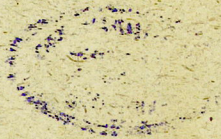


402  
Կ. ՊԻՐԻԼՈՎ

№ 2414

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ  
ՊԱՏԱՆԻ ՊԻՈՆԵՐՆԵՐԻ  
ԿՈԼԵԿՏԻՎՈՒՄ

ՊԵՏՂՐԱՏ  
ՅԵՐԵՎԱՆ  
Ի Գ Ց Ց Ց





ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ  
ՊԱՏԱՆԻ ՊԻՈՆԵՐՆԵՐԻ  
ԿՈԼԵԿՏԻՎ ՈՒՄ

18987  
A  $\frac{11}{24230}$



---

ՊԵՏԱԲՈՒՆ  
Յ Ե Ր Ե Վ Ա Ն  
1 9 3 3

Պատ. խմբագիր Ա. Հարսենց  
Լեզվական խմբագիր յեզ քարգմ. Վ. Քերգիրաշյան  
Տեխ. խմբագիր Գ. Զեմյան  
Սրբազրեց Գաբ. Հոկոբյան  
Համձմված է արտադրություն 28 մայիսի 1933 թ.  
Ստորագրված է տպելու 28 հուլիսի 1933 թ  
Գլավկիտ № 6150(բ),

---

Պետերտաի տպարան, հրատ. № 2580, պատվեր № 1310. տիրամ 2000



Ֆիզիկոլոգիայի հարցի շուրջը մենք ունենք արդեն բախտական քանակութեամբ գրականութիւն: Գործնական աշխատողը, կողմարը հնարավորութիւն չունի կարդալու այդ ամբողջ գրականութիւնը, վորպէսզի կարողանա ինչպէս հարկն է ծանոթանալ այդ հարցերին:

Այս դասը նպատակ ունի սեղմ, բայց հնարավորութեան չափով սպառիչ ձևով տալ հեռակայողին գլխավորապէս ֆիզիկոլոգիայի աշխատանքի կազմակերպման և մեթոդիկայի հարցերի լուսաբանութիւնը:

Իսկ ինչ վերաբերում է բովանդակութեանը, ապա մենք դասի յուրաքանչյուր մասում նշում ենք այն գրականութիւնը, վոր անհրաժեշտ է ոգտադործել գործնական աշխատանքի համար: Դրա համար ներկա դասը մանրամասն կերպով մշակելու հետ միասին անպայման անհրաժեշտ է կարդալ մեր նշած գրականութիւնը:

ԻՆՉՊԻՍԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ՊԵՏՔ Ե ԼԻՆԻ ՊԻՈՆԵՐ  
ԿՈՒՆԿՏԻՎՈՒՄ

Ֆիզիկոլոգիայի աշխատանք կատարելով պիտաներ կոլեկտիվում՝ կողմարը նախ և առաջ պետք է հաշիվ տա իրեն աշխատանքի այդ մասի դասակարգային եյութեան մասին:

Իսկ այդ աշխատանքի դասակարգային բովանդակութիւնն այն է, վոր մեր ֆիզիկոլոգիայի աշխատանքի ձեռնարկումները (մարմնամարզութիւն, խաղեր, սպորտական զվարճութիւններ) նպատակ ունեն վոչ միայն բարձրացնել պիտաների առողջութիւնն

առհասարակ: Այդ դեռ քիչ է, միանգամայն անբավարար: Մենք պետք է Ֆիզիկուլտուրական աշխատանքը կառուցենք այնպես, վոր պիտոներների առողջացման հետ միասին նրանց մեջ դաստիարակենք մի շարք ունակություններ և դիտելիքներ, վորոնք անհրաժեշտ են սոցիալիստական նոր հասարակակարգ կառուցելու համար: Պիտոներների առողջությունը նրա համար չէ, վոր հաճելի լինի նայել նրանց վրա, այսինքն ինքնանպատակ չէ: Պրոլետարական Ֆիզիկուլտուրան պետք է դաստիարակի սոցիալիստական հասարակություն կառուցող անխոնջ աշխատողներ յերկրի ներսում և ամբակուռ մարտիկներ՝ նրա սահմանների վրա:

### ՅԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՂԸ ՊԻՈՆԵՐԿՈՒԵԿՏԻՎԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔՈՒՄ

Նման մոտեցում ունենալով Ֆիզիկուլտուրայի հարցին, միանգամայն անթույլատրելի յե Ֆիզիկուլտուրական աշխատանքը սահմանափակել ճշտապահ «դասադուցակով» կատարված մարզանքի և խաղի պարամետրներով: Ֆիզիկուլտուրան յերբեք չպետք է կտրել պիտոներ կոլեկտիվի ընդանուր աշխատանքից: Որինակ՝ թափթփվածության, կեղտի, հայհոյանքի դեմ պայքարի լավագույն կազմակերպիչները պետք է լինեն Ֆիզիկուլտուրնիկները: Պետք է աշխատել այնպես անել, վոր պիտոներները պայքարելով իրենց առողջության ամրացման և զարգացման համար, միաժամանակ պայքարեն նաև պիտի հաջող աշխատանք կատարելու սոցիալիստական շինարարությանը մասնակցելու ասպարիզում:

Այս չինչանակում, իհարկե, վոր չպետք է ուշադրություն դարձնել հատուկ Ֆիզիկուլտուրական պարամետրների, դիցուք, մարզանքների կամ խաղերի վրա: Սակայն ամենևին դրանով չի վերջանում Ֆիզիկուլտուրայի ասպարիզում կատարվելիք աշխատանքը:

Հիշեցե՛ք, որինակ, խոշոր ազիտացիոն նշանակութուն ունի պիոներական բրիգադներէ կազմակերպումը, վորոնք դահուկներով գյուղ գնան ոժանդակելու գյուղական աշխատանքներին: Պարզ է, վոր այդ աշխատանքները կատարելը հնարավոր չեր լինի, յեթե կոլեկտիվում յերեխաները չգրադպեցին դահուկի սպորտով: Մյուս կողմից, դահուկային արշավը դեպի յենթաշէֆ գյուղ հրաշալի կերպով նպաստում է եւ ավելի գարգացնելու դահուկային սպորտը կոլեկտիվում: Բացարձակապես անժխտելի յե, Իհարկե, վոր Ֆիզկուլտուրական աշխատանքում կարեւորագույն տեղը բռնում է ուղղա-դաստիարակչական աշխատանքը, ճիշտ այնպես, ինչպես ուղղականացման մեջ մտնում է նաև Ֆիզկուլտուրան:

#### Գրականութուն

„Физкультура в отрядах юных пионеров,“ հրատ. „Молодая Гвардия“ 1929 г. 4. 1 р. 50 է.

Այս գիրքը բովանդակում է այտեղ շոշափած գրեթե բոլոր հարցերի լուսարտնութունը: Կովորը պետք է իր ձեռքի տակ ունենա այս ձեռնարկը:

#### ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԱԿԱՆ ՀԱՐՑԵՐ

Ֆիզկուլտուրական ամբողջ աշխատանքը պետք է տանեն կովիարները Ֆ.կ.դասատուների ոժանդակությամբ և խորհրդով: Այս կարևոր է այն տեսակետից, վոր կովիարը, տանելով Ֆիզկուլտուրական աշխատանք, ավելի լավ կարող է կապել այդ աշխատանքը մյուս բոլոր աշխատանքների հետ: Հաճախ կովիարն ինքը չի տանում այդ աշխատանքը, վորովհետև այդ գործը համարում է իր համար անմատչելի և մի անգամ այդպես վճռելով՝ ընդմիշտ հրաժարվում է այդ ուղղությամբ աշխատանք կատարելուց: Յեթե դու պատրաստված չես—պատրաստվիր: Իհարկե, այնտեղ,

ուր հնարավոր է, պետք է ոգտադործել նաև Ֆիզիկու-  
տուրայի ասպարիզում մասնագետ-հրահանգիչների,  
բայց նրանց մասնակցութիւնը պետք է սահմանափակ-  
վի կաղմակերպչական-մեթոդական ոգնութեամբ և Ֆի-  
զիկական մարզանքների և խաղերի գործնական ղեկա-  
վարութեամբ: Համենայն դեպս, կոլլեարը չի կարող  
աղատվել Ֆիզիկուլտուրական աշխատանքին ճիշտ դիր-  
քավորում տալու և այդ աշխատանքը կոլլեկտիվի հիմ-  
նական աշխատանքի հետ կապակցելու պատասխանա-  
տուլութիւնից:

Ֆիզիկուլտուրական աշխատանքը կաղմակերպելիս,  
պետք է նկատի ունենալ դպրոցը: Այնտեղ նույնպէս  
պարապմունքներ են տեղի ունենում Ֆիզիկուլտուրայի  
ասպարիզում: Կոլլեկտիվի Ֆիզիկուլտուրական աշխա-  
տանքում անհրաժեշտ է նկատի ունենալ այդ հանգաման-  
քը, վորպէսզի հնարավոր լինի խուսափել միևնույն յե-  
րեխաների հետ տարվող Ֆիզիկուլտուրական աշխատան-  
քի ձևերի կրկնութիւնից և մեթոդների զանադանու-  
թիւնից:

Մյուս կողմից, մարզանքների կամ խաղերի կրկը-  
նութիւնը ստուգեցում է յերեխաների հետաքրքրու-  
թիւնը դիպ Ֆիզիկուլտուրայի պարապմունքներն առ-  
հասարակ: Յե՛վ, վերջապէս, այդ չպետք է ավելորդ բն-  
լինի յերեխաների համար, վնասելով նրանց առողջու-  
թիւնը և վտանգելով նրանց բնախոսական աճումը:

Պետք է նկատի ունենալ, վոր կոլլեկտիվում Ֆիզ-  
իկուլտուրայի պարապմունքներն այնպէս մանրամասն,  
հանգամանորեն մշակված չեն, ինչպէս դպրոցում: Այդ  
հասկանալի յե, յեթե նկատի ունենանք, վոր դպրոցում  
այդ գործը միշտ ղեկավարում են մասնագետները,  
այնտեղ այդ աշխատանքը մտնում է ուսումնական ծրա-  
դրում վորպէս հատուկ առարկա: Կոլլեկտիվը պետք է  
ողտվի դրանից: Կոլլեկտիվում Ֆիզիկուլտուրան ավելի  
յե կապված գործնական և աշխույժ աշխատանքի հետ,  
ուստի և այնքան հեշտ չե հետևել, վորպէսզի պահպան-



վեն առողջապահական անհրաժեշտ կանոնները, ինչպես սրինակ, հետևել կանոնավոր շնչառութեանը դահուկալին արշավի ժամանակ, կամ քայլելու ճիշտ կանոններին ամառվա եքսկուրսիաների ժամանակ: Դպրոցում կատարվող պարապմունքները կարող են յերեխաներին նախորոք սովորեցնել և վարժեցնել այդ կանոններին: Հենց դրա վրա պետք է դարձնել պիտանքների ուշադրութունը (այս ամենը, իհարկե, չի նշանակում, մեր կարծիքով, վոր դպրոցում առհասարակ Ֆիզիոլոլոլաբան պետք է լինի «ակադեմիական»:

Ֆիզիոլոլոլաբական աշխատանքի, ինչպես ամեն մի աշխատանքի ասպարիզում, պլանավորումը և հաշվառումը միանգամայն անհրաժեշտ են: Կոլվարը շատ հաճախ դժվարութեան է հանդիպում պլան կազմելիս վոչ թե այն պատճառով, վոր նա վատ կոլվար է, այլ սարգասպես նրա համար, վոր չգիտե պլան կազմել: Պետք է փորձել, պետք է սովորել—թող առաջին փորձերը մի փոքր անհաջող լինեն: Յերբ չկա աշխատանքի վորոշակի պլան, դու չես կարող դեկավարել սիստեմատիկ կերպով, իսկ մյուս կողմից, քեզ համար շատ դժվար կլինի հաշվի առնել կատարված աշխատանքը և հետագա աշխատանքները: Առանց հաշվառման անհնար է առհասարակ հաջող աշխատանք կատարել:

Աշխատանքի պլանը կազմելիս պետք է հաշվի առնել նախ Ֆիզիոլոլոլաբական աշխատանքի սեղոնականութեանը (յերկու շրջան. աշուն—ձմեռ, զարուն—ամառ): Յուրաքանչյուր սեղոնի համար պետք է կազմել մի ընդհանուր պլան: Իսկ հետո արդեն այդ ընդհանուր պլանի հիման վրա մշակվում է ամեկի կոնկրետ պլան՝ կարճ ժամկետների համար (ամիս, դեկադ): Աշխատանքի հաշվառումը պետք է կազմակերպել այնպես, վոր բոլոր պիտանքները մասնակցեն նրան և տեսնեն, թե ի՛նչ աշխատանք է կատարված և ինչպե՛ս է կատարված: Պլանավորման և հաշվառման ձևերը բազմազան են, սկսած կոլվարի ծոցատեարից (հուշատետրից), վորտեղ



նա նշնակում է կատարված աշխատանքը և հետագա անելիքները, մինչև պատի թերթը:

Բժշկական վերահսկողութունը նույնպես մտնում է այստեղ: Տարին յերկու անգամ (սեղոնի սկզբին, անհրաժեշտ է բժշկական քննությունը: Պիոներներին մասնակցությունն այստեղ անկասկած անհրաժեշտ է: Ամեն մի պիոներ պետք է գիտենա, թե ի՛նչ է տալիս բժշկական վերահսկողությունը, ի՛նչ նպատակով է կատարվում, և ինքը բժշկական վերահսկողության ին՛չ ցուցանիչներունի (հասակը, կշիռը, ընդհանուր առողջական վիճակը): Դա կստիպի պիոներներին ավելի հոգատար վերաբերմունք ունենալ դեպի իրենց առողջությունը և կսովորեցնի նրանց իրազեկ լինել իրենց որդանիզմի զարգացման ընթացքին:

Ֆիզիոլոլոգիալ պարապմունքների վայրի կազմակերպումը.— Հրապարակը դեռ բավական չէ ամբողջ ֆիզիոլոլոգիալ համար, բայց առանց հրապարակի ել հազիվ թե կարելի լինի շատ բան անել ֆիզիոլոլոգիալ ասպարիզում: Ամառ ժամանակ հրապարակն անփոխաբինելի յե, իսկ ձմեռը հրապարակը կարելի յե փոխարինել շենքով: Հրապարակը կազմակերպելիս պետք է ուշադրություն դարձնել.

ա) վորպեսզի հրապարակը մոտիկ չլինի ծխացող գործարաններին, աղբանոցներին և այլն.

բ) լինի բավականաչափ արևոտ և տարածությունը մի հոգու համար 3035 քառ. մ. վոչ պակաս:

գ) հրապարակը պաշտպանված լինի քամուց և փոշուց (փայտե ցանկապատ, ծառեր):

Հրապարակի տեխնիկական մշակումը պետք է կատարվի իրենց՝ պիոներների անմիջական մասնակցությամբ, վորովհետև այդ դեպքերում նրանք ավելի ուշադրությամբ կհետևեն հարկ յեղածին պես պահպանելու հրապարակը: Ինվիենտարի կազմակերպումը նույնպես հնարավորության սահմաններում պետք է կատարել յերեխաների մասնակցությամբ:

Գործնական աշխատանքի պլանը կազմելիս, անհրաժեշտ է հաշվի առնել տարիքի բիոլոգիական առանձնահատկությունները և տղաների ու աղջիկների սեռական առանձնահատկությունները: Պիտներական կոլեկտիվներում մենք ունենք հիմնականում տարիքային յերկու միավոր. 10-13 տարեկան և 14-16 տարեկան, վորի հիման վրա հենց առաջարկված են Փիզկոլոգիական տարբեր միջոցները (խաղեր, մարզանքներ և այլն):

Մինչև 10-13 տարեկան մենք սովորաբար չենք բաժանում տղաների և աղջիկների աշխատանքը: Բայց 14-16 տարեկան հասակում այդ հնարավոր չէ: Շատ հաճախ, որինակ, թե՛ խաղերում և թե՛ մարզանքներում տղաների և աղջիկների հետաքրքրվածությունը տարբերվում է: Նրանց Փիզիկական ուժերը նույնպես սկսվում են խիստ տարբերվել, և այդ դեպքում մենք ստիպված ենք նրանց բաժանել: Այս հարցը շատ լուրջ է և պահանջում է հատուկ ուշադրություն: Տղաներին և աղջիկներին պետք է բաժանել միայն այն դեպքում, յերբ նրանք իրոք չեն կարող հավասար հիմունքներով խաղալ կամ մարզանքներ կատարել: Իսկ մնացած բոլոր աշխատանքներում միատեղ պարապմունքների սկզբունքը պետք է պահպանել ամբողջովին. (տես «Բժշկական վերահսկողություն»):

#### Գրականություն

- 1) Гус, физическое воспитание в школе I ступеней, изд. „Раб. прос.“ М. 1929 г. г. 2 н. 25 կ.
- 2). Միասնական աշխատանքային դպրոցի ծրագիրը:
- 3) Вишневский.—Летние развлечения детей и подростков, 1929 г.
- 4) Ծրագիր առաջին աստիճանի դպրոցների մարմնամարզություն, Պետհրատ 1930 թ. գինը 30 կ.
- 5). Բժ. ՋԲՈՐԶԻԿՅԱՆ.—Մարմնի կուլտուրա, Երևան. 1931 թ. գ. 45 կ.

ՖԻԶԿՈՒՍՈՒՐԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

I Մարմնամարզություններ

Կարգային վարժուքյունները, ինչպես ցույց է տալիս անունը, ունեն գլխավորապես կարգապահական նշանակություն: Սովորաբար նրանցով են սկսվում և

վերջանում մարմնամարդական ամեն տեսակի պարապ-  
մունքները: Այստեղ մտնում են՝ շարվածքը, համբան-  
քը, զանազան շարափոխությունները և այլն: Մրանց  
մեջ յերեսաներն առաջին անգամ ծանոթանում են  
«հրաման» հասակացողության հետ, վոր դործնականո-  
րեն մեծ նշանակություն ունի հետագա աշխատանքում:

Քայլվածքը կազմակերպված ձևով լայնորեն կի-  
րառվում և պիտներական կոլեկտիվում թե ֆիզիկուլաու-  
րայի մարզանքների և թե զանազան եքսկուրսիաների  
չքերթների ժամանակ: Յուրաքանչյուր կոլվար պետք է  
կարողանա սովորեցնել յերեսաներին քայլել «համա-  
քայլ» համբանքի կամ թմբուկի տակ: Քայց այս հարցում  
մենք հաճախ նկատում ենք շափազանցություններ, յերբ  
քայլվածքին չափից շատ ժամանակ է տրվում, ինչ վոր  
ձանձրացնում է թե՛ յերեսաներին և թե՛ ղեկավարին:

Վազֆն ավելի ուժեղ մարզանք է և դրա համար շատ  
նկատելի կերպով ուժեղացնում է սրտի աշխատանքը:  
Դրա համար վաղըը չպետք է անցկացնել վո՛չ պարապ-  
մունքի սկզբում, վո՛չ էլ վերջում, այլ միշտ մեջտեղում  
կամ պարապմունքի յերկրորդ կիսում: Վաղըից հետո  
չի կարելի իսկույն հանդատանալ, այսինքն նստել կամ  
պատկել, վորովհետև վաղըից գրդոված սիրտն անհրա-  
ժեշտ է հանդատացնել աստիճանաբար: Վաղըի ժամա-  
նակ հատկապես կարևոր է ուշադրություն դարձնել  
չնչառության վրա:

Ցատկումները հանդիսանում են ֆիզիկուլաուրայի  
զասերի բաղկացուցիչ մասը, բայց կարող են կատար-  
վել նաև հրապարակում ինքնուրույն կերպով: Ցատ-  
կումների համար տեղը պետք է պատրաստել համապա-  
տասխան կերպով, այլապես յերեսաները կարող են  
մնասել իրենց, ինչ վոր հաճախ պատահում է: Ցատ-



կումները կարելի յե անել տեղից կամ զու քաշելով (թափ առնելով) բարձրությամբ կամ յերկարությամբ: Բացի այդ, մենք հանձնարարում ենք թոկով թռչելը, կարճ, յերբ ամեն մեկը ցատկում ե իր թոկով, յերկար, յերբ յերկու հողի թողը բռնում են, և պիտներները ցատկում են նրա վրայով մեկ կամ մի քանի հողով:

Նեսումները վորպես Ֆիզիկական մարզանք, լայն կիրառում չունեն պիտներական աշխատանքի պրակտիկայում: Մենք հատկապես հանձնարարում ենք նետելու մարզանքը, վորովհետև նա դարգացնում ե աչքաչափը, ընդունակությունը և այլ հատկություններ, վորոնք ունեն գործնական-ազմական նշանակություն: Նետելու մարզանքը կատարվում ե թե՛ խաղերի և թե՛ նշանի խիելու հատուկ պարապմունքների ժամանակ (դնդակ, քար, ձևնափայտ, նունակ): Իրական նետումը մենք չենք հանձնարարում, վորովհետև սովորաբար մեր հրապարակներն այնքան փոքր են, վոր դիակ նետելն ուղղակի վտանգավոր ե:

Նշանավոր քյուևը նետելու մարզանքի շարունակությունն ե և կարող ե կատարվել թե՛ աղեղով, ինքնաձիգով և թե՛ փոքրակալիբը հրացանով: Իհարկե, նշանավորության վայրը պետք ե պատրաստել համապատասխան կերպով: Ի միջի այլոց, այնտեղ, ուր հնարավոր չե հրացան ճարել, հանձնարարվում ե աղեղով նշանավորությունը, վորովհետև այդ սովորեցնում ե լավ նշան խիել:

Հավասարակշռությունը վորպես մարզանք պետք ե մտցնել հատուկ պարապմունքների մեջ, բայց ըստ եյության հանդիսանում ե կամք, հաստատակամություն, վճռականություն դաստիարակող հատուկ վարժություն: Հավասարակշռության մարզանքի գործնական նշանակությունն ակնհայտ ե: Հավասարակշռությունը կիրառվում ե վոչ միայն վարժությունների ձեւով (մի վորտի վրա կանգնելը զանազան դիրքերով, գերանի, նստաքանի վրա քայլելը), այլև վորպես զվարճություն (բա-

րակ տախտակի վրայով առվից անցնելը, քարերի վրայով ծանծաղ ջրից անցնելը և այլն) :

Սովորական և մարմնամարզական պարերը վերջին ժամանակներս ունեն լայն կիրարոււմ : Նրանք կիրառւում են վոչ վորպես Ֆիզիկական վարժություններ, բայց անկասկած պետք է նրանց դնել Ֆիզիկուլտուրայի ուսուցիչի վրա : դրա համար նախ անհրաժեշտ է պարերը կազմակերպել այնպիսի պայմաններում, յերբ կա բավականաչափ ուղև վորտեղ ազատ և փոշուց : Հետո պարերը պետք է լինեն կոլեկտիվ, նրանց պետք է մասնակցի պիոներների մասսան և վոչ թե առանձին սիրողները :

Անհրաժեշտ է նաև հանձնարարել մազլցելու մարզանքը, թե Ֆիզիկուլտուրայի հատուկ պարապմունքների ժամանակ և թե վորպես գրոսանք, յերբ կան համապատասխան պայմաններ (ցանկապատ, ծառեր, փոսեր և այլ արգելքներ) Արգելքների մարզանքները նույնպես պետք է մտցնել Ֆիզիկական վարժության պարապմունքներում : Սրանց մեջ մտնում են անշունչ բեռ վերցնելու մարզանքը (ուժը պատող ծանրություններ վերցնելը) ինչպես և կենդանի բեռ վերցնելը (վիրավորներ փոխադրելը և այլն) :

Վճրտեղ, յերբ և ինչպես պետք է կատարել վերոհիշյալ Ֆիզիկական վարժությունները : պարապմունքների սեղը գլխավորապես հանդիսանաում է հրապարակը : Մի անգամ ևս պետք է շեշտել, վոր միայն բացառիկ դեպքերում (ցուրտ և խոնավ ժամանակ) այդ մարզանքները պետք է կատարել փակ շենքերում : Միանգամայն ճիշտ է կոլլարների այն դիտողությունը, թե հաճախ յերեխաները մրտում են, բայց դրա գլխավոր պատճառն այն է, վոր պարապմունքները ճիշտ չեն կատարւում : Փակ շենքում կատարվող մարզանքները մեր պայմաններում տալիս են ավելի բացասական, քան դրական արդյունքներ, ուստի և պետք է աշխատել վորքան հնարավոր է խուսափել նրանցից :

Պարապմունքների ժամանակը սովորաբար կոլեկ-



տիվի հավաքն և կամ աշխատանքի պլանում նրանց հատկացված վորոշ ժամերը: Կոլեկտիվի հավաքի ժամանակ ֆիզիկուլտուրական մարզանք մէնք կատարում ենք այն պատճառով, վոր հավաքը սովորաբար տեղի յե ունենում վրակ շինքում, վորտեղ յերեխաները մնում են յերկու ժամ շարունակ: Ուստի նրանց առողջության համար շարժումն ուղղակի անհրաժեշտ և: Ինչ պարագամունքներ պետք և ունենալ, այդ կախված է մի շարք պայմաններից (սեզոնը, յեղանակը, ինվենտարի առկայությունը, յերեխաների տարիքը, նրանց տրամաշրջությունը և այլն): Սրա համար դժվար և վորոշակի ցուցմունքներ տալ այդ մասին:

Ահա հրապարակի պարագամունքների մոտավոր սխեմաները:

1-ի ն ս խ ե մ ա

- |  |  |
|--|--|
| 1) Միտառդան շարվել                                 | 2 րոպե   |
| 2) Գալլվածք 1 ք. վաղք 20—30 վար. քաղվածք 3 ք. 3 ,, |  |
| 3) Յատկումներ յերկայնքով                           | Կոլեկտիվը բաժանվում և 3 յենթախմբի, վորոնք փոխվում են 7 րոպեից 21 |
| Նետումներ բարձրութեամբ                             |  |
| 4) Ընդդիմադրութիւններ կամ ընդդիմադրական խաղեր      | 10-15 ք.   |
| 5) Շարվել և քայլել                                 | 3 ք.   |
| 6) Գործիքների հավաքելը և ցրելը                     | 5 ք.   |
|  | <hr/> 40-45 ք  |

2-րդ ս խ ե մ ա

- |   |   |
|---|---|
| 1) Շարվել և քայլել                        | 5 ք.  |
| 2) Յատկումներ Նետումներ Հավասարակշռութիւն | Յերեք խումբ, վորոնք փոխվում են 7 րոպեն մի անգամ 30 ք. |
| 3) Ըմբշամարտի ելեմենտար ձեւեր             |   |
| 4) Խաղ նետումներով կամ վաղք նետումներով   | 10—15 ք.  |
| 5) Շարվել և քայլել                        | 2—3 ք   |
|   | <hr/> 50—60 ք   |

1) Շարվելի և քայլելի	5 ր.
2) Լողալու ձևերի ուսուցում	5 ր.
3) Սպորտական խաղեր	80 ր.
4) Հանգստացնող վարժութիւններ և քայլածք	5 ր.
Գրականություն	45 ր.

1) Соколовский И.—руководство по порядковым упражнениям и фигурной маршировке, изд. ВСФК, Харьков, 1928.

2) Тюшевский, физические упражнения военно прикладного характера, Гиз, 1928 г. ц. 45 к.

3) Громов и Геркан,—Легкая атлетика, изд. «Труд и Книга» 1925 г.

4) Зеленко — Массовые народные танцы, изд. «Работник просвещения»

5) Հ. ԳԱՐԳԱԼՅԱՆ—Անհատական—մարմնամարզութիւն պետեր. 1930 թ. գ. 15 կ.

6) Բժ. Լ. ԱԼԼԱՀՎԵՐԴՅԱՆ.—Պիտների և աշակերտի հուշատետր կարմիր խաչ գ. 10 կոպ.

7) Մ.Ս. ԼԵՐԵՂԻՆՍԿԻ—Ֆիզիկուլտուրան ամրացնում և առողջութիւնը՝ Պետերատ 1930 թ. գ. 15 կ.

## II. Լիցեային վարժարան

Зарядки կամ զգաստացնող մարմնամարզութիւն կոչվում են այն մարզանքների կոմպլեքսը, վորոնք նպատակ ունեն «Թափ տալ», զգաստացնել որդանիզմը, ստեղծել աշխուժ, կայտառ, աշխատունակ տրամադրութիւն: Լիցքը կազմակերպվում են այնպես, վոր վարժեցնի ամենադիտալոր մկանները (ձեռները, իրանը, ուսերը, մեջքը, փորը): Մարզանքների թիվը շատ չպետք է լինի. (5-6 վարժութիւն), իսկ տեւողութիւնը՝ 10 րոպեյից վոչ ավելի: Սյս մարզանքը կարելի յե կատարել ամբողջ խմբով (ճամբարում կոլեկտիվի և ողակների համալքների ժամանակ և թե անհատապես՝ ամեն առավոտ՝ յուրաքանչյուր պիտների կողմից: Լիցքային վար-

ժողովուրդները պետք է կազմակերպել այսպես. կուլվարները նախորոք պիտի ցույց տան պիոներական հավաքում լիցքային վարժությունների սխեման, աշխատելով հնարավորության չափով ճիշտ կատարել տալ առանձին վարժությունները (ուշադրութուն դարձրեք ճիշտ շնչատության վրա) պիոներներն զգաստացման մարզանքի սխեման կարող են կատարել ողակի հավաքներում կամ անհատապես: Լիցքային վարժությունների սխեման պետք է փոխել առա սբը մի անգամ: Անհատական մարզանք կատարելու դեպքում շատ ցանկալի յե նրանից հետո լրացվել մինչև մեջքը, կամ մարմինը չվել թաց սրբիչով: Կուլեկտիվ լիցքային վարժությունները կատարել թարմ ողում, իսկ անհատականը կարելի յե կատարել շենքում՝ բաց ողանցքի առաջ:

### Փրականություն

Физкультура в отрядах юных пионеров.

Геркан и Гипенрейтер.—Будь здоров, изд. «Мол. Гвардия» 1926 г. цена 25 к.

### III. Խաղեր

Պիոներական կուլեկտիվում խաղերը մեծ տեղ են զբաղում: Դրա համար նրանց կազմակերպման վրա անհրաժեշտ է խիստ լուրջ ուշադրություն դարձնել: Խաղերի նշանակութունը շատ մեծ է դաստիարակչական տեսակետից, և անհրաժեշտ է առավելագույն չափով ոգտագործել խաղերի այդ կողմը:

Յերեխաները խաղում են նաև առանց կուլվարի մասնակցության: Սակայն նույնիսկ յեթե հարևանցի ակնարկ ձգենք այն խաղերի վրա, վոր սարքում են յերեխաները, կտեսնենք, վոր այդ խաղերը չպետք է տեղի ունենան:

Յերեխաները խաղում են «արքայություն և դժողք», «կախարդներ», «Թաղավորներ» և այլն: Սրանք միայն

անուաններ չեն: Յթե հետևենք այդ խաղերին, կտեսնենք, վոր յերեխաները պետք է վախենան և փախչեն կախարդից (դևից), թագավորին ցույց տան համապատասխան ստրկական հարդանք ու պատիւ, «դժողխքում» խաղը խաղացողներին թաղում են և այլն: Հետևաբար՝ այդ խաղերն աննկատելի կերպով պատվաստում են միանգամայն խորթ, վնասակար իդեոլոգիա: Անողուտ և արգելել յերեխաներին խաղալ մեր տեսակետից վնասակար այդ խաղերը: Մենք պետք է առաջարկենք նրանց այնպիսի խաղեր, վորոնք կարողանան փոխարինել այդ անմիտ, վնասակար խաղերին: Բայց այդ խաղերի ընտրութեան ժամանակ անհրաժեշտ է ուշադրութեամբ դարձնել այն բանի վրա, վոր այդ խաղերից շատերը տալիս են մի շարք դործնական, կենսական անհրաժեշտ ունակութեաններ: Եարժուև խաղերի Ֆիզիոլոգիալական նշանակութեան մասին ավելորդ է խոսել, վորովհետև այդ ըստ ինքյան ակնհայտ է:

Խաղերի կլասիֆիկացիան կարելի յե կատարել բաղմազան կողմերից. ըստ բովանդակութեան, նայած դրժվարութեան, ըստ տարիքի և այլն, ինչվոր անկասկած հաշվի պետք է առնեն կոլվարները:

Եարժուև խաղեր մենք կոչում ենք այն խաղերը, վորոնք, առաջին՝ կապված են շարժման հետ, վորոնց կարող է մասնակցել յերեխաների մասսան: Այդ խաղերը կազմակերպելու համար մեծ մասամբ չի պահանջվում սոսանձին սարքավորում: Նրանք կիրառվում են դիլսավորպես 10-12 տարեկան հասակում՝ տղաների և աղջիկների մասնակցութեամբ:

Եարժուև խաղերն իրենց բովանդակութեամբ համեմատաբար պարզ են և հեշտ (ֆիզիոլոգիալական տեսակետներից) կատարվող:

Սպորտական խաղերը կիրառվում են առավելապես 14-16 տարիքում: Դրանք այն խաղերն են, վորոնք կապված են յուրաքանչյուր խաղի համար ճշտորեն սահմանված խաղացողների թվի հետ, վորոնց մեջ խաղա-



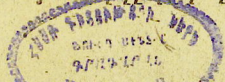
ցողը խաղում ե մոչ թե անձնապես իր համար, այլ իր  
իրոյմի համար, վորոնց մեջ կանոնները մանրամասն  
մտակված են: Այս խաղերը շատ ավելի բարդ են թե  
իրենց բովանդակութեամբ և թե ֆիզիկական բեռնա-  
վորման տեսակետից (գնդակը կապիտանին, գնդակը  
կենտրոնում, խոսակցի վալեյբոլ, բասքեթ-բոլ և  
այլ):

Իսպանական խաղի կոչվում են այն խաղերը, վորոնք  
բացի այլ հատկութեւոյններից, ունեն գործնական-ազ-  
մական նշանակութեւոյն, տալով կողմնորոշման, դիտ-  
դականութեան, տուրքաբաժիւայի, սիւզնալիզացիայի,  
հետաքուլութեան ունակութեւոյններ: Այդ խաղերը  
կազմակերպվում են մեծ թվով խաղացողների մասնակ-  
ցութեամբ, վորոշ պլանով, գլխավորապես ամառը,  
կարափոծ խորդուբորդ տեղերում:

Սաղը վորպես ֆիզիկուլտուրական միջոցներից մեկը  
(ֆիզիկուլտուրայի ֆակտոր, պետք ե ոգտազործել  
պիտանքի անհատական աշխատանքի բոլոր ճյուղերում: Սաղեր  
կարելի յ կազմակերպել թե՛ հանգստի ժամերին վոր-  
պես զբոսանք և թե՛ վորպես ֆիզիկուլտուրայի հատուկ  
պարապմունքների բաղկացուցիչ մաս՝ կոլեկտիվի և  
ոչակների հավաքների ընդմիջումների ժամանակ, եքս-  
կուրսիաների և արշավների հանգստի ժամերին (ազմա-  
կան խաղեր), մասսայական տոներին, վորպես սրա-  
ցուցային մրցումներ՝ սպորտական զանազան խաղե-  
րում և այլն:

Նկատի ունենալով խաղերի գործնական մեծ-նշա-  
նակութեւոյնը և նրանց արժեքը՝ ընդհանրապես մանկա-  
վարժական և մասնավորապես ֆիզիկուլտուրական տե-  
սակետից, կուլտուրը պետք ե յուրացնի մի շարք մեթո-  
դական ցուցմունքներ, վորոնք անհրաժեշտ են խաղերի  
գործնական ղեկավարման համար:

Սաղի իդեոլոգիական կողմը մենք մասամբ լուսա-  
բանեցինք: Այս մոմենտը վերաբերում ե խաղի բովան-  
դակութեանը, և այստեղ կուլտուրը բավական հեշտու-





Թյամբ կարող ե ըմբռնել դրա նշանակությունը: Անհրաժեշտ ե նշել, վոր մի շարք խաղերում, վորոնք լույս են տեսել վերջին ժամանակներս, նկատվում են վորոշ ծայրահեղություններ—իդերոգրիական մոմենտի վրա չափից ավելի ուշադրություն ե դարձվում, իսկ խաղ դրեթե չկա: Բացի այդ, մի շարք խաղեր կաղմված են այնպես, վոր խաղացողները բաժանվում են կողմերի՝ «կարմիրներ» ե «սպիտակներ»— ե արդեն սկզբից հայտնի յե, վոր հաղթությունը լինելու յե կարմիրների կողմը: Իդերոգրիական տեսակետից այդ ճիշտ ե, բայց խաղացողների համար ամենևին հետաքրքիր չե լինել այն մասում, վորի պարտությունն առաջուց վորոշված ե: Յեվ իրավացի յեն այն յերեխաները, վորոնք ասում են, թե չեն ուզում «սպիտակ» լինել ե խնդրում են իրենց ընթացել «կարմիրներ» մեջ: Նման խաղեր լայ ե կաղմակերպել, ընդհանրապես խուսափելով «կարմիրներ», «սպիտակներ» անուններից, վորովհետե «սպիտակներ» հաղթանակը, իհարկե, ցանկալի չե:

Տարիքների ստացման հետևանքով անկասկած հաշվի պիտք ե առնել խաղերի պրակտիկայում: 10 ե 16 տարեկանները սովորաբար մխտին խաղալ չեն կարող, այսինքն նրանց պահանջները խաղի նկատմամբ բոլորովին տարբեր են: 10-12 տարեկան հասակում պիտներները (տղաները ե աղջիկները միասին) սովորաբար խաղում են զանազան շարժուն խաղեր, իսկ 13-16 տարիքում նախապատվությունը տրվում ե սպորտական խաղերին: Հաճախ նկատվում ե, վոր յերեխաները 10-12 տարիքում տարվում են սպորտական խաղերով: Սա անթույլատրելի սխալ ե կոմլարների կոմից, վորի հետևանքով յերեխաները մնասում են իրենց առողջությունը:

Ճուտապը պիտներական խաղերի պրակտիկայում չպիտք ե տեղ ունենա նույնիսկ մեծ յերեխաների մեջ: Դա իր Ֆիզիկական բեռնավորումով շատ ծանր մի խաղ ե, վոր առաջ ե բերում սրտի շատ լուրջ հիվանդու-

Թյուններ: Այս մտճենար առանձնապես կարևոր և մեծա-  
հասակ պիոներներն են համար, վորովհետև սրտի աշխա-  
տանքն այդ տարիքում շատ անկայուն և (հեշտ գրգռե-  
լիություն, սրտա-յերակային գործունեյության թու-  
լացում) :

Անմիջական ֆիզիկալ տուրական կողմը խաղի գնա-  
հատումը վորպես ֆիզիկական մարզանքի նույնպես  
անոնս չպետք և անեն կոլլյարները: Կան խաղեր, վո-  
րոնք ավելի շարժուն են, կան նաև նվազ շարժուն խա-  
ղեր: Բացի այդ, խաղերը բաժանվում են վաղըով, ցատ-  
կումներով, նեաումներով կատարվող խաղերի: Նայած  
թե յերեխաներն ինչպե՛ս են զբում իրենց, ի՛նչ և յեղել  
նրանց նախորդ աշխատանքը, կոլլյարն առաջարկում և  
այս կամ այն խաղը:

Մրցումը խաղի մեջ դրական վորակ և: Սակայն  
սխալ դեկավարության հետևանքով մրցումը կարող  
և փոխվել կոսլիա մրցակցության, վորը չպետք և լինի:  
Դրան պետք և հետևել առանձնապես սպորտական խա-  
ղերում: Պիոներական տարիքի համար հանձնարարված  
խաղերում (խալլական լսպտա, վոլեյբոլ, բասկետբոլ  
մրցումը կարելի յե թույլ տալ պայմանով, վոր պահ-  
պանվեն այն կանոնները, վոր տրված են այդ խաղերի  
բացատրության մեջ (տես «физкультура в отрядах ЮП  
ևջ 105-113) :

Նախքան խաղն առաջարկելը, մտածիր և տես թե  
նա համապատասխանո՞ւմ և արդյոք այն տեսակներին,  
վորոնց մասին մենք վերևում նշեցինք, պատկերացրու  
նրան քո յերեմակայության մեջ, կամ առաջուց ինքդ  
խաղա, աշխատիր հետաքրքիր կերպով պատմել, բա-  
ցատրել խաղի կանոնները, վորպեսզի յերեխաները  
պարզ և հստակ գաղափար կազմեն խաղի մասին:

Ինքդ, վորքան հնարավոր և, խաղին մի՛ մասնակ-  
ցիր, վորովհետև դու միայն պետք և կազմակերպես  
խաղը, Թողնելով վոր յերեխաներն ինքնուրյուն կերպով  
շարունակեն խաղալ: Միաժամանակ ուշադիր հետևիր  
խաղին, տալով նրան հարկ յեղած ուղղությունը:

Միայն այն դեպքում, յերբ այդ քեզ չի հաջողվում, դադարեցրու՛ խաղը և բացատրի՛ր մասնակցողներին սխալները:

Յերբ յերեխաներն ամեն անգամ պահանջում են նոր խաղեր, այդ նշանակում է, վոր առաջարկված խաղերը նրանց սրտով չեն: Այդ կարելի յե բացատրել մի քանի պատճառներով. կամ յերեխաները չեն յուրացրել խաղը և ճիշտ չեն կատարում նրա կանոնները, կամ խաղը համապատասխան չի նրանց ուժերին, այսինքն՝ կամ շատ դժվար է, կամ շատ պարզ, և կամ թե խաղի համար չկան հարմար պայմաններ (հրապարակի տարածություն, ինվենտար և այլն):

Վերացնելով այս հիմնական արդեււթները՝ յերեխաները կվտգելորվեն խաղով և, ընդհակառակ, չեն ցանկանա անցնել ուրիշ խաղի:

#### Գրականություն

- 1) Физкультура в отрядах ЮП. изд. «Мал. Гв.», Москва 1929.
- 2) Фили т и с,—Подвижные игры, ч. I, изд. «Гудок», Москва 1927.
- 3) Նույնը 4. II
- 4) Кор н и л ь е в а и Р а д и н.—Новым детям новые игры, изд. Наркомздрава 1927 г.
- 5) К о з л о в.—Военные игры и походы с детьми и подростками, гиз. 1929.
- 6) Ви ш н е в с к и й и К о з л о в.—Спортивные игры подростков, гиз. Москва 1929
- 7) Վ. ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ և Հ. ՓԱՐՄԱԴԱՆՅԱՆ—Գործնական խաղեր Պետեր. 1931 թ. Գ. 1 և. 20 է

Սպորտական գրոսանգներ են համարվում դահուկներով, չմուշկներով սահելը, թիավարելը և ուրիշ շատ գրոսանգները, վորոնք զբաղեցնում են պիոներներէ սպաս, հանդստի ժամերը: Ըստ եյուլթյան սրանք Ֆիզիկուլտուրական մարզանքներ են, բայց կրում են սպորտական բնույթ: Անհրաժեշտ է զանազանել սպորտը և սպորտական գրոսանգները: Սպորտը կարող է լինել դահուկացին, չմուշկային, լեռնասահնակային և այլն: Սպորտի այս կամ այն տեսակով զբաղվելը պահանջում է ուսումնասիրել սպորտի տվյալ տեսակը, ըստ արվեստի բոլոր կանոնների: Սպորտամենն ուսումնասիրում է սպորտի տվյալ տեսակը, վորպեսզի ավելի լավ արդյունքներ ձեռք բերի (վաղըի, սահելու մեջ): Իսկ սպորտական գրոսանգները հանդիսանում են սպորտական պարագմունքների նախապատրաստական աստիճանը: Այստեղ կազդուրիչ, խելացի գրոսանքի մոմենտը զբոսվում է առաջին սլանի վրա, և միայն այն ժամանակ, յերբ յերեխաները հետաքրքրվում են սպորտի այս կամ տեսակով, նրանք կարող են անցնել նրա լուրջ ուսումնասիրությանը: Պիոներների համար սպորտական պարագմունքները պետք է անցնեն հենց սպորտական գրոսանքների ձևով: Պիոներների համար այնքան կարևոր չէ սեկորդներ խփել այս կամ այն սպորտի ասպարիզում, վորքան ձեռք բերել առողջություն, և այստեղ ճիշտ կազմակերպված սպորտական զվարճությունները կարող են մեծապես ոգնել:

Իսկուկները, վորպես սպորտական գրոսանք, պետք է լայնորեն տարածել այն տեղերում, ուր այդ հնարավոր է: Իս շատ առողջ զբաղմունք է, վորը պետք է մեծ չափով ոգտադործել պիոներական աշխատանքի պրակտիկայում: Յուրաքանչյուր կոլեկտիվ պետք է կցվի վորև դահուկային կայանի, վորտեղ նա կարողանա ստանալ դահուկներ վորոչ որեք և ժամեր: Իս-



հուկներով սահողները պետք է բաժանվեն թույլերի  
և ուժեղների, վոր շատ կարևոր է միասին կատարված  
արշավների ժամանակ:

Չմուշկները վորպես սպորտական զբոսանք միան-  
գամայն կարելի յե հանձնարարել: Բացի այն, վոր կոլեկ-  
տիվը պետք է ամրացվի քաղաքի հասարակական  
սահվայրին (каторк ., շատ ցանկալի յե ակումբին կից  
ուեննալ թեկուղ մի փոքր սահավայր: Փորձը ցույց է  
տալիս, վոր լիովին հնարավոր է պիտներների ուժերով  
անել այդ: Այնտեղ կհավաքվեն անկազմակերպ յերեխա-  
ները, վորոնք դրամ չունեն հասարակական սահավայրը  
հաճախելու համար և ստիպված են սահել փողոցներում:  
Յեթե պիտներական սահավայրում լինի վորոշ զեկա-  
վարություն, թեկուղ մեծ պիտներների կողմից, ապա  
նա կդառնա միջոց՝ անկազմակերպների հետ մասսա-  
յական աշխատանք տանելու համար:

Փոքր սահնակներ.—Ձմեռային հրապարակում ան-  
կասկած պետք է լինի մի բլրակ: Բլրակ կարելի յե սար-  
քել զանազան ձևով՝ կամ սովորական գառիվայրով, կամ  
չըջանաձև: Բլրակ սարքելու տեխնիկան շատ հասարակ  
է և ծանոթ է ամենքին: Անհրաժեշտ է նշել, վոր բլրակի  
վրա յերկու կողքերին պետք է լինի պատնեջ՝ անկում-  
ներից խուսափելու համար:

Սահնակները կարող են լինել տարբեր տիպի. սո-  
վորաբար իրենք՝ յերեխաներն են շինում սահնակները,  
անհրաժեշտ է ուեննալ նաև այսպես կոչված «սառ-  
ցամաղեր» («ледни»), այսինքն մաղ կամ զոմբյուղ,  
վորի հատակը սառած է ձնով կամ սառցով: Ամեն  
մի պիտներ հեշտությամբ կարող է շինել նման «սառ-  
ցամաղ»: Ժամանակ առ ժամանակ պետք է ջուր լցնել  
նրա հատակը և թողնել, վոր սառչի:

Թիավարելի սպորտական լավագույն զբոսանքներերից  
է: Սակայն անհրաժեշտ է նկատի ուեննալ, վոր թիա-  
վարելով կարող են դրազվել միայն նրանք, ովքեր լու-  
ղալ գիտեն:



Լոգալը վորպես սարրտական դրոսանք լայնորեն տարածված է, և նրա գործնական արժեքն ակնահայտ է ամենքին: Ամեն մի պիտներ պարտավոր է լողալ սոփորել: Լոգալը կապված է լողանալու հետ: Վորպեսզի լողանայն ուղուտ բերի, անհրաժեշտ է այն կազմակերպել ինչպես հարկն է:

Լողանալու գործը ճիշտ կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել հետևյալ մոմենտների վրա.

ա) յերեխաները կարող են լողանալ միայն բժշկի արատնությամբ, վորովհետև վորոշ յերեխաների համար լողանալը կարող է վնասակար լինել, ինչ վոր հաճախ չգիտեն վոչ լողացողը, վոչ էլ կորվարը,

բ) լողանալու տեղը չպիտի լծացած ջուր լինի, փոչ էլ անասուններից կամ գործարաններից կեղտոտված դեռ կամ սուռ: Լողանալու տեղն առաջուց պետք է հնաաղտոտել՝ չկա՞ն արդյոք ջրի հատակում սուր քարեր, փոսեր, ջրապտույտներ, վորոնք հաճախ պատճառ են լինում դժբախտ դեպքերի: Պետք է բնտրել այնպիսի տեղ, վորի ափին հարմար լինի շոբերը հանել և հաղնվել: Ծառ ցանկալի չէ, վոր պլյաժ (մաքուր ափագոլ ծածկված ափ) լինի, վորի վրա յերեխաները կարողանան մերկ մարմնով պառկել արևի տակ.

գ) Լողանալու ժամանակը պետք է սահմանել այսպես. նախ՝ որական կարելի չէ լողանալ միայն 2 և, ծայրահեղ դեպքում՝ 3 անգամ (առավոտը թեյից առաջ, յերեկոյան թեյից 1 ժամ առաջ, ճաշից կես ժամ առաջ): Այս պետք է հատկապես հիշեն ճամբարավորները, վորովհետև այնտեղ լիովին հնարավոր է սահմանել նման կարգ: Առավոտը ջրում պետք է մնալ 5-7 րոպեյից վոչ ավելի, իսկ ճաշից և յերեկոյան թեյից առաջ 10-15 րոպե: Վորոշ պիտներնեքի համար բժշկի ցուցմունքով ժամանակը պետք է կարճացնել.

դ) ինչպես լողանալ, նույնպես շատ կարեւոր է հիմնական կանոնն է՝ վորքան կարելի չէ, ավելի շատ

չարժումներ անել ջրում, վորովհետև ջրի ջերմությունը, վորքան էլ ջուրը տաք լինի, մարմնի ջերմությունից դժալի չափով ցած է: Ուստի մենք խորհուրդ ենք տալիս միշտ լողալ և խաղալ ջրում յեղած ժամանակ: Ջուր պետք է մտնել միանգամից, դիտով թաղվելով, դրա համար արագ վազել և մտնել ջուրը, յեթե ամբ հարթ է, կամ յեթե հնարավոր է, դիտիվայր ցատկել ջրի մեջ: Սուղվել մենք խորհուրդ ենք տալիս, վորովհետև այդ դժվարացնում է շնչառությունը:

Անպայման պետք է խիստ արգելել ջրի տակ հետո լողալու մրցումը:

Լողանալուց հետո պետք է մարմինը սրբելով չորացնել և թեթև վազ տալ՝ տաքանալու համար:

Արևի տակ «այրվելը» շատ ոգտակար է, բայց վոչ բոլորի համար: Այդ պետք է անել բժշկի ցուցմունքով: Այստեղ լավագույն ցուցանիչը յերեխաների առողջությունն է, այսինքն վոմանք արևի տակ պառկելուց հետո իրենց շատ լավ են զգում, ուրիշները դանդաղում են դիտացավից, թուլությունից և այլն:

Արևի վաննաներ ընդունելը պետք է կատարվի աստիճանաբար, սկսելով մի քանի (4—5) րոպեից, հավասարաչափ շրջելով մարմնի բոլոր մասերը դեպի արևը: Գլուխը մի քիչ բարձր պետք է լինի և ծածկվի սրբիչով. հատկապես կարևոր է արևի ճառագայթներից պաշտպանել աչքերը: Արևի տակ պետք է պառկել ջրի մոտ, վորովհետև արևի ճառագայթներն այստեղ ավելի ուժեղ են ներգործում: «Այրվելուց» հետո անհրաժեշտ է մտնել ջուրը: Ջրից դուրս դալուց հետո անմիջապես շփվել չոր շորով: Արևի տակ չի կարելի կարդալ և ջնել:

Արևի վաննաներ ընդունելիս կարելի յե ջուր խմել: Սովորաբար արևի վաննաներ կարելի յե ընդունել առավոտյան ժամի 8-ից վոչ շուտ և յերեկոյան մայրամուտից մեկ ժամ առաջ դադարեցնել:

Եստ փնասակար է լողանալուց հետո պառկել արևի

տակ, վորից իսկապես կարելի ե այրվել: Արևի մի քանի վաննաներ ընդունելուց հետո յերեխաները կարող են շապիկ չհագնել:

### Գրականություն

- 1) В и ш н е в с к и й.—Летние развлечения детей и подростков, Гиз, 1929, 35 к.
- 2) А и т о н.—Пионерам о лыжах, коньках и салазках, изд. «Новая Москва» 1926, 30 к.
- 3) Г е р к а н.—Игры на воде, гиз. Москва 1927
- 4) Պ. Վ. ՌԱՏՈՎ.—Թեթևիկ ատլետիկայի մրցակցություններ, Պետեր. 1931 թ., դինը 1 ռ. 50 կ:
- 5) Մ. ՄԱՐ.—Միջազգային սպորտարժույթ, Պետեր. 1931 թ.դ. 10

### V. Պատվյալներ, եփկուրսիաներ, արշավներ

Յիզիլուրտուրական տեսակետից բոլոր տեսակի եքսկուրսիաներում, արշավներում և պտույտներում դոյություն ունեն մի շարք մամենտներ, վորոնց վրա պետք և ուշադրություն դարձնել:

Այն տեղը, ուր դնում և պտույտ-եքսկուրսիան, միանգամայն ապահով պետք ե լինի հիվանդությունների հնարավորության տեսակետից (դիզենտերիա, տիֆ, մալարիա և այլն:) Ձմեռ ժամանակ արշավ կազմակերպելիս պետք ե նկատի ունենալ, թե կա՞ն շենքեր, վորտեղ յերեխաները կարողանան հանդատանալ, ինչպես և զբոսնելու հարմարություններ և այլն:

Պտույտ-եքսկուրսիաների ժամանակը կախված ե մի շարք պայմաններից— ճանապարհ դնալու միջոցները (վտարով թե այլ միջոցներով), ճանապարհի պայմանները, ջերմության աստիճանը և այլն:

Մի որվա վտտավոր պտույտ-եքսկուրսիայի համար կարելի յե հանձնարարել հետևյալ նորմաները.

10—12 տ.

6 կմ.

13—14 տ.

8 »

գնալ և վերադառ-

15—16 տ.

10 »

նալ.

Դահուկային արշավների համար շերմաստիճանը պետք է լինի 10-աստիճանից ցած, քամի չլինի:

Եքսկուրսիայի սարքավորման հարցերը չափազանց էյական են, բայց կախված են մի շարք պայմաններից- սեզոնից, վայրի աշխարհագրությունից, պիտներների թվից և ուժերից:

Պտույտ-եքսկուրսիայի ժամանակ կարող են տեղի ունենալ խաղեր, լողանք (լողանալը) վոր պետք է ճիշտ կազմակերպել Ֆիզկուլտուրական տեսակետից (հաշվի առնելով նախորդ և առաջիկա բեռնավորումը):

Պտույտ-եքսկուրսիայի ժամանակ-հանգիստը պետք է այնպես կազմակերպել, վոր յերեխաները իրոք հանգստանան: Դրա համար պետք է ստեղծել համապատասխան պայմաններ: Մնունդը պետք է կազմակերպել այնպես, վոր «ընդհանուր սեզան» սարքվի բոլոր յերեխաների համար՝ նրանց բերած առանձին նախաճաշերից:

### Գրականություն

1) Криволапов.—Полевые прогулки и игры пионеров, изд. «Молодая гвардия» 1928 г., 50 к.

2) Рейхруд.— Походы и экскурсии юных пионеров, изд. «Московский рабочий» 1927, 60 к.

3) Инст.—Зимние вылазки детей за город, изд. «Раб. Просв. М. 1927 г., 60 к.

4) Меримский.—Здоровие экскурсанта, изд. журн. „В мастерской природы».

5) Դր. Լ. Ո. ԿԱՆԵՎՍԿԻ, Դր. Ա. Գ. ՆԱՅԵՏՈՏ, Դր. Ի. Ա. ՌԻՉԿԻՆ —Ֆիզկուլտուրայի միջոցով գեղի աշխատանքի ու կենցաղի առողջացում. Պետհրատ 1930 թ., գինը 25 կ,



Կսեկլախիվների կազմակերպված տոներում անպայման անհրաժեշտ է հաշվի առնել Ֆիզիկոլոգիայի մոմենտները: Մի կողմից՝ տոնը կազմակերպելիս պետք է հետևել մաքրութան, սղափոխութան (վեներյացիա), վորպեսզի վոչինչ վնասակար չանդրադառնա սոսոցիոլոգիայի վրա, իսկ մյուս կողմից, տոնակատարութան մեջ պետք է մտնել խաղեր, պարեր և այլն: Սա հավասարապես վերաբերում է նաև զուտ Ֆիզիկոլոգիայի տոներին (այս կամ այն սպորտական խաղում առաջնութուն ձեռք բերելու համար կազմակերպվող մրցումը, Ֆիզիկոլոգիայի հաշվետու տոնը և այլն):

Մարմնամարզական յեղույթները (ազատ շարժումների գանազան կոմբինացիաները) պետք է ավելի ուշուշ կազմակերպել, վորովհետև նրանք պահանջում են մեծ նախապատրաստութուն և ժամանակ: Յերեկոներում անհրաժեշտ է սարքել նաև մասսայական աստրակիցիոներ, վորոնց պետք է մասնակցի ներկաների մեծամասնութունը: Նման աստրակիցիոների համար նյութեր կարելի չեն գտնել «Затейник» ժուրնալում:

«Սարտնական» պարերը (վալս, պոլկա և այլն) մենք չենք հանձնարարում: Եստ ավելի մեծ չափով պետք է կազմակերպել այսպես կոչված մասսայական ժողովրդական պարեր, վորոնց կարող են մասնակցել բոլոր ներկաները: Լավ կլինի կազմակերպել նաև ձևավոր քայլ՝ յերաժշտութան կամ յերգի ընկերակցությամբ: Պիոներական տոնի ժամանակ խաղերի վրա պետք է շատ մեծ ուշադրութուն դարձնել: Այդ խաղերը կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել, վոր խաղացողների թիվը մեծ է, իսկ տեղը՝ փոքր: Դրան համապատասխան պետք է ընտրել խաղերը:

1) Родин и др.—Игральные вечеринки, изд. «Молодая Гвардия»

2) Գ. ԳՈՒՐԳԵՆ և Մ. ՄԱՐ—Հայաստանի ֆիզիկուլա շարժման խնդիրները, Պետհրատ 1931 թ. 25 կ.

## VII. սանհիտարական արողջապահական աշխատանքը

Կեղտը և թափթփվածությունը պատճառ են լինում բազմաթիվ հիվանդությունների, և ֆիզիկուլտուրան, սեփականելով առողջությունը, անողոք պայքար պետք է հայտարարի նրանց դեմ: Շատ բանով մենք այստեղ կարող ենք մեղադրել մեր աղքատությունը, նյութական անապահովությունը, բայց այդ բնավ չի նշանակում, վոր մենք հանդիստ պետք է նստենք ձեռներս ծալած և վոչինչ չանենք:

Սանհիտարական—առողջապահական աշխատանքը կոլեկտիվում առանձնապես դժվար է այն պատճառով, վոր ընդդրկում է այնպիսի հարցեր, վորոնք սովորաբար չեն հետաքրքրում վոչ՛ կոլվարին, վոչ՛ էլ յերեխաներին (մի՛ թքիր ուր պատահի, հետևի՛ր ձեռքերի, հազուաթի մաքրությանը և այլն) և կոլվարից պահանջվում է մանկավարժական մոտեցում և վորձառություն: Վերցնենք, որինակ՝ ամենասովորական մի յերևույթ, յերբ յերեխաները թքում են ուր հասնում է, թքում են ակումբի հատակին խաղի հրապարակում, վորտեղ հետո իրենք թավալում են և թյն: Նրանցից շատերը դիտեն թե այդ վո՛րքան մնասակար է, վո՛րքան հիվանդությունների պատճառ կարող է լիենել, բայց և այնպես... չարունակում են թքել:

Ի՞նչ պետք է անի կոլվարը: Արգելի՞: Այդ անողուտ է: Կոլվարը պիտներմերի մեջ պետք է դաստիարակի առողջ սովորություններ—չթքել, ըվանալ ձեռները, հետևել մարմնի մաքրության: Այս սովորությունները պետք է դաստիարակել:

Սանիտարական—առողջապահական աշխատանքը պետք է տանել հետևյալ հաջորդականութեամբ:

- ա) Անհատական սանիտարական առողջապահական ունեակութիւններ:
- բ) Ամբողջոված ունեակութեանները տեղափոխել ընտանիք և դպրոց:
- գ) Հասարակական ոգտակար աշխատանք այս ուղղութեամբ ավելի լալն մասշտաբով (գործարանում և այլն):

### ՀԱՐՑԵՐ ԻՆՔԵՍՏՈՒԳՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

- 1) Ի՞նչ տարբերութիւն կա դպրոցի և պիոնիւրկոլեկտիվի Ֆիզիուլոլոգիական աշխատանքներէ մեջ:
- 2) Կազմի՞ր Ֆիզիուլոլոգիական աշխատանքի պլան առաջիկա սեզոնի համար, նախ՝ ընդհանուր, իսկ հետո՝ ավելի կոնկրետ, յուրաքանչյուր դեկադի համար:
- 3) Ի՞նչու լիցքը կազմում է աշխատանքի առանձին մաս և կազմած չի Ֆիզիկական ալն վարժութիւններէ հետ, վորոնք կատարվում են, ալապես ասած՝ «նորմալ» դասերի ձեւով:
- 4) Ի՞նչու մենք առարկում ենք «սալոնային» պարերի դեմ և հանձնարարում ենք մասսայական պարերը:
- 5) Ի՞նչ տարբերութիւն ունեն շարժական խաղերն սպորտական խաղերից:
- 6) Ի՞նչու պիոնիւրկոլեկտիվում մենք հանձնարարում ենք զբաղվել սպորտական զբոսանքներով և վոչ բուն սպորտով:
- 7) Ի՞նչ կապ ունի սանիտարական առողջապահական աշխատանքը Ֆիզիուլոլոգիայի հետ

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

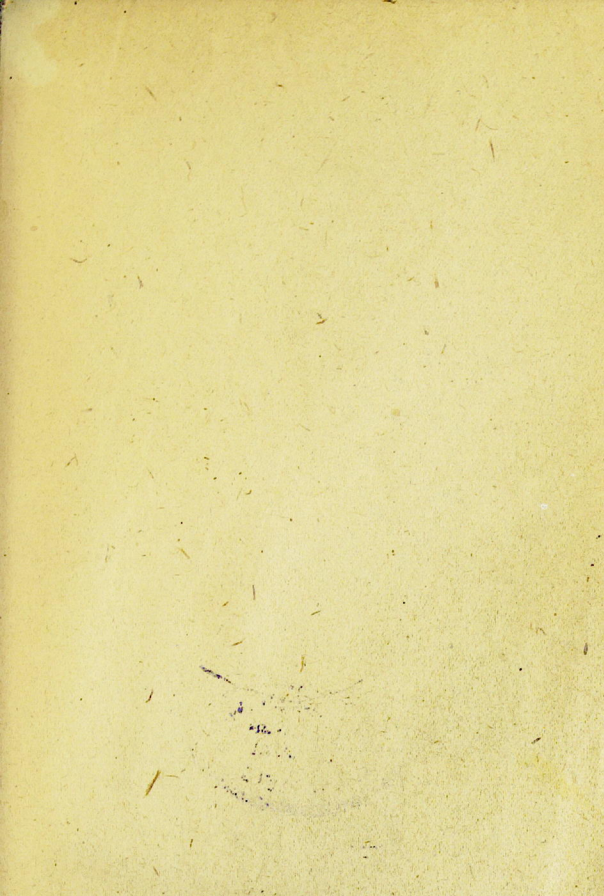
Ինչպիսի Ֆիզիկոսուրա պետք է լինի պիոներ կոլեկտիվում . . . . .	3
Ֆիզիկոսուրիայի տեղը պիոներ կոլեկտիվի աշխատանքում . . . . .	4
Կազմակերպչական հարցեր . . . . .	5

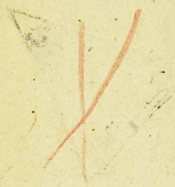
Ֆիզիկոսուրական աշխատանքի բովանդակությունը

1-ին Մարմնամարզութուններ . . . . .	9
2-րդ Լիցքային վարժութուն . . . . .	14
3-րդ Խաղեր . . . . .	15
4-րդ Սպորտական զրոսանքներ . . . . .	21
5-րդ Պտույտներ, եքսկուրսիաներ, արշավներ . . . . .	25
6-րդ Ֆիզիկոսուրա պիոներական տոներում . . . . .	27
7-ին Սահիտաբանական առողջապահական աշխ. . . . .	28
Հարցեր ինքնաստուգման համար . . . . .	29









ԳԱԱ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0002105

ԳԻՆԵ ԶՈ ԿՈՊ.

084.

A  $\frac{I}{24230}$



Կ. ՔՐԻԲՅԼՈՎ

Ֆիզկուլտուրա Եւ Բոլլեկտիվե յոսնիք ինոներոն

Դոսնադեյ ՍՍՐ Արմենի, Զրիվան, 1933