტეთა მბრძანებელი“, „კაცი ლეგენდა“, „ადამიანი რეკორდი“ და ა.შ.

2010 წლის 29 მარტს საქართველოს ცურვის ეროვნულ სახეობათა ფედერაცია დაფუძნდა. ფედერაციის თავმჯდომარედ არჩეულ იქნა ჰ. კუპრაშვილი.

<https://ghn.ge/news/11340-sakartvelos-tsurvis-erovnul-sakheobata-federatsia-dafudznda>

2013 წლის 16 თებერვალს ჩატარდა საქართველოს ცურვის ეროვნულ სახეობათა ფედერაციის მეორე ყრილობა. ფედერაციის თავმჯდომარედ არჩეულ იქნა სტუ-ის რექტორი არჩილ ფრანგიშვილი, ხოლო გენერალურ მდივნად ჰენრი კუპრაშვილი. <http://www.ghn.ge/news-83670.html>

თავი IV

ცურვის ქართულ ნაირსახეობათა ბანსაკუთრებულობა და უნიკალურობა

4.1. ისტორიული ექსკურსი კოლხურ საწყლოსნო სივრცეში

კოლხური ლეგენდა. ბავშობისას ბაბუაჩემ ლევან ქერსუას-გან (1887-1969) მომისმენია, რომ უხსოვარ დროში საბერძნეთიდან მოსულმა გემმა "არგომ" ღუზა ჩაუშვა ანაკლიის სანაპიროზე. ხმელეთზე გადმოსულმა არგონავტებმა ნაპირიდან მოშორებით ლამაზი ადგილი შეარჩიეს და ბანაკი მოაწყვეს. სწორედ აქედან იღებს სათავეს ჩვენი სოფლის "ერგენტას" (იგი ასე მოიხსენიებდა ამ სოფლის სახელს) ისტორიაო. როგორც იგი ყვებოდა, იმ უძველეს დროში, კოლხეთი იყო ძლიერი და ძალიან მდიდარი სახელმწიფო, რომელსაც მამაცი და ბრძენი მეფე მართავდა. მისი ჯარი ბატონობდა ზღვასა და ხმელეთზე. მის დროს კოლხი მეომრები ისეთი მაგრები იყვნენ, რომ შეეძლოთ ხელფეხშეკრულებსაც კი ეცურავათო. ჩემზე დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა ამ ლეგენდამ, განსაკუთრებით ხელფეხშეკრულმა ცურვამ. მაშინ ბავშვები ზღვაზე საბანაოდ გავდიოდით ხოლმე იმ ადგილას, სადაც დღევანდელი "პატრიოტთა ბანაკია", რადგან დანა-რჩენი ადგილები რუსულ საბჭოთა სამხედრო ბაზას ეკავა. პირველად სწორედ მაშინ ვცადე ბავშვებთან ერთად ხელფეხშეკრულს გამეცურა (ერგეტის დიდი ნაწილი ამჟამად ანაკლიას შეუერთდა).

ერგეტა. არ არის გამორიცხული ანაკლიის მიმდებარე ზღვის-პირა სოფელ ერგეტის წარმოშობა, მართლაც არგონავტებს უკავშირდებოდეს, რაზედაც საუბარია **ლ. ქერსუას** მოთხრობილ ლეგენდაში. როგორც არქეოლოგიური გათხრები ადასტურებს იგი უძველესი დროიდან ყოფილა დასახლებული. მაგალითად, ძვ. წ. I ათასწლეულის პირველი ნახევრის სამაროვანის კოლექტიურ სამარხში 142 თოხი და 28 სახნისი

აღმოჩნდა¹¹. გასათვალისწინებელია ერგეტის ენტიმოლოგიაც. ამ სიტყვის ფუძე „ერგე“ და არგონავტების გემის სახელი „არგო“ ერთი და იგივეა, ქართველურ ენებში ხმოვნების (ა, ე, ი, ო, უ) მონაცვლეობის ცნობილი ფონეტიკური კანონიდან გამომდინარე. მაგალითად, საერთო ქართველური ენების დიფერენციაციამდე ქ. ფოთის პირვანდელი სახელწოდება იყო „ფათი“ (აქედან ბერძნული ფაზისი), შემდგომ ხდება „ა“-ს გადასვალა „ო“-ში (დღევანდელი ნორმის მიხედვით, ქართულ „ა“-ს ფონეტიკურად შეესატყვისება მეგრულში „ო“, ისევე როგორც სისინა (ზ, ს, ძ, ც, წ) ბგერა იცვლება შიშინა (ჟ, შ, ჯ, ჩ, ჭ) ბგერით, მაგალითად, ქართ. კაცი და მეგრ. კოჩი.¹²

ანაკლია. ლეგენდას რომ თავი დავანებოთ, გასაკვირი არც უნდა იყოს ანაკლიის მხარეს ხეფეხშეკრული ცურვა, რომ ცოდნოდათ. ამის გარკვეული საფუძველიც არსებობდა. ცნობილია, რომ ანაკლია იყო მოტაცებული ტყვეების თავმოყრის საბაზო ნავსადგური. სწორედ აქედან გაყავდათ გემებით ხელფეხშეკრული ქართველი ტყვეები და ვინც „მხედრულ კოლხურს“ იყო დაუფლებული და შანსი მიეცემოდა (მაგალითად, გემის მოლოდინში ნაპირზე დაგდებული მოახერხებდა წყალში გადაგორებას, ან გემიდან წყალში აღმოჩნდებოდა და ა.შ.), ხელფეხშეკრულიც კი დააღწევდა თავს ტყვეობას. ანაკლიასაც დიდი ხნის ისტორია აქვს. ნიშანდოლივია ის ფაქტიც, რომ ანაკლიაში უძველესი ნასახლარები მოიპოვება ადრეებრინჯაოს ხანიდან. სამეურნეო ინვენტართან ერთად გვხვდება კულტურული მცენარეების ნაშთები – ფეტვი, ხორბალი.¹³

¹¹ იხ., საქართველოს ისტორია. ტ. I. რედ. დ. მუსხელიშვილი, გამომც. პალიტრა L. თბ., 2012, გვ. გვ. 107, 108, 154, 182).

¹² იხ., ძიძიგური შ. ქართული ენის თავგადასავალი. „მეცნიერება“, თბ., 1990, გვ. 8.

¹³ იხ., საქართველოს ისტორია. ტ. I. რედ. დ. მუსხელიშვილი, გამომც. პალიტრა L. თბ., 2012, გვ. გვ. 50-51.

4.2. ქართული ცურვის განსაკუთრებულობა და უნიკალურობა

ქართული ცურვა - კოლხურ-იბერიული სტილი. პლანეტაზე გავრცელებული ტრადიციული ცურვის სახეობებისგან, რომლებშიც წამყვანია კიდურების გამოყენება, სრულიად გამოირჩეულია ცურვის მრავალსაუკუნოვანი ქართული სახეობები, რომლებშიაც კიდურების მოძრაობა საყოველთაოდ აღიარებული ტრადიციული გაგებით არ გამოიყენება. წინსრიალი ხორციელდება გავა-წელისა და შეტყუპებული ფეხების დელფინისებური მოძრაობით.

ცნება „ცურვა“ ყოველთვის მოიაზრებოდა, როგორც ადამიანის უნარი - თავი შეიმავროს წყლის ზედაპირზე და გადაადგილდეს კიდურების მოძრაობის საშუალებით¹⁴.

თუ რა როლი ენიჭება ცურვის დროს კიდურების მოსმით მოძრაობას, კარგად ჩანს ცურვის ცნობილი ამერიკელი სპეციალისტის, მსოფლიო რეკორდსმენებისა და ოლიმპიური ჩემპიონების მწრთვნელის, ინდიანის უნივერსიტეტის ფიზიკური აღზრდის პროფესორის, **ჯეიმს კაუნსილმენის** (*James E. Counsilman*) სიტყვებში: „წყალში მოცურავის მოძრაობა, განსაკუთრებით წინამხრისა და ხელის მტევნის მოძრაობა სულ ახლახან მწრთვნელებსაც და ბიომექანიკის სპეციალისტებსაც გასაგები და იოლი ეჩვენებოდათ, მაგრამ უცებ აღმოჩნდა, რომ არ ყოფილა მთლად მარტივი და, საჭირო გახდა მისი ახსნა ახალ თეორიებში“¹⁵.

¹⁴ იხ.: მუსასტიკოვი შ.ნ., ილინი ს.ვ., რევია კ.ბ., ნათაძე მ.ნ., დოლიძე თ.გ., მაროტი ე.ი. 1968. ცურვა. თბილისი: „განათლება“. გვ. 3, 29, 35; Плавание. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М., “Физкультура и спорт”. 1979? С.5; Ганчар И.Л. 1998. Плавание: Теория и методика преподавания. Учеб. Мн., С. 66-69 და სხვ.

¹⁵ Каунсилмен Джеймс Е. 1982. Спортивное плавание: Пер. с англ. М., Физкультура и спорт, С. 154.

ჩემს მიერ წარმოდგენილი ცურვის ქართული სახეობები: **ლაზური ანუ თავისუფალი კოლხური** (სპორტული სტილი), **მხედრული კოლხური** (ხელფეხშეკრული სამხედრო-საწრთვ-ნელი ყაიდა), **აფხაზურა, ოკრიბულა, იბერიული, თახვია, ქიზიყური და ხაშურული** (სავარჯიშო-საწრთვნელი ყაიდები) მსოფლიოში ცურვის განსაკუთრებული და სრულიად უნიკალური სახეებია. **ტრადიციული ცურვისაგან განსხვავებით მათი საერთო მახასიათებელია ცურვისა და სუნთქვის განსაკუთრებული ტექნიკა, ცურვის დროს ხელების უმოძრაო მდგომარეობა და თავისებური ჰიდროდინამიკური წინააღმდეგობის წარმოშობა.** ამ საერთო მახასიათებლების გამო ცურვის ამ სახეობებს „ქართულის“ საერთო სახელწოდების ქვეშ ვაერთიანებთ.

ცურვის ეს ქართული სახეობანი ადამიანის წარმოდგენას ცვლის ცურვის შესახებ, რადგანაც, როგორც აღინიშნა, კიდურების მოძრაობა აქ საყოველთაოდ აღიარებული ტრადიციული გაგებით საერთოდ არ გამოიყენება. ხოლო, **„მხედრული კოლხურით“ კი, როდესაც ოთხივე კიდურია გაკოჭილი, ვაცობრიობის ისტორიაში შექმნა სრულიად ახალი განსაკუთრებული ფსიქოლოგიური განწყობა - ცნობილია, რომ წყლის სტიქიის პირისპირ ადამიანის ხელფეხშეკრულ მდგომარეობაში ყოფნა ინსტიქტურად სიკვდილისადმი ბუნებრივ შიშს იწვევს.** „მხედრული კოლხურით“ კი ადამიანის მარად თანმდევი ეს დამთრგუნველი სინდრომი მარცხდება.¹⁶

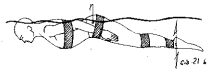
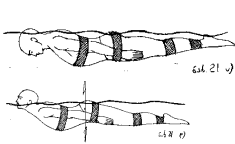
ძუქუმწოვართაგან წყლის სივრცეს ყველაზე უკეთ „მოერგნენ“ და ცურვის ოპტიმალურ დონეს აღწევენ: სელაპი, დელფინი, ზღვის ლომი, ვეშაპი, თახვი ცურვის ქართული სახეობანი,

¹⁶ სხვათა შორის, ერთგვარი აზრობრივი დატვირთვა ეკარგება ცნობილ შეგონებას: „წყალში ჩავარდნილმა ღმერთს შესთხოვა, მიშველეო, ღმერთმა კი მიუგო, ხელი გაანძრიე და გეშველებაო“.

თავიანთი შინაარსით, მეთოდით, ფორმით უახლოვდებიან ბუნების მილიონი წლების „შემოქმედებას“, ანუ ყველაზე მეტად სწორედ ამ ცურვის ვირტუოზებს, რომლებმაც ცურვა უმაღლეს კონდიციამდე აიყვანეს. ეტყობა, ქართული ცურვაც სწორედ მათი მიბაძვით შეიქმნა:

1. ლაზური (თავისუფალი კოლხური). იხ., თავი 5 ცურვის ქართული სახეობა - ლაზური (თავისუფალი კოლხური)

2. მხედრული (ხელფეხშეკრული) კოლხური, სამხედრო-საწრთვნელი ყაიდა. ცურვის პროცესი იგივეა, რაც ლაზურის დროს, მხოლოდ განსხვავება ისაა, რომ ტანზე მიჭერილი ხელები იდაყვის ზემოთ და მაჯებთან, ფეხები კი მუხლებთან და კოჭებთან ფართო ღვედებით შეკრულია (შეიძლება გამოყენებულ იქნეს, მაგალითად, ავტომობილის მგზავრის უსაფრთხოების ქამრებისაგან დამზადებული ღვედებით).

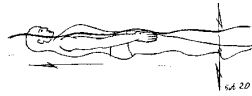


3. აფხაზურა. ლაზურის პოზაში წყალში გვერდულად განოლილი, თავი შეტრიალებულია მარჯვენა მხრისკენ, ისე რომ სუნთქვის გასაადვილებლად სახე წყლის ზემოთ იყოს მოქცეული. მოძრაობები სრულდება თევზის კუდის მსგავსად (დელოფინის კუდისაგან განსხვავებით) შეტყუპებული ფეხებით და გავა-წელით.



4. თახვია. ლაზურის პოზაში წყალში ზურგზეა განოლილი. მოძრაობები სრულდება ძირითადად შეტყუპებული ფეხებით

ქანქარისებურად ზევით-ქვევით, თითქოს ტერფებით მკვეთრად უნდა ამოარტყა ბურთს ქვემოდან.



5. იბერიული. ტანის მდგომარეობა – გაჭიმული ტანი თითქმის წყლის ზედაპირთანაა, გამართული ფეხები შეერთებულია ერთად, წინ გამართული ხელები, ხელის მტევნები ერთმანეთზეა დადებული წყლის ზემოთ ოდნავ წამოწეული თითებით, თავი ჩაშვებულია წყალში ხელებ შუა, სახით ქვევით. ასეთი მდგომარეობა შეესაბამება სრიალის მომენტს და პირობითად შეიძლება ჩაითვალოს საწყის მდგომარეობად. ამ მდგომარეობაში სრულდება ლაზურის მოძრაობები (სუნთქვა, გავა-წელისა და შეტყუპებული, გამართული ფეხების მოძრაობები).



6. ოკრიბულა. თავისი პოზაში, ოღონდ ხელებია წინ გამართული, ხელის მტევნები ერთმანეთზეა დადებული წყლის ზემოთ ოდნავ წამოწეული თითებით. ამ მდგომარეობაში სრულდება თავხვიას მოძრაობები.

7. ხაშურული (ბაყაყური). თავი, ტანი და ხელები ლაზურის პოზაშია. სუნთქვა ხორციელდება, როგორც ლაზურით ცურვის დროს. მხოლოდ ფეხებით სრულდება ინტენსიური მოძრაობა ბრასის წესით;



8. ქიზიყური. თავი, ტანი და ხელები ლაზურის პოზაშია. სუნთქვა ხორციელდება, როგორც ლაზურით ცურვის დროს. მხოლოდ ფეხებით სრულდება ინტენსიური მოძრაობა კროლის წესით;



თავი V

ცურვის ქართული სახეობა - ლაზური (თავისუფალი კოლხური)

5.1. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის სწავლების ზოგადი ნაწილი

5.1.1. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის სწავლების ზოგადი მეთოდика

როგორც ზემოთ აღინიშნა, ქართულში გაერთიანებულია ცურვის შემდეგი სახეები: ლაზური ანუ თავისუფალი კოლხური (სპორტული სტილი), მხედრული (ხელფეხშეკრული) კოლხური (სამხედრო-საწრთვნელი ყაიდა), აფხაზური, ოკრიბულა, იბერიული, თახვია, ქიზიყური და ხაშურული (სავარჯიშო-საწრთვნელი ყაიდები). ჩამოთვლილთაგან სპორტულ ცურვაში შეჯიბრებები შეიძლება ჩატარდეს ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვაში, ხოლო დანარჩენი მხედრული (ხელფეხშეკრული) კოლხური აფხაზური, ოკრიბულა, იბერიული, თახვია, ქიზიყური და ხაშურული სავარჯიშო-საწრთვნელი ყაიდებია და ვარჯიშების დროს გამოიყენება. ამიტომაც წიგნში ძირითადი აქცენტი კეთდება ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) შესწავლაზე.

ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) სპორტულ ცურვაში შეჯიბრებები შეიძლება ჩატარდეს და რეკორდები აღირიცხოს შემდეგ მანძილებზე:

1) 25 მ., 50 მ., 100 მ. და 200 მ. 400 მ. 800 მ.; 2) მარათონული გაცურვები (მათ შორის სრუტეების) – 10, 15, 20 კილომეტრი და მეტი.

ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის შესწავლის დაწყება შეიძლება ძირითადად 5-6 წლიდან (ბავშვის

ინდივიდუალური მონაცემებიდან გამომდინარე, შეიძლება გამონაკლისიც).

დანყებიტი სწავლების პირველ ეტაპზე ხდება შეგუება წყალთან და მომზადება ცურვის ტექნიკური სწავლებისათვის; ამ დროს უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება წყალთან ურთიერთობის ფსიქოლოგიურ ასპექტებს; ცნობილია, რომ ბუნებაში მოცემული საგნის, პროცესის, მოვლენის არსში „ჩახედვამ“ და სიცხადის შეტანამ, ადამიანის სათანადო შინაგანმა სულიერმა და ფსიქოლოგიურმა მობილიზებამ განწყობამ ადამიანის შესაძლებლობათა ზღვარი შეიძლება მნიშვნელოვნად გაზარდოს. ეს ფაქტორი სათანადოდ უნდა იქნეს გამოყენებული და განსაკუთრებული ყურადღება მიექცეს წყლისადმი „გაურკვევლობის“, თანდაყოლილი შიშის სინდრომის მოხსნას და მისადმი „გაშინაურების“ ფაქტორებს; შესაბამისად, როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა,¹⁷ ბავშვებს არ უძნელდებათ თავიდანვე შეისწავლონ ლაბურით ცურვა. პარალელურად ბავშვები ამუშავებენ წყალში ცურვის ტრადიციული მოძრაობის ძირითად ფორმებსა და მოსამზადებელ მოძრაობებს, რომლებიც საჭიროა სპორტული ცურვის ტექნიკის ყველა ელემენტის შესათვისებლად.

იმ ეტაპზე, როდესაც შეისწავლება სპორტული ცურვის ყველა ყაიდა, ლაბურით ცურვას დაუფლებული ბავშვი სხვა ყაიდებს ძალიან ადვილად სრულყოფს. როგორც კი მოცურავე შეძლებს ლაბურით 50 მეტრის უპრობლემოდ გაცურვას, შემდეგ იწყება მეორე ყაიდის (რომელიმე ტრადიციულის) შესწავლა და ა.შ., როდესაც ყველა ყაიდა (ლაბური, კროლი მკერდზე, ბრასი, ბატერფლაი, კროლი ზურგზე) იქნება შესწავლილი, იწყება მესამე ეტაპი, მიღებული ცოდნის დახვეწა

¹⁷ მაგალითად, **ლუკა გვენეტაძე**, ჩემთან, რომ ცურვის შესწავლა გადაწყვიტა, წყალში თავის ჩაყოფაც კი არ შეეძლო. მაგრამ რამდენიმე მეცადინეობის შემდეგ მშვენივრად აითვისა ცურვის კოლხურ-იბერიული სტილი.

და, ამავე დროს უნდა გამოვლინდეს მომეცადინეთაგან ამა თუ იმ ყაიდისადმი (მათ შორის ლაზურისადმი) ინდივიდუალური მიდრეკილების მქონე მოცურავე.

აქვე უნდა აღინიშნოს ისიც, რომ თანამედროვე პროფესიონალ მწრთენელებს, რომელთაც ცურვის სწავლების დამკვიდრებული სკოლა გაიარეს და მკაცრად ჩამოყალიბებული შეხედულებები აქვთ, ცხადია, დასაწყისში გაუჭირდებათ ამ აზრთან შეგუება და ჩამოყალიბებული სტერეოტიპების მსხვრევა და ცურვის ამ განსხვავებულ მეთოდთან ადვილად „გაშინაურება“, ¹⁸ არადა მათ მიერ „ნასწავლიც“ ხომ არც თუ ისე შორეულია, ძირითადად, ხომ მე-20 საუკუნის დასაწყისში დაიწყო დღეს დამკვიდრებული სპორტული ცურვის განვითარება და დღემდე გრძელდება?

ლაზურით ცურვის შესწავლას პრიორიტეტი იმიტომ უნდა მიენიჭოს, რომ ცურვის ეს ქართული სახეობა მოცურავეს უვითარებს წყლისადმი სპეციფიკურ დამოკიდებულებას, იგი წყალთან ამყარებს განსაკუთრებულ ურთიერთობას, იცილებს წყალთან გაუცხოების სინდრომს, წყალი მისი ბუნებრივი ნაწილიც კი ხდება (თითქოს უბრუნდება საწყის ბუნებრივ მდგომარეობას - დაბადებამდე 9 თვე ხომ წყალში გაატარა...), შესაბამისად ადვილად ახდენს ერთგვარად წყლის „გახედვნა“-დამორჩილებას, ეუფლება და მართავს მას. ამავე დროს, ლაზური (როდესაც დატვირთვა ძირითადად მხოლოდ ხერხემალზე, გავა-წელსა და შეტყუპებულ ფეხებზეა) კუნთების იმ ჯგუფს ავითარებს, რომელიც ცურვის სხვა ყაიდებში მეცადინეობის დროს უყურადღებოდაა დარჩენილი, ლაზურით ცურვის დროს მათი განვითარება კი დამატებით დამხმარე საშუალებად იქცევა ტრადიციული კლასიკური ყაიდების

¹⁸ ქართველი მწრთენელი **დიმიტრი დიკი**, არის პირველი, რომელმაც 2005 წლიდან დაიწყო წიგნის ავტორთან თანამშრომლობა და პროფესიონალი მოცურავეების მომზადების პროცესში ქართული ცურვის სახეობების გამოყენება.

მაღალ სპორტულ-ტექნიკურ დონეზე შეთვისების პროცესში და ხელს უწყობს სპორტულ წარმატებებს. ეროვნულ ფესვებზე აღზრდილი სპორტსმენი საერთაშორისო სარბიელზე წარმატებას ადვილად მიაღწევს. ისევე როგორც ეს ხდება ქართულ ჭიდაობაში. „თუ მოჭიდავე ქართულს კარგად ჭიდაობს, დიდ სარბიელზე მას ვერაფერი შეაჩერებს. ასე იყო და მომავალშიც ასე იქნება“ - ამბობს ლეგენდარული **ლევან თედიაშვილი**.

სპორტული ცურვის სწავლებისა და სპორტული წრთვნის, ცურვის ტრადიციული სპორტული ყაიდების, საწყისებისა და ბრუნების ტექნიკის დახვეწის საყოველთაოდ მიღებული და დადგენილი მეთოდის გამოყენებასთან ერთად, ლაზურით ცურვის შესწავლის დაგეგმვის დროს აუცილებლად გათვალისწინებულ უნდა იქნეს:

1. ლაზურით ცურვის ტექნიკის შესასწავლად კუნთების სპეციალური ვარჯიშების გაკეთება ხმელეთზე;
2. ლაზურით ცურვის ტექნიკის შესასწავლად კუნთების სპეციალური ვარჯიშების გაკეთება წყალში;
3. ვარჯიში ლაზურით ცურვის დროს სუნთქვის პროცესის მართვის, სუნთქვის რეგულირებისათვის;
4. ფსიქოლოგიური ტრენინგი, ვარჯიშები ფიზიკური და გონებრივი რელაქსაციისა (მოდუნება) და კონცენტრაციისათვის;
5. ლაზურით ცურვის ტექნიკის შესწავლა წყალში;
6. ლაზურით ცურვის საწყისებისა და ბრუნების შესწავლა.

როგორც ზემოთ აღინიშნა, ცურვის ქართული სახეობის პრაქტიკულ შესწავლას საფუძველი ჩაეყარა 2003 წლის 18 ოქტომბერს, როდესაც ბ-ნ **ვლადიმერ გოიაშვილის** ხელშეწყობითა და წიგნის ავტორის ხელმძღვანელობით სპორტკომ-

პლექს „ლაგუნა ვერეზე“ ლაზურით ცურვის შენავლის მსურველი პირველი ნაკადის პირველი მეცადინეობა გაიმართა (მწვრთნელები ჰ. კუპრაშვილი და გივი ჩიქვანია). ეს თარიღი საქართველოს ისტორიაში შევა, როგორც ცურვის ეროვნული სახეობების შესწავლის დასაწყისი. შავი ზღვის საერთაშორისო უნივერსიტეტისა და „ჩაღლარის“ სასწავლებლების სამეთვალყურეო საბჭოს თავმჯდომარის, ბ-ნ მესუთ ბოზქირისა და საბჭოს წევრის ბ-ნ მურათ სუნგუს დახმარებით დემირელის სახელობის კოლეჯის (დირექტორი - აჰმედ ჯინი) 60 მოსწავლიდან შეირჩა 11 კაციანი გუნდი: 2 გოგონა და 9 ყმაწვილი. 2004 წლის 7 ივნისს კი „ლაგუნა ვერეზე“, გაიმართა პირველი საჩვენებელი შეჯიბრება ლაზურით (სპორტული ყაიდა) და „მხედრული კოლხურით“ (სამხედრო-საწვრთნელი ყაიდა) ცურვაში.

5.1.2. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის ტექნიკის საფუძველი

ლაზურით მოცურავს განვითარებული უნდა ჰქონდეს განსაკუთრებით მხრის სარტყლის (კისრის), ხერხემლის (მკერდისა და წელის), მენჯ-ბარძაყის კუნთები და თავისა და გავა-წელის მოქნილი მოძრაობები, რადგანაც ცურვის დროს ამ კუნთებს უხდებათ დინამიკური და სტაციური (ტანის ჰორიზონტალური მდგომარეობის შესანარჩუნებლად) ძირითადი დატვირთვის გადატანა.

ლაზურით ცურვის ტექნიკა გულისხმობს თავისა და ტანის მყარ მდგომარეობას, ღრმა და რიტმულ სუნთქვას, თავის, მხრის სარტყლის, გავა-წელის, მენჯ-ბარძაყის და შეტყუპებული ფეხების რაციონალურსა და ეკონომიურ მოსამზადებელ მოძრაობებს, გავა-წელის ზემოდან ქვემოთ ეფექტური წინმგდები მოძრაობის მუდმივობასა და მუშაობის მაღალ რაციონალურ ტემპს, მოძრაობის სისწრაფის თანაზომიერებას. ამ ტექნიკის სწორი გამოყენების შემთხვევაში შედარებით

ნაკლები კუნთური ენერგიის დახარჯვით მიიღწევა ოპტი-
მალური სისწრაფე.

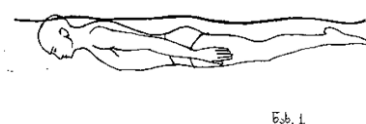
5.1.3. ლაზურით (თავისუფალი კოლხური) სურვა და ჰიდროდინამიკური წინააღმდეგობა

ლაზურით (ცურვის ტექნიკას კარგად დაუფლებული სპორ-
ტსმენის) ცურვის დროს ტანის, ფეხებისა და ხელების
მდგომარეობა ნაკლებად წარმოშობს ჰიდროდინამიკურ
წინააღმდეგობას, მასზე ნაკლებად მოქმედებს შემაფერხებე-
ლი ძალები, სხეული მოძრაობს სინუსოიდის მსგავსი
ტრაექტორიებით. ამ სქემით, მიტყუპებული ფეხებითა და ტანზე
მჭიდროდ მიკრული ხელებით მიიღწევა წყლის პირობებში
ადამიანის სხეულის იდეალური გარსშემოედენილობა (მოკვერ-
ცხილობა) და წონასწორობა, სხეულის შემაფერხებელი
სამუხრუჭე მდგომარეობა მინიმუმამდეა დაყვანილი, ენერგიის
ხარჯვა მიმდინარეობს რაციონალურად.

5.2. ლაზურით (თავისუფალი კოლხური) სურვა

5.2.1. ლაზურით (თავისუფალი კოლხური) სურვის საწყისი მდგომარეობა

როგორც ზემოთ აღინიშნა, ტანი ჰორიზონტალურადაა გაჭიმუ-
ლი წყლის ზედაპირზე, გამართული ფეხები შეერთებულია,
ხელები კი სხეულის გასწვრივ ტანზეა მჭიდროდ მიკრული,
იდაყვები ტანის გარეთ არ უნდა გადიოდეს (ზედმეტი
წინააღმდეგობის თავიდან ასაცილებლად), ამ დროს ხელის
მტევნები ხელისგულებით ბარძაყებზეა გვერდებზე (ან წინა
მხრიდან) არის მიდებული, თავი წარბებამდეა ჩაშვებული
წყალში.



ნახ. 1

5.2.2. ტანის და სხეულის სხვა ნაწილების მონაწილეობა ლაზურით (თაპისუფალი კოლხურით) ცურვის პროცესში

ლაზურით ცურვის დროს მთავარია ტანი, შეტყუებული ფეხები და თავი, ხელები საერთოდ არ მონაწილეობს. ცურვაში აქტიურ მონაწილეობას განსაკუთრებით მენჯი და წელი იღებენ ზემოდან ქვემოთ ეფექტური წინმგდები მოძრაობით. დელფინის კუდივით ზევით-ქვევით (ქანქარას პრინციპით) მოძრავი შეტყუებული ფეხებიც აქტიური დამხმარეა, თავთან ერთად ხელსუწყობს მოცურავის საერთო წონასწორობის შენარჩუნებას.

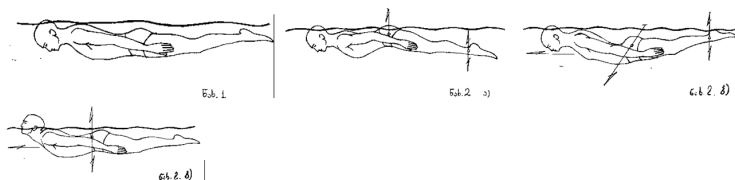
5.2.3. ლაზურით (თაპისუფალი კოლხურით) ცურვის ციკლი და დინამიკა

ცურვა იწყება ერთდროულად მენჯ-წელის ზევით აწევითა და შეტყუებული ფეხების (მუხლები მკაცრად ერთადაა შეტყუებული, ამ დროს ფეხის თითები ერთმანეთს ეხება, ხოლო ქუსლები დაცილებულია ერთმანეთს) ზევით-ქვევით მოძრაობით, რომლის დროსაც მხრის სარტყელი და თავი გამართული მოძრაობს წინ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში. ამავე დროს ფეხები სწრაფად აღწევს თავს უკიდურესად ქვედა მდგომარეობას (ღრმად არ ჩადის წყალში - არაუმეტეს 10-12 გრადუსისა) და, რაც უფრო სწრაფად, მით უფრო ნაკლებია დამამუხრუჭებელი ფაქტორები.

შემდეგ წამიერადვე იწყება მეორე ციკლი. ამ დროს საწყის მდგომარეობაში მოცურავე აღწევს შეტევის მაქსიმალურად დადებით პოზიციას, მენჯ-წელის ზევიდან ქვევით წინვარდნითი ენერგიული დარტყმა მაქსიმალური სიძლიერისაა, წყალზე წინსვრილი აქტიური და სწრაფი, რასაც კიდევ უფრო ეფექტურს ხდის გამართული შეტყუებული ფეხების ზევით-ქვევით ორჯერ (ან მეტჯერ) ზედიზედ თანამდევი მყისიერი ენერგიული მოძრაობა.

შესუთქვა ხორციელდება მენჯ-წელისა და ფეხების მესამე (მეოთხე, ან მეტ, ინდივიდუალურია) მოძრაობაზე, როცა მხრის სარტყლი თავთან ერთად ჩვეულებრივ გამართული წყლის ზედაპირზე მისრიალებს, წარმოშობილ წყლის მოძრაობას იყენებს იმდაგვარად, რომ წინსრიალის მომენტში ჰაერის ჩასასუნთქად პირი წყლის ზედაპირიდან ოდნავ ზევით აღმოჩნდეს (შეიძლება თავი წყლიდან სახითა და მზერით წინ ოდნავ ზემოთ წამოიწიოს), წყლის დინებას უნდა მიყვეს ისე, რომ უხეში მოძრაობით არ „შეაშფოთოს“, რათა წყალში არასასურველი ზედმეტი ჰიდროდინამიკური წინააღმდეგობა არ გამოიწვიოს. წყალს და მოძრაობის ამ პროცესს მოცურავე იმდაგვარად უნდა აკონტროლებდეს, რომ შეძლოს წყალში ზედმეტი დამამუხრუჭებელი ტალღების წარმოქმნისა და წინსრიალში შეფერხების თავიდან აცილება (შეიძლება 3 და მეტ ციკლზეც გაკეთდეს ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა, ასევე, ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვის დროს შეიძლება თავის მარჯვნივ ან მარცხნივ შეტრიალებაც, თუ მოცურავისათვის ასე უფრო მოსახერხებელია).

მენჯ-წელისა და ფეხების მოძრაობის ახალი ციკლის დაწყებისათვის მოცურავე კვლავ საწყის მდგომარეობას უბრუნდება. ამ დროს ფეხების მოძრაობა წინა ორთან შედარებით შეიძლება ოდნავ შესუსტდეს და წარმოშობილი ტალღების წინააღმდეგობის ჩასაქრობად და დასარეგულირებლად ფეხის ტერფები უფრო მეტად მისრიალებენ წყლის ზედაპირზე და ცდილობენ შეინარჩუნონ სხეულის გასწორებულ მდგომარეობაში საერთო წონასწორობა.



5.2.4. ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) ცურვის სტარტი

სტარტი ხორციელდება სახტომი ტუმბიდან. ფეხები შეერთებულია. ტერფები პარალელურადაა ერთ ხაზზე 10-15 სმ. დაშორებით და თითებით ეკიდებიან სახტომი ტუმბის წინა ნაპირს. ფეხები მუხლის სახსრებში მოხრილია გარკვეული კუთხით. ტანი დახრილია წინ იმდენად, რომ წონასწორობა იქნეს შენარჩუნებული.

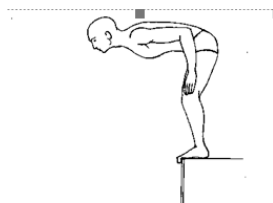
ხელები ლაზურის პოზაში სხეულის გასწვრივ ტანზეა მიდებული, ხელის მტევნები ხელისგულებით ბარძაყებს ეხება. ხელები ამ მდგომარეობას ინარჩუნებს არევის დროსაც და წყალში ჩაშვების დროსაც.

მოცურავე ღებულობს მდგრად მდგომარეობას, რომლის დროსაც ტანის სიმძიმის ცენტრი გადადის სახტომი ტუმბის წინა ხაზზე. ამ მდგომარეობიდან ასრულებს მიღებული ბრძანებებიდან გამომდინარე მოსამზადებელ მოძრაობებს და არევნს.

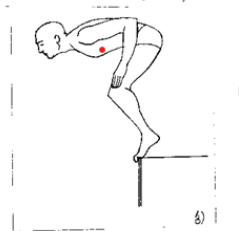
მოცურავე წყალში ეშვება და გამართული მისრიალებს დაახლოებით 20-30 სმ სიღრმეზე. სრიალის სიღრმე და წელის ზედაპირზე ამოსვლა რეგულირდება თავისა და ფეხების საშუალებით.

წელის ზედაპირზე ამოსვლისას ჩვეულებრივ იწყება ამოსუნთქვა-ჩასუნთქვა და გავა-წელისა და ფეხების ლაზურისთვის დამახასიათებელი მოძრაობები. ხელები ჩვეულებრივ ლაზურის პოზაშია განუძრევლად.

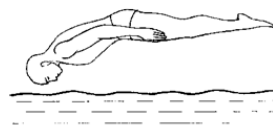
სტარტი



ნახ. 3 ა)

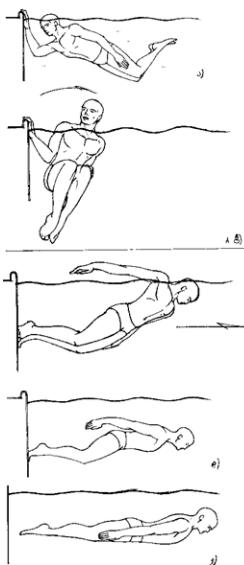


ბ)



5.2.5. ლაზურით (თაჰისუფალი კოლხურით) ცურვის ბრუნები

ლაზურით ცურვისას გამოიყენება, როგორც ღია ბრუნები, ისე სალტო. ღია ბრუნის დროს, ლაზურით ცურვის სპეციფიკიდან გამომდინარე კედელთან მიახლოებისას საჭიროა მოძრაობის ისეთი გაანგარიშება, რომ უმოძრაოდ, ტანის სიგრძეზე მიღებული მარჯვენა (ან მარცხენა) ხელი მოხერხებულად (ტალღების რაც შეიძლება ნაკლები წინააღმდეგობა რომ

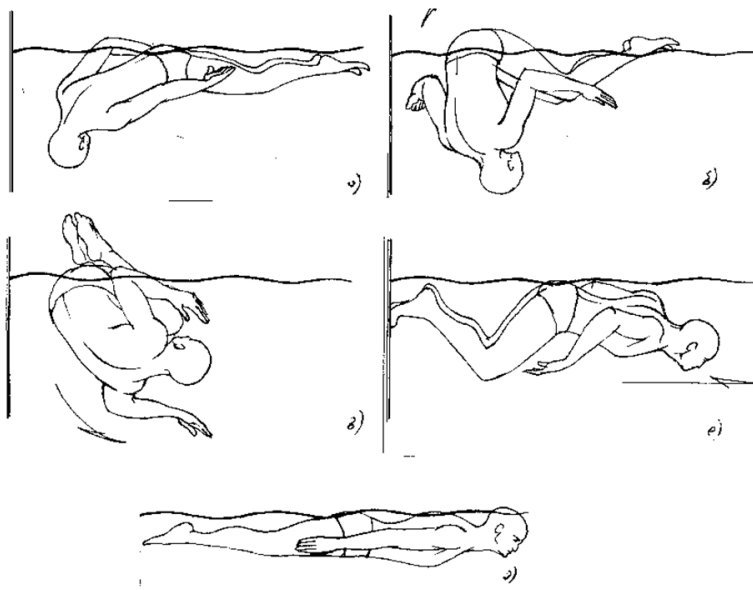


შეიქმნას) უნდა წავიდეს კედლისაკენ, ნიდაყვის სახსარში მოხრილი მარჯვენა ხელის თითები ჩაჭიდოს კედელის კიდეს და ცურვის ტემპსა და რიტმში ენერგიულად ბევით ტანი აზიდოს, სინქრონულად შეტყუპებულ ფეხებს ძლიერად ხრის მენჯ-ბარძაყსა და მუხლის სახსრებში, ამ დროს თავი და მხრის სარტყელი წყლიდან ამოდის და მარჯვენა ხელით კედელს მიბჯენილი ჩაისუნთქავს ჰაერს.

მარჯვენა ხელს ჰკრავს კედელს (განიზიდება) ძლიერად და ენერგიულად, ერთდროულად აკეთებს ბრუნს და ფეხებით კედელიდან ძლიერად აირეკნავს. მარჯვენა ხელი უბრუნდება ლაზურის მდგომარეობას და ხდება სრიალი, რომელიც თავითა და შეტყუპებული ფეხებით რეგულირდება.

ლაზურით ცურვისას ბრუნის გაკეთების დროს სრულდება **სალტოც** საბრუნ ფარზე ხელის შეუხებლად. კედელთან მიახლოებისას მოცურავე აკეთებს სალტოს. მენჯ-ბარძაყსა და მუხლის სახსრებში მოხრილი შეტყუპებული ფეხებით კედლიდან ძლიერად აირეკნავს და ისე ხდება სრიალი (როგორც პრაქტიკამ აჩვენა შეჯიბრებებზე სალტოს იყენებენ

ოთხგან ხელფეხშეკრული „მხედრული კოლხური“
მოცურავენებიც).



თავი VI

3. კუპრაშვილის სპეციალური ფიზიკური პარტიზების სისტემა სპორტდარბაზსა და აუზში კოლხურ-იბერიული სტილით მოცურავეთათვის

გარდა ზოგადად ტრადიციული სპორტული ცურვის სწავლების მეთოდისა და სპორტული წრთვის მეთოდით გათვალისწინებული ვარჯიშების იმ კომპლექსებისა, რომლებსაც იყენებენ მოცურავის მოსამზადებლად, ლაზურით (კოლხურით) ცურვის შესასწავლად წყალში და ხმელეთზე გამოიყენება ავტორის მიერ მომზადებული სპეციალური ვარჯიშების კომპლექსიც. ლაზურით ცურვის შესწავლის დროს, ორგანიზმის გამძლეობისა და საერთო ფიზიკური მომზადებისათვის, ცურვისას ენერგიის ეფექტური და ეკონომიკური ხარჯვის მიღწევის მიზნით გამოიყენება ვარჯიშის სხვადასხვა სახეების მთელი სისტემა. როგორც წყალში, ისე ხმელეთზე ვარჯიშების ყველა სახეს საფუძვლად უდევს ფიზიკური და ფსიქოლოგიური ასპექტების შეხამება. მნიშვნელოვანია არა მარტო კუნთების გავარჯიშება, არამედ ამასთან უნდა იქნეს გამოყენებული ფსიქოლოგიური განწყობის მეთოდიც: კონცენტრაცია, მოდუნება, გონებრივი და ფიზიოლოგიური პროცესების მართვა, რაც საშუალებას იძლევა მაქსიმალური ეფექტიანობა იქნეს მიღწეული ვარჯიშისა და ცურვის დროს ადამიანის შესაძლებლობების მთელი პოტენციალის გამოსაყენებლად.

6.1. პარტიზი სპორტდარბაზში ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) მოცურავეთათვის

1. სანყისი მდგომარეობა – კედელთან ზურგით დგება იმდაგვარად, რომ კედელს ეხებოდეს შეტყუებული ფეხის ქუსლები, წვივები, გავის დუნდულები (უფრო იმდაგვარად, რომ თეძოს ძვლის ქედი მიებჯინოს კედელს), ბეჭები და კეფა. ხელები ჩამოშვებულია ტანის სიგრძეზე, ხელისგულები

ბარძაყებს ედება გვერდიდან, ერთი სიტყვით, ამაზე ხალხში ამბობენ სარი გადაყლაპაო. პირობითადაც, ამ მდგომარეობის ასაღნიშნავად ვიყენებ ტერმინს „სარიყლაპა“. კეთდება წინზნე-ქი, რომლის დროსაც მკაცრად უნდა შენარჩუნდეს უძრავი მდგომარეობა წელს ქვემოთ და მხრის, კისრისა და თავის არეებში (გაშეშებული მდგომარეობა). წინზნექის დროს ხდება ამოსუნთქვა. გასწორების დროს ჩასუნთქვა. ძირითადად დატვირთულია: მკერდის დიდი კუნთი, ზურგის უგანიერესი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი, დიდი წვივის წინა კუნთი, ბარძაყის სწორი კუნთი, ტყუპი კუნთი (თუ ვარჯიშის შესრულების დროს ამ კუნთების მუშაობა აქტიური არ არის, ვარჯიში სრულდება არასწორად. აუცილებელია ყველა ვარჯიში შესრულდეს ზუსტად ინსტრუქციის მიხედვით). ნახ. 5.

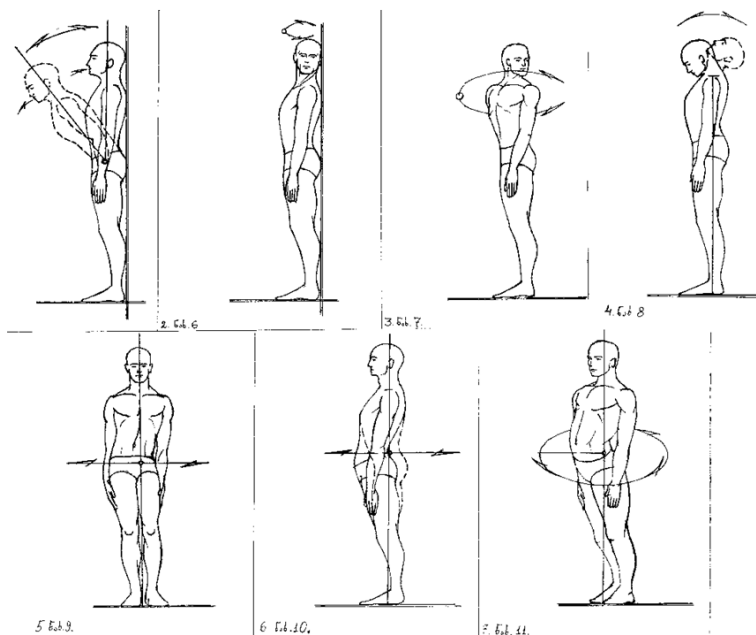
2. საწყისი მდგომარეობა ზუსტად ისეთივეა, როგორც პირველი ვარჯიშის დროს, ანუ სარიყლაპა კედელთან. მკაცრად „გაშეშებულ“ და ვერტიკალურ მდგომარეობაში მხოლოდ თავს ატრიალებს ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ. ყურები და საფეთქელი უნდა მიედოს კედელს. ძირითადად დატვირთულია: ტრაპეციული კუნთი, მკერდის დიდი კუნთი, მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთი. ნახ. 6.

3. საწყისი მდგომარეობა - სარიყლაპა, ამჯერად კედლის გარეშე. მხოლოდ თავისა და მხარბეჭის ერთად მაქსიმალურად მიტრიალება ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად ინარჩუნებენ „გაშეშებულ“ მდგომარეობას. ძირითადად დატვირთულია: მკერდის დიდი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთი. ნახ. 7.

4. საწყისი მდგომარეობა - სარიყლაპა კედლის გარეშე. ტანი მკაცრად ინარჩუნებს „გაშეშებულ“ და ვერტიკალურ მდგომარეობას და მხოლოდ თავი გადაინევა მაქსიმალურად

უკან და შემდეგ წინ, იმდაგვარად, რომ ნიკაპი ტანს შეეხოს. ძირითადად დატვირთულია: მკერდის დიდი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი. ნახ. 8.

5. საწყისი მდგომარეობა სარიცლაპა კედლიდან მოშორებით. მხოლოდ გავა-წელი მოძრაობს ჰორიზონტალურად მარცხნივ და მარჯვნივ. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად ინარჩუნებენ „გაშეშებულ“ მდგომარეობას. ძირითადად



დატვირთულია: მკერდის დიდი კუნთი, ზურგის უგანიერესი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მუცლის გარეთა ირბი კუნთი, დიდი ღუნდულა კუნთი, ბარძაყის სწორი კუნთი. ნახ. 9.

6. საწყისი მდგომარეობა სარიცლაპა კედლიდან მოშორებით. მხოლოდ გავა-წელი მოძრაობს წინ და უკან. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად ინარჩუნებენ „გაშეშებულ“ მდგომარეობას. ძირითადად დატვირთულია: მკერდის დიდი

კუნთი, ზურგის უგანიერესი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი. ნახ. 10.

7. საწყისი მდგომარეობა სარიცლაპა კედლიდან მოშორებით. მხოლოდ გავა-წელი მოძრაობს წრიულად არანაკლებ 50-ჯერ მარცხნივ, 50-ჯერ მარცხნივ. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად ინარჩუნებენ „გაშეშებულ“ მდგომარეობას; ძირითადად დატვირთულია: მკერდის დიდი კუნთი, ზურგის უგანიერესი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი. ნახ. 11.

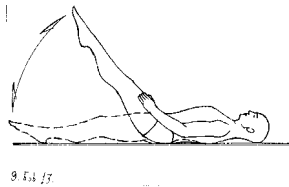
8. საწყისი მდგომარეობა იატაკზე განოლილი სარიცლაპას პოზაში. მხოლოდ თავ-კისრის, მხრის სარტყელის წამოწევა და საწყის მდგომარეობაში დაბრუნება. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად უძრავ მდგომარეობაშია. ეს ვარჯიში შეიძლება დილით ლოგინიდან ადგომამდე საწოლშიც გაკეთდეს; ძირითადად დატვირთულია: მკერდის დიდი კუნთი, ზურგის უგანიერესი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი, დიდი წვივის წინა კუნთი, ბარძაყის სწორი კუნთი, ტყუპი კუნთი (თუ ვარჯიშის შესრულების დროს ამ კუნთების მუშაობა აქტიური არ არის, ვარჯიში სრულდება არასწორად. აუცილებელია ყველა ვარჯიში შესრულდეს ზუსტად ინსტრუქციის მიხედვით). ნახ. 12.



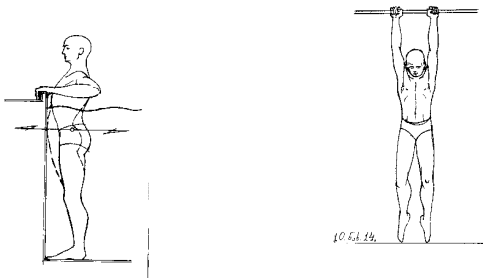
8. ნახ. 12.

9. საწყისი მდგომარეობა იატაკზე განოლილი სარიცლაპას პოზაში. მხოლოდ შეტყუპებული ფეხების (სასურველია გამართულის) აწევა და თავთან მაქსიმალური მიახლოება. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად უძრავ მდგომარეობაშია. ეს ვარჯიში შეიძლება გაკეთდეს დილით

ადგომის წინ საწოლშიც; ძირითადად დატვირთულია: ზურგის უგანიერესი კუნთი, მუცლის სწორი კუნთი, მუცლის გარეთა ირიბი კუნთი, დიდი წვივის წინა კუნთი, ბარძაყის სწორი კუნთი, ტყუპი კუნთი (თუ ვარჯიშის შესრულების დროს ამ კუნთების მუშაობა აქტიური არ არის, ვარჯიში სრულდება არასწორად. აუცილებელია ყველა ვარჯიში შესრულდეს ზუსტად ინსტრუქციის მიხედვით).ნახ. 13.



10. ხერხემლის გაჭიმვა. დილით საწოლიდან ადგომისთანავე და ძილის წინ ორივე ხელით ძელზე ან რგოლებზე უძრავად მოდუნებულ მდგომარეობაში ჩამოკიდება მინიმუმ 2 წუთი. ნახ. 14.



შენიშვნა: თითოეული ვარჯიში დასაწყისში კეთდება ათჯერ. შემდეგ თვის მანძილზე თანდათან ემატება და ბოლოს აუჩქარებლად, ნელ ტემპში, შეუსვენებლივ უნდა გაკეთდეს ყოველდღე არანაკლებ 50-ჯერ ან უნდა გამოვიყენოთ წამზომი.

6.2. სპეციალური ვარჯიშები აუზში

1. წყალში კედელთან. საწყისი მდგომარეობა სარიცლაპა, ისეთივეა, როგორც პირველ ვარჯიშზე, მხოლოდ აუზში კედლისკენ სახით, წყალი მკერდამდე წვდება. ხელები ჩაჭიდებულია აუზის კიდე. მხრებზე განივრად მხრებს ქვემოთ. მოძრაობს მხოლოდ გავა-წელი წინ და უკან. წინ მოძრაობის დროს მუცელი ოდნავ ეხება კედელს. სხეულის დანარჩენი ნაწილები მკაცრად ინარჩუნებენ „გაშეშებულ“ მდგომარეობას; ნახ. 15.

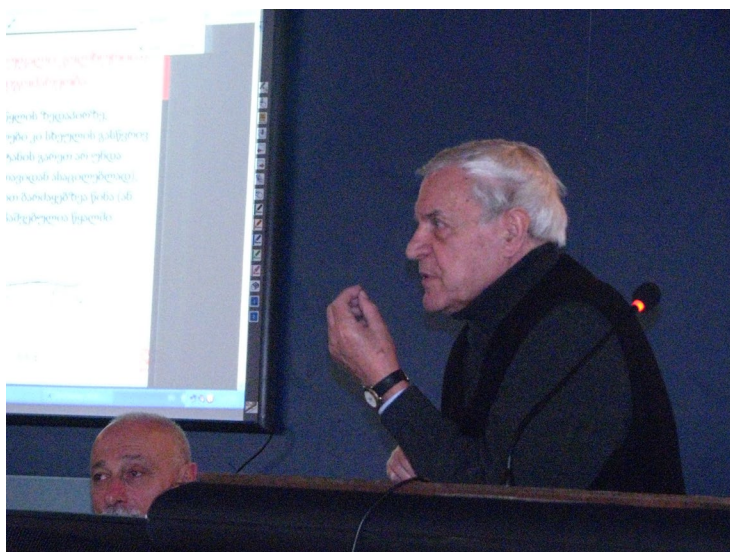
2. წყალში ლაზურის პოზაში ვერტიკალური მდგომარეობის შენარჩუნება. წინ და უკან აქტიურად მუშაობს შეტყუპებული ფეხები, თითქოს ტერფებით მკვეთრად უნდა ამოარტყა ბურთს ქვემოდან. ხელები ჩამოშვებულია და უმოძრაოდ მიჭერილია ტანზე. ასეთ მდგომარეობაში წყლიდან მკერდამდე ამოსულმა უნდა გაძლოს მინიმუმ 5-10 წუთი.

დასკვნითი ნაწილი

სამწუხაროდ, „ლაგუნა ვერეს“ დახურვამ (2014) შეაფერხა ცურვის ეროვნული სახეობების განვითარება. თუმცა, კოლხური-იბერიული სტილით ცურვის აღდგენა არა მხოლოდ სპორტული, არამედ ეროვნული უშიშროების (სამხედრო მომზადების) და კულტურული მემკვიდრეობის დაცვის საკითხია. ჩვენი მიზანია ლაზურით (თავისუფალი კოლხურით) სპორტულ პროგრამებში დამკვიდრება და „მხედრული კოლხურის“ დანერგვა სამხედრო-საზღვაო მომზადებაში.

აქვე, აუცილებელია სპორტულ-გამაჯანსაღებელ კომპლექს „ლაგუნა ვერეს“ გენერალური დირექტორის **ვლადიმერ (ვოვა) გოიაშვილის** გახსენება. მან, თბილისელთა უსაყვარლესი „ლაგუნა ვერეს“ აღმშენებელმა, მისმა თავდადებულმა გუშაგმა და უცვლელმა დირექტორმა 40 წელზე მეტი ხნის განმავლობაში განუზომელი ამაგი დასდო ცურვის ეროვნულ

სახეობათა განვითარების საქმეს. „ლაგუნა ვერეს“ ზეობის პერიოდში მისი მხურვალე მხარდაჭერითა და ხელშეწყობით შეიქმნა კოლხურ-იბერიული სტილით ცურვის შემსწავლელი ჯგუფები, განხორციელდა მსოფლიო საგინესო-სარეკორდო გაცურვები „მხედრული კოლხურით“, ლაგუნა ვერეზე ტარდებოდა „თავისუფალი კოლხურითა“ და „მხედრული კოლხურით“ ცურვაში საქართველოს ჩემპიონატები, სხვადასხვა შეჯიბრებები. ლაგუნას 11-13 წლის აღზრდილებმა 2006, 2007 და 2008 წლებში განახორციელეს მსოფლიო ცურვის ისტო-



რიაში უპრეცედენტო 4 კილომეტრიანი დისტანციის გაცურვა თბილისის ზღვაზე „მხედრული კოლხურით“ (ოთხგან ხელფეხშეკრულებმა). მისი მზრუნველობის ქვეშ სპორტულ ცურვას დაუეფლა ორივე თვალთ უსინათლო და მარჯვენა ხელის მტევანამპუტირებული **ნიკა თვაური** (მწვრთნელი ჰ. კუპრაშვილი), რომელმაც პარამსოფლიო ჩემპიონატზე ბრინჯაოს მედალი მოიპოვა (დღეს იგი ცნობილი პარაოლიმპიელია). კოლხურ-იბერიული სტილით ცურვის აღორძინებაში

შეტანილი წვლილისათვის **ვ. გოიაშვილის** სახელი ოქროს ასოებითაა შესატანი მსოფლიო ცურვის ისტორიაში.

ფაქტია, რომ სპორტკომპლექს „ლაგუნა ვერეს“ დახურვამ ცურვის ეროვნულ სახეობათა განვითარება მთლიანად ჩაკლა. „ლაგუნა ვერე“ იყო ცენტრი სადაც საფუძველი ჩაეყარა ცურვის კოლხურ-იბერიული სტილის აღორძინებასა და პოპულარიზაციას.

ბედის ირონიაა, რომ ქართველებმა მსოფლიოს ცურვის უნიკალური სახეობა აჩუქეს და, დღეს კი, დავიწყებას მიცემული არამართო ცურვის ქართული სახეობაა, არამედ, სპორტულ ცურვას ვინ ჩივის, უბრალოდ, დიდებული ზღვის, 25 ათასი მდინარისა და ათასი ტბის ქვეყანაში ცურვის მცოდნეთა რიცხვიც კი კატასტროფულად მცირეა. შესაბამისად იზრდება ზღვაზე, ტბებსა და მდინარეებში მომრავლებული უბედური შემთხვევები და მარტივ სიტუაციებში დამხრჩვალთა რიცხვი. ერთ-ერთ გაზეთში ასეთი სათაურიც კი გამოჩნდა „სად ცურვა და სად საქართველო?“ (გაზ. „ტრიბუნა“, 21.07.03.). ასეთ ვითარებაში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ცურვის ქართული სახეობების აღორძინებას, ანუ სპორტულ შეჯიბრებებში „ლაზურით“ (თავისუფალი კოლხური) ცურვის დამკვიდრებას, ხოლო საქართველოს არმიაში, სამხედრო-სამზღვაო ძალებში „მხედრული კოლხური“ ცურვის სამხედრო მომზადებაში აღდგენა-დანერგვას. სულით უდრევ და უშიშარ წინაპართა შთამომავლებმა ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რათა ღირსეულად აღორძინდეს ჩვენი უნიკალური კულტურული მემკვიდრეობა.

დოკუმენტური დანართი
დანართში წარმოდგენილია სპორტული, სამეცნიერო და
საზოგადოებრივი საქმიანობის ამსახველი დოკუმენტები,
რომლებიც ადასტურებენ ქართულ საცურაო სტილებთან,
საერთაშორისო გადაცურვებთან და მათ აღიარებასთან
დაკავშირებულ ფაქტებს.

**მსოფლიო რეკორდისთვის ჰ. კუპრაშვილის
მომზადების სავარჯიშო პროგრამა (2001-2002)**
(სრულფასოვანი ვარჯიშისთვის მოსამზადებელი ეტაპი,
დატვირთვის თანდათან ზრდის ტენდენციით. ვლადიმერ
გოიაშვილის თანადგომით, მზრუნველობითა და
ხელშეწყობით. ლაგუნა ვერე).

ო რ შ ა ბ ა თ ი

დილა

1. მოთელვა - 200 კომპლექსი.
2. კროლი ჰიპოქსი (2-ის გამოტოვებით) - $4 \times 50 \text{ მ.} = 200$.
3. თავისუფალი კოლხური $2 \times 50 \text{ მ.}$ სწრაფი ტემპი = 100.
4. ბრასი ფეხებზე - 300 მ. (50 საშუალო ტემპი, 50 ემატება ტემპი).
5. კროლი ზურგზე - 200.
6. ბატერფლაი $4 \times 25 \text{ მ.}$ (შესუნთქვა ყოველ მესამე მოსმაზე) = 200.
7. იბერიული ლასტებით - 200 მ.
8. $2 \times$ ბრასი ხელებზე 50 მ. (ჰიპოქსი) + 50 მთლიანი = 200.
9. გაბანავება 100.

სულ: 1700

ს ა მ შ ა ბ ა თ ი

დილა

1. მოთელვა - 400 კომპლექსი
2. ჰიპოქსი - კროლი $4 \times 50 = 200$
3. იბერიული - 200
4. $10 \times 50 \text{ მ.}$ ერთ წუთიანი რეჟიმი = 500
5. 5×100 ბრასის ფეხები დაფით = 500
6. ოკრიბულა (ლასტებით) - 200

7. კროლი ფარტლევი – 6×100 მ. (ჩვ. ტემპი) + 50 მ.
(სწრაფი) = 600
8. 3×100 ბრასის ხელები (ფეხები ბატერფლაი) = 300
9. ჰიპოქსი ბრასი - 100 მ.
10. თავისუფალი – 100 მ.

სულ. 3000

ო თ ხ შ ა ბ ა თ ი

დილა

1. მოთელვა - 200 კომპლექსი
2. ბრასი (ფეხი) - 200 მ.
3. კროლი - $2 \times 200 + 2 \times 150 + 2 \times 100$ მ. = 900
4. იბერიული (ლასტი) - 400
5. 4×50 მ. ხელები (ჰიპოქსი) = 200
6. ბრასი (დროშე) 200
7. $2 \times$ ბატერფლაი 100 მ. + კროლი - 100 = 200
8. ოკრიბულა (ლასტი) - 400
9. მშვიდი ცურვა კროლი - 100

სულ: 2800

ხ უ თ შ ა ბ ა თ ი

დილა

1. მოთელვა - 400 კომპლექსი
2. ბრასი 300 მ. ხელი
3. ბატერფლაი ჰიპოქსი - $4 \times 50 = 200$
4. ქიზიყური ლასტი - 200
5. კროლი ინტერვალური:
 4×50 ინტერვალით
 1 წთ. და 30 წმ.
 4×50 ინტერვალით
 1 წთ. და 20 წმ.
 4×50 ინტერვალით
 1 წთ. და 10 წმ.
 4×50 ინტერვალით
 1 წთ. მ.
 4×50 ინტერვალით
 = 1000
6. ბრასი 500 მ. ფეხი
7. ლასტი - ზურგი დელფინი - 200

8. კროლი ჰიპოქსი -100
9. გაბანავება - 100
10. სტარტების ტექნიკა

სულ: 3000 მ.

პ ა რ ა ს კ ე ვ ი

დილა

1. მოთელვა - 200 კომპლექსი
2. ბრასი 1000 მ. მშვიდი ცურვა - ამოცანა: ბრუნის გაკეთებამდე სისწრაფის მომატება და ბრუნისა და გამოსვლის მკაფიოდ შესრულება.
3. განმეორებითობის მეთოდი:
 12×25 მ. ინტენსიურობა მაქსიმალურიდან 95% = 300
 6×50 მ. ინტენსიურობა მაქსიმალურიდან 90-95% = 300
 3×75 მ. ინტენსიურობა მაქსიმალურიდან 85-90% = 225
 1×150 მ. ინტენსიურობა მაქსიმალურიდან 100% = 300
 100 მ. საკონტროლო სტარტი 100% = 1225
4. მოძრაობის კოორდინაცია, ხელი - 200
5. ლასტი კროლი მშვიდი - 200
6. კროლი ცვლის მეთოდი - 2×400 ($50 \cdot \frac{3}{4}$ ძალით + 150 მ. $\frac{1}{2}$ ძალით) = 800
7. სპრინტერული სიჩქარე $12 \times 25 = 300$
8. მშვიდი ზურგი 100

სულ: 2925 მ.

შ ა ბ ა თ ი

დილა

1. მოთელვა - 200 კომპლექსი
2. იბერიული - 200
3. 16×50 მ. (ლუნი მონაკვეთები მთელი ძალით) = 800
4. აფხაზური 100
5. ბატერფლაი 5×100 მ. განმეორებითი ვარჯიში, მონაკვეთებს შორის 3 წუთამდე შესვენება = 500
6. ოკრიბულა - 200
7. 400 ხელი ჰიპოქსი
8. თანაბრობის მეთოდი: 100 მ. ყველა 25 მ. თანაბარი სიჩქარით
9. მხედრული კოლხური $20 \times 25 = 500$

10. კროლი მშვიდი ცურვა 100 მ

სულ: 3100

შენიშვნა: კვირადღის გარდა დამატებით ერთი დღის დასვენება
შუა კვირაში (ვიტარებიდან გამომდინარე)

რეკომენდაცია კვებითი რაციონის შესახებ

პენრი კუპრაშვილის ყოველდღიურ კვებით რაციონში უნდა
შედიოდეს შემდეგი ოთხი ჯგუფის პროდუქტები
(გათვალისწინებული უნდა იქნეს მენიუს შედგენისას):

1. ჯგუფი - რძე და რძის ნაწარმი: ორი საში ჭიქა რძე, ნაწილი
რძისა შეიძლება ჩავანაცვლოთ ყველით, ხაჭოთი, არაჟნით...
2. ჯგუფი - ხორცეული: ხორცის, თევზისა და ქათმის კერძები,
კვერცხი. შეიძლება ხანდახან ჩავანაცვლოთ ნივრით,
ლობიოთი...
3. ჯგუფი - ხილი და ბოსტნეული.
4. ფქვილეული და ბურღულეული - მათ შორის: ბრინჯის,
ნინიბურას, ქერისა („პერლოვკა“) და შვრიის („პერკულესი“)
ფაფეული...
5. ჩურჩხელა, კოლიო
(პროგრამა შედგა ირაკლი რევიშვილთან კონსულტაციით)

2001 წლის 28 იანვარი, თბილისი, სპორტკომპლექსი „ლაგუნა ვერე“



მსოფლიო სარეკორდო-საგინესო ასპარეზობა (დამადასტურებელი ოფიციალური დოკუმენტები - 28.01.2001)

საქართველო



GEORGIA

ა ქ ტ ი

2000 წლის 28 იანვარი

ქ. თბილისი

ჩვენ, ქვემოთ ხელის მომწერნი, ფართო საზოგადოებრიობის წარმომადგენლებისაგან შემდგარი ალტერნატიული კომისია: შოთა გოგონია - ექიმო-გერონტოლოგი, პროფესორი, რომან გოცირიძე - საქართველოს პარლამენტის საბუჯეტო ოფისის ხელმძღვანელი, ნუგზარ კიკნაძე - აფროსიანა ინჟინერ-ელექტრიკოსი, შირეული ნაოსნობის კრეისერული იასტის კამიტანი, ოთარ ლომთაძე - საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის კიბერნეტიკის ინსტიტუტის მეცნიერ-თანამშრომელი, გივი მძელური - საქართველოს სპორტის სახელმწიფო დეპარტამენტის საუნივერსიტეტო სპორტის ფედერაციის აღმასრულებელი დირექტორი, არნოლდ ჟვანია - საქართველოს პარლამენტის წევრი, ხალხურ საწყლისნო სასეობათა ასპარეზობის ორგანიზატორი, ბესო ჯუღელი - ბონისმენი.

გადგენთ აქტს იმის შესახებ, რომ პენრი კუმრაშვილმა, 54 წლის თბილისელმა პოლიტიკოლოგმა, სააქციო საზოგადოება ლაგუნა გერეს საცურაო აუზში 2000 წლის 28 იანვარს, კვირას, გამართა უძველესი ქართული სახეობის ცურვა კოლხურის ასაღორძინებელი საგინესო-სარეკორდო ასპარეზობა: ფართო თასმებით ოთხჯახს ხელფეხშეკრულმა, 11 საათსა და 15 წუთზე დაიწყო და დელფინაფთა, შეუჩერებელი ტალღისებური მოძრაობით იცურა 1 საათი, 32 წუთი და 38 წამი და დაძლია 2000 მეტრი.

ასპარეზობამ ფართო საზოგადოებრიობის დიდი ინტერესი გამოიწვია.

ჩვენ ხელწერებით გადასტურებით ბატონი პენრი კუმრაშვილის შემოთქმულ შედეგს, რომელიც იმასხურებს გინესის მსოფლიო რეკორდების წიგნში რეგისტრაციას.

შოთა გოგონია
რომან გოცირიძე
ნუგზარ კიკნაძე
ოთარ ლომთაძე
გივი მძელური
არნოლდ ჟვანია
ბესო ჯუღელი

აქტი ნამდვილია - შემოღწეულ პირთა ხელმოწერები ჭეშმარიტია.

საქართველოს ეროვნული ოლიმპიური
კომიტეტის პრეზიდენტი



ბატონი პენრი კუმრაშვილი

ჩვენი საკონტაქტო საშუალებებია:

ტელა: 53-25-38; 99-61-67; 99-63-60; 99-80-67. ფაქსა: 99-95-69; 99-72-18.

ელ. ფოსტა: Root@PRESID.ACNET.GE



ს ა ქ ტ ო

2000 წლის 28 იანვარი

ქ. თბილისი

ჩვენ, ქვემოთ ხელის მომწერნი, მთავარი კომისია: აგლია კეშელავა - ს/ს ლაგუნა ვერეს საცურაო აუზის ექიმი, გვანჯი მანია - ჟურნალისტი, საქართველოს მსოფლიო მიღწევითა და მოგზაურობათა კლუბი გაიორგის ხელმძღვანელი, ვაფა ნუცუბიძე - საქართველოს სპორტის არაოლიმპიურ სპეციალთა ეროვნული კომიტეტის გენერალური მდივანი, ანრი ფეიქრიშვილი - ს/ს ლაგუნა ვერეს საცურაო აუზის ექსპლუატაციის უფროსი, ვაფა ჩერტკოვი - საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი, გივი ცქიტიშვილი - საქართველოს სპორტის საწყდოსნი სპეციალთა ეროვნული ფედერაციის გენერალური მდივანი, ირმა ჭიჭინაძე - ქალაქ თბილისის მერიის სპორტის საწყდოსნი სპეციალთა ოლიმპიური რეზერვების სკოლის მეთვლიყტი.

გადგენი აქტის იმის შესახებ, რომ პენრი კუპრაშვილმა (დ. 1946 წლის 13 სექტემბერი), თბილისელმა ბოლიტოლოგმა, გულშემატკივართა და მასმედიის წარმომადგენელთა თანდასრებით, სააქციო საზოგადოება ლაგუნა ვერეს საცურაო აუზში 2000 წლის 28 იანვარს, კვირას, გამართა უგველესი ქართული სახეობის ცურვა კილზურის ასაღორძინებელი სატენსი-სარეკორდო ასპარეზობა: ფართო თასებით ოთხზღვის ხელფეხშეკრულმა, 11 საათს და 15 წუთზე დაისწყო და დედფინივით, შეუჩერებელი ტაღლისებური მოძრაობით იცურა 1 საათი, 32 წუთი და 38 წამი და დაღლია 2000 მეტრი.

ცურვის გრფიკი - ყოველი ასეული მეტრის წუთებით და წამებით აღრიცხვის სურათი ასეთია:

100 მეტრი	- 4.39.0	600 "—"	- 27.21.0	1100 მეტრი	- 50.40.0	1600 "—"	- 1.14.00
200 "—"	- 9.24.0	700 "—"	- 31.41.0	1200 "—"	- 55.05.0	1700 "—"	- 1.16.29
300 "—"	- 14.03.0	800 "—"	- 37.57.0	1300 "—"	- 59.59.0	1800 "—"	- 1.23.11
400 "—"	- 18.31.0	900 "—"	- 41.59.0	1400 "—"	- 1.04.41	1900 "—"	- 1.28.00
500 "—"	- 22.56.0	1000 "—"	- 46.19.0	1500 "—"	- 1.09.24	2000 "—"	- 1.32.36

ასპარეზობის ესწრებოდნენ მასმედიის (პრესა, რადიო, სააგენტო, ტელევიზია) და ფართო საზოგადოებრიობის წარმომადგენლები: ასპარეზობამ დაშწრთა დიდი ინტერესი გამოიწვია.

ჩვენი ხელწერებით ვადასტურებთ ბატონი პენრი კუპრაშვილის შემოთქმულ შედეგს, რომელიც იმასწრებს გინესის მსოფლიო რეკორდების წიგნში რეგისტრაციას.

აგლია კეშელავა
გვანჯი მანია
ვაფა ნუცუბიძე
ანრი ფეიქრიშვილი
ვაფა ჩერტკოვი
გივი ცქიტიშვილი
ირმა ჭიჭინაძე

აქტი ნაშდფილბა შემოიღნიშნულ პირთა ხელმოწერები ჭეშმარიტია.

საქართველოს სპორტის საწყდოსნი სპეციალთა ეროვნული ფედერაციის პრეზიდენტი



ვლადიმერ გოიაშვილი

ჩვენი საკონტაქტო საშუალებებია:

ტელა: 39-25-38; 99-61-87; 99-83-60; 99-80-87. ფაქსი: 98-95-69; 99-72-18.

ელ. ფოსტა: Root@PRESID.ACNET.GE

საპარტიზო



GEORGIA

Statement

January 28, 2001

Tbilisi

We, members of Alternative Commissions: Prof. Shota Gogokhia - doctor of Gerontology, Roman Gotsiridze - Head of the Parliament Budget Office, Nugzar Kiknadze - sailor, electric engineer, captain of yacht, Otar Lomtadze - research worker at the Cybernetics Institute, Georgian Academy of Science, Givi Mdzeleri - Head of Georgian Sport State Department, Arnold Zhvania - Member of Parliament and organizer of aquatic sport competitions, Beso Jugheli - businessman.

We certify that **Henry Kuprashvili**, aged 54, Georgian political scientist, took part in a competition in the Laguna Vere swimming pool on January 28, 2001, on Sunday, where he revived the ancient Georgian swimming technique called "Kolkhuri". Swimming with his hands and legs tied with a belt, he began at 11.15 am. and, like a dolphin, with wavy movements, he covered 2000 metres distance in 1 hour, 32 minutes and 38 seconds.

The competition made a great impression.

We hope that Mr. **Henry Kuprashvili**'s results will be registered in the Guinness Book of World Records.

S. Gogokhia Shota Gogokhia
R. Gotsiridze Roman Gotsiridze
N. Kiknadze Nugzar Kiknadze
O. Lomtadze Otar Lomtadze
G. Mdzeleri Givi Mdzeleri
A. Zhvania Arnold Zhvania
B. Jugheli Beso Jugheli

The Statement is real and the signatures are authentic.

President of the Georgian National
Olympic Committee



J. Bagrationi
Jano Bagrationi



Statement

January 28, 2001

Tbilisi

The main commission: Aglaia Keshelava - The Laguna Vere swimming pool's doctor, Gvanji Mania - Journalist, President of Georgian World Achievements and Travelers Club, Vazha Nutsubidze - General Secretary of Georgian Sport Non Olympic National Committee. Anri Peikrishvili - the Laguna Vere Swimming pool's main exploiter, Vazha Chetkoevi - Honoured Coach of Georgia, Givi Tskitishvili - General secretary of Georgian National Federation of Aquatic Sports. Irma Chokhonelidze - Tbilisi City Council's Olympic school of Aquatic sports Methodologist.

We, the main commission certify that Henry Kuprashvili (born on September 13, 1946), a Georgian political scientist, with representatives of the mass media, special medical chief and alternative commissions, took part in the competition in the Laguna Vere swimming pool in Tbilisi on Sunday, January 28, 2001. He revived the ancient Georgian swimming technique called "Kolkhuri". Swimming with his hands and legs tied with a belt, he began at 11.15 am. and, like a dolphin, with wavy movements, he covered 2000 metres distance in 1 hour, 32 minutes and 38 seconds.

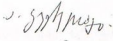
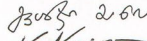
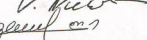
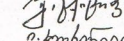
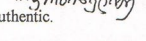
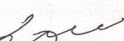
According to the swimming schedule - the picture per hundred metres with minutes and seconds is:

100m	- 4.39.0	600	- 27.21.0	1100m	- 50.40.0	1600	- 1.14.00
200	- 9.24.0	700	- 31.41.0	1200	- 55.05.0	1700	- 1.18.29
300	- 14.03.0	800	- 37.57.0	1300	- 59.59.0	1800	- 1.23.11
400	- 18.31.0	900	- 41.59.0	1400	- 1.04.41	1900	- 1.28.00
500	- 22.56.0	1000	- 46.19.0	1500	- 1.09.24	2000	- 1.32.38.

The competition was attended by representatives from the mass media (Press, Radio, Agencies, Television) and alternative commissions.

The competition made a great impression.

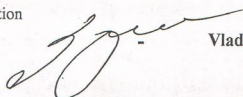
We hope that Mr. Henry Kuprashvili's result will be registered in the Guinness Book of World Records.

 Aglaia Keshelava
 Gvanji Mania
 Vazha Nutsubidze
 Anri Peikrishvili
 Vazha Chetkoevi
 Givi Tskitishvili
 Irma Chokhonelidze

The signatures and the signatures are authentic.

President of the Georgian National Federation of Aquatic Sports




 Vladimir Goiashvili

B E L G E

=====

Çanakkale Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde oluşturulan ve Takip botları kaptanları Ahmet ERDEM ve ismet ERDEM, Basın mensuplarından Erdem SÜREK, Birol GÜRSES, Ercan ÖZÇETİN, Ersan KÜÇÜKKURU, Burak GEZEN, Burak AKAY ve Yüzme İl Temsilcisi Nuri ENGİN den oluşan Kurul, 56 yaşındaki Gürcü tarihçi Henry KUPRAŞVİLİ'nin 30 Ağustos 2002 tarihinde Eceabat iskelesi ile Çanakkale arasındaki parkurda elleri ve ayakları bağlı olarak (kolkhuri) tekniği ile boğaz geçiş denemesine tanıklık ettiler. Saat 16.30 da Eceabat önünden start alan Henry KUPRAŞVİLİ Kepez Limanı önlerine kadar olan 12 Km.lik mesafeyi olumsuz hava koşullarına rağmen 3 saat 15 dakikada katederken spor kamuoyu ve basın olaya büyük ilgi göstermişlerdir. Umarız bu teknikle bu mesafe yüzen ilk yüzücü ünvanı Guinness rekorlarında yer alır. 30.08.2002

BASIN GÖREVLİLERİ

Erdem SÜREK (D.H.A.)
Ersan KÜÇÜKKURU (D.H.A.)
Birol GÜRSES (A.A.)
Ercan ÖZÇETİN (A.A.)
Burak GEZEN (S.H.A.)
Burak AKAY (A.T.V. TV.)

BASIN MENSUPLARI TEMSİLCİSİ

Burak GEZEN

YÜZME İL TEMSİLCİSİ

Nuri ENGİN

GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRÜ

Enver CAN

აღტერნატიული თურქული მხარის კომისიის დასკვნა



Statement

30 August, 2002

Çanakkale, Turkey

We, the undersigned, Gvanji MANIA, journalist and traveller, Chairman of the club "Giorgi", leader of the expedition "Dardanelles 2002"; Zurab BATIASHVILI, orientalist, Turkologist; Guranda GURASASHVILI, correspondent of the "Iberia TV company"; Giorgi DULARIDZE, correspondent of the TV company "Rustavi 2"; Lyudmila KOVALETS-KUPRASHVILI, physician; Aleksandre KOTORASHVILI, photographer of the "Mtavari gazeti" newspaper have drawn up this statement to the effect that

On Friday, 30 August 2002, the Georgian historian and political scientist Henry KUPRASHVILI (b. 13 September, 1946) performed a Guinness record swimming across the Dardanelles, Turkey. The performance has no analogue in the world. With his hands and legs bound at four points – or in the ancient Georgian military-training style – swam 12 (twelve) kilometers in 3 hours and 15 minutes from port Ejeabat (European side) to the village of Kepez near Çanakkale (Asian side), beginning at 16.30 p.m. and ending at 19.45, local time.

The marathon swimming was performed under strict supervision – rigid adherence to rules of the safety of the record breaker's life. This was facilitated by two big launches; ERDEM – 17.00 D 0246, Captain Ahmed ERDEM, and co-owner Ismet ERDEM, and ERDEM - 17.00 D 1014, Captain Deniz ERDEM; on board these launches were the cited Turkish navigators, members of our expedition, and Georgian and Turkish journalists, as well as representatives of Turkish TV companies and agencies: Erdem SÜREK (Doğan Haber Ajansı), Ersan KÜÇÜKKURU (D.H.A.), Birol GÜRSES (A.A.), Ercan ÖZÇETİN (A.A.), Burak GEZEN (S.H.A.) and Burak AKAY (A.T.V. TV.)

The Dardanelles is a major international transport route. However, due to the celebration of the Victory of Turkey and of her Armed Forces, sailing in the strait was suspended for a short time. Instead, the record breaker was hampered by the roughness of the sea (up to force 3); head wind and constant rapid current, characteristic of the Dardanelles. It was due to the rapid current that Mr. KUPRASHVILI had deviated from the start to the finish. Notwithstanding all this, the record breaker managed to do what was almost impossible – he triumphantly completed his extraordinary marathon which we, the participants of the event – representatives of Georgia – attest by our signatures. We should like to add here that the Turkish side has presented another, alternative statement.

Gvanji MANIA

Giorgi DULARIDZE

Zurab BATIASHVILI

Lyudmila KOVALETS-KUPRASHVILI

Guranda GURASASHVILI

Aleksandre KOTORASHVILI

The authenticity of the above signatures is attested.

Chairman of the State Department
of Sport of Georgia

Irakli MEDZMARIASHVILI

President of the National Federation
of Aquatic Sports of Georgia

Vladimer GOIASHVILI

აქტი ინგლისურ ენაზე



დარდანელი – 30.08. 2002

ჩანაქალე, მზადება სტარტისთვის



IV გამოხმაურება

საქართველოს რესპუბლიკა

№ 213. ოთხშაბათი, 4 სექტემბერი, 2002 წელი.

მილოცვა

ბატონ ჰენრი კუპრაშვილს

პატივით ჰენრი,

გულწრფელად გამახარა თქვენმა წარმატებამ, რომელიც ღირსშესანიშნავ მოვლენად იქცა ჩვენი ქვეყნის სამოგადოებრივ ცხოვრებაში.

ეროვნული გრადიციების აღორძინება უაღრესად საშური და მისაბაძი საქმეა. მით უმეტეს, გლობალიზაციის ეპოქაში, რომელსაც, ამ თვალსაზრისით, მრავალი საფრთხე ახლავს თან.

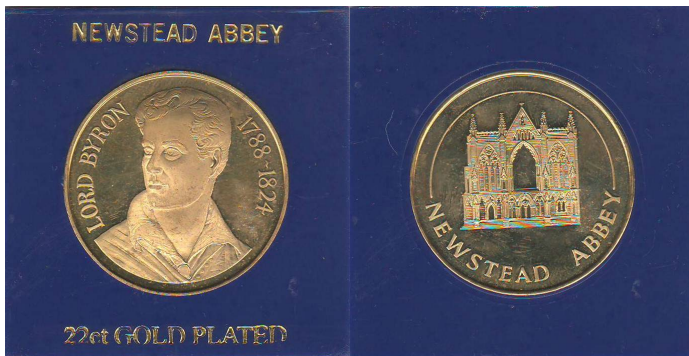
თქვენი მამულიშვილობა, ვაჟკაცობა და თავგანწირვის უნარი ჯერ კიდევ აფხაზეთის ომის დროს დაამტკიცეთ, სადაც ღირსეულად იბრძოდით სამშობლოს მთლიანობისა და დამოუკიდებლობის დასაცავად.

დარდნაღლის სრუტის გადაცურვა დიდ სიმბოლოსაც შეიცავს, საქართველო ისტორიულად ვითარდებოდა ევროპისა და აზიის მიჯნაზე, ანუ კონტინენტთა დამაკავშირებელ ხიდს ქმნიდა. თქვენი წარმატება კი ნათელყოფს, რომ საქართველოს, ქართულ ფენომენს, შესწევს უნარი კვლავაც შეასრულოს თავისი ფუნქცია.

გისურვებთ ჯანმრთელობას, ოჯახურ ბედნიერებას და შემდგომ გამარჯვებებს.

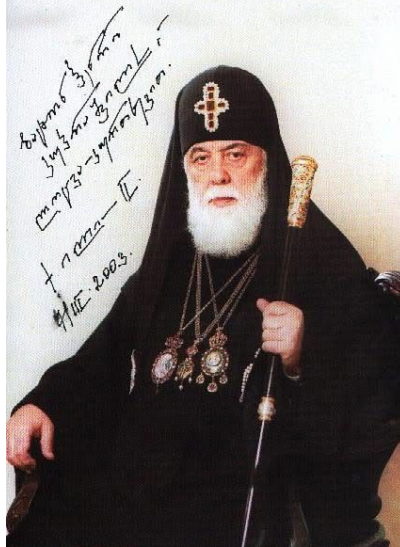
ედუარდ შივარდნაძე.

საქართველოს პრეზიდენტის მილოცვა



ბაირონის ოქროს მედალი. დიდი ბრიტანეთი

უზმინდესი და უნეტარესი ილია II შეხვდა ჰენრი კუპრაშვილს

[illegible]

დაჯილდოება

საქართველოს პრეზიდენტის ბანკარბულება

2002 წლის 6 სექტემბერი

ქ. თბილისი

პენრი კუპრაშვილის ვახტანგ გორგასლის

II ხარისხის ორდენით დაჯილდოების შესახებ

საქართველოს გერიგორიული მთლიანობისათვის ბრძოლაში გამოჩენილი თავდადებისა და მაღალი მოქალაქეობრივი პასუხისმგებლობისათვის, დარდანელის სრუგის „კოლხური“ გადარევისას ეროვნული გრადიციების აღდგენა-დამკვიდრების დროს გამოვლენილი ვაჟკაცობისა და მაღალი პროფესიონალიზმისათვის პოლიტიკის მეცნიერებათა კანდიდატი, დოცენტი **პენრი კუპრაშვილი** დაჯილდოვდეს ვახტანგ გორგასლის II ხარისხის ორდენით.

ედუარდ შევარდნაძე.



გაგონ პენტი კუპაშვილს

ბატონო პენტი!

მაქვს პატივი გულწრფელად მოგილოცოთ დიდი წარმატება და რაღაწევის სრუტის ძველი კოლხური სტილით ხელფეხშეკრულ გადაცუ-რგაში.

აღტაცებას იწვევს თქვენი შეუპოვრობა, ფი-ზიკური და სულიერი სიმტკიცე და დიდი მონ-ღომება ცურვის ძველქართული სტილის აღ-სადგენად.

გფიქრობ, თქვენი საქმიანობა მაგალითი იქ-ნება საქართველოში მივიწყებული ეროვნული სპორტული ტრადიციების აღორძინებისთვის.

კიდევ ერთხელ გილოცავთ და გისურვებთ ახალი მიღწევებით გაგეხარებინოთ ჩვენი სა-ღხი.

ირაკლი მამარიაშვილი,
საქართველოს სპორტის სახელმწიფო
დეპარტამენტის თავმჯდომარე

გადლობა

საქართველოს სპორტის სა-ხელმწიფო დეპარტამენტის თავმჯდომარემ ირაკლი მე-ძმარიამ შეიღმა „მადლობის ფურცელი“ გადასცა არას-ტანდარტული რეკორდებმა და მოგზაურთა სპორტულ გაერთიანება „გიორგის“ (გინესი) პრეზიდენტს ბზა-ნჯი მანისს იმ დიდი პირა-დი წვლილისა და დამსახუ-რებისათვის, რასაც ის ეწე-ვა საქართველოში ეროვნუ-ლი სპორტული ტრადიციე-ბის აღდგენის, არასტანდარ-ტული რეკორდების მიმდევართა და მოგზაურთა თა-ნადგომისათვის.

სპორტის თავკაცის ი. მემარიაშვილის მილოცვა

27 დეკემბერი 2002 - 9 იანვარი 2003

ახალი აპრი

„ახალი ეპოქა“: წლის ადამიანი - 2002



გიორგი ლაშვილი



გიორგი ლაშვილი

რიშვასი „წლის ადამიანი“ ნომინაციაზე გამოცემაზე კონკურსი, რედაქციის თანამშრომ-ლებმა ათეულობა კანდიდა-ტურა დაასრულეს. ბოლოს ურჩევლობაზე უარობა-სობა პასუხი არი ადამიანი, ქუშტი ლედი და მერ-ტი კუპაშვილის მაინცა.

ბერ ლედიამ 1992 წელს გელისიძეთი შოთალოის გარეშე მოგზაურობა რომ გადუქრებდა, საქართვე-ლოში იმე მჭერნარებდა მან კი დედაშეს შემოუ-რა დედალი: „უარაადო შოთალოი“. ფოტოგრაფი-არ დააკლბა. შიდალი გაჭირვების შემდეგ, ლამის მისი სიცოცხლე რომ იმეგრებოდა, ქუშტი ლედი და მერ-ტი კუპაშვილის მაინცა.

ცურაქს დარდნილის სრუ-ტე გარეშის რეკორდების წიგნი მოამდებდა. მისი დედალი იყო „ბელდუნე-რული კოლხურების სელო-დრეშტორული საქართვე-ლოში“. მას სურდა, შოთა-ლოისთვის დეტალურებისა, რომ, როგორც უნდა შეუქ-რა, ხელფეხი, ქართულის (საქართველოს), ის მარცხ უკლუბა, ევროპულ მჭერ-შირცულისა, გამარჯვებული გამოდგინა.

ბატონისებრი: გაზრე-ბიანი კუპაშვილისა და ქუშტი ლედიამ წეო-ლობით მოივლილი საქათ-ველო კიდევ ერთი, გამარ-ჯვებული კუპაშვილი დაიბა-სებდა. მისი დედალი, რომ იყო-ნი მარცხე დიდიანი აიანი, წლის ადამიანებად იწოდე-ბიდაც.

შიდალი ახალ წელს, ბა-ტონის თქვენიანა გულგუ-ტრული და ლოსკელი ადამიანები უმარცხეს ქვე-ყანას!

ბატონისებრი: გაზრე-ბიანი კუპაშვილისა და ქუშტი ლედიამ წეო-ლობით მოივლილი საქათ-ველო კიდევ ერთი, გამარ-ჯვებული კუპაშვილი დაიბა-სებდა. მისი დედალი, რომ იყო-ნი მარცხე დიდიანი აიანი, წლის ადამიანებად იწოდე-ბიდაც.

წლის ადამიანი - 2002

ტ/კ სი-ენ-ენ-ი (CNN) 17.02.2001

სიუჟეტი და ინტერვიუ ჰ. კუპრაშვილთან



ასაწყისი

ტ/კ სი-ენ-ენ-ი (CNN) 05.11.2002

სიუჟეტი და ინტერვიუ ჰ. კუპრაშვილთან

ასაწყისი



V
ბოსფორის სრუტე- 2005

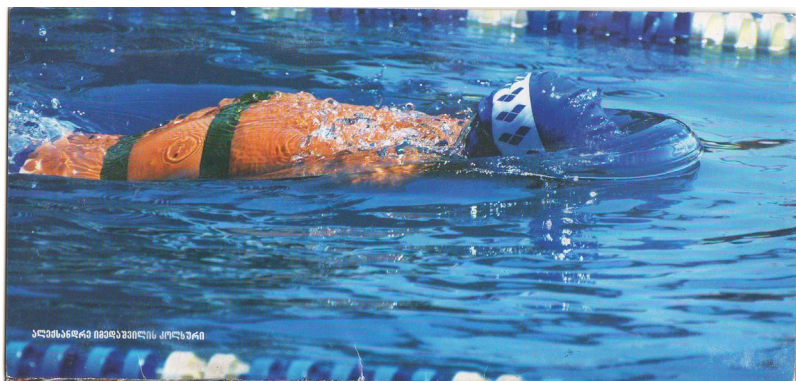


ლუკა გვენეტაძე, ჰენრი კუპრაშვილი, ომარ მხეიძე. 2005





VI ლაგუნა-ვერა



ვარჯიშებს ესწრება მინისტრის მოადგილე თამაზ თევზაძე და დემირელის კოლეჯის თავკაცობა. მხარდაჭერა ცურვის ეროვნული სახეობების აღორძინებისთვის. 2004 წელი. «ლაგუნა ვერე».



 **სპორტ - ქოველესი**
“ლაზურნი-ვერა” 

12 მაისი 2006 წ. 13 სთ

გაიფართოვა ჰორვატოვა
სერვის პროვინცია სსსოვა
„ლაზურნი“

მონაწილეობა სარეაქციო გავრცელება
სერვის ქარტულ სსსოვაში
“ქიზიყური” “ოქრიგულა” “აფსაზური”
“თასვია” “იგარიული” “საშარული”
“სელფესეპირული ქოლსური”

აგრეთვე სარეაქციო თაგოვრებაში
„ფეაღქიფება“ (ფეაღქიფება) ან
„ფეაღქიფება“ (ლაზურნი)

მთავარი მსაჯი-პენტი ქარაგული

მონაწილეობის მსაჯი-პენტი-ქარაგული, ფეაღქიფება მსაჯი: 21 61 21, 99 82 31, 899 14 31 37



საქართველოს პირველი ჩემპიონატი “ლაზურნი”
(თავისუფალი კოლხური) ცურვაში (27.06.2009)



**საქართველოს პირველი ჩემპიონატი “ლაზურით”
(თავისუფალი კოლხურიტ) ცურვაში (27.06.2009)**

გოგი დოლიძემ (ჩოხოსან რაინდთა
დასი) ხანჯალი გადასცა
გამარჯვებულ ირაკლი რევიშვილს

დიმიტრი დუნდუა (ქართული
ხალხური თამაშებისა და სპორტის
ეროვნული სახეობების კავშირი)
აჯილდოვებს თემო კობახიძეს



**შეჯიბრება ლაზურით (თავისუფალი კოლხურიტ) ცურვაში
თბილისის მერიის თასზე, 25. 05. 2010. ლაგუნა ვერე**



გივი სიხარულიძე პრიზებს გადასცემს
მაიკო ხრიკულს, ანა ლომინაძეს, მარგო
მეჭურჭლიშვილს



გივი სიხარულიძე პრიზებს
გადასცემს ნიკა კოკელიძეს, თემო
კობახიძეს, ირაკლი შავაძე



ცურვა „რაჭული“. 29.06.2008



ცურვა „რაჭული“. 29.06.2008





VII “თბილისის ზღვა“

“ლაგუნა ვერეს” აღზრდილებმა 2006 წლის 3 სექტემბერს მოაწყვეს თბილისის ზღვის “მხედრული კოლხურით” მასობრივი გადაცურვა. კაცობრიობის ისტორიისათვის ამ უპრეცედენტო შეჯიბრებაში მონაწილეობა პირველი ადგილი დაიკავა **12 წლის ირაკლი შენგელიამ** (3 500 მეტრიან დისტანციას მოანდომა 40 წუთი და 47 წამი, მეორე ადგილზე გავიდა **13 წლის ნასტია გრივაჩი** (46.11), ხოლო მესამე ადგილი გაინაწილეს **11 წლის ნინო ბასილაამ** და ანი სიჭინავამ (57.54)



მასპარეზობა

30.08.2007. „თბილისის ზღვა“



30.08.2007. „თბილისის ზღვა“





8. ხომასურძე და გ. დავითაშვილი პრიზიორებთან

ჰენრი კუპრაშვილის აღზრდილ 11 წლის ჯიმი ბროძელს 2008 წლის 30 აგვისტოს დარდანელი უნდა გადაეცურა მხედრული კოლხურით. იგი მომზადებული იყო ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად, ჰყავდა სპონსორიც, შესაბამისად დარეგისტრირდა დარდანელის გადაცურვის საორგანიზაციო კომიტეტში. ამ უშიშარმა, გმირმა ქართველმა, სამაგალითო პატარა ბიჭმა გაიარა „გენერალური რეპეტიცია“ 3 აგვისტოს, როდესაც 3500 მ. გაცურა თბილისის ზღვაზე. სამწუხაროდ, რუსეთის აგრესიის გამო ჩაიშალა დარდანელის დალაშქვრის ეს უპრეცედენტო მსოფლიო მოვლენა.



საპარეოზო

VIII

უცხოელების ცურვის ქართული სტილი

ასპარეზობა

უცხოელების ცურვის ქართული სტილი ...

ამერიკელი ჟურნალისტი სტეფანი ჰილბორნი . გაზ.
„ჯორჯია თუდეი“

პირველი ადგილი. „თავისუფალ კოლხური“ (ლაზური).
შეჯიბრება ჟურნალისტებს შორის (21.07.2007). დისტ. – 25 მ. დრო
– 0.22.10



ნ

ასპარეზობა

უცხოელების ცურვის ქართული სტილი ...

ნატალია ფილინა. აზერბაიჯანის ოლიმპიური და
ეროვნული ნაკრების წევრი. მწვრთ. ვაგიფ ნასიბოვი

მეორე ადგილი. „თავისუფალ კოლხური“ (ლაზური) საქართვე-
ლოს I ჩემპიონატი (27.06.2009). დისტ. – 100 მ. დრო – 1.49.0





უცხოელების ცურვის ქართული სტილი ...

ჩრდილოეთ კავკასიელებმა ქართული ცურვის შესწავლა დაიწყეს

ანაკლიის ბანაკ „პატრიოტში“ ჰენრი კუპრაშვილმა ჩაატარა ტრენინგი „ქართული ცურვა ანუ ცურვის კოლხურ-იბერიული სტილი“. „მავშეთა და ახალგაზრდობის ეროვნული ცენტრი“ და „ჩერქეზული (ადიღური) კულტურის ცენტრის“ მიერ განხორციელებული ერთობლივი პროექტის „კავკასიური კვირეულის“ ფარგლებში. ჩრდილოეთ კავკასიელებმა დიდი დაინტერესება გამოიჩინეს. მხედრულ კოლხურს ჯერჯერობით ვერ შეხედეს მაგრამ ლაზურის (თავისუფალი კოლხურის) შესწავლა დაიწყეს: 23 წლის ყაბარდოელებმა მაგამედ ალაკაევმა, 25 წლის ლეკმა ჯალილ ედიევიმა და 30 წლის დაღესტნელმა ირანელმა ვეფადერ მელიკოვმა.



უცხოელების ცურვის ქართული სტილი ...

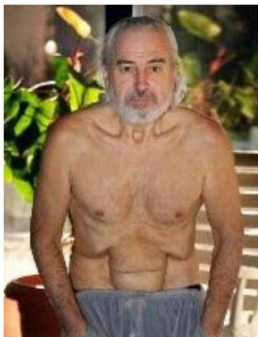
2012 წლის 31 ოქტომბერს სევასტოპოლში, ცნობილმა უკრაინელმა მარათონელმა მოცურავემ, ოლეგ სოფიანიკმა (Олег Софьяник) „მხედრული კოლხურიტ“ გადაცურა ომეგას ყურე, 700 მეტრი 45 წუთში.



78

უცხოელების ცურვის ქართული სტილი ...

ბულგარელი იანე პეტკოვი მხედრული კოლხურიტ ცურვაში აუზში ვარჯიშობს. მან 2010 წლის 24 ივლისს საჩვენებელი გაცურვა მოაწყო ჟურნალისტების თვალწინ.



79

IX

ცურვის ეროვნულ სახეობათა ფედერაციის ყრილობის ფოტოქრონიკა



ნიკა თვალური, არჩილ ფრანგიშვილი, თამაზ თევზაძე





გოგი დოლიძე, ჯუმბერ ლეჟავა, ელდარ ელბაქიძე



მზია კაპანაძე თავისი გუნდით





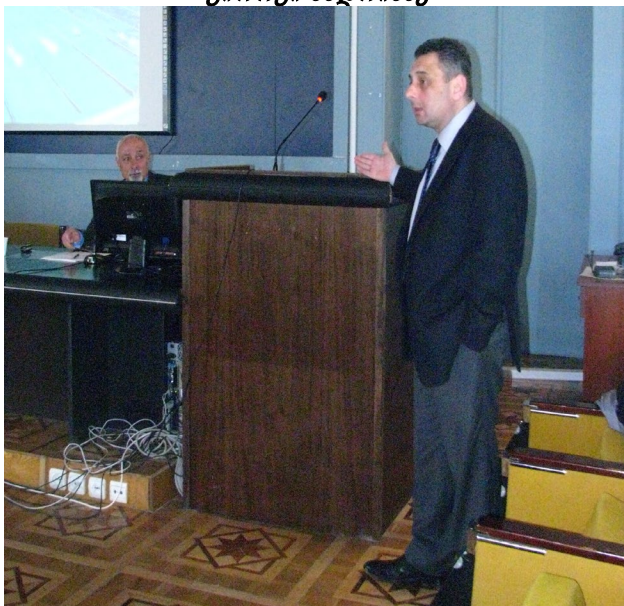
სამდივნო



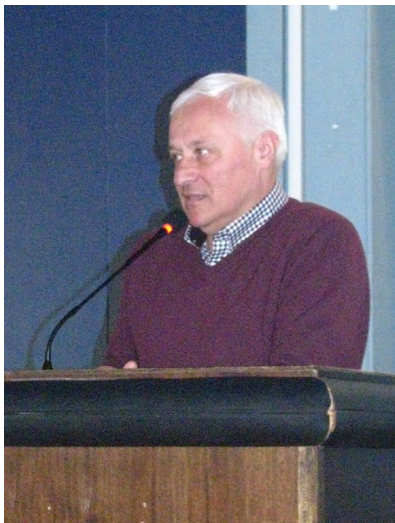




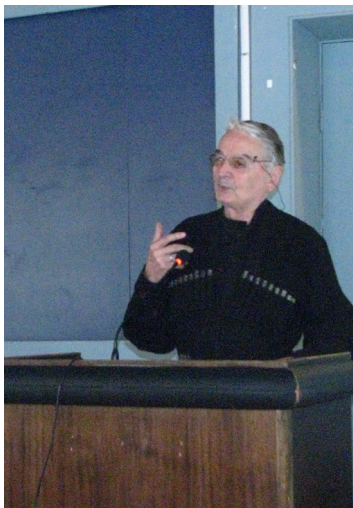
გიორგი ანდრიაძე



სტუ-ის რექტორი, აკადემიკოსი არცილ ფრანგიშვილი



თამაზ თევზაძე, მინისტრის მოადგილე



გოგი დოლიძე



დათო გულბანი, ხრიდოლის აკადემია

X

სხვადასხვა პერიოდის ფოტოქრონიკა

ნიკა თვალურის ბრინჯაოს მედალი მსოფლიო ჩემპიონატზე



ასპარეზობა



		Sporcu Listesi / Athlete List			
 GEORGIA GÜRCİSTAN	No	Full Name	Sport	Eye Class	Gender
	1	Gogotchuri Zviad	Judo		M
	2	Tvauri Nika	Swimming		M
Görevli Listesi / Staff Member List					
	No	Full Name	Function	Sport	Gender
	1	Nutsubitze Vladimir	Coach	Judo	M
	2	Giorgi Tsasidze	Head of the delegation	Swimming	M
	3	Henri Kuprashvili	Coach, Tampper	Swimming	M
	4	Zurab Khomasuridze	Tampper	Swimming	M



**2007 წლის 30 აგვისტო – თბილისის ზღვის II ჯგუფური
 გადაცურვა „მხედრული კოლხურიტ“
 (სიუჟეტი და ინტერვიუ ჰ. კუმარაშვილთან, როიტერი - 07.09.2007)**





გიორგი სირბილაძე და უკრაინული ტელევიზია



გიორგი სირბილაძე მოწაფეებთან



ჯანო ბაგრატიონი, ლეილა სირბილაძე, შალვა ნაჭყებია, თამაზ ანდლულაძე, ჰენრი კუპრაშვილი





საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტრო
MINISTRY OF SPORT AND YOUTH AFFAIRS OF GEORGIA

საქართველოს სპორტის დამსახურებული მოღვაწე
HONORED SPORT WORKER OF GEORGIA

სახელი გვარი **ჰენრი კუპრაშვილი**
Name Surname **HENRI KUPRASHVILI**

ბიჭიჭანის თარიღი **24.11.2017**
Date of issue

საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს მინისტრი
MINISTER OF SPORT AND YOUTH AFFAIRS OF GEORGIA





მარინა ლომიძე, მანანა ზამბახიძე



ფოტოზე: არსენ და ლუკა გვენეტაძეები, შავ ჩოხაში გიორგი ცხადაძე







ლოზანაში შვეიცარული მხარის რეკლამა



გერმანელისა და ქართველი ჭიდილი. ევროპის ჩემპიონატი

კეთილი ნების ელჩი

ევროკომისიის ინიციატივა #BeActive (იყავი აქტიური); მსოფლიო რბენა – ფრთები სიცოცხლისათვის (Wings for Life); ოუშენმენის შვეიცარიის ტურის; ღია წყალზე საერთაშორისო შეჯიბრების „თბილისის ცურვის ფესტივალი“ და სხვ.



მანჩო შაფაქიძე, ირაკლი მეძმარიაშვილი, მაია აზარაშვილი. 7.10.23





Henri Kuprashvili
Tbilisi Swim Fest Ambassador



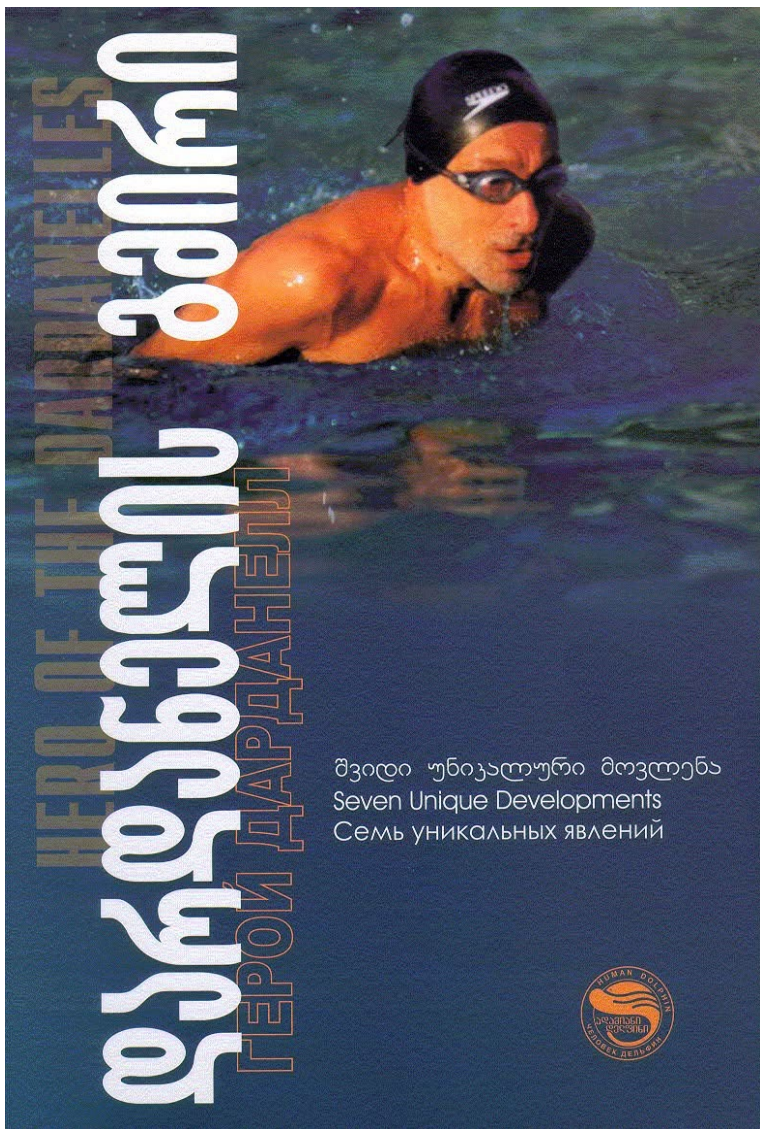
Henry Kuprashvili
Tbilisi Swim Fest Ambassador



Henry Kuprashvili

Tbilisi Swim Fest Ambassador





წიგნი - დარდანელის გმირი. შვიდი უნიკალური მოვლენა.
 მთავარი რედაქტორი ომარ გოგიაშვილი. ქართული ვერსიის
 რედაქტორი ნ. ყავალაშვილი, ინგლისური ვერსიის რედაქტორი
 არ. ჭანტურია, რუსული ვერსიის რედაქტორი ნ. ჭოხონელიძე.
 გამომცემედი ჰოლდინგი "ჯორჯიან თაიმსი", 2003

XI კოლხური ცურვისადმი მიძღვნილი ლექსები (ნაწილი)

ბერძენი
მედიკოსი
ბერძენი
N36 (66)
11-17
დეკემბერი
2003 წ.
ფატი 40 თმისი
ბაჟი
საქართველოში



მედიკოსი
საქართველოში
ბაჟი
საქართველოში

145

ნოზილი ბარათი



**მედიკოსი,
საქართველოში,
ბაჟი
საქართველოში**

გზა ია-ვარდით,
როდი გეოგრაფიკით
დაღმართის,
გეოგრაფიკით როგორ.

ნუტა რა ძალამ
ხელფეხშეკრულს
გვასწავლა ცურვა,
ნუტა რა ერქვა
ანუ ცურვის
ასეთის მომგონს...

ხელფეხშეკრული
ჩვენს წინაშე
სცოდნით ცურვა.
ო, ძველგონიერად
უცურაობ
წინაშე ჩვენსას.

მოგვიღწევი,
თუმცა, აი,
აქამდე როგორ,
ბატონო პური,
რა ვხედავ
ან ეს რა მესმა...

როდი გვეჩინა
მოქარეული

თითქმის ქარაფმა
უკვდავების
აიხსნა ჩვენი,
თითქმის სასწაულის
აეხადა
ჩვენ თვალწინ
ფარდა...

მოვიღწევი,
საქართველოში,
აქამდე როგორ,
ჩემთვის ყოველი
ახლა უკვე
ნათელი გახდა.

ჰენრი კუპრაშვილი — დარდანელის გმირი

შეპირებული ხარ ვით საქართველო,
მიცურავ მაინც და არ ნებდები,
გამარჯვებისას გავიტანო ლელოს,
შენ გადარჩენის იმედს გვპირდები.
შეუდრეკელი კოლხური სულის,
ძლიერი ჯიშის ქართველი გმირი,
მოვიდა მაცნედ იმ სიხარულის,
რომ დაგვეხსნება სატანის ჭირი.

მედიკოსი
საქართველოში

ნეკლი მანჩას შვილი

ალალ, ის სადღეგრძელო

ვუმღვინ დარდანელის გმირს,
ჰენრი კუპრაშვილს



2009 წლის 13 სექტემბერი

ვის გადართო არ ვიცი,
ბაირონს თუ პრომეთეს,
სასწაულის მოხდენა,
შეუძლია განა ბევრს.

თქვენ კაცი ხართ „დელფინი“,
ხელფეხშეკრულს, რა ძალგმით!
მითიური მოვლენა,
ზღვის ზვირთებში განკაცდით.

თუმც სტიქია გიტევდათ,
ქედი არ მოიხარეთ,
მამულიშვილის ვალი,
პირნათლად მოიხადეთ.

სამშობლოზე ფიქრებში,
ბევრი დღე გალეულა,
ალალ, ის სადღეგრძელო,
თქვენთვის, რაც დალეულა.

უფლის ძალა გფარავდეთ,
ჰქმენ საქმე საარაკო,
დარდანელის გმირი ხართ,
და მე, თქვენით ვამაყობ.

დარდანელის გმირს -
ჰენრი კუპრაშვილს

(აკროსტიქი)

კ ასპარეზად სრუტე არჩე...
ე ვრობა იქით, აქეთ - აზია
ნ აპირს უყურებებს ტალღა დარდანელს
რ იქრავის ფერით შეუცმაზია
ი ნება უფალმა, განა სარკაზმია,

კ აცს დელფინს გიწოდებს - დიდი თავაზია.
უ ხუცეს ქუსსებს ხილვა გაუცოცხლე,
პ ირმოს იქ ოცნებით გიდარბაზია,
რ ომელმაც გამოიწვითო სული რაინდული,
ა რაფრად მიიწვინე ზღვის ლელვა, აბრაზია
შ ნო ჰქონდათ არგისელთაც, დატოვეს ლეგენდა,
ვ ნებია ბაირონს, ხომ აუხდა ფანტაზია
ი სე კი მზგ ზვირთებთან უცდმაზია...
ლ ივლიდა ტალღა, ცა ლაგვარდი - ძღვე ნაზია,
ს აოცარია სიცოცხლე მლევი - თულამაზია.

ტინაჩი (მარიაშ)
სმიაჯაშვილი

თბილისის 125-ე საშ. სკოლის
გეოგრაფიის მასწავლებელი

„დანართის შესახებ“

წარმოდგენილი დოკუმენტები, აქტები, სერტიფიკატები, გამოხმაურებები და სხვა მასალები შერჩეულია იმ მიზნით, რომ მკითხველს შესაძლებლობა მიეცეს გაეცნოს წიგნში აღწერილი მოვლენების პირველწყარო დადასტურებებსა და ისტორიულ კონტექსტს.

სახელთა საძიებელი

აბულაშვილი ი. – გვ. 49
აგაბეკოვა – გვ. 22
აზარაშვილი მ. – გვ. 2, 36, 133
ათანელი ლ. – გვ. 34
აიეტი – გვ. 12, 16
ამირანი – გვ. 15
ანდრიაძე გ. – გვ. 106, 121
ანდლულაძე თ. – გვ. 126
არმბრუსტერი დ. – გვ. 21
ასაბაშვილი გ. – გვ. 52
ასაბაშვილი შ. – გვ. 52
ასანიძე ლ. – გვ. 126
აფსირტე – გვ. 12
აფციაური ნ. – გვ. 49
აქაი ბ. – გვ. 29

ბაირონი ჯ. – გვ. 95
ბაგრატიონი ჯ. – გვ. 87, 126
ბაკურაძე თ. – გვ. 45, 54, 108
ბარდაველიძე დ. – გვ. 45, 49, 50, 52, 54
ბართაია ნ. – გვ. 135
ბასილაია ნ. – გვ. 45, 53, 106, 108
ბატიაშვილი ზ. – გვ. 91
ბახტაძე ე. – გვ. 49
ბახტურიძე ლ. – გვ. 49
ბიგანიშვილი გ. – გვ. 49, 52
ბედია მ. – გვ. 28
ბელოვა თ. – გვ. 51
ბოლშაკოვი რ. – გვ. 49
ბოგდანოვა ე. – გვ. 37
ბოზქირი მ. – გვ. 68, 103
ბოლქვაძე ი. – გვ. 24, 52
ბოსტაშვილი თ. – გვ. 35, 51, 55
ბროძელი ჯ. – გვ. 49, 54, 55, 111
ბუბუტეიშვილი რ. – გვ. 106
ბურჯანაძე ე. – გვ. 99

გაგოშვილი თ. – გვ. 45
 გადელია გ. – გვ. 47
 გალი ფ. – გვ. 19
 გამგებელი მ. – გვ. 49
 გამგებელი ლ. – გვ. 49
 გამსახურდია ზ. – გვ. 24
 გამსახურდია კ. – გვ. 24
 გამყრელიძე თ. – გვ. 49
 გაჭი-ზადე ფ. – გვ. 49
 გეგეჭკორი გ. – გვ. 52
 გეზენი ბ. – გვ. 29
 გერასიმოვა ი. – გვ. 24
 გვენეტაძე ა. – გვ. 2, 30, 31, 129, 131
 გვენეტაძე ლ. – გვ. 65, 100, 129, 131
 გვილავა ი. – გვ. 36
 გიორგაძე ს. – გვ. 42, 43
 გიორგაძე ნ. – გვ. 52
 გოიაშვილი ვ. – გვ. 25, 41, 44, 48, 51, 67, 80, 82, 83, 88, 91, 120, 122
 გოგიაშვილი ო. – გვ. 135
 გოგინაშვილი გ. – გვ. 52
 გოგინაშვილი ნ. – გვ. 35, 55
 გოგინაშვილი რ. – გვ. 35, 51, 55
 გოგოხია შ. – გვ. 87
 გოლოშვილი დ. – გვ. 49
 გოლოშვილი თ. – გვ. 49
 გორდემიანი რ. – 27, 28, 37
 გოცირიძე რ. – გვ. 87
 გრეიფი ჯ. – გვ. 13
 გრივაჩი ნ. – გვ. 44-46, 49, 52, 53, 108, 110
 გულაშვილი მ. – გვ. 46, 48, 112
 გურასაშვილი გ. – გვ. 91, 94
 გურსესი ბ. – გვ. 29
 გუჯაბიძე დ. – გვ. 30, 31
 დავითაშვილი გ. – გვ. 32, 111
 დევდარიანი ც. – გვ. 50, 52
 დევიძე ა. – გვ. 49
 დიკი დ. – გვ. 53, 66

დოლიძე გ. – გვ. 30, 44, 48, 105, 110, 117, 122, 110
 დოლიძე ზ. – გვ. 110
 დოლიძე თ. – გვ. 59
 დრესელი კ. – გვ. 21
 დრიფილდი კ. – გვ. 27
 დულარიძე გ. – გვ. 91
 დუნდუა დ. – გვ. 44, 48, 105

 ეგოროვა – გვ. 22
 ელბაქიძე ე. – გვ. 28
 ენგინი ნ. – გვ. 29
 ერდემი ა. – გვ. 29
 ერდემი ი. – გვ. 29
 ესაძე რ. – გვ. 52

 ვაისმიულერი ჯ. – გვ. 20
 ვაშაკიძე ა. – გვ. 51
 ვაშაკიძე ლ. – გვ. 42, 43, 108

 ბაკარაშვილი მ. – გვ. 35, 56
 ბამბახიძე მ. – გვ. 2, 46, 48, 50, 51, 106, 128, 130, 131
 ბარნაძე კ. – გვ. 15
 ზევსი – გვ. 12
 ზუბიშვილი მ. – გვ. 49
 ზულიაშვილი მ. – გვ. 42, 43, 102, 108
 ზურიკაშვილი გ. – გვ. 52

 თედიაშვილი ლ. – გვ. 67
 თევზაძე თ. – გვ. 103, 116, 122, 127
 თვაური ნ. – გვ. 37, 38, 81, 116, 123, 124

 იასონი – გვ. 12, 13
 ივანიშვილი ო. – გვ. 49
 ილია II – გვ. 96
 ილინი ს. – გვ. 59
 ინგოროყვა ა. – გვ. 48

 კავილი რ. დ. – გვ. 19
 კავსაძე კ. – გვ. 47, 107
 კაკალაშვილი ა. – გვ. 49
 კაპანაძე ლ. – გვ. 49
 კაპანაძე მ. – გვ. 120

კარპეტნერი რ. – გვ. 13
 კაუნსილმენი ჯ. – გვ. 59
 კახეთელიძე ზ. – გვ. 42, 43, 108
 კახიანი მ. – გვ. 51
 კახიაშვილი კ. – გვ. 28
 კერესელიძე თ. – გვ. 32
 კერვალიშვილი ლ. – გვ. 49, 52
 კერვალიშვილი ა. – გვ. 51
 კეშელავა ა. – გვ. 88
 კვინტრაძე შ. – გვ. 47
 კიკნაძე ნ. – გვ. 87
 კირილოვი ბ. – გვ. 49
 კიფერი ა. – გვ. 21
 კობახიძე თ. – გვ. 45, 49, 51, 54, 102, 105
 კოვალეც-კუპრაშვილი ლ. – გვ. 91, 94
 კოკელიძე ნ. – გვ. 51
 კონჯარია ა. – გვ. 15
 კოტორაშვილი ა. – გვ. 91
 კუპრაშვილი ჰ. – გვ. 2, 24, 26, 28-31, 33, 35, 37-41, 44, 46-48, 50, 51, 53, 54, 56, 68, 81, 83, 86, 91, 94, 99, 106
 ლავრინენკო ვ. – 22
 ლევკვიშვილი თ. – გვ. 21, 23
 ლეჟავა ჯ. – გვ. 29, 30, 31, 32, 98, 101, 117
 ლომთაძე თ. – გვ. 87
 ლომინაძე ა. – გვ. 33, 34, 37, 48, 50, 52
 ლომიძე გ. – გვ. 35
 ლომიძე მ. – გვ. 128
 ლორთქიფანიძე თ. – გვ. 12, 13
 მაიერსი ჰ. – გვ. 21
 მაისურაძე დ. – გვ. 50
 მაისურაძე ც. – გვ. 52
 მაკალათია ს. – გვ. 11
 მალაზონია მ. – გვ. 47
 მალინოვა ე. – გვ. 35
 მამულაშვილი მ. – გვ. 44, 48, 50
 მანია გ. – გვ. 10, 14, 26, 28, 88, 91, 94
 მანჩხაშვილი ნ. – გვ. 136
 მაროტი ე. – გვ. 59

მაყიშვილი ა. – გვ. 48
 მაჭავარიანი გ. – გვ. 49
 მეგრელიძე თ. – გვ. 35, 56
 მედეა – გვ. 12
 მერლე პ. – გვ. 13
 მესხი მ. – გვ. 31
 მეძმარიაშვილი ი. – გვ. 2, 29, 91, 98, 133
 მეჭურჭლიშვილი მ. – გვ. 50, 52
 მთვრალაშვილი გ. – გვ. 52
 მინჟულინა ი. – გვ. 32
 მიროტაძე ს. – გვ. 49
 მორჩილაძე მ. – გვ. 46
 მურჯიკნელი დ. – გვ. 49
 მუსასტიკოვი შ. – გვ. 59
 მუსხელიშვილი დ. – გვ. 58
 მძელური გ. – გვ. 87
 მხეიძე ო. – გვ. 30, 100

 ნადირაძე ნ. – გვ. 49
 ნათაძე ზ. – გვ. 59
 ნაჭყებია შ. – გვ. 126
 ნიკიტინი ბ. – გვ. 22-23
 ნიკურაძე ო. – გვ. 43, 108
 ნიორაძე დ. – გვ. 24
 ნიჟარაძე ნ. – გვ. 103, 127
 ნოზაძე ხ. – გვ. 46
 ნოზაძე ნ. – გვ. 52
 ნუცუბიძე ვ. – გვ. 88

 ოზჩეტინი ე. – გვ. 29

 პატარაია ა. – გვ. 45
 პატარაია ლ. – გვ. 52
 პეცკინა – გვ. 22
 პიტი ა. – გვ. 20
 პოკროვსკი ნ. – გვ. 22

 ჟანლე პ. – გვ. 20
 ჟვანია ა. – გვ. 87

 რევიკა კ. – გვ. 59

რევიშვილი ი. – გვ. 24, 48, 49, 86, 105
 როდოსელი ა. – გვ. 11, 12
 რულოვსი ს. – გვ. 37

 სევერინი ტ. – გვ. 13
 სიგმა ჯ. – გვ. 21
 სირბილაძე გ. – გვ. 125, 126
 სიჭინავა ა. – გვ. 45, 53, 54, 106, 108, 110
 სიხარულიძე გ. – გვ. 105, 106, 109, 110
 სიხარულიძე ზ. – გვ. 106
 სიხარულიძე ნ. – გვ. 49
 სიხარულიძე დ. – გვ. 52
 სკეპსისელი დ. – გვ. 12
 სკილისი – გვ. 9
 სოლონი – გვ. 9
 სტრაბონი – გვ. 12
 სულავა რ. – გვ. 31, 52, 106
 სუნგუ მ. – გვ. 68
 სურეჟი ე. – გვ. 29
 სხილაძე თ. – გვ. 45, 46, 49

 ტიელიძე ნ. – გვ. 35, 56
 ტობაკო – გვ. 19
 ტრუჭენი ჯ. ა. – გვ. 19
 ტუტაკაევი ა. – გვ. 23

 ურუშაძე ა. – გვ. 12

 ფაჩულია ლ. – 22
 ფეიქრიშვილი ა. – გვ. 42, 88
 ფილინა ნ. – გვ. 49, 112
 ფიფია ფ. – გვ. 38, 115
 ფრანგიშვილი ა. – გვ. 56, 116, 121
 ფრიქსე – გვ. 12
 ფუნიკოვი ი. – გვ. 23

 ქსერქსე – გვ. 9
 ქურდაძე დ. – გვ. 46
 ქურსუა ლ. – გვ. 5, 7, 12, 57
 ქუჩუკურუ ე. – გვ. 29

ყავალაშვილი ნ. – გვ. 135
 ყაულაშვილი ნ. – გვ. 51
 ყაუხჩიშვილი თ. – გვ. 12

 შავაძე ი. – გვ. 51
 შარია ზ. – გვ. 126
 შატაყიძე მ. – გვ. 133
 შაჰინჯაია ს. – გვ. 44
 შევარდნაძე ე. – გვ. 95, 97
 შენგელია ი. – გვ. 44-46, 48- 50, 52, 53, 105, 106, 110, 128
 შენგელია ე – გვ. 48-54
 შეხოვეცვა ზ. – გვ. 45, 106, 108
 შრაიერი მ. – გვ. 51
 შტენბერგი – გვ. 22

 ჩეკონი თ. – გვ. 21
 ჩერტკოვეი ვ. – გვ. 88
 ჩიქვანაია გ. - გვ. 41, 68

 ცინცაძე ს. – გვ. 49
 ცუცქერიძე ქ. – გვ. 35, 56
 ცქიტიშვილი გ. – გვ. 88

 ძაგნიძე ლ. – გვ. 2
 ძიძიგური შ. – გვ. 58

 ნიქვაძე თ. – გვ. 49
 ნილოსანი გ. – გვ. 45
 ნილოსანი ი. – გვ. 49

 ჭანტურია ა. – გვ. 135
 ჭაფოძე ნ. – გვ. 37
 ჭინჭარაული მ. – გვ. 43, 102, 108
 ჭინჭარაული თ. – გვ. 43, 108
 ჭიჭინაძე ო. – გვ. 27, 31
 ჭოხონელიძე ი. – გვ. 88
 ჭოხონელიძე ნ. – გვ. 135

 ხათაშვილი მ. – გვ. 49
 ხინჩაკაშვილი გ. – გვ. 49
 ხმიადაშვილი ც. – გვ. 136
 ხრიკული მ. – გვ. 49, 52

ხომასურიძე ზ. გვ. 32, 37, 111

ხურციძე ბ. – გვ. 48

ჯანი ე. – გვ. 29

ჯინი ა. – გვ. 68

ჯულელი ბ. – გვ. 87

პალმაი ზ. – გვ. 20

პეროდოტე - გვ. 9

პილბორნი ს. – გვ. 46, 112

პიპოკრატე – გვ. 10

Akay B. – p. 92

Bagrationi J. – p. 89

Batiashvili Z. – p. 93

Ceccon T. – p. 21

Chertkoevi V. – p. 89

Chokhonelidze I. – p. 89

Cosmo L. L. – p. 6

Dressel C. – p. 21

Dularidze G. – p. 93

Engin N. – p. 92

Gezen B. – p. 92

Gogokhia Sh. – p. 89

Goiashvili V. – p. 89, 93

Gotsiridze R. – p. 89

Gurasashvili G. – p. 93

Gurses B. – p. 92

Halmay Z. – p. 20

Jugheli B. – p. 89

Keshelava A. – p. 89

Kiknadze N. – p. 89

Kotorashvili A. – p. 93

Kovalets-Kuprashvili L. – p. 93

Kuprashvili H. – p. 40, 89, 132–134

Kucukkuru E. – p. 92

Levada R. – p. 6
Lomtadze O. – p. 89
Mania G. – p. 89, 93
Mdzeluri G. – p. 89
Medzmariashvili I. – p. 93
Nutsubidze V. – p. 89
Ozchetin E. – p. 92
Peikrishvili A. – p. 89
Surek E. – p. 92
Trudgen J. A. – p. 19
Tskitishvili G. – p. 89
Weissmuller J. – p. 20
Zhanle P. – p. 20
Zhvania A. – p. 89
Булгаков Н.Ж. – с. 59
Ганчар И.Л. – с. 59
Каунсилмен Д. Е. – с. 59

Henri Kuprashvili

Georgian Swimming: Colchian-Iberian Style

Georgia is a country of ancient culture, with nearly 3,500 years of statehood. While Georgians have contributed significantly to the world's treasury – through our unique alphabet, choreography, and polyphonic music – much of our multifaceted heritage remains unexplored. Many pearls are still scattered within the depths of myths and legends. My goal has been to bring one of these legends to light and restore it to life.

In the early 1960s, in the picturesque Colchian village of Tsvane, I heard a legend from my grandfather, **Levan Kursua** (1887-1969). He told me that ancient Colchian and Iberian warriors practiced a unique military training method: swimming with their hands and feet bound. At first glance, this might seem like a mere eccentricity, but it is actually rooted in a profound psychological and tactical foundation.

Bound-limb swimming served two primary purposes:

1. Psychological Fortitude: If a warrior could overcome the natural fear of water while bound, they would develop an unbreakable spirit, capable of facing any obstacle in any circumstance.
2. Survival: In the event of capture, a bound warrior who ended up in the water (e.g., from a ship) could still swim to freedom. During the dark period of the 17th century, when the slave trade was rampant in Western Georgia, many captives saved themselves using this technique. Bound and helpless on land near Anaklia, they would roll into the sea and swim away like dolphins.

The Georgian styles of swimming—such as Free Colchian, Military Colchian, Apkhazura, Okribula, Iberian, and others—are entirely distinct from traditional international styles. Renowned researcher Lepota L. Cosmo identifies the Colchian system as one of the most unique in the world. Furthermore, the distinguished coach Rubes Levada considers Colchian swimming to be the "ancestor" of modern high-speed swimming (finswimming), sharing common methods and techniques.

My mission is to restore and popularize these unique styles. Specifically, the "Lazuri" (Free Colchian) style has great potential to establish itself as a competitive sport alongside the crawl, breaststroke, and butterfly.

გადაეცა წარმოებას 30.05.2026. ხელმოწერილია დასაბეჭდად
07.06.2026. ქაღალდის ზომა 60X84 1/16. პირობითი ნაბეჭდი თაბახი 11,5.

ჰენრი კუპრაშვილი



სტუ-ის პროფესორი; პოლიტიკის მეცნიერებათა დოქტორი; საერთაშორისო ურთიერთობების აკადემიური დოქტორი; ისტორიკოსი; ჟურნალი - სტი; I კლასის სახელმწიფო მრჩეველი (პრეზ. # 1299 განკ. 2003 წ.;) სპორტის დამსახურებული მოღვაწე; ომის ვეტერანი; ვიცე-პოლკოვნიკი.

მეცნიერი, პედაგოგი და პუბლიცისტი: 50 წელზე მეტი სამეცნიერო-პედაგოგიური სტაჟი; 5 მო-

ნოგრაფიის, 10 სახელმძღვანელოს, 200-მდე სამეცნიერო ნაშრომის, 400-ზე მეტი პუბლიცისტური სტატიისა და სამეცნიერო კონფერენციებზე წარდგენილი 150-ზე მეტი მოხსენების ავტორი; 28 დოქტორანტის სამეცნიერო ხელმძღვანელი.

ავტორი და ხელმძღვანელი: ეროვნული უშიშროების საბჭოში 1996 წელს შექმნილი სტრატეგიული ანალიზისა და გლობალური მოდელირების ავტორმატიზებული სისტემისა „დიდგორი“ (პრეზიდ. # 05-ს განკარგ., 12.02.1996); იმავე აპარატში პოლიტიკურ მოვლენათა პოლიტომეტრიკული მეთოდით ანალიზისა და პროგნოზირების სისტემისა „აისი“; სტუ-ის სამართლისა და საერთაშორისო ურთიერთობების ფაკულტეტზე განხორციელებული პოლიტიკის მცოდნეობის მულტი და ინტერდისციპლინური სასწავლო-სამეცნიერო პროექტისა „პოლიტიკა სამსჯავროზე“ (საავტორო სერტიფიკატის # 7564).

ჯილდოები: ვახტანგ გორგასლის II ხარისხის ორდენი; „მხედრული მამაცობისათვის“ მედალი (საქართველო); „სამაგალითო სამსახურისთვის“ უკრაინის შკ-ის მედალი (უკრაინა); ბაირონის საერთაშორისო საზოგადოების ოქროს მედალი (დიდი ბრიტანეთი); წლის ადამიანი-2002, გაზეთი „ახალი ეპოქა“; სტუ-ის აკადემიური საბჭოს საპატიო დიპლომი; ალ. ჩიკვაიძის სახელობის პრემია.

სპორტი: მსოფლიოში სრუტეთა ქართული წესით გადაცურვის ფუძემდებელი, საქართველოში პარაცურვის პირველი მწვრთნელი, მსოფლიო რეკორდსმენი და ათგზის მსოფლიო ჩემპიონი — მათ შორის სამგზის ბიატლსა და ტრიატლში, ხოლო შვიდგზის ზამთრის ცურვაში.

ეროვნული მოძრაობა: 1973 წელს არჩეულ იქნა ნახევრად არალეგალური „დავით აღმაშენებლის ჩოხოსანთა კავშირის თავმჯდომარედ; 1989-1991 წლებში იყო ერის ღირსების დამცველთა ასოციაცია „იმედის“ საწინამძღვროს წევრი; 1989-1992 წლებში — საქართველოს სახალხო ფრონტის დარბაზის წევრი; 1990 წლიდან — ზღვისპირეთის დამცველთა ასოციაცია „აიეტის“ თავმჯდომარე.

