

V796  
U-22



25 OCT 2010

„ՊԻՈՆԵՐ ՂԵԿ“-Ի ԳՐԱԳԱՐԱՆ

**ԼԻՑԲԱՅԻՆ  
Վ.Ա.ՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

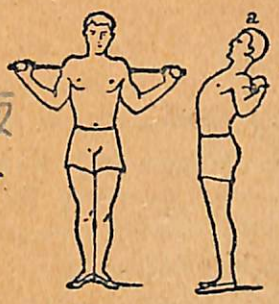
ԿԱԶՄԵՑ Մ. ՄԱՄԻԿՈՆՅԱՆ

796  
Մ-22

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ  
ՅԵՐԵՎԱՆ — 1934



796  
Մ-22  
ԱԿ.



Լ Ի Ց Ք Ա Յ Ի Ն  
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1006  
28143  
2676



ԿԱԶՄԵՑ  
Մ. ՄԱՍԻԿՈՆՅԱՆ



ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶՈՒԹՅՈՒՆ



21.06.2013

9107

### Յ Ե Ր Կ Ո Ւ Խ Ո Ս Է

Ֆիզիկական կուլտուրայի նախապատրաստական հիմնական աշխատանքն անհատի որդանիզմի զարգացման գործում, հանդիսանում է առավելության լիցքային վարժությունների սիստեմատիկ և ճիշտ կիրառումը:

Լիցքային վարժությունների արժեքավորումը և միասնականութունը, խորհրդային Ֆիզիկական կուլտուրայի սիստեմի մեջ, պարզորոշ կերպով արտահայտվում է և իր պատվավոր տեղն է գրավում «ՊԱՏՐԱՍ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՅԵՎ ՅԵՐԿԻՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ» կոմպլեքսի մեջ, վորը հանդիսանում է խորհրդային Ֆիզիկական դաստիարակության սիստեմը:

Լիցքային վարժությունների մեծագույն արժեքը կայանում է նրանում, վոր լիցքի սահմանափակ (10-15 րոպե) ժամանակամիջոցում, մի շարք աշխատանքային և վոչ աշխատանքային Ֆիզ. վարժությունների միջոցով, արթնացնել որդանիզմը. գործողության մեջ դնել շնչառության, արյունատար անոթների, մկանների և մյուս ներքին զգայարանները, նախապատրաստելով մարդուն առորյա աշխատանքներին ավելի թարմ ձեվերով դիմազրավելու համար:

Ինչ խոսք, վոր ինչպես մյուս Ֆիզվարժությունները, նույնպես և լիցքը, կարող է մնասակար հանդիսանալ որդանիզմի համար, յերբ կատարվում է յերկտր ժամանակամիջոցում, մնասակար շարժումների գործադրությամբ: Այս տեսակետից յուրաքանչյուր անհատ, լիցքային վարժություններով զբաղվելիս, պետք է ուշի-ուշով հետևի լիցքային վարժությունների հատուկ տեսակներին, վորոնցում բացատրված է վարժությունների կիրառման յեղանակը և տեսակը:

Լիցքային վարժությունների սիստեմատիկ կիրառումը

Սրբազրեց Հ. Մայիլյան

Գեանրտաի սպարան, Եերեվան

Գյակչիա, 2 Է67 (բ) Գաավեր 1765 Տիրամ 2000



ուումը հանձնարարելով պիտոներ կողմարներին, ցանկա-  
նում ենք, վոր յուրաքանչյուր կողմար, խորը գնահատե-  
լով իրեն հանձնված պիտոներների առողջութեան խոշոր  
արժեքը և պատասխանատուութեանը, ձեռնամուխ լինի  
այդ գործի կիրառմանն իր կարեկալիւմ:

Լիցքային վարժութեանների արժեքը և կիրառման  
յեղանակը, ինչպես վերը շեշտեցինք, ոգտակար է հան-  
դիսանում անհատի և պիտոներ կոլեկտիվի համար այն  
ժամանակ, յերբ այդ աշխատանքները կատարվում են  
ճիշտ և սխտեմատիկ կերպով, համաձայն յուրաքան-  
չյուր լիցքային վարժութեանների բացատրականի ու  
ձեվի: Անշուշտ մեծահասակների և պիտոներների լիցքի  
և ձեվի ու տեսակի և ժամանակամիջոցի մեջ բավականի  
խոշոր տարբերութեան կա: Այս տեսակետից, կողմարի  
պարտականութեանը կայանում է նրանում, վոր կարո-  
ղանա Ֆիզիկուլս գասատուների և բժշկի հետ միասին  
գատել այն շարժումները, վորոնք թույլատրելի չեն  
պիտոներների համար:

Այս տեսակետից պիտոներական տարիք ունեցողներին  
պետք է բաժանել յերկու տարիքային միավորներին-11-  
13 տարեկան և 14-16 տարեկան, և ըստ այնմ կիրառել  
լիցքային վարժութեանները:

Լիցքային վարժութեանների կիրառման ամենա-  
հարմար ժամանակը առավոտյան ժամի 7-ն է, նախքան  
յերեսխանների լվացվելը, յերբ նրանք նոր են վերկացել և  
դեռևս գտնվում են քնի ազդեցութեան տակ:

Առանց բժշկական քննութեան յենթարկելու, յերե-  
խանների հետ լիցքային վարժութեաններ չպետք է անց-  
նել, վորովհետև հաճախ պատահում են յերեսխաններ, վո-  
րոնք ունեն սրտի, ստամոքսի և մի շարք այլ հիվանդու-  
թեաններ, վորոնց համար Ֆիզչարժումներն ոգտակար  
հանդիսանալ չեն կարող:

խոշոր նշանակութեան ունի լիցքային վարժու-  
թեաններից հետո ջրի շփումները, յերեսխային ներ-  
վային համակարգութեան ամրագնդման և մորթը մա-  
քուր պահելու տեսակետից:

Այս ուղղութեամբ կողմարը պետք է մտածի և հա-  
մապատասխան հարմարութեաններ ստեղծի:

Մուշեղ Մամիկոնյանի «Լիցքային վարժութեաններ-  
ը» սույն գրքույկը և գրախանութներում վաճառվող  
պիտոներների և գպրոցականների վերաբերյալ հրատա-  
րակված «Լիցքային տարբիցաները», պիտոներական լա-  
զերների և առողջապահական հրապարակների ղեկավար-  
ներին, կողմարներին և Ֆիզիկուլս գասատուներին հանձ-  
նարարելով, մենք համոզված ենք, վոր նրանք կձեռնար-  
կեն լիցքային վարժութեանների անցկացման գործին և  
նրա շուրջը կհամախմբեն մեր մանուկներին և պատանի-  
ներին:

Վ. ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ



# ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

## ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ԼԻՑԻԱ (ЗАПЯДКА)

Պիոներական ֆիզիկուլտ աշխատանքների մեջ բավական կարևոր և լուրջ տեղ են բռնում առավոտյան լիցիային վարժությունները:

Առավոտյան լիցիի նպատակն է ապահովել պիոներների առողջապահությունը, զարգացնել, ամրացնել մարմինը, կենդանացել որդանիզմը, քնից ու հանգրստից հետո, նախապատրաստել մարմինը որվա հետագա աշխատանքների համար, բացի այդ կովել մի շարք առողջապահական աննորմալ յերեվութների դեմ, վորը հատուկ է պատանիների այդ հասակի համար (վորնաչարի ծովելը, ախորժակի կորցնելը, հոգնածությունը և այլն), վորն առաջ է դալիս տնային, դպրոցական և հասարակական ծանրաբեռնվածությունից, հակաառողջապահական և աննորմալ պոյմաններից, վատ ողից, բնակարանից, նստած աշխատանքից, աննորմալ շնչաությունից և այլն: Այստեղ մենք կաշխատենք տալ գործնական մի շարք ցուցմունքներ, վորոնցից կարող են ոգտվել մեր ողակները, կոլեկտիվները և անհատ պիոներները, թե տանը, թե հրապարակում, թե յայլաղներում ու որաներում և այլն: Լիցիոյով անչուչտ կարող են պարապել բոլորը. կոլեկտիվի պարապմունքի ժամանակ պետք է կոլեկտիվը բաժանել յերկու մասի՝ մինչև 12 տարեկան և 12-ից մինչև 16 տարեկան, առանձին-առանձին. դա անհրաժեշտ է, վորովհետեւ այդ հասակներն ունեն տարբեր առանձնահատկություններ և պահանջներ, վոր անչուչտ պիտի հաչվի առնենք, վորպեսզի յերեխաներին չվնասենք: Մենք տալիս ենք մի շարք սխեմաներ. ամեն մի սխեմա



# ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ

ԱՌԱՎՈՏՅԱՆ ԼԻՑԻԱ (ЗАПЯДКА)

Պիոներական ֆիզիկուլտ աշխատանքների մեջ բավական կարևոր և լուրջ տեղ են բռնում առավոտյան լիցքային վարժությունները:

Առավոտյան լիցքի նպատակն է ապահովել պիոներների առողջապահությունը, զարգացնել, ամրացնել մարմինը, կենդանացել որդանիզմը, քնից ու հանգըստից հետո, նախապատրաստել մարմինը որվա հետագա աշխատանքների համար, բացի այդ կովել մի շարք առողջապահական աննորմալ յերեվույթների դեմ, վորը հատուկ է պատանիների այդ հասակի համար (փողնաշարի ծովելը, ախորժակի կորցնելը, հոգնածությունը և այլն), վորն առաջ է դալիս անային, դպրոցական և հասարակական ծանրաբեռնվածությունից, հակաառողջապահական և աննորմալ պայմաններից, վատ ողից, բնակարանից, նստած աշխատանքից, աննորմալ շնչաությունից և այլն: Այստեղ մենք կաշխատենք տալ գործնական մի շարք ցուցմունքներ, վորոնցից կարող են ոգտվել մեր ողակները, կոլեկտիվները և անհատ պիոներները, թե տանը, թե հրապարակում, թե յայլաղներում ու որաներում և այլն: Լիցքով անշուշտ կարող են պարապել բոլորը. կոլեկտիվի պարապմունքի ժամանակ պետք է կոլեկտիվը բաժանել յերկու մասի՝ մինչև 12 տարեկան և 12-ից մինչև 16 տարեկան, առանձին-առանձին. դա անհրաժեշտ է, վորովհետեվ այդ հասակներն ունեն տարբեր առանձնահատկություններ և պահանջներ, վոր անշուշտ պիտի հաղվի առնենք, վորպեսզի յերեխաներին չվնասենք: Մենք տալիս ենք մի շարք սխեմաներ. ամեն մի սխեմա



կարելի չե կրկնել մի շարաթ. յերբ առաջին սխեմայի վարժությունները լավ յուրացրել եք, կանցնեք յերկրորդ սխեմային:

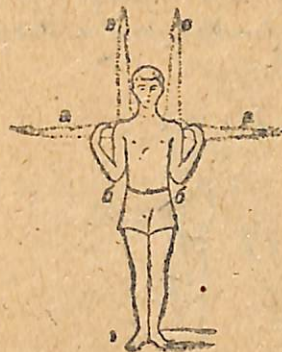
Լիցքի ժամանակ հագնել թեթև. ավելի լավ և վարժությունները կատարել միմիայն արուսիկով՝ թե աղաները և թե աղջիկները, իսկ ովքեր չեն կարող այդ անել (մեծահասակները, աղջիկները), հագնել առանց թեի մայկաներ: Նրանք, ովքեր պարապելու չեն լիցքով, տրված շարժումները պետք է կատարեն նշված չափով. չվողևորվել շարժումներ շատ կատարելուց, մտածելով թե մի շարաթում ձեռք կրերեն մեծ արդյունքներ: Այդ պիտիները կարող են շարաչար սխալվել, ողուտի տեղ վնասելով իրենց առողջությունը: Լիցքը պահում և նորմալ առողջությունը, առանց արագ կերպով մկանները և այլ օրգանները զարգացնելու:

Պարապվողները լավ կանեն պարապելուց առաջ յենթարկվեն բժշկական քննության, իրենց առողջությունը պարզելու համար. յեթե այդ հնարավոր չե դոնե չափեն իրենց մարմնի մասերը: Բժշկական քննության յենթարկվելը և չափումներ կատարելն անել տարեկան 2—3 անգամ, տեսնելու, թե ինչպես է Փիզկուլտուրան ազդում իրենց առողջության վրա: Այս բոլոր աշխատանքներում դժվարանալու դեպքում, դիմել պիտիներ կենտրոնական կարիները, վորը կրավարարի ձեզ (ՅԵՐԵՎԱՆ, ՊԻՈՆԵՐ ԿԱԲԻՆԵՏ):

1-ԻՆ ՍԵՆՄԱ

1-ին վարժություն

Հիմնական դրություն — կանգնել զգաստ, ձեռքերն ուսերին.



ա) դուրս գցել ձեռքերը դեպի կողմերը (ափերը վերել, ներշնչելով).

բ) մոտեցնել ձեռքերը ուսերին (ափերը շոշափում են ուսերը, արտաշնչելով).

գ) ձեռքերը դուրս գցել դեպի վեր (ափերը ներս, ներշնչելով).

դ) ձեռները մոտեցնել ուսերին (արտաշնչելով) կրկնել վարժությունը 3—5 անգամ:

2-րդ վարժություն.

Հիմնական դրություն — վուսայունով վուտքերը կողմ, ձեռքերը կողքին.





ա) իրանը բերում եք յետ, գլուխը պահել բարձր, (ներշնչել) .

բ) իրանը բերում եք առաջ (արտաշնչել), կրկնել վարժությունը յերեք անգամ :

Ծանոթ. — Շարժումը կատարելիս ուշադրություն դարձնել վոր վոտքերը չծալվեն ծնկներում, և վոտքի ծայրերն ու կրունկները տեղից չբարձրանան. շնչել և արտաշնչել խորը և հանգիստ :

3-րդ վարժություն.

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ.

ա) ուտերի չըջանաձև շարժումներ (տես նկ. 3) կրկնել յերեք անգամ :



Ծանոթ. — Յերբ ուտերը վեր են բարձրանում և յետ են գնում, ներշնչել, յերբ ուտերը վար են իջնում և գալիս առաջ, ներշնչել :

4-րդ վարժություն.

Հիմնական դրուժյուն — նստել ծնկների վրա, ձեռքերը կողմ :



ա) իրանը թեքել ձախ (ներշնչել) .

բ) Ուղղել իրանն իր նախկին դիրքում (արտաշնչել) :

գ) իրանը թեքել աջ (ներշնչել) .

դ) իրանն ուղղել նախկին դիրքում (արտաշնչել) . կրկնել շարժումը 5 անգամ :

5-րդ վարժություն.

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ, բարձրացնել աջ վոտքը առաջ, ձեռքերով բռնել ազդրից ծնկից վեր :



ա) վոտքը ծալել ծնկում, ծայրը պահել լարված. բ) բարձրացնել վոտքը, վեր ուղղել թաթը և պահել լարված .

գ) վոտքը ծալել ծնկում .

դ) ընդունել հիմնական դրուժյուն. (կրկնել շարժումը 3-5 անգամ) :

Ծանոթ. — Շարժման ժամանակ իրանը պահել ուղիղ, գլուխը բարձր և չծալել այն վոտքը, վորի վրա հենված ե :

6-րդ վարժություն.

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ, ձեռքերը կողքերին :

ա) նստել ծնկներում, կիսակըճանխտ. արտաշնչել :

բ) բարձրանալ վոտքի ծայրերի վրա, ներշնչել :

գ) ընդունել հիմնական դրուժյուն, արտաշնչել. կրկնել շարժումը 3-5 անգամ :



**Ծանոթութիւն.**

Կքանիստի ժամանակ մարմինը չթեքել առաջ, այլ պահել ուղիղ. վարժութիւնը կատարելուց հետո քայ-



լել քառորդ ընդ, վազը մեկ ընդ, քայլ յերեք ընդ:

**2-րդ ՍեՆՄԱ.**

**1-ին վարժութիւն**

Հիմնական դրութիւն, վտարերը վտարյունով կողմ:

- ա) իրանի և գլխի թեքում չետ. ուսերը կողմ բաց արած, վորքան հնարաւոր և (ներշնչում):
- բ) կանգնել յեւից դրութիւնը (արտաշնչել):



**2-րդ վարժութիւն.**

Հիմնական դրութիւն. կքանիստով, ձեռքերը վտարերի արանքում. ձեռքի մասները շոշափեն գետի-

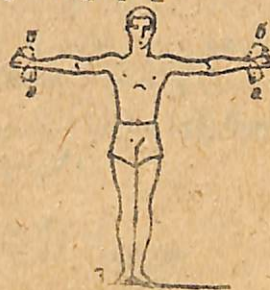
ա) բարձրանալ կանգնել վտարի ծայրերին, ձեռքերը կողքից բարձրացնել վեր (ներշնչել):



բ) ընդունել յեւից դրութիւնը (արտաշնչել): Կրկնել շարժումը 3—4 անգամ:

**3. վարժութիւն**

Հիմնական դրութիւն. կանգնել զգաստ, ձեռքերը բռունցք արած սարածել կողմ:



ա) բռունցքը դաստակում ծալելով վեր բարձրացնել:

բ) բռունցքը դաստակում ծալել, ցածր իջեցնել կրկնել շարժումը 5—10 անգամ:

**4. վարժութիւն**

Հիմնական դրութիւն. կանգնել վտարերը բաց, ձեռքերը՝ մեջքին ծալած:

ա) թեքում, իրանով առաջ, դեմքը շրջել ձախ (արտաշնչել):

բ) ուղղվել, ընդունել յեւից դրութիւն (ներշնչել).



դ) թեքում՝ իրանով առաջ, դեմքը շրջել ձախ (արտաշնչել) :

դ) ուղղվել, ընդունելով յեւից դրութիւն (ներշնչել) :



4

Ծանոթ. — Այս և բոլոր շարժումների ժամանակ, վորոնք սկսվում են արտաշնչումով, պետք է շարժում կատարելուց առաջ ներշնչել :

5. վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. զգաստ.

ա) ձեռքերն առաջից բարձրացնել վեր. աջ վրտքը տանել յետ (ներշնչել) :

բ) ընդունել յեւից դրութիւն (արտաշնչել) .

դ) ձեռքերն առաջից բարձրացնել վեր, ձախ վրտքը տանել յետ (ներշնչել) :



5

ա) ընդունել յեւից դրութիւն (արտաշնչել) :

Ծանոթ. — վրտքը յետ տանելու ժամանակ ուշադրութիւն դարձնել, վոր վրտքը ծնկից, թաթից չծալվի :

Կրկնել շարժումը յերկու անգամ, ամեն վրտքով 6. վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. կանգնել զգաստ.



6

ա) վրտքիւնով դարձումներ աջ, ձախ և յետ ամեն կողմ կատարելով 4 վրտքիւն : Կատարել ընդամենը 16 վրտքիւն :

Քայլք. կես բուպե, վազք կես բուպե : Քայլք մեկ բուպե :

3-րդ ՍեքՄՍ.

1-ին վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. կանգնել զգաստ. ձեռքերը բուռնցքով. տարածել կողմ.



7

ա) ձեռքերի արմուկները ծալել ուսերի վրա. գտնառակները վար (ներշնչել) .

բ) ընդունել հիմնական դրութիւն (արտաշնչել) . շարժումը կատարել 3-5 անգամ :



2-րդ վարժուք յուն

Հիմնական դրուժյուն. թռիչքով վոտքերը կողմ.  
ձեռքերը վեր, մատներն իրար հաղցրած. իրանով կե-  
սաթեք.



ա) թափով թեքվել առաջ. ձեռքերը տանել վար,  
վոտքերի արանքը, դուխը պահել բարձր, արտաշնչել:  
բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն, ներշնչել:  
կրկնել շարժումը 5-10 անգամ:

3-րդ վարժուք յուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել ուղիղ, ձեռքերը  
մեջքին, մատներն իրար հաղցրած.

ա) ձեռքերը ձգել ջած, բարձրանալ վոտքերի ծայ-  
րին, կուրծքը դուրս գցել, խոր ներշնչել.



բ) ընդունել հիմնական դրուժյունը, ներս քաշել  
կրծքի վանդակը, արտաշնչել: կրկնել շարժումը 3-4  
անգամ:

4-րդ վարժուք յուն

Հիմնական դրուժյուն. թռիչքով վոտքերը կողմ.  
ձեռքերը պարզած առաջ-ուսերի լայնությամբ, ձեռքի  
ափերը նայում են իրար:

ա) շքշվել աջ, ձեռքերը տարածել կողմ. արտա-  
շնչել:  
բ) ընդունել նախկին դրուժյունը, ներշնչել.



գ) նույն շարժումը կրկնել հակառակ կողմի վրա:  
Շարժումը կրկնել 5 անգամ:

5-րդ վարժուք յուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ, ձեռքի  
մատներն իրար հաղցրած պահել գլխի վրա:



ա) ձգել ձեռքերը վեր, ափերը վեր շուռ տալով,  
բարձրանալ վոտքի ծայրի վրա, ներշնչել.

բ) ընդունել հիմնական դրուժյունը, արտաշնչել:  
կրկնել շարժումը 3-5 անգամ:

6-րդ վարժուք յուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ

ա) Բարձրանալ վոտքի ծայրի վրա, բարձրացնել  
ձեռքերը վեր, գլխի մոտ. ափերը նայում են իրար:

1006 28143 2676 900





բ) իրանը թեքել առաջ, ընդունել կիսահեքանիստ,



ձեռքերը թափով յետ տանել, գլուխը պահել բարձր: Կրկնել շարժումը 5-7 անգամ:

4-րդ ՍևեՄԱ

1-ին վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. զգաստ:

ա) անկում առաջ և կողմ, ձախ վոտքը առաջ, բարձրանալ աջ վոտքի ծայրին, ձեռքերը տարածել կողմ.



բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն.  
գ) նույնը կրկնել աջ կողմի վրա: Շարժումը կրկնել 4-7 անգամ:

2-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. վոտքերը կողմ տանել վոսսայունով, ձեռքերը պահել կողմ.

ա) թեքվել յետ իրանով. ձեռքերի ափերը բարձրացնել վեր, ներշնչել:



բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն, արտաշնչել: Շարժումը կրկնել 3-5 անգամ:

3-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ:

ա) նստել կքանիստով ծնկերը միացրած, ձեռքերը վար կախած.



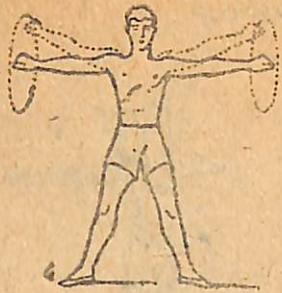
բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն. շարժումը կրկնել 5-8 անգամ:

4-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. վոսսայունով. վոտքերը ձեռքերը պահել կողմ, բուռնցքը առած:



ա) Կատարել չըջանաձեղ շարժում, թեկերով:



Կրկնել շարժումը 8-10 անգամ:

5-րդ վարժություն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ, վոտքի ծայրերը միացրած:

ա) Թեքվել առաջ, ձեռքերը հասցնել վոտքի ծայրերին, գլուխը պահել բարձր.



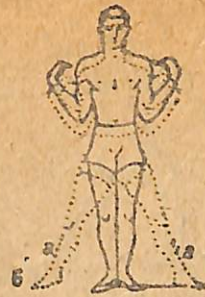
բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն. Մանոքություն.—Առաջ թեքվելու ժամանակ, չը պետք է ծալել ձկները: Շարժումը կրկնել 5-8 անգամ:

6-րդ վարժություն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ.

ա) Թռիչքով վոտքերը տանել կողմ, ձեռքերը արժունկով ծալել ուսերի վրա, ձեռքի մասները շոշափում են ուսերը:

բ) Թռիչքով ընդունել հիմնական դրուժյուն, ձեռքերը կողքերից վար իջեցնել: Կրկնել շարժումը 8-12



անգամ: Քայլ կես բուպե, վազը յերեք քառորդ բուպե, քայլ մեկուկես բուպե:

5-րդ ՍեեսԱ

1-ին վարժություն

Հիմնական դրուժյուն, կանգնել զգաստ.

ա) ձեռքերը կողքերից բարձրացնել վեր. ներշնչել:



բ) ձեռքերը կողքերից վար իջեցնել, արտաշնչել: Շարժումը կրկնել 3-5 անգամ:

2-րդ վարժություն

Հիմնական դրուժյուն. անկում առաջ և աջ. ձեռքերը արժունկներով ծալած պահել կրծքի վանդակի վրա:



- ա) թեքվել աջ իրանով, ձեռքերը տարածել կողմ.
- բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն.



գ) նույնը կատարել ձախ կողմի վրա. շարժումը կրկնել 2-5 անգամ:

3-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել ուղիղ, ձեռքերը ծոծրակին. արժունկները յեա:



- ա) Արժունկները բացել կողմ և քիչ յեա. ներշնչել:
- բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն. արտաշնչել. շարժումը կրկնել 3-5 անգամ:

4-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. վոտքերը վոտայունով յեա տանել, ձեռքերը պահել կողքին:

- ա) Բարձրանալ վոտքի ծայրերին, իրանը գլխի



հետ թեքել յեա. ներշնչել, ընդունել հիմնական դրուժյուն, արտաշնչել: Շարժումը կրկնել 4-6 անգամ:

5-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. նստել սրունքների վրա, ձեռքերը վոտքերի արանքում.

- ա) դուրս գցել ձախ վոտքը, և պահել ուղիղ.



- բ) ձախ վոտքը բերել յեա իր տեղը, միևնույն ժամանակ դուրս գցել աջ վոտքը. շարժումը կրկնել 5-10 անգամ:

6-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն, կանգնել զգաստ:

- ա) Ձեռքերը առաջից բարձրացնել վեր, բարձրանալ վոտքի ծայրին.
- բ) նստել կրանիստով, իրանը թեքել առաջ, ձեռքերը յեա տանել.
- գ) թռիչքով բարձրանալ վեր, մարմինը ուղղել



ողում, ձեռքերը վեր. նստել կքանիստով վայր ընկնելու ժամանակ. ձեռքերը տարածել առաջ.



դ) ընդունել հիմնական դրուժյուն. շարժումը կրկնել 4-8 անգամ: Քայլ քառորդ ընկել, վաղը մեկ ընկել, քայլը յերկու ընկել:

### 6-ԲԴ ՍԵՆՄԱ

#### 1-ին վարժույթուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ, ձեռքերը կողքերին.

ա) անկում առաջ աջ վոտքի վրա. ձախ վոտքը տանել յետ, դնել վոտքի ծայրին.



բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն.

գ) նույնը կատարել հակառակ վոտքով:

Ծանոթություն.— Շարժման ժամանակ պետք է աշխատել իրանը պահել ուղիղ: Շարժումը կրկնել 3-6 անգամ:

### 2-րդ վարժույթուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ, ձեռքերը վերեզ:

ա) Ձախ ձեռքը ձգել վար, աջ ձեռքը բարձրացնել վեր, և բռնել պարանը, (յերեմիակայական).



բ) աջ ձեռքը ձգել վար, ձախ ձեռքը արագ վեր բարձրացնել, շարժումը կրկնել 8-12 անգամ:

Ծանոթություն.— Պարանի վրա մազլցելու ձև և, առանց պարանի:

### 3-րդ վարժույթուն

Հիմնական դրուժյուն. վոտքերը վոստյունով կողմ, ձեռքերը բունցք արած պահել կողմ, ուսերի հավասարությամբ:

ա) իրանը շրջել ձախ, ներչնչել.



բ) թեքվել առաջ. արտաչնչել.

գ) ուղղվել, ներչնչել.

դ) ընդունել հիմնական դրուժյունը, բարտաչնչել:



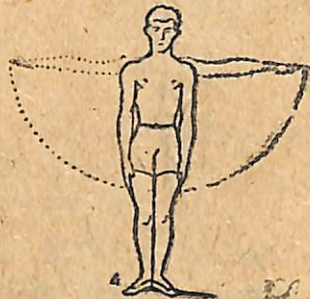
յե) շարժումը նույն ձևով, կատարել աջ կողմի վերա: Կրկնել շարժումը 3-5 անգամ:

Ծանոթութիւն.—Ձեռքերը միշտ պահել ուսերի համասարությամբ, վոտքերը չչարժել և չբարձրացնել վոտքի կրունկները:

4-րդ վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. կանգնել զգաստ.

ա) ձեռքերը թափով վեր բարձրացնել ուսերի հա-



վասարությամբ և արագ վար բերել այնպես, ինչպես թռչունների թեփերը թռչելու ժամանակ: Շարժումը կրկնել 8-12 անգամ:

5-րդ վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. ծնկի դալ ձախ վոտքի վերա, ձախ ձեռքը պահել վեր, աջ վոտքը տարածել կողմ, աջ ձեռքը կողքին.



ա) թեքում իրանով աջ.

բ) ընդունել հիմնական դրութիւն. կրկնել շարժումը 4-8 անգամ: Փոխել վոտքի ու ձեռքի դրութիւն-

նը, միևնույն ձևով շարժումը կատարել հակառակ կողմի վրա նույնությամբ:

Ծանոթութիւն.—Թեքման ժամանակ չպետք և նստել ծալված ծնկի վրա, այլ իրանը պետք և պահել ուղիղ:

6-րդ վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. թռիչքով վոտքերը կողմ, ձեռքերը կողմ, ափերը նայեն ցած:



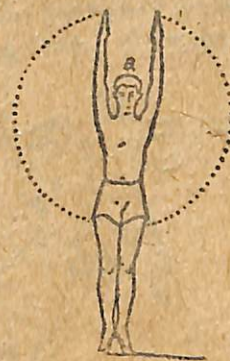
ա) Կատարել դաստակի շրջանաձև շարժումներ, նախ աջից ձախ, հետո ձախից աջ. շարժումը կրկնել 15-20 անգամ: Քայլ մեկ քառորդ բուպե, վազք մեկու մի քառորդ բուպե, քայլ յերկու և կես բուպե:

7-րդ ՍեքՄԱ

1-ին վարժութիւն

Հիմնական դրութիւն. կանգնել զգաստ.

ա) բարձրանալ վոտքի ծայրերի վրա, ձեռքերը



կողքերից վեր բարձրացնել, ափերը նայում են իրար, ներշնչել.



բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն. կրկնել շարժումը 3-5 անգամ:

2-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ.

ա) նստել սրունքների վրա, ձեռքերը պահել վոտքի արանքում.

բ) դուրս գցել ձախ վոտքը յետ.



դ) դուրս գցել աջ վոտքը յետ.

դ) ձախ վոտքը բերել իր նախկին տեղը.

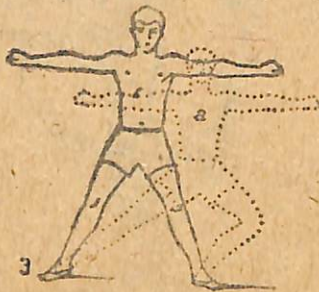
յե) աջ վոտքը բերել իր նախկին տեղը.

զ) ընդունել հիմնական դրուժյուն:

Ծանոթություն. — վոտքերը յետ տանելու ժամանակ մարմնի ծանրությունը ընկնում է վոտքի ծայրերի և ձեռքերի վրա, մարմինը պետք է պահել ուղիղ և լայր ված:

3-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. վոտքերը կողմ, վոտայունով, ձեռքերը կողմ տարածել բոունցք արած:



ա) ծալել ձախ վոտքը, ծնկում հենվել ձախ վոտքի վրա.

բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն.

դ) ծալել աջ վոտքը, ծնկում հենվել աջ վոտքի վրա.

զ) ընդունել հիմնական դրուժյուն: կրկնել շարժումը 5-8 անգամ:

4-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. ծնկի գալ յերկու վոտքի վրա. ձեռքերը բոունցքով կախ արած կողքերին.

ա) թեքվել ձախ. դեմքը շրջելով ձախ. արտաշնչել.



բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն, ներշնչել.

դ) կրկնել շարժումը նույն ձևով հակառակ կողմի վրա:

Ծանոթություն. — Շարժումը կատարելու ժամանակ չպետք է նստել վոտքերի վրա, այլ իրեն պետք է պահել ուղիղ: Շարժումը կրկնել 3-5 անգամ:

5-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ:

ա) ծալել ձախ վոտքը ծնկում, հենվել ձախ վոտքի



վրա, աջ վոտքը տանել յետ, պահել ուղիղ, ձեռքերը տարածել կողմ (սալառնակ).

բ) նույնը կատարել հակառակ վոտքով. կրկնել շարժումը 2-5 անգամ թռիչքով:



## Ե-րդ Վարժուքյուն

Ծանոթություն.— Կատարել շարժումն այնպես, քինչպես թռիչք տեղումի ժամանակ, միայն առաջ թրուչել (տես 5-րդ սխեման, Ե-րդ վարժություն): Քայլ քառորդ բուպե, վազք մեկ ու կես բուպե, քայլ յերեք բուպե:

## Ց-րդ ՍեեՄԱ

### 1-ին Վարժուքյուն

Հիմնական դրություն. կանգնել ուղիղ, ձախ ձեռքը տարածել առաջ, աիւր նայում ե վար:

ա) դուրս գցել ձախ վուտքը առաջ, բարձրացնել վեք մինչև վուտքի ծայրը հասնի ձեռքի ափին:



բ) նույնը կրկնել աջ վուտքով. շարժումը կրկնել 5-8 անգամ ամեն վուտքով:

Ծանոթություն.— Շարժումը կատարելու ժամանակ ձեռքերը չպետք ե ցածրացնել, վոչ ել վուտքը ծալել ծնկում կամ սրունքում:

### 2-րդ Վարժուքյուն

Հիմնական դրություն. կանգնել ուղիղ, ձեռքերը մեջքին ծալած:

ա) իրանը դարձնել ձախ, ներչնչել, իրանը թեքել յետ, արտաչնչել:

բ) իրանը թեքել աջ, ներչնչել, ընդունել հիմնական դրություն արտաչնչել. իրանի շրջանաձև շարժումներ ձախից աջ. նույնը կրկնել աջից ձախ:



Ծանոթություն.— Շարժումը կատարելիս ուշադրություն դարձնել, վուտքեսզի վուտքերը տեղից չշարժվեն. Շարժումը կրկնել 2-4 անգամ:

### 3-րդ Վարժուքյուն

Հիմնական դրություն. ծնկի գալ յերկու վուտքի վրա, ձեռքերը պահել կողքին:

ա) թեքվել յետ իրանով, ներչնչել:



բ) ընդունել հիմնական դրություն. արտաչնչել. կրկնել շարժումը 3-5 անգամ:

### 4-րդ Վարժուքյուն

Կանգնել զգալա, վուտքի ծայրերը միացնել:

ա) Արագ բարձրանալ վուտքի ծայրերի վրա:



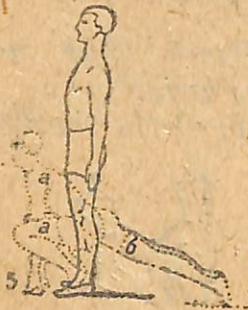
բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն: Շարժումը կրկնել 8-15 անգամ:



5-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ:

ա) նստել կբանխառով, ձեռքերով հենվել գետին, գլուխը պահել բարձր, մարմինը ուղիղ.



բ) վոտքերը յետ գցել.  
 գ) ընդունել բ. դիրքը.  
 դ) վեր ցատկելով ընդունել հիմնական դրուժյուն. շարժումը կրկնել 2-4 անգամ:

6-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն կանգնել ուղիղ, ձեռքերն առաջ պարզած.

ա) ձեռքերը թափով յետ տանել, ներշնչել.

բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն, արտաշնչել: Շարժումը կրկնել 5-7 անգամ. թայլ թառորդ բուպե, վազք մեկ ու յերեք թառորդ բուպե, թայլ յերեք բուպե:



9-րդ ՍեեսՄԱ

1-ին վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ. ձեռքերը կողքերին.

ա) փոստյունով ձախ վոտքը տանել առաջ, աջը յետ.



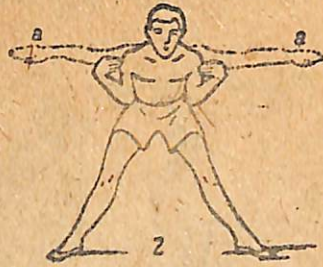
բ) փոստյունով աջ վոտքը բերել առաջ, ձախը յետ: Ծանոթություն. Շարժման ժամանակ իրանը պահել ուղիղ: կրկնել շարժումը 5-10 անգամ:

2-րդ վարժուքյուն

Հիմնական դրուժյուն. փոստյունով վոտքերը կողմ. ձեռքերը ուսերին, իրանը թեքել առաջ, գլուխը բարձր.



- ա) դուրս գցել ձեռքերը կողմ, ասիերը ցած.
- բ) ձեռքերը մտանցնել ուսերին.



Կրկնել շարժումը 4-7 անգամ:  
Մանրթուքյուն.— Շարժման ժամանակ գլուխը կախ չգցել:

3-րդ վարժություն

Հիմնական դրուժյուն. կանգնել զգաստ. ձախ ձեռքը դուրս գցած կողմ.

ա) վոտքը թափով վեր բարձրացնել, այնպես, վոք վոտքի ծայրը դիպչի ձեռքի թաթին.



բ) վոտքը արագուժյամբ վար թողնել իր նախկին դիրքում:

Շարժումը կատարել 5-8 անգամ. մի վոտքով, հետո նույն շարժումը կրկնել նույնքան, հակառակ վոտքով:

4-րդ վարժություն

Հիմնական դրուժյուն. ընդունել պարան քաշելու դիրք. աջ վոտքը տանել աջ. ձախ ձեռքը ձգել ձախ. աջ ձեռքը կրծքի առաջ. ձեռքերով բռնել յենթադրած պարանը.

- ա) ձեռքերով ձգել, մարմինը հենել յետի վոտքին, իրանը թեքել յետ (ձգում).



բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն:  
Կրկնել շարժումը 8-12 անգամ:

5-րդ վարժություն

Հիմնական դրուժյուն. պառկել դեմքով դեպի գետին. հենվելով վոտքի ծայրերի և ձեռքերի վրա. ձեռքի մատերի ծայրերը ուղղված են ներս նայում են իրար:



ա) Բարձրացնել վեր ձախ վոտքը, վոտքի ծայրը պահել լարված. գլուխը բարձր, մարմինն ուղիղ և լարված (ներշնչել).

բ) ընդունել հիմնական դրուժյուն (արտաշնչել).

գ) բարձրացնել վեր աջ վոտքը (ներշնչել).

դ) ընդունել հիմնական դրուժյուն (արտաշնչել):

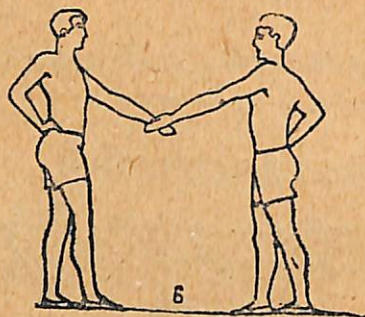
Կրկնել շարժումը ամեն վոտքով 2-3 անգամ:



6-րդ վարժույթում

Դիմադրական վարժույթուն յերկու հոգու մասնակցութեամբ.

Հիմնական դրույթուն. կանգնել աջ վոտքերը առաջ. ձախ ձեռքերը պարզած առաջ, ձեռքերի թաթերը միացրած իրար, վոտքերը պետք է լինեն մի գծի և աջ վոտքերի կրունկները պետք է լինի ձախ վոտքի ծայ-



րին: Ձախ ձեռքի փոքրիկ հարվածներով աշխատում են խախտել մեկը մյուսի հավասարակշռութիւնը: Յերբ մի քանի անգամ մեկնու մեկը հավասարակշռութիւնը կորցնում է, փոխում էք ձեռքերը և վոտքերը. և նույն շարժումը կրկնում նույնքան՝ հակառակ ձեռքով: Քայլ քառորդ րոպե, վազք 2 րոպե. քայլ 3 րոպե:





ԳԻՆԸ 25 ԿՈՊ.

**ЗАРЯДКОВЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**

Составил М. Мамиконян

Госиздат ССР Армении Эривань. 1934

«Ազգային գրադարան»



NL0317113



9107