

ԲՃ. Ա. ԻՎԱՆՈՎՍԿԻ

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ
ԻՆՔՆԱՀԱՅՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

796
Ի-85

ՊԵՏԶՐԱՏ

1932

ՕԵՐԵՎԱՆ

02 NOV 2010

796 *այ*

ԲՃ. Բ. Ս. ԻՎԱՆՈՎՍԿԻ

Ի-85

ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐՆԻԿԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ
ԻՆՔՆԱՀԱԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Պետերբուրգի տպարան
 Պլավին 7069 (Բ)
 Հրատ. № 2021
 Պատվեր 273
 Ցիքած 4000



433
 37

Թարգմ. ԳՐԱԲԻՈՍ

Խմբ. ԱՌԱՆԱՐԾԱՆ

Հանձնված է տպագրության 10 հունվարի 1933 թ.
 Ստորագրված է տպելու 1933 թ.

Ա Ռ Ա Ջ Ա Բ Ա Ն

Այս հուշատետրը կոնսպեկտիվ մեկնութունն է իմ գե-
 կուցման և այն գործնական պարապմունքների, վոր յես տա-
 րել եմ Բեռլինի բանվորների սպորտ-մարմնամարզական
 կազմակերպությունների ֆունկցիոներների (ակտիվիստ-
 հրահանգիչների) հետ՝ Դերմանիայում յեղածս ժամանակ,
 և վորը հրատարակվում է գերմաներեն:

Մեզանում, ԽՍՀՄ-ում ինքնահսկողության մասին ար-
 քեն հրատարակված են մի շարք բրոշյուրներ, սակայն չկա
 այնպիսի մի ամփոփ հուշատետր, վորն ոգներ ամեն մի Ֆիզ-
 կուլտուրնիկի արագ կողմորոշվել և յուրացնել ինքնահսկո-
 ղության հիմնական կանոնները: Այդ պատճառով յես ընդու-
 նեցի հրատարակչության առաջարկը՝ ուսներեն լեզվով ևս
 լույս ընծայել հուշատետրը, վերամշակելով այն համաձայն
 մեր պայմանների:

Դեպի Ֆիզիկական վարժությունները և մանավանդ դե-
 պի մրցակցությունները գիտական մոտեցման ամենակարե-
 վոր պահանջներից մեկն է բժշկական վերահսկողության և
 ինքնահսկողության կիրառումը: Ֆիզիկական վարժություն-
 ները և նրանց մրցակցությունները դաստիարակության և
 ֆիզիկական զարգացման սրանչելի միջոցներ են, սակայն
 նրանք ուժեղ գործող միջոցներ են և անհմուտ ու վոչ-չա-
 փավոր գործադրության դեպքում փոխանակ ոգուտի՝ կա-
 րող են մինչև խել վնաս պատճառել:

Բժշկական խորհրդատվությունը (կոնսուլտացիան)
 անհրաժեշտ է նրա համար, վորպեսզի ֆիզկուլտուրնիկի
 ֆիզիկական զարգացումն ու առողջության զրույթունը
 քննելուց հետո, կարելի լինի խորհուրդ տալ, թե ֆիզիկա-
 կան վո՞ր վարժություններն են ողտակար նրա համար, ինչ-
 պիսի՞ վարժություններից նա պետք է խուսափի, և կարո՞ղ
 է արդյոք ֆիզկուլտուրնիկն առանց վնասելու իր առողջու-
 թյունը մասնակցել այնպիսի մրցակցությունների, վորոնք
 մեծ դիմացկունություն և ուժերի լարումն են պահանջում:
 Այդ պատճառով անհրաժեշտ է, վոր յուրաքանչյուր ֆիզ-
 կուլտուրնիկ ֆիզկուլտոլոգիկտիվը մտնելիս լինի ֆիզկուլ-

տուրայի բժշկի մօտ և նոսրիս նրանից այդպիսի խորհուրդ։ Անհրաժեշտ և նույնպես, վոր նման հսկողութիւնը (կոնտրոլը) կատարվի պարբերաբար, թեկուզ տարին յերկու անգամ, գիտնալու համար, թե ֆիզիկական վարժութիւններն ողորմաւ արդիոք, ինչպես կանոնավորել մարզանքը, պատրաստ և արդիոք որդանիդը մրցակցութիւնների համար և այլն։ Յեթե պայմանները թույլ են տալիս, հարկավոր և լուրջ մրցակցութիւններին պատրաստվելիս մարզանքի սկզբին և մրցակցութիւններից անմիջապէս առաջ մի անգամ ևս խորհրդակցել բժշկի հետ։

ԽՍՀՄ-ում «Առանց բժշկական վերահսկողութեան չկա խորհրդային ֆիզկուլտուրա» լողունը գտել և արդեն լիա-կատար ճանաչում։ Սակայն այդ ճանաչումից մինչև փառ-տացի իրագործումը դեռ չափազանց հեռու յե։ Խորհրդային ֆիզկուլտուրական շարժման այն հսկայական ամժան պայմաններում, վոր մենք ունենք և մյուս կողմից՝ ընդհանրապէս՝ բժիշկների ու մասնավորապէս՝ ֆիզկուլտուրայի մասնաշեւ բժիշկների պակասութեան հետեւանքով տակ-վին անհնար և բժշկական վերահսկողութեան յենթադիմ ու ընդգրկել բոլոր ֆիզկուլտուրնիկներին։ Մինչդեռ խորհրդային ֆիզկուլտուրան, վորն իրեն նպատակ և դրել պատրաստել հանրապետութեան համար ուժեղ, առողջ, արի ու բազմակողմանիորեն զարգացած՝ սոցիալիստական հասարակա-կարգի կառուցողներ ու բանվոր դասակարգի շահերի համար մարտնչողներ, չի կարող հանդուրժել, վոր ֆիզիկական վարժութիւններն առողջացման հումիւս միջոցից վերածվեն իրենց հակադրութիւնի։

Ահա հենց այդ և, վոր պետք և կանխի ինքնահսկողութիւնը, վորը կարող և մասամբ փոխարինել բժշկական վե-րահսկողութեանը, ցույց տալով ֆիզկուլտուրնիկին, թե ինչպէս և ընթանում նրա ֆիզիկական զարգացումը, ազդա-րարել նրան գերհոգնածութեան վտանգի մասին և ստիպել նրան անհրաժեշտութեան դեպքում դիմելու բժշկին։

Ինքնահսկողութիւնը— դա իր առողջութեան դրութեան ու ֆիզիկական զարգացման վրա հսկողութեան մի շարք ա-մենապարզ գործնական կանոններ են, ստացած տվյալների ցուցակագրումն ու գնահատումն և։ Ինքնահսկողութիւնը դրա հետ միասին հանդիսանում և չափազանց արժեքավոր լրացում բժշկական վերահսկողութեանը, վորովհետեւ նա

բժշկին նյութ և տալիս ավելի ճիշտ ու բազմակողմանիորեն գնահատելու որդանիդի ֆունկցիոնալ (գործառնական) ընդունակութիւններն ու նրա մարզվածութիւնը (պատրաս-տականութիւնը)։ Ինքնահսկողութիւնը պետք և կիրառեն առաջին հերթին այն ֆիզկուլտուրնիկները, վորոնք պարբե-րաբար մարզվում են քննութիւն տալու Պատրաստ և՛ աչ-խատանքի ու պաշտպանութեան նշանի համար, վորպիսի քննութիւնների պարտադիր մասի մեջ մտնում և ինք-նահսկողութեան հիմունքներն իմանալը, ինչպէս նաեւ նրանք, ովքեր պատրաստվում են ֆիզիկական մեծ ծանրա-բեռնվածութեան մրցակցութիւնների (վաղը, թիավարում, դահուկներ, հեծանվարայ, ըմբշամարտ, ծանրութիւն-ներ թարձրացում և այլն)։

Ինքնահսկողութիւնը դրա հետ միասին հանդիսանում և լավագոյն միջոց ծանոթացնելու համար ֆիզկուլտուրնիկնե-րին մարդու մարմնի կառուցվածքին ու աշխատանքին և հիգիենային—առողջ կյանքի մասին գիտութեան—պահանջ-ներին։ Վորպեսզի դիտակցորեն և ճիշտ կիրառվի ինքնա-հսկողութիւնը՝ միանգամայն անհրաժեշտ են այս տեղեկու-թիւնները։

Յեթե ֆիզկուլտուրնիկն այդ չգիտե, ապա նախքան ինք-նահսկողութիւնն անցկացնելը, նա պետք և լսի այդ մասին բժշկի դաստիարակութիւնները, վորպիսի դաստիարակութիւն-ներ այժմ լինում են ամենուրեք, կամ առնվազն կարգա բրո-շյուրներ մարդու անատոմիայի ու ֆիզիոլոգիայի և սանի-տարական միջնամի մասին։

Մարդու մարմնի կազմութեան ու աշխատանքի մասին ամենապարզ տեղեկութիւններ կան նույնպէս բժիշկ Գլե-գերի «Ֆիզկուլտուրնիկի ինքնահսկողութիւնը» բրոշյուրում։

Բայց ավելի լավ և, յեթե ֆիզկուլտուրայի կոնկաւ-վում կազմակերպվի հատուկ խմբակ ինքնահսկողութեան ուսումնասիրութեան (ինչպէս նաեւ ինքնամասմի և առաջին ոգնութիւն ցույց տալու) համար։ Այդպիսի խմբակի աչ-խատանքը ղեկավարելու համար աւարժինը կամ ֆիզկուլ-տուրայի խորհուրդը միշտ ևլ կհատկացնի հատուկ մի բժիշկ, վորը և կմշակի խմբակի հետ ինքնահսկողութեան բոլոր կա-նոններն ու նրանց հիմնավորումը։

Բժիշկների պակասութեան դեպքում ինքնահսկողութեան ուսուցումը կարելի յե հանձնարարել փորձված հրահանգիչ-

ներին, վորոնք լուրջ պատրաստութիւն են ստացել բժշկի մոտ կամ հատուկ խմբակում:

Ինքնահսկողութեան ուսուցումը պետք է բաղկացած լինի յետևյալ հիմնական մասից. 1) ծանոթացում մարդու օրգանիզմի և մանավանդ սրտի ու թոքերի կառուցվածքի ու օւղակաւորութեան մասին տարրական տեղեկութիւնների հետ (ամփոփ տվյալներ անատոմիայից ու ֆիզիոլոգիայից), ֆիզիկական վարժութիւնների, մարզանքի առողջապահութեան ելութեան հետ և այլն, և 2) ծանոթացում ինքնահսկողութեան միջոցով օրգանիզմի դրութեան գնահատականի արձանագրման (գրանցման) հիմնական կանոնների հետ: Ինքնահսկողութեան մեթոդիկան պետք է բաղկացած լինի. — ա) օրգանիզմի դրութեան սուբյեկտիվ գնահատականից և բ) օրգանիզմի վրա ֆիզիկական վարժութիւնների ունեցած ազդեցութեան չափումների ու հետազոտումների օրյեկտիվ տվյալներից: Օրյեկտիվ տվյալներն, անկասկած, տալիս են ամբողջ արժեքավոր նյութ, քան թե սուբյեկտիվ տվյալները: Օրյեկտիվ տվյալներից պետք է գնահատվեն ու արձանագրվեն հատուկ օրագրում (ղեկնիկ) մոտավորապես հետևյալները. 1) լնդհանուր ինքնազգացում, 2) ջրուն, 3) սրբտախիոց, 4) հեղուկ, 5) գլխապտույտ, 6) գերհոգնածութիւն:

Օրյեկտիվ տվյալներից առաջին հերթին պետք է նշել 1) քաշը, 2) պոլսը, 3) քրտնարտադրութեան դիտողութիւնը, 4) արտաթորանքային մարտողութեան դիտողութիւնը, 5) մեզի դիտողութիւնը:

Այստեղ բերվում են միայն կոնսպեկտիվ ձևով ամենից պարզ, մատչելի և դործնականում իրենց արդարացնող յանակները:

Անհրաժեշտ է նաև շեշտել, վոր սիսակ կլինեն յեղրակաւորութիւն հանել միայն այստեղ թվարկված հատկանիշներից մեկն ու մեկի հիման վրա. անհրաժեշտ են մի շարք հատկանիշներ (կոմպլեքս) յեղրակացնելու համար, որինակ՝ չափից ավելի մարզվելու մասին, նամանավանդ այն պատճառով, վոր այդ բոլոր ֆիզիկոլոգիկների մեջ էլ միատեսակ չի արտահայտվում:

«Առանց ինքնահսկողութեան չկա մարզանք» լոզունգը պետք է դառնա յուրաքանչյուր դիտակից ֆիզիկոլոգիկների լոռունդ:

ՈՐԱԳԻՐ ՎԱՐՆԵԼ

Ինքնահսկողութեան տվյալները պետք է գրել առնել պարբերաբար (իսկ մեծ մրցակցութիւնների համար մարզանքի ժամանակ վոչ սակաւ, քան հնգօրյակում 1 անգամ) ֆիզիկոլոգիկների հուշատետրում (օրագրում) կամ հատուկ թերթիկներում¹⁾, վորտեղ պետք է նշվեն նաև մարզանքի ելութեան և ֆիզիկական նվաճումների տվյալները: Միայն բաղդատելով ինքնահսկողութեան տվյալները ֆիզիկական նվաճումների տվյալների հետ, ինքնահսկողութիւնը կտա բոլոր անհրաժեշտ արդիւնքները և լիովին կարգարացնի իրեն:

Գրանցման ձևերը կարող են փոխվել, նայած ֆիզիկոլոգիկների դիտելիքներին և ինքնահսկողութեան ծախսին: Որպէրում անպայման պետք է նշվեն հետևյալ տվյալները. 1) գրանցման տարին, ամիսը, ամսաթիւը և օրը. 2) մարզանքի ելութիւնը. 3) նվաճումները սովորական մարզանքում, վերահսկիչ քննութիւններում և մրցակցութիւնների ժամանակ. 4) բուն ինքնահսկողութեան տվյալները և 5) ծանոթութիւններ ու լրացուցիչ նշումներ (յեղանակը, պարպմունքների վայրը, անձնական կյանքի այն անցքերը, վոր կարող են ազդել մարզանքի վրա, վնասվածքներ, փոփոխութիւններ տեխնիկայի մեջ, մարզանքի սիսակներ և այլն): Վորպես օրինակ կարելի է ցույց տալ հետևյալ գրանցումը²⁾ (տես հաջորդ յերես):

ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ, ՍՈՒԲՅԵԿՏԻՎ ՏՎՅԱԼՆԵՐ

Ընդհանուր ինքնազգացումը նշում է թե լավը, թե բավարար է, թե վատը: Վատ ինքնազգացումը, ընկճված

1) Խիստ ցանկալի է, վոր այդ թերթիկները, կամ ավելի լավ է հատուկ օրագիրը վորոքեք առգված կամ ապագրված լինեն միատեսակ, և հենց այդտեղ, բացի այդ, գետեղված լինեն առգրագահական հիմնական ցուցումների մարզանքի ճիշտ բեթիմի, անդի և այլն մասին:

2) Գրա ցման օրինակները տես բժշկի Բերգերի «Սպորտսմենի ինքնահսկողութիւն» գրքի 114 էջում:

ՈՐԱԳՈՐԾ ԳՐԱՆՑՆԵՐԻ ՈՐԻՆՈՎ

15 VI—30 Թ.	11/VI—30 Թ.	11 հոկտեմբեր 1930 թիվ	Ամսա- թիվ
առաջագր	ժամը	ժամը	
1) Վարդ. 10 ժ. պատ- նեններով	27, 2	1) Ցառի. Բեկրյան ժամը 9:00 արած	6, 45
2) Ցառի. Բեկրյան Բեկրյան. Բեկրյան	11, 36	2) Գեղի հրում	11, 36
3) Ներսիս. Կեռում	47, 55	3) Վարդ. 100 մարդ	11, 8
4) Վարդ. 1500 մարդ	4, 40, 3	4) Մկալապի նեղում	36, 74
		5) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		6) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		7) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		8) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		9) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		10) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		11) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		12) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		13) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		14) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		15) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		16) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		17) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		18) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		19) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		20) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		21) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		22) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		23) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		24) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		25) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		26) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		27) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		28) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		29) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0
		30) Վարդ. 1200 մ. 1/2 րոպե	4, 12, 0

արամադրությունը, շրջանությունը, թույլությունը, յեթե
կողմնակի վորեւ պատճառ չկա դրա համար, կարող է չա-
փից ավելի մարդկելու և որդանիզմի գերհոգնածության
նշանները մեկը լինել:

Քույր մարդանքի ժամանակ պետք է լինի բավարար
(7—8 ժամ), կանոնավոր (պատկել ու վերկենալ միշտ միև-
նույն ժամանակ) և հանգիստ: Քույր կարող է լինել լավ,
բավարար ու վատ: Անքնությունը, իսկ վոմանց մոտ էլ,
ընդհակառակը, խիստ ընկոտությունը նույնպես գերհոգնա-
ծության նշաններից մեկն է: Նորմալ քնից հետո մարդ իրեն
պետք է զգա անողջ ու առողջ և վոյթի և չարված: Վեր-
ջինս համախ լինում է այն ժամանակ, յեթե քնում են վատ
ող ունեցող չենքում:

Միքսոսկոպը.— Մարդ սովորաբար չի նկատում իր նոր-
մալ աշխատող առողջ սիրտը: Ընդհակառակը, սրտի անա-
խորժ գագաղությունները (ցավ, նվազանք և անկանոն
խորոցներ) սրտի վրա յեն դարձնում մարդու ուշադրու-
թյունը և խմաց են տալիս նրան, վոր անհանդիման են:
Այդպիսի դեպքերում հարկավոր է կրճատել և միջև իսկ
յիովին դադարեցնել մարդանքը և դիմել բժշկի խորհրդին:
Միքսոսկոպը մեր մարմնի կարեւորագույն որդանն է և նրա վրա
յե առանձնապես ազդում գերհոգնածությունը (տես հետա-
գայում պոլյսի մասին):

Հեվոց.— Մարդու շնչառությունների նորմալ: Թիվը հան-
դիստ դրությունը մի րոպեյում 16—18 անգամ է, լավ մարդ-
ված մարդունը՝ ավելի սակավ է—12—14 անգամ:

Հեվոցը, այսինքն՝ հաճախեցված շնչառությունը նշան է
վերահաս գերհոգնածության: Մինչև վորոշ աստիճանը նա
հանդուրժելի յե և անխուսափելի, վորովհետև կախված է
մկանային աշխատանքի հետևանքով մարմնի հյուսվածքնե-
րում դադարիոխանակման ուժեղացումից: Յուրաքանչյուր
մկանային աշխատանք, ավելացնելով նյութերի փոխա-
նակումն որդանիզմում, հետևապես և թթվածնի պահանջը,
համապատասխան չափով ավելացնում է նաև շնչառությունը:
Միայն չափազանց լավ մարդված մարդկանց
շնչառության արագացումը վարժությունների ժամանակ
մնում է նույնը և ավելանում է միայն շնչառությունների
խորությունը: Վորչափ ավելի արագ է շնչառությունը վե-
րադառնում նորմային, այնչափ ավելի մարդված է ուսմա-

1) Գրանցումը վերաբերում է տեղամասերին, միջակայությունը գրառ պարագ մաս մե ամիս անգամ:

ամենը: Ընդհակառակը, չմարդված, ինչպես նաև զեր ու
քրտի հիվանդութիւններ ունեցող մարդկանց մոտ հեմոցին
ալբին հեշտ ու արագ եւ առաջանում եւ ավելի դանդաղ եւ
անցնում: Հեմոցին ֆրէրիտոգիական սահմանը համարվում եւ
միլիանային վարժութիւնից հետո շնչառութեան արագացումը
մինչև 75 տոկ, իսկ մրցակցութիւնների ժամանակ նկատ-
վել են շնչառութեան արագացման մինչև 100 և նույնիսկ
200 տոկ, վորն սպաշույն եւ վատ մարդկածութեան Միկանա-
յին աշխատանքի ժամանակ արդան մեջ կուտակվում եւ ավելի
շատ անխաթմութեւ, քան թե նա արտադրում եւ, և հեմոցին
առաջին չըջանը հետեւյանը եւ վոչ բաւական արտաշնչման:
Շնչառութեան և մանաւանդ արտաշնչման դաստիարակումը
մարդանքի չափազանց կարեւոր մասն եւ կազմում, և այդ
պետք եւ լավ դիտենա յուրաքանչյուր մարդկոյ:

Յերկարատե ֆրէրիկական լարվածութեան ժամանակ ան-
խաթմութեւ արտադրում եւ կուտակվել թոքերում եւ ան-
առաջանում եւ հեմոցին յերկրորդ չըջանը արդունը լցնում եւ
թոքերը, ինքնապաշտումը խաթմ վատնում եւ, կրճտում
առաջ եւ դալիս նեղվելու զգացմունք, անանջներում՝ աղ-
մուկ, չըթունքներն ու յեղունկները կապում են, և ինքե
այդ ժամանակ չի հասել «յերկրորդ շնչառութիւնը» ու յեթե
ֆրէրիտոգիան կաղթարհարում եւ և այդ սպառնալի նշանը
(անպատմը), այն ժամանակ դալիս եւ հեմոցին յերկրորդ չըջ-
անը—չափազանց արագացած, հատվող շնչառութիւն, վո-
քր ու հաճախակի պույս, և կարող եւ առաջ դալ ուշադնա-
ցութիւն, սրտի սուր լախնացում եւ մինչև իսկ սրտի կաթմած,
այսինքն՝ մահ:

Հեմոցին մինչև այդ աստիճանին չպետք եւ հասնել: Վար-
ժութիւնից անմիջապէս հետո մի րոպէյում՝ ավելի քան
30—40 անգամ և հանգստից հետո՝ ավելի քան 25—15 անգամ
արդեն իսկ վկայում եւ, վոր հոգնածութիւնն անցնում եւ քո-
ղունքի սահմաններից: Որպէրում հեմոցին նշվում եւ՝ թե մե-
ծը, թե միջինը և թե թույլը: Կարելի յե նույնպէս հաշվել
շնչառութիւնների թիւը վարժութիւնից առաջ և նրանից
հետո¹⁾: Դրա համար հարկավոր եւ ձեռքը դնել կրճին և հաշ-

¹⁾ Այսին լավ եւ խնդրել քննելով հաշվել շնչառութիւնների թի-
ւը, քանի վոր արդեն իսկ ուշադրութեան կենտրոնացումը շնչառութեան
վրա փոխում եւ նրա արագութիւնը:

վել ներշնչումների թիւը 20 վայրկյանում, բազմապատկե-
լով ստացած թիւը 3-ով: Առանձնապէս կարեւոր եւ նշել, թե
հեմոցին ավելանում եւ, թե նվազում՝ համեմատած նախորդ
որերի հետ, որինակ՝ միկանային հեմալորութեամբ ու միկ-
նային արագութեամբ կատարած վազքից հետո: Հեմոցին ավե-
լացումը ցույց եւ տալիս դերհոգնածութեան մասին: Նրա
նվազումը վկայում եւ, վոր մարդանքը կատարված եւ յեղել
կանոնավոր:

Դիսապտույտն առաջ եւ դալիս մեծ մասամբ արդունը
դալիս ուղեղից ուժեղ հետ հոսելու հետեւանքով: Առողջ մար-
դը գլխապտույտներ չի ունենում, այդ նկատվում եւ գլխա-
պտույտն արդան պակասութիւն ունեցողների մոտ: Լավ
մարդկոյ սպորտսմենը գլխապտույտ, ինչպէս նաև գլխացա-
վեր չպետք եւ ունենա: Յերբ գլխապտույտներ են առաջա-
նում, անհրաժեշտ եւ նվազեցնել մարդանքը և բարեւալել
անունը:

Գերհոգնածութեւնն որդանկամի մեջ նյութերի փոխա-
նակութեան արդունքներից առաջացած թունավորում
եւ, դրանց քանակին ավելանում եւ ամեն տեսակ աշխատանքի
ժամանակ. հանդատի ժամանակ որդանկամը չի կարողանում
զատել կամ անմիապ դարձնել այդ արդունքները: Գերհոգնա-
ծութիւնն ստացվում եւ մարդանքում հաջորդականութեւն
չպահպանելու հետեւանքով և վերեւում ու ներքեւում հիշված
բոլոր ցուցանիշները հանդիսանում են դերհոգնածութեան
ցուցանիշներ: Գերհոգնածութիւնն արտաշնչում եւ նրա-
նով, վոր նվազում են մարդու մարմնի որդանների ֆունկ-
ցիոնալ ունակութիւնները (ուժերը): Յուրաքանչյուր ու-
ժեղացրած աշխատանքի ժամանակ նկատվում եւ հոգնածու-
թիւն, վորն ուղեկցվում եւ սովորաբար հոգնածութեան
աւելցնելով զգացմունքով: Վերջինս արդանային եւ այն բա-
նի, վոր որդանկամը հանդիստ եւ պահանջում: Յերբ որդանից-
մը ստանում եւ այդպիսի հանդիստ, հոգնածութիւնն անց-
նում եւ առանց վնասակար հետեւանքների: Վտանգավոր եւ մի-
այն դերհոգնածութիւնը: Հոգնածութիւն և դերհոգնածութե-
թիւնն առաջանալու արագութիւնն անհատական եւ կախ-
ված եւ գլխավորապէս մարդկածութիւնից: Լավ մարդկած
սպորտսմենի հոգնածութեան դիմադրելու ունակութիւնը
չափազանց բարձր եւ: Սկսնմին, ընդհակառակն, հոգնում եւ
տվելի արագ, ավելի ուժեղ չափով, ավելի փոքր վարժու-

թյուններին և նա ավելի յե յենթարկում զերհոգնածության: Գերհոգնածությունը լինում է սուր և քրոնիկ (անփական):

Իր սկզբնական շրջանում սուր գերհոգնածությունն առտաճայովում է նրանով, վոր միևնույն աշխատանքի կամ վարժության համար հարկ է լինում գործադրել միևնաչյն ավելի ուժեղ լարվածություն, աշխատանքը թվում է ավելի ծանր, աշխատող միաններում զգացվում է դժվարություն, կաշկանդվածություն, նեղման զգացողություն: Տեղական հոգնածությանը հաջորդում է ընդհանուր հոգնածությունը, առաջանում են ջարդվածության զգացողություն, ենթադրաբար և ուշադրության անկում, շարժումների անճշտություն, բարձր քրտնատուություն, դեմքի կարմրություն, վորը հետագայում փոխվում է գունատության և շնչառության խանգարման, իսկ հաճախ քթով շնչելիս՝ ողի պակասություն:

Յեթն այդ շրջանում հանդիստ էի տրվում, հետագայ ջանքերը մկաններում ցավ են առաջացնում, վորը քանի զնում, ավելի յե ուժեղանում. (այդ ցավը չպետք է շիտթել մկանների այն ցավի հետ, վորն ունենում են՝ սկանակները, կամ վորը զգացվում է յերկարատե ընդմիջումից հետո հաջորդ որվա վարժություններում: Պարբերաբար վարժություններից հետո այդպիսի ցավ էի լինի): Վերջապես՝ նույն ժամ կամ քի ջանքերին, մկանները կարող են միանգամայն հրաժարվել աշխատելուց: Սովորաբար դրա հետ միասին կարող են լինել և ջղաճգություններ, իսկ այնուհետև կարող է դրան ավելանալ և տաքության (տեմպերատուրայի) բարձրացում, խիստ հեղ, սիրտխիտց, սիրտխանոց, դիտապտույտ և մինչև իսկ լիակատար ուշադնացություն:

Ահա այդ բոլոր յերեկույթներն են, վոր չպետք է թույլ տալ: Աշխատանքի (վարժությունների) քանակը պետք է համապատասխանի զիմացկունության, իսկ աշխատանքի ուժգնությունը (ինտենսիվությունը) պետք է համապատասխանի վարժվողի ուժին: Սուր գերհոգնածության դեպքում անհրաժեշտ է շտապ բժիշկ հրավիրել: Բացի սրտի զործունեյությունը զրգուղ դեղերից, լալապույն միջոցն է սուր լազանը (վաննան) և հանդիսաը, իսկ ավելի թեթև դեպքերում՝ նաև մասսաժը:

Քրոնիկ գերհոգնածությունը, վորը նկատվում է ավելի հաճախ, քան թե սուր գերհոգնածությունը և տաքվում է

առտիճանաբար կուտակվող գերհոգնածությունից, արտահայտվում է քաշի պակասումով ու նվաճումների նվազումով, առաջ են դալիս ռեքնություն, վատ ինքնազգացում, ջղախություն, արյան պակասություն և այլն: Տերերեն այդ արտահայտվում է նաև զգվանքով դեպի սպորտի տվյալ տեակը և ինքնավստահության կորուստով: Սուղին բժշկությունն է՝ 1—2 դեկադ (դեկադը 10 որ է) զադարեցնել մարզանքը և ապա վերսկել այն ավելի զգուշությամբ և աստիճանաբար, խորհրդակցելով բժշկի հետ: Մրցակցությունից առաջ հարկավոր է դադարեցնել մարզանքը 2—3 որով, արթամանակամիջոցում հանդիստ տալով որդանիդմի:

Անհրաժեշտ է միշտ հիշել և այն պատճառների մասին, վորոնք նպաստում են գերհոգնածության արագ և անակնկալ առաջացմանը—դա կյանքի կանոնավոր կարգի խախտման է, գերհոգնածությունը սովորական աշխատանքից, գլխին, ծիախտաը, անչափավորությունը սեռական կյանքում և վոտքի վրա անցկացրած «թեթև» հիվանդությունները—մըրսումը, անդինան, գրիպը: Վերջիններս առանձնապես վտանգավոր են, վորովհետև յերկար ժամանակով թունավորում են սրտի-անոթային ու նյարդային սխառնը և արգեն իսկ սրտի շտտ հիվանդություններ են առաջացրել Փիլիլուլուրներինների մեջ:

ՈՐՅԵԿՏԻՎ ՏՎՅԱԼՆԵՐ

Քաշը.— Քաշի պարբերաբար չափումը ինքնահոգնության ամենից մատչելի և միևնույն ժամանակ ամենից դործոն յեղանակներից մեկն է: Մարդու միջին քաշը հավասար է 65—70 կիլոգրամի, նայած նրա հասակին: Նորմալ համարվում է այն քաշը, յերբ 1 սանտիմետր հասակին ընկնում է 400 գրամ քաշ: Այդ կետելի, արպես կոչված, քաշ-հասակային ցուցանիշն է (ինդեքսն է) կամ գիրության չափանիշն է, վորը ստացվում է քաշի (գրամներով) հասակի (սանտիմետրով) վրա բաժանման միջոցով:

$$\frac{\text{Որինակ՝ քաշը}}{\text{հասակը}} = \frac{68 \cdot 000 \text{ գր}}{170 \text{ սմ}} = 400$$

500-ը և ավելի բարձր թիվը ցույց է տալիս գիրություն, 300 և ավելի ցածր թիվը՝ նիհարում և մարմնի կազմվածքի թուլություն: Այդ ցուցանիշը կարելի յե ավելի պարզացնել,

վերջնելով քաշը կիրառեալներով, իսկ հասակը՝ դեղիմեարե-

$$\frac{68}{17}=4:$$

Լայն չափով տարածված է նույնպէս Բրոկի ինդեքսը, վորով մարդու քաշը պետք է հավասար լինի նրա հասակին մինուտ 100, այսինքն՝ մարդ պետք է կշռի նույնքան կիլոգրամ, վորքան նրա հասակն ավելի յե 100 սանտիմետրից:

Հասակ φ 2

$$W, \text{ քնակ } 165 \text{ սմ} - 100 = 65 \text{ կգ}$$

Այս ձևով այդ ֆորմուլան ճիշտ է միայն ցածրահասակների համար, վորոնց հասակը բարձր չէ 165 սմ-ից, 165—175 սանտիմետր հասակ ունեցողների համար հարկավոր է հանել 105, իսկ 175—187 սմ. հասակ ունեցողների համար՝ 110:

Ավելի ցուցադրական ու ճիշտ ավելանք տալիս է իր քաշի համեմատումը (ինչպէս նաև հասակի, մարմնի շրջագծի և այլն) տվյալ տարիքի, հասակի և այլի միջին (ստանդարտ) այն ավելանքի հետ, վոր ներկայումս հաշվվում են ՌՍՀՄ տղանձին մարդկրի համար, Ֆիզիկուլտուրնիկներ լի մաստայա-կան չափումների հիման վրա:

Ահհամեմատ ավելի մեծ նշանակութուն ունեն վոչ թե քաշի բացարձակ թվերը, այլ նրա փոփոխութունները (գի-նամիկան) մարդանրի ժամանակ: Այդ վորոշվում է պարբե-քարաբ (վոչ պակաս քան ղեկաղը 1 անգամ, իսկ ավելի լաւ է ամեն որ) որովս միևնույն ժամանակ, առանց հազուադի, կշռվելու միջոցով: Պարբերաբար կշռվելու ժամանակ անհրա-ժեշտ է ոգտվել միևնույն կշեռքից, քանի վոր, յեթե կշեռ-քը ճիշտ չէ, այդ անճշտութունը չարունակ միևնույնը կլի-նի և չի անդրադառնա քաշի կորագծի վրա: Կշեռքի զգա-յալթյունը կարելի յե միշտ ստուգել. կշռվելիս մի ձեռքը վերցնելով 100 գրամանոց կշռաքար, կշեռքը պետք է ցույց տա քաշի նույնսիւի ավելացում:

Ֆիզիկական վարժութունի թերից հետո քաշը սովորաբար բնկում է, ճրցակցութուններից հետո քաշի այդ անկումը նկատվում է չարունակ, հասնելով յերբմեծ մինչև 2—3 կիլո-գրամի, իսկ ամենից հաճախ քաշն բնկնում է $\frac{1}{2}$ —1 կգ.: Սա-կայն առողջ և չափից ավելի չմարդված ֆիզիկուլտուրնիկի քաշը մի որովս բնթացքում պետք է կրկին հասնի իր նախկին չափին:

Քաշը լիովին չի վերականգնվում միայն մարդանրի սկզբ-բին, վորը միանգամայն բնական է ու ցանկալի, քանի վոր ֆիզիկուլտուրնիկը «ձևավորվում է» և ազատվում է ավելորդ նորակից ու ջրից: Մարդանրի առաջին ղեկաղում քաշը սո-վորաբար բնկնում է 1—3 տոկոսով (1—2 կգ.), այնուհետև քաշը տատանումներով կանգ է առնում մի մակարդակի վրա և այդպէս մնում է մարդանրի ամբողջ ժամանակամիջոցում: Ֆիզիկական թույլ դարգացածների, նիհարների և սկսնակնե-րի քաշը մարդանրի սկզբում կարող է վորք ինչ բարձրանալ՝ և հաշիվ մկանների դարգացման:

Յեթե մարդանրային քաշը հաստատվելուց հետո նա կըր-հին սկսում է բնկնել, ապա այդ վիճակում է չափից ավելի մարդկելու մասին: Առանձնապէս կարևոր է համեմատել քա-շը ֆիզիկալութունի յունենում ձեռք բերած նվաճումների հետ: Յեթե այդ նվաճումները բարելավվում են, իսկ քաշն սկզբ-րում բնկել է, իսկ հետո կանգնել մի մակարդակի վրա, այդ նշանակում է, վոր մարդանրը ճիշտ է բնթանում: Յեթե քա-շը կրկին սկսել է իջնել, և միաժամանակ նվաճումները վատ-թարացել են՝ այդ չափից ավելի մարդկելու և ղերհոնա-ժության նշան է:

Լուրջ մարդանրի ժամանակ հանձնարարվում է միաժա-մանակ վանդակավոր թղթի թերթի վրա նշել կորագծի ձևով քաշի ամենորայ փոփոխումներն ու ֆիզիկական նվաճումների ավելանքը. ստացվում է պարզ պատկերացում մարդանրի բնութթի մասին: Կորագծերն սկզբում հեռանում են իրարից: Այնուհետև նվաճումների կորագիծն աստիճանաբար սկսում է բարձրանալ, քաշի կորագիծը մնում է մոտավորապէս նախ մակարդակի վրա (ֆիզիկուլտուրնիկը «ձևավորվել» է): Չափից ավելի մարդկելու ղեկաղում յերկու կորագծերն ել ակը-սում են ցած իջնել:

Այստեղ անհրաժեշտ է նույնպէս նախադուռացնել մըր-ցակցութունից առաջ քաշն արագընթաց կերպով իջնցնելու ղեծ, վորը լայնորեն դործաղրվում է (բմբիշների, բուքսիր-ների, կշռագնաբերով մարդկելների կողմից), վորպեսզի հան-դէս գան քաշով ցածր դասում: Առանց որդանիցմին վնաս հասցնելու կարելի յե հանդուրժելի համարել քաշի իջնումը $\frac{1}{2}$ —1 կգ., ըստ վորում կարելի յե դրան հասնել, յեթե ղշռվելուց առաջ ջուր չխմեն, քաղցրեղեն (չաքար, չոկոլադ և այլն), խմորեղեն չուտեն, հաճախ դատարկեն աղիքներն

ու միջադատմանը: Մակայն տաք լաղաններ (վանաններ) ընդունելն ու բաղնիք դնելը չի հանձնարարվում: Այդ չափազանց ուժեղ միջոց է և կարող է աղբն և աղբի արդյունքները— թուլություն, վատ ինքնազգացում, շղթայություն, գլխապտույտ, վորն իր հեթեթին աղբում և ֆիզիկական նվաճումների վրա:

Յեթն անհրաժեշտ է քաշի պահպանումը, ապա ույզ ամենից լավ է անել աստիճանաբար յերկարատև միասնական վարժությունների միջոցով՝ ուրինակ՝ վազք, թիավարում կամ հեծանովարություն յերկար հեռավորություններով: Ըստ վորում չի հանձնարարվում նույնպես տաք սարխապեղեն հաղնել քրտնարտադրությունն ուժեղացնելու համար:

Պուլյսը.— Այն ամենին, ինչ աված է սրտի խնոցը դեռ տեսլու վերաբերմամբ, հարկավոր է ավելացնել պուլյսի հաշվումը, վորը կարող է անել ինքը ֆիզիկոսներին, կամ, ավելի լավ է, խնդրել ընկերոջը հաշվելու: Պուլյսը այսինքն՝ արյունատար անոթի (զարկերակի) լայնացումն է ընկնում, վորով սիրտն իր կծկումներով քշում է արյունը, կարելի է շոշափել նախաարդուկի ճամանչ-զարկերակի վրա նրա ներքևի մասում բուժ մատի կողմից ամի կողմից, թեթև սեղմելով զարկերակին, մյուս ձեռքի յերեք մատով (յեթն վորեն պատճառով պուլյսը չի շոշափվում, այն ժամանակ կարելի է ուղղակի հաշվել սրտի բարխումները, ձեռքը դնելով սրտին ձախ ծծասպտուկի շրջանում): Առողջ մարդու պուլյսի նորմալ արագությունն է միջին հաշվով պրոպիա մի րոպեյում 65 բարխում, նստած՝ 70 և կանգնած՝ 78¹): Մարտածների վոմանց պուլյսը, յերբ նրանք արդեն ճիւղանդամայն ձևավորված են, զգալիորեն դանդաղ է լինում: Այսպես ուրինակ՝ ֆիննական հայտնի սպորտսմեն Նուրմիի ու Ռիտոլիի պուլյսը մի րոպեյում 38—40 է, իսկ կոլիսայնանի պուլյսը՝ մինչև իսկ 35: Պուլյսը կարելի է հաշվել 15 վայրկյանի ընթացքում և ապա բազմապատկել 4-ի վրա: Ֆիզիկական յուրաքանչյուր լարվածության ժամանակ պուլյսն արագանում է, իսկ մրցակցությունների ժամանակ յերբեմն հասնում է մի րոպեյում 160—180 և մինչև իսկ 200-ի, վորը վիայում է վոչ բավարար մարդկավածության մասին:

*) Այդպիսի դեպքերում պուլյսը հարկավոր է հաշվել մաքուր զրույթում փոխելուց հետո 1-2 րոպե անց:

Մարդկանց պարապմունքների ժամանակ պուլյսը մի րոպեյում չափաք է 140 բարխումից ավելի լինի:

Պուլյսի հանգստացման, այսինքն՝ նրա յեղման թվին վերադառնալու ժամանակը կախված է վարժության ծանրությունից ու տեղիությունից: Փոքր ջանքերից հետո (կարճ վազք, ցատկում խոչընդոտից և այլն) պուլյսը պետք է վերադառնա նորմային 2—4 րոպեյից հետո: Մանր ֆիզիկական վարժություններից հետո պուլյսի հանգստացումը պետք է տեղի ունենա 20—30 րոպեյից վոչ ուշ: Յերբ պուլյսը նորմային չի վերադառնում 30 րոպե հանգստից հետո, այդ արդեն նշան է սրտի լուրջ զերհոգնածության:

Պուլյսը հաշվելու հետ միաժամանակ հնարավոր է ուշադրություն դարձնել նրա ռիթմի վրա: Նորմալ սիրտը կծկվում է ռիթմով, այսինքն՝ նրա բարխումները տեղի յեն ունենում հավասար ժամանակամիջոցներում: Յեթն նկատվում են բարխումների անկանոնություններ, հարկավոր է խորհրդակցել բժշկի հետ:

Սրտի զրույթունն ու ախտառնակությունը, նրա մարդկավածությունը, վորոշվում է, այսպես կոչվող, ֆունկցիոնալ փորձերով, վորոնց կյուլությունը հետևյալն է—հաշվում են պուլյսը մի վորոշ վարժությունից առաջ ու հետո և ապա վորոշվում է այն ժամանակը, վորից հետո պուլյսը վերադառնում է իր սկզբնական (յեղման) թվին: Մեղանում տարածված է հետևյալ ֆունկցիոնալ փորձը: Պուլյսը հաշվում են հանգիստ զրույթյամբ, ապա անում են 60 ցատկում (3—4 սմ. բարձրությամբ) 30 վայրկյանի ընթացքում (ձեռքերն աղբրերի վրա) և իսկույն և յեթ հաշվում են վրկին պուլյսը յուրաքանչյուր 10 վայրկյան (զրի առնելով այդ թվերն, առանց 6-ի վրա բազմապատկելու): մինչև վոր պուլյսը նորից կվերադառնա նորմային: Առողջ մարդու պուլյսը ցատկումներից հետո արագանում է 10 վայրկյանում մինչև 16—18 բարխումի (մի րոպեյում 96—108) և վերադառնում է սկզբնական թվին 1—2 րոպեյից հետո, իսկ լավ մարդկավածի պուլյսն՝ ավելի ևս շուտ: Հիվանդ կամ թույլ սիրտ ունեցողի պուլյսը ցատկումներից հետո հասնում է 10 վայրկյանում 20—25 բարխումի և յերկար ժամանակ նորմային չի վերադառնում: Փորձը վերջացնելուց հետո վորոշվում է նաև սրտի զրդոնկությունից տեղի:

Որինակ՝ պուլսը նախքան ցատկունները՝ 72. Ծառ-
կումները հետո՝ 112, ավելացում՝ 40 բարախումով
(112—72) . 100

72 — 55,5% . Թույլ սիրտ ունեցող մարդկանց
գրգռելիությունը տակուր լինում է 75 և ավելի: Նրա նոր-
ման է 50, իսկ մարզվածներինը՝ 20—25 սոկոս:
Փերմանիայում գործադրվում է ավելի պարզ ֆունկցիո-
նալ փորձ: Հաշվում են պուլսը 10 պուլսներից՝ նստածու-
րից (успокоение) առաջ ու հետո, վոր կատարում են վոշ-
արադ, խոր ու առանց ձեռքերի թափահարության: Պարզ-
ներից հետո պուլսը կրկին հաշվում են յուրաքանչյուր 15
(կամ 15) վայրկյան, մինչև վոր պուլսը կվերադառնա
նորմային: Առողջ ֆիզիկոլոգներին պուլսը պարզումներից
հետո 86—96 բարախումից, ավելի չի լինում մի րոպեյում
(10 վայրկյանում 14—16) և վերադառնում է սկզբնական
թվին վոշ ուշ քան մի րոպեյից հետո: Այդպիսով, ինչպես
ասված է վերևում, կարելի չէ վորոշել և սրտի գրգռելիու-
թյան տակուր:

Ամերիկայում գործադրվում է սրտի մի այլ պարզ
ֆունկցիոնալ փորձ, վորն իմ դիտողություններով որտե
գործունեություն չափազանց լավ ցուցանիչ է: Պատկերա-
ն ճանդիստ 2—3 րոպե, հաշվում են պուլսը մի րոպեյի
ընթացքում, այնուհետև վեր են կենում և անմիջապես նո-
րից հաշվում են պուլսը: Առողջ մարդու պուլսի տարե-
րությունը պատկած ու կանգնած դրությունում լինում է
10—12—14:20 և ավելի բարախումով արագացումը ցույց է
տալիս սրտի հիվանդությունը կամ գերհոգնածությունը:

Վատ ֆունկցիոնալ փորձի դեպքում հարկավոր է դա-
դարեցնել մարդանքը, դիմել բժշկի և մարդանքը չարունակել
միայն նրա թույլությունից հետո:

Քրոնաթոսադրություն. — Քրոնաթոսադրության միջոցով
արտադրվում են նյութերի փոխանակման այն թունավոր
արտադրանքները, վոր որդանիզմում կուտակվում են
մկանային ալիստանքի ժամանակ: Քրոնիքի քանակը
կախված է որդանիզմի անհատական առանձնահատ-
կություններից, վոմանք քրտնում են ավելի, վոմանք՝
պակաս չափով: Հետզհետե, յերբ մարմինը վարժվում է
մարդանքին, քրոնաթոսադրությունը նվազում է: Ընդհակա-
ռակը, ուժեղ քրոնաթոսադրությունը միատեսակ պայման-

ներում և միևնույն վարժությունից հետո, ինչ կատարված
է յեղել առաջ, յերբ միաժամանակ կա և խիստ թուր-
թյուն, վկայում է գերհոգնածության մասին:

Մարսողությունն ու արտադր. — Ճիշտ և կանոնավոր
սնունդը ճիշտ մարդանքի կարևորագույն պայմաններից մեկն
է: Կերակուրը հարկավոր է ընդունել որակյա 4—6 անգամ,
չճանրաբեռներ ստամոքսը և ալիստել ուտել միշտ միևնույն
ժամանակ: Մարդանքի ժամանակ ամենից լավը խառը կե-
րակուրն է՝ միս, բանջարեղեն և մրգեղեն: Հանձնարարվում
է ավելի քիչ ուտել հաց, դետնալինձոր, կաղամբ, բոբի և
սիսեռ: Դրանք ծանրացնում են ստամոքսը, իսկ բոբին ու
սիսեռը, բացի դրանից, դադեր են առաջացնում: Անհրա-
ժեշտ է քիչ թեյ խմել: Ամենու համար ամենից լավը բաց
դուրյան սառը թեյն է: Ալկոհոլը բոլոր տեսակներով, ինչ-
պես նաև արհեստական զանազան գրգռիչ միջոցներն (կո-
ֆեյնը, կոկայինը և այլն) անպայման անթույլատրելի չեն:

Ստամոքսը պետք է կանոնավոր ալիստել որակյա 1—2
անգամ, ամենից լավ է սուրճի քնական մեծ կարիքը հոգալ
(դուրս գնալ) ստամոքսյան, վերկենալուց անմիջապես հե-
տո: Փորկապության հակում ունենալիս հարկավոր է ավելի
շատ ուտել բանջարեղեն ու մրգեղեն: Լուծի դեպքում, ընդ-
հակառակը, սահմանափակել դրանց գործածությունը և
կրճատել մարդանքը: Յերբք պետք չէ մարդվել լիք ստա-
մոքսով, չի կարելի նույնպես մարդվել անոթի, այլ ավելի
լավ է՝ ուտելուց 2—3 ժամ հետո: Մարդանքից առաջ հար-
կավոր է դուռն գնալ (դատարկել աղիքները):

Մարսողության խանգարումը, յեթե արտաքին ալի
պատճառներ չկան, և արտադրի կորուստը, խիստ ծարավի
հետ միասին, նույնպես գերհոգնածության նշաններից
մեկն է: Մարսողության խանգարումը միշտ արտացոլվում
է լեզվի վրա. լեզուն ծածկվում է սպիտակ-դեղնավուն փա-
ռով: Լեզվի պարբերաբար դիտելն այդպիսով կոզնի ֆիզ-
իոլոգիկական հետևելու ստամոքսի ալիստանքին:

Մեզը. — Նորմալ մեզը թափանցիկ է, ծղոտադեղին կամ
կարմրավուն-դեղին գույնի և տականք համարյա չունի: Յերբ
մեզը պղտոր է կամ յեթե մրցակցությունից 1—2 ժամ անց,
վերցնելիս ու փոքր ինչ պահելուց հետո նրա մեջ հանդես է
դալիս տականք, այդ նշան է չափից ավելի մարդվելու, յեթե
յերկիսմունքները կամ միգրատիվությունը հիվանդ չեն:

Բացի զըրանից, խիստ դերհողնածության դեպքում, մեղի մեջ յերևում է սպիտ, վորն առողջ մարդու մեղի մեջ չի լինում: Սպիտի գոյութիւնը մեղի մեջ կարելի չի վորոշել հասարակ միջոցով. թարմ մեղով պորթերկայի (փորձանութի) մեջ մեղին ալբուացնում են 2—3 կաթիլ քաջախի թթվում և զգուշութեամբ յետացնում են. յեթե սպիտ կա, մեզը պղտորում է: Յերբ կրկնում են այդ հետազոտութիւնը՝ մի քանի ժամից հետո տեսնում են, վոր ալբումինայինով մեղի մեջ սպիտ կա, անհրաժեշտ է դիմել բժշկի խորհրդին:

ԱՆՏՐՈՒՄԵՏՐԻԿ ԶՍՓՈՒՄՆԵՐ

Անտրոպոմետրիկ (մարդաչափական) չափումներն ինքնահսկողութեան ժամանակ, յերբ ինքնահսկողութիւնը տարվում է միմիայն մարդանքի ու մրցակցութեան ժամանակ, կարելի չէ չդորձադրել, վորովհետև այդ չափումներն որդտնիդմի ֆունկցիոնալ պիտանիութեան մասին չեն տա տվյալներ և նրանց հիման վրա չի կարելի դատել մարդանքի ճշտութեան կամ չափից ալբի մարդվածութեան մասին: Իսկ յեթե ֆիզիոլոգիկական ինքնահսկողութիւնը տանում է սխտեմատիկորեն, վոչ միայն հատուկ մարդանքի ժամանակ, այլև այդ մարդանքի նախապատրաստական շրջանում և սովորական ֆիզիալարժեքիւնների պարապմունքի ժամանակ, ապա վերանել նաև դիտողութեան իր ֆիզիկական զարգացման մասին մարդաչափական չափումների միջոցով, վոր կատարվում է սովոր մեկ կամ յերկու ամիսը մեկ անգամ:

Բժիշկների դորձադրած մեծ թվով չափումներից ինքնահսկողութեան նպատակով կարելի չի ոգտադործել միայն տմենից կարևոր և ցուցադրական չափումները—հասակը, կրծքի շրջագիծը և ուսի շրջագիծը: Դրան կարելի չի ավելացնել նույնպես թոքերի տարողութեան (շնչողաչափութեան) և զատակի ուծի (ուժաչափութեան) չափումները, վորոնք ամեն անգամ մատչելի չեն ֆիզիոլոգիկական, վորովհետև պահանջում են հատուկ դործիքներ: Այդ չափումները պետք է կատարի նրանց տեխնիկան իմացող ընկերը:

Հասակ.— Հասակը (մարմնի յերկարութիւնը) վորոշելու համար, յերբ հասակաչափ (դործիք) կամ մարդաչափիկ (անտրոպոմետր) չկա, կարելի չէ դռան շրջանակին,

հատակից մեկ մետր բարձրութեան վրա, խփել սանտիմետրերը նշող սովորական ժապավեն, չափումների ժամանակ հիշյալ ժապավենին ավելացնելով ամեն անգամ 100 սմ.: Չափվողը մեջքն անում է դռան շրջանակին դիպորական կեցվածքի դրութեամբ («գդառ») կեցվածքը: Ընկերը նրա գլխին դնում է հորիզոնական քանոն կամ պինդ կազմով գիրք և դրա ներքին յեղրով վորոշում է հասակը չափը սանտիմետրերով: Կանայք հասակը չափելիս արձակում են մազերը: Միջին հասակը տղամարդկանց համար՝ 169 սմ. է, իսկ կանանց համար՝ 159 սմ.: Հասակի անճամբ դադարելով 25 տարեկան հասակում, այնուամենայնիվ ամեն անգամ չի մնում անփոփոխ: Յուրաքանչյուր մարդ առավոտյան ավելի բարձր է, քան յերեկոյան 1—2 սանտիմետրով, վորովհետև յերբ մարմինը կանգնած դրութեամբ է, սեղմվում են միջվորանային աճառները (կրճիկները): Յերկարատև քայլվածքը, ծանրութիւններ կրելը, կարող են ժամանակավորապես հասակը կարճացնել 4—5 սանտիմետրով: Պաշկած գրութեամբ հանգստի ու ընած ժամանակ հասակը նորից վերականգնվում է:

Կրծքի շրջագիծը չափում է ընկերը սանտիմետրերի ժապավենով՝ ամենամեծ ներշնչման, արտաշնչման ու հանդիստ դրութեան ժամանակ: Ժապավենը դրվում է այնպիսի վոր նա յետևից անմիջապես անցնի թիակների ներքին տնկյունների տոն, իսկ առջևից՝ ծծապտուկով (կանանց հարկողով): Յերբ ժապավենը դրված է, չափվողը խոր ներշնչում է կոտարում, վորից հետո գրի յեն առնում հանտիմետրերի թիվը. դրանից հետո կատարվում է արտաշնչում և կրկին գրի յեն առնում ժապավենի ցույց տված թիվը: Կրծքի չափումն արտաշնչման ժամանակ կատարելիս ժապավենը հարկաւոր է մի վորք ձգել, վոր նա ցած չողջա: Այնուհետև չափում են կրծքի շրջագիծը հանգիստ շնչառութեան ժամանակ: Հանգիստ շնչառում կարելի չէ ձեռք բերել չափվողի հետ խոսակցելով, կամ խնդրելով, վոր նա բարձրաձայն հաչի՝ մեկ, յերկու, յերեք և այլն: Հանգիստ դրութեամբ տղամարդու կրծքի շրջագիծը միջին հաշվով 85—90 սանտիմետր է (ֆիզիոլոգիկականներին՝ 96), իսկ կանանց կրծքի շրջագիծը՝ 78—83 սմ.: Իմանալով կրծքի շրջագիծը ներշնչման ու արտաշնչման ժամանակ, համման միջոցով հետաւորութեամբ կարելի չի վորոշել կրծքի երկարութիւն (ամպլիտուդան),

վորը վերոջ չափով վկայում է նաև թոգերի ֆունկցիոնալ ունակութան մասին:

Որինակ՝ 95 սմ.—85 սմ.—10 սմ.:

Վորչափ ավելի մեծ է տարբերությունը, այնչափ ֆիզիկապես ավելի լավ է զարգացած ֆիզիկոլոգներին: Ֆիզիկոլոգայում չղբաղվողների կրծքի վանդակի ամպլիտուդան միջին հաշվով հավասար է 5—7 սմ.:

Ուսի շրջագիծը.— Չափվողը ձեռքը բարձրացնում է մինչև հորիզոնական դրություն և, սեղմելով բռունցքը, դանդաղ ամենամեծ լարվածությամբ ծալում է այն արմնկային հոդում: Ընկերը ժապավենը դնում է ուսի ամենից ուռուցիկ մասում, յերկշխմանի մկանի (բիցեպս) շրջանում և նշում է սանտիմետրերի թիվը: Այնուհետև առանց ժապավենը վերցնելու նույն տեղում չափում է ուսը հանգիստ դրությամբ, ըստ վորում ձեռքն ուղղվում է, ցած գցվում և թուլացվում: Այդպիսով չափում են և մյուս ձեռքը: Միջին հաշվով տղա մարդու ուսի շրջագիծը լարված դրությամբ 30 սանտիմետր է, հանգիստ դրությամբ՝ 27, իսկ կանանցը՝ համապատասխանորեն 27 և 25:

Շնչադաշտություն (սպիրոմետրիա): Թոգերի կենսական տարողությունը, կամ մեկ լրիվ շնչառության ծավալը, վորոշվում է ողի այն քանակով, վորը կարող է արտաշնչվել առավելագույն խոր դանդաղ ներշնչումից հետո: Չափումը կատարվում է հասուկ գործիքով՝ շնչողաչափիկով (սպիրոմետրով), վորի փողակով արտաշնչում են ողը: Շնչողաչափիկի վտղակի ծայրը գործածությունից առաջ պետք է ախտահանել կամ փոխել: Միջին հաշվով տղամարդու թոգերի տարողությունը հավասար է 4.000 խորան. սմ., իսկ կանանցը՝ 3.000 խ. սմ.: Թոգերի տարողությունը կախված է մարմնի հասակից ու մասնային (քաշից): Այդ պատճառով կարևոր է վորոշել նաև «կենսական ցուցանիշը», այսինքն՝ կենսական տարողությունը քաշի յուրաքանչյուր կիլոգրամի նկատմամբ, վորն ստացվում է կենսական տարողությունը (սանտիմետրերով) մարմնի քաշի վրա (կիլոգրամներով) բաժանելու միջոցով:

Որինակ՝ $\frac{4408}{85} = 68$:

Չափահաս տղամարդու կենսական ցուցանիշը պետք է լինի վոչ պակաս քան 60, իսկ կանանցը՝ վոչ պակաս քան 50:

Կենսական տարողության փոփոխությունը վարժությունից առաջ ու հետո կարելի չէ ողորդործել նաև վորոշելու համար հոգնածությունը, վորովհետև ծանր լարվածության ժամանակ հոգնում են այն մկանները, վորոնք բարձրացնում են կրծքի վանդակը, և կենսական տարողությունը նվազում է:

Ուժաչափություն (դինամոմետրիկա), կամ մկանային ուժի չափումը գործադրվում է սովորաբար յերկու ձևով. ձեռքի (դաստակի) ուժի չափում և մեջքի մկանների ուժի (իրանի ուժի) չափում: Չափումը կատարվում է հասուկ գործիքներով (ուժաչափիկներով), վորոնք հիմնական բաղկացած են պողպատե զոպանակից, վորը սեղմվում է (դաստակի ուժը չափելիս) կամ ձգվում է (իրանի ուժը չափելիս): Ավելի ճիշտ յեղրակապություններ ստանալու համար լավագույնն է ողտվել շարունակ միևնույն ուժաչափից:

Դաստակի ուժը չափելու ժամանակ՝ ուժաչափիկը տեղավորում են ավի վրա, ըստ հնարավորին հարմար ձևով, ձեռքըն աղատ մեկնում են և ապա կատարում են առավելագույն սեղմում: Ուժաչափիկի աստիճանացույցի (mkoxa) ներքին խողերով իմանում են սեղմելու ուժը կիլոգրամներով: Նույնը կատարում են այնուհետև մյուս ձեռքով:

Իրանի ուժը չափելիս հարկավոր է կանգնել ուժաչափիկի վորտղիրի վրա, վորտեղն ուղիղ, կռանալ դորիատեղով, վերցնել ուժաչափիկին ամրացված շղթայի բռնակը, յերկու ձեռքով և դանդաղ ուղղվել, առանց ծախելու ձեռքերն ու ծնկները, ձգելով ուժաչափիկը մեջքի տարածից (պարզից) մկաններով:

Ձեռքի և մանամանդ իրանի ուժի սխտեմատիկ չափումն արժեքավոր տվյալներ է տալիս մկանների ֆիզիկական դարգացման և ուժի աճման մասին: Ծանր ֆիզիկական լարվածություններից հետո մկանային ուժը նվազում է, և այդպիսով ուժաչափիկով կարելի չէ դատել տվյալ վարժության ծանրության մասին:

ՑԵԶՐԱՓԱԿՈՒՄ

Ավարտում եմ նույն խոսքերով, ինչով վոր ակսել եմ: Ինքնահսկողությունը կարող է միայն մասամբ փոխարինել սխտեմատիկ բժշկական վերահսկողությանը: Ինքնահսկողությունն անհրաժեշտ արդյունքներ է տալիս, յերբ ֆիզ-

կաշկռուրնիկը նախապես խորհրդակցում է ֆիզիկոս-
մասնագետ բժշկի հետ և նրանից մանրամասն ցուցում
ստանում, թե ինչպես և ավելի լավ դադարել ֆիզիկա-
թյուններով և ինչպես անցկացնել ինքնահսկողութ-
վորը կարող և բժշկին արժեքավոր նյութեր տալ դատելու
մար ֆիզիկոս-կաշկռուրնիկի ֆիզիկական զարգացման ու մա-
ծության մասին, նրա յերկրորդ ալյեկության ժամանակ
հրաժեշտ է իմանալ ժամանակին նկատել վերահաս դե-
նածությունը: Բժշկական խորհուրդն ոգտակար կլինի
դեպքերում: Նա միանգամայն անհրաժեշտ է, յերբ հի-
տետում մատնանշած գերհոգնածության ու չափից
մարդկածության նշանները կայուն են և խիստ ձեռով ե-
տահայտված:

Առանց բժշկական վերահսկողության չկա խորհրդ
ֆիզիկոս-կաշկռուրնիկի: Առանց ինքնահսկողության չկա մարդա-

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Ավելի մանրամասնորեն ծանոթանալու համար ինքնա-
կողության հարցերին՝ հանձնարարվում է հետևյալ գր-
նությունը.

1. Բիրդին Տ. Կ.—Սպորտամենի ինքնահսկողություն
1927 թ. գինը 50 կոպեկ:
2. Գլեգեր—Ֆիզիկոս-կաշկռուրնիկի ինքնահսկողություն
1928 թ.:
3. Անդրեյեվ—Ինքնահսկողության սրագիր:



ԳԻՆԸ 10 ԿՈՊ. (1/4 ռ.)

8856



Д-р Б. А. ИВАНОВСКИЙ
ПАМЯТКА ФИЗКУЛЬТУРНИКА О
САМОКОНТРОЛЕ

Թուրքիայի ՀԽՍՀ
Երևան — 1982