

4055

793

S-64

ԽԱՂԵՐ

Y.M.C.A.

Կ. ՃԻՊԼԷՐԹ ՏԻՎԸՐ

ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ՎԱՐԻՉ ԹՈՒՐԲԻՈՅ



ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒՄ

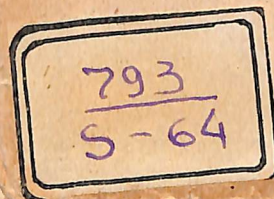
Երեսասարդաց Քրիստոնեական Ընկերակցութեան
Համագգային Յանձնաժողովին կողմէ:

Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Յ. ՄԱՏԹԷՈՍԵԱՆ

1920

2011



793
S-64

ԲԱՑՕԹԵԱՅ ԽԱՂԵՐ

3 — ՇՂԹԱՅԱՀՊՈՒՄ. (Chain tag)

ՎԱՅՐ — Ընդարձակ դաշտ կամ խաղավայր մը

ՊԻՏՈՅՔ — Ոչինչ

ԹԻԻ — 50

Տղայ մը կ'ընտրուի «նա» (*) ներկայացնելու համար որ կը հալածէ միւս տղաքները և առաջինը որուն կը դպչի անոր ձեռքէն կը բռնէ. հիմա երկու տղաքները պէտք է հալածեն միւսները և երբ դրպչին տղու մը այս վերջինն ալ պէտք է ձեռքը անոնցին միացնէ: Այսպէս խաղը կը շարունակուի մինչև որ բոլոր տղաքները բռնուին:

Կէտ մը կ'ընտրուի կամ կը նշանակուի գետնին վրայ որ կը կոչուի «Տան խարիսխ» (home base): Եթէ ունէ ատեն տղաքները, որոնք «նա» կը ներկայացնեն և կը կազմեն չղթան, թող տան ձեռքերնին և այսպէս չղթան խզեն, կը ծեծուին մինջև որ «տան խարիսխ»ը վերադառնան:

(*) Ընտրեալ տղան միւսներէն զանազանուելու համար «նա» կը կոչենք:

52322-4.1.



38055-67

4 — ՀԵՌԱԳԻՐ

ՎԱՅՐ — Պղտիկ խաղավայր մը

ՊԻՏՈՅՔ — Ոչինչ

ԹԻԻ — Այնքան որքան միջոցը կը ներէ

Տղաքները կը զետեղուին գուգահեռական շարքերու մէջ, իւրաքանչիւր շարքի մէջ տասնեակինգ հոգի: Սկսելու նշանին վրայ՝ իւրաքանչիւր շարքի վերջին տղան կը դալչի իր առջև գտնուող տղուն որը իր կարգին կը դալչի իր առջևինին և այսպէս շարունակաբար մինչև որ շարքին առաջին տղուն դալչին: Հիմա այս տղան ձախ կը դառնայ և կը վազէ իր շարքին ետեւը ու կը դալչի վերջին տղուն որ դարձեալ կը դալչի իր առջևի տղուն, և այսպէս շարունակաբար մինչև որ առաջին տղան՝ որ վազեց, իր շարքին մէջ դարձեալ առաջինն ըլլայ: Այն շարքը որ ամէնէն առաջ կ'աւարտէ այս գործողութիւնը կը նկատուի շահողը:



ՆԵՐՔԻՆ ԿԱՄ ՏԱՆ ԽԱՂԵՐ

4 — ՀՆԴԿԱԿԱՆ ՍՐՆՔԱՄԱՐՏ

ՎԱՅՐ — Պղտիկ սենեակ մը

ՊԻՏՈՅՔ — Ոչինչ

ԹԻԻ — Մէկ անգամին՝ երկու հոգի

Երկու տղաքներ կռնակի վրայ կը պառկին, բազուկները արմուկներէն բռնուած և նայելով հակառակ ուղղութեամբ: Իւրաքանչիւր տղուն ներսի սրունքը կը վերցուի կարելի եղածին չափ բարձր, սկսելու նշանին վրայ սրունքները իրարու կը փաթթուին և այն տղան որ կը յաջողի դառնել միւսը յաղթող կը յայտարարուի:

5 — ԲԱՐՑԱՄԱՐՏ

ՎԱՅՐ — Պղտիկ սենեակ մը

ՊԻՏՈՅՔ — Հաստ կլոր ձող մը և երկու բարձ

ԹԻԻ — 2

Ձող մը կը դրուի աթոռներու կամ գրասեղաններու միջև որ ըստ բաւականին բարձր են գետնէն, այնպէս որ տղայ մը երբ նստի ձողին վրան պիտի չը կարենայ իր ոտքերը գետինը դպցնել:

Երկու տղաքներ իրարու դիմաց կը նստին ձողին վրայ և իւրաքանչիւրին կը տրուի մէկ բարձ սա նպատակով որ մէկը փորձէ և գետինը ձգէ միւսը՝ բարձի հարուածներով:

Ձեռքերը պէտք չէ որ ձողին դպչին մինչ կը կռուին : Ոչ մէկ ատեն կրնայ դպչիլ իր հակառակորդին : Եթէ ձեռքը և կամ մարմնոյն ունէ մէկ մասը կը դպչի դեմին , տղան կը կորսնցնէ խաղը :

6 — ԵՕԹԸ ՏՂԱՔՆԵՐ ՎԵՐՑՆԵԼ

ՎԱՅՐ — Պղտիկ սենեակ մը

ՊԻՏՈՅՔ — Ոչինչ

ԹԻԻ — Ութը

Առաջնորդ մը կ'ընտրուի որ զօրաւոր է և որ կ'ըսէ խումբ մը տղաքներու թէ ինք կրնայ վերջնիկ անոնցմէ եօթը : Ընտրուած տղաքներէն վեցին պէտք է ըսուած ըլլայ խաղը , սակայն եօթներորդը՝ զոր ընտրած ես բռնելու , պէտք չէ տեղեակ ըլլայ խաղին :

Յետոյ առաջնորդը կը պառկի տախտակամածին վրայ և կը տեղաւորէ վեց տղաքները՝ որոնք ծանօթ են խաղին , իւրաքանչիւր կողմը երեքական հոգի , սրունքներնին խաչաձևելով իր մարմինը : Յետոյ եօթներորդ տղուն կ'ըսուի որ երեսն ի վար պառկի միւս տղոց սրունքներուն և առաջնորդին մարմնոյն վրայ : Երբ այս կը կատարէ , առաջնորդը զլուխը և տղաքները սրունքները կը բռնեն և հակափորին լաւ տփոց մը կուտան :

Տղայ մը որ նորեկ է կամ մէկը որ իրմէ փոքր տղաքներ կը հարուածէ , սովորաբար այս խաղէն լաւ դաս մը կը սորվի :

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱՆՔ

Իբրև մէկ մասը մեր շաբաթական ծրագրին , պիտի սորվինք տղաքներ և մարդիկ մարզելու յատուկ մեթոտը և կանոնները մարմնակրթական գէպքերու մէջ : Ինչ ժամանակ վերջ պիտի կազմակերպենք մարմնամարզիկ խումբեր զանազան հաստատութիւններու մէջ : Առաջին բանը զոր ամէն ուսուցիչ պէտք է սորվի է այն յատուկ մեթոտը մարզելու որով պարտի իր հոգածութեան յանձնուած մարմնակրթանքի մասնակցող մը հասցնել ֆիզիքական կատարելութեան բարձրագոյն աստիճանին :

Ֆիզիքական կատարելութեամբ ըսել կուզեմ կառուցումը մարմնական ուժի մը մինչև այն աստիճան որ մարմնոյն ամէն մէկ գործարանը և մկանը առողջ ըլլայ և համապատասխանէ կամքին ու մտքին հակակշռին :

Արուեստական հրահանգներէ զտա զորս պիտի նկարագրեմ աւելի ուշ , ֆիզիքական լաւ պայմաններու միւս պահանջներն են ,

1. ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ . — Մաքուր և առողջ մարմին մը առաջին պայմանն է լաւ մարմնամարզիկ մը ըլլալու համար : Կանուխ առաւօտեան լողանքէ մը վերջ՝ պաղ եթէ կարելի է , զօրաւոր մարցում ? մը , երկայն շնչառութիւն և քանի մը պարզ մարզանքներ պիտի զրգուեն ամբողջ մարմնական գրգռութիւնը :

2. ՔՈՒՆ.— Տղաքներ քուռնի ալ աւելի պէտք ունին քան մարդիկ: Կատարեալ Ֆիզիքական վիճակ ունեցող ամէն մարդ, ութը ժամուայ քուռնի պէտք ունի: Քուռնը ամէնամեծ դարմանն է ուժի և կազդուրիչ դեղը ջղային դրութեան: Մարմնոյն պէտք է տրուի այն ամէն քուռնը զոր կը պահանջէ:

3. ՄՆՈՒՆԴ.— Մարմնակրթանքի մէջ յաջողութեան համար առողջ ստամոքս մը անհրաժեշտ է: Առաջին գլխաւոր բանը զոր պէտք չէ մոռնալ, պահել է ստամոքսը և աղիքները լաւ վիճակի մէջ: Միսը անհրաժեշտ չէ սնունդի մէջ, որովհետեւ մեր ամենամեծ մարմնամարդիկներէն ումանք ոչ-մսա-կերներ են: Զգուշացիր չատ ուտելէ:

Ամփոփելով՝ կը տեսնենք որ մաքրութիւնը, մարզանքը, առատ քուռնը և ստամոքսին, աղիքներուն և ակռաներուն խնամքը պարզ կերակուրի սնունդով մը, պիտի վարդացնէ Ֆիզիքական կատարելութիւնը:



ԲԱՅՈԹԵԱՅ ԽԱՂԵՐ

5 — ԱԶԱՏԱՐԱՐ ԱՐՇԱԻ

ՊԻՏՈՅՔ — Ուշինչ

ԽԱՂԱՅՈՂՆԵՐՈՒ ԹԻԻԸ — Տասնևհինգ հոգի
Իւրաքանչիւր գծի վրայ:

Տղաքները կը գետեղուին զուգահեռական գծերու վրայ: Սկսելու հրամանին վրայ՝ իւրաքանչիւր գծի առաջին տղան կը կրէ երկրորդ տղան իր ուսերուն վրայ: Տղան կրելու մեթոտն է աջ բազուկը անոր՝ սրունքներէն անցնել և ամուր բռնել իր աջ ձեռքը: Այս կատարելէ վերջ կը տանի տղան տասը եռոտա հեռաւորութեամբ գծի մը վրայ՝ ուր ինք կը մնայ մինչ այն տղան որ կրուեցաւ, ետ կը վազէ և կը կրէ յաջորդ տղան: Այսպէս կը խաղացուի խաղը և այն շարքը՝ որ ամէնէն առաջ կը յաջողի ազատել իր մարդիկը, կը շահի խաղը:

6 — ԳՆԴԱԿ ԳԼՏՈՐԵԼ

ՊԻՏՈՅՔ — Իւրաքանչիւր շարքի մէկ գնդակ:

ԽԱՂԱՅՈՂՆԵՐՈՒ ԹԻԻԸ — Տասնևհինգ հոգի
մէկ գծի վրայ:

Տղաքները զուգահեռական գծերու վրայ կը շարունին սրունքներին լարուած վիճակի մէջ: Իւրաքանչիւր շարքի առաջին տղան գնդակ մը

ունի որ, սկսելու նշանը տրուելուն պէս, տղաք-
ներուն սրունքներուն մէջտեղէն կը քշուի մինչեւ
որ շարքին վերջին տղուն հասնի: Այս վերջինը
կ'առնէ գնդակը և կը վազէ շարքին առջևը և կ'ան-
ցընէ գնդակը դարձեալ տղաքներուն սրունքներուն
մէջէն: Այսպէս խաղը կը շարունակուի, և այն
կողմը կը շահի խաղը որ ամէնէն առաջ իր շարքին
առջևը կ'ունենայ այն անձը որ անցուց գնդակը:



ՆԵՐՔԻՆ ԿԱՄ ՏԱՆ ԽԱՂԵՐ

7 — ԶԵՌՔՈՎ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

ՊԻՏՈՅՔ — Ուշինչ

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐՈՒ ԹԻԻԸ. — Մէկ անգամին՝
երկու հոգի:

Երկու տղաքներ իրարու դէմ կը կենան, աջ
ոտքերին մէկ քայլ առաջ. իրարու աջ ձեռք կը
բռնեն և առանց մարմինն իրար դպցնելու և ար-
մուկները գործածելու, կը կռուին մինչև որ անոնցմէ
մէկը կորսնցնէ իր հաւասարակշռութիւնը կամ շարժէ
իր ոտքը:

8 — ՀԵՌՀԱՍՈՒԹԻՒՆ

ՊԻՏՈՅՔ — Ուէ պղտիկ առարկայ մը:

ԽԱՂԱՑՈՂՆԵՐՈՒ ԹԻԻԸ. — Մէկ անգամին՝
մէկ տղայ:

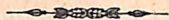
Գետնին կամ տախտակամածին վրայ գիծ մը
քաշէ. ոտքիդ մատներուն ծայրը այս գծին վրայ
դիր և առարկան մէկ ձեռքիդ մէջ ունենալով և
միւս ձեռքդ գետնին վրայ, դիր առարկան նշա-
նակուած գծէն կրցածիդ չափ հեռու: Առարկան
գետնին վրայ դրուելէ վերջ տղան պէտք է ինք-
զինքը բարձրացնէ մինչև որ ստանայ կանգնած
դիրք մը առանց շարժելու իր ոտքը կամ քաշելու
իր ձեռքը՝ գետնին քսելով: Այն տղան որ առար-
կան նշանակուած գծէն ամէնէն հեռուն կը գնէ և
վերստին իր դիրքը կ'ստանայ, կը շահի խաղը:



ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱՆՔ

Մեր նպատակը բոլոր մարմնակրթական դէպ-
քերու մէջ որոնց մասին կը խօսինք, ուրիշ բան չէ
բայց եթէ գործածել մեծ թուով մարդիկ և տղաք-
ներ: Այս չի նշանակեր որ մենք չենք փափուք իր
մարդիկ անհատը հասցնելու համար զայն կատարե-
լութեան բարձրագոյն աստիճանին այլ թէ մենք
չենք գիտեր որ որո՞նք լաւագոյն ցատկողներ, վա-
զողներ և ծանրութիւն նետողներ են: Այսպիսի
զանգուածային մարմնակրթանքի մեթոտով մը կըր-
նանք գտնել լաւագոյն մարմնամարզիկները և մար-
դիկ զանոնք իրենց յարմարագոյն ճիւղերուն մէջ:

Այս զանգուածային մարմնակրթանքի մեթոտը կը ջնջէ բոլոր երկրորդական գործերը՝ ինչպէս չափել և այլն . և պատենթութիւն կուտայ այն բոլոր տղաքներուն որոնք կը փափաքին մասնակցիլ խաղերու :



ԵՐԿԱՅՆՈՒԹԻՒՆ ՅԱՏԿԵԼ

Այն մեթոտը որով կը կազմակերպուի այս դէպքը հետեւանէ —

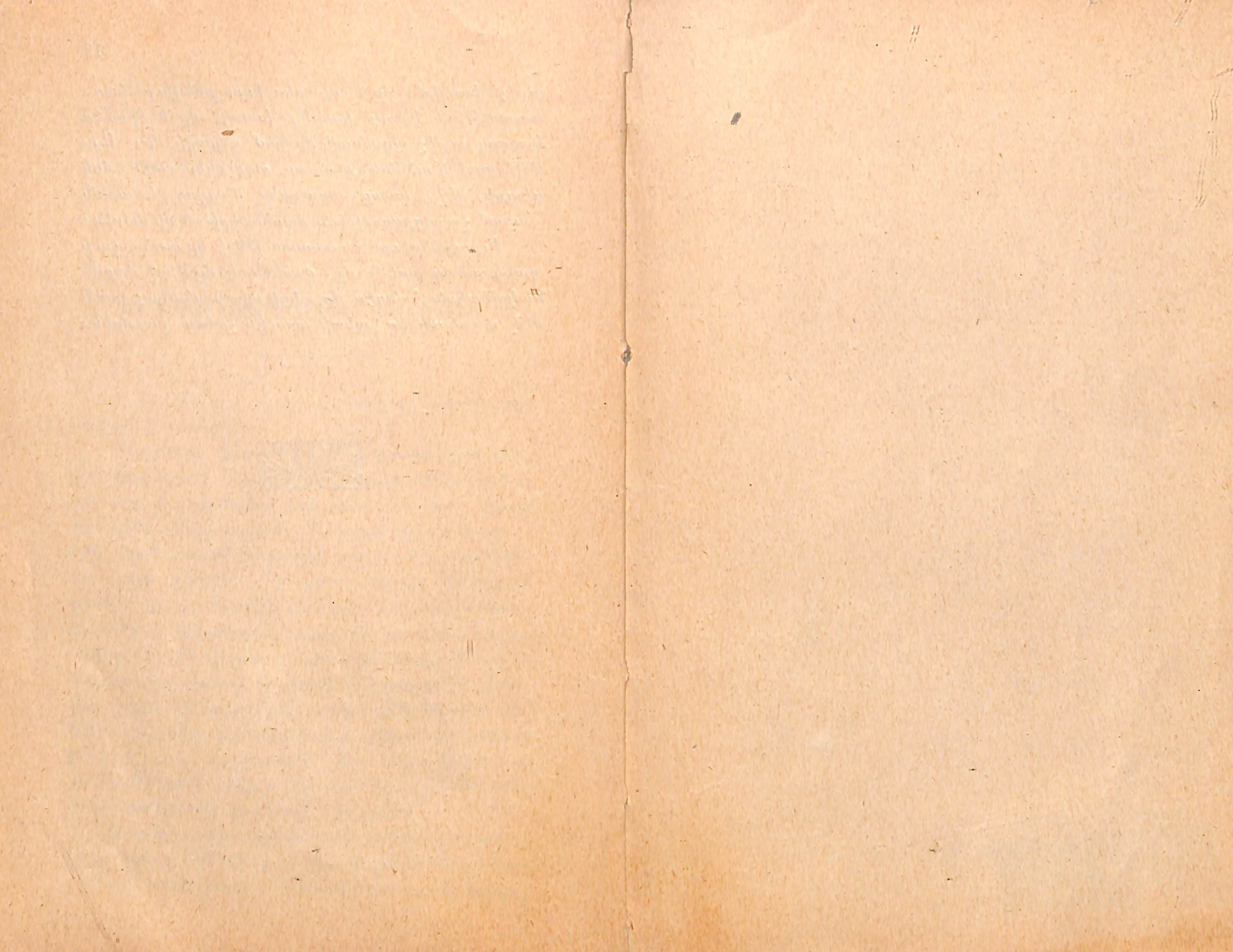
Տղաքները կը գետեղուին զուգահեռական դժեբու վրայ որոնց ծայրերէն կը քաշուի ուղղահայեաց գիծ մը : Իւրաքանչիւր գծի վրայ հաւասար թիւով տղաքներ պէտք է ըլլան : Իւրաքանչիւր գծի առաջին տղան յառաջ կը ցատկէ քաշուած ուղղահայեաց գծին վրայէն : Իր ցատկածը կը նշանակուի գետնին վրայ : Առաջին ցատկողը իր շարքին ետեւը կ'անցնի և երկրորդը՝ առաջինին ցատկածը նշանակող տեղէն կը ցատկէ միևնոյն ուղղութեամբ : Շարքը դէպ յառաջ կը շարժի և երրորդը իր կարգին կը ցատկէ երկրորդին ցատկածը նշանակող տեղէն : Այսպէս կը շարունակուի մինչև որ ամբողջ խումբի տղաքները ցատկեն : Այս ամբողջ հեռաւորութիւնը կը չափուի և այն խումբը որ ամենամեծ հեռաւորութիւնը կը ցատկէ, կը շահի :

Վարիչը կրնայ այս կերպով գտնել այն տղաքները որոնք ամէնէն լաւ ցատկողներն են : Ապա կ'ընտրէ տասը հոգի և մրցումի հրաւէր կը կարդայ

ուրիշ խումբի մը և այսպէս իւրաքանչիւր հաստատութիւն կրնայ կազմել խումբ մը և հրաւէր կարդալ ուրիշ որքանոցի մը կամ դպրոցի մը : Այս մեթոտով կ'ունենանք տասը տղաքներ ամէն մէկ դէպքի մէջ, տասը տղաքներ մարզող և տասնանգամ շահագրգռութիւն մարմնակրթանքի մասին :

Իւրաքանչիւր հաստատութենէ կը պահանջուի պատրաստել խումբ մը . ժամանակ մը վերջ մարմնակրթական հանդէս մը տեղի պիտի ունենայ որուն մէջ մրցանակներ պիտի տրուին շահող խումբին :





4035

0

0013114

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0013114

