



ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻՆ ԳԵՐԱԳՈՒՅՆ ԽՈՐՀՐԴԻ

2

1900
1901
1902
1903
1904
1905
1906
1907
1908
1909
1910
1911
1912
1913
1914
1915
1916
1917
1918
1919
1920
1921
1922
1923
1924
1925
1926
1927
1928
1929
1930
1931
1932
1933
1934
1935
1936
1937
1938
1939
1940
1941
1942
1943
1944
1945
1946
1947
1948
1949
1950
1951
1952
1953
1954
1955
1956
1957
1958
1959
1960
1961
1962
1963
1964
1965
1966
1967
1968
1969
1970
1971
1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000

295

ՌԱԳԻՆ

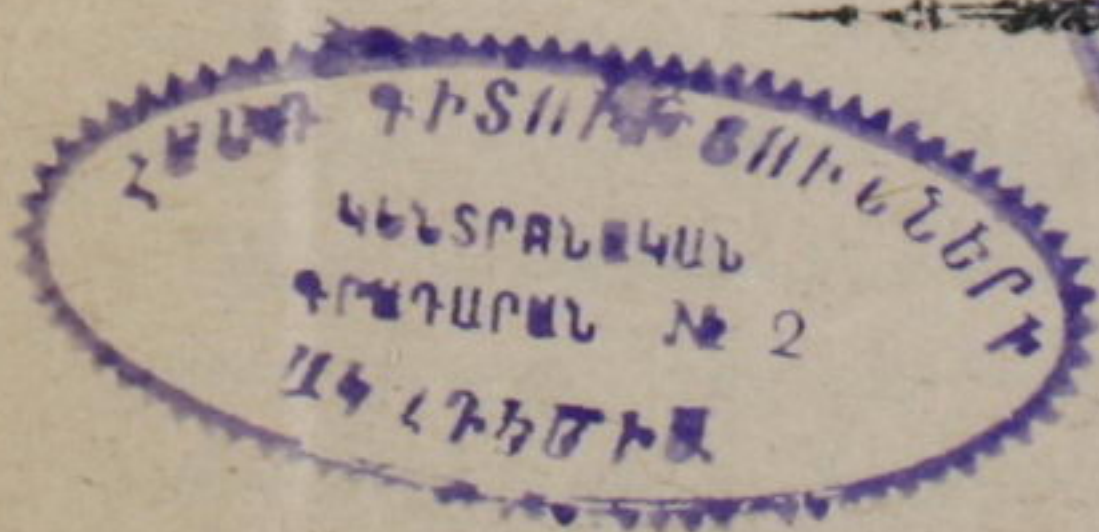
796(47)



ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՓԻՋԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

21988

A I
4059



ՀՐԱՏԵՐԵԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՓԻՋԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ
ԳԵՐԱԳՈՒՅՑՆ ԽՈՐՀՐԴԻ

ՅԵՐԵՎԱՆ

1927

ՀԱՅԽՈՒԼԷԳՐԱՑԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱՐԱՆ
ՏԻՐԱԺ 1100.
ԳՐԱՌ. 832 Բ., ՊԱՏՎԵՐ 5415.

ՆԱԽԱԲԱՆ

Յորհրդային իրավակարգում Ֆիզկուլտուրան կազմում է սպորտարյատի և աշխատավորության ընդհանուր քաղաքական դաստիարակության մի անբաժան մասը :

Ֆիզկուլտուրան յերբեք չպետք է դիտել, վորպես սոսկ վարժություններ կամ ժամանցի մի միջոց :

Ֆիզկուլտուրան նախատեսում է մարմնի համաշափ դարգացում, կանոնավոր աշխատանք, հանգիստ, մի խոսքով բովանդակ կյանքի առողջապահություն, ասել է թե՝ Ֆիզկուլտուրա 24 ժամ տևողությամբ :

Յուրաքանչյուր աշխատանքի համար՝ լինի այդ մշտավոր թե Ֆիզիքական, որգանիզմը ծախսում է վորոշ եներգիա. իսկ այդ եներգիան մատակարարելու համար որգանիզմը պիտի գտնվի առողջապահական նորմալ պայմաններում, պետք է ունենա եներգիայի անհրաժեշտ պահեստ :

Դրան կարելի չէ հասնել Ֆիզկուլտուրայի կանոնների լրիվ կիրառման միջոցով :

Մեր իրականության մեջ անժխտելի փաստ պետք է համարվի այն, վոր յերիտասարդությունը հյուծվում է ժամանակից չուտ՝ իր ուժերն անկանոն և սխալ ոգտագործելու հետևանքով :

Իսկ յորհրդային շինարարության, սոցիալիզմի կառուցման և սպորտարյատի հայրենիքի պաշտպանության ճակատներում հաջողությամբ պայքարելու հա-

մար մեզ անհրաժեշտ են Ֆիզիքապետ միանգամայն
առողջ քաղաքացիներ, մի խնդիր, վոր կաղճում է խոր-
հրդային Ֆիզկուլտուրայի հիմքը, մի գերազույն նը-
պատակ, վոր հետապնդում է խորհրդային Ֆիզկուլ-
տուրան :

Ֆիզկուլտուրայի հիմնական սկզբունքները քան-
վորա-գյուղացիական մասսաների մեջ տարածելու նը-
պատակով Հայաստանի Ֆիզկուլտուրայի Գերազույն
Խորհուրդը հրատարակում է Ռադինի «Ֆիզկուլտու-
րայի հիմնական կանոնները» գրքույկը, կանոնները, վոր
հիմնված են գիտության և գործնական աշխատանքի
յերկարատե փորձի վրա :

Մենք կցանկանայինք, վորպեսզի ընթերցող չըր-
ջաններում լայն շափով տարածվեր Ռադինի գրքույկը,
վորը միաժամանակ կարող է ձեռնարկ հանդիսանալ
կոմյերիտական, Ֆիզկուլտուրայի, գաղրոցական պիո-
ներական ասպարեզներում աշխատողների համար :

Հ . Ֆ . Կ . Գ . Խ .



ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԶԻՄՆԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

(ՊԱՏՎԻՐԱՆՆԵՐԸ)

Խորհրդային ֆիզկուլտուրայի բոլոր պատվիրանները
12 յեն :

1. ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ*) ՎՈՋ ՄԻԱՅՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՆ ԵՆ, ԱՅԼ ՅԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՐԳԱՎՈՐՈՒՄՆ Ե (ՌԵԺԻՄ) (ԱՇԽԱՏԱՆՔ, ՀԱՆ-
ՔԻՍՏ, ՔՈՒՆ, ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ ԱՄԲՈՂՋ 24 ԺԱՄ) :

Ինչի՞ յե պետք բուրժուազիային Ֆիզկուլտուրան .
պատասխանը պարզ է . բուրժուազիան գիրանում է
առատությունից , նրա յերիտասարդությունը չգիտե ,
վորտեղ գործադրի իր ուժերը , ուստի և պարապում է
սպորտով : Այս տեսակ հարստացածների մեջ մշակվում
են մասնագետներ Ֆուտբոլի , վաղքի , բռքսի , մենամար-
տության , այդ մասնագետները դրամ են վաստակում
սպորտի միջոցով , դա նրանց արհեստն է : Ամեն ինչ

*) Ցարական կարգերի ժամանակ Ֆիզիքական կուլ-
տուրա չկար : Կար այն , ինչ վոր առաջ կոչվում եր
մարմնամարդություն , սպորտ , խաղեր : Այժմ Ֆիզկուլ-
տուրան վոչ այլ ինչ է քան աշխատանքի և կենցաղի
առողջացումը :

գրված է առաջնությունն ստանալու համար—բեկորդի համար. պարծանք նրան, ով կես սանտիմետր ուրիշից բարձր կցատկի կամ ով ում մեջքի վրա կդնի գետին: Բեկորդիզմը, կամ այլ խոսքով առաջնությունն ստանալը նվաճման մեջ—ամեն ինչից բարձր բանն է:

Ինչի՞ց է պետք Ֆիզկուլտուրան բանվոր դասակարգին, դյուղացիներին: Նա պետք է՝ 1. առողջության ամրապնդման և նրա համար, վոր կյանքն ընթանա առանց հիվանդությունների, զվարթ և ուրախ. 2. վոր հանգստի ժամերն անց կացնեն ոգտակար զվարճությունների մեջ, հեռու պահեն յերիտասարդությանն արբեցողությունից, սրիկայությունից. 3. վոր Ֆիզկուլտուրայի, խաղի միջոցով անկատելի կերպով խմբակի մեջ զարգացնեն կուլեկտիվիզմ. 4. վոր կոմյերիտական յերիտասարդությունն ի վիճակի լինի ավելի լայն տարածել իր ազդեցությունը բանվորական և դյուղացիական այն յերիտասարդության վրա, վորն ընդգրկված է Ֆիզկուլտուրայի խմբակներում: Կոմյերիտական անկուսակցական յերիտասարդությանն ավելի դյուրին կմերձենա Ֆիզկուլտուրայի խմբակի միջով:

Ֆիզկուլտուրան պետք է ուսուցիչներին նրա համար, վոր մանուկներն աճեն առողջ, իսկ առողջ կլինեն միայն այն դեպքում, յերբ ուսուցիչներն իրենք կը հասկանան վոր յերեխաների կյանքն ու զարգացումը պետք է ընթանա դիտության ցույց տված կանոնավոր ուղիով, յերբ ուսուցիչները յերեխաների հետ կկազմակերպեն շարժական խաղեր, յերբ դպրոցի ամբողջ ռեժիմն առողջության ռեժիմ կդարձնեն—1. կըսովորեցնեն առավոտները լվացվել և սառը ջրով շփել մարմինը մինչև

դոտկատեղը (կազմված քի ամբողջութիւն) . 2 . ըստ կա-
րելույն—նայած յեղանակին , սովորել , խաղալ և քնել
բացողյա (քնել բաց պատուհաններով , իսկ ձմեռը—բաց
ողանցքով) . 3 . պահպանել մաքրություն և այլն . . .

Հետեյալ պատվիրանները նկարագրում են այն ,
ինչ վոր պետք է սովորեցնի ուսուցիչը յերեխային :
Միայն յերբ իր դիտցածը չի բավականացնում , պետք է
ողտվի բժշկի տված խորհուրդներից :

2 . ԿԱԶՄՎԱԾՔԻ ԱՄՐԱՊՆԴՈՒՄԸ ՊԵՏՔ Ե ԻՐԱԿԱ-
ՆԱՑՆԵԼ , ՍՈՎՈՐԵՑՆԵԼՈՎ ՄԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆԻՅ ՈԳՏԸ-
ՎԵԼ ԱՐԵՎԻՅ , ՈՒԻՅ ՅԵՎ ԶՐԻՅ .

Հին կենցաղն ամբողջովին հյուսված էր խեղդուկ
ողից , փակ պատուհաններից , մրսելու և հոսանքներից
հիվանդանալու յերկյուղից : Վոչ վոքի մտքով չէր ան-
ցնում առավոտները յերեխաներին և բանվոր դեռա-
հասներին իրենց մարմինները սառ ջրով շփել տալ (դոնե
մինչև դոտկատեղը) :

Ամառները լողանալ , լող տալ և դրա հետ կապված
(կատարելագործումից հետո) խեղդվողներին փրկելը :
Աշնանը և ձմռանը ջրցիրով ջուր ածել վրան կամ
սառը ջուր քսել : Իհարկե , ավելի լավ է սառ ջուր քսելը
սկսել ամառվանից , բայց մի վորոշ զգուշություն դոր-
ծադրելիս , դա թույլատրելի չէ սկսել և տարվա մյուս
յեղանակներին տաք սենյակում :

Ավելի լավ է ջրցիր (դուշ) ընդունել կամ մարմինը
սառ ջրով շփել առավոտյան , քնից հետո . այդպիսով որ-
դանիզմը ստանում է նյարդային եներդիայի մի լիցք
ամբողջ օրվա համար , իհարկե , յեթե հնարավոր չէ ,

կարելի չե դուռն ու ջուր քսելն յերեկոյան եւ անել, բայց պիտի հետեւել թե ինչպէս են ազդում դուռն ու սառը ջրով չփելն քնելու վրա: Դուռն ու սառ ջուր քսելը պետք է քերեն լավ քուն: Քնի վրա վատ ազդելու դեպքում, անհրաժեշտ է այդպիսին կատարել առավոտները:

Դուռը հազվագյուտ բան է, իսկ ջրմուղի ծորակ ամեն տեղ կա և հեշտորեն միայն կարճ վարտիկով կարելի չե մինչև անդամ ուրիշների ներկայութեամբ չփել մարմինը սպունդով, ձեռքով, բայց անպատճառ պետք է դրանից հետո մարմինը սրբել կոշտ սրբիչով կամ սավանով և այլն:

Սառ ջրով չփելը ներգործում է ավելի թույլ, քան դուռը, ուստի դուռ չի կարելի գործադրել սրտի հիվանդութեաններին և ներվային ուժեղ դրգովածութեան դեպքում:

Ներկայումս մենք հետևում ենք դիտութեան ցուցմունքներին, իսկ դիտութեանն ասում է, վոր մարմնի քնքուշ պահելուց, մարմնի ավելորդ տաք պահելուց, որդանիղմը հիվանդանալու նախատրամադրութեան և ատանում: Քնքուշ պահած յերեկոյան ավելի հեշտ է հիվանդանում, վորովհետև մարմնի ամեն տեսակ սառչումը նա վատ է տանում: Նրա համար ամեն անգամ տաքից հանկարծ ցրտին անցնելը կարող է միշտ եւ վնասակար լինել: Բոլորովին այլ բան է յերբ որդանիղմն աստիճաբար սովորեցրած է ցրտին, ամրապնդած է, այն ժամանակ նա չի վախենա մրսելուց: Բացի այդ մարմնի ամրապնդումը, թարմ ոգից ոգտվելու հետ կապված անհրաժեշտ է և մանկան որդանիղմի կանոնավոր զարգացման համար: Խեղդուկ սենյակներում չնչում են ապականված, ճնշված ող: Այդ տեսակ ողի մեջ չնշառութեանը

մակերեսային կլինի, վոչ խոր և այսպիսի պայմաններում չստանա հեշտ և թոքսխտ ստանալը (պալարախտ) : Սեղգուկ սենյակներում մեծ քանակությամբ փոշի կա, իսկ փոշու միջոցով յերեխաների մի շարք հիվանդությունները (քուլթեշ, կարմրուկ, դեֆտերիա, բկացավ) անցնում են մեկից մյուսին :

Թառամած, տաք ողին սովորեցրած յերեխան վատ և պարտապում. նրա ամբողջ մաշկը պատած և ճարպոտ կեղտով, վորը փակում և մարմնի ծակոտիները և վնասակար նյութերը չեն կարողանում հեռանալ այդ ծակոտիների միջոցով :

Ընդհակառակը, յեթե ամեն ուր անավոտյան մարմինը սառ ջուր քսել սպունգով կամ ձեռքով, մարմինը մաքուր կլինի : Ջուր քսելուց հետո ամբողջ մարմինն առույդ կլինի, իսկ հետո կոպիտ սրբիչով սրբելուց մարմինը կսկսի վառվել : Մարմինը մի այնպիսի լիցք է ստանում, վոր կարծես աշխուժացնող նյութ են սրսկել և եներգիայի այդ լիցքը կմնա ամբողջ ուրը, յերեխան մեծ հաջողությամբ կպարապի ու այնքան էլ շուտ չի հոգնի :

Որդանիդմի ամրասնդման հետ միասին ըստ կարելույն միշտ իսկ ամառն անպատճառ, պետք և կատարել Ֆիզիքական վարժություններ (շարժական խաղեր), այդ խաղերը պետք է անց կացնել մանկական հրապարակներում. ծակոտված դուլլից կարելի չէ և դուշ սարքել այդ հրապարակում : Պետք է հենց այդտեղ կազմակերպել և արեային վաննաներ, գլխին սպիտակ թաշկինակ ձգել, կամ ծղոտի գլխարկ ծածկել և մերկ մարմնով մնալ արևի տակ՝ սկսելով տաս րոպե յից :

Յերեխաների այդ տեսակ հրապարակները մեծ հա-

ըողությամբ կիրառվում են նույնիսկ Ուկրաինայի
 դշուղերում, վորպես առողջացման ամառային կամ-
 պանիա:

3. ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆ ՆԱԽ ՅԵՎ ԱՌԱՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ Ե.

Առողջապահության կանոններն ավելի լավ են յու-
 րացվում, յերբ անց են կացվում կուլեկտիվ կերպով, Ֆի-
 զիքական վարժությունների ժամանակ (Ֆիզկուլտու-
 րան ախտիվացրած առողջապահություն է):

Խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի մեջ առողջապա-
 հությունը հանդիսանում է հիմնական սկզբունք:
 Առանց առողջապահության չկա Ֆիզկուլտուրա: Ֆիզ-
 կուլտուրան—Ֆիզիքական վարժությունների միջոցով
 ներգործական դարձրած առողջապահությունն է:

Մի փոքրիկ օրինակ՝ աչքակապուկը—պեսաքական
 խաղ է, բայց սովորական ձևով կատարել այդ չի կա-
 րելի, վորովհետև, յերբ յուրաքանչյուր խաղացող
 չունի իր թաշկինակը, անթույլատրելի յե միևնույն
 թաշկինակով ևս առավել կեխտոտ սրբիչով կապել լու-
 լորի աչքերը, այդպիսով կարելի յե փոխանցել աբու-
 խոմա, հարբուխ և այլն:

Փոշոտ և խեղդուկ շենքում ավելի լավ է Ֆիզվար-
 ժություն չկատարել: Կա անձնական և բնակարանի
 առողջապահություն, կա նույնպես և հասարակական
 սանիտարիա:

Սկսենք անձնական առողջապահությունից: Ամառը
 պեսաք է հազնել բոլորովին թեթև և բաց դույնի հա-
 գուստ, գլխին—սպիտակ թեթև գլխարկ, իսկ փոքրիկ-

ները պետք է գլխարկ շունենան և լինեն միշտ բոբիկ :
 Իհարկե , այս բոլորը շատ հեշտ և կատարել սպորտ-հրա-
 պարակում , վերապես փոքրիկները ման են դալիս արու-
 սիկներով , իսկ մի փոքր մեծ աղջիկները հագած ունեն
 կոմբինացիա (միևնույն արուսիկներն են միայն ունեն
 նաև կոֆտա) :

Յերեխաների մազերը պետք է խուզել կարճ , ամեն
 օր պետք է լողանալ , ջրցիւր (դուշ) ընդունել , կամ սառ
 ջուր քսել մարմնի մաքրության համար : Առավոտյան
 լվացվել սապոնով , և լվանալ սապոնով վոչ միայն ձեռ-
 քերը , այլ և յերեսը , պարանոցը , ախանջները : Անպատ-
 ճառ սովորություն դարձնել լվանալ ձեռքերը ուտելուց
 առաջ : Ամեն օր մաքրել ատամները խոզանակով առա-
 վոտյան և յերեկոյան քնելուց առաջ կավիճով կամ սա-
 պոնով : Հաճախ մաքրել հագուստն և խատակ պահել շո-
 րերը : Շաբաթը մեկ անգամ փոխել սպիտակեղենը և գնալ
 բաղնիք , կարգին լվանալ սապոնով ամբողջ մարմինը :
 Սրանք են անձնական առողջապահության կանոնները ,
 վորոնք ամեն մարդ կարող է կատարել , թե յերեխան և
 թե հասակավորը :

Ինչ վերաբերում է բնակարանային առողջապահու-
 թյանը , պետք է խոստովանել , վոր բնակարանը ինչպե՞ս
 և հագուստը յերկու պատյաններ են , վորոնք շրջապա-
 տում են մարդուն և վորոնցից մարդը մեծ մասամբ չի
 կարողանում խելացի կերպով ոգտվել :

Բնակարանը շատ հաճախ հանգիստնում է մարդու
 ամենավտանգավոր թշնամին :

Զինվորը վորն իր կյանքն անց է կացնում ճամբա-
 րում , վայրենին դադում , ամբի մոտ են բնությանը ,

քան այսպէս ասած քաղաքակրթված մարդը, վոր փակ-
ված է յերկու պատյանի—հագուստի և բնակարանի մեջ :

Բնակելի շէնքերի ողջ փշանում է մարդկանց ներ-
կայութեան շնորհիվ արտաշնչումից, մարմնի գոլոր-
շուց և փոշուց . փոշին պարունակում է իր մեջ հա-
գուստի շատ մանր կտորներ, թքի, խորխի և մարմնի
մաշկի թեփի մասնիկներ . վերջապէս սակավակիրթների
բնակարաններում պատերը և անկողնու սպիտակեղենը
վխտում են մակաբույծներով, բլոջներով, փայտվո-
ջիլներով, լվերով և վոջիլներով :

Նույնպէս շատ քիչ գրավիչ բան է բուրժուական
ընտանիքի դրախտը փակած լուսամուտներով և մաքուր
բայց լույսը խափանող վարագույրներով : Բայց սովելի
սարսափելի յեն քաղաքի չքավորութեան բնակարանները
կամ առանց լույսի նկուղները, վորտեղ մեկը մյուսի վրա
յերկու շարքով դրած տախտակների վրա պատսպար-
վում է 7—8 տնձից բաղկացած ընտանիքը :

Բնակարանը հիվանդությունների բուժարան է :
Բավական է այնտեղ մի յերեխա հիվանդանա կարմրու-
կով, քութեչով, դիֆտերիտով—հագուստի, հատակի և
ուրիշ առարկաների վրայի փոշին, վորի մեջ կան վա-
րակված յերեխայի թքի կամ մաշկի շատ մանր մաս-
նիկները, շնչում են բնակարանի առողջ կենդանիները և
հիվանդությունը դառնում է համաճարակ : Զարգանում
է համաճարակ, վորը կարճ ժամանակում վարակում է
ամբողջ մանուկ աղգաբնակությունը :

Ի՞նչպէս անվտանգ դարձնել բնակարանը : Շատ հա-
սարակ կերպով : Վորքան կարելի յէ ցերեկը հաճախ
մնալ բաց ողում և քնել բաց պատուհաններով, կամ
ողանցքներով :

Հաճախ մաքրել վարակը տարածող փոշին խողանակի կամ փայտի վրա հագցրած և ջրով թրջած շորով :

Աշխատել բաց ոդում, խաղալ բաց ոդում, քնել բաց ոդում :

Ապա ուրեմն պարզ է՝ թե վորքան մեծ նշանակություն ունի կատարել բոլոր Ֆիզիքական վարժությունները բաց ոդում : Դահուկներ, վոտասահակներ, սահակներով սահել բարձր տեղից—ձմեռը, լող տալ թիավարել, սպորտ խաղեր (ձեռքի գնդակ, բասկետբոլ) նմանապես և շարժական խաղեր—ամառը, հանդիսանում են Ֆիզվարժությունների ամենաոգտակար տեսակը, վորովհետև բաց ոդումն են կատարվում :

Յեթե յեղանակից ստիպված պարապում են սրահներում, պետք է պարապմունքի ժամանակ բաց պահել լուսամուտները կամ ողանցքները : Սրահներում փոշուց խուսափելու համար պետք է հատակը քսել յուղի մի առանձին խառնուրդ «Ֆլուրիտ»*), վորը պետք է անել դասարաններում ու միջանցքում :

Իլիկի յուղ № 3 1 փուլ

Սկիբիդար 1 գրվ.

Սիկկատիվ 1/4 գրվ. (սրվակ)

Մի քանի խոսք հասարակական սանիտարիայի մասին : Ջրամատակարարում, կեիփառությունների դուրս տանելը, զրոսապուրակների տնկելը, փողոցների ջրեղման հա սրանք են հասարակական սանիտարիայի խրնդիրները : Չեռնարկումների շարքին է պատկանում և չենքերի ընտրությունն ու կառուցումը, մասնավորապես

*) «Ֆլուրիտ» դեղագիրը փոշի միացնող յուղ (մեքենայի)

դպրոցների: Պետք է յուրաքանչյուր դպրոց ունենա պարտեզ կամ բաց հրապարակ, հարմարեցրած մանկական հրապարակի համար. միայն այս պայմաններում կհաջողվի յուրաքանչյուր դպրոց դարձան, ամուսնն է աշնանը դարձնել բացող զպրոց, պարապմունքները փոխադրելով պարտեզ կամ հրապարակ:

4. ՅԵՐԵՆԱՅԻ ՅԵՎ, ՀԱՍԱԿԱՎՈՐԻ ԿՅԱՆՔԸ ՊԵՏԳ Ե
ԸՆԹԱՆԱ ԽԵԼԱՅԻ ԿԵՐՊՈՎ ՍԱՀՄԱՆԱԾ ԿԱՐԳՈՎ (ԱՇ-
ԽԱՏԱՆՔԻ, ՀԱՆԳՍՏԻ ՅԵՎ ՔՆԻ ՌԵԺԻՄԸ)—ԿՅԱՆՔԻ
ՐԵՐՄԸ*)

Շատ դարձանալի կերպով է կազմված մարդը. լինի յերեխա, թե հասակավոր, միևնույն է, նրա կազմվածքն անկախ նրա ցանկությունից աշխատում է ժամերով: Պետք է միայն սովորել վեր կենալ միևնույն ժամին. և այդ սովորությունը մնում է ամբողջ կյանքում, նույնը և անունդը: Գիտությունը հաստատել է, վոր մեր կերակուր ընդունելու սովորական ժամին հատկապես առատ է արտադրվում ստամոքսի հյութը, վոր հարկավոր է կերակուր մարսելու համար:

Մի անգամ այս հաստատված կարգը խիստ կարևոր է մեր կազմվածքի կանոնավոր գործունեություն համար:

Կերակուրը—մեր ուղեղային վառելանյութն է, նույնպես և այն վառելիքն է, վորը մենք այրում ենք շարժվելիս:

Բերենք այն կարգը, վորն ընդունված է առժողովո-

*) Կյանքի ընթացքը.—աշխատանքի, հանգստի և քնի ժամանակի խիստ դասավորումն է:

մատի անտառային դպրոցում (բացողյա դպրոցում)

8—14 տարեկան յերեխաների համար :

Որվա կարգը մոտավորապես այս ձևով է դրված :

Ժամը 8-ին վեր կենալ .

Լվացվել (ջուր չփել) , ննջարանը հավաքել , բժշկական քննություն 8—9 և կեսը .

Նախաճաշ 9 և կեսից—10 ժամը .

Դպրոցական պարապմունքներ և եքսկուրսիա 10—1ժ .

Ճաշ 1—2 ժ .

Պաուկել 2—3 ժ .

Ազատ ժամ 3—4 ժ .

Թեյ 4—4 և կես ժ .

Ակումբային պարապմունքներ , նկարչություն , յերգ , Փիզկուլտուրա 4 և կեսից—7 ժամ .

Ընթրիք 7—7 և կես ժ .

Ազատ ժամ 7 և կեսից 8 և կես ժ .

Պատրաստվել քնելու 8 և կեսից 9 ժ .

Կիրառվելիք ռեժիմի հիմքում դրված է ողից մեծապես ոգտվելը , դուշի դործածելությունը , պաուկելը , աշխատանքի ռեժիմի վորոշ սահմաններում կիրառումը :

Որվա և գիշերվա կանոնավոր ռեժիմը—խորհրդային Փիզկուլտուրայի հիմնական խնդիրն է (Փիզկուլտուրա բոլոր 24 ժամերին) :

Նախ և առաջ պետք է կանոնավորել կյանքն առողջության խնդիրների համաձայն , ամբողջ կյանքի մեջ ստեղծել ընթմ և այն ժամանակ հնարավոր կլինի առավելագույն չափով և արդյունավետ ոգտագործել աշխատանքի ամբողջ ժամանակը , բարձրացնել իր աշխատունակությունը :

Մենք բերեցինք մանկատան յերեխայի որացուցակը

և բուլորովին աչքաթող ենք անում, վոր միևնույն որացուցակը պետք է ունենա դեռատին և հասակավորը:

Ամենալավ ռեժիմն այն է, վորն ոգտագործում է բնության բույր ուժերն առողջության ամրապնդման համար, նաև այն վորն իրենից ներկայացնում է խիստ սահմանված ընթացք:

Հասակավորը ևս իր ժամանակին պետք է պառկի քնելու, պետք է քնի 8 ժամ և իր ժամանակին ել վեր կենա, պետք է սառ ջրով շփի մարմինը, իսկ շփելուց հետո կատարի սենյակում մարմնամարզություն—մեկ քառորդ ժամ, պետք է միշտ հաշի միևնույն ժամին (մեր խոհարար—ստամոքսը այդ վորոշված ժամին է բաց թողնում ստամոքսի հյութը կերակուրը մարսելու համար):

Կանգնած շուտել («փորդ բարությունդ չի հիշի»), այլ ուտել հանրային սննդառության հաշարանում և դանդաղ կերպով ծամել կերակուրը, վորովհետև այդ դեպքում կերակրի սննդարարությունը զգալի կերպով բարձրանում է: Հետո հանգիստ (ըստ կարելույն պառկել բաց ոդանցքով) կամ հաշից հետո մի ժամ քուն:

Ահա հասակավորի որ ու գիշերվա ռեժիմի տարրական կանոնները: Իհարկե մարդը մեքենա չէ, մեր կյանքը լի չէ թռիչքներով, վորոնք միշտ ել անխուսափելի չեն, իսկ հեղափոխական ժամանակում ևս առավել, բայց մեզնից է կախված պահել մեր ձեռքում այդ թռիչքները և կյանքի շողեկառքի շարժումը չվերածել մահույի շարժման՝ գետի սահանքներով:

Իսկ սահանքները սրանք են՝ գինի, սեռական ավե-

լորդություն, ամեն տեսակ աղարատ, մինչև անդամ աշխատանքի մեջ, եւ չեմ ասում սպորտի մասին:

Ընկեր Սեմաշկոն աղարատի նկատում է, աշխատել նույնպէս շղիտենք մենք, ինչպէս եւ շղիտենք ուտել, հանդստանալ եւ քնել: Հաճախ աշխատում ենք մինչև միասփելը, — «մինչև սպորտը չընկնի կողմին չես կտորի» ասում եւ ուստական առածը:

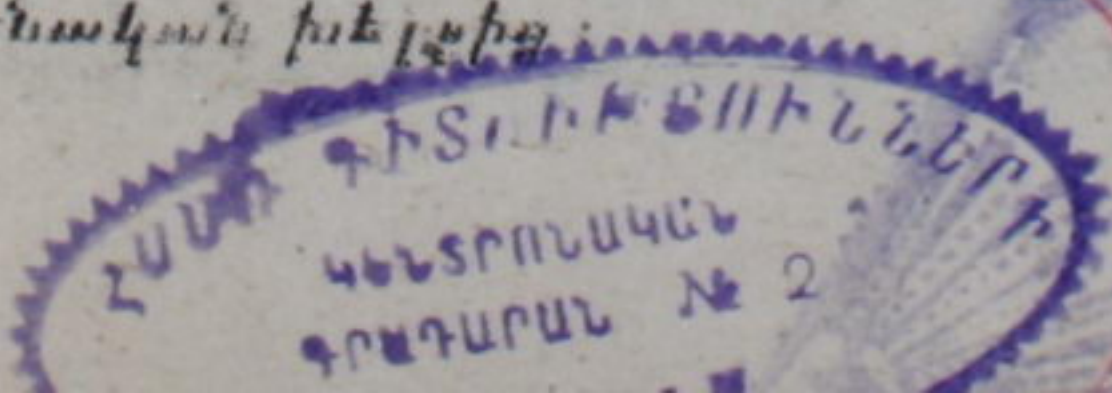
Բիթմ աշխատանքի մեջ, աստիճանաբար լծել կազմվածքն աշխատանքի, իսկ Ֆիզիքական վարժությունները, այսինքն մարզումը — տնտեսում եւ մարզու ուժերի 37 տոկոսը:

Հաշվի առնել իր բեռնավորում եւ սնունդը, ու համապատասխան դրանց ընտրել եւ Ֆիզիկական վարժություններ նաեւ աշխատանք-կյանքի եւ աշխատանքի բիթմ, դրանց միջոցով եւ առողջության ռեժիմ — ահա յուրաքանչյուր աշխատավորի խնդիրը, վորը գիտակցորեն պատրաստում ե իրեն այն բանի համար, վոր դառնա սոցիալիստական հասարակության կառուցողը:

5. ՄԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ ԿԱՏԱՐԵԼԻՍ (ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԹԵ ՄՏԱՎՈՐ) ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Ե ԶԸ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆԵԼ ԻՐԵՆ ՈՒԺԻՅ ՎԵՐ ՅԵՎ ՇԱՏ ՅԵՐԿԱՐԱՏԵՎ ԱՇԽԱՏԱՆՔՈՎ:

Յերեակայեցեք գյուղացուն գաշտի միջին, վարանելիս, նա քուռակով տափանում ե, իսկ ձիով վար ե տնում: Նա գիտե, վոր քուռակի համար վարը ուժից վեր ե:

Այսպէս ե վարվում միշտ մեր մանկավարժը, թե նրան եւ հարկավոր ե մի քիչ բան սովորել գյուղացու գործնական խելքից:



Մեր շարժը (մանավանդ գործարդարողը) սոսկալի կերպով ծանրաբեռնում է տղաներին սլարապ-մունքներով և դրանով ուժասպառ է անում նրանց, վաղաժամ նեվրաստենիկ է դարձնում, և իրեն ել ոգոււտ չի բերում, վորոհետե այդպես հոգնած տղաներն ընդու-նակ չեն ուսումն յուրացնելու:

Պետք է հաշվի առնել նաև տղաների աշխատանքով ծանրաբեռնումը պիտներական կոլլեկտիվներում, իսկ ավելի բարձր հասակում և կոմյերիտական աշխա-տանքով: Համկոմկուսի ԿԿՈՄԻ Որդբյուրոն ուշադրու-թյուն է դարձրել դրա վրա («Պրավդա» 23/8 24 թ. № 190) և վորոչել է:

«Կանդ առնելով յերեխաների ծանրաբեռնման հար-ցի վրա, Կ.Կ. մատնանշում է պիտներական կազմակեր-պությունների ներկա դրության աննորմալությունը, վորը կայանում է յերեխաների չափազանց ծանրաբեռ-ման մեջ (հասարակա-քաղաքական, ֆիզիկական, գին-վորական կարգապահություն և այլն): Յեւնելով սրա-նից, Կ.Կ. գտնում է անհրաժեշտ՝

ա) Վոր Առժողկոմատն և Ֆիզկուլտուրայի Գերա-դույն Սորհուրդը մշակելին պիտներական կազմակեր-պություններում աշխատանքն ու հանգիստը կանոնավո-րելու հիմնական կանոնները, բ) լույս ընծայել հատուկ ձեռնարկ, նվիրված յերեխաների առողջապահության հարցերին, համաձայնեցրած պիտներական կազմա-կերպության հետ, հրավիրել կազմելու այդ գիրքը հա-մապատասխան բժիշկներին, մանկավարժներին և պա-տանի պիտներներին Կ. բյուրոյին և գ) պարտադիր ճա-նաչել Առժողկոմատի մարմինների հեղինակավոր ներ-կայացուցիչների մասնակցությունը պատանի պիտներ-

ների կենտրոնական և տեղական բյուրոների աշխատանքներում» :

Առժողովոմատը հրատարակել է «Պատանի պիոների հուշատետրը, առողջությունը պահպանելու վերաբերյալ», վորը փորձ է անում ցույց տալ յերեխայի և դեռահասի աշխատանքի կանոնավորման ուղին, բայց իհարկե, մանկավարժներից և կախված յերեխաներին ծանրաբեռնելը կամ հասակին համապատասխան աշխատանք տալը :

Թող ծրագիրը կիրառվի, թող կորչի յերեխանայս լողունգով չի կարող ղեկավարվել մարքսիստ մանկավարժը : Ընդհակառակը, պետք է ծրագիրը հարմարեցնել յերեխայի ուժերին :

Հասակավորների վերաբերյալ, մենք պետք է մասնանշենք, վոր բոլոր սոցիալիստական կուսակցությունների ծրագրներում կա յերեք ությակ . ութ ժամ աշխատանք, ութ ժամ հանգիստ և ութ ժամ քուն :

Կյանքի ընթացին հավասար կարևոր է և աշխատանքի խելացի բարձրումը, հակառակ դեպքում կաղմվածքը չուտ կը մաշվի և սկզբում աշխատանքի արտադրողականությունը կը պակսի, իսկ հետո կառաջանա սրտի հիվանդություն, պալարախտ և այլն . . .

Ի վերջո լիովին հաշմանդամություն :

6. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄՏՆԵԼՈՎ ԿԱԶՄՎԱԾՔԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԾԱՆՐԱԲԵՌՆՄԱՆ ՄԵՋ ԻՐԵՎ ԱՇԽԱՏԱՆՔ, ՊԵՏՔ Ե ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ԼԻՆԵՆ ՈՒԺԵՐԻՆ ԶԲԱՂՄՈՒՆՔԻՆ ՅԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆԸ, ՎՈՐԻՆ ՅԵՎ ԾԱՌԱՅՈՒՄ Ե ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՀԸՍԿՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ .

Ֆիզիկական վարժությունների վրա պետք է նայել,

վորակս բուժիչ միջոց, չե վոր այժմ պալարախոր բու-
 ժում են ողով և լավ սնունդով: Նմանապես Փիղվարժու-
 թյուններն ու աշխատանքը (բանջարանոցներ) թարմ
 ողում չատ լավ են, յեթե նրանք չեն հոգնեցնում, յեթե
 նրանք կանոնավոր կերպով շափված են իրենց ժամա-
 նակով և բեռնավորումով: Հանդարտ քայլելը—հան-
 գրատացնող մի վարժություն է, իսկ վազքը, թռիչքը պա-
 հանջում են կազմվածքից առավելագույն լարվածու-
 թյուն: 10—12 ժամ տեղ բանվորական որից հոգնած
 գործարդարոցի աշակերտը չի կարող համեմատվել զրա-
 սենյակային ծառայողի հետ, վորն աշխատում է ընդա-
 մենը 6 ժամ: Գործարդարոցի աշակերտի համար ողտա-
 կար է մոտակա եքսկուրսիան և խոտի վրա պառկելը,
 հանդարտ խաղերը, ծառայողի համար թյուլատրելի յե-
 վազքն ու թռիչքը:

Պալարախորով հիվանդ, արյուն պակաս, թույլ յե-
 րեխան չի կարող համասարվել միևնույն խմբակի բուժ-
 րովին առողջ յերեխային: Ահա թե ինչու անհրաժեշտ է
 դիմել բժշկի աջակցությանը, վորը վորոշել կարող է
 արդյոք, վորքան ժամանակ և ինչպես բեռնավորված
 պետք է պարապի Փիղկուլտուրայով այս կամ այն յե-
 րեխան կամ դեռատին:

Բժիշկը պետք է խորհուրդ տա, բայց զրա հետ միա-
 սին նա պետք է սովորեցնի մանկավարժին և յերեխա-
 ներին շափել, կշռել հասակը և հետևել նրանց աճեց-
 մանը: Հենց վոր հասակի կամ կշռի աճումը կանդ է առ-
 նում, կընշանակի յերեխայի կազմվածքի զարգացման
 գործը բարեհաջող չի և պետք է պակասեցնել բեռնավո-
 րումը թե ուսումնական և թե Փիղիկական վարժու-
 թյունների մեջ:

Ուժեղ վարժություններ, ինչպիսիք են՝ մենամարտությունը, ծանր ատլետիկան (ծանրություն բարձրացրնել) վնասակար են յերբ կազմվածքը խիստ բեռնավորված է ֆիզիկական և մտավոր աշխատանքով: Ֆիզիկական վարժությունների ի չար գործ դնելը վաղ թե ուշ (ավելի շուտ վաղ) առաջացնում է սրտի հիվանդություն, յերբ ընդհանուր բեռնավորումը չատմեծ է լինում:

Ապա ուրեմն չպետք է 20—21 տարուց վաղ պարապեն ֆիզկուլտուրայի այդ տեսակներով մինչև անգամ ամուր, առողջ անձինք, վորովհետև կազմվածքի զարգացման ընթացքում—մինչև 21 տարին չափազանց լարվածությունից կարելի չէ սրտի հիվանդություն ուսանալ:

Այսպես ասած ծանր ատլետիկայով պարապելիս (ծանրություններ, մենամարտություն) անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ. արդյոք մարմնի կառուցվածքը, համապատասխանում է այդ պարապմունքներին և հետապնդում էլ ամեն ամիս պետք է դիմել բժշկին վոր մշտական հետևի, արդյոք վնասակար ազդեցություն չեն թողնում այդ պարապմունքները սրտի վրա:

7. ԽՈՐՀՐԴԱՅԻՆ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆ Ե ՆԱԽԱՊԱՏՐԱՍՏԵԼ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՀԱՄԱՐ, ԱՌԱՋԻՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐԸ—ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՄԻՋՈՑՈՎ ԲԱՐՁՐԱՑՆԵԼ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԱՐՏԱԴՐՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Ֆիզկուլտուրան սոցիալ տնտեսական կառուցվածքի վերնաշենքն է, սրանից պարզ է, վոր խորհրդային ֆիզ-

կուլտուրան պետք է ընթանա նոր ուղիներով բուրժուական սպորտին կուրորեն հետևելով շահամանավակի :

Վերջին ժամանակների բոլոր սխտեմները—գերմանական, բաղեական (սովետական)—նացիոնալիստական—իմպերիալիստական ձևեր են : Նրանց նպատակն էր . կասկածել ժողովրդական լայն զանգվածները բուրժուազիայի դեկավարության ներքո, բուրժուազիայի, վորը ձգտում էր հափշտակիչ քաղաքականության՝ բոլոր գերմանական ժողովուրդների միությունը Պրուսական գերիշխանության ներքո, համասլավոնական աշխարհական «Բազենների» դաշնակցությունը և այլն . . .

Նպատակը վորոշում էր և մասսաների մշակման մեթոդները . առողջացման—վոչ թե գիտական խնդիրները, այլ ցուցական, տրյուկային մարմնամարզություն, որինակ՝ բաղեյական տրյուկները զուգավայտերի, պտուտածողի (տուրնիկի) վրա, վորոնք առանձնապես կարող են ցուցադրական որինակ լինել այն բանին, վոր չպետք է նմանվել նրանց, չպետք է ընդունել այդ :

Խորհրդային սխտեմը դեռ մշակվելու և կատարելագործվելու յե խորհրդային տնտեսության վերնաշենքերի շինարարության ընթացքում : Բայց պետք է այժմ իսկ արդեն մատնանշել հիմնական նշանածողերը և առաջին հիմնական յեկակետային դրությունն աշխատանքի նախապատրաստությունն է, վորի մերձակա նրպատակն մենք դնում ենք արտադրողական աշխատանքի բարձրացումը :

Խորհրդային սխտեմն իր կառուցվածքի հիմքում դնում է այն կենսորեն անհրաժեշտ շարժումները, վորոնք պատահում են թե գործարանային և թե

գյուղատնտեսական գործնական աշխատանքի մեջ, շար-
 ժումները, վորոնք մենք կարող ենք անվանել բնական,
 ահա նրանք՝ քայլել, վազել, նետել, մագլցել, ցատկել
 վորպես կյանքի անհրաժեշտ շարժումներ և ձգել, հար-
 վածել, սեղմել, վորպես արտադրողականության հիմ-
 նական շարժումներ: Իհարկե, այնպիսի աշխատանքի
 պրոցեսները, ինչպես են ատաղժագործությունը, փա-
 կանագործությունը, կազմարարությունը մտնում են
 խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի մեջ. կարևոր է ամառը
 կատարել այդ նույնպես բաց ողում:

Բայց այդ աշխատանքներին համահավասար բոլոր
 բնական շարժումները (հին տերմինալոգիով—թեթև
 ատլետիկա) ունեն այն առավելությունը, վոր նրանք
 պարտադիր կերպով կատարվում են բացօդյա, վար-
 ժեցնում են սիրտն ու թոքերը, սովորեցնում են ճարպի-
 կություն, նետելու աջողակություն, ճշտություն և արագ
 շարժումներ:

Սպորտային խաղերը, վորոնք կապ ունեն ձեռ-
 քերի գործադրման հետ, ինչպես ձեռքի գնդակը
 (հանդբոլ), բասկետբոլ (գնդակը զամբյուղի մեջ) գե-
 րին, սեթակը, լաուն-տենիսը, խոկկեյը, վատերպո-
 լոն (գնդակը ջրի վրա) ընդգրկում են իրենց մեջ բոլոր
 այն շարժումները, վորոնք հարկավոր են աշխատանքի
 համար, և մշակում են շարժումների արագություն,
 ճարպիկություն, հնաքագիտություն և համարձակու-
 թյուն:

Բայց և այնպես ուսսական սպորտի մեջ այդ խա-
 ղերն ավելի քիչ են ներկայացված, քան Ֆուտբոլը—այն
 հին խաղը, վորն անցել է մեզ անգլիացիներից:

Ֆուտբոլի շարժումները վերլուծելիս, աշխատանքի

Համար պիտանիության տեսակետից, մինչև անգամ
ամենասովորական դիտողի համար պարզ է դառնում,
• փոր այս խաղն ընդգրկում է իր մեջ այնպիսի շարժում-
ներ և այն ել այնպիսի կազմով, փորոնք աշխատանքի
մեջ չեն դործադրվում. դնդակի մեկը մյուսին տալը
վտատով և գլխով: Այս խաղը մշակում է աշխատանքի
համար մի վնասակար սովորություն—հետ մղել ձեռ-
քերը, առարկաները փոխադրելիս մշակում է, յեթե ա-
սենք գիտական լեզվով, հակաաշխատանքային պայմա-
նական անդրադարձում (րեֆլեկս):

Իհարկե, այս հասարակ, բայց խորունկ ճշմարիտ
միտքը, փոր խորհրդային հասարակարգում Փուտրոլն
անպետք է, դեռ յերկար ժամանակ պետք է իրեն համար
ուղի բաց անի, փորով հետև Փուտրոլը լայն չափով տա-
րածված է, իշխում է ամենուրեք և միայն դանդաղորեն
փոխարինելով նրա հարազատ յեղբայր—ձեռքի դըն-
դակով, կը հաջողվի աստիճանաբար վերացնել Փուտ-
րոլը:

Փուտրոլի բացասական կողմերից մեկն էլ վոսկըր-
ների կոտրվելն է, փորն անխուսափելի յե կոպիտ և ան-
շնորք խաղի ժամանակ, փորը մեղմում չատ և տարած-
ված: Վոսկորների այսպիսի կոտրելն անդրադառնում է
աշխատանքի արտադրողականության վրա, դուրս վա-
նելով այդպիսիներին պիտանի աշխատավորի շարքից
յերբեմն յերկար ժամանակով: Յեվս առավել վնասակար
է և վտանգավոր Փուտրոլը յերեխաների համար, ուստի
Ռ.Խ.Փ.Ս.Հ. Ֆիզկուլտուրայի Գերագույն Խորհուրդն
արգելում է պարասել Փուտրոլով մինչև 17 տարին:

Ձյան քոչեր, չմուշկներ, ձնասարից սահելը—ձմեռը,
լող տալ, թիավարել ամառը—Ֆիզիկական վարժու-

թյունների շափազանց առողջապահական տեսակներն
են : Կարելի չէ սրանց շարքին դասել նույն բացողյալ շար-
ժական խաղերը :

Բայց և այնպես այս մատնանշած բոլոր Ֆիզիկական
վարժությունները չեն զարգացնում ձեռքերի դաստակի
հոգը, վորն առանձնապես հարկավոր է մանր առարկա-
ների աշխատանքի ժամանակ (որինակ՝ կար, ժամագոր-
ծություն և այլն) : Այստեղ բուլավաներով (չիշանման
փայտի գործիքներին) վարժությունները հանդիսանում
են արժեքավոր լրացուցիչ այն բաղմաթիվ Ֆիզիկական
վարժությունների համար, վորոնք բխում են խորհրդ-
դային Ֆիզկուլտուրայի կողմից բնական շարժումներն
ողտագործելուց :

Խորհրդային Ֆիզկուլտուրան իր զարգացման ժա-
մանակակից սկզբնական մակարդակի վրա, ոգտվում է,
ինչպես ականերեւ է նախընթացից, արեւմուտքի Ֆիզ-
կուլտուրայի շատ ու շատ տեսակներից, բայց առաջին
հերթին գնահատում է դրանց աշխատանքի պատրաս-
տության տեսանկյունով : Այսպես խորհրդային Ֆիզկուլ-
տուրայի սխառեման, վորը մշակում է Ֆիզկուլտուրայի
Առժողկոմատի պետական կենտրոնական ինստիտուտը,
կարելի չէ ընդունել, վոր կազմված է զանազան սխառեմ-
ների ամենանպատակահարմար վարժությունների ըն-
տրողական մեթոդով, բայց նրա հիմնաքարը—աշխա-
տանքին նախապատրաստվելն է, վորը հնարավորու-
թյուն է տալու հետագայում միացնել բոլոր վարժու-
թյուններն այդ առանցքի շուրջը, վորքան վոր Ֆիզի-
կական վարժությունների հայտաբերած գիտական ար-
ժեքն—աշխատանքի տեսակետից կրժառայի իբրեւ հիմ-

նական աղգակ նրա ընտրութեան և վերամշակման համար :

Սորհրդային Ֆիզիկոլոգիայի աշխարհի սխառեմի գործադրման հետեւանքը, Ֆիզիկոլոգիայի, վորը հենվում է բոլոր վերը թված բաղադրիչ մասերի վրա, բացի Ֆիզիկական վարժություններից (տես պատմիրաններ 1—6) պետք է լինի աշխատանքի արտադրողականութեան բարձրացումը : Իրոք, այն կազմվածքը կը տարբերվի աշխատանքի առավելագույն արտադրողականութեամբ, վորն ուժերի ամենաքիչ սպառումով և ամենակարճ ժամանակում է վիճակի կլինի կատարել արտադրողականութեան պրոցեսում պիտանի ամենաշատ շարժումներ :

Դրա համար հարկավոր է սրտի լավ աշխատանք, կանոնավոր շնչառություն, արագ շարժումներ և ամբողջ ներվամկանային տարքի բավականաչափ դիմացկանություն : Աշխատանքի արտադրողականութեանը կբարձրացնի վոչ թե այն բանվորը, վորն ուժից ընկած և է վնաս իր առողջութեան կարտադրի ամենաշատ առարկաներ, այլ այն, վորն Ֆիզիկոլոգիայի աղգեցութեան ներքո կստեղծի իրենից անխոնջ, արագ և անսպառ աշխատող մի մեքենա, վորն աշխատանքի պրոցեսից հետո դուրս է գալիս նույնքան ամուր և ուժեղ, վորքան և աշխատանքը սկսելուց առաջ :

Միայն այդ տեսակ բանվորը շուտ չի մաշվի. աշխատանքի մեջ այս կայունությունը կըտա խնայողություն այն ծախսերի մեջ, վորոնք կատարում է պետությունը հաճախ ուղարկելով բանվորին սանատորիա : Պարզ է, վոր միայն առողջ, Ֆիզիկական վարժությունների մեջ լավ մարզված ու այդպիսով աշխատանքի պատրաստ դե-

առատու կապով փառքը կրտսա մեզ, նման յերկար ժամանակ
չփչացող բանավորական ուժ:

Ֆիզիկոսությունի միջոցով դեպի աշխատանքի ար-
տադրողականության բարձարցում—տհա խորհրդային
Ֆիզիկոսությունի լողունը:

8. ԲԱԶՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ (ԹԵ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ
ՅԵՎ ԹԵ ՔԱՂԱՔԱԿԱՆ) ՅԵՎ ԿՈԼԼԵԿՏԻՎ ՆՎԱՃՈՒՄ-
ՆԵՐԸ ՀԱՆԴԻՍԱՆՈՒՄ ԵՆ ԽՈՐՀՐԳԱՅԻՆ ՖԻԶԿԱԻՒՄ-
ՏՈՒՐԱԿԱՆԻ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԻ ԱՌԱՆՅՔԸ (ՀԱԿԱՌԱԿ
ՄԿԱՆՈՒՆՔՆԵՐԻ ՄԻԱԿՈՂՄԱՆԻ ԱՎԵԼԱՆԱԼՈՒՆ ՅԵՎ
ՀԻՆ, ԲՈՒՐԺՈՒԱԿԱՆ ԿԱՐԳԵՐԻ ՍՊՈՐՏՍՄԵՆԻ ԲԵ-
ԿՈՐԴԻԶՄԻՆ):

Վորն եր բուրժուական յերկրի Ֆիզիկոսությունի
իդեալը (մասնավորապես նախկին թագավորական Ռու-
սաստանի): Այս իդեալն աճել եր այն ընդհանուր փիթած
հողի վրա, վորի վրա կանգնած եր ամբողջ հասարա-
կարգը. կարյերիզմ, բոլորի մրցումը բոլորի դեմ: Այս
մեջչանական իդեալը, ամուր պահպանվում ե, ինչպես
մնացորդ հին հասարակարգի, արտացոլվելով տակավին
սպորտի մեջ իբրև անհատական ընկորդիզմ, իբրև միա-
վորի ընկորդ:

Անհատական ընկորդին հակառակ խորհրդային
Ֆիզիկոսության առաջ ե քաշում ամբողջ կոլլեկտիվի—
գործարանային խմբակի մրցումը, ամբողջ Փարբիկայի
մրցակցությունը ե այլն:

Հին սպորտի յերկրորդ առանձնահատկությունն ե—
կատարելագործվել սպորտի մի տեսակում, որինակ
վաղքում, յերկար կամ միայն կարճ հեռակայության,

բոկսում , ծանր ստիկոսիկայում , մենամարտության մեջ
և այլն . . .

Յեւ միևնույն ժամանակ բոլորովին արհամարանք
գեպի իր առողջությունը : Ամենից գլխավորը—րեկորդն
էր : Յեւ մշակվում էր բոկսի կամ մենամարտության
պրոֆեսիոնալը վոչ առողջության ամրապնդման , վոչ
աշխատանքի արտադրողականության բարձրացման հա-
մար այլ շահավետ կարյերայի համար , վորը խոստա-
նում էր նրան լավ վարձատրություն :

Այդպիսի հաղթողը (րեկորդսմեն) չափազանց միա-
կողմանի յեր . նրա շահերը մինչև վերջին աստիճանը
նեղանում էին և պարփակվում իր տեսակի սպորտի հա-
ջողության մեջ :

Քաղաքական կյանքը կարող էր յեռալ , ամերից դուրս
պորթկալ , իսկ նա միշտ պատեհ առիթ էր գտնում մի
կողմը քաշվելու , շարունակելով Ֆուտբոլիստի , կամ
բմբշամարտի և այլն նեղ կարյերան :

Իհարկե , այդ տեսակ թեքումները , թե անհատա-
կան րեկորդիդմի բնագավառում և թե սպորտի մեջ
մասնագիտանալուն , տակավին յերկար ժամանակ կը
հայտնաբերվի խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի մակերե-
վույթի վրա , քանի Ֆիզկուլտուրայի ղեկի մոտ , այս
կամ այն քաղաքում , կանգնած կլինեն հին սպորտսմեն-
ները , քանի չի ամրացել բանվորական լայն մասսաների
իսկական պրոլետարական շարժումը :

Այս րեկորդիդմը , վորը խՍՀՄ-ի մեջ տեղ-տեղ
մոլծված և հին սպորտսմենների շնորհիվ , անթույլա-
տրելի յե հենց այն պատճառով , վոր աշխատանքի պայ-
մանները (մեծ ծանրաբեռնումը) թույլ չեն տալիս բան-
վորին մարզվել , ինչպես այդ հնարավոր էր վաճառա-

կանի մանչի համար հին հասարակարգում : Ուտի բան-
վորը, տարվելով բեկորով, ավելի ևս ուժասպառ է
անում իրեն և ոգուտի փոխարեն այդ տեսակ «սպորտը»
միայն վնաս է տալիս :

Պետք է ոգնել կոլլեկտիվ մրցակցության զարգաց-
մանն ու ամրապնդմանն և այն ժամանակ անհատական
մրցումներն իրենց վնասակար բեկորով կվոչնչանան
իրենց բնական մահով :

Յեվ այդ հին ձևերի վոչնչացման (անհետացման)
պրոցեսն ավելի ևս արագ կընթանա, վորքան մեր կու-
սակցական և խորհրդայն մարմինները չունենան
կուրսը դեպի կոլլեկտիվիզմ և դեպի կանոնավոր շափ-
ված ու սխառեմատիկ պարապմունքները Ֆիզկուլտու-
րայով :

Այս դեպքում Ֆիզկուլտուրան պետք է ներկայացնի
մի ամբողջականութուն մեր բանվորական և գյուղա-
ցիական յերիտասարդության զարգացման հետ, և վոչ-
թե դառնա մի ինքնամիտի յերևույթ : Ֆիզիկական կուլ-
տուրան պետք է կազմի կուլտ աշխատանքի և հատկա-
պես քաղաքական կրթության մի մասը :

ԼԿՅԵՄ և արհեստակցական միությունները պետք է
ոգտագործեն սպորտը կիրառելու համար այն քաղաքա-
կան խնդիրները, վորոնք դրված են կուսակցության
առաջ : Մինչև այժմ ել ձյան քոչերով սահելը ընդունվում
է վորպես միայն սպորտ, դա պետք է ոգտագործել
գյուղի հետ կապի համար և պետք է ավելի բարձր գը-
նահատել վոչ այն քոչավորներին, վորոնք կսահեն ամե-
նակարճ ժամանակում, այլ գլխավորապես նրանց վո-
րոնք սահելուց հետո կմնան բոլորովին առույգ և գյու-
ղում սպիտացիոն աշխատանքի համար ընդունակ : Պետք

ե առաջին հերթին հաշվի առնել զբույցները խրճիթ-ըն-
թերցարաններում, Ֆիզիկական — վարժությունների
ցուցադրումը գյուղում, գյուղական պիտուր-խմբակ-
ների Ֆիզկուլտ աշխատանքի քննությունը վորոնք պետք
է գործադրվեն և իրականացվեն հանապարհին: Ֆիզ-
կուլտպրոպագանդի ընկորգը գյուղում իրոք կը կազմե
ձյան քոչավորների (լիժնիկների) ընկորգի խորհրդային
լրացումը:

Ամառը նավակներով զբոսանքը պետք է նույնպես
հարմարեցրած լինի միևնույն նպատակին, այսինքն
գյուղի հետ կապին:

Ֆիզկուլտուրայի այդ ձևերը, վորտեղ այդ հնարա-
վոր է, անհրաժեշտ է ոգտադործել ժամանակակից
կյանքի լիակատար արտացոլման համար, որինակ շար-
ժական խաղերն անվանել հեղափոխական անուններով,
հնարել նոր խաղեր, վորոնք համապատասխանում են
աշխատանքի և հեղափոխական իրականությանը:

Այս դեպքում պետք է սրիենտիք ունենալ յերեխա-
ների կոմունիստական շարժումը. պատանի պիտներներն
իրենց Ֆիզկուլտուր առողջապահական աշխատանքը
սերտորեն հյուսում են քաղաքական պատրաստության
հետ. պիտներների մոտ տարերային հոսանքով առաջ և
դնում շարժական խաղերի փոխելն ու վերանվանումն
այս ուղղությամբ, ըստ վորում խաղերի մեջ հանդես են
գալիս կոմունիզմի հեղափոխական արտացոլումն և
պայքարը Ֆաշիզմի դեմ:

Զարգացման բաղձալիցձանիությունը պարտա-
դրում է հաշվի առնել արհեստի աղղեցությունը կազ-
մվածքի վրա: Կրկնվող միատեսակ շարժումներն և
մարմնի անկանոն պահելն այս կամ այն արհեստի մեջ

Հաճախ առաջացնում են մարմնի կառուցվածքի մեջ
հիվանդագին փոփոխություններ :

Դերձակի արհեստի մեջ աշխատանքի ժամանակ
կռացած և անկանոն դրությունից զարգանում և կրծքի
ստամոքսակություն , մեջքի կորություն , վոդնաշարի թե-
քումներ : Մանածարանի արտադրությունը փոշի չըն-
շելու հետ և կապված և այլն :

Յելնելով սրանից , անհրաժեշտ և ֆիզիկական
կուլտուրայի միջոցով ուղղել հասակավոր բանվորների
մարմնի կառուցվածքի և առանձին գործարանների այն
պակասությունները , վորոնք առաջացել են արհեստ-
ներից : Այս նպատակի համար ծառայում են ուղղիչ
մարմնամարդությունը , նմանապես և վերոհիշյալ ֆիզ-
վարժությունների շատ տեսակները (ձյան քոշերի
սպորտը , թիավարություն և այլն) անկախ նրանից թե
վոր մկանունքներն են նրանք զարգացնում և ամրապըն-
դում :

Այս դեպքում կարելի չե կատարել և տնային ան-
հատական մարմնամարդություն (ամեն օր 10-15 րոպե) :

Տ. ՔԱՆԻ ԽՍՀՄ ԳՏՆՎՈՒՄ Ե ԿԱՊԻՏԱԼԻՍՏԱԿԱՆ ԱՇ-
ԽԱՐՀԻ ՈՂԱԿՄԱՆ ՄԵՋ , ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ Ե ՊԱՏՐԱՍՏԵԼ
ՅԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅՈՒՆԸ ՅԵՐԿՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՄԱՆ
ՀԱՄԱՐ :

Ինչ չափով վոր մենք պատրաստում ենք որդանիզմն
աշխատանքի համար այն չափով և պատրաստում ենք
նրան յերկրի պաշտպանման համար : Մի անգամ ևս
նայեցեք այն մի քանի տողը (7-րդ գլխի միջում) աշ-
խատանքի արտադրողականության բարձրացման մա-
սին և դուք կըտեսներ , վոր այն բոլոր փորձառություն-

ներք, վորոնք անհրաժեշտ են աշխատանքի մեջ, նույն-
քան անհրաժեշտ են և պատերազմի մեջ. նրանց շար-
ժումների արագությունը, ճշտությունը, նետելու հմ-
տությունը, դիմացկանությունը և այլն:

Այդ բոլոր հատկությունները պետք է ունենա թե
Ֆիզիկական աշխատավորը և թե ռազմիկը:

Ֆիզիկական բոլոր վարժություններից, Ֆուտբոլը
նույնքան քիչ է հարկավոր զինվորական մասերի հա-
մար (գլխով և վոտներով չեն կռվում), վորքան և աշ-
խատանքի պատրաստության համար: Ֆիզիկական վաթ-
ժությունների վերոհիշյալ մնացած բոլոր տեսակները
չափ կարևոր են ևս ռազմիկի համար. այս դեպքում
առանձնապես շատ հաճախ է գործադրվելու մազլցելը,
վազքը, քայլելը, նետելը: Առանձնապես կարևոր են
զինվորականի համար (ռազմական նպատակների հա-
մար) ձյան քոշերն և լող տալը:

Ֆիզիկական վարժություններին, վորպես ոժանդակ
ձևեր պետք է նշել այն բոլոր միջոցները, վորոնք պատ-
րաստում են հարձակման և պաշտպանության համար:
Սրանք են դիմադրությունը, պարան ձգելը, վաշտերով
խաղալը և այլն: Դիմադրելու զանազան տեսակները,
չնորհիվ նրանց մրցման, շատ են հափշտակում յերիտա-
սարդությունը տակավին վաղ հասակից: Դիմադրու-
թյունը կարելի չէ մտցնել և շարժական խաղերի մեջ և
ոգտագործել խաղերով:

Ռազմական նպատակների համար առանձնապես նը-
շանավոր են Ֆիզիկուլտուրայի հետեյալ տեսակները՝
սուսերամարտ և մենամարտ:

Սուսերամարտը 20—21 տարեկանի կատարելապես
մամանակին ձևակերպված կազմվածքի համար քառ-

ամենայնի պետքական և անհրաժեշտ է, վորովհետև նրանք տալիս են ռազմիկի համար մի շարք ոգտակար պահիսո-Փիղիկական վորձառություններ, մինչդեռ այդ չի կարելի ասել բռնցքամարտի վերաբերյալ, վորովհետև բռնցքամարտերի ժամանակներն անցել են ավանդությունների շրջանին և ժամանակակից ռազմական դործում բռնցքամարտը վոչ մի դեր չի խաղում:

Գլխին հաճախակի հարվածելը մինչև հակառակորդի վայր ընկնելը, ուղեղի ցնցման ազդեցության ներքո, անտարակույս վնասակար է առողջության համար:

Բոքսի կողմնակիցների ցուցմունքները, վոր նա զարգացնում է դիմացկանություն, արագություն, համարձակություն, վճռողականություն, ինքնատիրապետում և այլն—չեն կարող համոզեցուցիչ համարվել, վորովհետև Փիղիկական ուրիշ վարժություններն ևս զարգացնում են այդ հատկությունները, առանց դաժան և ստորին բնազդները զուգուղ դործողության, վորոնք հատուկ են բոքսի մրցումներին:

Յեվ յեթե բոքսը հարկավոր է զինվորական դործնական կյանքում, ասլա շատ ղգույշ պետք է դործադրել այն:

Բոքսը դործադրելի յե և քրեական հետախուղական դործի մեջ և ուրիշ նման նախատակների համար (դինամո), բայց լինելով բռնցքամարտի մի տեսակը, նավտանդավոր է մեր իրականության մեջ, մանավանդ գյուղերում, վորտեղ մինչև այժմ դեռ չեն վերացված վերին աստիճանի վնասակար բռնցքամարտերը:

9. ՄԱՐԶՈՒՄԸ ԿԱՄ ԿԱԶՄՎԱԾՔԻ ԱՍՏԻՃԱՆԱԲԱՐ
ՀԵՏԵՎՈՂԱԿԱՆ ԱՎԵԼԻ ԲԱՐԴ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻՆ ԼԸԾ-
ՎԵԼԸ ԹԵ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ԹԵ ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ
ՄԵԶ, ԿԱՊՎԱԾ ԱՃՈՂ ԲԵՌՆԱՎՈՐՄԱՆ ՀԵՏ, ԿԱԶ-
ՄՈՒՄ Ե ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՀԻՄՔԸ:

Լավ վորակյալ բանվորը կազմակերպվում է բարդ
շարժումների լիակատար յուրացման միջոցով, շար-
ժումների, վորոնք պահանջում են ճարպիկություն և
կատարման արագություն: Միայն ավելի պարզ շար-
ժումից ավելի բարդին անցնելու միջոցով և հաջողվում
աստիճանից աստիճան բարձրանալով անցնել ասրեառի
հետ կապված վորձառության դժվարությանն ու բար-
դությանը:

Նույնը վերաբերվում է Ֆիզկուլտուրային: Մար-
դումը, այսինքն վարժության շատ անգամ կրկնելն, այն-
քան է հեշտացնում նրա կատարելը, վոր հետագայում
առանց ավելորդ ուժ գործադրելու հաջողվում է
նույնիսկ ուժգին լարումը:

Կարելի չե ընդունել, վոր մարդումն, ինչպես աշ-
խատանքի մեջ, այնպես էլ Ֆիզիկական վարժության
մեջ (վազքի, ցատկումների, քոշերի և այլն) տալիս է
ուժերի տնտեսում ավելի քան $1/3$ (37 տոկոս):

Դա կնշանակի, ձյան քոշերով 30 վերստ վազքի հա-
մար, յեթե որը մեջ անդադար վազեցնենք 3-ական
վերստ, հարկավոր կլինի 20-րդ որն այնքան ջանք գործ-
դնել, վորքան առաջին որը 10 վերստի համար:

Պազ է, վոր թե աշխատանքի և թե Ֆիզիկական
վարժության մեջ առաջին կանոնն է սովորեցնել կամ
լծել կազմվածքն աստիճանաբար և հետևողական կեր-

պով, ավելացնելով բեռնավորումը և բարդացնել աշխատանքը:

Դա առանձնապես կարևոր է հիշել թե աշխատանքի պատրաստվելիս կամ կատարելիս և թե Ֆիզկուլտուրայի այն տեսակների դեպքում, վորոնք կապված են առավելագույն բեռնավորման հետ, ծանրությունների բարձրացնելը, սուսերամարտը և մենամարտը:

Հիվանդոտ սիրտ, դրա հետ միասին և հաշմանդամություն յերկար ժամանակով, յեթե վոչ ամբողջ կյանքում, ահա՛ այդ կանոնի չըպահպանման վարձատրությունը:

Աշխատանքի արտադրողականության բարձրացման հետ սերտ կապված այդ որենքը մեր կազմվածքի լրծվելն աշխատանքին աստիճանաբար և հետևողական կերպով, առանձնապես կարևոր է, վորովհետև առանց հաշվի առնելու ավել դործադրված չանքով ավելացող բեռնավորումը, մարդ հեշտությամբ կարող է ինքն իրեն շարքից դուրս վանել: Յեթե ամեն որ ավելացնենք բեռնավորումը, կարելի չե հասնել առավել մեծ հետևանքների աշխատանքի արտադրողականության մըտքով. այս բանը վերաբերում է նմանապես և Ֆիզկուլտուրայի արդյունքներին:

10. ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Ե ԳՈՐԾԱԴՐՎԵՆ ՀԱՇՎԻ ԱՌՆԵԼՈՎ ՏԱՐԻՔԸ, ՍԵՌԸ, ՎՈՐՈՎՀԵՏԵՎ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ՀԱՍԱԿ ՈՒՆԻ ԿԱԶՄԸՎԱԾՔԻ ԿԱԶՄԱԽՈՍԱՒՆԱԽՈՍԱԿԱՆ ԻՐ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ (ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ) ԿԱՆԱՑԻ

ԿԱԶՄՎԱՑՔՆ ԱՅԼ ԿԵՐՊ Ե ԿԱՌՈՒՅՎԱԾ ՔԱՆ

ՏՂԱՄԱՐԴԻՆԸ.

Վերցնենք մի որինակ կենդանիների աշխարհից.

Թուչնիկը սկզբում թուչել չգիտե, կատվի ձագը վազել չգիտե և այլն. նա սովորում է մեծահասակ լինել և աճում է: Նույնը կատարվում է յերեխայի հետ: Նրա գործարանների կառուցվածքը կրում է մի շարք փոփոխություններ. վոսկրները յերկար ժամանակ մնում են կրճուկի միջնաչերտով, իսկ այս հանգամանքից յերեխան պետք է ավելի դյուրաշարժ լինի, նրա ուղեղի կենտրոնները և ներվային հաղորդիչներն աստիճանաբար սովորում են կյանքի համար ոգտակար պայմանական անդրադարձումներն, այսինքն՝ կոլլեկտիվիզմի, համակեցության այն սովորությունները, վորոնք հասակավորի սոցիալական կյանքի հիմքն են կազմում:

Վերջապես յերեխան 10—14 տարեկան հասակում ապրում է սեռական աստիճանաբար հասունության շրջանը, յերբ նա դառնում է առանձնապես զրգովող, դերագնահատում է իր ուժերը և կարող է ուժասպառ լինել, դիմելով, իրեն տարիքին անհամապատասխան Փիզիկական վարժությունների հասակավորներին նմանելու համար (Փուտրոլ, մենամարտություն, բազեական մարմնամարզություն գործիքներով և Փիզվարժությունների այն տեսակները, վորոնք կապ ունեն ծանր բեռնավորման հետ, այդ հասակում արգելված են):

Այս կարճառոտ նկատողություններից, իսկ այս թեման այնքան մեծ է, վոր սպառելու վոչ մի հնարավորություն չկա, ակներև է, վոր վարժություններ ընտրելիս պետք է լինել շատ զգույշ, զանազան հասակների նկատմամբ:

Կնոջ Փիզկուլտուրան—դա մի նոր թեմա յե վոչ թե խորհրդային հանրապետության պայմաններում, այլ և արևմուտքում:

Ֆիզիկո-լուտուրայով կարելի չէ վնասել կնոջը, յեթե նա պատրաստված չէ ֆիզիկական վարժություններէ համար: Յեւ վայել նախապատրաստությունը պետք է կայանա գլխավորապէս կոնքի հատակի և վորովայնային պրեսի զարգացման մեջ (փորի մկանունքներից) վորովհետև առանց լավ զարգացած կոնքի հատակի և փորի մկանունքների շատ հեշտությամբ կնոջ սեռական գործարանները վար կիջնեն և կինը կստանա կանացի հիվանդություն:

Ուժեղ ցնցումների հետ և լարումների հետ կապված բոլոր շարժումներն, ինչպէս որինակ՝ բարձր տեղից թռչելը, գործիքների վրայով թռչելը, մենամարտությունը, ծանր ատլետիկան, ֆուտբոլը, իհարկե, չ'պետք է կիրառվեն կանանց մեջ: Իսկ այս վարժությունները, վորոնք ամրապնդում են վորովայնի պրեսսը, հատկապէս թիավարությունը—շատ զնահատելի վարժություններ են, դրանք պատրաստում են կնոջ կազմվածքը վոչ միայն ավելի ուժեղ ֆիզիկական վարժությունների համար, այլ և ծննդաբերության համար, յերբ գլխավոր աշխատանքն ընկնում է վորովայնի պրեսի վրա:

11. ՉԿԱ ՍԵՌԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ, ԱՅԼ ԿԱ ԿԵՆՍԱՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՅԵՎ ՅԵՐԲ ԱՅՍ ՎԵՐՋԻՆԸ ԿԱՆՈՆԱՎՈՐ Ե ԴՐՎԱԾ, ԱՅՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ՍԵՌԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄՆ ԸՆԹԱՆՈՒՄ Ե ՆՈՐՄԱԼ ԿԵՐՊՈՎ, ՎՈՐՊԻՍԻ ՀԱՆԳԱՄԱՆՔԸ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ Ե ՍՏԵՂԾՈՒՄ ՍԵՌԱԿԱՆ ԺՈՒԺԿԱԼՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՄԻՆՉԵՎ 20—22 ՏԱՐԻՆ.

Շատ են խոսում այսպէս կոչված սեռական կրթության մասին, մինչդեռ սեռական վոչ մի կրթություն

գոյություն չունի: Անուական լուսավորություն, յեթե
անց են կացնում այդպիսին վոչ անհատական ձևով, այլ
յերեխաների ամբողջ կուլեկտիվի մեջ—մինչև 16 տա-
րեկան հասակը, անուպատակահարմար է, վորովհետև
ժամանակից առաջ դարձեցնում է սեռական զգաց-
մունքը:

Ապա վորն է յեւթը: Յեւթը կայանում է յերեխաների
կանոնավոր ֆիզիկական դաստիարակության մեջ և նը-
րանց սոցիալական դաստիարակության կանոնավոր
կերպով տանելու մեջ, վոր և տալիս է բիոսոցիալական
դաստիարակությունը: Այդ կիրականանա, յեթե յերե-
խայական շահերն ուղղված լինեն դեպի հարկավոր
կողմը (գրավիչ ուսում, եքսկուրսիաներ, ինքնաշխա-
տություն, քաղաքական դաստիարակություն), յերե-
խաների շրջանը վերածվի մանկական կուլեկտիվի, պիո-
ներ խմբակի և յեթե իրականացվի ֆիզիկական կրթու-
թյունը (հեղափոխական խաղեր, կազմվածքի ամրա-
պնդում, բացողյա դպրոցի ութիմը): Ուրիշ խոսքով,
յերբ կատարեն բոլոր պատվիրանները (1—11-ը), վո-
րոնք ապահովում են յերեխայի կանոնավոր պսիխո-ֆի-
զիկական զարգացումը, այն ժամանակ նրա սեռական
զարգացումն ևս կանոնավոր կըլինի, նրա սեռականը չի
դուրս ընկնի առաջ և չի տանջի դեռատուն ժամանակից
վաղ: Վերոգրյալ բոլոր պատվիրանների պահպանելուց,
պատվիրանների, վորոնք վոչ այլ ինչ են, յեթե վոչ
բիոսոցիալական դաստիարակության կանոններ, վոչ
միայն յերեխան ու դեռատուն, այլ և հասունացած տղա-
մարդը (և աղջիկը) մինչև 20—22 տարեկան հասակը
կարող են դասել իրենց ութերը (եներգիան) սեռական
կյանքի վրա վաղաժամ վատնելուց:

Ինչպէս արդարացի արտահայտվել և Ձալկինդը, առաջ կրգա «գասակարգային հակասեռական մի միջոց, հեղափոխական սուբլիմացիա» (սեռական հետաքրքրութեան փոխարինումը ստեղծագործականով) և գասակարգային հաշվին սնվող մակարդույթ-սեռական սկզբունքը կրգրվի իր անհրաժեշտ շրջանակի մեջ:

Ձգայարանները ժամանակակից փոփոխ հասարակութեանից չեն ստանում հարկավոր տպավորութեաններ, չարժանները չեն ստանում պետական լայն ծախս, սոցիալական բնագոյները, հարցասիրական ձգտումները ճնշված են մեր շահագործական և հետ-շահագործական արդի քառսում, տալիս են իրենց չողտագործված վողջ եներգիան, իրենց վողջ ազատ շարժական Փոնդը, իրենց տվելորդ ներգործականութեանը պահեստի միակ ազդակին, սեռականին, վորն և դառնում և որվա հերոս, դառնում և ակամա մի սարգ: Այստեղից և ծագում վաղածամ սեռական զգայնութեանը, այստեղից և ծագում վաղածամ սանձարձակ թափը մարդկային գոյութեան բոլոր բնագոյններում, և այս և պատճառը, վոր մարդու գոյութեան բոլոր անկյունները հանդուգն և բաց կերպով ծծվում են սեռականութեամբ, մինչև անդամ թափանցում են գիտութեանների մեջ: Ձարգացնել մեր սեռականութեան այդ սարգային կյանքը—մի՞թե դրանից մեծ իմաստ դուրս կգա հեղափոխական, նախակոմունիստական կուլտուրայի համար: Ավելի լավ չե՞ վերադարձնել նրանց ումից հափշտակել են ըստիքները, տվելի լավ չե՞ «համեստացնել» «գորշացնել» և «վորձատել» ուռճացած սեռականութեանը համարադատության ամուր ազդակներով (գասակարգային հակասեռական նախա, հեղափոխական սուբլիմացիա) քամել, հետ

ծծել նրա միջից բոլոր այն արժեքները, վորոնք նա—
սեռականությունը համընդհանուր է և կազմավածքից—դա—
սակարգից: Խորհրդային պայմանները հենց դրան են
սուսվելապես աջակցում:

Խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի հիմնական դրու—
թյունները (12 պատվիրաններ) ամփոփելով մենք կա—
րող ենք ասել, վոր սա առաջին փորձն է սխեմատիկ
ձևով նկարագրելու այն մտքի հիմնական բովանդակու—
թյունն, վորը մենք կատակցում ենք հետևյալ խոսքերի
հետ—խորհրդային Ֆիզկուլտուրա բոլոր տարիքների
համար:

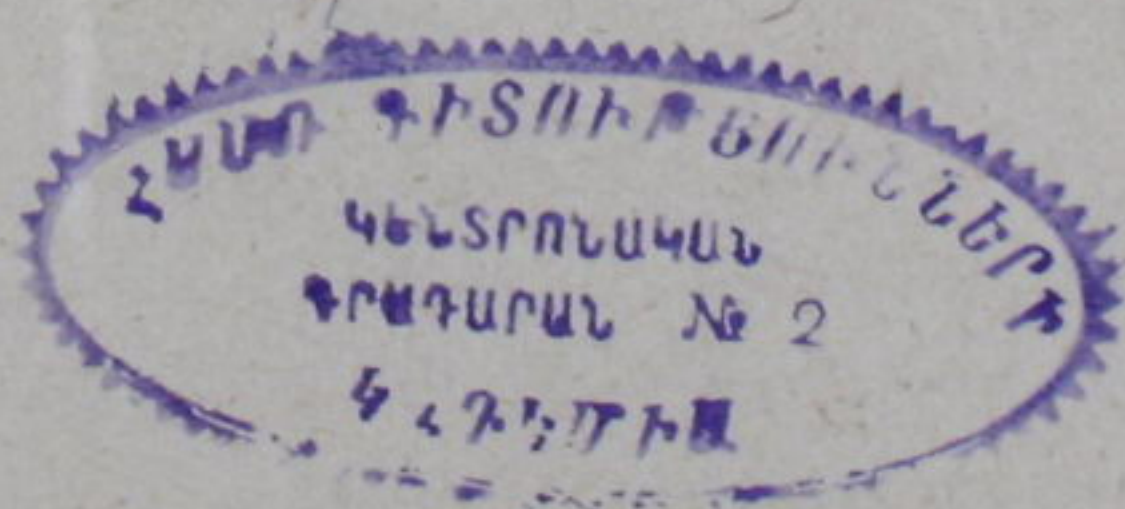
Այն յերեխաների համար, վորոնք կազմակերպված
են դպրոցներում, պիտներական կոլլեկտիվներում, այս
հասկացողությունը ավելի ճիշտ պետք է արտահայտել
հետևյալ խոսքերով—բխողիալական դաստիարակու—
թյուն:

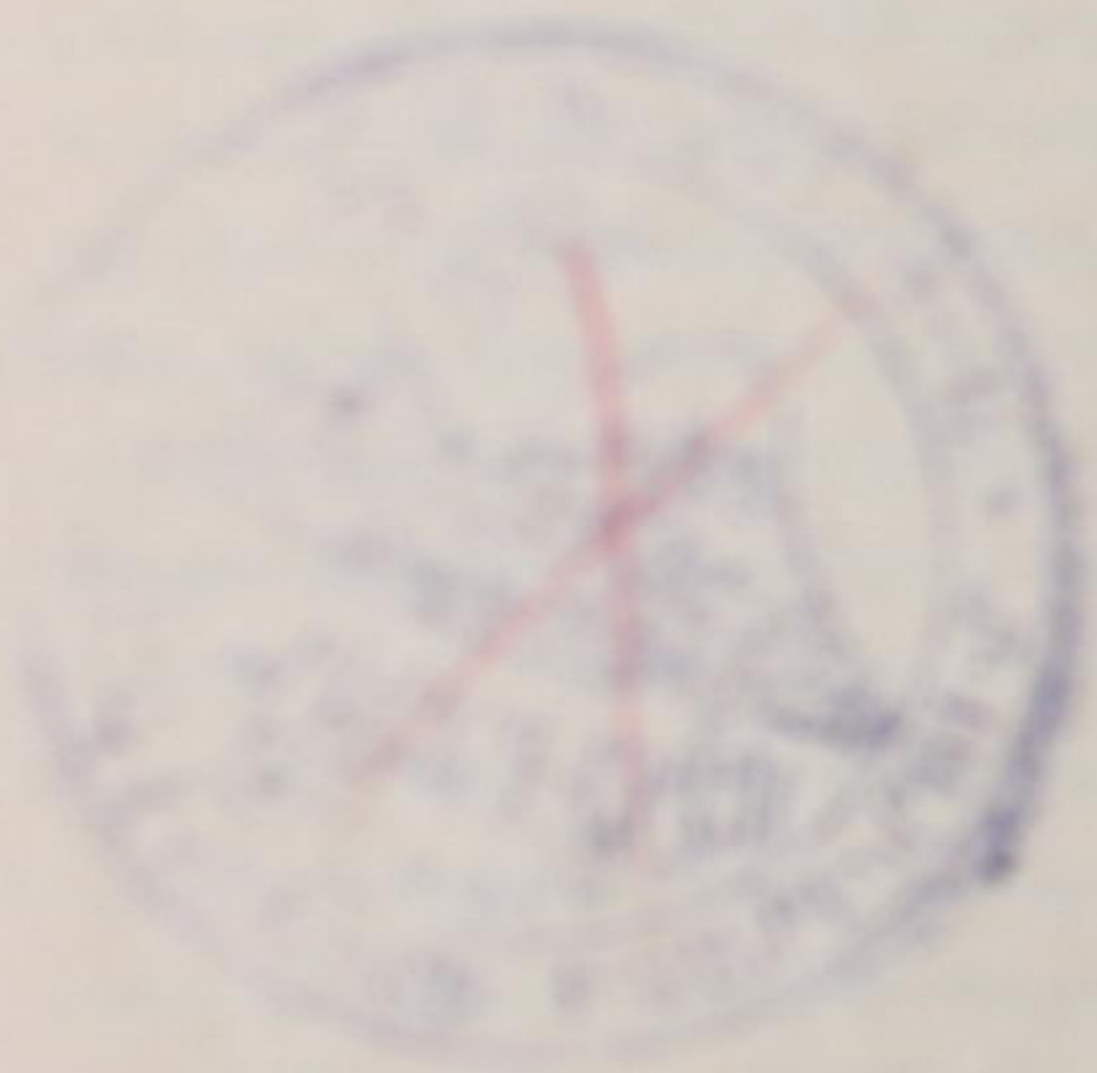
Այսպիսի սխեմատիկ տեսության կարիքը մեծ է,
նախ և առաջ շնորհիվ այն անբավարար պարզության,
վորը կա «Խորհրդային Ֆիզկուլտուրա»-ի ձևակերպման
մեջ: Նույնպես մեծ նշանակություն ունի ընդմիջող բա—
ժանվել, սահման դնել (կոլլեկտիվ նվաճումներ, ա—
ռողջացում), վորից այն կողմը սկսվում է բեկորդիդ—
մը, ինչպես մեջջանական հին կենցաղի մի մնացորդ,
վորը մենք համբերում ենք և կարող է պատահել, վոր
յերկար ժամանակ կհամբերենք, վորովհետև հին կեն—
ցաղի վերացնելու համար դործադրում ենք եվոլուցիոն
(աստիճանաբար) մեթոդը: Փոխավորն այն է, վոր մեր
ուսանողական բանվորական և մանսրլանդ կուսակցա—
կան յերիտասարդությունը իմանա, ինչ նշանաձողեր
ենք մենք դնում սոցիալիզմի ճամբին Ֆիզկուլտուրայի

դարգացման համար, և դրա համար էլ բերված են այդ
դարգացման 12 պատվիրանները :

Այս թեզիսները—պատվիրանները խորհրդային
Ֆիզկուլտուրայի ազխատուրների, Ֆիզիկական կուլ-
տուրայի հրահանգիչների փորձագիտության, բժիշկ-
ների, մանկավարժների և կուսակցության հետ ընթա-
ցող այն ինտելիգենցիայի համար են, փոքր փնտրում
և մարքսիստական նոր ուղիներ, բայց ինքը տակավին ի
վիճակի չեն գնելու բիոսոցիալական դաստիարակության
մարքսիստական նշանաձուղերը: Յեվս աստիճի կարեւոր
և ցույց տալ յերեխայի պոսիտիվիզմի ֆիզիկական դարգացման
ուղիները գյուղական ուսուցչության լայն մասնաների
համար: Իհարկե, յուրաքանչյուր պատվիրանների վե-
րաբերյալ կարելի չէր մի ամբողջ գիրք գրել (ընթեր-
ցողը մատնանշած տեղերում մասամբ կդանի արդեն
գրված գրքույկները), բայց այդ վոյժ կոլլեկտիվի
գործն և և խորհրդային պայմաններում նոր կենցաղի
չինարարության ամբողջ տառնամյակների գործ և :

Կարեւոր էր նշանակել նշանաձուղերը և այդ նշանա-
ձուղերը տրված են խորհրդային Ֆիզկուլտուրայի տառ-
յերկու պատվիրաններով :





ALL INFORMATION CONTAINED



FL 000 20 204

[084]

ጥቅምት 25 ሐምሌ.

A $\frac{I}{4059}$

[084]

ጥቅምት 25 ሐምሌ.

A $\frac{I}{4059}$