
„ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ
ՅԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ“
Կ Ր Ծ Ք Ա Ն Շ Ա Ն Ը

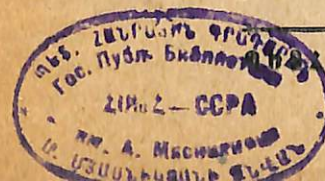
Պ Ե Տ Ն Ր Ա Տ
ՅԵՐԵՎԱՆ 1931

796(41)
7-31

„ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ
ՅԵՎ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ“
ԿՐԾՔԱՆՇԱՆԸ

1784

ԿԱՆՈՆԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ ՅԵՎ ՀՐԱՀԱՆԳ ՍՏՈՒ-
ԳՈՒՄՆԵՐՆ ԱՆՑԿԱՑՆԵԼՈՒ ԿԱՐԳԻ ՄԱՍԻՆ,
ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ ԽՍՀՄ ՖԿԳԽ ԿՈՂՄԻՏԵ



ԲԱՏ

1931

ՅԵՐԵՎԱՆ

07 JUL 2013

9652

ՊԵՏՆԱԿԱՆ ՏՊԱՐԱՆ
ՀՐԱՏԱՐԱԿ. ՁԵ 1776
ՔԼԱՎԼԻՏ 6695(Բ)
ՊԱՏՎԵՐ 4125
ՏԻՐԱԺ 4000

24504-59

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ՊԵՏՔ Ե ԱԿՏԻՎՈՐԵՆ ՈՂՆԻ
ՍՈՑԻԱԼԻՍՏԱԿԱՆ ՇԻՆԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆՆ ՈՒ ՅԵՐԿՐԻ
ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆԸ

Մասնաշաղկան ֆիզկուլտչարժման խնդիրները Խորհրդային Միության մեջ պարզ են: Նրանք հանդուժ են յերկու հիմնական մոմենտի:

Ֆիզկուլտուրայի միջոցով մենք պետք է աշխատավորության միլիոնավոր մասսաները նախադասություններ, վորպեսզի նրանք կարողանան արտադրության մեջ ավելի արդյունավետ աշխատանք կատարել: Պետք է, վոր մեր ֆիզկուլտուրնիկները լավագույն հարվածայինները դառնան արդյունաբերության մեջ, ձեռնարկության ունենում և այլն: Այս մեր առաջին խնդիրն է:

Մյուս կողմից, ֆիզկուլտ աշխատանքն այնպես պիտի դրված լինի, վոր ֆիզկուլտուրնիկին տա մի շարք ռազմա-կիրարկային ունակություններ և գիտելիքներ, վորոնք անհրաժեշտ են ռազմական գործում: Մեր ֆիզկուլտուրնիկներն արդեն վորոշ չափով նախադասություններով մոտենում կարմիր բանակի շարքերը՝ պիտի դառնան լավագույն մարտիկներ, որինավելի կարմիր բանակայիններ, և հենց այս է մասնաշաղկան ֆիզկուլտչարժման յերկրորդ խնդիրը:

Նախ քան կոպրպենք, թե ամենորոյա աշխատանքներով ինչպես պիտի իրականացնել այս կարևորագույն խնդիրները, անհրաժեշտ է կանգ առնել այն հարցի վրա, թե ֆիզկուլտչարժումն ինչ մասնակցություն պիտի ունենա Միության հասարակական, տրինտեկական-քաղաքական կյանքում:

Ինչպես հայանի յե, մինչև ֆիզկուլտ շարքերի վերականգնումը բավական լայն տարածված էր այն կարծիքը, թե ֆիզկուլտուրան զվարճալիք է, ժամանց, հանգստի լավ միջոց և ուրիշ վոչինչ: Այս կարծիքն այժմ ել դեռ բոլորովին արմատախիլ արված չէ:

Այսպիսի հայացքներով վարակվածներին թվում էր, թե ֆիզկուլտչարժումն անելիք չունի քաղաքականության մեջ, ֆիզկուլտուրան հեռու պիտի լինի դրանից:

ի հարկէ, մենք ամենայն վճռականութեամբ ժխտում ենք նրա անսակեալը, վստովհետեւ այդ վոչ այլ ինչ է, յիշե՛ք վոչ դատակարգային թշնամու գաղափարախոսութեանը:

Բաւական է միայն նայել, թե արտասահմանում բուրժուազիան ինչպե՞ս է ողտադործում Ֆիզիկուլտուրան ու սպորտը, վորպէսդի հիմնովին ջարձարկով Ֆիզիկուլտուրայի սպորտադաճականութեան, չեղոքութեան մասին հնարած հեքիաթը:

Բուրժուազիայի ֆաշիստական տիպի սպորտային կազմակերպութեանները հիմնալի դիպցիւլինայի յեն յենթորկված և կազմակերպված են ուղղմական ձևերով: Մի շարք բուրժուական յերկրներում Ֆիզիկուլտուրայի զործի կազմակերպումն ու զարգացումը պտնվում է ուղղմական միխտուրութեանների ձեռքում: Բուրժուական յերիտասարդութեանը, տղամարդ թե կին, ջանասիրութեամբ զբաղվում է Ֆիզիկուլտուրայով, սովորում է հրաձգութեան, մաստր դեկավարել և այլն: Մի խտքով, բուրժուազիան հասունացնում է վոչ թե թուլամորթ ու վաղաժամ թառամած յերիտասարդութեան, այլ մի ուժ, վորի վրա կարելի լինի հենվել բանվոր դասակարգի դեմ վերջին մարտը տալիս:

Մյուս կողմից, բուրժուազիան դեղին Ա ինտերնացիոնալի «սոցիալ-դեմոկրատական» կազմակերպութեանների միջոցով ամեն կերպ աշխատում է չեղոքացնել ու անվնաս ցարձնել բանվորական սպորտային կազմակերպութեանները, հեռացնել նրանց ուշադրութեանը ամբողջ բանվոր դասակարգի հեղափոխական խնդիրներից: Այսպէս Սպորտինտերն, վոր Ա ինտերնացիոնալի հովատարիմ տգնականն է և բավական զգալի թվով բանվորական սպորտ-կազմակերպութեաններ և ընդդրկում, լողանդներ և րաց թողնում, թե՛ սպորտը քաղաքականութեան չախտի խառնվի:

Սակայն, բուրժուազիայի քաղաքականութեանը պարզ և մեղ համար, վորքան քիչ բանվորութեան մասնակցի հեղափոխական շարժմանը, այնքան հեշտ կլինի կովել աղտոտմբող պրոլետարիտի դեմ: Սակայն, հենց ինքը՝ «չեղոքութեան» ել մի ցուցանակ է, մի վարադույր, վորի հետեւ ուժեր են կուտակվում գալիք հեղափոխութեան դեմ: Այդ բոլոր «չեղոք» բանվորական սպորտ-կազմակերպութեաններին գլխավորում են սոցիալ-դեմոկրատները, վորոնք գործնականում կապիտալիստների գործակարներն ու ոգնականներն են: Յեւ, ի հարկէ, վճռական րապէյին դեկավարները դեն կշարանն դիմակը և կաշխատեն վորքան կարելի յէ լավ ողտադործել այդ «չեղոք» կազմակերպութեաններն

ընդդեմ պրոլետարիատի հեղափոխական կազմակերպութեանների: Դրա պարզ որինակաները հենց այժմ ել տեսնում ենք, թե ինչպե՞ս սոցիալ-դեմոկրատական սոաջնորդները հաշիվ են մաքրում հեղափոխական բանվորների հետ:

Մեր խորհրդային Միութեան մեջ ս՞վքեր են թաղնվում չեղոքութեան խտքերի տակ: Ի հարկէ, խորհրդային կարգերի ծպտյալ հակառակորդներն ու թշնամիները:

Գրոմանների ու Ռամզինների համախոհները բանվորներին տոում են. «Նայեցեք, ես բայլչեվիկների արածներից վոչ մի խելքը գլխին բան չի դուրս դալիս»: Այդ նույն մարդիկ զայլա, մանում են մեր Ֆիզիկուլտազմակերպութեաններն ու սկսում փափալ. «Հանգստացեք, ուրախ ժամանակ անց կացրեք, ի՞նչ կարիք կա քաղաքականութեանը խառնվելու: Այդ ձեղ չի վերաբերում, այդ կուտակցութեան, կոմյերիտմութեան, արհմիութեանների գործն է, իսկ դուք սպորտով զբաղվեցեք»:

Այսպէս տողներին մենք համարում ենք բուրժուազիայի կամա թե ակամա գործակալներն ու ոգնականները: Նա վոր մեծ բեկման ու հին աշխարհի վերակառուցման շրջանում մի կողմ կանդնած է մնում և չի ոգնում պրոլետարական պետութեանը, նա մեր դասակարգային թշնամին է: Այսպէս ենք բացատրում մենք չեղոքութեան լողունդը և այդ լողունդին մենք խփում ենք ու պիտի խփենք ամենայն վճռականութեամբ:

Միանգամայն պարզ է, վոր քանի վոր Ֆիզիկուլտազարժումը պրոլետարական ընդհանուր շարժման մի մասն է կազմում, նա չի կարող և չպետք է չեղոք լինի քաղաքական խնդիրներում: Մեր Ֆիզիկուլտազարժման սոար չեն այն խնդիրները, վոր դնում է իր առաջ բանվոր դասակարգը: Ընդհակառակն, իրականցնելով մեր ամենորյա Ֆիզիկուլտուրային խնդիրները՝ մենք պետք է իրազործենք և այն խնդիրները, վոր լուծում են բանվոր դասակարգն ու կուտակցութեանը:

Այստեղից ել պարզ է, թե ինչու Ֆիզիկուլտազարժումը Ֆիզիկուլտուրիկներից լավագոյն հարվածայիններ պիտի պատրաստի տրտադրութեան մեջ և նրանց այնպէս նախապատրաստի, վոր կարմիր Բանակի շարքերում նրանք լինեն լավագոյն, որինակելի մարտիկներ: Սակայն հենց այստեղից ել բղխում է Ֆիզիկուլտաշխատանքի բովանդակութեան ու մեթոդի հարցը:

Ֆիզիկուլտ աշխատանքի մեթոդը պտնված է և հետու չե այն

որը, յերբ մենք վերջնականապես կվերականգնենք աշխատանքի բովանդակությունը և այն կգնենք նոր ձևերի մեջ:

Ամենից առաջ հարկավոր է հիշատակել սուրհանդակային ու հեռավոր վաղերը, վոր անց կացրինք մենք. խաբարովակ—Մոսկվա դահուկային վաղը, վոր կտպված էր Հեռ. Արևելքի Հասուկ կարմրադրոշ քանակի հաղթանակի հետ: Համամիութենական մոտո—վերս արշավը, նվիրված կոմկուսակցության XVI համագումարին, և, վերջապես, վերջերս կազմակերպած «աշխատանքի ու պաշտպանության» սուրհանդակային վաղը, վոր անց կացվեց ի պատիվ ԽՍՀՄ—ի խորհուրդների VI համագումարի: Նրանց մասնակցող Ֆիզկուլտուրնիկները ցույց տվին իրենց դիմացկունությունը, ամբուլություն ու տոկունությունը, այսինքն՝ յերեան հանեցին Ֆիզկուլտուրնիկին հատուկ հատկություններ: Մյուս կողմից մեր սուրհանդակային վաղքին մասնակցողներն աշխատանք եյին տանում, լացատրելով կուսակցությանը, խորհուրդներին համագումարի նշանակությունը, կարժիր քանակի նշանակությունը և այլն: Այսպիսով, Ֆիզկուլտ—աշխատանք կատարելով՝ մենք այդ աշխատանքը կապեցինք քանվոր դասակարգի ընդհանուր խնդիրների հետ և աշխատավոր մասնակցների ուղադրությունը կենտրոնացրինք կարելորդագույն քաղաքական խնդիրների վրա:

Սակայն, ի հարկե, չի կարելի միայն սուրհանդակային վաղքով բավարարվել: Մեր առաջ խնդիր է դրված վորոնումներ անել և աշխատանքի այնպիսի նոր, հետաքրքիր ձևեր դնել, վորոնք ընդունակ լինեն մասնակցին Ֆիզկուլտչարթման մեջ քաշելու: Հարկավոր է կորուստություն, ձեռներեցություն, զյուստարություն: Յեւ վորքան ավելի բարձրացնենք շարժման քաղաքական ակտիվությունը, այնքան ավելի կլինի զյուստարարություն ու ձեռներեցությունը, այնքան ավելի շուտ նոր ու անհրաժեշտ ձևեր կգտնենք: Միայն սուրհանդակներով ու արշավներով չի կարելի լուծել լավագույն արտադրող և լավագույն մարտիկ պատրաստելու խնդիրը:

Դիտելով Ֆիզկուլտչարթումը, մինչև նրա վերականգնումը, մենք տեսնում ենք, վոր այդ շարժումը շատ անընդունակ է յեղել այս խնդիրները լուծելու: Այդտեղ տեսնում ենք նեղ, սահմանափակվածություն, միակողմանիություն, բազմաթիվ մասնադիտությունների բաժան—բաժանվածություն: Պինդ—պինդ խաղացողը, չախմատիստը, հեծանիվ քշողը և այլն, այս ամենն էլ ֆիզկուլտուրնիկ եյին համարվում: Այսպիսի բաժանումը միայն լրան

գարում էր Ֆիզկուլտուրայի հիմնական աշխատանքներին և թույլ չէր տալիս մարդուն դաստիարակելու միջոցով՝ լավագույն ձևով նախապատրաստելու աշխատանքի և պաշտպանության համար: Իրա համար մենք մեթոդիկան այնպես ենք կառուցում, վոր Ֆիզկուլտուրնիկին զարգացնի բազմակողմանիորեն, նրան ուղեկան գործի փորձ տա և վերացնի միակողմանիությունը:

Հենց այդ նպատակով էլ «Պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» կրթական ձևը բերելու համար, մշակվել է տոնգուսների մի կոմպլեկտ: Սահմանվել են նորմաներ, վոր պիտի իմանա ամեն վոք, ով ուղում է իսկական խորհրդային Ֆիզկուլտուրնիկ լինել: Ներկա շրջանում հենց այդ կոմպլեկտն էլ խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի մեթոդիկայի հիմքն է կազմում:

Մեզ համար անվիճելի չէ, վոր Ֆիզկուլտուրնիկը պետք է կարողանա բավարար չափով լողալ, վաղել, դահուկներով քայլել, պիտի իմանա հրացանի գործածությունը, ումբ նետելը, մոտոր քշելը, թիախաղը, արդելքներ հաղթահարելը, պետք է իմանա սովորաբարական—առողջապահական մի շարք կանոններ, գինյորություն շարժային վարժություններ: Ինքնին հասկանալի չէ, վոք Ֆիզկուլտուրնիկը միաժամանակ պիտի լինի նաև հարվածային և հասարակական աշխատանքներին լծված:

Յեւ կազ չեմ անի նորմաների, ստուգումների պայմաններին և այլ մանրամասնությունների վրա. այդ ամենի մասին մանրամասն առված է սույն գրքույկում: Այստեղ հարկավոր է կանգ առնել այն հարցի վրա, թե ինչպես լավագույն ձևով ունակագիտայի յենթարկել մեր սխառումը, ինչպես ավելի խոր ու լայն կերպով տարածել այն:

Այս նորմաները, վոր մշակված են ինքնագործ մասնագետական Ֆիզկուլտչարթման համար, մենք դեռ ելի պիտի վերաշինենք, վորպեսզի ընդգրկենք այն բոլոր բնագավառները, վորտեղ կիրառվում է և պետք է կիրառվի Ֆիզկուլտուրան: Մեզ հարկավոր է մեր նորմաներով թուփանցել ամբողջ դպրոցական ցանցը, սկսած առաջին աստիճանից, վերջացրած ԲՈՒՀ—երով՝ աստիճանաբար բարձրացնելով մեր պահանջները: Մեզ հարկավոր է, վոր մեր Ֆիզկուլտուրայի սխառման այնպիսին դառնա, վոր հնգամյակի վերջին քանվոր դասակարգի ախույազն կեղը մասնակցություն ունենա նրան:

Իսկ ինչ հասարակ ու աշխատավորական լայն ճանապարհներ

քաշել Ֆիզիկուլտ շարժման մեջ: Այստեղ հարց է ծագում, թե՛ սպորտն ինչ տեղ է ընդունում Ֆիզիկուլտ շարժման մեջ:

Մենք սպորտից չենք հրաժարվում: Ֆիզիկուլտիկադմակերպում-
թյան մեջ մտնել ցանկացողներին մենք չենք ստիպի նորմաները
սալ, նոր մտնել մեր շարքերը: Սպորտի նեղ, առանձին տիպերի,
սպորտ խաղի միջոցով մենք պետք է միլիոնավոր նոր մարդիկ
ներգրավենք:

Գալիք դաստիարակչական և ազիտացիոն աշխատանքը, վոր
ավարտվելու յե «Պատրաստ աշխատանքի ու պաշտպանության»
կրճախները տալու համար ստուգում կատարելով, այնպես է կա-
ռուցվում, վոր ստեղծվի իսկական, բազմակողմանիորեն զարգա-
ցած խորհրդային Ֆիզիկուլտուրնիկ: Ճիշտ այդպես էլ մենք չենք
մտածում հենց սկզբից նորմաները կատարողին արգելել՝ դրադ-
վել սպորտի այս կամ այն տեսակներով:

Այսպիսով, սպորտը չի կորցնում իր նշանակությունը: Սա-
կայն ըստ մեր աշխատանքի հեռանկարներին՝ նա պիտի յենթարկվի
այնպիսի փոփոխությունների, վորոնց չնորհիվ սպորտը պիտի մո-
տենա հիմնական խնդիրներին: Այն ամբողջ պատմական աղբը, այն
ամենը, վոր մեխանիկորեն պահվել է դեռևս հին Հունաստանից
կամ Հռոմից, պիտի դուրս չարտվի:

Իրենց դարն անց կացրած վարժությունները համարձակորեն
պիտի դուրս մղել և փոխարինել այնպիսի վարժություններով,
վորոնք անհրաժեշտ են աշխատանքի ու պաշտպանության համար
և ամբիջ մասսայական են: Պետք է բարելավել և մեթոդական մը-
շակման յենթարկել ազգային և ժողովրդական խաղերն ու վար-
ժությունները:

Սպորտի այնպիսի հրաշալի ու տարածված տեսակները, ինչ-
պիսին դահուկն ու լողն են, պետք է առատորեն լրացնել ռազմա-
կան խնդիրներով ու մոմենտներով: Այդ տեսակետից սպորտի շատ
տեսակները ստեղծադործական նախաձեռնություն չեն համար հրաշա-
լի նյութ են և հեշտությամբ կարելի յե վերամշակել ցանկացած
ուղղությամբ:

Այնուհետև, քանի վոր մենք մտադիր ենք միլիոնավոր մաս-
սաներ ներդրայել և անցկացնել Ֆիզիկուլտպատրաստության բա-
վով, հարկավոր է վճռականորեն մասնաշաղկապ վարժեցման կուրս
վերցնել: Չե՞ վոր ընդհանուր Ֆիզիկուլտպատրաստության հասնել կա-
րելի յեր առանձին տեսակներով դրադվելով, դահուկի, լողի,
թիավարության և այլ միջոցներով: Ահա հենց այդ սեկցիաներից

ել պիտի սկսել՝ արմատապես վերակառուցելով նրանց աշխա-
տանքը^{*)}:

Ամեն մի սեկցիա ուսուցման այնպիսի մեթոդ պիտի դասի,
վոր կարճ ժամանակում վորքան կարելի յե շատ ցանկացողների
սովորեցնել այս կամ այն տեսակը: Սեկցիաներում այնպիսի որպ-
մաններ պիտի ստեղծվել, վոր նորեկները վոչ միայն չճնշվեն, չքաշ-
վեն, այլ ամեն կերպ դրավվեն ու տարվեն աշխատանքով:

Վերջ պիտի դնել դեպի դործը յեղած ձևական մոտեցմանը
թավթիվածությունը, դեպի կադմակերպչական մանրամասնու-
թյունները յեղած անուշադրությանը: Մասսայական ուսուցման
գործն այնպես պիտի դնել, վոր վոչ մի մանրամասնություն աշ-
քաթող չարվի, ստուգվի, թե ամեն ինչ իր տեղն է ու նախատես-
ված: Հակառակ դեպքում, մի չնչին պատճառով, որինակ՝ այն
պատճառով, վոր ջրակայանում 100 հոգի կարող են պարապել,
բայց մենք 200 ենք կանչել, մենք գործը կիչացնենք, հետևյալ
հարյուրների սովորելու ցանկությունն էլ կմեղցենք:

Ամեն մի վորձ ունեցող Ֆիզիկուլտուրնիկի առաջ խնդիր պիտի
դնել—դժալի թվով նորեկներ դրավել Ֆիզիկուլտպատրաստմունքների
մեջ և դա պարտադիր պիտի լինի: Մեր ամեն մի չեմպիոնին, մաս-
նադեպին պիտի քաշել այդ գործի մեջ: Թող ռեկորդմենները
մնան ռեկորդմեններ, թող նրանք մարզվեն, սակայն չպիտի մո-
ռանան իրենց հիմնական աշխատանքը—Ֆիզիկական ուսուցումը:
Կարճ ժամանակում վորքան հնարավոր է շատ մարզկանց սովո-
րեցնել,— ահա թ ինչ է պահանջվում նրանցից:

Այն Ֆիզիկուլտուրնիկը, վոր յերկու-յերեք տարուց հետո
«Պատրաստ աշխատանքի ու պաշտպանության» կրճախներ չի
ունենա, նա վատ Ֆիզիկուլտուրնիկ է:

Մեր առաջ հոկայական աշխատանք է դրված: Մենք պետք է
Ֆիզիկուլտաշխատանքների մեջ նոր, բալլչեվիկյան տեսակների հաս-
նենք:

*) Հայաստանի Ֆիզիկուլտ. Գեր խորհուրդը համաձայն լինելով ընկ. Ան-
ախովի թված ձևերին, ավելացնում է, վոր Հայաստանի պայմաններում լայն-
որեն պիտի ոգտագործվի նաև թեթև ատլետիկայի, սպորտ խաղերի, հեծանիվ-
ների, ծանր ատլետիկայի և այլ սեկցիաները, վորոնց աշխատանքների վերա-
կառուցումը կապահովի ընդհանուր Ֆիզիկուլտ դաստիարակության գործը:

Միմիայն գործի հոգատար կազմակերպությանը, նախկին
ստորագրած տեղեկությունները չպարտադրվում են և կարճ ժամանակում կա-
րող ենք միմիայնակոր աշխատավորները անց կացնել ուսումնական ֆիզի-
կուլտուրայի նախապատրաստման բովոյ և կլուծենք ֆիզիկու-
լտուրնիկներին լավագույն հարմարություններ ու կարմիր բանակի
համար լավագույն մարտիկներ պատրաստելու հիմնական խնդիրը:

Ն. ԱՆՏԻՊՈՎ.

ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ ԽՍՀՄ-Ի ՖԻԶԿՈՒԼՏ ՇԱՐԺՈՒՄԸ ՅԵՐԿՐԻ
ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԻՆ ՄՈՏԵՑՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄ-
ՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

(Ս.Ս. Կամենյեվի համահաժողովի նյութերից)

Խորհրդային Միության սոցիալիստական շինարարության
հաջողությունները, հնգամյակի իրականացումը 4 տարում և
աշխատելից բոլոր դասակարգային ուժերի, փոխհարաբերության
փոփոխությունը մեր յերկրում՝ հողում սոցիալիզմի, պրոլետա-
րական պետության ներսում կառավարի դիմադրություն են առա-
ջացնում քաղաքում՝ բուրժուական դասակարգերի մնացորդների
մեջ և գյուղում՝ կուլակության մեջ, և ուժեղացնում են նրանց
մեջ Խորհրդային Միությունը տապալելու ձգտումը: «Արդյունա-
բերական կուսակցության» ղեկավարների դատաւարությանը
պարզ ու վորոշ ցույց տվեց, վոր 1) Խորհրդային Միության դեմ
պայքարելու համար համախմբվել են թե յերկրի ներսի և թե դրսի
հակահեղափոխական բոլոր ուժերը, 2) Փրանսիական իմպերիա-
լիզմի և նրա դիկավոր շտաբի ղեկավարությանը լնտենրմեցիա յե
պատրաստվում պրոլետարական պետության դեմ:

Խորհրդային Միության ֆիզիկուլտ շարժման դերն և՛ աշխա-
տավոր մասսաներին նախապատրաստել յերկրի պաշտպանության
համար, մասնավորապես՝

ա) Կոնտինդենտ դաստիարակել և ֆիզիկապես նախապատրաս-
տել, հետագայում նրանցից Կարմիր բանակում լավագույն մար-
տիկներ դուրս բերելու համար:

բ) Մասսաներին տալ մի շարք ուղեւորական ունակու-
թյուններ՝ ուղեւորական խմբեր:

գ) Խթան հանդիսանալ աշխատավորության կամավոր ու մաս-
սայական ուղեւորական նախապատրաստություն ձեռք բերելու հա-
մար:

Սրանից յերևելով՝ ԽՍՀՄ-ի Համ. ֆիզիկուլտ. Խորհուրդն ա-
ռաջարկում է բոլոր հանրապետական և տեղական ֆիզիկուլտ. խոր-
հուրդներին, ֆիզիկուլտ-աշխատանք տանող բոլոր պետմարմին-

հմբին և հասարակական կազմակերպութեաններին՝ դիմադրութեան ու ժողովրդային ֆիզիկական աշխատանքի մերձեցման տեմպը յերկրի պաշտպանութեան կարիքներին, համարելով, վոր այդ գործի ներկայիս դրութեանն անբավարար է:

Գործնական աշխատանքների ընթացքում ղեկավարվել հետևյալ հիմնական դրույթներով:

Ա. ՍՊՈՐՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՍՊԱՐԻՉՈՒՄ (ՍԵՎՅՈՒՆ ՅԵՎ ՄԱՍՍԱՅԱԿԱՆ)

1. Սպորտ դիմադրականներն ու կոմպլեկսները կարգավորել այնպես, վոր նրանցից գերազանցապես ապահովվեն ու խրախուսվեն այն տեսակները, վորոնք առանձնապես արժեքավոր են ռազմա-կիրարկային տեսակետից (դահուկը, լողը, ավտո-մոտոսպորտը, ձիապարտը, արախաղությունը, գործնական մարմնամարզությունը, սպորտ-տուրիզմը և այլն):

2. Սուսնց հաշվի առնելու սպորտային հին սովորութեանները և բովանդակութեանը՝ աշխատել ռազմակիրարկային տարրեր մտցնել սպորտի ամենամասնականացած ու յայն ծավալված տեսակների մեջ:

Մասնավորապես խթան առկալիայի մեջ, պիտի մտցնել՝ ստարաներ զանազան դրութեաններից, վաղը զանազան տեսակի ծանրութեաններով (ռազմ., սպարադինման տարականների փոխադրութեան), հակադադի մեջ առաջ շարժվելու զանազան ձևերը, լայնորեն կիրառել վաղըի զանազան ձևերը՝ հաղթահարելով բնական ու արհեստական արդեւքներ, կրոսներ¹⁾ մտցնելով նրա մեջ տակտիկական տարրեր (տեղադրութեան ծանոթութեան, ծոլովել, հրաձգային խնդիրներ լուծել և այլն), ուսմը նետել զանազան դրութեաններից, զանազան նշանների վրա և այլն:

Ջրային սպորտի կոմպլեկսի մեջ պիտի մտցնել՝ լողալ հագուստով, զենքով, ջուրն անցնել ոժանդակ առարկաների միջոցով (լողանալով, տախտակով, գերանով), նավակներ թիավարել, ստապարտը վարել և այլն:

Մանր առկալիայի կոմպլեկսի մեջ պիտի մտցնել՝ կռիվով ու ժողովրդական ծանրութեան, զենք, ռազմամթերք բարձրացնելը, քաշելը, փոխադրելը, բոկս և ըմբշամարտ (պաշտպանութեան և հար-

ձակման) կոմպլեկսի մեջ մտցնել՝ գինաթափման ձևեր, անդեմի մարտը զանազան զենքերով զինվածի հետ և այլն:

ՍՐԱԿԱՂԻ մեջ պիտի մտցնել՝ խրաղիլակներ ծակելը և հրազանի կոթով նրանց խփելը, թրով կտրելը, ոժանդակ գործիքներով կռվելու տարրերը (թիակ, դանակ), աղատ սրամարտ, արագ շարժման ժամանակ նպատակային նշան բռնել և այլն:

Դանուկային սպորտի մեջ պիտի մտցնել՝ կրոսներ, դահուկ-տակտիկական տարրերով, ծանրութեաններ փոխադրել (զենքաներով արդեւքներ հաղթահարել, դահուկային յերկրի վրա տեսնալ շիրներ), վարժվել ձիավոր դահուկային գործին և այլն:

Առկալիկ մարմնամարզության մեջ պիտի մտցնել՝ ռազմա-կիրարկային մարմնամարզության բոլոր տեսակները, ուսնյան անիվը և այլն:

Խաղերի մեջ մտցնել՝ ռազմականացած խաղեր զանազան բնական պայմաններում:

Ավտո-վելոսպորտի մեջ՝ կրոսներ՝ մտցնելով տակտիկական տարրեր և այլն:

Բացի այդ, անհրաժեշտ է նույնիսկ ամենափոքր հնարավորութեան դեպքում մրցումները դահլիճից, հրապարակից, ստադիոնից դուրս բերել բնական պայմանները: Պետք է նպատակ դնել, վոր բոլոր տեսակի մրցումների առնվազն կեսը կատարվի բնական պայմաններում:

3. Անհրաժեշտ է ռազմակիրարկային վարժութեանները սերտորեն կապել և մտցնել ընդհանուր սեկցիայի ֆիզիկական դաստիարակութեան աշխատանքների մեջ:

Մրցումների ու ստուգումների մեջ մեծ տեղ պիտի տալ ռազմակիրարկային տարրերին, այդ մրցումներն ըստ հնարավորին պիտի լինեն խմբակային, կոմպլեկսային և պիտի կատարվեն զբաղմունքային բնական պայմաններում (բաց դաշտում):

Մրցման արդյունքները գնահատելիս անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև նրա կազմակերպվածութեանը, դիմադրականութեանը:

4. Վերադարձի ֆիզիկականություններից ծանոթանալ թե ֆիզիկական տուրան ինչպես պիտի ոգտագործել ռազմական պայմաններում, փորպետի հետաքրքրվեն ռազմական գործով և ՊԱՁԸ-Ավիաբիմի ռազմ. խմբակների մեջ մտնեն, անհրաժեշտ է կապ և ամենուրեք գործակցութեան ստեղծել ֆիզիկական կազմակերպութեանների ու ՊԱՁԸ-Ավիաբիմի բժիշկներին միջև, մասնավոր ռազմական դիտելիքների խմբակների հետ: Դրա համար, բացի աշխատանքի պլան-

¹⁾ Վաղը բնական պայմաններում:

ների մեջ կապ ստեղծելուց, բացի փոխադարձ ոգնությունից, սոցմրցումից և այլն, անհրաժեշտ է նաև վերջել «միասնեղ աշխատանքի բնագավառը», վոր կապ կհանդիսանա ուղղական (ՊԱՋԸ-Ավիտքիմի) աշխատանքների և ֆիզիկուլտ. կազմակերպությունների աշխատանքների միջև:

Որինակ՝ աղբախի «բնագավառ» կարող են լինել՝ դահուկային վաղքերը, ուղղական զբոսանքները, դաշտ դուրս գալը, արշավները, ուղղա-սպորտային մրցումները (կոմպլեկսային), ուղղա-Ֆիզիկուլտուրային ճամբարները (վորպես ֆիզիկուլտուրային հանգիստը ուղղականացնելու միջոց) և այլն պարապմունքներ. վոր կարելի չե կտտարել ֆիզիկուլտ խմբակների և ուղղական շնորհիքների խմբակների միջև, նպատակ ունենալով մի կողմից ուղղականացնել ֆիզիկուլտուրիկներին, մյուս կողմից ՊԱՋԸ-Ավիտքիմի անդամներին զբաղել ֆիզիկուլտ պարապմունքների մեջ:

5. Չափամանավակիվելով դրանով, անհրաժեշտ է ամեն կերպ խթան հանդիսանալ, վոր բոլոր ֆիզիկուլտ աշխատողները, մասնավոր ֆիզիկուլտ ակտիվը, գոնե ուղղական սկզբնական պատրաստություն ձևեր բերի ՊԱՋԸ-Ավիտքիմի խմբակներում:

Այս բանը պիտի համարել ամեն մի ֆիզիկուլտուրիկի ձեռք բերած պատրաստության բնական ու անհրաժեշտ լրացում (վորպես ուղղա-սպորտային մասնագիտացում, որինակ՝ հրաձգային, հեծելազորային, ուղղաժողովային, մոտո-ավտոմեխային և այլն):

Այս հատուկ ուղղական խմբակներում սովորելը բոլորովին չի նշանակում, թե ֆիզիկուլտուրիկը դուրս և գտրիս ֆիզիկուլտ կազմակերպությունից: Ընդհակառակն, այդ հաշվի չե առնվում վորպես ֆիզիկուլտ կազմակերպության աշխատանքի և հենց ֆիզիկուլտուրիկի գնահատման ապացույց, վորի նպատակն է ֆիզիկուլտուրայի խմբակում շտտացնել ուղղականապես պատրաստվածներին թիվը (և այդ հաշվի չե առնվում մրցումներին ու ստուգումներին թողնելիս, խմբակներ կազմելիս, բնորակապես պաշտոնների առաջադրելիս և այլն):

6. Նպատակ ունենալով մարտիկին անհրաժեշտ կամք և բարոյական դաստիարակություն տալ (դիսցիպլինա, կազմակերպվածություն, պատասխանատվություն, կոլեկտիվը ղեկավարելու փորձ և այլն) անհրաժեշտ է ստեղծել փոխհարաբերություններ սկզբունքներ՝ ֆիզիկուլտուրիկներին միջև և ղեկավարների հետ (ավագը, կապիտանը, դաստիարակը), սահմանել ֆիզիկուլտուրիկների վարքի նորմաները պարապմունքների, մրցությունների և

այլնի ժամանակ, այնպես, վոր վորոշ չափով ուղղականացվի ֆիզիկուլտ խմբակի աշխատանքը և նույնիսկ մասամբ նրա կազմակերպչական կառուցվածքը (որինակ՝ խմբակի կոպիտանը վարձեցումների կամ մրցումների ժամանակ հանդիսանում է իր խումբակի հրամանատարը, պատասխանատու չե այդ խմբակի վարքի համար, ղեկավարում է նրա գործունեությունը և ընդհանրապես դաստիարակչական աշխատանք և տանում):

Այսպիսով խմբակը վորոշ չափով հավասարվում է ուղղական միավորի: Միաժամանակ անհրաժեշտ է նախապատրաստական աշխատանք տանել հասարակական ակտիվ պատրաստելու և նրան հրամանատարական-ղեկավար աշխատանքի մեջ առաջ քաշելու համար:

Անհրաժեշտ է կոլեկտիվներին այնպես բաժանել խմբակների և թիմերի, վոր այդ բաժանումը նպաստի թե ամբողջ կոլեկտիվի, թե նրա մասերի կազմակերպչական ուղղականացմանը:

Միաժամանակ ցանկալի չե ֆիզիկուլտուրիկի հիմնական պարտականությունների և իրավունքների սահմաններ վորոշել, վորոնք հիմնականում կվորոշեն նրա վարքը թե՛ վորպես ֆիզիկուլտ կազմակերպության անդամ և թե՛ վորպես առանձին խորհրդային ֆիզիկուլտուրիկ:

Անհրաժեշտ է նաև կարգավորել խրախուսանքի և տուժանքի սխեմներ, վորպեսզի ողտագործվի այն վորպես վորոշ դաստիարակչական ազդեցության մեթոդ:

Այս ամբողջ աշխատանքը պիտի հանդիսանա մանկավարժական անհրաժեշտ լրացում ֆիզիկուլտուրիկների ուղղա-քաղաքական դաստիարակության հիմնական աշխատանքին (ինտերնացիոնալ դաստիարակություն, կապ Բ. Գ. Կարմիր բանակի հետ, մասնակցություն հասարակական-քաղաքական կամպանիաներին և այլն):

Հաստատում եմ

ԽՍՀՄ Ֆիզիկուլտքերի ուղեգրի նախագահ՝

Ն. ԱՆՏԻՊՈՎ

11 մարտի 1931 թ.

**«ՊԱՏՐԱՍՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՈՒ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ»
ԿՐԹՔԱՆՇԱՆԻ ԿԱՆՈՆԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

1. Ֆիզիկուլա-աշխատանքների ասպարեզում խորհրդ. Միության աշխատավորության ինքնագործունեությունը խորհրդակցության նպատակով վերջավում է՝ բաղմակողմանի ֆիզիկուլա աշխատանքներն ունեցողներին պարզեցնելով հատուկ կրթությանը (ժեսոն) «Պատրաստ աշխատանքի ու պաշտպանության» (ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ. Материальное обеспечение и законность защиты жизни и здоровья. Гл. 1. Общие положения. Материальное обеспечение и законность защиты жизни и здоровья):
2. Բաղմակողմանի պատրաստությունը վերջավում է դործահան ու տեսական բնույթի կրող ստուգումների սահմանված կոմպլեքսը կատարելով:
3. Կրթությանը ձեռք բերելու համար, կատարելիք ստուգումներին տեսակներն և նորմաները հետևյալն են.

ՓՈՐՁԵՐԻ ՏԵՍՏԱՆԵՐԸ	Տղամարդկանց			Կանանց		
	18-25 տար.	25-30 տար.	35 տ. ավելի	17-25 տար.	25-32 տար.	32 տ. ավելի
1. Վազք 100 մետր	14.5 վ	15 վ	16.0 վ	16.0 վ	17.0 վ	18.0 վ
2. Վազք 500 »	—	—	—	2 ր. 0 վ	2 ր. 10 վ	2 ր. 10 վ
Վազք 1000 » հրապարակում	3 ր. 30 վ	3 ր. 40 վ	3 ր. 50 վ	—	—	—
կամ վազք 1000 մետր բնական պայմաններում	3 ր. 50 վ	4 ր.	4 ր. 10 վ	—	—	—
3. Քոնիք յերկարություն վազքով	4 մետ.	3.8 մ.	3.5 մ.	3 մ.	2.8 մ.	2.5 մ.
4. Բարձրության թռիչք՝ վազքով	1.2 մ.	1.15 մ.	1.1 մ.	0.9 մ.	0.8 մ.	0.7 մ.
5. 700 գր. ծանրություն նստակի նստած տարածության վրա	35 մ.	35 մ.	30 մ.	25 մ.	23 մ.	20 մ.
6. Տուրնիկետի գցված փայտից կախված բարձրանալ մինչև կշիռը	6 ր. 0 վ	6 ր. 0 վ	6 ր. 0 վ	—	—	—
7. Պարանի կամ փայտի վրայով վեր սողալ (ձեռքների ու վրաների սպառնալիք)	—	—	—	3 մետր	2 մետր	2 մետր
8. 32 կիլոգր. ծանր. փամփուշտակալը գետնից բարձր. դնել մեջքին և առանց կանգ առնելու տառել 50 մետր տարածություն	4 ր. 0 վ	4 ր. 0 վ	4 ր. 0 վ	—	—	—
9. Լողալ 100 մետր	2 ր. 10 վ	2 ր. 20 վ	2 ր. 30 վ	2 ր. 20 վ	2 ր. 40 վ	2 ր. 50 վ

ՓՈՐՁԵՐԻ ՏԵՍՏԱՆԵՐԸ	Տղամարդկանց			Կանանց		
	18-25 տար.	25-30 տար.	35 տար. ավելի	17-25 տար.	25-32 տար.	32 տար. ավելի
Կամ լողալ 50 մետր հազուսաներով (շալվար, բլուզ, առանց կոշիկի)	—	—	—	—	—	—
10. Լողալ 10 րոպե	Պար	տ ա	դեր ե	բոլոր	հասակ	ներին
11. Հեծանիվ քշել 10 կիլոմ. խճուղով և շալվարով. հեծանիվը կարելի չի փոխարինել արակտոր, ավտոմոբիլ մոտոցիկլետ քշելով և այլն:	40 ր.	40 ր.	45 ր.	50 ր.	50 ր.	55 ր.
12. Թիավարել մեկ կիլոմետր ¹⁾	Պար	տ ա	դեր ե	բոլոր	հասակ	ներին
13. Դանուկ 10 կլմ. փոքր խնչ թեք վայրում	1 ր. 15 վ	1 ր. 20 վ	1 ր. 25 վ	—	—	—
Դանուկ 3 կլմ. փոքր խնչ թեք վայրում	—	—	—	24 ր.	26 ր.	28 ր.
14. Դանուկը հարավային շրջաններում փոփոխվում է ձիավարության (կարողանալ ձիու վրա մնալ)	—	—	—	—	—	—
15. Հակազապ հաղած 1 կլմ. ճանապարհ գնալ	—	—	—	—	—	—
16. Ռազմական գերակշիռներ և մորձեր Ռազմ. գեր. 1 աստ. խմբակի ծավալով, վերևի մասնադիտակ.	Պար-	տ ա	դեր ե	բոլոր	հասակ	ներին
17. Ծանոթություն տալին ուղևորության հասցեներին	—	—	—	—	—	—
18. Ֆիզիկուլա ինքնաստուգման հիմունքներն իմանալ	—	—	—	—	—	—
19. Ծանոթ լինել ֆիզիկուլա շարժման հիմունքներին, ԿՍԻ-ի գործունեությանը	—	—	—	—	—	—
20. Սանմիկիումի կատարումը	—	—	—	—	—	—
21. Լինել հարվածային արտադրության, ձեռնարկության մեջ, կամ ակտիվ հասարակ. աշխատանք.	—	—	—	—	—	—

Այնպիսի, ուր կլիմայական (դահուկ), աշխարհապարական (թիավարում, լող) կամ տնտեսական (հեծանիվ, ձի) որչեպից օգտագործվող հնարավոր չե վարժություններին այս բոլոր տեսակները կատարել, հանրապետական (շրջ.) ֆիզիկուլտրոհուղղ-

^{*)} Նորմաները սահմանում են Հանրապ. (շրջ.) ֆիզիկուլտրոհուղղության նախած տեղական պայմաններին (նախակետային, գետնի հասցե, ծավալ և այլն):



ները կարող են հանել, առանց փոխարինելու ուրիշով: Սակայն, այդ պիտի արվի միայն այն առանձին չընկերների ու վայրերի նկատմամբ, վերջինը իսկապես հնարավոր չէ այս կամ այն փորձն անել: Ամեն մի առանձին դեպքում նորմայի այդ պահանջումը պիտի կիրառվի ԽՍՀՄ Ֆիզիկոլոգիայի թույլտվությամբ:

Դ. ՍՏՈՒԳՈՒՄԸ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒ ՅԵՎ ԿՐԺՔԱՆՇԱՆԸ ՀԱՏԿԱՑՆԵԼՈՒ ԿԱՐԳԸ

4. Կրժքանշանը ստանալու համար ստուգումներին մասնակցել թույլատրվում է յերկու սեռի այն անձանց, վերոնք զբաղված չեն բնարական իրավունքից և համապատասխանում են հետևյալ պահանջներին.

- ա) Տարիք—տղամարդիկ 18 տ. վուչ պակաս, կանայք 17 տ. վուչ պակաս*)

Ծանոթություն.—Առանձին դեպքերում տարիքի նորմաները կարելի չեն փոխել, բայց միմիայն հանրապետական ֆիզիկոլոգիայի թույլտվությամբ:

բ) Պետք է բավարարի նրա առողջական դրուժյունը: Այս խնդիրը փորձում է բժիշկը, վեր պարզում է, թե տվյալ կոմպլեկտի ստուգումներին մասնակցելը վնաս չի բերի ստուգվողին:

5. Կրժքանշան ստանալու ստուգումներին կարելի չեն թողնել ինչպես ֆիզիկոլոգիայի կազմակերպված — կոլեկտիվներին, այնպես էլ առանձին անհատ ֆիզիկոլոգիաներին:

6. Գործնական ստուգումներն անելու համար ստուգվողները բաժանվում են խմբակների, ըստ իրենց տարիքի և սեռի.

Տղամարդիկ	1-ին կարգ	—18-ից—25 տարեկան
	2-րդ »	—25-ից—35 »
	3-րդ »	—35 և ավելի »
Կանայք	1-ին »	—17-ից—25 »
	2-րդ »	—25-ից—32 »
	3-րդ »	—32-ից և ավելի »

Ծանոթություն.— № № 15 և 19 ստուգումները կատարելիս ըստ սեռի ու տարիքի բաժանում չի պահանջվում:

7. Ստուգումները կատարում են քաղ. և չրջ. ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդները, ֆիզիկոլոգ աշխատանք տանող գերատեսչություններ:

*) ՀՍՖՍՀ ֆիզիկոլոգ Գեր. Խորհուրդը ընդունել է տղամարդկանց տարիքի նորման 17 տարեկանից, կանանց՝ 16-ից:

ներն ու կազմակերպությունները (արհմիությունները, լուսօրհավորները, գինեակուլները, «Ինամո» և այլն), ինչպես և առանձին ֆիզիկոլոգ-կոլեկտիվները: Ստուգումները ժամկետ, կարգը, ինչպես և ստուգող հանձնաժողովների կազմը սահմանվում է չրջ. կամ քաղ. ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդի կողմից:

Ծանոթություն.— Ստուգումներին ավելի մասնաշաղկապում է տալու նպատակով ցանկալի չեն հարմարեցնել ֆիզիկոլոգիայի տոներին կամ մրցումներին սրբերին, որդանապետ այն մասնակցի ծրագրի մեջ:

8. Ստուգման արդյունքները գրվում են ֆիզիկոլոգիայի անոմալի մեջ, իսկ վերոնք այդպիսի անոմալի, ստուգման յեռքարկվածին արվում է վիճակի մասին համաձայնագրով ներկայացվող չեքերի և ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդի կողմից:

9. Ստուգումն անց կացնող կազմակերպությունը կազմում է լիովին բաղադրյալ յեռքարկվածներին անվանական ցուցակը, վերջին մեջ հիշատակում է.

- ա) Ազգանուն, անուն, հայրանուն.

- բ) ազգություն.

- գ) տարիքի կատեգորիան.

- դ) սեռ.

յե) սոցիալական ծագումն ու բնարական իրավունքի տեսակը (բանվոր, ծառայող, սովորող և այլն): այս ցուցակը 2 որինակից, ստուգման արդյունքների հետ չրջ. կամ քաղ. ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդի միջոցով ուղարկվում է ի հաստատություն՝ յերկրային կամ հանրապետական ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդին, ըստ պատկանելության: Այս ցուցակի 1 որինակը յերկրային կամ հանրապետական ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդին հաստատման նշանատուժով ուղարկվում է ՌՍՖՍՀ Համառու. ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդին:

Միութենական մյուս հանրապետություններում չրջ. և քաղ. ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդները այդ ցուցակից 1 որինակ, ստուգման արդյունքների հետ, ուղարկում են համապատասխան միութենական հանրապետության ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդին, ի հաստատություն: Կրժքանշանն ու պարգևատրվումը տալիս են հանրապետական ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդները՝ հաստատված ցուցակների հիման վրա:

10. Կոմպլեկտի մեջ մտնող բոլոր ստուգումները կատարվում են կրժքանշան և Համաձայնագրով: Ֆիզիկոլոգիայի խորհուրդի պարգևատրվումը: Կրժքանշանի ու պարգևատրվումը հարմարեցվում է հեղափոխական տոն որերին՝ Հոկտեմբերյան

հեղափոխութեան տարեդարձ, Լենինյան որեր, կամ Մայիսի 1 :
Կրճաքանշանների առաջին հանձնումը կատարվելու յե 1931 թ.
Հոկտեմբերյան տարեդարձին :

Գ. ԿՐԾՇՔԱՆՇԱՆ ՍՏԱՅԱԾ ԱՆՁԱՆՅ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

11. Ստուգումը հաջողութեամբ անցկացրած և կրճաքանշանով
պարգևատրված անձինք հետևվյալ արտոնութիւններն են ստա-
նում .

ա) Կրճաքանշանը կրելու իրավունք, Ֆիզիկուլտուրային հա-
տուկ ուսումնական հաստատութիւններ մտնելիս իրավունքի ա-
ռաւելութիւն, բ) իրավունքների առաւելութիւն՝ մասնակցելու
թե հանրապետական, թե համամիութենական և թե միջազգային
մասշտաբով կազմակերպվող սպորտմրցութիւններին և Ֆիզ-
կուլտուրոններին :

Դ. ԿՐԾՇՔԱՆՇԱՆԻՑ ԶՐԿԵԼԸ

12. Հակահասարակական արարքների համար Ֆիզիկուլտիկա-
մակերաւութիւններին հեռացված անձիք զրկվում են կրճա-
քանից ստորին կազմակերպութեան համապատասխան վորոշումով,
վոր չըՖիզիկուլտիկորհրդի միջոցով հաստատվում և յերկրային,
մարզային, հանրապետական Ֆիզիկուլտիկորհրդի կողմից :

ՅԵ. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԸ

13. Նպատակ ունենալով դյուրացնել նորմաները տալու հնա-
րավորութիւնը և թեթեւացնել Ֆիզիկուլտուրնիկներին ծանրաբեռն-
վածութիւնը՝ կարելի յե հաշվի առնել 1931 թվի այն մրցում-
ների արդւոնքները, վոր կազմակերպել են չըՎ. կամ քաղ. Ֆիզ-
կուլտիկորհրդները և այժմ այդ նորմաները մտնում են կրճա-
քանի համար կազմակերպվող ստուգումների նորմաների մեջ :

14. Բոլոր գործնական ստուգումներին մասնակցողների հա-
զուտի տեսակը կամավոր և—ըստ ցանկութեան, բացի հատկա-
պէս հիշատակված դեպքերից :

15. Գործնական ստուգումների հաջողականութիւնը վորո-
շում և ստուգումն անց կացնող կազմակերպութիւնը : Սակայն,
1 որում 5 համարից ավելի նշանակելը ցանկալի չե :

Ծանոթութիւն.—Մի որվա ընթացքում ստուգման մի
քանի համար անցկացնելու դեպքում խորհուրդ և տրվում
տեղեւութիւն պահանջող համարները դեղի որվա ծրարի
վերջը :

16. Յեթե յեղանակի կամ վայրի խիստ աննպատութեան
պատճառով ստուգմանը մասնակցողները չեն կարողացել նորմա-
ներն իրադարձել, այդ դեպքում չըՎ. և քաղ. Ֆիզիկուլտիկորհրդ-
ներն իրավունք ունեն միջնորդելու յերկրային, մարզային, հան-
րապետական Ֆիզիկուլտիկորհրդների առաջ՝ տված նորմաները
հաստատելու համար : Այս միջնորդութեանը պիտի կցել մրցման
արձանագրութիւնը, վորով պատճառաբանվում և նորմաները
չկատարելու հանգամանքները :

17. Յեթե ստուգմանը մասնակցողը չկարողանա այս կամ այն
նորման կատարել, նա իրավունք ունի հետևյալ սեփային յեր-
կրորդ անգամ ստուգման յենթարկվելու : Սեփայների միջով յեղած
ժամանակամիջոցը սահմանվում և այն կազմակերպութեան հայե-
ցաւութեամբ, վոր անց և կացնում ստուգումները : Յերկու սեփա-
յների միջև յեղած նվազագույն ժամանակամիջոցը կարող և լինել
48 ժամ :

Զ. ԹԵՈՐԵՏԻԿԱԿԱՆ ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐ

18. Թեորետիկական ստուգումները կատարվում են՝
ա) Առաջական դիտութիւններին՝ ուղղ. գիտելիքների իւրմ-
րակի նյութի ծավալով :

ա) Ծանոթութիւն Ֆիզիկուլտչարժման հիմունքներին և կար-
մեր Սպորտինտերնի գործունեյութեանը :

դ) Առաջին ողնութիւն հասցնելը :

դ) Ինքնահսկողութիւն :

19. Թեորետիկական ստուգումն անց կացնելու համար չըՎ. և
քաղ. Ֆիզիկուլտիկորհրդներին կից կազմակերպվում և 3 ստուգող
հանձնաժողով, վորոնց կազմի մեջ մտնում են անհատորեն հրա-
վիրված մարդիկ, այնքան, վորքան անհրաժեշտ և ստուգումն ա-
րադ կատարելու համար : Հանձնաժողովները հաստատվում են
չըՎ. կամ քաղ. Ֆիզիկուլտիկորհրդների նախագահութիւններին
կողմից և՝

ա) Առաջական դիտելիքների ստուգման դուրս պիտի կանգնած
լինի դիտորական անձնավորութիւն,

բ) Առաջին ոգնութեան և ինքնահակոցութեան ստուգման հանձնաժողովի գլուխ պիտի լինի կանգնած բժիշկ-Ֆիզկուլտուրնիկ,

գ) Ֆիզկուլտարման հիմունքների և ԿՍԻ դործունեութեան մասին տեղեկութիւն ունենալու ստուգելու հանձնաժողովի գլուխ պիտի լինի կանգնած Ֆիզկուլտուրայի կազմակերպիչ-մեթոդաւոր անձնավորութիւն:

Ամեն մի հանձնաժողովի կազմի մեջ անպատճառ մտնում են նաև Ֆիզկուլտ-ակտիվիստներ (դիսպորապէս հարձածայիներէից և կոյտնտեսականներէից), հրապիրտած մասնադասներէի ընդհանուր թվի 50 տոկոսի չափով:

Ծանոթութիւն.—Յեթե կան բազմակողմանի մասնագիտութիւն ունեցողներ (որոնակ՝ դիմադրական բժիշկներ կամ Ֆիզկուլտուրնիկ-մեթոդիստներ), ինչպես և ստուգվողներէի թվի փոքրութեան դեպքում, կարելի չէ առանձին հանձնաժողովներէի միացում կատարել:

20. Ստուգումներ կատարելու համար հանձնաժողովներն ըստ հնարավորին պիտի գնան հենց ստուգումներէի մայրը—գործարան, կոյտնտեսութիւն, կամ խորհանտեսութիւն և ամէն կերպ պիտի աշխատեն, վոր ստուգման որերն ընկնեն այդ գործարանում կամ տնտեսութիւնում կատարվող տնտեսաւորութիւններէ ու կամ-պանիաներէ որերն:

21. Ստուգումը կատարելուց առնվազն 1 ամիս առաջ այնտեղ պետք է յայտնեն հրապարակել և հարցաթերթեր փակցնել թեորեւտիկական ստուգումներէ համապատասխան բաժիններէ մասին՝ միաժամանակ մատնանշելով մասնաշաղկան գրականութիւնը: Ստուգում անցկացնողները կարող են հարցադրականները փոփոխել, նկատի ունենալով ստուգվողներէի վորակը, ընդհանուր դարգացումը, կրթութիւնը և այլն: Երջ. և քաղ. Ֆիզկուլտուր-հուրդները պարտաւոր են ստուգմանը նախապատրաստելու համար անհրաժեշտ դրերից ու բրոշուրներից շարժական փորթիկ գրադարաններ կազմակերպել և միջոցներ ձեռք առնել, վոր այդ գրադարանները փոխադրվեն անմիջականորեն արտադրութեան մայրը, կոյտնտեսութիւններէ:

22. Ստուգումներից առնվազն 15 որ առաջ հանձնաժողովները միասին արագորութեան մեջ, կորեկտիվ ու խորհ. տնտեսութիւններում, ստադիոններում, հրապարակներում, Ֆիզկուլտ-տներում, և այլ տեղեր կարճատե գրույցներ ու խորհրդակցութիւններ են կազմակերպում այն հարցի մասին, թե միայն ստուգումներէ շար-

քում թեորեւտիկական ստուգումներն ինչ տեղ են բռնում, գիտե-լիքներէ ինչ ծավալ և պահանջվում ստուգվողներէից և խորհուրդ-ներ են տալիս, թե ինչ գրականութիւնից ոգտվել (մանրամասն ցույց տալով, թե այդ գրականութիւնը վորտեղ կարելի չէ ձեռք բերել, այս կամ այն հարցի մասին, վոր գրքի, վոր յերեսում կա-րելի չէ կարդալ և այլն): Առանձին հարցերից շտապ նախապատ-րաստվելու համար կարելի չէ կազմակերպել հատուկ խմբակներ: Այդ խմբակների ղեկավարներ առաջադրում են համապատասխան հանձնաժողովները:

23. Ստուգումները կատարվում են նախորդ վորոշված ժամ-կետներով 10—15 հոգուց բաղկացած խմբակներով:

24. Ստուգումները բոլորովին չոր ու ցամաք քննութեան բը-նույթ չալիտի կրեն: Ամենից լավ են վեկտորինայի, հարց ու պա-տասխանի յերեկոյի, քաղ-վիճակախաղի և քաղ-մրցումներէ տի-պի վիճակախաղերի մասնաշաղկան ձեւերը: Անհաջող պատասխա-նողներէն պիտի ընկերական խորհուրդներ տալ, մատչելի դրակա-նութիւն մատնանշել, վոր հնարավորութիւն ունենա պարապելու համապատասխան խմբակներում, կամ ոգտվի գրականութիւնից: Գրքերի ու ձեռնարկներէ մի մասը հենց տեղն ու տեղը պիտի տալ իրեն:

25. Այս կամ այն ստուգվողի տվյալ հյուղում ունեցած պատ-րաստականութեան մասին յեզրակացութիւն և հանվում այն ընդ-հանուր տարավորութիւնից, վոր ստացել և հանձնաժողովը տրված մի շարք հարցերի պատասխաններէից: Ըստ վորում, անհրաժեշտ է հաշվի առնել, թե ստուգվողն ինչպես է բմբռնում առաջադրված հարցերի ելութիւնը և վոր թե պահանջել ձեւական գիտելիքներ ու տեղմխտրանութիւն և այլն:

26. Յեթե Ֆիզկուլտուրնիկը ստուգումն անհաջող է տալիս, ժամկետ է նշանակվում յերկրորդ ստուգման համար, ըստ վորում, ժամկետ տրվում է առնվազն 1 ամիս, վորպեսպի: Բաւարար ժա-մանակ ունենա պատրաստվելու:

27. Հանձնաժողովն ստուգման արդիւնքները նշանակում է ցուցակում, յուրաքանչյուր ստուգվողի արգանվան դիմաց և ցու-ցակը հանձնում է շրջ. կամ քաղ. Ֆիզկուլտխորհրդին:

28. Ստուգող հանձնաժողովը վորոշումներ կայացնում է ձայ-ների բացարձակ մեծամասնութեամբ:

ԽՍՀՄ-ի Ֆիզկուլտ. Գեր. Խորհրդի դիտական-մեթոդական հանձնաժողովի նախագահ՝ ՄԱԳԻՏՈՆ

Հ Ր Ա Ն Ա Ն Ք

«ՊԱՏՐԱՍ ԱՇԵԱՏԱՆՔԻ ՈՒ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ» ԿՐԾՔԱՆՇԱՆՆ
ՍՏԱՆԱԼՈՒ ՀԱՍԱՐ ԿԱՏԱՐՎՈՂ ՍՏՈՒԳՈՒՄՆԵՐԻ, ԸՍՏ ԱՌԱՆ-
ՁԻՆ ԶՅՈՒՂԵՐԻ

1. ՎԱԶՔ 100 ՄԵՏՐ (ՏՂԱՄԱՐԴՈՒ ՅԵՎ ԿՆՈՋ ՀԱՄԱՐ)

Վաղքի տեղը պիտի լինի բոլորովին հարթ ու հորիզոնական տարածություն, առանց քարքարոտանքերի, յերկարությունն առնվազն 110 մետր, իսկ լայնությունը 10-15 մետր: Վաղք կազմակերպել կարելի չէ նաև հատուկ վաղքի ճանապարհով:

Վաղքը կատարվում է ուղիղ դժով, առանց կետմանների: Վաղքին մասնակցողները բաժանվում են խմբերի, նույն ճանապարհի լայնությամբ: Ստարտի դրությունը կամավոր է, հաղուստն ըստ վաղողների ցանկության:

Ստարտը տրվում է հրամաններով: Նախնական հրամանն է՝ «ուշադրություն», կատարողականը՝ «մարչ»: Ստարտերը, յերբ հրաման է արձակում «ուշադրություն», միաժամանակ ձեռքը դնողակով վեր է բարձրացնում: «Մարչ» հրամանն արձակելու հետ ձեռքը ցած է դրում:

Վաղքի ժամանակը վորոշվում է վարկյանացույցով: Վորոշված ժամանակն անցնելուն պես վաղքյանաչափը փակվում է և այդ վաղքյանին վորոշված վաղքին չհասած վաղողները համարվում են նորման չկատարածներ:

Դատավորներին նվազագույն թիվն է՝ 1 ստարտեր, 1 վաղքյանաչափ և 1 դատավոր ֆինիշում:

2. ՎԱԶՔ 500 ՄԵՏՐ (ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ) ՅԵՎ 1000 ՄԵՏՐ (ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՀԱՄԱՐ)

Ստուգման վայրը կարող է լինել սպորտային հրապարակը կամ հարթ մարզադեղինը, վորի վրա դժված է շրջանաձև ուղին, 300-1000 մետր յերկարությամբ. ճանապարհի լայնությունը պիտի լինի 3-5 մետր:

Տղամարդու համար ստուգման վայր կարող է լինել նաև բնական տարածությունը (кросс-контри): Այդպիսի դեպքում պիտի ընտրել ախպիսի տարածություն, վորի մակերևույթը թեթևակի կտրված է:

Տարածությունը չափել կարելի չէ վոչ միայն մետրաչափով, այլև հեծանիվով:

Ստուգվողներն ստարտից դուրս են գալիս 15-20 հոգուց բաղկացած խմբակներով: Ստարտը տրվում է «ուշադրություն» և «մարչ» հրահանգներով: Ստարտից սուսջ ստուգվողներին առվում է, թե քանի շրջան պիտի անեն նրանք:

Դատավորներից մեկը նշանակվում է շրջանները հաշվող և ամեն մի ստուգվողի, յեթե անցնում է նրա մոտից, հայտնում է, թե ելի քանի անգամ պիտի շրջան անի նա: Այն ստուգվողը, վոր անցնում է ամբողջ տարածությունը, ֆինիշի դժին հասնելուն պես, անմիջապես դուրս է գալիս վաղքուղուց և դատավորը նշանակում է նրա ֆինիշը:

Ստարտի մոմենտին վարկյանաչափը գործի չէ գցում վարկյանացույցը (կամ նշանակում է ժամացույցով) և յուրաքանչյուր խմբակի համար վորոշված ժամանակը լրանալուն պես հրահանգում է «կա»: Ովքեր այդ վարկյանին վորոշված տարածությունում է «կա»: Ովքեր այդ վարկյանին վորոշված տարածությունում են, համարվում են նորման կատարած:

Դատական կաղմը նույնն է, ինչ վոր 100 մետրի վաղքը սուսդելիս, միայն այստեղ ավելացվում է մի հոգի՝ շրջանակները հաշվող:

3. ԹՈՒՉՔ ՅԵՐԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒԺ ԱՌԱՄ (ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՅԵՎ ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ)

Թուիչքները կատարվում են բոլորովին հարթ տարածության վրա, վոր պիտի ունենա թափառման տեղ, նշանակված մի դժով և այսպես կոչված՝ թուիչքի փոս, վոր պիտի լինի քառանկյուն, մոտ 7 մետր յերկար և 1,5 մետր լայն:

Փորած, փախկացրած հողի մակերևույթը պիտի հավասար լինի թափառման տեղի մակերևույթի հետ: Վաղքը սահմանափակված չէ:

Ըստ հասակի ու սեռի ամեն մի խմբակի համար սահմանված տարածության չափ չափվում է թափառման դժից և ծայրին 2 դրսչափ անկվում, վորով նշան է արվում, թե ստուգվողն այդտեղ պիտի ցատկի:

Նորման կառույցը և համարվում այն ստուգվողը, վոր կցա-
կի իրեն համար սահմանված տարածությանը:

Ամեն մի ստուգվողին իրավունք է տրվում թույլ ամենաշատը
3 անգամ, այն ել վոչ թե իրար հետևից, այլ մասնակցողների հեր-
թականությամբ:

Թույլ անհաջող է համարվում 1) յեթե ստուգվողը թափ առ-
նելու բույսերին թափառման կետից դենն է կոխել, 2) յեթե առանց
ցատկերու ուղղակի անցել է այդ դիմը (վաղելով) և 3) յեթե մար-
մբի վրեժն մասով, ձեռքերով ու վոտքերով կպել է թափառման
դժի և թույլների նորմայի միջև յեղած տարածությանը:

Փորձնական թույլները չեն թույլատրվում:

Դատավորների թիվն առնվազն 3 է: Թափառման դժի մոտ
կանգնած դատավորը միաժամանակ հսկում է այդ կետին և կան-
չում է մասնակցողներին: Դրոշակների մոտ կանգնածը նշանակում
է նորմայի կատարումը և դատավորի նշանակումը հողը փորձում,
փափկացնում և նոր թույլների համար:

այլ կողմից ետքը մի վեցըր դիտարկում:

4. ԹԻՒԶԻ ԲԱՐՁՐՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՃ ԱՌԱԾ (ԿԱՆԱՆՑ ՅԵՎ ՏՂԱՄԱՐԴԱՆՑ ՀԱՄԱՐ)

Այս թույլները կատարվում են բոլորովին հարթ տարածու-
թյան վրա, հորիզոնական դիրքով զգված մի ձողի վրայով, վոր
դրված է իրարից մոտ 2 մետր հեռու անկված 2 սյուների վրա:
Թափառման տեղը պիտի լինի բոլորովին հարթ և սլինդ, իսկ ձողի
այն կողմը պիտի լինի փորձում, փափկացում:

Թույլը կատարվում է ցանկացած ձևով: Վաղքի տարածու-
թյունը սահմանափակված չէ: Թույլ անհաջող է համարվում,
յեթե թույլը ձողը ցած է ձգում, կամ յեթե ցատկում է ձողի
առաջ, առանց նրա վրայով անցնելու: Ձողի տակով վաղելը ևս
համարվում է չհաջողված թույլ:

Ամեն մի ստուգվող իրավունք ունի առավել 3 փորձ անելու
այն սահմաններում, վոր վորոշված է ըստ իր սեռի ու տարիքի:
Թույլատրվում է 2-3 անգամ նախնական փորձ կատարել, ցատկե-
լով իր նորմայից 10 սմ. ցածը դրված ձողի վրայով: Անկախ փոր-
ձի համար կատարված թույլների ընդհանրից, ստուգվողը մաս-
նակցում է իր սեռի ու տարիքի համեմատ սահմանված նորմայի
թույլներին:

Դատական կազմը. դատավորը, վոր կանչում է մասնակցող-

ներին և նշանակում թույլների արդյունքները և ողջակներ: Վոր
փորձում է հողը մյուս թույլների համար:

5. ՆՈՒՆԱԿԻ ՆԵՏՈՒՄ (ՏՂԱՄԱՐԴԱՆՑ ՅԵՎ ԿԱՆԱՆՑ)

Նոնակ նետելու համար նախորոշված հրապարակում նշանակ-
վում են ա) նետման դիմը և բ) նրան դուրահեռ դժեր, վորոնցով
վորոշվում է այն նորման, վոր նախատեսված է յուրաքանչյուր
լիմբի համար ըստ սեռի ու հասակի:

Նետելու համար վերցնում են վարժական նոնակներ, 700 գրամ
ծանրությամբ: Նետումը կատարվում է տեղից կամ վաղքից: Ձի
թույլատրվում նետման դիմն ավելի չուտ անցնել, քան նետած
նոնակը դետին կրկին: Այս կարգը խանդարելու դեպքում նետումը
չի հաշվվում:

Ցուրաքանչյուր մասնակցող նոնակը նետում է աչքան, վոր
նորմային հասցին, սակայն վոչ ավելի յեքեք անգամից: Նետում-
ները կատարվում են իրար հետևից:

Դատավորների թիվն առնվազն 2-ն է, մեկը կանչում է մաս-
նակցողներին և հետևում է նետման ճշտությանը, մյուսը նետած
նոնակները հետ է տալիս, իսկ նորմային հասած վիճելու դեպքում
աղբարարում է «կա»:

6. ՊՏՏԱԶՈՂԻՑ, ԿԱՆՎԱԾ ՊՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ՄԱՐՄԻՆԸ ԶԳԵԼ ՎԵՐ ՄԻՆՉԵՎ ԾՆՈՏԸ (ՏՂԱՄԱՐԴԱՆՑ ՀԱՄԱՐ)

Կախված դրոշմներից վեր քանդակումը կատարվում է սուր-
նիկի, յեղարանի, բուժի և այլնի վրայից, վորոնք այնպիսի բար-
ձրությամբ վրա յեն, վոր ստուգվողը բռնել կարողանում է միայն
մի բեռ վեր թռչնելով:

Ստուգվողը մոտենում է հորիզոնական դիրքով զգված այդ
ձողին կամ առքենիկին, ցատկում, բռնում է և ուղիղ կախվում
ցած: «Սկսիր» հրահանգն առնելուց պես սկսում է ձգվել, այսին-
քն կախված դրոշմներից սկսում է վեր բարձրանալ, ծռելով
թևերը (ձեռքի թաթերը համուժ է կղակին): Յերը դատավորը
հրահանգում է «պատրաստ է», ստուգվողը նորից իջնում է նախ-
կին դրոշմյան, այսինքն կախվում է ձեռքերից և «սկսիր» հրա-
հանգով նորից կատարում է նույնը: Այսպես շարունակվում է,
մինչև լրանում է ստուգվողի նորման ըստ նրա տարիքի ու կարգի:

7. ՊԱՐԱՆՈՎ ՎԵՐ ՄԱԳԼՅԵԼԸ ԶԵՌ ՅԵՎ ՎՈՏԻ ՈԳՆՈՒԹՅԱՄԲ
(ԿԱՆԱՆՅ ՀԱՄԱՐ)

Մագլցելու յեւրան դրուծյունն և պարանից կախվել աշնպես,
վոր վտռքերը գետնին կամ հատակին չկայեն:

Մաղցման բարձրությունը փորձվում է այն նշանով, փորին հասել են յերկու ձեռքն ել:

Դատաւորը պիտի լինի առնվազն մեկ հոգի :

8. ԳԱՄՓՈՒՇՏԱՐԿՂՆ ՈՒՄԻՆ ԲԱՐՁՐԱՅՆԵԼԸ (4 ԱՆՅԱՄ)
ՅԵՎ 50 ՄԵՏՐ ՏԵՂ ՏԱՆԵԼԸ (ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՅ ՀԱՄԱՐ)

Փամփուշտի արկղ չլինելու դեպքում պատրաստվում է հատուկ փայտե արկղ $40 \times 40 \times 40$ սանտիմետր չափի: Վերջնական արկղի ծանրութունը հավասարվի 32 կիլոգրամի, լցվում է քարերով:

Ստուգմանը մասնակցողը նախ արկղը դետնից բարձրացնում և ուսին, իր ուղած ձևով, առանց ուրիշի ողնության, ապա զգուշությամբ նորից ցած և դնում։ Այսպես կրկնում և 4 անգամ իրար հետևից։ Չորրորդ անգամ արկղը բարձրացնելուց հետո այլևս ցած չի դնում, այլ արկղը տանում, կամ վաղում և 50 մետր տարածություն։ Այնտեղ նա կանգ և առնում և զգուշությամբ, առանց նետելու արկղը ցած և դնում։

Արկղը բանձրացնելիս կամ տեղափոխելիս կանգ առնել կամ հան-
դրատանալ չի թույլատրվում: Այս պայմանները չկատարելու դեպ-
28

Ֆեթե տարածությունը 25 մետր է, ստուգվողները 2 խմբի է են բաժանվում: Այդ դեպքում ստարտն ու ֆինիշը միևնույնն են դառնում:

Դատարարներէ թիւն առնուազն մեկ հոգի:

Գ. ԼՈՂԻ ԱՐԱԳՈՒԹՅՈՒՆ 100 ՄԵՏՐ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԿԱՄ
ԼՈՂ ՀԱԳՈՒՍՏՈՎ, 50 ՄԵՏՐ ՏԱՐԱԾՈՒԹՅԱՆ, ԱՌԱՆՅ ժԱՄԱՆ-
ՆԱԿԻ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՄԱՆ (ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՈՒ ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ)

ա) Լճիկի արագությունը

Լոյլի ստուգումն անցկացնելու համար պետք է ոգտագործել այն պայմանները, վոր կա տվյալ վայրում (գետ, լիճ, վտակ, ծով), ըստ վորում, ստուգումները կարելի յե կատարել ինչպէս հաստիկ կահաւորւած ջրային կայանում, այնպէս եւ ասանց վորակե կահաւորութեան վայրում: Ստուգումն անցկացնելու միակ պայկահաւորութեան վայրում: (յեթե գետ ե) եւ ալեկոծութեան չլինեմանն է հանդարտ հոսանքը (յեթե գետ ե) եւ ծովում կամ լճում): Լոյլալը, (յեթե ստուգումը կատարւում է ծովում կամ հոսանքը կարելանցկարելի յե կամ հոսանքին հակառակ, կամ հոսանքը կարելանցկարելի յե կամ հոսանքի ուղղութեամբ չի թույլատրւում: Յետե վորեւն նելով, հոսանքի ուղղութեամբ չի թույլատրւում: Յետե վորեւն պատճառով այդ հնարավոր չե, պետք է լոյլալիք տարածութեան վեան անցնել հոսանքի ուղղութեամբ, կեսը՝ հակառակ ուղղութեամբ:

Թյամբ :
 Լողն եւ սկսվում ե նույն հրահանգներով, ինչ վոր վաղըր-այ-
 սինքն՝ «ուշադրություն», «մարչ» : Ստարտը կամավոր ե, կարող
 ե լինել թե կամուրջից, թե տախտակի բարձրությունից (վորոնց
 ե լինել թե կամուրջից, թե տախտակի բարձրությունից (վորոնց
 բարձրությունը 25 սանտիմետրից ավելի չպետք ե լինի), ինչպես
 ե անմիջապես ամից կամ մակույկից : Ստարտը կարելի յե տալ
 նաև ջրից :

նաև ջրից ։
Ըստ սեռի ու հասակի յուրաքանչյուր խմբի համար սահմանա-
ժառ ժամանակը լրանալուն պես վերջացնելու աղջանչան ե տրվում ։
Ուղեքը այդ բոլորչին իրենց համար սահմանված տարածությունը
չեն անցել, համարվում են նորման չկատարած ։ Տարածությունն
անցած ե համարվում, յեթե լողմբը ձեռքով կաշում ե կամրջին,
տախտակին կամ թե ձեռքով կտրում ե Փինիչին ընթացադիծը ։

Քիմիչոմ :

բ) Լաղ հագուստով

Ստուգման համար նույնպիսի տեղ է պահանջվում, ինչ վոր 100 մետր լողալու համար: Հաղուստով լողալու դեպքում արագությամբ հաշվի է առնվում: Ստուգվողից միայն պահանջվում է, վոր նա իր ուղած ձևով 50 մետր տարածություն լողա: Յերկու անգամ հանգիստ չունենալու և չհաղիկ և անդրադարձիկ: Լողողում են առանց վոտնամանի ու գլխարկի:

Դատական հաղմը նույնն է, ինչ 100 մետր լողի համար:

10. 10 ԲՈՊԵ ԶՐԻ ՅԵՐԵՍԻՆ ՄՆԱԼԸ (ՏՂԱՄԱՐԿԱՆՑ ՈՒ ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ)

Պայմանների պահանջը նույնն է, ինչ վոր արագության լողի համար է պահանջվում (հանդարտ հոսանք, ալիքների բացակայություն): Բացի այդ, արտակա մեծ նշանակություն ունի ջրի ջերմությունը ($+15^{\circ}\text{C}$ -ից վոր պակաս):

Ստուգվողը 10 րոպե պետք է մնա ջրի յերեսին (առանց հոսանքի կաշեկու), ըստ վորում, նա կարող է ուղած ուղղությամբ և արագությամբ լողալ, կամ թե մնալ նույն տեղում:

Դատավորներին թիվը—առնվազն մեկ հոգի, վոր ստուգվողներին ստարտ և կանգնում և «սպարտատ» և՛ հրահանգ և օտյիս, յերբ 10 րոպե ստուգվողը մնում է ջրի յերեսին:

Լողի ստուգումները կատարելիս անհրաժեշտ է նախադրուշտահան միջոցներ ձեռք առնել, անպատճառ պետք է ունենալ փրկարար մակույկ: Յանկալի յե ունենալ փրկարար ողակներ և պարաններ:

Ջրի յերեսին մնալու փորձը կատարելիս, յերբ պաղելու պարզ նշաններ են յերևում (չրթունքների կատելլը և այլն), դատավորը պարտավոր է ստալարկել ստուգվողին, վոր անմիջապես ջուրը թողնի, դուրս գա:

11. 10 ԿԻՈՄԵՏՐ ՀԵԾԱՆԻՎ ՔԵՆԼԸ ԿԱՄ ՏՐԱԿՏՈՐ, ՄՈՏՈՑԻԿԵՏ, ԱՎՏՈՄՈԲԻԼ ՂԵԿԱՎԱՐԵԼԸ

ա) Հեծանիվ ԲՅԵԼԸ

Ստուգման տեղ է հանդիսանում խճուղին կամ փողոցը, որտեղ փոքր հատուկ վերողում (трек): Հեծանիվային արշավը կատարվում է անհատական կամ խմբով (մեկ և ավելի մարդ): Վրա (ճամբորդական, լեռնային, ռազմական և այլն):

Յեթե արշավը կատարվում է շրջանաձև, վերջինս անմիջապես 3 կիլոմետր յերկարություն պիտի ունենա:

Ստարտի հրահանգները նույնն են, ինչ վոր վաղերի: Ստարտը ընդհանուր է և վոր թե անջատ, անջատ: Միաժամանակ բաց է թողնվում այնքան մեքենա, վորքան վոր կա ստարտում, սակայն հաշվի յե առնվում ստուգվողների բաժանումն ըստ սեռի ու հասակի:

Յուրաքանչյուր խմբակի (ըստ տարիքի ու սեռի) ժամանակը յրանալուն պես արշավը դադարեցնելու հրահանգ է տրվում: Այն ստուգվողները, վոր պղբանշանը տալու բույեյին յերեց համար վորոշած նորման անցել են, համարվում են ստուգումը հաջողությամբ աված:

Դատավորներին նվազագույն թիվը — ստարտեր մեկ հոգի, վալրկյանաչափ մեկ հոգի, և դատավոր Փիլիպի վրա՝ մեկ հոգի: Յեթե ստուգումը կատարվում է շրջանի վրա, ապա անհրաժեշտ է ունենալ շրջաններ հաշվող: Բ. Տրակտոր, ավտոմոբիլ և մոտոցիկլետ կամ մատորային նավակ ղեկավարելու կարողություն

Ստուգումը կատարվում է այն մեքենայի վրա, վոր կա տրվալ պայմաններում:

Ստուգվողներին պահանջվում է.

- 1) Գիտենալ մեքենան խնամելու տարրական կանոնները:
- 2) Ծանոթություն թեթե նորոգումների գործին:
- 3) Մեքենան ղեկավարելու կարողություն նորմալ պայմաններում:

Այսպիսի ստուգումներ կատարելիս անհրաժեշտ է գործի լծել ավտոգորի տեղական մարմակերպությունը:

12. ԹԻԱՎԱՐԵԼ ԻՄԱՆԱԼԸ

Ստուգումը կատարվում է այն պայմաններում, վոր կա տվալ վալրում (դետ, լիճ, ծով): Նավակի տեսակը կամավոր է (դրոսանավակ, բալարկա և այլն):

Ստուգման ելույթյունն այն է, վոր ստուգվողը կարողանա մեկ կիլոմետր տարածություն նավակով անցնել հոսանքին հակառակ կամ հոսանքը կտրելով, ըստ վորում, նա պետք է նավակը թիավարի և ուղղություն տա նրան:

Թիավարումն սկսվում է նույն հրահանգներով, ինչ վոր վաղերն ու լողը:

Դատավորների թիվն առնվազն 2-ն. ստարտեր և դատավոր Ֆինիչում:

13. ԱՆՑՆԵԼ ԴԱՀՈՒԿՈՎ 3 ԿԻԼՈՄԵՏՐ (ԿԱՆԱՆՅ ՀԱՄԱՐ) ՅԵՎ 10 ԿԻԼՈՄԵՏՐ (ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՅ ՀԱՄԱՐ)

Ստուգումը կատարվում է փոքր ինչ թեք տեղ, ուղած տեսակի դահուկներով:

Դահուկային ստուգումների կազմակերպությունն ու տեխնիկան նույնն է, ինչ վոր վաղժինն ու լողինն է: Ստարտի հրահանգ-րաբանչուր խմբակի ժամանակը լրանալուց հետո վաղժը դադարեցնելու ադգանչան է տրվում: Վորջված տարածությունն անցածները համարվում են նորման կատարողներ:

Անհրաժեշտ է նախադրուշական միջոցներ ձևեր առնել պաղե-լու դեմ:

Դատավորների նվազագույն թիվը յերկու ստարտեր և դատա-վոր Ֆինիչում, վոր նշանակում է յեկողներ ղաղքի արդյունք-ները:

14. ՁԻԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ (ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՅ ՅԵՎ ԿԱՆԱՆՅ ՀԱՄԱՐ)

Ստուգվողից հետևյալն է պահանջվում.

1) Կարողանալ ձին թամբել, ճիշտ հեծնել և ձիուց իջնել:

2) Կարողանալ վարել ձիու բոլոր տեսակի ընթացքները և մի ընթացքից փոխանցել մյուս ընթացքը:

Դատարանի կազմը առնվազն մեկ հոգի: (ցանկալի յե, վոր լինի ՊԱՁԸ-Ավիաբիմի ներկայացուցիչը):

15. ՀԱԿԱԳԱՋԱՅԻՆ ԴԻՄԱԿՈՎ ԱՆՑՆԵԼ ՄԵԿ ԿԻԼՈՄԵՏՐ ՏԱՐԱ-ԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ստուգվողից պահանջվում է, վոր կարողանա հակադադի դի-մակը ճիշտ հաղնել (անհրաժեշտ հետևողականությունամբ) և հակա-դադով մեկ կիլոմետր տարածություն անցնի:

Ստուգման վայրը հարթ է: Ստուգվողը կարող է քայլել, կա-րող է վազել: Տեղ հասնելու ժամանակը հաշվի է չի առնվում:

Դատավորների նվազագույն թիվը՝ մեկ հոգի (ցանկալի յե, վոր լինի ղինտեսություն ներկայացուցիչը):

16. ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻԳՆԵՐ ՅԵՎ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՎՈՐՅԵՎԵ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ԱՍՏԻՅԱՆԻ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻԳՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼՈՎ

Այս ստուգմանը Հեն յենթարկվում այն անձինք, վոր յիդել են ղինվորական ծառայության մեջ, շարային պատրաստություն են անցել (Կարմիր բանակի, նավատորմի, սահմանապահ զորամա-սերի կամ ՊԳՎ զորամասերի մեջ) կամ տվյալ ժամանակումն էլ գտնվում են զորամասերում:

Ստուգման Հեն յենթարկվում նաև այն անձինք, վոր անցել են կրթ տվյալ շրջանում անցնում են ուղղական ուսուցողական ու-սույում: Մյուս բոլոր Ֆիզկուլտուրնիկները «Պատրաստ աշխա-տանքի ու պաշտպանության» կրծքանշանը ձևեր բերելու համար պարտավոր են անցնել վորեւե մասնագիտություն ուղղական գի-տելիքների առաջին աստիճանի խմբակի լիակատար դասընթացը և ստուգման յենթարկվել անցած ծրագրի լրիվ ծավալով:

Ռազմական գործի կազմակերպումն ու ղեկավարությունը տրվում է Պաշը-Ավիաբիմի կազմակերպությունների վրա:

Ստուգման այս տեսակը հաշվի յե առնվում ղինվորական փառ-տաթղթերով կամ Պաշը-Ավիաբիմի վկայականներով՝ Ռազմական ղիտելիքների խմբակները վերջացնելու մասին:

Ռազմական գիտելիքների ! աստիճանի խմբակների նստատեղն է՝ աշխատավորությանը տալ ուղղական, ուղղա-քաղաքական և ուղղա-կիրարկային տարրական գիտելիքներ, նախադրակոչային պատրաստության ծավալով:

Ռազմ. գիտ. I աստ. խմբակն ախարտող Ֆիզկուլտուրնիկը կծանոթանա Կարմիր բանակի կազմակերպչական հիմունքներին, կարմիր բանակային իրավունքներին ու պարտականություննե-րին, ինչպես և առանձին մարտիկի անելիքներին: Տարրական տե-ղեկություններ կստանա ժամանակակից տեխնիկական միջոցների ուղղական ձևերի և նրանց դեմ պայքարելու միջոցների մասին և հրաձգության անհրաժեշտ փորձ ձևեր կրերի և կոմիորի նշանի յոսել:

Ռազմ. գիտ. I աստ. խմբակների (բոլոր մասնագիտություն-ների) ծրագրերը հրապարակվում են Պաշը-Ավիաբիմի կենտրոն-հրդի կողմից, վոր նախատեսված են 75 ուսումնական ժամվա համար և պարադմունքն անց է կացվում առանց արտադրությու-նից կտրվելու:

Այդ ծրագրերն անցնելու համար ֆիզիկոսներն պետք է ցուցակագրվի իրենց ձեռնարկության Պաշը-Ավիաքիմի կադմա-կերաժ ռադմական գիտելիքների խմբակում, իսկ յեթե այդպիսին չկա, պետք է ցուցակագրվել Պաշը-Ավիաքիմի շրջաօճերի միջո-

17. ԱՌԱՋԻՆ ՈԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԴԺԲԱԽՏ ԴԵՊԲԵՐՈՒՄ ՅԵՎ
ՀԱՆԿԱՐԾԱԿԻ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊԲՈՒՄ.

(Հարցացուցակ)

1. Ինչո՞ւ պիտի ֆիզիկոսներին իմանա առաջին ոգնությունը հասցնելու ձևերը (կենցաղ, արտադրություն, ռադմական պայմաններ) :
2. Ի՞նչ է ուշադնացությունը, ի՞նչպես է արտահայտվում և ինչպիսի առաջին ոգնություն հասցնել (գործնական ստուգում) :
3. Ի՞նչ է ջերմահալության և արեահալության ստուգումը : և ինչպիսի առաջին ոգնություն հասցնել հիվանդին :
4. Ի՞նչ նախադրուշական միջոցներ պիտի ձեռք առնել չող յեղանակներին անցնելու, արևի լողաններ ընդունելիս :
5. Ի՞նչն է արհեստական շնչառության նպատակը և արհեստական շնչառություն ստեղծելու ի՞նչ միջոցներ կան (գործնական ստուգում) :
6. Ի՞նչ պիտի անել ջրահեղձին, ջրից հանելուն պես :
7. Ի՞նչ պիտի անել արևի ճառագայթներով այրվածին :
8. Ինչպի՞սի առաջին ոգնություն պիտի հասցնել պաղածին, ցրտահարին :
9. Ի՞նչպես տարբերել դարկերակային արյունահոսությունը յերակայինից :
10. Ինչո՞ւ քերծված տեղերից արյունահոսություն է սկըսվում :
11. Ի՞նչ պիտի անել քերծվածքի դեպքում :
12. Ի՞նչ պիտի անել մարմնի վերջավորությունների հոդերի ձգվելու դեպքում :
13. Ի՞նչ վտանգ կարող է լինել, յեթե հաճախ միևնույն հոդը ձգվում է :
14. Ի՞նչ բան է մարմնի մասի դուրս ընկնելը և ինչու փնտա-վածին վոլբան հնարավոր է շուտ պիտի ուղարկել բժշկական ոգ-

15. Ի՞նչ նախադրուշական միջոցներ կան ֆիզիկոս պարապ-մունքների ժամանակ մարմնի հոդերի ձգվելու առաջն տունելու համար :

16. Ինչո՞ւ վստիորը կրարվելու դեպքում վնասված վերջավո-րությունն այնպես պիտի փաթաթել, վոր նա չչարժվի :

17. Ի՞նչ բան է բեկակալը (шинная повязка) : Ձեռքի տակ յեղած նյութերից (կենցաղային պայմաններում, արտադրությամբ մեջ, ռադմական պայմաններում) ինչը կարելի յե ողտագործել վորպես բեկակալ և վորպես բեկակալ փաթաթանը ամրացնող հարմարություն (գործնական ստուգում) :

18. Ի՞նչպես պիտի հանել վնասվածի հազուստը, յեթե վնաս-վել է նրա ձախ ձեռքը, վոտքը :

19. Ինչպի՞սի պատգարակ պատրաստել ձեռքի տակ յեղած նյութերից գործարանում, ռադմական պայմաններում :

20. Ի՞նչպես կանգնեցնել ուժեղ արյունահոսությունը :

21. Սեղմանն (жгут) ինչպես դնել վերջավորություն-ներ վրա արյունահոսությունը կանգնեցնելու համար (գործնա-կան ստուգում) :

22. Ինչո՞ւ է վտանգավոր վերքի կեղտոտվելը :

23. Ի՞նչ բան է «անհատական պակետը» և ինչպես ողտվել նրանից :

24. Ինչո՞ւ պիտի յող կաթեցնել վերքի վրա և յող քսել վերքի շուրջը՝ մորթու վրա :

25. Կարելի՞ յե վերքը լվանալ ջրով :

26. Ի՞նչպես պիտի առաջին փաթաթանը դնել նոր բացված վերքի վրա (գործնական ստուգում) :

27. Ի՞նչպես պիտի ազատել այն մարդուն, վոր բռնվել է ելեկ-աբական հոսանքով, ելեկտրոլարին ձեռք տալու պատճառով :

28. Թվել այն նախադրուշական միջոցները, վոր ձեռք են առ-նըվում ֆիզիկոս պարապմունքների ժամանակ վնասվելու և դըմ-բախտ դեպքերի դեմ (թեթև ատլետիկա, ծանր ատլետիկա, ապա-բառային մարմնամարզություն, ֆուդբոլ, խոկիկեյ, կոնկաներ, լող, դահուկային սպորտ, հրաձգային սպորտ) :

29. Ի՞նչպիսի վտանաման պիտի ունենալ և ինչպես պիտի փա-թաթել վոտքերը հեռավոր երկուրսիա և արչավ գնալիս, վոր-պեսզի վոտքը չհարի և վերք չառաջացնի :

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

«Борьба за снижение заболеваемости рабочих» Госиздат 1930 г. 14 стр. 4 коп.

КАЛЛИСТОВ И. П.— Спортивные повреждения и первая помощь в несчастных случаях при занятии физкультурой. ФИТ 1930 г. ц. 30 коп.

ВАРУНИКИН И.— Первая помощь, ц. 30 коп.

АНДРЕЕВ В. С.— Удушливые газы. ГИЗ, ц. 10 коп.

ЛЕЖНИДОВ Б.— Чем грозит военная химия гражданскому населению и как от нее защищаться ГИЗ. ц. 20 коп.

18. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԻՆՖՈՐՄԱԿԱՆՈՂՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆԻՏԵՐԸ (Հարցացուցակ)

1. Ի՞նչ նշանակություն ունի լիցքը և ի՞նչ վարժություններից և կազմված նա: Ի՞նչու նրա մեջ հոգնեցուցիչ վարժություններ չպիտի լինեն:

Լիցքի ժամանակ ի՞նչ կարևոր առողջապահական կանոններ պիտի պահպանվեն:

2. Ի՞նչպիսի նորմալ ընդմիջումներ պիտի լինեն հոգնեցուցիչ Ֆիզվարժությունների և աշխատանքի միջև և ի՞նչի յն պետք այդ ընդմիջումները:

3. Ի՞նչո՞ւ աշխատանքից անմիջապես հետո չպիտի ղրաղվել հոգնեցուցիչ Ֆիզ. վարժություններով:

4. Հոգնածություն ի՞նչ նշաններ կան արտաքին տեսքից և ինքնազգացողությունից:

Ի՞նչ և շնչարգելությունը և ի՞նչ և ցույց տալիս այդ:

5. Վերոնք են չափից ավելի մարզվելու նշանները:

6. Ի՞նչո՞ւ զարկերակի փոփոխությունը որդանիդմի հոգնածության նշան է:

Զարկերակի քանի՞ դարկն է նորմալ համարվում հանգիստ դրության ժամանակ:

Միջին ծանրության վարժության ժամանակ մոտավորապես ինչ՞ չափով են արագանում զարկերակի զարկերը:

Ինչպիսի՞ արագություն պիտի զարկերակը նորից նորմալ դրության հասնի, յեթե վարժությունը խիստ հոգնածություն չի առաջացրել:

Ինչպե՞ս հաշվել սեփական զարկերակի զարկերը (գործնական ստուգում):

7. Ինչպե՞ս և փոխվում մարմնի կշիռը ճիշտ և անճիշտ վարժությունների դեպքում:

Ինչպե՞ս և փոխվում կշիռը մրցությունից անմիջապես հետո և հետևյալ օրը:

Ինչպե՞ս կշռվել (գործնական ստուգում):

8. Ինչպե՞ս և ազդում քունը Ֆիզկուլտուրնիկի զգացողության վրա վարժությունների ժամանակ:

9. Քնելու ժամանակ ի՞նչ առողջապահական պայմաններ են անհրաժեշտ:

10. Ինչպի՞սի հանգիստ և անհրաժեշտ մրցությունից առաջ:

11. Ինչ՞ նշան և թոքերի տարողության փոփոխությունը:

Ինչպե՞ս տոուգել թոքերի տարողությունը (գործնական ստուգում):

12. Վարժությունների ժամանակ վորպիսի սնունդն և ամենից առողջապահականը:

13. Կուշտ ուտելուց հետո ինչ՞ քան ժամանակից հետո կարելի չե գրաղվել Ֆիզ—վարժություններով և ինչու յե ընդմիջումն անհրաժեշտ:

14. Ինչո՞ւ չի կարելի Ֆիզ—վարժությունից առաջ շատ խմել:

15. Ի՞նչ և տալիս մարմնին արևի տակ ամրապնդելը: Յեղ վորոնք են արևից ուղղվելու հիմնական կանոնները:

16. Ֆիզ—վարժությունից հետո ինչ նշանակություն ունի ջր—ցանը (душ) կամ մինչև գոտկատեղը լվացվելը:

17. Ինչո՞ւ պետք է Ֆիզ—վարժությունից հետո ընդմիջում անել, նոր կանգնել ջրցանի տակ:

18. Ինչո՞ւ լողանալիս չի կարելի քրտնած մանել ջուրը:

19. Ինչո՞ւ պիտի Ֆիզկուլտուրնիկը սովորականից հաճախ ող—տվի ջրից (լողալ, ջրցանի տակ կանգնել, թաց չլիւմ կատարել):

20. Ինչքա՞ն շուտ—շուտ պետք է բադնիք դնալ:

21. Ինչ՞ պահանջներ ենք առաջադրում առողջ բնակարանին:

22. Ինչո՞ւ պիտի հատուկ արուսիկ և մայկա (չապիկ) ունենալ Ֆիզվարժությունների համար:

23. Ինչո՞ւ պիտի Ֆիզկուլտուրնիկը պայքար մղի վոդեկից խը—միջքների և ծխելու դեմ:

24. Ինչ է ինքնահսկողութիւնը, ինչից է բաղկացած և վորն է նրա դերը:

25. Ինքնահսկողութիւնը կարող է լիովին փոխարինել բժշկի հսկողութիւնը և յետեւ վոր, ինչո՞ւ:

26. Ինչ՞ առողջապահական պայմանների պիտի համապատասխանի խմելու ջուրը:

27. Ինչ՞ առողջապահական պայմանների պիտի համապատասխանի ոգը:

28. Ինչո՞ւ ֆիզկուլտուրնիկը մաքրութեան համար պայքարող մարտիկների առաջին շարքերում պիտի լինի:

29. Վորո՞նք են աշխատանքի պաշտպանութեան հմնական պայմանները թե գործարանում ու ֆաբրիկաներում և թե գյուղատնտեսութեան մեջ:

30. Ի՞նչ են վարակիչ հիվանդութիւնները և ինչպէս գոյուշանալ նրանցից:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Д-р БОРЗИН.—Самоконтроль спортсмена, М. «Военный Вестник» 1927 г. ц. 50 коп.

Д-р ГЛЕЗЕР.—Самоконтроль физкультурника. Харьков изд. «Вест. Физ. Культ». 1927 г. ц. 65 коп.

Д-р ИВАНОВСКИЙ Б. А. Памятка физкультурника о самоконтроле. Изд. ФИТ. 1931 г.

АНДРЕЕВ А. В.—Дневник самоконтроля, Ленинград, изд. «Красная газета» 1929 г. ц. 25 коп.

19. ՖԻԶԿՈՒԼՏՇԱՐԺՄԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

(Հարցացուցակ)

ա) Միջազգային սպարտ—շարժումը.

1. Ինչո՞ւ չեն կազմակերպում իրենց դասակարգային սպորտային կազմակերպութիւնների մեջ:

2. Ինչ՞պիսի 3 հիմնական միջազգային սպորտ միավորումներ կան:

3. Բուրժուազիան ինչպե՞ս է սպորտն ոգտագործում իր շահերի համար:

ա) ձեռնարկատիրական ֆաբրիկա—գործարանային սպորտը,
բ) ֆաշիստական սպորտ—կազմակերպութիւնները:

4. Սոցիալ—ֆաշիստներն ինչպե՞ս են սպորտն ոգտագործելով ոչնում բուրժուազիային:

ա) ինչպե՞ս են նրանք ոգնում ֆաշիստական կազմակերպութիւններին:

բ) ինչ՞ի Լյուցերնի սպորտիստերնի ղեկավարները բանվորական սպորտ—կազմակերպութիւնները բաժան—բաժան են անում:

գ) ինչո՞ւ նրանք արգելում են վորեւէ կապ ստեղծել ԽՍՀՄ—ի ֆիզկուլտուրնիկների հետ:

5. Կարմիր Սպորտ—Ինտերնացիոնալը միջազգային հեղափոխական սպորտ—շարժման ղեկավարն է.

ա) նրա պատմութիւնը (կազմ. կառ.)

բ) սեկցիաները,

գ) ուղղիցիւնները:

6. Արտասահմանյան բանվորական հեղափոխական սպորտկազմակերպութիւններն ինչպե՞ս են մասնակցում դասակարգային պայքարին:

7. Ինչ՞ նշանակութիւն ունեն միջազգային սպորտային հանդիպումները բանվորական սպորտ—շարժման միասնականութիւնն ամրապնդելու և ինտերնացիոնալ համերաշխութիւնն ուժեղացնելու տեսակետից:

8. Ի՞նչ վերաբերմունք ունի Կարմիր Սպորտիստները բուրժուական սպորտ—կազմակերպութիւնների հետ հանդիպում ունենալուն և կարող են ԿՍԻ—ի սեկցիաները հանդիպումներ կազմակերպել բանվորական և բուրժուական սպորտ—միութիւնների հետ:

9. Ինչ՞ դեր է կատարում ԿՍԻ—ն բանվորական սպորտի հեղափոխական միասնութեան պայքարում (միասնութեան համար մղվող պայքարի կարեւորագույն շրջանները):

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Е. КАПЛАН.—Международн. рев. спорт. движение, стеногр. отчет на IV конгрессе. Изд. Фис. 1928 г.

V пленум ИККСИ и статья Е. Каплан. Изд. Фис. 1929 г.
Рабочий спорт против империалистических войн, сборник, изд. Фис. 1929 г.

КЕДРОВ М.— Задача красного спортинтерна. Изд. Фис. 1929 г.

ЖОЛДАК И.— Борьба за массы в международном спортивном движении. Изд. Фис, 1930 г.

ЦЕИТЛИН Л.— Очерки рабочего спорта в Америке. Изд. Фис. «Физкультуривист» № 11 за 1930 г.

Մ. ՄԱՐ.— «Միջազգային սպորտ շարժումը», Պետհրատ, 1931 թ.

բ) Ֆիզկուլտ-շարժումը ԽՍՀՄ-ում

1. Ինչո՞ւ ֆիզ-կուլտուրան ԽՍՀՄ-ում առաջնակարգ պետական նշանակություն ունի:

2. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները սոցիալիզմի հիմքի ավարտման շրջանում:

3. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները մեր յերկրի պաշտպանության թվում ամրապնդելու դործում:

4. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները հնգամյակը 4 տարում իրականացնելու դործում:

5. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները աշխատանքի արտադրողականության բարձրացնելու և արդ-ֆինպլանները կատարելու դործում:

6. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները աշխատավորության առողջության համար և արտադրության մեջ պրոֆ-վնասակարության դեմ մղվող պայքարում:

7. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները կենցաղի առողջացման ասպարեզում (պայքար խուլիգանության, հարբեցողության, սեռական սանձարձակության և այլնի դեմ):

8. Վորո՞նք են ֆիզկուլտուրայի խնդիրները ինտերնացիոնալ դաս-տիարակության տալու դործում:

9. Ինչո՞ւ յենք մենք ֆիզկուլտ շարժման մեջ պայքար մղում չեմպիոնության, ուելորդ-միության, ապոլիտիկության և այլնի դեմ:

10. Ինչո՞ւ վորոշումներ են ընդունել համ Կ (բ) Կ կենտկոմը 1925 և 1930 թվերին:

11. Ինչո՞ւ հիմնական վորոշումներ են ընդունել արհմիութենական համամիութենական կոնֆերենցիան ֆիզկուլտուրայի մասին:

12. Ինչո՞ւ գիտեք ԽՍՀՄ ԿԳԿ ապրիլի 3-ի վորոշումից ԽՍՀՄ-ի

ֆիզկուլտշարժման խնդիրների և ԽՍՀՄ ֆիզկուլտ խորհուրդ կադ-մեկերպելու մասին:

13. Կադմակերպչորեն ինչպե՞ս և կառուցված ֆիզկուլտուրայի ղեկավարութունը ԽՍՀՄ-ում (Միութենական ֆիզկուլտխորհուրդ, հանրապետական, յերկրային, մարդային, շրջանային, քաղաքային ֆիզկուլտխորհուրդներ):

14. Վորո՞նք են պետական խորհուրդների խնդիրները ֆիզկուլտուրայի ասպարեզում:

15. Ասացե՞ք արհմիություններին խնդիրները ֆիզկուլտուրայի գործում:

16. Ինչպե՞ս և կադմակերպչորեն կառուցված ֆիզկուլտուրայի ղեկավարութունը ինքնագործ ֆիզկուլտշարժման ասպարեզում (արհմիություններ, «Իինամո», Կ. Բանակ):

17. Վորո՞նք են առանձին կամավոր ընկերությունների խնդիրները ֆիզկուլտուրայի հարցերում (Պաշտ-Ավիտիմ, Կարմիր-Պաշ, Տուրիզմի Ընկերություն և այլն):

18. Վորո՞նք են առողջապահական մարմինների խնդիրները ֆիզկուլտուրայի ասպարեզում:

19. Վորո՞նք են Լուս-Ժողկոմատի մարմինների խնդիրները ֆիզկուլտուրայի գործում:

20. Ֆիզկուլտուրնիկներն ինչպե՞ս պիտի իրենց ընկերության աշխատանքը կապեն ընդհանուր քաղաքական և տնտեսական ձեռնարկումների հետ (ցանքի կամպանիաներ, հացամթերումներ, պայքար պլանների կատարման ճեղքվածքները ծածկելու համար և այլն):

21. Վորո՞նք են ֆիզկուլտ-կոլեկտիվների խնդիրները գործա-բանում, ֆաբրիկում, խորհրդային և կոլեկտիվ տնտեսություններում:

22. Ասացե՞ք, թե ֆիզկուլտուրնիկներն ինչպե՞ս պիտի մասնակցեն հարվածայնություն և սոցմրցումը կադմակերպելու գործին:

23. Ինչի՞ց են բղխում ֆիզկուլտ շարժման վերակառուցումն ըստ արտադրական սկզբունքի:

24. Ինչո՞ւ յե մտցվում միասնական ֆիզկուլտտոմաի սխաեմը:

25. Վորո՞նք են «պատրաստ աշխատանքի ու պաշտպանության» կրթ-քանչանին վերաբերող կանոնները:

Решение ЦК ВКП(б) от 1925 и 1930 гг.

Материалы I пленума ВСФК СССР

Материалы и резолюции I профсоюзной конференции по физкультуре.

Постановление ЦИК СССР о физкультуре от 3 апреля 1930 г.

ГИБЕР.— Новый этап и физкульт. движ. изд. Фис, 1930 г.
АНТИПОВ Н. К.— Состояние и задачи физкультурного движения.

М.—Л.— «Физкультура и Туризм».

Հայերեն կարելի չե ոգտվել.—

Գ. Գրիգորյան և Մ. Մար: «Հայաստանի Ֆիզ. կուլտ. շարժման խնդիրները»: Պետհրատ, 1931

20. Սանիտ միջինումի կատարումը

«Պատրաստ աշխատանքի ու պաշտպանություն» կրճառնաձևն ստանալու համար մտցված է նաև սանիտմիջինումի կատարումը, վորովհետև իսկական ֆիզիկուլտուրնիկը նա յե, ով վոչ միայն ֆիզիկուլտ-վարժություններով և դրադվում, այլ և իրեն «ֆիզիկուլտուրական» ձևով և պահում, այսինքն՝ կատարում և հասարակական և անհատական առողջապահության հիմնական կանոնները:

Ամեն մի կրճառնաձևն ստացողի համար հետևյալ պարտադրել սանիտմիջինումն և սահմանում:

1. Առավոտ և քնելուց առաջ ողավոխել իր սենյակը.
2. Սմեն որ մաքրել ատամները.
3. Ուտելուց առաջ ձեռները լվանալ,
4. Առավոտները վեր կենալուց հետո վարժություններ անել,
5. Լվացվելու ժամանակ (վարժությունից հետո) սառը ջրով չփել իր կուրծքն ու վիզը,
6. Հատակին չթքել,
7. Չծխել (յեթե ծխում է) այն սենյակում, ուր աշխատում է, ինչպես և ժողովներում:

Սանիտմիջինումից հատուկ ստուգում չի կատարվում, սակայն ով կրճառնաձևն ստանալու համար դիմում է տալիս, իր դի-

մոսին պետք է կցի նաև իր ձեռքով գրած կարևոր հայտարարությունն այն մասին, վոր ինքը վերը նշած բոլոր պահանջները կատարում է, պարտավորվում է հետադադարում և կատարել և բացի այդ, ազդեցիկ մղել իր շրջապատի մեջ, վոր ուրիշներն և կատարեն այդ պահանջները:

Սանիտմիջինումը կատարելու մասին ֆիզիկուլտ կոլեկտիվի անդամի դիմումը հաստատվում է այն կոլեկտիվի բյուրոյի կողմից, վորտեղ նա աշխատում է:

21. Հարվածայնությունը մեռնարկությունում, հիմնարկում, ակտիվ մասնակցություն հասարակական աշխատանքներին

Վորպեսզի արժանի լինի «պատրաստ աշխատանքի և պաշտպանության» կրճառնաձևն ստանալու, ամեն մի ֆիզիկուլտուրնիկ անպայման պետք է լինի սոցիալիզմի ակտիվ կառուցող և հասարակական ակտիվ աշխատող: Սակայն այնպես չպիտի հասկանալ, թե այդ նախապայման և ստուգման թողնելու համար: Այդ պետք է համարել մի խթան ևս, վոր կարելի չե այդ ֆիզիկուլտուրնիկին արտադրության մեջ հարվածային դարձնել և քաշել հասարակական աշխատանքի մեջ:

Այն ֆիզիկուլտուրնիկները, վորոնք արդեն հարվածային են և հասարակական աշխատանք են տանում, ստուգող հանձնաժողովին ներկայացնում են համապատասխան տեղեկանք: Տեղեկանքը կարող է տալ անմիջականորեն ձեռնարկությունը, հաստատելով, վոր տվյալ ընկերը հարվածային է, կամ աշխատում է հարվածային բրիգադում, ցեխում, հարվածային ձեռնարկությունում: Յեթե ընկերն իր ակտիվությունը յերեմյան է բերել հասարակական ակտիվ աշխատանք տանելով արհմիութենական դժով, ֆիզիկուլտ խորհրդում, տանիտմիջինումն անցկացնող շտաբում և այլն, ապա հըրդում, տանիտմիջինումն անցկացնող շտաբում և այլն, ապա տեղեկանքը տալիս է այն կադմակերպությունը, վորտեղ ընկերը ցուցաբերել է իր ակտիվությունը: Ընդհանրապես հարկավոր է մի վորեւս փաստաթուղթ, վոր կրճառնաձևն ստացող ընկերն արժանի չե նրան:

Յեթե ստուգման նորմաները հաջողությամբ կատարողը վորպես հարվածային կամ ակտիվ հասարակական աշխատող չի դրոհվորել իրեն, ապա նրան առնվազն 3 ամիս ժամանակ է տրվում, վորի ընթացքում նա պիտի ապացուցի, վոր իսկապես արժանի չե կրճառնաձևն ստանալու:

Տրված փորձնական ժամանակն անցնելուց հետո պարզեաւորը-
ման հարցը նորից ե դրվում և յեթե տվյալներ չկան, փոր ստուգ-
ւողը հարկաժային ե դարձել կամ ակտիվ հասարակական աշխա-
տանք ե տանում, ապա նորից նույնքան փորձնական ժամանակ ե
տրվում :

Յեթե իր ստուգման առաջին նորման կատարելուց հետո մի տարի ժամանակ է անցնում և ստուգվողը տվյալներ չի ներկայացնում, վոր ինքը ակտիվացել և, նրա պարզեցատրման հարցը վերջնականապես վերանում է և նրա տված բոլոր նորմաները չեղյալ են համարվում :

Հայկէկաժ

Արձանագրութիւն

«Պատրա՛ստ աշխատանքի և պաշտպանության» կլի՞քանչանի
Համար կատարած ստուգումների

..... քաղաքում (չըջանում)

. 1931 [7].

Մտուգող հանձնաժողովը ընկ. ընկ.

Ֆիզիկուլտ խորհ. նախ. ընկ.

ՅԵՃ բստ հարգի	Աղգանուն, անուն, հայր- անուն	Տարիք	Նշանառում նոր- ման կատարելու մասին	Ծանոթություն

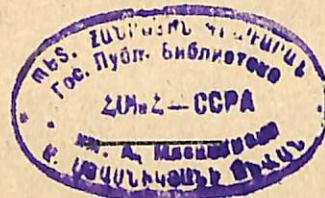
Արձանադրության այս ձևը կարող ե պետքական լինել այն բո-
լոր ստուգումների համար, Վոր մտնում են «պատրա՛ստ աշխատան-
քի ե պաշտպանության» կոմպլեկսի մեջ: Մասնակցողները լիճքա-
թիվ լինելու դեպքում միեևնույն արձանադրությունը կարող ե ոգ-
տագործվել յերկու սեռի բոլոր հասակների խմբերի համար:

«Ազգանուն, անուն, հայրանուն» սյունյակում գրվում է ստուգմանը մասնակցողների լրիվ ցուցակը: Հետեյալ սյունյակում գրվում է մասնակցողների տարիքը (ցանկալի յե կարգով, փոքրից մեծ):

«Իշանապարտում նորումն Կատարելքու մասունն» արվեստագետի գրքում

Եւ ԵԼԿՐՈՍ ԿԺՄԻՆՈՒՍ (+ ԿԺՄ —) ՆԻՅՅԱԾ ԱՄՈՒԴՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔԻՆ :
ԹԻՒՆՔՆԵՐԻ ԿԺՄ ՆԵՏՈՒՄՆԵՐԻ ԺԱՄԱՆԱԿ ԿԱՏԱՐԲԱԾ ՎՈՐԾԵՐԸ ՆՀԱ-
ՆԱԿՎՈՒՄ ԵՆ ԿԵՏԵՐՈՎ :

«Մանութություն» սյունակում զբվում ե այն ամսաթիվը, յերբ նորման չկատարողը կարող է յերկրորդ անգամ ստուգման յենթարկուիլ: Բացի այդ, հենց այստեղ ել կարելի յե մատնանշել այն բոլոր հանգամանքները, վրոնք այսպես թե այնպես ազդել են նոթմայի կատարման վրա (դահուկի կտրուիլը, փշացումը, դժբախտ դեպքեր ե այն):



ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0315181

ԳԻՆԸ 25 ԿՈՊ. (3 ժ.)

9652



ЗНАЧОК „ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ“

Госиздат ССР Армении
Эривань—1931

796(47)
7-31