

ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ ՆՈՐԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

## ՖԻԶԿՈՒԼՏՈՒՐԱ 10

ՆՅՈՒԹԵՐ ՈւՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Առարկայի փորձագետ՝ Նարինե Խաչատրյան

2021

<b>10-րդ դասարանի թեմաների բաշխումը ըստ մակարդակների</b>		
<b>Բաժին</b>	<b>Թեմա</b>	<b>Հիմնական գաղափարներ</b>
1.Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսություն	1.1 Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: 1.2 Օլիմպիական գաղափարախոսությունները որպես համամարդկային արժեք: 1.3 Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: 1.4 Գերհոգնածության դրսևոսման ցուցանիշները և կանխարգելման միջոցները: 1.5 Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:	Առողջություն և նվաճումներ
2. Աթլետիկական վարժություններ	2.1 Կարճ վազքեր 2.2 Միջին վազքեր 2.3 Ցատկեր 2.4 Նետումներ 2.5 Փոխանցումավազքեր 2.6 Արգելավազքեր	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
3. Մարմնամարզական վարժություններ	3.1 Շարային վարժություններ 3.2 Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ 3.3 Կախեր և հենումներ 3.4 Հենացատկեր 3.5 Ակրորատիկա 3.6 Մագլցումներ 3.7 Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ	Շարժում և զարգացում, Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
4. Մարզախաղեր	4.1 Բասկետբոլ 4.2 Վոլեյբոլ 4.3 Հանդբոլ 4.4 Ֆուտբոլ	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ
5. Ընտրովի ուսումնական նյութ	5.1 Լողի ուսուցում 5.2 Դահուկային պատրաստություն 5.3 Ըմբշամարտ 5.4 Տուրիզմ 5.5 Սեղանի թենիս	Շարժում և զարգացում Սպորտ և մրցակցություն Առողջություն և նվաճումներ

# Կիսամյակային թեմատիկ պլան

.....մարզ.....քաղաք ..... դպրոց..... 10-րդ դասարան .....ուստտարի

1-ին կիսամյակ

№	Ն Յ Ո Ւ Թ Ւ Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Լ Ը	Ժ/Բ
1.	Օլիմպիական շարժումը ժամանակակից կյանքում: Առաջին բուժօգնություն ցույց տալը վնասվածքների դեպքում: Ֆիզիկական կուլտուրան ընտանիքում:	3
2.	<b>Աթլետիկական վարժություններ</b> Կարճ վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Ցածր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Միջին վազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Բարձր մեկնարկի տեխնիկայի կատարելագործում: Արգելավազքի և փոխանցումավազքի տեխնիկայի կատարելագործում: Ցատկերի տեխնիկայի կատարելագործում Նետումների տեխնիկայի կատարելագործում	7
3	<b>Մարմնամարզական վարժություններ</b> Շարային վարժություններ: Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ: Ակրոբատիկական վարժություններ: Կախեր և հենումներ: Շարային քայլեր: Ռիթմիկ մարմնամարզական վարժություններ:	6
4	<b>Մարզախաղեր - Ֆուտբոլ</b> Ֆուտբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Չարվածներ գնդակին: Գնդակի կասեցում, վարում, խլում: Դարպասապահի խաղ: Առաջարկվող գործունեության:	4
5.	<b>Մարզախաղեր - Վոլեյբոլ</b> Վոլեյբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի փոխանցում և ընդունում: Սկզբնահարված և հարձակվողական հարված: Հարձակվողական և պաշտպանական գործողությունների տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	4
6	<b>Մարզախաղ- Բասկետբոլ</b> Բասկետբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի վարում, նետում, ընդունում, փոխանցում: Խաղի տակտիկա: Խաղի տիրապետում:	4
7	<b>Մարզախաղ- Հանդբոլ</b> Հանդբոլիստի կեցվածքով տեղաշարժեր: Գնդակի փոխանցում և վարում, ընդունում: Գնդակի նետում դարպասին: Հարձակվողական և պաշտպանողական տակտիկա: Դարպասապահի խաղ:	4
8.	<b>Շարժողական ընդունակությունների մշակում</b> 1. Մկանային ուժ 2. Արագաշարժություն 3. Դիմացկունություն 4. Ճկունություն 5. Ճարպկություն 6. Հավասարակշռություն 7. Ցատկունակություն 8. Կորդինացիա	--





**Օրվա դասի պլանի օրինակներ. մարզահրապարակում, մարզադահլիճում,  
Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի տեսությունից  
կազմեց Նարինե Խաչատրյանը՝ ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչուհի,  
մանկավարժության մագիստրոս, մենթոր**

**ԳՈՐԾԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ N° 3**

**Դպրոց -**

**Դասարան -**

**Աշակերտների քանակը՝** --, տղա՝ --, աղջիկ՝ --

**Անցկացման վայրը՝** մարզահրապարակ

**Դասի խնդիրները**

1. Ուսուցանել վազք արագացումով 40մ:
2. Ամրապնդել տեղից հեռացատկ:
3. Ամրապնդել հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հիման շեշտադրումով:
4. Շարժախաղ «Էստաֆետ ցատկով»:

**Վերջնարդյունքները.**

1. Իմանա տեղեկություն «Աթլետիկա» մարզաձևի պատմության վերաբերյալ:
2. Կարողանա վազել կարճ և միջին տարածության վազքեր:
3. Կարողանա «ոտքերը կծկված» եղանակով հեռացատկի և «քայլանցում» եղանակով բարձրացատկի:
4. Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
5. Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
6. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

**Ուսուցման մեթոդները.** ճակատային, հոսքային, հերթափոխային:

**Անհրաժեշտ գույքը՝** սուլիչ, սանտիմետր, վայրկյանարափ, արգելապատ 20 սմ բարձրության, օղակներ, կանգնակներ, մարզանստարաններ, վերջնադրոշներ, ցատկապարաններ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Զափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավ իջ մաս՝ 10՝	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1՝	ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով
	վազք կից քայլերով	0,5 շրջ.	
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	արագացումներ	2X	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասյունից եռայան		
	Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ		
I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին.		4X	կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
1-4. գլխի պտույտներ աջ,			
5-8. պտույտներ ձախ:			

II. Ե. դ.՝ կանգ ուղիքը գատած, ձեռքերը ծոծրակին, մատները հյուսած.	4X	մեջքն ուղիղ
1-2. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում առաջ,		
3-4. Ե.դ.,		
5-6. ձեռքերի սեղմումով գլխի թեքում հետ,		
7-8. Ե.դ.:		

III Ե. դ.՝ Ձեռքերը գոտկատեղին	4x	մեծ լայնությամբ	
1-4. շրջաններ ուսերով առաջ և ետ:			
IV. Ե.դ.՝ ուղիքը նեղ գատած ձեռքերն առաջ, բռունցք արած	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին	
1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև,			
2. Ե.դ.,			
3. աջը վեր, ձախը ներքև,			
4. Ե.դ.			
V. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ.	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ  կատարել հնարավորինս խոր	
1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին			
2. Ե.դ.,			
3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին,			
4. Ե.դ.:			
VI. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին.	4 X	կքանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել	
1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ,			
3-4. Ե.դ.:			
VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին		կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին	
1-4. ուստյուններ աջին,			
5-8. ուստյուններ ձախին:			
տեղում քայլք		կարգավորելով շնչառությունը	
Շարափոխում եռասյունից միասյան			
Յիմն ական մաս՝ <b>30՝</b>	1. Վազք արագացումով 40մ.	8՝	Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ավելացնել արագությունը, բայց այնպես, որ շարժումները լինեն ազատ: Վազքի ժամանակ իրանը թեքված է առաջ կամ ուղղահիգ: Վազքի տեխնիկայում ամենակարևորը ուղիքի շարժումներն են
	2. Տեղից հեռացատկ	8՝	Յրումը կատարվում է երկու ուղիքով միաժամանակ: Յրումից անմիջապես հետո ձեռքերն իջեցվում տարվում են հետ վեր արմկի ողորդում տալով որոշակի ծավալածք: Վայրեջքի ժամանակ պահպանել հավասարակշռությունը:

Հիմնական մաս՝ 30՝	3. Հեռացատկ 5-7 վազքաքայլով, հիման շեշտադրումով	8՝	Հրման ոտքն առաջ դնել ներքանով, թափայինը հետ: Այս դիրքից թափայինով ակտիվ առաջ վեր շարժումով կատարել հրում: Թափավազքը կատարել ռիթմիկ և բարձր տեմպով:
	4. Շարժախաղ՝ «Էստաֆետ ցատկով» Խաղացողները բաժանվում են մի քանի հավասար խմբի և կանգնում սյունաշար, իրարից 3-4 քայլ հեռու: Խմբերի առջև դրվում է մի քանի արգելքներ՝ մարմնամարզական նստարան, ցածր արգելապատ՝ 20-30սմ. բարձրությամբ, պարաններ և այլն: Արգելքները շարքից պետք է հեռու լինեն 6-8 քայլ և նույնքան էլ հեռու իրարից: յու. խմբի դիմաց 30մ. հեռ. վրա ամրացվում է դրոշակ կամ կանգնեցվում գուրգ: Դեկավարի ազդանշանով խմբերի 1-ին համարները վազում են առաջ, ցատկելով անցնում բոլոր արգելքները և շրջանցելով դրոշակը, նորից արգելքները հաղթահարելով մոտենում են շարքին և Էստաֆետի փայտիկը հանձնում հերթական խաղացողին: Նույնը կատարում են բոլորը հաջորդաբար: Հաղթում է շուտ վերջացնող խումբը:	6՝	1. Գծից առաջ գալ և Էստաֆետի փայտիկն ընդունել արգելվում է: 2. Խաղի ընթացքում սխալ կատարողները վազքը կրկնում են: 3. Փայտիկը պետք է ընդունել ձախ ձեռքով և հանձնել աջով:
Եզրափակիչ մաս՝ 5՝	Շարք Լիցքթափող, թուլացնող վարժություններ Դասի ամփոփում Տնային առաջադրանքների հանձնարարում	5՝	

### Օգտագործված գրականություն

1. Նահապետյան Ս.Ս. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
2. Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթլետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
3. Վարդյան Ա. «Շարժախաղեր», Երևան, 2007, 160 էջ:
4. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տնային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:



**Դպրոց N°**

**Դասարան 5<sup>ա</sup>**

**Աշակերտների քանակը` --, տղա`--, աղջիկ`--**

**Անցկացման վայրը` մարզադահլիճ**

**Դասի խնդիրները**

1. Ուսուցանել առաջգլուխկոնծի և հետգլուխկոնծի:
2. Ուսուցանել թիկնականգ վրա:
3. Հավասարակշռությունը և ճարպկությունը մշակող շարժախաղ` «Մարզափայտն ուսին»:

**Վերջարդյունքները.**

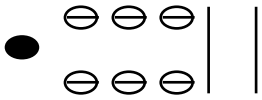
1. Կարողանա ինքնուրույն կազմել և կատարել ֆիզիկական վարժությունների համալիրներ:
2. Կարողանա հստակորեն կատարել մարմնամարզական շարային, ակրոբատիկական, ընդհանուր զարգացնող վարժությունները, կախերը և հենումները:
3. Կարողանա խաղալ շարժախաղեր մարզախաղերի տեխնիկական տարրերի կիրառմամբ և ճիշտ կանոններով, համաձայնեցնելով շարժումները և կողմնորոշվել տարածության մեջ:
4. Կարողանա տարբեր իրավիճակներում ճիշտ կողմնորոշվել, որոշումներ կայացնել, ցուցաբերել համարձակություն, նախաձեռնություն, փոխօգնություն և համագործակցության կարողություններ:
5. Ունենա բավարար ֆիզիկական պատրաստվածություն:

**Ուսուցման մեթոդները.** ճակատային, հերթափոխային, խմբային, անհատական:

**Անհրաժեշտ գույքը`** ներքնակներ, մարզափայտեր, կանգնակներ, վերջնադրոշ, սուլիչ:

Դասի մասերը և տև.	Դասի բովանդակությունը	Չափա վորում	Մեթոդական և կազմակերպչական ցուցումներ
1	2	3	4
Ներգրավիչ մաս՝ 10՝	Շարք, հաշվարկ, գեկույց, դասի խնդիրների հաղորդում	1՝	ճակատային մեթոդ
	քայլք	0,5 շրջ.	հետևել շարքի հավասարությանը
	վազք	2 շրջ.	շնչառությունը համաչափ, դանդաղ տեմպով
	վազք՝ ազդրերը վեր բարձրացնելով	0,5 շրջ.	ծնկները հասցնել ձեռքերին
	վազք՝ սրունքները հետ գցելով	0,5 շրջ.	ձեռքերը գոտկատեղին
	վազք՝ արագացմամբ	2X0,5 շրջ.	առավելագույն արագացմամբ
	քայլք	0,5 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	շարափոխում՝ միասյունից քառասյան		հետևել ձեռքերի և ոտքերի կտրուկ շարժումներին
	Ընդհանուր գարգացնող վարժություններ		
	I. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-4. գլխի պտույտներ աջ, 5-8. պտույտներ ձախ:	4X	կատարել մեծ լայնությամբ, իրանը պահել ուղիղ
	II. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին. 1. գլխի թեքում առաջ, 2. Ե.դ., 3. գլխի թեքում հետ, 4. Ե.դ.:	4X	ծնոտը հպել կրծքին, իրանը՝ ուղիղ
	III. Ե.դ.՝ ձեռքերը գոտկատեղին. 1. թեքում առաջ, ձեռքերը հասցնել հատակին, 2. Ե.դ.:	4X	ծնկները չծալել

	IV. Ե.դ. ուտնաթաթերը միասին, ձեռքերը գոտկատեղին. 1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ, 3-4. Ե.դ.:	4X	կրունկները չկտրել հատակից, իրանը պահել ուղիղ
	V. Ե.դ.՝ ոտքերը նեղ գատած ձեռքերն առաջ, բռունցք արած. 1. ձախ ձեռքը վեր, աջը ներքև, 2. Ե.դ., 3. աջը վեր, ձախը ներքև, 4. Ե.դ.	4 X	արմունկները չծալել, հետևել վարժության կատարման ճիշտ հաշվարկին
	VI. Ե.դ.՝ ձեռքերը առաջ, կողմ. 1. ձախը թափով հասցնել աջ, ձեռքին 2. Ե.դ., 3. աջը թափով հասցնել ձախ ձեռքին, 4. Ե.դ.:	4 X	Ե.դ. ժամանակ իրանը պահել ուղիղ  կատարել հնարավորինս խոր
	VII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-2. կքանստել, ձեռքերն առաջ, 3-4. Ե.դ.:	4 X	կքանստել հնարավորին չափ խոր, գլուխը չթեքել
	VIII. Ե.դ.՝ կանգ ձեռքերը գոտկատեղին. 1-4. ուստյուններ աջին, 5-8. ուստյուններ ձախին:  տեղում քայլք		կատարել ազատ, հանգիստ, համաչափ՝ հանգստացնելով բոլոր մկանները, հետևել հաշվին  կարգավորելով շնչառությունը
Հիմնական մաս՝ 30՝	Քառասյունից կազմել միասյուն, դասարանը բաժանել երկու մասի 1. Գլուխկոնծի առաջ.		տղաներ, աղջիկներ
	ա) ընդունել հետում կքանիստ դրություն, բ) ծալել ձեռքերը և գլուխը թեքել առաջ, գ) հրվել ոտքերով և շրջվել գլխի վրայով:	10՝	պահպանել հավասարակշռությունը, հետևել, որ գլուխը չդիպչի հատակին, հրումն ուղղված լինի առաջ
	2. Կանգ թիակներին ա) ընդունել հետում կքանիստ դրություն, բ) գլորվել հետ, ձեռքերը հենել հատակին, գ) ոտքերն ուղղել, ձեռքերն իրանին, ծնկները ճակատի մոտ:	10՝	Հետևել, որ ոտքերը մինչև վերջ ուղղվեն, պետք է հետևել երեխաների ինքնազգացողությանը

	<p>3. Շարժախաղ՝ «Մարգափայտն ուսին»</p> <p>Խաղացողներին բաժանվում են երկու հավասար խմբի, որոնք կանգնում են մեկնարկային գծին, միասյուն՝ իրարից 2-4մ. հեռավորության վրա: Խաղավարի ազդանշանով առաջին կանգնած խաղացողները մարգափայտը ուսերին 2 ձեռքով բռնած, կքանստած հասնում են եզրագծին (12-15մ), որտեղ դրված է կանգնակը: Մարգափայտը ուսից վերցնելով, շրջանցում են այն վազքով հետ վերադառնում, հանձնում խաղընկերին՝ կանգնում շարքերի վերջում: Նույն գործողությունները կատարում են նաև մյուսները: Այն խումբը, որը շուտ է վերջացնում խաղը և ավելի քիչ ունի տուգանային միավոր, հաղթող է ճանաչվում:</p> 	10՝	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Պարտադիր պետք է կքանստել, մարգափայտը դնել ուսերին և շրջանցել կանգնակը:</li> <li>2. Կանգնակը գցելու դեպքում տվյալ խաղացողը ինքն է դնում այն տեղը:</li> <li>3. Սխալ կատարելու դեպքում թիմը ստանում է տուգանային միավոր:</li> <li>4. Մեկնարկային գծից շուտ դուրս գալ չի թույլատրվում:</li> </ol>
Եզրափակիչ մաս՝ 5՝	շարք		
	դանդաղ վազք	2 շրջ.	կարգավորելով շնչառությունը
	քայլք	1 շրջ.	հանգստացնել բոլոր լարված մկանները
	շնչառական վարժություններ	6X	կատարել ազատ, հանգիստ, խորը՝ վերականգնելով շնչառությունը
	դասի ամփոփում		առավոտյան հիգիենիկ մարմնամաքություն

### Օգտագործված գրականություն

1. Նահապետյան Ա.Ա. «Ընդհանուր զարգացնող վարժություններ», Երևան, 1988, 194 էջ:
2. Մամաջանյան Վ.Մ. «Աթլետիկա», Երևան, 2003, 187 էջ:
3. Վարդյան Ա. «Շարժախաղեր դպրոցականների համար», Երևան, 2007, 160 էջ:
4. Ստեփանյան Ա.Գ. «Տեսային հանձնարարությունները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից», 2014, 128 էջ:

## ՏԵՍԱԿԱՆ ԴԱՍԻ ԿՈՆՍՊԵԿՏ N° 1

**Թեմա` 1** Հին հունական օլիմպիական խաղերը և հայերի մասնակցությունը,  
**Դպրոց N° .....**, դասարան 5<sup>ա</sup>, աշակերտների ընդհանուր քանակը` 25, տղա` 15,  
աղջիկ` 10

**Անցկացման վայրը`** դասարան

**Դասի խնդիրները.**

1. Ծանոթացնել հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:
2. Օժանդակել բարձրացնելու համոզվածությունը ֆիզիկական վարժությունների առողջարարական և կրթական նշանակության մեջ:

**Վերջարդյունքները.**

1. Գիտի ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը անձի ներդաշնակ զարգացման գործում:
2. Պատկերացում ունի ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ժամանակ անվտանգության կանոնների մասին:
3. Գիտի հին հունական օլիմպիական խաղերի պատմությանը և հայերի մասնակցությանը այդ խաղերում:

**Ուսուցման մեթոդները.** ճակատային, խմբային: ճակատային, խմբային:

**Դիդակտիկ նյութեր`** համակարգիչ, Էլ. գրատախտակ, լուսանկարներ, պաստառներ,:

### ԹԵՄԱՅԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի զարգացման, ազգային խաղերի և մրցումների կազմակերպման գործում իր յուրահատուկ տեղն ունի հին Հունաստանը: Այն իրավամբ համարվում է հնագույն ժամանակների ոչ միայն արվեստի, գիտության, մշակույթի, այլ նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի, առաջին հերթին օլիմպիական խաղերի կազմակերպման ու անցկացման հայրենիքը:

Օլիմպիական խաղերը ծնունդ են առել հին Հունաստանում, որոնց մասին հիշատակվում են շատ վավերագիրների և պատմիչների կողմից:

Օլիմպիական խաղերի սկզբնավորման և առաջին խաղերի կազմակերպման ժամանակի վերաբերյալ գոյություն ունեն մի քանի վարկածներ: Սակայն հին Հունական օլիմպիական խաղերի սկիզբը համարվում է ՔՃԱ. 776 թվականը, որի մասին <<Հին Հունաստանի պատմություն>> գրքում գրված է. <<Ավանդության համաձայն համահունական առաջին խաղերը անցկացվեցին մ.թ.ա. 776թ. Օլիմպիում` Չևսի տաճարի մոտ>>:

Օլիմպիական խաղերի առաջացումը կապված է եղել որոշ ծիսակատարությունների և առասպելական հերոսների հետ` հիմնականում Յերակլի և Պելոպսի: Օլիմպիական խաղերը անցկացվել են սուրբ Օլիմպիական Ալտիսի բացատում, որը համարվել է համահունական ծիսակատարությունների և մրցումների անցկացման կենտրոն: Օլիմպիայում է գտնվում նաև Յերա աստվածուհու տաճարը:

Օլիմպիական խաղերին մասնակցելու համար սահմանված էին հատուկ պայմաններ և հստակ կանոնակարգ: Այդ կանոնների համաձայն այն մարզիկները, ովքեր ցանկանում էին մասնակցել խաղերին, պարտավոր էին մրցումներից մեկ ամիս առաջ ժամանել Օլիմպիա, ներկայանալ կազմակերպիչներին, մարզվել, այնուհետև նախապատրաստվել մրցումներին:

Խաղերի մասնակիցները երդվում էին, խոստանում մրցումների ժամանակ լինել ազնիվ և արդար:

Սկզբնական շրջանում խաղերին մասնակցում էին միայն տղամարդիկ, սակայն հետագայում սկսեցին անցկացվել առանձին մրցումներ նաև կանանց համար: Կանանց

օլիմպիական խաղերը նույնպես տեղ էին ունենում Օլիմպիայում, տղամարդկանց խաղերից հետո, սեպտեմբեր ամսին:

Օլիմպիական խաղերի կանոնակարգի համաձայն, խաղերի անցկացման ժամանակ դադարեցվում էին պատերազմները:

Հին Հունական Օլիմպիական խաղերն անցկացվել են 4 տարին մեկ անգամ:

Այդ խաղերում կազմակերպվել են մի շարք մրցումներ տարբեր մարզաձևերից՝ վազքերի, հեռացատկի, նիզակի և սկավառակի նետման, հնգամարտի, ըմբշամարտի, բռնցքամարտի, խաղերի, ձիարշավի, ինչպես նաև արվեստի մրցումներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերում, առաջին օլիմպիական չեմպիոն է դարձել հույն Կորեբան՝ վազքի մրցումներում:

Օլիմպիական խաղերը դեկավարում և մրցավարներ էին դառնում հույն անվանի և պատվավոր մարդիկ, որոնք նախապես կազմում էին մրցումների կարգը, իսկ մրցումների ընթացքում հետևում էին կանոնների պահպանմանը:

Բացի մրցումներից, օլիմպիական խաղերի ժամանակ բանաստեղծները կարդում էին ոտանավորներ, իսկ հռետորները գովաբանում էին այդ խաղերում հաղթողներին: Մրցումներում հաղթողները պարգևատրվում էին ձիթենու ճյուղերից պատրաստված պսակներով: Հաղթողների պսակադրման արարողությունը կատարվում էր Օլիմպիայի Չևսի տաճարում:

Հաղթողների անունները գրանցվում էին Օլիմպիական խաղերի չեմպիոնների պատվո գրքում:

Հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են շատ անվանի գիտնականներ, փիլիսոփաներ, որոնցից էին Պյութագորասը, Յերոդոտը, Սոկրատեսը, Դեմոսթենեսը, Պլատոնը, Սոֆոկլեսը, Լուկիանոսը, Հիպոկրատը, Արիստոտելը, Էվրիպիդեսը և ուրիշներ:

Հույն խոշոր ֆիլիսոփա և մաթեմաթիկոս Պյութագորասը օլիմպիական խաղերում հաղթող է դարձել բռնցքամարտից, իսկ հանրահայտ բժիշկ Հիպոկրատը անվանի ձիավար էր և ըմբիշ: 211-րդ օլիմպիական խաղերի հաղթող է ճանաչվել նաև կայսր Ներոնը ձիակարերի մրցումներին:

Պատմական աղբյուրները հստակորեն վկայում են, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև մարզիկներ հին Հայաստանից, որոնցից շատերը դարձել են հաղթողներ:

Հին Հունական օլիմպիական խաղերին մեզ հայտնի առաջին հայ մասնակիցն ու չեմպիոնը Տրդատ 3-րդ Արշակունին է, որի մասին գրել են հայ անվանի պատմիչներ Ագաթանգեղոսը, Մովսես Խորենացին, Ղազար Փարպեցին, Փավստոս Բուզանդը, Եղիշեն:

Տրդատ Մեծ Արշակունին 281 թվականին կայացած 265-րդ օլիմպիական խաղերի ըմբշամարտիկների մրցումներում հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Նրա տարած հաղթանակը առավել ծանրակշիռ է դառնում, եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ մրցումները անցկացվում էին Հունաստանում և դրանք վարում էին հույն մրցավարները: Տրդատ Արշակունու Օլիմպիական խաղերում տարած հաղթանակը պայմանավորված էր նաև նրանով, որ նա ճակատագրի բերումով մանուկ հասակում տեղափոխվելով Հռոմի կայսրություն՝ իր ողջ կրթությունը և դաստիարակությունը ստացել էր այնտեղ: Մեզ հասած պատմական փաստերից կարող ենք եզրակացնել, որ Տրդատը ռազմական կրթություն ստանալուն զուգընթաց, զբաղվել է նաև ըմբշամարտով, ձիավարժությամբ, և հին հունական օլիմպիական խաղերում հաղթելով բոլոր ուժեղագույն ըմբիշներին, հռչակվել է օլիմպիական չեմպիոն: Տրդատ 3-րդ Արշակունի թագավորի ազգանվեր գործունեության, նրա գլխավորած երկրի հզորացման և բարգավաճման գործում ունեցած մեծ ավանդի համար, հին ու նոր ժամանակների հայ և օտարազգի շատ հեղինակներ՝ նրան անվանել են Տրդատ Մեծ Արշակունի: Նշանակալից է նաև այն, ու

Տրդատ Մեծի թագավորության ժամանակ, 301 թվականին քրիստոնեությունը առաջինը Չայաստանում ընդունվեց որպես պետական կրոն:

Դրանից 104 տարի անց՝ 385 թվականին կայացած 291-րդ օլիմպիական խաղերում բռնցքամարտի մրցումներում հաղթող Է ճանաչվել Արշակունյաց տոհմի մեկ այլ ներկայացուցիչ՝ Վարազդատ Արշակունին:

Վարազդատի մասին առաջին տեղեկությունները հայտնել է պատմահայր՝ Մովսես Խորենացին: Նա գրում է. <<Այս Վարազդատը երիտասարդ էր տարիքով, սրտոտ, հաղթահասակ, ուժեղ, լի արիության բոլոր գործերով և շատ հզոր՝ նետաձգության մեջ: Նախ Պիսայում բռնցքամարտիկներին հաղթելով, հետո հելլադացիների Արեգ քաղաքում կես օրում մի քանի առյուծ կոտորեց, որի համար օլիմպիական հանդեսի ըմբշամարտների խաղերում փառք վաստակեց և հարգանք>>:

Հին հունական օլիմպիական խաղերի բռնցքամարտի մրցումներում Վարազդատի հաղթանակը ամրագրված է <<Օլիմպիական խաղեր>> գրքում:

Ներկայումս, Հունաստանի Օլիմպիա ավանի օլիմպիական թանգարանում ցուցադրվող դարերի խորքից մեզ հասած հուշագրում գրված են օլիմպիական խաղերի թվերը, դրանց անցկացման տարեթվերը, օլիմպիական չեմպիոնների անունները և նրանց երկրների անունները: Այդ հուշագիրը մեզ տեղեկացնում է, որ հին հունական օլիմպիական 291-րդ խաղերում, որը կայացել է 385 թվականին, օլիմպիական չեմպիոնի կոչումը նվաճել է հայաստանցի Վարազդատ Արշակունին: Նշված հուշագրի պատճենը հանձնված է Ֆիզիկական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի թանգարանին:

Չի բացառվում նաև այն, որ հին հունական օլիմպիական խաղերին մասնակցել են նաև Արտավազդ 3-րդը, Արտավազդ 2-րդը և այլ թագավորներ:

Ուսումնասիրությունները վկայում են, որ հին Չայաստանում նույնպես զբաղվել են տարբեր մարզաձևերով /շուրջ 30/, ինչպես նաև կազմակերպվել են շատ տոնահանդեսներ, մրցույթներ:

Հին Հայկական մարզամշակույթային տոնախմբություններից առավել զանգվածայինը և ժողովրդականը՝ Նավասարդն ու Վարդավառն էին, որոնք բավականին նման էին հին հունական օլիմպիական խաղերին:

Նավասարդյան տոնախմբությունները կազմակերպվում էին ի պատիվ Ամանոր աստծու և սկսվում էին օգոստոսի 11-ին: Նավասարդյան տոնախմբություններին, հին հունական օլիմպիական խաղերի նման, կազմակերպվում էին ոչ միայն արվեստի, գրականության և մշակույթի տարբեր ոլորտի ներկայացուցիչների մրցույթներ, այլև բազմաթիվ ֆիզիկական վարժությունների, մարզական խաղերի և տարբեր մարզաձևերի մրցումներ: Նավասարդյան խաղերի ժամանակ մրցում էին հետևյալ մարզաձևերից՝ վազք, հեռացատկ, նետաձգություն, սիզականետում, ըմբշամարտ, բռնցքամարտ, սուներամարտ, գնդակախաղ, մականախաղ, ձիարշավ և այլն: Նավասարդի գլխավոր տոնակատարությունը կայանում էր հին Չայաստանի հեթանոսական պաշտամունքի ամենահայտնի կենտրոնում՝ Բազավանում:

Վարդավառի տոնախմբությունը նվիրված էր Աստղիկ աստվածուհուն, որը համարվում էր մայրության, սիրո, գեղեցկության աստվածուհի: Այդ տոնախմբությունների ժամանակ նույնպես անցկացվում էին մրցումներ տարբեր մարզաձևերից:

Հին հայկական Նավասարդ և Վարդավառ տոնախմբությունների և հին հունական օլիմպիական խաղերի մարզական և մշակույթային ծրագրերում, մրցումների հաղթողների պարգևատրման արարողակարգերում, մրցումների կազմակերպման կանոններում և այլ ծիսակատարություններում կան շատ նմանություններ ու ընդհանրություններ: Վարդավառի տոնակատարության ժամանակ մարզական մրցումների հաղթողների պարգևատրումը հիշեցնում է հունական օլիմպիական խաղերի

հաղթողների պարգևատրման արարողակարգը, միայն այն տարբերությամբ, որ օլիմպիական խաղերի հաղթողները ստանում էին ձիթենու ճյուղերից հյուսված պսակ, իսկ Վարդավառի մարզական մրցումների հաղթողները՝ վարդե պսակ:

Այս տոնախմբությունները հայ ժողովրդի հոգևոր մշակույթի և ֆիզիկական կարողությունների ցուցադրման իսկական հանդեսներ էին:

### **Ստուգողական հարցեր.**

1. Նկարագրել հին հունական օլիմպիական խաղերը:
2. Ներկայացնել հայերի մասնակցությունը հին հունական օլիմպիական խաղերում:
3. Ներկայացնել հին Հայաստանում անցկացվող մարզական միջոցառումները:

### **Տնային հանձնարարություն`**

Գրականության ցանկ. 1. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. «Տեսական գիտելիքների ուսուցումը ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին», Երևան, 1991, 167 էջ: 2. Մինասյան Յ.Ս., Գաբրիելյան Յ.Յ. «Ֆիզիկական կուլտուրա» գիտելիքի հիմունքներ, Երևան, 2011, 128 էջ:



