

84
ԽՍՀՄ

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների, միացե՛ք.

ՀԽՍՀ

Զ Ե Ռ Ն Ա Ր Կ

Բ. Գ. Կ. Բ. ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ՄԵԹՈԴԸ

ՅԵՐԵՎԱՆ

1931

355
ԽՍՀՄ

Գրականությունը բաժնի յերկրներին, միացե՛ք.

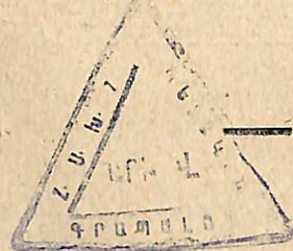
ՀԽՍՀ

Հասցեատեղում համ.
Բ. Գ. Կ. Բ. օտարի պետ.
Բ. Ծաղկոցնիկով
15 ապրիլի, 1930 թ.

== ԶԵՆԱՐԿ ==

Բ. Գ. Կ. Բ. ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ ՈՒ ՄԵԹՈԴԸ



Հ. Զ. Դ. Կ. Բ. ՔԱՂԲԱԺՆԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

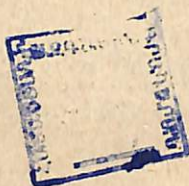
ՅԵՐԵՎԱՆ—1931 թ.

V Управление Штаба РККА

Руководство
по
Физической подготовке
Р.К.К.А.

Организация и методика

ՊԵՏՆՐԱՏԻ ՏՄԱՐԱՆ
ՊԱՏՎԵՐ № 1152
ԳՐԱՌԵՊԳՐԱԿԱՐ 6173 (Բ)
ՏԻՐԱԺ 2000



1-354791

Հ Ի Ա Մ Ա Ն

ԽՍՀՄ ՇԵՂԱՓՈՆԱԿԱՆ ՌԱԶՄԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ

31 հոկտեմբերի, 1929 թ.

№ 337

Վերջին տարիներում կարելի է մատնանշել ֆիզիկական դաստիարակության վորոշ չափով լավացումը բանակի և նավատորմի զորամասերում և ռազմական-դպրոցական հաստատություններում: Սակայն, ձեռք բերած արդյունքները բոլորովին բավարար չեն: ԲԳԿԲ մարտական հզորության ամրացումը սերտ կերպով կապված է նրա ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակի բարձրացման հետ: Այս հանգամանքը պետք է յուրացնի ԲԳԿԲ թե՛ ամբողջ շարքային և թե՛ պետերի կազմը:

Ֆիզիկական պատրաստությունը, նպաստելով խաղաղ ժամանակի մարտական ուսուցման հաջողությանը, մարտիկների մեջ մշակում է դիմացկունություն, շարժունակություն, ակտիվություն, համարձակություն, տոկունություն և այլ հատկություններ, վորոնք անհրաժեշտ են ժամանակակից յերթա-մարտական պարագայի գործողությունների համար:

Ֆիզիկական մարզանքի մեթոդները պետք է մտցնել գործի ուսուցման և դաստիարակության ամբողջ սխեմայի մեջ:

Մնայելի, զննարարողի, հետախույզի, կապավորի, պրոտոնյորի, ջրասույզի, ազաչուի արվեստը հասարակ չափով կախված է նրանց մասնագիտական, տեխնիկական և ֆիզիկական մարզանքից:

Այդ մարզանքը, չսահմանափակվելով պարտադիր վարժություններով պլանային ուսուցման ժամերին,

պետք է տոկոսներ թյամբ կիրառել նույնպէս և արտա-
դպրոցական պարագմունքների կարգով: Սպորտային
աշխատանքը բանակում պետք է կատարել տարգերած,
մասնաշաղկապ-մատչելի մեթոդներով և պետք է ընդգրկի
բոլոր գործառնների անձնական կազմի 100 տոկոսը:

Ֆիզիքական պատրաստութեան և սպորտի, վորպէս
մի անբաժան մասը մարտական դաստիարակութեան բա-
նակում,— հիմնական անցկացնողը հանդիսանում է
հրամատարական կազմը:

Այս հանգամանքը հարկավոր է խստորեն հաշվի առ-
նել ԲԳԿԻ ռազմական դպրոցների և մյուս ռազմական
դպրոցական հաստատութիւնների ուսուցման ժամա-
նակ: Կուրսանտի մեթոդական պատրաստականու-
թիւնն ու անձնական ֆիզիքական զարգացումը պետք
է ստուգելի նույնչափ խնամքով, վորչափ և նրա մյուս
հրամատարական պատրաստութեան հիմնական բաժին-
ները:

Յարաքանչեւ շարային հրամատար պետք է քաղ-
մակոյմանի ֆիզիքականացնել պատրաստված մարտիկի
որինակը լինի:

Հրամկազմը միատեսակ պետք է ձեռք բերի հմուտ-
թիւններ թե՛ մարտիկների ֆիզիքական պատրաստու-
թեան գործնական դեկավարութեան մեջ և թե՛ զանազան
տեսակ ուսուցմանն ու յերթային-մարտական աշխա-
տանքին նրանց ֆիզիքական պատրաստութեան աստի-
ճանը վորոշելու մեջ: Այնինչ հրամատարական կազմի
անձնական ֆիզիքական մարդկածութիւնը և հրա-
հանգչական ունակութիւնները հաճախ իրենց բարձ-
րութեան վրա չեն դնում, վորը պետք է վերադրել
ԲԳԿԻ ֆիզիքական պատրաստութեան և սպորտի դըր-
ման հիմնական պակասութիւններին:

Բոլոր աստիճանների գորական պետքը պետք է
բարձրացնեն ակտիվութեանը ֆիզիքական աշխատան-
քում, պետք է բարձրացնեն անձամբ իրենց և իրենց յեմ-
քակա պետկազմի մեթոդական վորակը:

Ֆիզիքական մարզանքը մի բարդ մանկավարժական
և առողջապահական պրոցես է: Անշնորհ, մակերե-

վութորեն, վոր լուրջ մոտեցումն այդ դործին կարող է
բացասական հետեւանքներ ունենալ: Այդ պատճառով,
ֆիզիքական պատրաստութեան ամբողջ շարային և ար-
տադպրոցական աշխատանքում պարտադիր է մշտապէս
համաձայնեցումը, հրամատարի, քաղաշխատողի և
բժշկի միջև:

ԲԳԿԻ շարքերում դնում են ֆիզիքական կատարելա-
գործման կարեւորագոյն ետանքներից մեկն է բանվորա-
գյուղացիական յերիտասարդութեան համար: Ֆիզիքու-
տուրական ունակութիւնները, նույնկերպ, ինչպէս և
քաղաքական ու ընդհանուր-կուլտուրական գիտելիքնե-
րը, յերիտասարդութիւնը, ԲԳԿԻ դորամասերից հետ-
նալով, իր հետ է տանում ֆարքիկներն ու գործարան-
ները, գյուղը:

Անհրաժեշտ է, վոր կարմիր բանակը դառնա ֆի-
զիքական կուլտուրայի իսկական մասսայական դպրոց:

Ֆիզիքական աշխատանքի ժառանգորդութեան նշանա-
կութիւնը դպրոցականների, նախակոչիկների, կոնտին-
գենտների և բանակի մեջ կատարելապէս ակըն-
հայտնի յի: Հետեւապէս ակնհայտ է և ռազմա-
կան աշխատողների հիմնական ակտիվ մասնակցութեան
անհրաժեշտութիւնը ֆիզիքուլտուրայի խորհուրդների
գործունեյութեան մեջ և այն մյուս քաղաքացիական
կազմակերպութիւնների և հիմնարկութիւնների գոր-
ծունեյութեան մեջ, վորոնք տանում են այդ աշխա-
տանքը:

ԽՍՀ Միութեան Հեղափոխական Ռազմական Խոր-
հուրդը, ամենալուրջ նշանակութիւնը տալով ֆիզիքա-
կան դաստիարակութեան ու սպորտի դըմանը, վորպէս
ԲԳԿԻ մարտական պատրաստութեան լավագոյն պայ-
մաններից մեկը, խնդիր է դնում, բանակի բոլոր պե-
տերի կազմի առաջ— հայտաբերել մաքսիմալ յեռանդ և
տոկոսութիւն— մարտական ուսուցման այդ բաժինն
իր արժանի բարձրութեան վրա դնելու համար:

ԽՍՀ Միութեան ռազմական և ծովային
գործերի ժողովրդական կոմիտար և ՀՌԿ
նախագահ՝ ՎԱՐԱՇԻԼՈՎ

(Ֆիզիքական պատրաստութեան և սպորտի ինսպեկցիա):

Գ Լ ՈՒՒ Ի ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Ֆիզիքական պատրաստությունը—մարտիկի ուսուցման և դաստիարակության հիմնական բաժիններից մեկն է:

Նրա նպատակն է— մարզել զորքերին յերթա-մարտական կյանքին և մարտի համար ակտիվ գործողություններին ու մասնավորապես՝ նպատակ ՌԳԿԻ մարտիկներին՝ արագ ու հաստատապես յուրացնելու շարա-յին, տեխնիկական և դաշտային պատրաստության բո-լոր անհրաժեշտ ունակությունները:

2. Յերթային և մարտական պարագայում միայն ֆիզիքապես վարժված մարտիկն է ընդունակ լինում ոգ-տագործելու իր բարոյական առավելությունները, գի-տելիքները և մարտի տեխնիքական միջոցները: Ֆիզի-քապես վատ մարզված զորամասը չի կարող լիակատար չափով մարտունակ լինել:

3. Ֆիզիքական պատրաստության խնդիրները ՌԳԿ բանակում բնորոշվում են ժամանակակից տակտիկայի, մարտի բարդ ձևերի պահանջներով և կարմիր Բանակի յերկրային-միլիցիոն կազմակերպության առանձնա-հատկություններով:

Ֆիզիքական պատրաստությունը պետք է՝

ա) վարժեցնի մարտիկի առողջությունը, բարձրա-ցնի նրա ընդհանուր ֆիզիքական զարգացումը և պատ-վաստի անհրաժեշտ առողջապահական հմտություններ:

բ) նպաստի մարտիկի և հրամատարի բարոյական-կամքային դաստիարակությանը:

գ) ապահովի բազմակողմանի կերպով զորքերի մարզվածությունը (դիմացկունություն և շարժու-

նություն) ֆիզիքական աշխատանքի բոլոր տեսակնե-րում՝ յերթում և մարտում:

դ) ընդգրկի ամբողջ շարքային և պետերի կազմին ֆիզիքական կուլտուրայի ակտիվ պարասմունքներում:

4. Ֆիզիքական պատրաստությունը զորամասերում, ռազմա-դպրոցական հաստատություններում և վար-ժակայաններում պետք է անցնել այնպես, վոր դաս-տիարակվի այնպիսի մարտիկ, վորը՝

ա) ընդունակ լինի կրելու յերթա-մարտական դժ-վարություններն ու զրկանքները, լինելու մարդուն և ա-րագ շարժումների մեջ:

բ) լինի ձեռնարկող, ակտիվ, համարձակ, վճռա-կան ու տոկուն գործողությունների մեջ, տիրապետի սյոդայատե դսպվածության և անհաղթելի կամք ունենա մարտերում:

գ) կարողանա արագորեն կողմորոշվել պարագա-յում, ճշտորեն հաշվի առնել իր ուժերը և նրանց ճշտո-րեն ոգտագործել:

դ) դաստիարակված ընկերական ոգնության վո-գով, իրար փոխարինելու և փոխադարձ գործողու-թյունների վոգով:

ե) լավ մարզված լինի՝

— զանազան տեսակ շարժումների մեջ (քայլք, վաղք, սողալ, դահուկներ, լող և այլն):

— ամեն տեսակ բնական արգելքները հաղթահարե-լու մեջ և արհեստական արգելքները հաղթահարելու մեջ:

— մասնագիտական ֆիզիքական աշխատանքում (հրաձիգ, զննացրորդ, հեծելակ, հրետավոր, կապա-վոր, սապյոր և այլն):

— ձեռնամարտի ձևերի մեջ:

զ) լինի ակտիվ և զբաղեւ ֆիզկուլտուրնիկ:

5. Կարմիր Բանակի կրամատարն իր ֆիզիքական պատրաստականությամբ օրինակ պիտի ծառայի շար-քային մարտիկների համար:

Բացի դրանից, նա պարտավոր է ունենալ կազմա-կերպչական-հրահանգչական գիտելիքներ և ունակու-

թյուններ, վորոնք բավական կլինեն իրեն հանձնած զորամասի կամ ստորաբաժանման ֆիզիքական պատրաստությունն անմիջապես ղեկավարելու համար:

6. ԲԳԿԲ ֆիզիքական պատրաստությունը կառուցվում է ֆիզիքական զարգացման, զորքերի մարտական ունակման ամբողջ սխստմով ու զորամասերի ամենօրյա կենցաղային ռեժիմով վարժեցնելու և մարզելու միջոցների ու մեթոդների զուգակցությամբ հիման վրա:

ԲԳԿԲ ֆիզիքական պատրաստության օխտեմը կազմում են աշխատանքի հետեվյալ ձևերը, վորոնք պարտադիր են զորքերի բոլոր տեսակների համար.

ա) առողջապահական և ընդհանուր-մարզական նըշանակութուն ունեցող ամենօրյա առավոտյան ֆիզիքական վարժություններ:

բ) կրթական բնույթ ունեցող ֆիզիքական պատրաստության պլանային դասեր:

գ) մարտիկի և հրամատարի կրթական ֆիզիքական ունակությունների և բարոյական-կամքային հատկությունների մարզութուն՝ շարային, մասնազիտական և ղաշտային պարապմունքների ժամանակ:

դ) արտադպրոցական սպորտային աշխատանք (մասսայական և խմբակային).

ե) զորամասի ուսուցման և կենցաղային ռեժիմի ռազմական լիցակա.

զ) զորական մրցակցություններ, — կրթական և սպորտային:

ը) մարտիկի և հրամատարի պարբերական ստուգումներ և զորամասերի տեսչական զննություններ:

Ծանոթություն.— Ձորքերի ֆիզիքական պատրաստականությունը, մանավանդ, հայտարարվում է ժանյովների ժամանակ, յերբ մարտական պատրաստության հանրազուգորդներն են ցուցաբերվում ամբողջությամբ վերցրած:

Քվարկած միջոցառումները ֆիզիքական պատրաստության վերաբերյալ հիմնականում պարտադիր են ԲԳԿԲ բոլոր տեսակի զորքերի համար:

7. Հեծելակի, հրետավորի, սապյորի, կապավորի,

զրահավորի և մյուս մասնազիտությունների մասնազիտական ֆիզիքական մարզանքը պետք է անցնել սուսվե-վապես շարային և տեխնիկական պատրաստության ընթացքում, համապատասխան զորքերի յուրաքանչյուր տեսակի ծառայության խնդիրներին և առանձնհատկություններին:

8. Ձորական մասերի հրամատարությունը պարտավոր է հետևել ֆիզիքական պատրաստության սխստմի բոլոր ողակների կիրառելուն: Միայն այդպիսի պայմանով հնարավոր է բանակի շարքերում, ծառայության կարճ ժամկետում (մանավանդ յերկրային զորամասերում) պատրաստել վարժ և մարզուն մարտիկներ:

9. Ֆիզիքական պատրաստությունը մարտական ուսուցման և դաստիարակության ընդհանուր սխստմի մի անբաժան մասն է: Հրամատարական կազմն իր վրայ կրում ֆիզիքական պատրաստության ղեկավարությունն ու նրա հաջողության պատասխանատվությունը ռազմա-դպրոցական հաստատություններում և շարային ստորաբաժանումներում:

Դիվիզիաների զորամասերի, ռազմա-դպրոցական հաստատությունների ֆիզիքական պատրաստության հրահանգիչները, այլև ֆիզիքական պատրաստության բժիշկ-հրահանգիչներն առավելապես կազմակերպչական ու հրահանգչական աշխատանք են տանում բարձրացնելու պետերի կազմի համապատասխան մեթոդական վորակը:

Գ Լ ՈՒ Խ II.

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՉԱԿԱՆ-ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

10. ԲԳԿԲ ֆիզիքական պատրաստության հաջողությունը կախված է նրանից, թե վորքան սերտ և նպատակահարմար կերպով շարկապված են նրա միջոցներն ու մեթոդները մարտական պատրաստության մյուս բո-

լոր բաժիններին հետ և թե վորքան զորամասի ամբողջ
ներքին կարգ ու կանոնը նպաստում և մարտիկների ու
հրամատարների ֆիզիքական դաստիարակությանն ու
կոփավածությանը:

Հրամատարական կազմը պարտավոր է համառորեն
անցկացնել այդ կազմակերպչական-մեթոդական պա-
հանջները, հիշելով, վոր նրանք պայմանավորում են
վոր միայն խնդիրների ճշտորեն լուծելը, այլև նշանա-
վոր չափով զորքերի ամբողջ մարտական ուսուցումը:

11. Ֆիզիքական պատրաստության ծրագրերը զո-
րամասերում (ռազմ. դպր. հաստ.), պետք է համա-
ձայնեցված լինեն բոլոր ժամանակաշրջանների (ժամա-
նակի ու մեթոդիկայի նկատմամբ) ուսուցման պլանի
մյուս գիտելիքներն անցնելու հետ՝ ուսուցման բոլոր
բաժինների հաջորդականությունը պահպանելու հա-
մար:

12. Ֆիզիքական պատրաստության համար հատ-
կացված առավելագույն ժամանակը թե՛ ուսուցման պլանում,
թե՛ արտադրողական աշխատանքի ժամերին և թե՛
որական կարգ ու կանոնի մեջ (առավոտյան ֆիզիքական
վարժություններ), պետք է ոգտագործվեն միմիայն
այդ նպատակի համար:

13. Ցամաքային զորքերի կայրային գործառնքի
համար ֆիզիքական պատրաստության ծրագրերը հաշ-
վառված են մեկ ուսումնական տարվա համար: Յերկ-
րորդ տարին հատկացված է հին ծառայողների հետա-
դա մարզանքի համար և նրանց անհրաժեշտ հրահանգ-
չական հնամուտություններ պատմաստելու համար:

Ձմեռային ուսուցման շրջանը պետք է ոգտագոր-
ծել:

ա) մարտիկների ընդհանուր ֆիզիքական ամրու-
թյան, դաստիարակության և վարժեցնելու համար:

բ) յերթային և ռազմա-դահուկային պատրաստու-
թյան համար:

գ) մարտիկներին բոլոր վարժությունները ճիշտ
կատարելու տեխնիկային տիրապետելու համար, այն
վարժությունները, վորոնք մտնում են ռազմակրթա-

կան մարմնամարզության բաժնի մեջ, և ձեռնամարտի
ձևերի մեջ:

դ) մարտիկների և հրամատարների ֆիզիքական
մարզանքի համար ձմեռնային դաշտային զործողու-
թյունների պայմաններում:

Ամառնային ուսուցման շրջանում անց և կացվում.

ա) զորքերի լողալու և ջրային արգելքները հաղ-
թահարելու ուսուցումը:

բ) մարտիկների մարզանքը, առավելապես ստորա-
բաժանումների կազմում, քայլով շարժումներ կատար-
ելու բազմապիսի ձևերով, հաղթահարելով բնական և
արհեստական արգելքները և ձեռնամարտի նվազներում
(կոմպլեքսի ձևով):

գ) մարտիկների և ստորաբաժանումների բարդ
(կոմպլեքսային) մարզանքը ամառնային կրթական
վարժությունների բոլոր տեսակներով (դաշտային,
շտուրմային քաղաքիկներում և տեղանքում):

դ) մարտիկների և հրամատարների դաշտային ֆի-
զիքական վարժություն ամառնային պայմաններում:

Ձմեռնային և ամառնային ուսուցման շրջանների
ֆիզիքական պատրաստության բոլոր ձևերն ու մեթոդ-
ները հարմարեցվում են զորական ստորաբաժանումների
տակտիկական պատրաստության ծրագրերի և խնդիր-
ների հետ: Մասնավորապես առանձնակի ուշադրու-
թյուն պետք է դարձնել հակադադերով ֆիզիքական
մարզության վրա:

14. Յերկրային գործառնքում փոփոխական կազմի
ֆիզիքական պատրաստությունը կառուցվում է հե-
տևյալ հիմունքներով:

ա) ծառայության առաջին տարվա հավաքում մար-
տիկները սովորում են ռազմա-կրթական վարժություն-
ների կատարման տեխնիկան և ստանում են սկզբնական
կրթական ֆիզիքական մարզություն, նույնպես և ֆիզ-
կոլտուրական ունակություններ, վորոնք անհրաժեշտ
են բանակից դուրս հետագա ինքնուրույն սպորտային
պարապմունքների համար:

բ) Հաջորդող հավաքներին անց են կացվում, — Փիլիքական մարզանք չարային, մասնադիտական և դաշտային պարապմունքների բնթացքում, ամենորյա առավոտյան Փիլիքարժուկություններ և տրտադարձական սպորտային աշխատանք:

Ծանոթութուն: Արտադորային կարգով ուսուցումն անցնելու ժամանակ նախակոչիկները և արտադորայինները անցնում են Փիլիքատրաստություն ԲԳԿԻ շտաբի հատուկ ցուցումներին համաձայն:

15. Բացի դրանից, զորամասերի և ուղմկոմատներին հրամատարական-քաղաքական կազմը պետք է բոլոր միջոցներն ընդունի փոփոխիկ կալմին ու արտադորայիններին կազմակերպելու և ներգրավելու համար Փիլիքական կուլտուրայի ակտիվ պարապմունքների մեջ միջհավաքային ժամանակամիջոցներում:

Այդ աշխատանքը տարվում է սերտ կերպով կապ հաստատելով ու համաձայնություն գալով տեղական քաղաքացիական կազմակերպությունների հետ (Փիլիքական կուլտուրայի խորհուրդներ, պրոֆմիություններ և այլն):

16. Փիլիքական պատրաստությունը պահանջում է ձեռք բերած արդյունքների հաշվառում և պարբերական ստուգումներ: Վորպես հաշվառման ձևեր հետևյալներն են՝

ա) բժշկական հետադոտություններ:

բ) մարտիկների Փիլիքական պատրաստականություն ստուգումներ:

գ) Փիլիքական պատրաստականություն տեսչական զննությունները և

դ) մանյովրները:

Բժշկական հետադոտությունների, ստուգումների և զննությունների կատարման կարգը վորջվում է ԽՍՀՄ ՀԻՒ հատուկ հրամաններով և ԲԳԿԻ շտաբի առանձին ցուցումներով:

Հաշվառման բոլոր հիշյալ ձևերի արդյունքները պետք է ուղարկվում և ուսումնասիրվի հրամատարար-

կան կազմի կողմից՝ ուսուցման պարապմունքների մեջ համապատասխան կազմակերպչական-մեթոդական ուղղումներ մտցնելու համար:

17. Յուրաքանչյուր հրամատար պարտավոր է իմանալ և մշտապես հաշվի առնել իրեն հանձնած դորական ժխտորի (չարային ստորաբաժանման) Փիլիքական պատրաստականություն լիարժեք, այլ կերպ անկարող կլինի նա ճշտորեն գնահատություն տալ նրա մարտական զործողությունների համար պատրաստ լինելու մասին: Իսկ խաղաղ ժամանակ չի կարողանա ճշտորեն կանոնավորել ուսումնական բեռնավորումը:

18. Հրամատարական կազմը պատասխանատու չէ Փիլիքական պատրաստություն պարապմունքների բոլոր ձևերի կազմակերպության և անցկացման ճշտություն համար (այդ թվում և արտադարձական պարապմունքների): Նա պարտավոր է կատարելագործել իր գիտելիքներն ու հրահանգչական ունակությունները՝ Փիլիքական պատրաստության և սպորտի ասպարիզում, ուղղորդված և հետևելով իրեն յենթակա հրամատարների համապատասխան վորակի բարձրացմանը: Հրամատարական կազմը պատասխանատու չէ այն վնասի համար, վոր կարող է հասնել իրեն յենթակա մարտիկների առողջությանը:

Մասնավորապես պետք է նախատեսված լինի դրժուրա դեպքերի հնարավոր լինելը ու պարապմունքների ժամանակ և պետք է ապահովված լինի անհրաժեշտ «ապահովագրություն»՝ ապահովագրություն կազմակերպվում է և այն բոլոր Փիլիքական վարժությունների պարապմունքների ժամանակ, վորոնք այս կամ այն ուսկն են ներկայացնում պարապողների համար, և իրագործվում է հենց իրեն ստորեցնող հրամատարի կողմից անմիջապես կամ հատկապես այդ նպատակի համար նշանակված մարտիկների ուժերով:

19. Միջին և կրտսեր հրամկազմի կատարելագործման համար՝ ա) զորամասերում—պարբերաբար անց է կացվում հրահանգչական-մեթոդական պարապմունքներ՝ հրամատար-մասնագետի ղեկավարությամբ, վո-

ըը հսկում և զորամասի Ֆիդիբական պատրաստության վրա. բ) զորամասերի հրամատարների կարգադրութեամբ մասնագիտական պարապմունքներ են տարվում հրամկազմի հետ՝ Ֆիդպատրաստության առանձին բաժիններին, որինակ՝ ռազմադահուկային պատրաստությունից, ձեռնամարտից, լողից և այլն, — մինչև այդ բաժինների անցնելը կարմիր բանակայինների հետ. գ) կադմակերպում են կուրսեր — սեմինարներ միջին և կրտսեր հրամկազմի համար ղեկավարական կամ ճամբարային (կայազորի) մասշտաբով:

20. Զորամասերում (ռազմա-դպրոց. հաստատություններում) տարվող Ֆիդիբական պատրաստության ամբողջ աշխատանքում պարտադիր է համաձայնեցումը հրամատարական կազմի և զորամասի (ռազմա-դպ. հաստ.) բժշկական պերսոնալի միջև: Վերջինս պետք է մասնակցի վոչ միայն զորամասի (ռազմա-դպ. հաստատ.) Ֆիդիբական պատրաստության բոլոր միջոցառումների մշակմանը, այլև զորամասի ներքին կյանքի կարգավորմանը ու նրա դաշտային աշխատանքի կազմակերպմանը:

12. Զորամասի (ռազմա-դպ. հաստ.) ավագ բժիշկը պատասխանատու յե զորամասի հրամատարի (ռազմա-դպր. հաստ. պետի) առաջ՝

ա) Ֆիդիբական պատրաստության և սպորտի ամբողջ աշխատանքի վրա բժշկական վերահսկողություն սահմանելու համար:

բ) մարտիկների և հրամատարների բոլոր տեսակի մարզանքների անցկացման ժամանակ սանիտարական-առողջապահական նորմաներն ու պայմանները պահպանելու համար:

գ) զորամասի ամբողջ անձնակազմի Ֆիդիբական տուրական (առողջապահական) պատրաստությունը բարձրացնելու համար:

22. Ֆիդիբական վարժություններով պարապմունքները, վորպես կանոն, անց են կացվում դասակ-դասակ՝ դասակներէ հրամատարների կողմից, վաշտի (հեծելավաշտի, մարտկոցի և այլն) հրամատարի հսկողու-

թյամբ: Կրտսեր հրամկազմը վարժական խմբակների անմիջական ուսուցումն է տանում: Պարապմունքների ժամանակ մեկ սովորեցնողին պետք է ընկնի վոչ ավելի քան 12-15 մարդ: Առանձին դեպքերում, վորպես սովորեցնողին ոգնականներ կարող են նշանակվել հին ծառայող կարմիր բանակայիններից՝ Ֆիդիբական պատրաստականության գործում ամենից հառաջադեմներին:

23. Զորամաս յեկած Ֆիդիբական պատրաստականութեամբ անբավարար կարմիր բանակայիններն առանձնացվում են Ֆիդիբական պատրաստության պարապմունքների առաջին շրջանում, կազմում են նրանցից առանձին խմբակներ, դասակ-դասակ կամ վաշտ-վաշտ — նայած թե քանի հոգի են թույլ պատրաստվածները: Նրանց հետ հատուկ ծրագրով պարապմունքներ է տարվում. այդ ծրագրերը նկատի յե ունենում արագութեամբ բարձրացնել մարտիկների ընդհանուր Ֆիդիբական դարգացումը (մտցնելով լրացուցիչ վարժություններ, վորոնք կրթականների համար կլինեն նախապատրաստական վարժություններ):

Յերրորդ վերահիշյալ խմբակները Ֆիդիբական պատրաստությունից կտան դրական արդյունքներ, այն ժամանակ կարմիր բանակայիններին կարելի յե թույլ տալ մասնակցելու ընդհանուր պարապմունքներին իրենց ստորաբաժանումների կազմում:

24. Յերիտասարդ կարմիր բանակայինների ընդհանուր ֆիզիքական զարգացումը լավացնելու համար անհրաժեշտ է ֆիզիքական պատրաստութեան պարապմունքների համար քաղաքացիական կերպով ոգտագործել այն ժամանակաշրջանը, վորն սկսվում է համալրման գորամա գալուց հետո մինչև պաշտոնական պլանային ուսուցման պարապմունքների սկիզբը:

Այդ հանգամանքը կնպաստի կարմիր բանակային մասսային ամենից ավելի հեշտութեամբ և հաստատ կերպով յուրացնելու շարային, մասնագիտական (տեխնիկական) և դաշտային ուսուցման ունակություններն ու կապահովի անհրաժեշտ բազան՝ կրթական Ֆիդիբական մարզանքի համար:

25. Ֆիզիքական պատրաստության պարապմունքները (բոլոր ձևերը) վորոշ պլանի յեն յենթարկվում, յեննելով ուսումնական որվա բեռավորման հաշվառումից ամբողջությամբ վերցրած: Զորքերի ճիշտ ֆիզիքական մարզության համար, ուսուցման շրջանի համար պարապմունքների ընդհանուր որագրացուցակը պետք է կազմել այն հաշվով, վոր հաջորդաբար մեծանա որական բեռնավորումը որգանիդմի վրա:

62. Ֆիզիքական մարզամի ֆիշտ մեքոդիկամ պահանջում է խտորեն պահպանել հեշտից դժվարիմ անցնելու և հասարակից բարդիմ անցնելու աստիճանավորումն ու հաջորդականությունը: Ֆիզիքական մարզանքի գործում միանգամից մի բանից կտրուկ կերպով մյուսին անցնելը խանգարում է շարժումների (ձևերի) տեխնիկայի հաստատուն յուրացմանը և վտանգավոր է առողջության համար:

Այդպիսի հաջորդականություն է պահպանվում և՛ հանդերձանքի ու զինասարքի նկատմամբ: Մարտիկների ֆիզիքական մարզությունը կրթական վարժությունների մեջ պետք է ավարտվի մարտական հանդերձանքով և լրիվ սարքով, առանց նկատի ունենալու տարվա յեղանակն ու ժամանակը:

27. Ֆիզիքական պատրաստության բոլոր պարապմունքները պետք է անցնել կենդանի, յեռանդուն թափով: Վարժությունների համապատասխան կատարման համար հրամանները պետք է տալ վորոշակի ու կտրուկ: Ուշադրությունը, խիստ կարգապահությունը, ղեկավարի ցուցումների արագորեն ու ճշտորեն կատարումը—պարտադիր պահանջներ են հանդիսանում: Ֆիզիքական վարժությունների պարապմունքները պետի նպատեն շարային կարգապահության ամրացմանը:

28. Ֆիզիքական վարժությունների պարապմունքներին հրամատարական կազմը, պահանջելով մշտական ուշադրություն և կարգապահություն, միևնույն ժամանակ պետք է ձգտի այնպես անցնել, վոր արիությունն ու կենսուրախությունն ուղեկցեն այդ պարապմունքներին: Ֆիզիքական վարժությունները կարմիր

բանակային մասսայի սովորական և սիրելի գործը պիտի դարձնել:

29. Զեռնամուխ լինելով ֆիզիքական վարժություններին (կրթական կամ նախապատրաստական) այս կամ այն տեսակն անցնելուն, հրամատարը, համառոտ, բայց պարզ հասկացնում է տվյալ վարժության նշանակությունը և ինքը որինակելի ձևով կատարում է այդ վարժությունը:

30. Թույլ չի տրվում ընդհատել վարժությունը, պահել կարմիր բանակայիններին անշարժ դրության մեջ նրանց կողմից թույլ տված սխալներն ուղղելու համար: Կատարած սխալների մասին ցուցումներ է տալիս բոլորի առաջ վարժությունը վերջացնելուց հետո, կամ (համառոտակի) վարժության ժամանակ, առանց ընդհատելու վարժությունը: Զեռքերով սխալներն ուղղել արգելվում է:

31. Նվազը կամ վարժությունը սխալ կամ ալարկոտությամբ կատարելու դեպքում պետք է պահանջել, վոր կրկնեն, մինչև վոր կկատարեն ճշտորեն և վորոշակիորեն: Համենայն դեպս կրկնությունը չպետք է խանգարի տվյալ պարապմունքի ընթացքը և առաջ բերի պարաբողների ուժերի գերազանց լարում:

Շարժումների և նվազների (պրիոմ) տեխնիկայես ճիշտ կատարում անհրաժեշտ է պահանջել կարմիր բանակայիններից վոչ միայն ֆիզիքական պատրաստության դասերին, այլ և բոլոր գործնական ուսումնական պարապմունքների ժամանակ:

Յերբ շարժումը (նվազը) տեխնիկայես յուրացված կլինի, անհրաժեշտ է կրկնողությամբ դարձնել այն վորպես հաստատուն ավտոմատիկ (սովորական) հմտություն:

Այդ պետք է ձեռք բերել ինչպես հասարակ այնպես և ամենից ավելի բարդ նվազների ու գործողությունների ժամանակ: Շարժումների ավտոմատիզմը տնտեսում է (պահպանում է) բանվորական քնիդիան և խոշոր նշանակություն ունի մարտական պարագայի գործողությունների համար, յղային դարձնելով դրության ժամա-

167/256-1



նակ, յերբ ուշադրութիւնը ցրված եւ և հոգնածութիւն կա:

32. Մարտական աշխատանքի դանազան տեսակներին ժամանակ (յերթ, վաղեվազք, ջրանցումներ, հրաձգութիւն, հողային աշխատանքներ, հակադադ հակած գործողութիւններ և այլն) խոշոր նշանակութիւն ունի շնչառութիւնը կատարելապէս տիրապետելը, կանոնաւորել նրա թափը, ռիթմը և խորութիւնը՝ կատարվող Ֆիզիքական աշխատանքին համեմատ: Այդ պատճառով Ֆիզիքական պատրաստութեան բոլոր պարամունքների ժամանակ հատկապէս մատնանշվում եւ շնչառութեան բնույթը, վորն ամենից ավելի յե համապատասխանում տվյալ նվազին (պրիումին) կամ վարժութեանը: Հրամատարական կազմը գործնականորեն պետք ե յուրացնի ճիշտ նշանառութեան սկզբունքները:

33. Մարտիկի և հրամատարի ֆիզիքական պատրաստութեան գործում հսկայական նշանակութիւն եւ տրվում մրցակցական մեքսիկին: Լայն ասպարեղ տարով կատարելագործմանը, յեղած բնական ձգտմանը, իր Ֆիզիքական հատկութիւնները մարտական ընկերների Ֆիզիքական հատկութիւնների հետ համեմատելուն, մրցակցութիւնը պարապմունքների մեջ մտցնում ե կենսաւարտութեան, խիզախութեան, ակտիվութեան, նախաձեռնութեան և իր ուժերի վրա վստահութեան եւ լեմնանքներ:

34. Մանկավարժորեն նիշտ կիրառելով մրցակցութեան ելեմենտները կարելի յե պարապմունքների ամենաբարձր արդյունքներին հասնել վոչ միայն ֆիզիքական պատրաստութեան, այլև մշակութային ուսուցման դիսցիպլինների պարապմունքներին:

Միևնույն ժամանակ չպետք ե թույլ տալ անառողջ աշարտ, անապարծութիւն, անհատականութիւն: Մրցակցական սկզբունքները ԲԳԿՖ Ֆիզիքական պատրաստութեան մեջ պետք ե նպաստեն մարտիկների ու հրամատարների մեջ ընկերականութեան և կոլլեկտիվիզմի զգացմունքն ամրացնելուն:

35. Մրցակցական մեքսիկի կիրառումը վոչ մի դեպքում չեպտք ե ի վնաս մարտիկների ստողութեան լինի:

36. Վորպէս կանոն, Ֆիզիքական վարժութիւնները բոլոր պարապմունքները թե՛ ձմեռը և թե՛ ամառը պետք ե անցնել ողորմ (չենքից դուրս) և կարելի յե չենքը տեղափոխել միմիայն վատ յեղանակին:

37. Ֆիզիքական վարժութիւններով պարապմունքները մարտիկներն ու հրամատարներն ազատվում են ժամանակավորապէս միայն դորամասի (ռազմա-դպ. հաստատութիւնների) բժշկի ծառայութեան տոմսակով կամ ամբուլատորիայի մատյանում արված նշումով:

38. Զորական մասերի (ռազմա-դպ. հաստ.) հրամատարութիւնը մշտական կապ պիտի պահպանի և աշխատանքում պիտի պահպանի Ֆիզիքական կուլտուրայի ղեկավարող մյուս քաղաքացիական կազմակերպութիւնների հետ:

Գ Լ Ո Ւ Խ III.

ԱՄԵՆՈՐՅԱ ՍՈՍՎՈՏՅԱՆ ՖԻԶԻԿԱԼՆ

ՎՄՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

39. Առավոտյան Ֆիզիքական վարժութիւնները («լիցքային») ԲԳԿՖ դորամասերում (ռ. դպ. հաստ.) նախտակ ունեն՝ նախտելու մարտիկների ընդհանուր ֆիզիքական զարգացմանն ու վարժվածութեանը Մասնավորապէս նրանք պետք ե.

ա) արթնացնեն որդանիցմը գիշերվա հանգստից հետո և բնախոսական առույգ լիցք տան առաջիկա բանավորական որվա համար.

բ) հավասարաչափ զարգացնեն և ամրապնդեն ջղամկանային ապարատը.

դ) դաստիարակեն վերջավորութիւնները, վստահա-
շարի, կրօնքի վանդակի շարժումների ճկունութիւնն ու
նախութիւնները.

դ) ամրացնեն արտի արյունատար անոթների և
շնչաուղիքի սխտեմը.

ե) մարդեն մաշկը ջերմաստիճաններին դիմանալու
համար.

զ) մշակեն ճիշտ կեցվածք, վազքի և թուլչքների ու-
նակութիւնները.

ը) դաստիարակեն ճշտորեն շնչելու սովորութիւն.

թ) դաստիարակեն ամենօրյա առավոտյան վարժու-
թիւններ կատարելու սովորութիւն և պատվաստեն
մարմինը պահպանելու առաջնահասկան հմտութիւն-
ներ:

40. Առավոտյան Ֆիզիքական վարժութիւններով
պարապմունքներն սկսվում են յերիտասարդ կարմիր
բանակայինների զորամաս դալու հենց առաջին օրերից
և այդ պարապմունքները անց են կացվում ամեն օր ամ-
բողջ ծառայութեան ընթացքում, անկախ յեղանակից և
պարապմունքից:

41. Մանկտարական մասը և զորամասի Ֆիզիքական
պատրաստութեան դեկամարը պարտավոր են կեն-
դանի, ըստ հնարավորութեան, իր ղեկուցման ժամա-
նակ պատկերները ցուցադրումով նախորդ ծանոթաց-
նել կարմիր բանակայիններին առավոտյան Ֆիզիքա-
կան վարժութիւնների դերի ու նշանակութեան հետ:

42. Առավոտյան Ֆիզիքական վարժութիւնները
ԲԳԿԻ զորամասերում (ռազմա-դպ. հաստ.) անց են
կացվում հետևյալ ձևերով.

ա) առավոտյան մարմնամարզութիւն,

բ) վազքի վարժեցում.

գ) զրոսանքներ,

դ) շարժական խաղեր:

43. Պարապմունքների ձևերի բնութարարումը՝ ձը-
մեղը—ցուրտ յեղանակին (15 աստիճանից ցածր), բայց
առանց քամու կամ քամի յեղած ժամանակ (8 աստի-
ճանից ցածր)— անց և կացվում զրոսանք, մնացած դեպ-

քերում ձմեռն ու ամառը հերթափոխվում են՝ առա-
վոտյան մարմնամարզութիւն, վազքի վարժեցում և
շարժական խաղեր.

44. Ժամանակը՝ ամեն օր—անոթի: 10—15 րոպե
վերկացից հետո, հետևյալ հրամանով՝ «առավոտյան
Ֆիզիքական վարժութիւնների շարվիր», կամ համա-
պատասխան պայմանական ազդանշանից հետո:

Տեկողութիւնը՝ 15—18 րոպեից վոչ ավելի:

Պարապմունքների տեղը՝ բակում, հրապարա-
կում:

45. Պարապմունքներին շարվելը՝ առավոտյան
մարմնամարզութիւնը, վազքի վարժեցումը և շար-
ժական խաղերը պետք է անցնել դասակ-դասակ: Զրո-
սանքը սկզբում (մինչև քայլի և վազքի տեխնիկան յու-
րացնելը) պետք է անցնել դասակ-դասակ, իսկ վեր-
ջում առավելապես վաշտի (հեծելավաշտի, մարտկո-
ցի) կազմով:

Առավոտյան մարմնամարզութեան համար կարմիր
բանակայինները շարվում են բացված սլունով «չորս
չորս» ձեռքերը դեպի կողմերը պարզած միջանցներով
և հեռակայնութիւններով:

46. Համդերմի ձևը՝ առավոտյան մարմնամար-
զութիւնը, շարժական խաղերը և վազքի վարժեցումը
պետք է անցնել՝

Ձմեռը—ամենօրյա ձմեռային հագուստով, ա-
ռանց դրատի (շինելի), դոտին կապել ազատ.

Ամառը—ամենօրյա ամառնային հագուստով (ի-
րանը մերկ) կամ տրուսիկներով, վերջում դեպքում—
բոբիկ:

Զրոսանք ձմեռը—դրատները հագած և դոտիները
կապած:

47. Ով է անցկացնում՝ կրտսեր հրամկազմը, վաշ-
տի (հեծելավաշտի, մարտկոցի) միջին հրամկազմի
մարդկանց անմիջական հսկողութեամբ—հերթով:

48. Ամառը առավոտյան Ֆիզիքական վարժու-
թիւնները պետք է ավարտվեն փութերը և ամբողջ

մարմինը ջրով լվանալով (դուշ, լվացարան)։ Ըստ հնարավորության—կարճատև լողանալ գետում, լճում և այլն։ Ճեփռը՝ լվանալ կամ չփել մարմինը ջրով (մինչև դոտին)։

49. Հանձնարարվում է առաջնության ֆիզիքական վարժություններն անցկացնել յերաժտուրթյամբ։

Բ. ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ.

50. Առաջնության մարմնամարզությունը բաղկացած է վոլեյբոլի յերկտեմպ վարժություններից իրանի և վերջավորությունների համար։

Թե ինչ բովանդակություն ունի առաջնության մարմնամարզությունը և թե վարժությունների բաշխման ինչ կարգ գոյություն ունի յուրաքանչյուր պարապմունքի ընթացքում, ցույց են տրված հետևվյալ սքեմայում։

51. Առավոտյան մանմամարզության բովանդակության սքեման

Վարժություններ խումբը
և նշանակությունը

Անցկացնելու ցուցումները.

1. Զ Գ Վ Ե Լ Ը

Մինչև 2 ըուպե տեղում-թյամբ.

Ն պ ա տ ա կ ը

Բացածների կծկում և բուր հոգեքի ուղղելը։ Կրծքի վանդակին անշարժություն տալը և վոլանայորի կրծքային մասին անշարժություն տալը։ Մեջքին ուղղություն տալը։ Թոքերի վերադարձնումներն ուղղելը (թիակների)։

Տեմպերը դանդաղ է, շարժումները սահուն. Ուղեկցվում են մկանների ուժեղ կծկումով և խորը լիակատար շնչումով յետ կռահալու ժամանակ և արտաշնչումով առաջվա դիրքին անցնելու ժամանակ։ Իրանը տարվում է յետ և առաջ վզի և վոլանայորի կրծքային մասի շարժումներով, առանց անցնելու գոտիատեղի վոլանայորին։ Յետ կռահալն սկսվում է վիզը և գլուխը յետ տանելով, բայց վոչ գլուխը յետ

կռահելով։ Ձեռքերի շարժումների ժամանակ արմուկները կանգնեցվում են ուսերի ուղղությամբ, թիակները սեղմվում մոտեցվում են վոլանայորին։

Հ ա ն գ ի ս տ մ ե կ ի ց մ ի ն չ և կ ե ս ը ո պ և

2. ՎՈՏՔԵՐԻ ՅԵՎ ՁԵՌՔԵՐԻ ԽԱՐԺՈՒՄՆԵՐԸ

Մինչև 3 ըուպե տեղում-թյամբ.

Ն պ ա տ ա կ ը

Շնչառության և արյան շրջանառության աշխուժացում։ Ճիշտ կեցվածքի մշակում։ Ձեռքերի ու վոլանայորի լիակատար և աղատ շարժման զարգացում։ Մեջքի մկանների ամրացում։

Սկսելու բոլոր դրությունների ժամանակ վոլանայորի թափերը պետք է դուրսհան լինեն։ Կանգնվածքը աղատ, առանց ուսի հոդերի և ծնկների լարվածության։ Շարժումներ կատարելիս ճիշտ հիմնական կեցվածքի դրություն միայն պահպանել—չկցվել և գոտիատեղը չծռել։ Իրանի թեքումը դեպի առաջ կատարել կանգի և աղղի հոդերով, իսկ դեպի յետ—կրծքի լիակատար և աղատ շարժման վոչ գոտիատեղի մասի վոլանայորը ձեռքով։

Հ ա ն գ ի ս տ մ ե կ ի ց մ ի ն չ և կ ե ս կ ո պ և

3. ԻՐԱՆԻ ԿՈՍՏՆԵԼԸ ՅԵՎ ԹԵՔԵԼԸ ԴԵՊԻ ԿՈՂՄԵՐԸ

Մինչև 4 ըուպե տեղում-թյամբ.

Ն պ ա տ ա կ ը

Վոլանայորի ճկունության զարգացումը։ Նրա ամբողջ յերկարությունը և կոնքի ու կրծքի վանդակի շարժման անկախությունը։ Կրծքի վանդակի շարժումները մշակում։ Փորի ու մեջքի մկանների ամրացում և վոլանայորի խոռոչի մասսաժ.

Իրանը դեպի կողմը կռահելիս չպետք է դառնա ու առաջ ընկնի։ Շարժումները գլխավորապես կատարվում են վոլանայորի ճկունությամբ։ Պարապմունքների ժամանակ պետք է հերթափոխել կռահելը թեքելու հետ։

Հանգիստ մեկից մինչև կես քաջ

4. ԻՐԱՆԻ ԿՈՍՏԱՆԵԼԸ ԱԾԱՋ
ՅԵՎ ՅԵՏ

Մինչև 3 ըուպե տեղադրված

Նպատակը

ձկնանոթյան և շարժունու-
թյան զարգացում գոտկատե-
ղում և կոնքա-ազդրային հո-
ղերում: Մեջքի և փորի մկան-
ների ամրացում: Վորովայնի
խոռոչի որգանների մասսաժ:

Գոնքա-ազդրային հողերում
շարժումների թափի լիակատա-
րություն:

Հանգիստ մեկից մինչև կես քաջ

5. ԹՈՒՋՔՆԵՐ ԿԱՄ ՎԱՋՔ
ՏԵՂՈՒՄ

Մինչև 2 ըուպե տեղադրված

Նպատակը

Աշխուժացնել արյան շրջա-
նառությունը և շնչառություն-
ը: Մշակել վերջավորություն-
ների շարժումների ճիշտ հա-
մաձայնեցնում ֆոֆիքի ժա-
մանակ:

Ձեռք բերել շարժումների ճիշտ
համաձայնեցում և նրանց առաձ-
գականություն:

52. Վարժությունների ծրագիրը պետք և անցնել
լիտվին (կազդային գործամասերում, ուսգմա-դպրոցա-
կան հաստատություններում) ծառայության առաջին
տարում մինչև ճամբար դուրս դաշու ժամանակամիջո-
ցում, այն հաշվով, վուր ամբողջ մնացած ժամանակը
ոգտադրործվի հետագա կատարելագործման համար,
յերբ կատարման համար խիստ սրահանջներ կատարվա-
ղրվեն (մաքրություն, տեմպ, շարժումների թվի մե-
ծացում):

53. Յերբոր կարժիր բանավայինները լավ յուրաց-
թած կլինեն վարժությունները, զորամասի հրամատա-
րությունը, իր հայեցողությամբ, կարող և պարբերա-
բար առավոտյան մարմնամարզությունը լրացնել—
մարմնամարզական քաղաքիկում (ГОРОДОК) կատար-
վող մակմնամարզությամբ, կազմելով պարապմունք-
ներ՝ ուղմակրթական մարմնամարզության նախա-
պատրաստական վարժությունները: Դաշտային քա-
ղաքիկում վարժությունները առավոտյան «լիցքային»
կարգով կարելի չե թույլ տալ միայն այն ժամանակ,
յերբ այդ վարժությունները մարտիկները տեխնիկա-
պես լավ յուրացրել են ֆիզիքական պատրաստության
զասերին: Յերկու դեպքում ևլ պարապմունքները պետք
և պահպանեն իրենց «լիցքային» բնույթը:

54. Առավոտյան մարմնամարզությունը, ինչպես
և առավոտյան ֆիզիքական վարժությունների մյուս
ձևերը, պետք և անցնել հատուկ աշխույժ, յեռանդուն
տեմպով: Հրամանները ղեկավարի կողմից տրվում են
Վորոչակի և կարճ:

55. Վարժության անցկացման սխեմա: Վարժու-
թյան անունը: Ցուցադրություն: Հրաման-յեյման դրու-
թյուն: Կատարումը հաշվելով: Շարժումների կանգա-
ռումը: «Ազատ» դրության վերադառնալը:

Յեթե հարկավոր և. հիմնական ախանքերի համա-
ռոտ ցուցումներ, նոր վարժության անունը, ցուցադր-
ություն, կատարում հրամանով և այլն:

56. Առանձին վարժությունների միջև կարճ դա-
դարներ, սկզբում մեկից մինչև վեց ըուպե տեղադ-
րված (այդ ժամանակ ղեկավարը տալիս և վարժու-
թյան անունը և անձամբ ցույց և տալիս այն,) իսկ

վերջում ալիելի քիչ: Ընդհանուր առմամբ, սովորաբար, բոլոր դադարների տևողութունը 4 բոպեյից ավելի չպիտի լինի:

Կատարման ժամանակ վերացվում են սխալները նույն վարժությունները մղկներով հաջորդ պարտադմունքներին:

Յուրաքանչյուր վարժություն կատարելու ժամանակ, անհրաժեշտ է սկսել դանդաղ տեմպից, աստիճանաբար արագացնելով այն, սակայն վոչ ի վնաս չարժաների վորոշակիության:

57. Առավոտյան մարմնամարզության ծրագիրը վարժությունները կատարելու հետևյալ յեղքեր տեմպն է նախատեսում. (չնչառության արագության համեմատ).

ա) Դանդաղ—յերբ մեկ շարժման սկզբից մինչև հաջորդ շարժման (հաշվի) սկիզբը անցնում է 6-5 վայրկյան ժամանակ, այսինքն՝ մի բոպեյում 10-12 շարժում:

բ) միջին—յերբ մեկ շարժման սկզբից մինչև հաջորդ շարժման (հաշվի) սկիզբն անցնում է 4-3 վայրկյան, այսինքն՝ մեկ բոպեյում 16-20 շարժում:

գ) Արագ—յերբ մեկ շարժման սկզբից մինչև հաջորդ շարժման (հաշվի) սկիզբն անցնում է 2-1½ վայրկյան, այսինքն՝ մեկ բոպեյում 30 և ավելի շարժումներ:

Արագ տեմպի դեպքում ներշնչումն ու արտաշնչումը կատարվում են մի քանի շարժումների ընթացքում, և վոչ թե ուղեկցում են նրանցից յուրաքանչյուրին, ինչպես այդ սովորաբար անում են մյուս տեմպերի ժամանակ (դանդաղ և միջին):

58. Բոլոր վարժությունները կատարվում են դեկավարի հաշվելով: Ընդլորում միատեսակությունից խուսափելու համար հարկավոր է ընդունել հաշվելու դանդաղ ձևեր:

Ծանոթութուն: Առավոտյան մարմնամարզության վարժությունների նկարագրության ժամանակ հաշվը նշանակված է առանձին պարբերություն մեջ:

Յերբ մեկ կամ մյուս դասը կրկնվում է մի շարք պարամունքների ընթացքում, այլևս ցույց տալ հարկավոր չէ. վարժությունը կարելի յե կրճատ անվանել (համար ըստ կարգի, դուրս դուրս դրություն, շարժումների բնույթ):

Վարժության կատարման սկզբի համար հրաման է տրվում՝ «Սկսի՛ր» և դրանից հետո սկսվում է հաշվելը: Վարժությունը դադարեցնելու համար ձայնով չնշտվում է նախավերջին հաշվելու ժամանակը և իսկույ հրաման է տրվում — «կաց», վորով «զգաստ» հրամանի համար սահմանված դրությունն են ընդունում:

59. Յուրաքանչյուր վարժության կատարման թիվը աստիճանաբար մեծանում է հետզհետե նրա տեխնիկան յուրացնելով, բայց առավոտյան մարմնամարզության սքեմայով վարժությունների տվյալ խմբի համար նշանակված ժամանակի սահմաններում (տես հոդ. 51):

60. Առավոտյան մարմնամարզության ժամանակ հատուկ ուշադրություն պիտի դարձնել միշտ շնչառության վրա:

9. ՎԱԶՔԻ ՄԱՐԶԱՆՔ

61. Վազքի մարզանքը կազմված է քայլի և վազքի շարժումներից, վորոնք իրար միջև հերթափոխ-

վում են՝ համապատասխան ընդհանուր բնախոսական (ֆիզիոլոգիական) բեռնավորման աստիճանաբար մեծացնելուն 10 րոպեյի պարապմունքների ընթացքում:

վազի մարզամիջ կազմարձ աղյուսակը

Ա մ ի ս ն ե ր	ժամը					Ընդամենը
	ժամը	վազ	ժամը	վազ	ժամը	
	ր ո պ ե ն ե ր					
1-ին ամիս	1	1	2	2	4	10
2-րդ »	1	1	2	2 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	10
3-րդ »	1	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	3 $\frac{1}{2}$	10
4-րդ »	1	2	1 $\frac{1}{2}$	2 $\frac{1}{2}$	3	10
5-րդ »	1	2	1 $\frac{1}{2}$	3	2 $\frac{1}{2}$	10
6-րդ »	1	2 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	3	2	10

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ: 1. Աղյուսակում տրված են մոտավոր (ցանկալի) թվեր պարապմունքների յուրաքանչյուր ամսի վերջում:

2. Յուրաքանչյուր պարապմունքի մեջ մտցնել 30-ից մինչև 60 մետր տարածության արագ վազք յերկրորդ վազքի վերջում:

3. Վեց ամսից՝ հետո բարձրացնել ընդհանուր բնախոսական (ֆիզիոլոգիական) բեռնավորումը քայլերի և վազքի տեմպի հաշվին ժամանակի նույն սահմաններում:

4. Յերկրային հավաքների ժամանակ սեղման պետք է կերպով յերկրային հավաքների տեվողության համեմատ հաշվառելով և փոփոխելները սկզբնական ֆիզիքական վարժվածությունը:

62. Կողմորոշ աղյուսակով քայլերի ու վազքի համար նախատեսված ժամանակի սահմաններում թույլ

լատրվում է ավելացնել վազքի փոխերի թիվը (արագացնել փոխերը), պարապմունքների միայն առաջին յերկու շաբաթվա ընթացքում:

63. Վազքի մարզանքը սկզբում պետք է անցնել ղեկավարի հրամանով և հաշվելով («մեկ յերկու» և այլն): Վերջինս կարելի յ փոխարինել ծափ տալով հաշվելուն: Հետագայում հաշվելը կրճատվում է մինչև անհրաժեշտ տեմպի կանոնավորման համար սահմանը:

64. Ղեկավարը հետևում է, վոր մարտիկները սովորություն դարձնեն շնչել միմիայն թիվը:

«Թիվ» շնչելու դժվարության դեպքում, վորն արտահայտվում է, վազքի ժամանակ անտեղի բերանով շնչելու մեջ, — պետք է խսույն և եթ դանդաղեցնել տեմպը կամ քայլին անցնել:

Ղեկավարը պարտավոր է ուշադրությամբ հետևել այդ մոմենտին, վորը վերահսկում է բեռնավորումը պարապմունքների ժամանակ:

65. Ղեկավարը հսկում է քայլերի և վազքի տեխնիկայի ճշտության վրա (վորքի թաթի դնելը, կեցվածք, ձեռքերի շարժումները և այլն): Նկատված, թերությունները պետք է ուղղել համառոտ ցուցումներով:

Քայլի ժամանակ հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել քայլի լայնության վրա (վոր պակաս 80 սանտիմ.), ձգտելով պահպանել նրա ամբողջությունը ամեն մի տեմպի ժամանակ (մինչև 130 քայլ մի րեպետում): Վազքի ժամանակ նույնպես անհրաժեշտ է մեծացնել քայլի ու տեմպի լայնությունը:

Վազքի մարզության ժամանակ ամենալուրջ ուշադրությունը պետք է դարձնել ճիշտ, խորը շնչառության մշակման վրա: Վազքի մարզանքի խնդիրն է հասնել նրան, վոր մարտիկները անկախ վազքի տեմպից, պահպանեն ռիթմային, խորը, և վորքան հնարավոր է, դանդաղ շնչառություն: Անհրաժեշտ է մշա-

կել, վորքան հնարավոր է, ավելի լիակատար արտա-
շնչում:

66. Պարապմունքներին մշտապես ուշադրութիւնը
լարված պահելու համար և տրված հրամանները արագ
կատարել սովորեցնելու համար, ղեկավարը սխտամա-
տիկորէն պետք է կտրուկ կերպով փոխի շարժումների
տեմպն ու ուղղութիւնը:

67. Վաղըի մարզանքի պարապմունքները հարկա-
վոր է լրացնել կարճ միջանկյալ մոմենտներով, վորոնք
նպաստում են մարտիկի մեջ արագութիւն, հրաման-
ները շտապ կատարելու (չարժողական ռեակցիաների),
խսկուն կազմորոշվելու ընդունակութեան դաստիարա-
կութեանը և այլն: Որինակներ՝ անսպասելի ցրում դե-
պի կողմերը, արագորէն շարժում սյուների, «աթրմա»
վաղըի ժամանակ և այլն:

Դ. ՇԱՐԺԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

68. Առաջնության ֆիզիքական վարժութիւնների
կարգով անցկացվող խաղերը պետք է ընտրել չարժա-
կան խաղերի ցիկլից: Առավելապես պետք է ոգտադոր-
ծել այն խաղերը, վորոնք ամենից ավելի ակտիվ և
մասնայական բնույթ ունեն:

Խաղն անցկացնելուն նախորդում է խաղի եյու-
թյան համառոտ բացատրութիւնը. խաղ հետադաշում
միայն անունն է տրվում:

69. Անհրաժեշտ է ձեռք բերել, վորքան հնարավոր
է, խաղացողների ամենից ավելի լավ կայտառութիւն-
ներ, միեւնոյն ժամանակ թույլ չտալ ավելորդ խոսակ-
ցութիւններ կամ խաղի կանոնների և կարգապահու-
թեան խախտում:

Ե. ԶԲՈՍԱՆՔՆԵՐ

70. Զբոսանքները կատարվում են առաջնության
մարմնամարզութեան և վաղըի մարզանքի փոխարեն

միայն ձմեռը ցուրտ յեղանակին՝ առաջնության ֆիզի-
քական վարժութիւնների համար նշանակված ժամե-
րին: Բացի դրանից, ձմեռը հանձնարարվում է ամենոր
զբոսանքներ կատարել 15-20 րոպե տեւողութեամբ քը-
նից առաջ:

71. Զբոսանքները պետք է կատարել՝ չարքի կար-
գապահութիւնը պահպանելով և առույդ տեմպով:
Ուշադրութիւնը դարձնել կեցվածքի և շնչառութեան
խորութեան վրա: Այդ նպատակով 10 աստիճանից վոչ
պակաս ջերմաստիճանում (առանց քամու) զբոսանքնե-
րը պիտի կատարել յերգելով: Հանձնարարվում է
զբոսանքները կատարել և յերաշտութեամբ (որ-
կեստր, դարմոշկա):

ՓԻՋՆԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՅՈՒԿ ԴԱՍԵՐ

Ա. ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՀԻՄՈՒՆԻՏԵՐ

72. ԲԳԿԲ (ռազմա-դպր. հաստատութիւններում) Ֆիզիքական պատրաստութեան հատուկ դասերը, վոր անցում են պլանային ուսուցման կարգով, նպատակ ունեն—սովորեցնել մարտիկներին դանազան տեսակի կրթական նվազների (պրիոմների) և գործողութիւնների, վորոնցից և ամփոփւում են մարտիկի ու հրամատարի Ֆիզիքական աշխատանքը, անհատական ու կոլեկտիվ կատարման տեխնիկան:

73. Ֆիզիքական պատրաստութեան ծրագիրը, վորն անցնում են հատուկ դասերի կարգով, կազմված են հետևյալ բաժիններից:

ա) ռազմա-կրթական մարմնամարզութիւն.

բ) ձեռնամարտի ուսուցում.

գ) դահուկային պատրաստութիւն.

դ) լող:

74. ԲԳԿԲ կադրային գործակալների և ցամաքային զորքերի ու ռազմա-դպր. հաստ. Ֆիզիք. պատրաստութեան հատուկ դասերի ծրագիրը պետք է ամրոգործութեամբ անցնել ծառայութեան առաջին տարվա ընթացքում: Ծրագրի բոլոր բաժինները, բացի լողից, պիտի անցնել ուսուցման ձմեռնային շրջանում այնպես, վոր ճամբար դուրս գալու մոմենտին մարտիկները սովորած լինեն բոլոր ձևերը (վարժութիւնները), վորոնք մրտնում են ծրագրի մեջ, և մարզված լինեն նրանց կոմպլեքսային կատարմանը ձմեռային պայմաններում: Ամառը գլխավորապես պիտի անցնել կոմպլեքսային, կրթական մարզանք:

75. Ֆիզիքական պատրաստութեան հատուկ դասերի ծրագիրն անցնելու պլանը կազմում է դիվիզիայի

հրահանգիչը՝ հարմարեցնելով տեղական պայմաններին և այդ պլանը հաստատում է դիվիզիայի հրամատարը: Այդ պլանի մեջ ցույց է տրվում ծրագրի այն կամ այն բաժինն անցնելու և վերջացնելու ժամկետը: Զորամասերի հրամատարներին իրավունք է վերադասվում ցույց արված ժամկետներին սահմաններում, սահմանել ուսուցման կարգը՝ պահպանելով ներկա ձեռնարկի հիմնական կազմակերպչական-մեթոդական ցուցումները:

76. Նկատել ունենալով Ֆիզիքական պատրաստութեան հատուկ դասերի նշանակութիւնը, պարագմունքները, անկախ ծրագրի բաժիններից, պետք է կազմակերպել և անցնել այն հաշվով, վոր յուրաքանչյուր մարտիկ կարողանա յուրացնել ծրագրով նախատեսված բոլոր վարժութիւններին ճիշտ կատարման տեխնիկան: Դրան համապատասխան Ֆիզիքական պատրաստութեան հատուկ դասերին կազմակերպվում է առավելապես անհատական ուսուցում:

77. Պարսպմունքների պլանը Ֆիզիքատրաստութեան ուսուցման ժամերի համար կազմում է վաշտի (հեծելավաշտի, մարտկոցի) հրամատարը, զնդի Ֆիզիքական պատրաստութեան հրահանգչի հսկողութեամբ:

78. Ֆիզիքատրաստութեան դասի տևողութիւնն է 50 րոպե:

Ֆիզիքատրաստութեան դասերը պետք է անցնել մաքսիմալ չափով խնայելով ժամանակը և ռացիոնալ կերպով ոգտագործելով ուսուցման դուրքը:

Ուսուցման անհատական մեթոդը Ֆիզիքատրաստութեան հատուկ դասերին չպետք է առաջ բերի սովորողների վորոշ ժամանակով կանգնել ու սպասելու հանդամներ:

79. Խոշորագույն չափով Ֆիզիքատրաստութեան հատուկ դասերի արդյունքներն ապահովելու համար, նախքան ծրագրի յուրաքանչյուր բաժինն անցնելը՝ զնդի Ֆիզիքատրաստութեան ղեկավարը հատուկ պարագմունքներ է ունենում գործասի պետկազմի հետ:

գործածածի հրամատարի հաշեցողությամբ նշանակված ժամերին:

80. Ֆիզպատրաստության հատուկ դասերի պլանը կազմելու ժամանակ ուշադրության եւ առնվում ուսուցման բոլոր պարամունքների ցուցակը, և հաշվի չե առնվում որպէս ընդհանուր բանաձեւերական բեռնավորման մեծութիւնն ու բնութիւնը: Այն որերը, յերբ լարված ֆիզիքական աշխատանք եւ տարվում (յերթ, յերկարատե տակտիկական յետլիքներ դեպի դաշտ և այլն), այդ որերը ֆիզպատրաստության դասեր չպետք և սնցկացնել:

81. Ֆիզպատրաստության դասերի (ժամերի) տա-
րեկան մոտավոր բաշխումը կազմաւորել հրաձգային գո-
րածասերի համար կազմած ուսուցման պլանում:

Խաղմա-կրթական մարմնամարզություն	50 ժամ.
Դասակային պատրաստություն	30 »
Չեռնամարտ	35 »
Լոգ	25 »
Ընդամենը	140 »

Ծանոթություն: Այն սայրոններում, վորտեղ դահուկային պատրաստութիւնը անհնար եւ անցնել, դահուկային պատրաստության ժամերը պետք եւ փոխարինել ռազմա-կրթական մարմնամարզությամբ, ձեռնամարտի ուսուցմամբ և կտրու-տուկ տեղանքով վազք կատարելով (կրոս):

Յերկրային զորամասերում ֆիզպատրաստության հատուկ դասերի ծրագիրը անցնում են առաջին հա-վաքում կրճատ (սեղմված) ձևով. այդ կրճատումը պիտի կատարել ի հաշիվ ռազմա-կրթական մարմնա-մարզության բաժնից նախապատրաստական վարժու-թիւնների:

Բ. ՌԱԶՄԱ-ԿՐԹԱԿԱՆ ՄԱՐԺՆԱՄԱՐԶՈՒԹՅՈՒՆ

82. Ռազմա-կրթական մարմնամարզության նպա-տակն է՝ տալ մարտիկին ու հրամատարին անհրաժեշտ

պրակտիկ ունակութիւններ՝ շարժում՝ ամեն տեսակ տեղանքով, ձեռքի նոնակներին նետում, արհեստական ու բնական բազմատեսակ արգելքների հաղթահարում, մաղլցել, բարձրանալ, կրել ու տեղափոխել զանազան բեռներ: Միաժամանակ ռազմա-կրթական մարմնա-մարզության դասերը նպատակ ունենում են մարտիկների ընդ-հանուր ֆիզիքական զարգացմանը:

83. Ռազմա-կրթական մարմնամարզության ծրա-գրի մեջ մտնում են վարժութիւնների հետեւյալ խումբերը.

1. Ծարժման զանազան ձևերը՝
 - ա) քայլք (հիմնական ձևերը).
 - բ) վազք (նույնպէս).
 - գ) կուգեկուգ շարժում և սողալ (հիմնական ձե-վերը):
2. Արգելքները հաղթահարելու զանազան ձևերը՝
 - ա) թռիչքներ.
 - բ) մաղլցել և մաղլցելով անցնել.
 - գ) բարձրացնել ծանրութիւններ և տեղափոխել.
 - դ) ձեռքի նոնակներին նետում.
 - ե) խաղեր (վորպես ռազմա-կրթական վարժու-թիւնների կոմպլեքսավորման մեթոդ):

Բացի անմիջապէս ռազմա-կրթական վարժու-թիւններից, ԲԳԿԻ կազմաւորել կազմի հետ, առանձին յուլյց տրված խմբերից, պետք եւ անցնել հատուկ նա-խապատրաստական վարժութիւններ, վորոնք նպաս-տում են համապատասխան կրթական նվազների ու գործողութիւնների արագ և հաստատ յուրացմանը:

84. Յամաքային գործերի կազմաւորել գործամասերի ռազմա-կրթական մարմնամարզության ծրագիրը բա-ժանվում եւ յերեք շրջանի:

85. Առաջին (նախապատրաստական) շրջան 2—4 շաբաթ, — մոտավորապէս՝ 12—20 ժամ պարամունք: Այդ շրջանն ոգտագործվում եւ յերիտասարդ կարծիք բանակայինների գործամաս գալու որից մինչեւ պլանա-յին մարտական ուսուցման պաշտօնապէս սկսվելը:

Մասնավորապես նախապատրաստական շրջանը կա-
րող և իր մեջ ընդգրկել նույնպես ուսուցման առաջին
շաբաթները:

Նախապատրաստական շրջանի ուղղման-կրթական
մարմնամարզության դասերի հիմնական խնդիրներն
են՝ յերիտասարդ կազմի բանակայինների ընդհանուր
Ֆիզիքական ամրապնդումը և նրանց պատրաստումը
հետագա ավելի ծանր ու բարդ Ֆիզիքական աշխա-
տանքի համար, վերը կապված և Ֆիզիքական, շարժա-
յին և հրաձգա-տակտիկական պատրաստության ծրա-
դրերն անցնելու հետ (մասնագիտական դորամասե-
լում—տեխնիկական պատրաստության հետ):

Նախապատրաստական շրջանի ուղղման-կրթական
մարմնամարզության դասերը կազմվում են պլանավո-
րապես առանձին բաժինների նախապատրաստական
վարժույթյուններից և խաղերից:

Յերկրորդ շրջան (40—50 ժամ)— անցնում են
մարտական պատրաստության ամբողջ ձևերնային շր-
ջանում:

Յերկրորդ շրջանի ուղղման-կրթական մարմնամար-
զության դասերի հիմնական խնդիրներն են՝ սովորեց-
նել ուղղման-կրթական վարժույթյունների տեխնիկան և
շրջանի վերջում համակցվում են ձևերնամարտի հետ
(վարժական խրամիկականների վրա):

Յերրորդ շրջան— մարտական պատրաստության
ամառնային մարտային շրջանի մասնակի հավաքների
ժամանակ:

Յերրորդ շրջանի դասերը նշանակված են՝ յերկ-
րորդ շրջանում ուսումնասիրված նվազներն ու շար-
ժումները համակցված անցնելու համար՝ մարմնա-
մարզական և դաշտային բազմաթիվներում և շուրջա-
յին շերտում: Այս շրջանի դասերը կազմվում են բացա-
ռապես զանազան խմբերի ամենից ավելի բարդ կրթա-
կան վարժույթյուններից՝ նրանց բազմաթիվի փոխա-
դարձ համակցություններով: Վարժույթյունները հար-

կազմող և անցնել առավելապես ջոկերի և դասակների
կազմով:

86. Առաջին և յերկրորդ շրջանների ուղղման-կրթա-
կան մարմնամարզության դասերը կազմվում են, մա-
տավորապես, հետևյալ սքեմայով՝

1. Քայլ—վազ 5 րոպե կազմող
2. Թռիչքներ: Նոմակների ճեղքում: Սաղավ,
մազլցել, մազլցելով անցնել, և աշխատանք
բեռով 40 » »
3. Քայլ—վազ կամ խաղ 5 » »

Ծանոթություն: 1. Դասերի հիմնական (3-րդ) մասում
վարժույթյունները փոխելու կարգը սահմանելիս հարկավոր
է ձգտել հերթափոխելու Ֆիզիկոլոգիային ծանր և տեխնիկա-
պես բարդ վարժույթյունները ավելի հեշտ վարժույթյուն-
ներով:

2. Համապատասխան ունակությանները յուրացնելուց
հետո, դառն կենդանի դարձնելու համար, առանձին վարժու-
յթյունները կարելի յե անցնել խաղերի ձևով:

87. Յերրորդ շրջանի ուղղման-կրթական մարմնա-
մարզության դասերը կազմվում են ամբողջ շարք կրթ-
ական շարժումները (նվազները) մի բարդ վարժու-
յթյան համակցելու սկզբունքի վրա դաշտային ջաղա-
րիկում և շուրջային շերտում: Համակցված վար-
ժույթյունների քանակը—վաշտի հրամատարի հայեցո-
ղությամբ, հետևյալ մեթոդական կանոնները պահ-
պանելու պայմանով.

ա) դասն սկսվում է քիչ դժվար վարժույթյուննե-
րով.

բ) որդանիզմի վրա թեղնավորման տեսակետից ա-
վելի ծանր վարժույթյունները (թռիչքներ, մազլցել,
մազլցելով անցնել), պետք է անցնել դասի յերկրորդ
կեսին.

գ) համակցված բարդ վարժույթյունների սերիա-
ների միջև պահպանվում է ընդմիջում, վերը բացա-
րաբ կլինի հանդստի համար.

դ) դասն ավարտվում է ինտենսիվ խաղով, ըստ հնարավորության, կրթական բնույթի:

88. Ռազմա-կրթական մարմնամարզության ծրագրի մեջ մտնող ֆիզիքական վարժույթյունները պետք է անցնել վորոշ մեթոդական հաջորդականությամբ, վորը ցույց է տրվում ԲԳԿԲ շտաբի պաշտոնական ուսումնական ձեռնարկների մեջ: Այդ հաջորդականությունն անհրաժեշտ է պահպանել ինչպես նախապատրաստական, այնպես էլ յերկրորդ շրջանում դասերը կազմելու ժամանակ:

89. Ռազմա-կրթական մարմնամարզության անցնում են սովորական վարժական հազուստով: Հետագահետ, յերբ յուրացնում են նվազները, հանդերձանքը ստանձնաբար լրացվում է մինչև վրակատար յերթային գինասարքը (յերկրորդի վերջը և յերրորդ շրջանը):

90. Ռազմա-կրթական մարմնամարզության անցնելի, քան ֆիզպատրաստության դասերի ծրագրի մյուս բաժինները, պահանջում է պարապմունքների որինակելի կազմակերպում: Միայն այդպիսի պայմաններում ֆիզպատրաստության այդ բաժնի համար հատկացված ուսուցման սահմանափակ ժամանակում հնարավոր կլինի լիովին անցնել ամբողջ ծրագիրը, վորը նախատեսված է ներկա ձեռնարկում:

91. ԲԳԿԲ (ռազմա-դպ. հաստ.) գործառնելում ռազմա-կրթական մարմնամարզության անցնելու հաջորդության համար պարտադիր... է՝ ա) նախորդ պատրաստել պարապմունքների համապատասխան տեղեր և ապահովել համապատասխան ինվենտարով, բ) դասի ընթացքում ամենից ավելի ռացիոնալ ոգտագործել առկա սարքավորումն ու ինվենտարը:

Գ. ՁԵՌՆԱԿԱՆ ՄԱՐՏԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆ Ե՝

92. «Հետևակի վերջնական մարտական խնդիրն է՝ հարձակողական մարտում—ջախջախել հակառակորդին ձեռնարմարտով. պաշտպանողական մարտում— գրա-

ված տեղանքն իր ձեռքում պահելով, կրակով քայքայել հակառակորդին և վոչնչացնել հակադրոհներով»: (Հետ. մարտ. կան., հոդ. 23):

«Կրակի հետ գուզակցված համար և հաստատակամ շարժումների միջոցով հաղթահարել բոլոր արգելքները, վորոնք հակադրված կլինեն հակառակորդի կողմից, հանդիպել նրան դեմ առ դեմ, վճռական ձեռնամարտով վերջնականապես կոտրել նրա զինադրությունը և վոչնչացնել նրա կենդանի ուժը»: (Հետ. մարտ. կան. հոդ. 3, կետ «ա»):

«Գրոհի հաջորդության համար անհրաժեշտ է մարտիկներին անդարձ վճռականությունը, վորպեսզի, չհայած բոլոր արգելքներին, ինչ դնով էլ լինի հասնել հակառակորդի հետ ձեռնամարտի բռնախլուսն և վոչնչացնել նրան»: (Նույն տեղում, հոդ. 75):

Մարտիկի ընդհանուր պատրաստության մեջ ձեռնամարտի նշանակությունն ու տեղը բավականին բնորոշվում են Հետևակի մարտական կանոնագրքից (յերկրորդ մաս) բերած վերոհիշյալ քաղվածքներով:

93. Ձեռնարմարտում հաջորդություն ունենալու համար մարտիկը պետք է՝

1) կարողանա ամեն բոլոր և զանազան դրություններին խոցումներ հասցնել սվինով և հարվածներ՝ հրացանի կոթով, պաշտպանվել հարվածներից և անմիջապես պատասխանել գրոհով:

2) կարողանա կռվի համար ոգտագործել ձեռքի տակ յեղած միջոցները՝ բահը, կացինը, ջրուսդը, դանակը, փայտը, քարը:

3) կարողանա գինաթափ անել հակառակորդին:

4) պարզ կերպով պատկերացնի, թե՛ յերբ, վորտեղ, ինչ դեպքերում տակտիկապես նպատակահարմար է այս կամ այն զենքի ու նվազի (պրիոմի) կիրառումը:

5) լավ պատրաստ լինի հաղթահարելու բնական ու արհեստական արգելքները:

6) կարողանա զուգակցել իր դեպի գրոհ շարժումը կրակային միջոցների ոգտադործման հետ—գնդակի, նռնակի (վերջին զգրոհի նետվելիս հրացանը թիկուղ 1—2 փամփուռա լցրած պիտի ունենա) :

Ձեռնամարտի համար ներքեվում հիշատակված ուսուցումն ու մարզանքը պարտադիր են ամբողջ պետկադմի և շարքային կազմի համար :

94. Ձեռնամարտի ուսուցումը կազմակերպում է սվադ և միջին հրամատարական կազմը, յուրաքանչյուրն իր գործառնում կամ ստորաբաժանման մեջ :

Պարապմունքների անմիջական անցկացումը կարելի չէ հանձնել և լավ պատրաստված կրտսեր հրամատարին, միայն անպայման դասակի կամ վաշտի հրամատարի ղեկավարութեան տակ :

Յուրաքանչյուր պարապմունք նախորդ պետք է սպահովված լինի համապատասխան ինվենտարով, — գնեք, խրովիլակ, վարժական փայտեր :

95. Ուսուցումն սկսվում է նվազների (պրիումնել) տեխնիկայի ուսումնասիրումից :

Սվինամարտի նվազների տեխնիկայի ուսումնասիրութիւնը հիմնական զենքով (վարժական հրացան մարտական սվինով), բացառապես խրովիլակների վրա և անպայման առանձին—առանձին ասեն մի մարտիկի հետ :

96. Բոլոր նվազները պետք է ուսումնասիրել և մարզել քայլից և վազից, անտիմամբար մարտիկին յետ տանելով նպատակից հեռու մինչև 10-20 մետր :

97. Ուսուցման համար ժամանակի ծրագիրն ու մոսավոր հաշիվը.

Բովանդակութիւնը	Ժամկէտ թանակը	Ծանոթութիւն
1 Զոցելու, հարվածելու, վանելու և մարտիկի շարժվելու ուղղութիւնները փոխելու նվազների տեխնիկայի ուսումնասիրութիւնը	10	Զորդ կետի վերաբերյալ. պետք է անցնել դասի ծրագրի առաջադրութիւնը կատարելուց ազատ մարտիկների հետ՝ հրահանգչի ուղնականի ղեկավարութիւնը, կամ ուսուցման ամբողջ ժամանակի ընթացքում ինքնաբերական կերպով, նվազի տեխնիկան յուրացնելուց հետո :
2 Մարտիկի առտնձին խոցումների և հոգովածների տեխնիկայի անհատական մարզանքը		
3 Մարտիկի անհատական մարզանքը սվինամարտի նվազների տեխնիկայի վերաբերյալ՝ նըբանց զուգակցութիւնը և նըշանները հարվածելու ուղղութիւնի փոփոխմամբ	8	
4 Մարտ սրամարտիկան հրացանով	2	
5 Մարտիկի անհատական մարզանք նշանները հարվածելու, միաժամանակ հաղթահարելու խոչընդոտները	2	
6 Նույնը նույնպէս ջուկի համար (գրոհ)	2	
7 Զինաթափման նվազներ. անգնի կոխիլը անգնի հետ	10	
Ը ն դ ա մ ե ն ը	34	

Վանումների և պատասխանների ուսուցումն ու մարզանքը պետք է անցնել հրահանգչի կամ սովորած, փորձված մարտիկի ոգնութիւնը, վորը գործում է սովորեցնողի դիմաց մարդական (վարժական) փայտով :

98. Զինաթափման և անգնի անգնի դեմ կռիւի նվազները մարզվում են միայն առանձին ելեմենտներ

րում՝ վանումներ և զենքի գերավում, հակառակորդի գերավում—առանց հարվածների և առանց վերջավորութունների վերջավորումների:

99. Յուրաքանչյուր նվազի մարզանքն սկսվում է այն մոմենտից, հենց վոր յուրացված կլինի շարժումների տեխնիկան:

Ուսուցումն ու մարզանքը տարվում են հաջորդաբար՝ վարժվում են ճշմարտության, դիպուկության, ուժի և արագության, դժվարության ու հաջորդական հարվածելուն մի քանի նշանների վրա դանազան ուղղութիւնների վրա:

100. Ձեռնամարտի տեխնիկայի կատարելագործումը ձեռք է բերվում՝ ինչպես առանձին նվազները կատարելով, այնպես էլ այդ նվազների կոմպլեքսով: Մարզանքը պետք է անցկացնել՝ ա) հատուկ դասերին մասնավորապես կոմպլեքսի ձևով արգելքները հաղթահարելով, բ) տակտիկական պատրաստության ընթացքում, վորի համար կազմակերպվում է գրոհի տեղերի սարքավորումը խրտվիլակներով և գ) արտադրարժեքական սպորտային աշխատանքի ժամանակ:

101. Յուրաքանչյուր մարտիկ պետք է լավ յուրացնի հիմնական նվազները, սակայն յետ մնացողները պատճառ չպիտի դառնան ամբողջ խմբակի հաջորդ նվազների ուսումնասիրությանը անցնելուն: Հարկավոր դեպքում յետ մնացողներից կարելի չէ հատուկ խմբակներ կազմել (պարապմունքներին)՝ նրանց կցելով լավագույն հրահանգիչներին:

Դ. ԴԱՀՈՒԿԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ.

102. Այն զորամասը, վորը սովորել է քայլել և մարտական գործողութիւններ կատարել դահուկներ հագած, այդպիսի զորամասը ձեռք է բերում հետեւյալ գնահատելի հատկութիւնները.

ա) շարժման արագութիւնը, համեմատած վոտքով շարժման հետ, ավելանում է 2—3 անգամ:

բ) ավելանում է մանյովրելու ընդունակութիւնը (անկախ ճանապարհներից և ձյունի խորութիւնից):

գ) մեծ արագութեան և շարժման ուղղութիւններ ազատորեն ընտրելու հնարավորութեան դեպքում մեծանում է հանկարծակի հայտնվելու և վրա տալու հնարավորութիւնը, մի հանգամանք, վոր հարկադրում է հակառակորդին ծախսել իր ուժերը շրջադժով և հեռավոր պահպանութեան վրա.

դ) թեթեւանում ու լավանում է պահպանութեան հետախուզութեան և կապի ծառայութիւնը.

ե) գործում է ջոկատներով, զորամասն ընդունակ է խորը շրջանցներ ու ռեյդեր կատարել դեպի հակառակորդի թիկունքը:

Մարտական դահուկային պատրաստութիւնը միաժամանակ հանդիսանում է մարտիկի Ֆիզիքական պատրաստութեան հիմնական միջոցներից մեկը:

103. Դահուկներով գործելու զորամասի պատրաստութեանը նախորդում է մարտիկների անհատական դահուկային պատրաստութիւնը:

Մարտիկի և զորամասի դահուկային պատրաստութիւնը պետք է անցնել.

ա) դրա համար ուսուցման ծրագրով առանձնապես հատկացված ժամերին, և

բ) մարտական պատրաստութեան մյուս տեսակներն անցնելու ժամանակ, ոգտագործելով դրա համար յերթերն ու դաշտային յերուստները:

104. Կարմիր բանակայինների դահուկային պատրաստութեան կազմակերպումը, ղեկավարութիւնն ու գործնական կիրառումը դրվում է պետկազմի վրա:

105. Դահուկային պատրաստութեան ծրագիրը կազմվում է այն հաշվով, վոր ուսուցման առաջին տարում վերջանա տեխնիկական պատրաստութիւնը. իսկ մարտական գործողութիւնների մարզանքն ու ուսուցումը դահուկներով անց է կացվում ուսուցման առաջին և յերկրորդ տարիներում շարքային և տակտիկական պատրաստութեան ժամանակ:

106. Պատրաստութիւնն անց է կացվում տեղանքի, ջերմաստիճանի, բնոնավորման և այլն դանազան պայմաններում, սկսած ամենից թեթեւից և վերջացրած

յերթա-մարտականին մոտիկ պայմաններում մար-
դանքով:

107. Դահուկային պատրաստութիւնը՝ բաժան-
վում է՝

1) քայլերի տեխնիկայի ուսուցում, վերելքների,
վարեջենների և դահուկներով դարձումների տեխնիկա-
յի ուսուցում, դահուկներով հրաձգութեան և նոսա-
նետման նվազների տեխնիկայի ուսուցում:

2) ծանոթութիւն դահուկների խնամքի, դահու-
կային գուլջի պահպանման, ընտրութեան և դահուկնե-
րի հարգարման, դահկաւորի առողջապահութեան
հետ:

3) Դահկաւորի և դահկային գործասերի մարտա-
կան գործողութիւններ (տակտիկա):

Ե. ԼՈՂԱԼՈՒ ՌԻՍՈՒՅՈՒՄ.

108. Լողալ կարողանալը հետաքննում է մարտիկի
համար այն բոլոր գործողութիւնները, վորոնք կապ-
ված են ջրային բնագծեր հաղթահարելու հետ: Լո-
ղալ սովորած զորական մասերը դառնում են ավելի
շարժուն, հետեւապես և ավելի մարտունակ:

109. Լողալն անմիջական կրթական նշանակու-
թիւն ունենալու հետ միասին, վորպես ֆիզիքական
կուլտուրայի միջոց՝

ա) նպաստում է մարտիկի բազմակողմանի ֆիզի-
քական զարգացմանը և վարժեցնում է նրա որդաւորով,
դարձնելով քիչ զգայուն ցրտին, քամուն, ուժեղ ջո-
գին, ջերմաստիճանի կտրուկ փոփոխմանը և այլ նման
ազդեցութիւններին:

բ) դաստիարակում է համարձակութիւն, սառնա-
որտութիւն, դիմացկունութիւն, իր ուժերը բաշխելու
կարողութիւն:

Պատկաստում է անհրաժեշտ սանիտարական-ա-
ռողջապահական ունակութիւններ (ջրից ողովելը, մաք-
րութեան սովորելը, և այլն):

Լողալը կարող է նույնպէս ծառայել վորպէս ող-
տակար, հրապուրիչ սպորտ, վորը միանգամայն մտա-

չելի յե կարմիր բանակային մաստայի համար, վորը
չի պահանջում թանգ և բարդ սարքավորում:

110. Կարմիր Բանակի յուրաքանչյուր մարտիկ
պետք է կարողանա.

ա) լողալով անցնել 50-100 մետր լայնութիւն ու-
նեցող ջրային բնագիծ՝ պահպանելով իր հետագա
մարտունակութիւնը:

բ) լողալ շորերը հագին և բեռով (հրացանով),
ջրի մեջ թռչել 2-3 մետր բարձրութիւնից և շորերը
հանել ջրի մեջ:

գ) ողնել թույլ ընկերովը և խելովողին:

111. Հրամատարական կազմը, բացի դրանից,
պետք է կարողանա լողալ սովորեցնել և ղեկավարել
իր ստորադրյալներին այն դեպքում, յերը նրանց հար-
կավոր է լողալով անցնել:

112. Յանկալի յե յուրաքանչյուր զորամասի կազ-
մում ունենալ մի քանի հողի գերադանց լողորդներ,
կարելի յե տալ հատուկ խնդիրներ մարտական պարա-
դայմ, յերը կարիք կլինի:

Խնդիրներ, վորոնք կապված կլինեն սմենից ավելի
լայն ջրային բնագծերի հաղթահարման հետ (հետա-
խուզութիւն, կապ, ջրանցքների կաղմակերպում և
այլն), իսկ ամենորոյա ուսուցման աշխատանքի պայ-
մաններում կարելի յե նրանց վրա դնել հրահանգիչներ
և լողալ սովորեցնելու ժամանակ որսալահի պարտա-
կանութիւններ:

ԳԼՈՒԽ V

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱՆԲԸ ԶԱՐԱՅԻՆ, ՄԱՆՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՅԵՎ ԴԱՏԱՅԻՆ (ԿՐԱՁԳԱ- ՏԱԿՏԻՎԱԿԱՆ) ՊԱՐԱՊՄՈՒՆԲՆԵՐՈՒՄ

113. Գործնական ունակութիւնները մարտիկները
ձեռք են բերում ֆիզկատրաստութ. հատուկ դասերին.
այդ ունակութիւնները ամբաջնում և կատարեալոր-
ծում են շարային, հրաձգա-տակտիկական (դաշտային)
պարապմունքներին, իսկ մասնադիտական զորամասե-

բում նույնպես և մասնագիտական պարապմունքներին:

Մարտիկների ֆիզիքական մարզանքը ուսուցման բոլոր դործնական պարապմունքների մի անբաժանելի մասն է կազմում, վորպես մարտական պատրաստության վորակը բարձրացնելուն նպաստող մեթոդ:

Ուսուցման բոլոր պարապմունքները (մանավանդ դաշտում) անցկացնելու ժամանակ ֆիզիքական մարզանքի մեթոդների ճշտորեն ոգտագործումը զորական ստորաբաժանումների և զորամասերի դիմացկունության և շարժունակության մշակման գլխավոր պայմաններից մեկն է:

114. Մարտիկների մարզանք պլանը շարային, մասնագիտական և դաշտային ուսուցման պարապմունքների պրոցեսում պետք է իր մեջ ամփոփի մարտիկների կողմից կատարվող ֆիզիքական աշխատանքի բոլոր հիմնական տեսակները: Այդ պլանի մեջ լիովին բնութագրվում են կրթական վարժությունները, վորոնք ուսումնասիրելի չեն ֆիզիքական հատուկ դասերին:

Մարտիկի պատրաստության համար կրթական ֆիզիքական պատրաստության բոլոր տեսակները տեխնիկական միայն ճշտորեն կատարել կարողանալը քավակն չէ: Մարտիկը նույնպես պիտի լավ մարզված լինի, այսինքն՝ ընդունակ լինի նվազագույն չափով ուժերն ու ժամանակը ծախսելով կատարելու ամեն մի ֆիզիքական աշխատանք և կարողանա դիմանալ մեծագույն բեռնավորման ամենաբազմապիսի, վարժական և մարտական պարապմունքում:

115. Շարային և հատուկ դործնական ուսուցման ժամանակ (հրացանաձգելի, գնդացրորդի, կապալորի, հետախուզի, սալյորի, գրահավորի, հրետավորի, հեծելակի և այլն) ֆիզիքական մարզանքը ձեռք է բերվում վորակի նկատմամբ պահանջների աստիճանական բարձրացման միջոցով—վորոշակիության, արագության, շարժումները և նվազները կատարելու, հեշտության և աշխատանքի ընդհանուր քանակի (տվյալ աշխատանքում դիմացկունության) նկատմամբ:

Այդ ձեռք է բերվում առանձին նվազներն ու շար-

ժամները բազմաթիվ անգամ կրկնելով, նրանց բազմատեսակ և կոմպլեկսային գուգակցությամբ՝ պահպանելով ուսցիոնալ մարզանքի ֆիզիքական հիմնական ըսկացունքները:

116. Շարային, մասնագիտական և դաշտային պարապմունքների հաջողությունը, մարտիկների միատեսակ ֆիզիքական մարզանքի համար, կախված է ուսուցման և մարզական մոմենտները զուգակցել կարողանալուց այդ պարապմունքները կազմակերպելիս և անցկացնելիս:

Հրաձգար — տակտիկական (դաշտային) պարապմունքների ժամանակ ֆիզիքական մարզանքը գրխավորապես իրագործվում է շարժումների և գործողությունների զանազան տեսակներով տեղանքում, այն է՝ ա) շարժումների զանազան տեսակները՝ յերթ, մանավանդ ճանապարհներից դուրս, վազելվաղք, դահուկներով շարժում, կուգելիւղ շարժում, սողալով անցում, գրոհ, դաղտագողի մոտենալ, հուռով անցում, լողալով անցում, խառն շարժումներ (որինակ կենդանի կապի դեպքում)։

բ) բնական արգելքների հաղթահարում, արհեստական արգելքների վերացում (բլուրներ, ձորակներ, փոսեր, խրամատներ, թփուտներ, ցանկապատեր, բարափակոցներ և այլն)։

դ) ինքնախրամատացում, տեղանքին հարմարվել, քողարկում։

դ) դիտողության և հետախուզության ժամանակ տեղական աուարկաների ոգտագործում՝ սյուներ, ծառեր, շենքեր և այլն։

ե) տարածության աչքաչափով վորոշում, նշանների արագ վորոնում, նշանարարություն։

զ) սալով և ձեռքով տեղափոխել գնդացրեր, քաշել ու գլորել հրանոթներ, կրել փամփուշտներ ու արկեր, վիրավորներին տեղափոխել, կամուրջ գծել, հետախուզի ճանցկացնել, ծառեր կոտորել և այլն:

ը) Շտուրմի և պաշտպանության դեպքում գործողություններ՝ նոռակների նետում, սվինով խոցումներ,

հրապարակելու հարկաւորութիւնը և հրե-
տանային մասերում—ճիւղայինները հատում և ալյն:

117. Հրամատարական կազմը պարտաւոր է հա-
տուկ ուղարկութիւնը դարձնել տեղանքի ժամանակին
ընտրութեան և պատրաստութեան վրա, վորն ավելի
նպատակաւոր կլինի ուսուցման խնդիրները մարտիկների
Ֆիզիքական մարզանքի հետ զուգակցելու համար: Պա-
րապմունքների վերլուծման ժամանակ հարկաւոր ու-
ղարկութիւնը, պիտի նվիրել մարտիկների գործողու-
թիւնների դնահատականին Ֆիզիքական ունակու-
թիւնների տեսակետից:

Ֆիզիքական մարզանքի ելեմենտների շաղկապումը
դաշտային պարապմունքների ուսուցման ելեմենտների
խնդիրների հետ չպիտի լինի ի վնաս հրաձգա-տակա-
կան ուսուցմանը: Պարապմունքների ճիշտ կատա-
րումը հնարավորութիւն է տալիս զուգակցելու ցույց
տալով յերկու խնդիրները հոգուտ դաշտային ծառայու-
թեան ուսուցման բոլորակարգութեան:

118. Հրամատարական կազմը պետք է հետեւի թե
մարտիկները տեխնիկայես վորքան ճիշտ են կատարում
տեղանքում չարժման նվազները և այն գործողութիւն-
ները, վորոն ցույց են տրված 116-րդ հոդվածի բ-
ր կետերում: Յեթե լինում են սխալներ և անճշտութիւն-
ներ, այն ժամանակ նվազներն ու գործողութիւնները
կրկին կատարելու համար պետք է տալ վոր բարդ մի-
ջանկյալ առաջադրութիւններ, վորոնք պահանջում
են համապատասխան աշխատանք:

Վարժութեան համար դաշտ դուրս գալու ժամա-
նակ հատուկ ուղարկութիւն պիտի դարձնել գործերի
յերթային մարզանքի վրա: Դաշտային յերկուսների ու-
սուցման պլանները կազմելու ժամանակ անհրաժեշտ է
հաշիւ առնել հետախորդութիւնների աստիճանաբար մե-
ծացումը:

119. Զորքերի մարզանքի հիմնական խնդիրների
մէջը՝ փոխվող պարագային, նոր ստացված խնդիրնե-
րին, և առհասարակ, զանազան տեսակ անսպասելի

դեպքերին հարմարվելու ընդունակութեան մշակումն է:
Այդ պատճառով մարտիկների և շարային ստորաբա-
ժանութիւնների Ֆիզիքական մարզանքի հիմնական պա-
րապմունքների պրոցեսում պետք է լինի՝ պարագայի
պայմանների և գործողութիւնների բնույթի բազմա-
պիտութեամբ մեքողը, անսպասելի կերպով միջանկյալ
խնդիրներ տալը, վորոնք բարդացնում են մարտիկների
գործողութիւնները:

120. Դաշտային ուսուցման հաջողութեան համար
հսկայական նշանակութիւն ունի մրցակցական մեթոդի
մանկավարժորեն ուղիղ ուղտադրումը, վորը բարձ-
րացնում է մարտիկների հետաքրքրութիւնը դեպի պա-
րապմունքները և նրանց մոտեցնում է մարտական պա-
րագայի պայմաններին: Առանձնապէս հաջողութեամբ
կիրառելի յե մրցակցական մեթոդը յերկկողմանի դաշ-
տային պարապմունքներին ժամանակ (պահպանութիւն
և հետախուզութիւն, պաշտպանութիւն և հարձա-
կում, դիմամարտ):

Մրցակցական սկզբունքներ մտցնելը հրաձգա-տակ-
տիկական պարապմունքների մեջ կատարվում է նախ-
որդ մի շարք կանոնների, պայմանների և այլն միջոցով,
վորոնք հնարավորութիւն են տալիս պարապմունքների
մեջ մտցնել մեծադուրյն կայտառութիւն, բարձրաց-
նում են յուրաքանչյուր մարտիկի ակտիւութիւնը և
ավելի վորոշակի յեն դարձնում ստորաբաժանութիւնների
և անհատ մարտիկների գործողութիւնների մասին գը-
նահատականը հրամատարական կազմի, պարապմունք-
ների ղեկավարի կողմից:

121. Ֆիզիքական մարզանքի ելեմենտները մտցվում
են շարային, մասնադիտական և հրաձգա-տակաւորական
պարապմունքների մեջ, սկսած անհատական մարտիկի
պատրաստութեան առաջին աստիճանից և վերջացած
յերկարատեւ տակաւորական յերկուսներով դեպի դաշտ,
վորոնք զորական ստորաբաժանութիւնների համախմբման
խնդիրներն են հետապնդում:

Ամեն մի հրամատար պետք է հիշի, վոր վորքան
մեծ տեղ է բռնում նրան հանձնած մարտիկների Ֆիզի-

բական մարզանքը շարային, մասնադիտական և հրա-
ձգա-տակտիկական ուսուցման պարապմունքների մեջ և
վորքան այդ մարզանքը բազմակողմանի չէ, այնքան
մեծ հաջողությամբ և հեշտությամբ կդործեն մարտիկ-
ները տակտիկական խնդիրների դործնականապես լու-
ծելու ժամանակ մանյովրների և մարտական դործողու-
թյունների ժամանակ:

ԳԼՈՒԽ VI

ԱՐՄԱՂԱՐՈՑԱԿԱՆ ՍԱՊՐՈՒՄԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆԷՐ Ա. ՆՊԱՏԱԿԸ ՈՒ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

122. Արտադարոցական սպորտային աշխատանքը,
պարտադիր Ֆիզիքական պատրաստության կարևորա-
գույն լրացումը լինելով, ծառայում և միաժամանակ
վորպես միջոց զինվորականների հանգստի ու խելացի
ժամանցի համար և կառուցվում է լիակատար կամավո-
րականության, ինքնադործունեյության և հետաքր-
քընցնելու սկզբունքների վրա:

Արտադարոցական սպորտ-աշխատանքը նպատակ
ունի աջակցելու՝ ա) զորամասի մարտական կոփվածու-
թյանը և նրա քաղաքական-բարոյական դրության ամ-
րացնելուն և բ) մարտիկի համար անհրաժեշտ Ֆիզիքա-
կան ու բարոյական հատկությունների զարգացմանը:

123. Այս հիմնական նպատակին համապատասխան
արտադարոցական սպորտային կոնկրետ խնդիրներն են
հանդիսանում՝

ա) Մարտիկների Ֆիզիքական կատարելագործումը
և բնավորության (առնականության, կամքի, տոկու-
նության, վճռականության և կոփվածության) դրական
հատկությունների դաստիարակությունը:

բ) Կոլլեկտիվիզմի, փոխադարձ ոգնության և բն-
կերական կապի ամրացման աջակցությունը:

գ) Հրամկազմի կարմիր բանակային մասսայի
հետ մոտեցումը սպորտաշխատանքում կամավոր միա-
սին մասնակցություն ունենալու հիման վրա:

դ) Կուլտուրական և սոցիալ-առողջապահական ու-
նակությունների պատվաստումը:

ե) Հրամկազմի ել՝ ավելի լիակատար ծանոթացու-
մը՝ առանձին մարտիկների Ֆիզիքական հատկություն-
ների և բնավորության հետ:

զ) Հանգստի և ժամանցի խելացի կազմակերպումը:

ը) Դեպի Ֆիզիկուլտուրան դիտակից վերաբերմուն-
քի և Ֆիզիքական վարժություններով պարապմունքնե-
րին կանոնավոր հաճախելու սովորության դաստիարա-
կություն:

թ) Ֆիզիքական կուլտուրայի առաջնորդող կադ-
րերի և կազմակերպիչների դաստիարակությունը աշխա-
տավորների լայն մասսաների համար:

Բ. ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՁԱԿԱՆ ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՅՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

124. Արտադարոցական սպորտաշխատանքը, վոր-
պես մի մասնիկը արտադարոցական աշխատանքի սիս-
տեմի մեջ, կազմակերպչորեն կառվում է նրա հետ լիա-
կատար կերպով՝ զորամասի (ռազմա-դպր. հաստ-)
ակումբի վարչության կից սպորտ աշխատանքի հա-
տուկ հանձնաժողով (բյուրո) ստեղծելու միջոցով:

Հանձնաժողովը բաղկացած է լինում 2-3 հոգուց,
վորոնք ջոկվում են ակումբի վարչության անդամներից
(այդ թվում և հանձնաժողովի նախագահը), սպորտ
ընկերության սեկցիաների ներկայացուցիչներից, զո-
րամասի ֆիզպատրաստության ղեկավարներից և
բժշկից:

125. Զորամասի սպորտաշխատանքի հիմնական
կազմակերպական ձևը վաշտային սպորտային խմբերն
են (խմբակները)՝ սպորտի առանձին տեսակների հա-
մար: Վաշտային սպորտ-խմբակները միանում են զո-
րամասի սպորտընկերության համապատասխան սեկ-
ցիաների մեջ:

Մանքուրյուն: Խմբակներն ու թեմերը կարող են կադ-
ժակերպել անմիջապես զորամասի ընկերությանը կից, այն

Դեպքում, յեթե վաշտերում չկա սպորտի սվլալ տեսակով
զարադել ցանկացողները բավարար թիվ թեմ (КОМАНДА)
կազմելու համար:

Սպորտ խմբերի ղեկավարութիւնը և նրանց միջև
աշխատանքի կապը վաշտի մասշտաբով իրագործում է
ընտրված վաշտային սպորտկազմակերպիչը, վորը մըտ-
նում է լինինյան անկյան խորհրդի մեջ:

126. Գործնականորեն արտադրողական սպորտաշ-
խատանքը կիրառվում է՝ ա) մասնաշաղկապ աշխատանքի
ձևով, վորը նպատակ ունի ներգրավել և հետաքրքրե-
ղներ կարմիր բանակային լայն մասսաներին Ֆիզիքա-
կան վարժութիւններով և սպորտով, բ) խումբ
կազմակերպելու ձևով, վորն ընդգրկում է սպասար-
կում է զորամասի սպորտակոմիտէին և վորը կառուցված
է խորացրած աշխատանքի սկզբունքների վրա, այնպիսի
աշխատանքի, վորի բովանդակութիւնը տեխնիկական
նվաճումներն են ու խմբին մասնակցողների տարրական
թեորետիկ պատրաստութիւնը:

Մասնաշաղկապ աշխատանքը կենտրոնացվում է զը-
խալորապէս վաշտում և կատարվում է մասսայական
խաղերի ձևով, զվարճութիւնների ժամանցների ձևով
առանց նկատի ունենալու մասնակցողների թիվը, ա-
ռանց ճշտորեն հաշվառելու նվաճումները և առանց
հաստատուն կազմակերպչական սպորտ խմբակների
ձևակերպման:

Վորպէս կազմակերպիչներ և առաջնորդներ մաս-
նաշաղկապ աշխատանքի, հանդիսանում են վաշտային
սպորտ խմբերի հինգամները, առաջին հերթին կրտսեր
և միջին հրամկազմը:

Խմբային աշխատանքն անց է կացվում սիստեմա-
տիկ պլանային պարապմունքների ձևով (սպորտի ա-
ռանձին տեսակների մարզանք) անպայման վորոշակի
կազմակերպչորեն ձևակերպման պայմանով, խմբի վո-
րակալ ղեկավար կազմի միջոցով և խմբի աշխատանքի

արդյունքները սիստեմատիկորեն վորակական և քանա-
կական հաշվառման պայմանով:

127. Արտադրողական սպորտային աշխատանքի
հիմնական մեթոդական դրույթներն են.

ա) մասսայական աշխատանքում—սպորտութիւնը,
այսինքն՝ սպորտաշխատանքը անցկացնելու հնարավո-
րութիւնն նվազագույն սարքավորումով և վոչ մեծ
պատրաստութիւնով, հրապուրանքն ու բազմապիսու-
թիւնը. մասնաշաղկապ աշխատանքի մեջ պարապմունք-
ների հիմնական ձևն են հանդիսանում սպորտական
զվարճութիւններն ու շարժական խաղերը.

բ) խմբային աշխատանքում—նախորդ խնամքով
պատրաստութիւն (պլաններ, ծրագրեր). հնարավո-
րութիւնն վերապահել յուրաքանչյուր մասնակցողին
գլխավորապէս գրադիել սպորտի այն տեսակով, վորն
իրեն ավելի յե հետաքրքրում. սիստեմատիկ մար-
զանք, նպատակ ունենալով մշտապէս կատարելագործ-
վելու հասարակական կարգապահութիւն և ինքնազոր-
ծունելութիւն:

Սպորտային խմբի ամբողջ աշխատանքը պետք է
կառուցվի միաժամանակ՝ խմբի անդամ սպորտ ակտի-
վիստ պարապողների թիվից համապատասխանաբար
պատրաստելով կազմակերպիչներ, դատավորներ,
հրահանգիչներ:

Մասնաշաղկապ սպորտաշխատանքի կազմակերպումը
և անցկացման մեջ անդամների մասնակցութիւնը
—զորամասի սպորտ—խմբի մասնակցողները—կարե-
վորագույն պարտականութիւնները մեկն է:

128. Մասնաշաղկապ աշխատանքը վորպէս կարմիր
բանակիչներին հետաքրքրեցնելու և ներգրավելու մի-
ջոց՝ հետադա խորացրած սպորտային աշխատանքի մեջ
(թեմերի, խմբակների և սեկցիաների մեջ) իր բովան-
դակութիւնն մեջ մտցնում է գլխավորապէս Ֆիզիքա-
կան վարժութիւնների և սպորտի այն տեսակների և
լեմենտները, վորոնք հիմնականում կազմում են թե-
մերի, սեկցիաների և խմբի աշխատանքի ծրագիրը:

**Գ. ԱՐՏԱՂԱՐՈՑԱԿԱՆ ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԱՇՈՒՍԱՆՔԻ
ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ**

129. Արտաղարոցական սպորտային աշխատանքի հիմնական բովանդակությունը հանդիսանում են սպորտի հետևյալ տեսակները:

ա) Սպորտային և շարժական կոլեկտիվ խաղերը, վորոնք սովորություն են դաստիարակում ակտիվ գործողությունների համար կոլեկտիվի կազմում, վորոնք կատարելագործում են մարտի համար ամենազնազատելի հատկություններն ու ունակությունները, վորոնք կարգապահություն մտցնողներն են և վորոնք ժամանակցողների կազմակերպիչներն են:

բ) Թեթև ատլետիկա, , վորը նպաստում է ընդհանուր ֆիզիքական դարգացմանը և պատվաստում է մի շարք ոգտակար հմտություններ (քայլերի, վազերի, թռիչքների ու նետելու մեջ):

գ) Լողալը, վորը դաստիարակում է անհրաժեշտ կրթական ունակություններ (ջրային արգելքների հաղթահարում):

դ) Սպորտային մարմնամարզություն, այսինքն՝ սպորտային վարժություններ գործիքների վրա, վորոնք մկանային սխտեմի ամրացման ամենակատիվ միջոցն են հանդիսանում և վորոնք նախապատրաստում են ռազմա-կրթական վարժություններին:

ե) Ըմբռնամարտություն (դյուլաշ) և բռնցքամարտ (բռքս), վորոնք նպաստում են ձեռնամարտի համար անհրաժեշտ ունակությունների դաստիարակությանը, և վորոնք դարգացնում են մարտիկի բնավորության համար մի շարք անհրաժեշտ հատկություններ (արիություն, տոկունություն, կոփավածություն, ինքնատիրույթ և այլն):

զ) Ծանր ատլետիկա (ծանրություններ բարձրացնելը), վորոնք նախապատրաստում են զանազան տեսակ բեռներ բարձրացնելու և տեղափոխելու գործնական հմտություններին:

ը) Դահուկներ, վորոնք ձյունի ռալոններում ձմե-

ռը արտաղարոցական սպորտային աշխատանքի տեսակն են հանդիսանում:

Դահուկային սպորտը, բացի որգանիզմի վրա դեբաղանց ընդհանուր դարգացողական ազդեցություն ունենալուց, անմիջական ռազմա-կրթական նշանակություն ունեն:

թ) Սրամարտությունը, հրաձգային սպորտը, մոտո-վելո-սպորտը, ձիասպորտը, վորսորդությունը— վորոնք կրթական տեսակետից գնահատելի յեն: Սպորտի այս տեսակներն ամենից ավելի ցանկալի յեն պետկազմի հետ տարվող աշխատանքի համար:

Սպորտի մյուս տեսակները կատարվում են նայած նյութական-տեխնիկական հնարավորության և մարտիկների կողմից և պետկազմի կողմից դեպի սպորտի այդ տեսակներն ունեցած հետաքրքրությունը:

130. ԲԳԿԻ արտաղարոցական ֆիզիկուլտուրական աշխատանքի սխտեմում լայն չափով տեղ պիտի գրավի մրցակցական մեթոդը, վորը պիտի խթան հանդիսանա մարտիկների ու հրամատարների մշտական ֆիզիքական կատարելագործման համար, նույնպես և սկզբնակներին ֆիզիքական (սպորտային) աշխատանքի մեջ ներգրավելու համար:

Արտաղարոցական սպորտային մրցակցությունները յերկու տեսակ պիտի լինեն՝ ա) ֆիզիքական վարժությունների ամենահասարակ տեսակներին մասսայական մրցակցություններ, վորոնք ընդգրկում են կարմի բանակայինների և հրամկազմի ռմբողջ մասսային, և բ) սխտեմատիկ անհատական և կոլեկտիվ մրցակցություններ, վորոնք ծառայում են լավագույն կոլեկտիվներին և անհատներին հայտարերելու համար:

Առաջին տիպի մրցակցություններն անց են կացվում գորամասի ներսում, վոր բարձր քան գնդի մասշտաբով և մասսայական սպորտային տոների բնույթ են կրում:

Երկրորդ տիպի մրցակցություններն անց են կացվում համապատասխան հրամատարության ծրագրերի

ու ցուցումը նրի համաձայն, սկսվում են ամենափոքր ստորաբաժանումներից (դասակ, վաշտ) և վերջանում են բարձրագույն մասշտաբի մրցակցություններով— կայազորային, ճամբարային, շրջանային և բանակային մրցակցություններով:

ԳԼՈՒԽ VII

ՄՐՑԱԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

131. Մրցակցությունները ԲԳԿ բանակում հանդիսանում են մեկն այն դատարարակազմական մեթոդներից, վորոնք նպաստում են զորական մասերի մարտական պատրաստության բարձրացմանը:

Ճիշտ կազմակերպված մրցակցությունները, վորոնք նպաստում են շարժային մարտիկի և հրամարտների այն կամքային հատկությունների դաստիարակությանը, վորոնք անհրաժեշտ են հակառակորդի դեմ հովի համար և մարտական պարագայում բազմապիսի փորձություններն ու դժվարությունները հաղթահարելու համար: Բացի դրանից, մրցակցությունները բարձրացնում են դեպի Ֆիզիքական պատրաստության ամենորյա ուսուցման աշխատանքն ունեցած հետաքրքրությունը:

Հրամարտական կազմը մրցակցությունների վրա պիտի նայի, վորպես մարտիկների դաստիարակության, միաձուլության և նրանց կարգապահ դարձնելու կարևոր ձևերից մեկի վրա:

132. ԲԳԿ բանակում սահմանված են մրցակցությունների հետևյալ տեսակները.

ա) Ռազմա-կրթական— մարտական ուսուցման կարգով անցվող Ֆիզիքական պատրաստության բաժինների վերաբերյալ:

բ) Սպորտային— արտագորային սպորտաձևերի կարգով անցվող սպորտի զանազան տեսակների վերաբերյալ:

գ) Մասնագիտական— հրաձգային, հրետանական,

հեծելազորային, ճարտարադիտական, կապային, քիմիական պատրաստության և այլն:

Մրցակցությունները ԲԳԿ բանակում իրենց ձևով հետևյալ բնույթն ունեն հրամարտական, խմբակային, կոլլեկտիվ և անձնական (անհատական) մրցակցություններ:

133. Ֆիզիքական պատրաստության վերաբերյալ կրթական մրցակցությունները և հատուկ մրցակցությունները (ձմեռային և ամառային) զորամասերում անց են կացվում ուսուցման ծրագրի համապատասխան լաստիներում հիշատակված վարժական մարզանքը վերջացնելուց հետո: Նրանք պարտադիր են ստորաբաժանումների ամբողջ անձնական կազմի համար:

Կրթական սպորտային և հատուկ մրցակցությունների ծրագրերն ու կանոնները սահմանվում են ԲԳԿ-ի շտաբի առանձին գիրեկտիվներով:

134. Արտադպրոցական սպորտային մրցակցություններն անց են կացվում Ֆիզիքական կուլտուրայի բարձրագույն խորհրդի կողմից սահմանված կանոններով, նույնպես և Քաղաքական վարչության և ԲԳԿ-ի շտաբի հատուկ ցուցումներով:

135. Իրենց մասշտաբով մրցակցությունները ԲԳԿ բանակում բաժանվում են՝

ա) Մրցակցություններ վաշտերի (մարտկոցների, հեծելալուստերի) առաջնության համար— անհատական և զասակների թեմերի միջև:

բ) Մրցակցություններ զորամասերի (ռազմա-դպր-հաստ.) առաջնության համար— վաշտերի, գումարտակների լավագույն խմբերի միջև և անհատական:

գ) Գիվիզիակում կամ կայազորային ու ճամբարային— զորամասերի (ռազմա-դպր-հաստ.) լավագույն թեմերի մեջ և անհատական՝ գիվիզիայի, կայազորի և ճամբարի առաջնության համար:

դ) Մրցակցություններ ռազմական շրջանների առաջնության համար— գիվիզիաների և կայազորների (ճամբարային հովաքների) ամենաուժեղ թեմերի մի-

ըն, նաև անհատական՝ ռազմական շրջանի առաջնությունն համար։

ե) Համաքառակային ռազմական շրջաններից ամենաուժեղ թեմերի միջև և անհատական՝ ԲԳԿ Բանակում առաջնություն համար։

Չորամասերի ներսում մրցակցությունների յեռհրավիրվում ամեն տարի ուսուցման պլանով այդ նրպատակի համար առանձնապես հատկացված որերին։ Բարձրագույն մասնաբաժնի մրցակցությունները— համապատասխան հրամատարություն հայեցողություններ։

Վաշտի (մարտիչի, հեծելավաշտի) առաջնություն համար ռազմա-կրթական մրցակցություններին մասնակցում են ամբողջ անձնական կազմը— մարտիկներն ու հրամատարները։ Ազատվում են միայն հիվանդները, վորոնք զորամասի բժշկից ստացել են համապատասխան վկայական։

Մրցակցությունները չորամասերի ներսում ակնհայտ ցուցաբերում են ռազմա-կրթական աշխատանքի վերջնական դիմացկունությունը, —մարտիկների ու ստորաբաժանումների ֆիզիքական միուս հատկություններին նույնպես և զորամասի սպորտի ամման վերջնական դիմացկունությունը։

Դիվիզիական, կայադրային, ճամբարային, շրջանային և համաբանակային մրցակցությունները հանդիսանում են լավագույն թեմերի, խմբակների և անհատ մարտիկների ու հրամատարների մրցակցություններ և տալիս են բանակում սպորտի և ֆիզիքական պատրաստության առանձին ճյուղերի վերաբերյալ բարձր նվաճումների զարգացման համեմատական պատկերը։

136. Մրցակցական մեթոդը ԲԳԿ մարտական դաստիարակության սխտեմում կարող է տալ խոշոր դրական արդյունքներ միայն պահպանելով ճշտությունը՝ ինչպես մրցակցությունների կառուցման սխտեմում, այնպես էլ այդ մրցակցությունների կազմակերպման ու անցկացման տեխնիկայի մեջ։ Մրցակցությունների ծրագրերը (բոլոր տեսակները) իրենց տեխնիկական

բարդությունը և բնախոսական (ֆիզիոլոգիական) գրգռվածությունը պետք է համապատասխանեն նախընթաց վարժական (մարզական) շրջանների ծրագրերին։

Պետկազմը պատասխանատու չէ մրցակցությունների կազմակերպման և անցկացման համար՝ ինչպես կրթական (ռազմա-սպորտային), նույնպես և արտադարձական սպորտային մրցակցությունների կազմակերպման ու անցկացման համար։

Ռազմա-կրթական մրցակցություններն անցկացնելիս հրամատարական կազմն և կատարում կազմակերպչական և դատավարական ֆունկցիաները։

137. ձիշտ դատավարությունը փոխարինել պետի բմահաճ ղյունքների հաշվառումը փոխարինել պետի բմահաճ վճռով բույլատրելի չէ։

Վճռականապես պետք է վերացնել այն վորոնք, վորոնք ուզում են մրցակցությունների մեջ լավագույն տեղը գրավել աչքաթող անելով սահմանված կանոնները։ Այն մարտիկները, հրամատարները (թեմերի ավագները, դատավորները), վորոնք թույլ են տալիս անադնել նվազների (ձեերի) կիրառում սպորտային մրցակցությունների ժամանակ, յենթարկվում են խիստ պատասխանատվության, վորպես չորամասի անունը խալտառակող հանցանք։

138. Գնդային մրցակցությունների արդյունքների մասին հայտարարվում է չորամասի հրամանում, այն մասին, ինչպես և չորամասի մարտիկների ու հրամատարների բարձր մասնաբաժնի մրցակցություններին մասնակցության արդյունքների մասին։ Դիվիզիական, կայադրային, ճամբարային և այլն մրցակցությունների յադրային, ճամբարային և այլն մրցակցությունների հանրազումարների մասին նույնպես հայտարարվում է համապատասխան հրամատարության հրամաններում։

Մրցակցությունները ԲԳԿ բանակում պարզևատրվում են անցողիկ ու մշտական խմբական (կուլեկտիվ և անհատական (անձնական) մրցանակներով, պարգևավադրերով, վկայականներով ու ժետոններով, վորոնք սահմանվում են համապատասխան զորական պետերի կարգադրությամբ։

Մրցակցութեան հաղթանակ տանողը չի կարող պարգևատրուիլ այն դեպքում, յետ քան լավագույն տեխնիկական արդյունքների հետ միասին նա ֆինիշը և հատուկ առողջութեան համար վտանգավոր դրուիթյամբ:

139. Մրցակցութունները ԲԳԿ բանակում պետք է նպաստեն մարտիկների ու հրամատարների ֆիզիքական մարզվածութեանը և վու մի դեպքում չպետք է վնաս հասցնեն նրանց առողջութեանը:

Բոլոր մրցակցութուններին, յերբ մասնակցողները կողմից խոշոր լարվածութիւն և պահանջում նախորդ պետք է կատարել բժշկական քննութիւն:

Չորամասի ներսում մրցակցութունների անցկացման ժամանակ տեղի ունեցող դժբաղդ դեպքերի համար պատասխանատու չեն զորամասի հրամատարն ու ավագ բժիշկը:

Դժբախտ դեպքերի մասին ակտերը, այնպիսի դեպքեր, վորոնք մարտիկների առողջութեանը լուրջ վնաս են պատճառում (խեղանդամութիւն և այլն), պետք է ուղարկել վերադասութեան կարգով:

140. Հրամատարական կադմն ու դատավարական հանձնաժողովը պետք է ավակցեն բժշկական կադմին՝ նրա կողմից մրցակցութունների ժամանակ անցկացվող աշխատանքին՝ մրցակցութունների որդանիզմի վրա ազդելու ուսումնասիրութեան վերաբերյալ և մասնակիցների մրցակցութուններին պատրաստ լինելու դնահատականի գործում:

141. Կադրային զորամասերի կարմիր բանակայինները և յերկրային զորամասերի կադրային կադմը, ռազմա-դպրոցական հաստատութիւնների կուսանտները մրցակցութուններին մասնակցում են քաղաքացիական կադմակերպութիւնների թեմերի կադմում՝ բանակում զինվորական իսկական ծառայութեան մեջ յեղած ամբողջ ժամանակի ընթացքում միայն իրենց վաշտի (ժաբտկոցի, հեծելավաշտի) հրամատարի թույլտուութեամբ:

Հրամատարական կադմը մասնակցում է մրցակցութուններին քաղաքացիական ֆիզիկուլտուրական կադ-

մակերպութիւնների թեմերում զորամասի հրամատարի թույլտուութեամբ: Սառն մրցակցութիւններին ժամանակ (ռազմական ու քաղաքացիական կադմակերպութիւնների միջև) հրամատարական կադմը մասնակցում է ռազմական թեմերում:

Հրամատարութիւնը պետք է խրախուսի պետկադմին մասնակցելու դնապան տեսակ մրցակցութիւններին, մասնավորապես և քաղաքացիական մրցակցութիւններին:

142. Վաշտերում ու զորամասերում մտցնել հատուկ տետրակներ՝ մրցակցութիւնների տեխնիկական արդյունքները զրանցելու համար և ձեռք բերած նվաճումների (մասնավորապես բարձր նվաճումների) հաշվառման համար:

ԳԼՈՒԽ VIII

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՍՏՈՒԳՈՒՄԸ

143. Յամաքային զորամասերի և ռազմա-դպր. հաստատութիւնների անձնական կադմի ֆիզիքական պատրաստականութեան ստուգումն իրականացվում է՝

ա) զորամասի (ռազմա-դպր. հաստ.) հրամատարութեան և համապատասխան բժշկական պերտուլի կողմից մարտիկների ու հրամատարների ֆիզիքական դրութեանը մշտապես հսկելու միջոցով:

բ) բժշկական պարբերական հետազոտութիւններ և մարտիկների ու հրամատարների ֆիզիքական պատրաստականութեան միաժամանակյա քննութիւնների միջոցով:

գ) զորամասերի ֆիզիքական պատրաստութեան տեսչական քննութիւնների միջոցով:

դ) Մանյովրների միջոցով:

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ. — Բժշկական հետազոտությունների, քննությունների և տեսչական գննությունների ծրագիրն ու կանոնները սահմանվում են ԲԳԳԲ շտաբի և համապատասխան կենտրոնական վարչությունների ցուցումներով:

144. ԲԳԳԲ գորական մասերի և ռադմական-դպրոցական հաստատությունների աճանական կազմի ֆիզիքական պատրաստություն զուգահեռ ստուգումներն ու պարբերական բժշկական հետազոտությունները կատարվում են զորամասերի (ռադմա-դպրոց. հաստատ.) հրամատարների կարգադրությամբ:

Դրանց նպատակն է՝
ա) հայտարարել ֆիզիքական զարգացման և ֆիզիքական պատրաստականություն այն կոնտինգենտների զարգացման մակարդակը, վերոնք զորական մասերն են՝ զալիս, և այդպիսով ոժանդակող մատերիալ տալ համալրումները զորամասի ներսում վաշտերի ու խմբերի վրա բաշխելու համար. նույնպես և տալ հարկավոր տվյալները յերևտասարդ կարմիր բանակայինների ուսուցման դրվածքի համար:

բ) վերոշել զորամասերի (ռադմա-դպր. հաստ.) պետկազմի ու շարքային կազմի ֆիզիքական դրուժյան փոփոխություններն ու ֆիզիքական պատրաստականության մակարդակը դինվորական ծառայության առանձին ժամանակաշրջաններում:

գ) հնարավորություն տալ զորամասի (ռադմա-դպր. հաստ.) հրամատարությանը համապատասխան կերպով կանոնավորելու աճանական կազմի մարտական պատրաստությունը, ապահովելով մարտիկների առողջությունն ու ուժերի ամրացումը:

դ) տալ որչեղտիվ մատերիալներ դանազան զորամասերի (ռադմա-դպր. հաստ.) աճանական կազմի ֆիզիքական զարգացման աստիճանի համեմատության համար և՛ ծառայության զանազան ժամկետներում:

145. Բժշկական հետազոտություններին և ֆիզիքական պատրաստականության ստուգմանը յենթակա

յե ամբողջ պետկազմը և շարքային (սոսկական) կազմը:

146. Բժշկական հետազոտություններն անց են կացվում զինվորականի աճանական սանիտարա-վիճակագրական թարտի ծրագրի համեմատ, վերն հայտարարված է ՈՍՀՄ Հեղ. Ռազմ. Ոորհ. 1924 թվի № 719 հրամանով:

Հետազոտվողի ընդհանուր դրուժյան կամ ֆիզիքական զարգացման ու առողջության փոփոխությունների մասին համառոտ յեղրակացությունը տրվում է քաշի փոփոխության, կրծքի ծավալի, սպիրոմետրիայի և ֆիզգարգացման մյուս հատկանիշերի փոփոխությունների մասին տվյալների հիման վրա, նաև առողջության ընդհանուր դրուժյան մասին (թոքերի դրուժյունը, սրտի դրուժյունը և այլն): Առաջին հետազոտության ժամանակ առողջությունն արտահայտվում է՝ «լավ», «բավարար», «թույլ» բառերով, իսկ հաջորդ հետազոտությունների ժամանակ՝ «լավացել է», «առանց փոփոխությունների», «վատացել է» բառերով (նախորդ տվյալների հետ համեմատության համաձայն) և զբանջվում է բժշկի կողմից հատուկ տեղեկագրի համապատասխան սյունակի մեջ:

Հետազոտությունը վերջացնելուց հետո հետազոտության ընդհանուր արդյունքների ամփոփում է կատարվում՝ վերոհիշյալ յերեք խմբակներից յուրաքանչյուր խմբակի մեջ յեղած դեպքերի քանակի հաշիվն անելու միջոցով:

147. Յեթե բժշկական հետազոտության տվյալները ցույց են տալիս, վեր առողջության դրուժյունը թույլ է (կամ առողջությունը վատացել է), այն ժամանակ նույնիսկ նորմալ կամ լավ նվաճումների դեպքում, ֆիզիքական վարժությունների կոմպլեքսում ստուգվողը հավասարվում է «վաղ-պատրաստականներին»:

Ֆիզիքական պատրաստականության ստուգումներն անցկացնելու ժամանակ նրանց արդյունքները գրանցվում են հատուկ տեղեկագրի համապատասխան սյունակների մեջ: Այդ տեղեկագրերը պահվում են զո-

լամասերում և մշակվում են զորամասի հրամատարական և բժշկական կազմի կողմից: Հրամատարական կազմից պահանջվում է, վոր նա կապարելապես պարզ պատկերացում ունենա իրեն յենթակա ստորաբաժանումների ստորադրյալների ֆիզիքական դրուժյան մասին: Ստուգումների տեղեկագրերը ներկայացվում են զորամասի տեսչական զննություն և հետադուտություն կատարող անձերին:

Ստուգումների ամփոփումները պետք է ներկայացնել վերադաս ինստանցիաներին մինչև դիվիզիան ներառյալ, վորտեղ հրամատարությունը մշակում ու համապատասխան կերպով ողտադործում է այդ ամփոփումները: Դիվիզիաների և զորամասերի համահավաք նյութերը, այն զորամասերի, վորոնք չեն մտնում դիվիզիայի կազմի մեջ, մտցվում են տարեկան հաշվետվության մեջ, վորը ներկայացվում է ռազմական շրջանի շտաբին:

148. Անբավարար զննություն տվող կարմիր բանակայինները ֆիզպատրաստության պարապմունքներն անցնում են զորամասի ֆիզպատրաստության ղեկավարների հատուկ հսկողության տակ և ժամանակ առ ժամանակ յենթարկվում են բժշկի զննությանը: Նրանք ֆիզպատրաստության պարապմունքների համար հատուկ խմբակներ են կազմում (վաշտերում և նրանց համապատասխան ստորաբաժանումներում):

149. Գնդային դպրոցները, հեծյալ հետախույզների դասակները, ղնդացրային վաշտերը և մասնադիտական ստորաբաժանումները պետք է համալրել ֆիզիքական բնորոշյան տեսակետից առաջին հերթին նրանցով, ովքեր «լավ» զննություն են տվել, և հետևյալ հերթին — «բավարար» զննություն տվողներով:

Շարքային մարտիկներին զննությունների արդյունքները ներ պետք է փակցնել վաշտային ինստիյուններում և պիտի հաշվի առնվեն հրամկազմի կողմից մարտական ուսուցման պրակտիկայում:

Պետկազմի անձերի զննությունների արդյունքները

դետաք է առանձնապես հաշվի առնել ստտեստայիայի ժամանակ:

Միջին բալլ «լավ» զննություն տվող շարքային կազմի և պետկազմի անձերի ցուցակները պետք է հաշաարարել զորամասի (ռազմա-դպ. հաստ.) հրամանում:

150. ԲՊԿԻ ֆիզպատրաստության տեսչական զննությունների նպատակն է՝ վորոշել զորամասի (ռազմա-դպ. հաստաստ.) մարտական պատրաստականության աստիճանը ֆիզիքական տեսակետից:

Զննություններն անց են կացվում բոլոր կադրային ու յերկրային զորամասերում և ռազմական դպրոցներում:

Զննությանը յենթակա յեն՝ ղնդային դպրոցները յրիկ կազմով, մնացած ստորաբաժանումների 50 տոկոսը, այդ թվում և մասնադիտական ստորաբաժանումները: Զննության համար դուրս բերվող ստորաբաժանումների պետկազմը (միջին և կրտսեր) յենթակա յե ղննության:

151. Զննություններն անց են կացվում ամեն տարի.

ա) կադրային զորամասերի և յերկրային զորամասերի կադրերի համար — ամառային շրջանի վերջում, շրջանների հրամատարությունների սահմանած ժամկետներին:

բ) յերկրային զորամասերի փոփոխիկ կազմի համար — ծառայության առաջին տարվա հավաքի վերջում, յսկ հետադաշում հրամատարության հայեցողությամբ:

գ) ռազմական դպրոցներում — ծառայության հավաքի վերջում մանյովրներից առաջ:

Ծանոթություն. — Զորամասերի դահուկային պատրաստության ղննությունները անց են կացվում ձմեռային սեսոնի վերջում:

Զորամասերի ղնդհանուր տեսչական ալցելությունների ժամանակ, ալցելության յեկող պետերը առանձնապես նշում են այն մոմենտները, վորոնք վե-

դարերում են գործածակերի Ֆիդիբախյան պատրաստութեանը:

152. Եսթոնական հավաքներն ու մանյովրները նույնպէս հայտարարում են դորամասի (ռազմա-դպր-հաստատ.) անձնական կազմի Ֆիդիբախյան մարդկածութեանը, մանաւանդ շարժունութեան և դիմացկունութեան տեսակետից: Զորամասերի (ռազմա-դպր. հաստ.) մանյովրներում և շարժական հավաքներին հայաւերեւած մարտական պատրաստականութեան զննչատեսակների ժամանակ, անպայման հաշիւի յետնաւում դորամասերի անձնական կազմի Ֆիդիբախյան մարդկածութեանը:

ԳԼՈՒԽ IX

ՍԱՆԻՏՐԻԱ-ԱՌՈՂՋԱԴԱՆԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

ՅԵՎ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

153. Զորամասերում (ռազմա-դպր. հաստատութեաններում) Ֆիդիբախյան պատրաստութեանը դործը ճիշտ զննելու համար ապահովող սանիտարա-առողջապահական հիմնական միջոցներն են՝

ա) դորամասերում Ֆիդիբախյան պատրաստութեան աշխատանքի կարգը և պլանը սահմանելիս պահպանել սանիտարա-առողջապահական պահանջները:

բ) ունենալ մշտական սանիտարա-առողջապահական հսկողութեան Ֆիդիբախյան պատրաստութեանը բոլոր ձևերն անցկացնելու պայմանների վրա:

գ) ունենալ կանոնավոր հսկողութեան դորամասի անձնական կազմի Ֆիդիբախյան դրութեան վրա (զինվորական ծառայութեան ազդեցութեան հաշիւառում, մասնավորապէս Ֆիդիբախյան պատրաստութեան ազդեցութեան հաշիւառում):

դ) սանիտարա-լուսավորական աշխատանքը շարքային կազմի մեջ և հրամատարական կազմին ծանոթացումը Ֆիդիբախյան պատրաստութեան առողջապահութեան և դիտական հիմունքների հետ:

154. Ֆիդիբախյան պատրաստութեան ընդհանուր պլանը և դանդաղ Ֆիդիբախյան վարժութեաններ անցկացնելու մեթոդիկան մշակելիս անհրաժեշտ է հաշիւառնել՝

ա) զորքի տվյալ տեսակի ծառայութեան առանձնահատկութեանները և այն պահանջները, վերոհիշուած են այդ ծառայութեան կողմից անձնական կազմի առողջութեան դրութեանը և Ֆիդիբախյան հատկութեաններին:

բ) տվյալներն անձնական կազմի առանձին խմբակների և դորամասի Ֆիդիբախյան զարգացման և առողջութեան դրութեան մասին:

գ) տեղական պայմանները՝ կլիմայական, սարքավորման առկայութեանը, բնութեան ուժերի ուղղադործման հնարավորութեան և այլն:

155. Զանազան Ֆիդիբախյան վարժութեաններ անցկացնելիս անհրաժեշտ է հետևել առանձին շարժումների լիակատարութեանը ու ճշտութեանը և նրանց համաչափութեանը շնչառութեան ռիթմի հետ: Նույնպէս և անհրաժեշտ է հետևել նրան, վերաբերող արտաշնչման մոմենտը զուգակցելով ջանք դործ զննելու կամ լարվածութեան բնդհատմանը: Ենչառութեան պահումը լարվածութեան ժամանակ թուլատրելի չէ, վերաբերող այդ դեպքում արդեն հաջորդող ուժեղ ներհոսումը արդի խոտելի մեջ կարող է սրախ լայնացում առաջ բերել:

Յեթե պարապրոցները բավականին հողնել են, դերլարումից խուսափելու համար, զեկաւարը պետք է դանդաղեցնել վարժութեաններին տեմպը, (արագութեանը), հանգստացնող և հրապուրիչ շարժումներ կատարել տա, իսկ հարկավոր դեպքերում՝ հանգստի համար վերադառնալ:

156. Ֆիդիբախյան վարժութեանները, բացի առաջնային «լիցքային» վարժութեաններէն, անոթի չափի կատարել և քաղց զգալու ժամանակ, նույնպէս և անմիջապէս ուտելուց առաջ և կերակուր ընդունելուց անմիջապէս հետո: Կերակուր (ճաշ) ընդունելու և Ֆի-

գիթական պատրաստության պարապմունքների միջկենդհատում պետք է լինի մեջ պակաս, քան 1 և կես ժամ:

157. Ամառ ժամանակ Ֆիզիքական վարժություններով յուրաքանչյուր պարապմունքներից հետո անհրաժեշտ է քրտինքը մաքրել և կաշու վրայի կեղտը սրբել (մինչև գոտին լվացվել, գուշ): Վարժություններից հետո, մեր կատարվում են տրուսիկներով և փոտաբորիկ, պարտադիր է լվացվել մինչև գոտին և վոտքերը:

Ֆիզիքական վարժություններից հետո, մերոնք մկանների մեծ հողնածություն են առաջ բերում (թուլություն, ցավի զգացում), որդանիդմի աշխատունակությունը արագորեն փերականգնելու համար հանձնադրվում է կիրառել մասսաժ կամ ինքնամասսաժ:

158. Պարապմունքների հազուադր պետք է համապատասխանի՝ ա) տվյալ պարապմունքի բնույթին, բ) այդ պարապմունքն անցկացնելու պարադային, գ) մարտիկների որդանիդմի վարժեցնելուն: Հազուադր չպետք է շատ լեթե լինի ցուրտ յեղանակին և ամկյորդ՝ չող յեղանակին կամ ուժեղ վարժությունների ժամանակ և այլն:

Այն դեպքերում, յերբ այդ թույլ և տրվում պարապմունքների բնույթի պատճառով, այդ ժամանակ յուղների ոճիքի կոճակները պետք է դուրս բցել, իող գլխարկները, դոտիները և փաթաթները (որմոտիկ) արձակել: Շենքերի մեջ չի թույլատրվում գլխարկներ հագած պարապմունք կատարել:

159. Ֆիզիքական պատրաստության պարապմունքների համար հատկացվելիք հատուկ տեղերը պետք է տարբարել զորամասի տեղավորման առողջ ռայոններ:

160. Ֆիզիքական պատրաստության, անցուդարձով ճանապարհներից հետո, արտաքնոցներից, աղբանոցներից հետո, արտաքնոցներից հետո և այլն: Այդ առյոնները պետք է մաքրել սուր-սուր քրերից, չարդված ապակիներից և առհասարակ ամեն տեսակ պատահական առարկաներից, մորոնք կաքող են պատճառ դառնալ դժբախտ դեպքերի պարապմունքների ժամանակ: Ֆիզիքական վարժություններով պարապմունքների շենքերը պետք է լինեն չոր, ունենան 8-14 աստիճան ջերմություն, լավ քամահարվեն, մըշտապես պիտի պահել մաքուր դրության մեջ, և կարդի բերել պարապմունքից առաջ և յուրաքանչյուր պարապմունքից հետո:

160. Ֆիզիքական պատրաստության պարապմունքների ժամանակ, յերբ այդ պարապմունքները կատված են մարտիկների նշանավոր չափով բեռնավորման հետ կամ կապված են դժբախտ դեպքերի հնարավորության հետ (յերթեր, ըննություններ, դննություններ, մըցակցություններ և այլն), մորպես կանոն, պետք է ներկա գտնվի բժիշկը (բժշկի ողնականը, սանիտար-հրահանգիչը), նրանք նշանակվում են զորամասի ամադ բժշկի հողմից պարապմունքների սանիտարական կողմի վրա հակողություն ունենալու և բժշկական ողնություն ջույց տալու համար:

161. Պարապմունքների ղեկավարը, պարապմունքներին, մըցակցություններին և այլն, ներկա գտնվող ամադ պետք է ասնավորապես բժշկական կադմը պետք է հետեվեն, մորպեսզի չափազանց հողնածության յերթելութենք չլինեն (գերազանց մարդության յերթելութենք): Ստանձնապես ինամքով պետք է հակել:

վարժությունների՝ այն անձերի ֆիզիքական դրության վրա թողած ազդեցութեանը, վերոնդ նախորդ բժշկական հետազոտությունների ավյալներով հաշվի յն առնված վորպես իրենց ֆիզիքական դարգացմամբ ու առողջութեամբ ստորաբաժանման ընդհանուր կազմից յետ մնացողներ (տես հոդ. 23) :

Այլևսի դժվար վարժություններին անցումը (որինակ դաշտային քաղաքիկում) հարկավոր է կատարել աստիճանաբար, յերբ այն համոզումն է կազմվել, վոր մարտիկները բավականաչափ ֆիզիքական և անխնիկապես նախապատրաստված են դրանց համար :

162. Ստորաբաժանումների հրամատարները պարտավոր են բժշկական կազմի առաջարկութեամբ բոլոր միջոցները ձեռք առնել պարապմունքներում վերացնելու ամենիտարա-առողջապահական թերությունները : Յեթն ամենիտարա-առողջապահական ընդլայնելու նկատմամբ թերությունը կարելի չէ վերացնել հենց ավյալ պարապմունքի ժամանակ, այն ժամանակ բժիշկը (բժշկի ոգնականը, ամենիտար-հրահանդիչը) հաղորդում է այդ մասին հրամատարին, պարապմունքների ղեկավարին, համենայն դեպս, այդ այնպես անելով, վոր չխանգարի ուսուցման ընդհանուր ընթացքին : Այն դեպքերում, յերբ վերեւ խոշոր ամենիտարա-առողջապահական ընդլայնելու զանցառություն է ղրտնում բժիշկը մինչև պարապմունքի սկիզբը, նա պետք է իր ժամանակին հայտնի այդ մասին ստորաբաժանման (զորամասի) հրամատարին :

163. Անձնական կազմի ֆիզիքական դրության բժշկական հսկողությունը անց է կացվում ա) սխառնատիկ (որացուցային), և բ) ելիզոդիկ (միաժամա-

նակյա) հետազոտությունների կարգով (ֆիզիքական դարգացման և առողջության) :

Անձնական կազմի ֆիզիքական դրության սխառնատիկ հետազոտությունները (բժշկական զննություններ, ֆիզիքական դարգացման սկզբնական և կրկնողական հետազոտություններ) անց են կացվում դրանց համար հատկապես սահմանված ժամկետներին :

Ելիզոդիկ հետազոտությունները անց են կացվում այն ժամանակ, յերբ հարկավոր է տալ առանձին պարապմունքներին մարտիկների որդանդմի վրա ազդեցութեան ամենից ավելի վորոշակի դնահատական (զննություններ, մրցակցություններ) կամ վորոշ ժամանակի ընթացքում մարզանքի համար :

164. Ֆիզիքական դրության հետազոտություններին յենթադրյալ յեն պարտադիր կարգով զորամասի ստորաբաժանման ամբողջ շարքային կազմը և հրամատարական կազմը :

Հետազոտությունները կատարելու կարգի մասին ավադ բժիշկը ղեկուցում է զորամասի հրամատարին : Հետազոտությունների կարգի և արդյունքների մասին հայտարարվում է զորամասի (ազմա-դպ. հաստ.) հրամանում :

165. Մարտիկների ֆիզիքական դարգացման և առողջության դրության սկզբնական հետազոտության ավյալները հրամատարական կազմի համար պետք է ծառայեն վորպես հիմք՝ ֆիզիքական պատրաստության աշխատանքի կառուցման և այդ աշխատանքը ճշտութեամբ դնահատելու համար : Մարտիկների ֆիզիքական դրության բժշկական զննահատականի արդյունքների հետ լավ ծանոթանալու համար հրամատարական կազմի

պետք է ներկա լինի իր ստորագրամաման բժշկական
հետազոտություններին :

166. Բժշկական կադմի համալսարանում բոլոր տվյալները,
վորոնք վերաբերում են ֆիզիքական պատրաստու-
թյան անցկացման սանիտարա-առողջապահական կող-
մին և անձնական կադմի ծառայության՝ ֆիզիքական
դրույթյան վրա ազդեցությանը, պետք է իր ժամանակին
սխտեմի վերածվեն և ներկայացվեն զորամասի հրա-
մատարին(ուղմ.-ղպ. հաս.) գործնական առաջարկու-
թյուններով՝ ֆիզիքական պատրաստությունը և մար-
տական պատրաստությունը ամբողջությամբ ստան-
տանկալու ժամանակ սանիտարա-առողջապահական պայ-
մանները լավացնելու մասին :

167. Բժշկական կադմի պետք է հրամատարական-
հրահանգչական կադմին սխտեմատիկ կերպով ծանո-
թացնի զորամասի ֆիզիքական և մարտական պատրաս-
տության վրա աչնեցած բժշկական հսկողության յեղ-
րակացությունների հետ և սանիտարական միջոցների
հետ, այդ պատրաստությունը ե՛լ ավելի լավ հիմքերի
վրա դնելու համար : Այդ կարելի չե կատարել դեկու-
ցումների, սեմինարների, բժշկական հետազոտություն-
ների փորձի վերլուծման ձևովով և այլն :

Ֆիզիքական պատրաստության յուրաքանչյուր ու-
ղանձին նշանավոր միջոցառմանը պետք է նախորդի
զորամասի բժշկի հատուկ բացատրական աշխատանքը :

168. Հրամատարական-հրահանգչական կադմի հետ
աշխատաւք տանելու ժամանակ բժշկական կադմի հա-
տուկ ուղադրություն պետք է դարձնի՝ ա) սանիտարա-
առողջապահական թերությունների վրա, վորոնք հա-
տարերկրում են պարապմունքներին այցելելու ժամա-
նակ, և այն միջոցների վրա, վորոնք բժշկի կարծիքով,

այդ թերությունները վերացնելուն կարող են նպաս-
տել. բ) ֆիզիքական զարգացման ուսումնասիրության
արդյունքների և զինվորական ծառայության ազդեցու-
թյան շնորհիվ փոփոխությունների գնահատականի վը-
րա, և գ) պարբերական դնությունների արդյունքների
համեմատության վրա : Բացի դրանից, անհրաժեշտ է
հոգ տանել, վորպեսպի հրամատարական կադմի մշտա-
պես ձեռք բերի հրահանգչական սանիտարա-առողջա-
պահական հմտություններ : Մասնավորապես հրամկադ-
մի պետք է փորձ ունենա մարտիկների հոգնածության
սխտեմանի գնահատականի մեջ և իմանա ինքնահսկո-
ղության հիմունքները :

169. Ծաբխայիմ կադմի հետ ֆիզիքական պատրաս-
տության ասպարիզում սանիտարա-լուսավորական աշ-
խատանք տանելու ժամանակ բժիշկները պետք է լիովին
ազտագործեն այն գործնական մատերիալը, վորն
ուսացվում է պարապմունքների առողջապահական կող-
մի վրա ունեցած հսկողությունների հետեւանքով և
մարտիկների ֆիզիքական զարգացման ուսումնասիրու-
թյան ավյալների հետեւանքով : Այդ աշխատանքը պետք
է մտնի անձնական կադմի սանիտարական դաստիարա-
կության ընդհանուր պլանի մեջ :

170. Զորամասի (ուղմա-ղպ. հաստ.) ավագ բժիշ-
կը պետք է հոգ տանի իրեն յենթակա բժշկական կադմի
ֆիզիքական պատրաստության վրա բժշկական կոնտրո-
լի թերեւտիկ և գործնական գիտելիքների մշտական
բարձրացման մասին, ներդրավելով ընդհանուր մեթո-
դական ղեկավարության համար ֆիզիքական պատրաս-
տության բժիշկ-հրահանգչներին : Վերջիններիս վրա
յն դրվում նաև զորամասերի մարտական պատրաստու-

թյան սանիտարական դրության պարբերական հետազոտութիւններ կատարելը:

ԳԼՈՒԽ X

ԶՈՐԲԵՐԻ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԻ ՅԵՎ ՀԵՏԵՎԱԿՈՒՄ ՄԱՐՏԻԿ-ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻ ՓԻՋՏԻԿԱԿԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՑՈՒՅՈՒՄՆԵՐ

171. Մարտիկ-մասնագետները հետեւեալում և մասնագիտական դրժերի անձնական կազմի ֆիզիքական պատրաստութիւնն առանձնահատկութիւնը բոլորում և նրանց մարտական աշխատանքի բնութիւնը:

Մասնագիտական դրժերի մարտական պատրաստութիւնն չսահմանափակում են՝

ա) վորպետի նրանց անձնական կազմը ֆիզիքական տեսակետից լինեն պատրաստ վոչ վատ, քան հետեւեալի տնտեսական կազմը.

բ) վորպետի մարտիկ-մասնագետը ֆիզիքական պատրաստ լինի մարտական դրժութիւնների համար, ինչպես հետախույզ, այնքան, վորքան ժամանակակից պատերազմի պայմանները կարող են միշտ և ամեն տեղ նման տեսակի պարազա ստեղծել:

Այդ պարագայում հետեւեալ-հրաձիգի ֆիզիքական պատրաստութիւնն ծրագրերը հիմնականում պետք և հանդիսանա ֆիզիքական պատրաստութիւնն առանցքը և՛ հեծելակի, և՛ հրետափորի, և՛ կապալորի, և՛ սաղյորի, և՛ պոնտոների, և՛ կարմիր ծովայինի, և՛ մյուս մասնագիտութիւնների մարտիկների համար: Տարբերութիւններ նրանումն և, վոր ֆիզիքական աշխատանքի մասնա-

դիտական ձևերում մարտիկների ֆիզիքական մարզանքը կատարվում և յրացուցիչ կերպով, այն ձևերի, վորոնք յուրահատուկ են դրժերի համապատասխան տեսակին:

172. Ֆիզիքական աշխատանքի մասնագիտական ձևերի մեջ մարտիկների մարզանքը, այնպիսի աշխատանքի, վորը դրժերի տվյալ տեսակի առանձնահատկութիւնն են կազմում կամ հետեւեալում մասնագիտութիւն և կազմում այդ աշխատանքը, առաջնապէս անց և կացվում, ուսուցման պարապմունքների ժամանակ, վորոնք հատկացված են մասնագիտական և դաշտային պատրաստութիւնն համար (միախաղացութիւն, հեծելազորում թրահատումը, հրետափային համարանքի աշխատանքը՝ հրետազորում, հետախույզային դժերի անցկացումը կապի դրժերում և խմբերում, սաղյորների ամրաշինական հողային աշխատանքները, պոնտոներների կամուրջներ ու անցարաններ կառուցելը և այլն): Այս մասնագիտական մարզանքը-տարվում և «Ղեկավարութիւնների» Վ՝ դլիի ցուցումների վոգով:

173. Բացի ուսուցման պարապմունքներում տարվող մասնագիտական ֆիզիքական մարզանքից, անհրաժեշտ և ֆիզիքական պատրաստութիւնն դասերի ծրագրերում և ֆիզիքական պատրաստութիւնն այն վարժութիւններին, վորոնք անմիջական կրթական նշանակութիւնն ունեն տվյալ մասնագիտութիւնն մարտիկի պատրաստութիւնն համար (որինակ՝ հետախույզային թռիչքներն ու համապատասխանութիւնը՝ հեծելակի համար. բռնների քաշելը, տեղափոխութիւնը՝ հրետափորի համար. մաղցիլը, արգելքներ հաղթահարումը՝ կապալորի համար. լողալը՝ պոնտոների համար և այլն):

Համապատասխան կերպով պետք է տարվի և աբու-
ղարացական սպորտաշխատանքը, ձգտելով առաջին հեր-
թին տարածել սպորտի այն տեսակները (ձեվերը) վո-
լոնք ամենից ավելի կրթական նշանակություն ունեն
զորքերի տվյալ տեսակի մարտական պատրաստության
համար (կամ վորոշ մասնազիտություն համար հեռե-
վակում) :

174. Միաժամանակ հարկավոր է նկատի ունենալ
Ֆիզկուլտուրայի և առանձին Ֆիզվարժությունների սպ-
որտաշրժման անհրաժեշտությունը, վորպես սլաքաբե-
սողող ապահովան միջոց՝ մարտական ծառայության
առանձին տեսակների սլոթֆեսիոնալ միասակարարության
դեմ (տանկային, զրահավոր մասեր, քիմզորքեր և
այլն) :

175. Մասնազիտական զորքերի ընդհանուր ուսուց-
ման պլանի մեջ Ֆիզիքական պատրաստության սլաքապ-
մունքների համար հատկացված ժամանակի (ժամերի)
ընդհանուր քանակը, մոտավորապես, նույնն է, ինչպիսի
հետեվակում և կախված է մասնազիտական պատրաս-
տության համար ուսուցման պլանով հատկացված ժա-
մերի թվից :

Ֆիզիքական պատրաստության ընդհանուր ծրագրի
առանձին բաժիններն անցնելու ժամանակը կարելի չէ
փոփոխության չենթարկել՝ նայած ամբողջությամբ
վերցրած մարտական պատրաստության համար այս-
կամ այն բաժնի անմիջական կրթական նշանակությունը :

Ց Ա Ն Կ

	Եջ
ՀՐԱՄԱՆ ԽՍՀՄ ՀԵՂ. Ռ. Խ. № 337	3
ԳԼՈՒԽ I.—Հիմնական դրույթուններ	6
ԳԼՈՒԽ II.—Բնդհանուր կազմակերպական-մեթոդական ցու- ցումներ	9
ԳԼՈՒԽ III.—Ամենօրյա առավոտյան ֆիզիքական վարժու- թյուններ	19
Ա. Ընդհանուր ցուցումներ	19
Բ. Առավոտյան մարմնամարզության	22
Գ. Վաղըի մարզանք	27
Դ. Շարժական խաղեր	30
Ե. Զրոտանքներ	31
ԳԼՈՒԽ IV.—Ֆիզիքական պատրաստության հատուկ դասեր	32
Ա. Ընդհանուր հիմունքներ	32
Բ. Ռազմա-կրթական մարմնամարզություն	34
Գ. Ձեռնամարտի ուսուցում	38
Դ. Գահուկային պատրաստություն	42
Ե. Լողալու ուսուցում	44
ԳԼՈՒԽ V.—Ֆիզիքական մարզամեթոդ շարային, մասնագիտական և դաշտային (հրաձգա-տակտիկական) պարապմունք- ներում	45
ԳԼՈՒԽ VI.—Արտագրքական սպորտային աշխատում	50
Ա. Նպատակն ու խնդիրները	50
Բ. Կազմակերպչական մեթոդական ցուցումներ	51
Գ. Արտագրքական սպորտային աշխատանքի բովան- դակությունը	54

Գլուխ VII.—Մրցակցութիւններ	56
Գլուխ VIII.—Ֆիզիկական պատրաստականութեան ստուգումը	61
Գլուխ IX.—Սանիտարա-առողջապահական ցուցումներ և բժշկական հսկողութիւն	66
Գլուխ X.—Զորքերի մասնագիտական տեսակների և հետե- վակում մարտիկ-մասնագետների ֆիզիկական պատրաս- տութեան հիմնական ցուցումներ	74



ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0404875

ԳԻՆԸ 40 ԿՈՊ.

III

1

3547