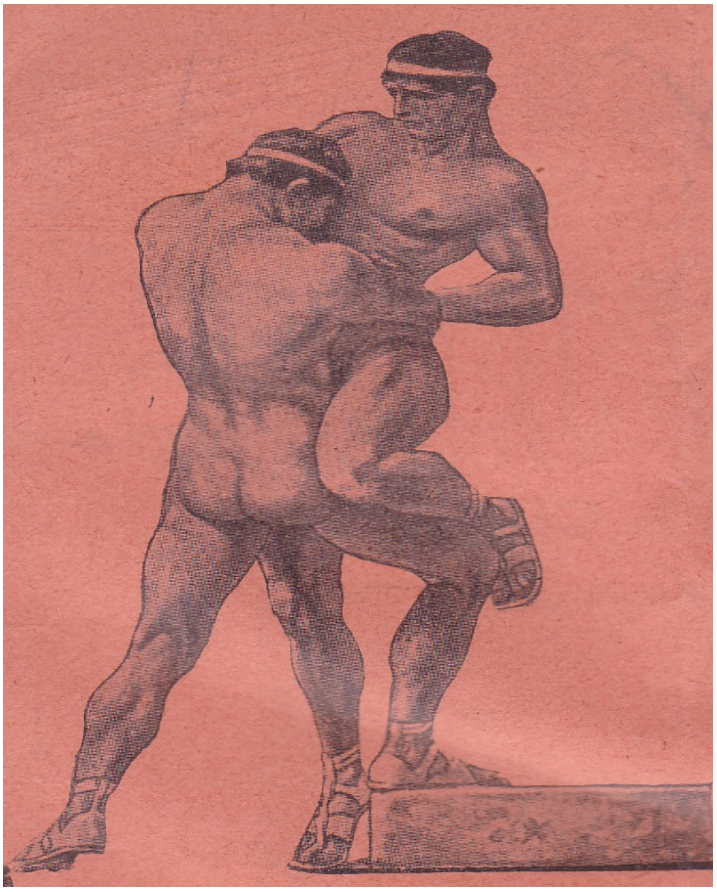
ՄԵԹՈԴԱԿԱՆ ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ «ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ



Երևան

Հեղինակային հրատարակություն

2024

ՀՏԴ 37.016:796(072)
ԳՄԴ 74.0+75g7
Մ 452

Աշխատանքը հավանության է արժանացել և երաշխավորվել է տպագրության «Շիրակի պետական համալսարան» հիմնադրամի գիտական խորհրդի կողմից 28 փետրվար 2023թ.
արձանագրություն №, 7.6

Գրախոսներ՝

1. ԵՊՀ հիմնադրամի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր՝ մ.գ.թ. Հ. Գ. Թումանյան
2. ՀՖԿՍՊԻ հիմնադրամի մարզչամանկավարժական ֆակուլտետի, ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի դոցենտ՝ մ.գ.թ. Է.Զ.Մարտիրոսյան

Կազմեց՝ Խ. Գ. Յուզբաշյանը

Մեթոդական ցուցումներ «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից / Կազմ.՝ Խ. Գ.
Մ 452 Յուզբաշյան.- Եր.: Հեղ. հրատ., 2024.- 39 էջ:

Միջառարկայական կապերի շրջանակի (հայ գրականություն, պատմություն, արվեստ, բնագիտություն, առողջ ապրելակերպ, էթնոմշակույթ, էթնոմանկավարժություն և այլն) ընդգրկումով: Նախատեսվում է ավագ դպրոցի, նախնական արհեստագործական-պրոֆ-տեխնիկական և միջին ու բարձրագույն մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի մասնագետների, մեթոդաբանների, հրահանգիչների ու մանկավարժ-դաստիարակների համար:

ՀՏԴ 37.016:796(072)
ԳՄԴ 74.0+75g7

ISBN 978-9939-0-4431-6

© ՅուզբաշյանԽ. Գ., 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Նախաբան ……4

Թեմա 1. Ֆիզիկական կուլտուրան որպես գիտություն……5

Թեմա 2. Ֆիզիկական կուլտուրային զարգացման օրինաչափությունները……..……..10

Թեմա 3. Ֆիզիկական կուլտուրան և «քաղաքակրթություն» փոխհարաբերությունները……14

Թեմա 4. Ֆիզիկական կուլտուրան և դրա տարրերը……...16

Թեմա 5. Ֆիզիկական կուլտուրան նախնադարում……18

Թեմա 6. Հին աշխարհի ֆիզիկական կուլտուրան և դրա դերը համաշխարհային «քաղաքակրության» զարգացման գործում……..19

Թեմա 7. Անտիկ աշխարհի ֆիզիկական կուլտուրան……...20

Թեմա 8. Ֆիզիկական կուլտուրան միջնադարում……..21

Թեմա 9. Ֆիզիկական կուլտուրան վերածննդի դարաշրջանում……22

Թեմա 10. Ֆիզիկական կուլտուրան Ք.հ. 17-20-րդ դարերում……..23

Թեմա 11. Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրան……25

Թեմա 12..Հայ ազգային խաղերը, մրցաձևերը և պարերը ֆիզիկական կուլտուրայի համատեքստում…… 31

Թեմա 13. Էթնոմշակույթը և էթնոմանկավարժությունը ֆիզիկական կուլտուրայիշրջանակում……33

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ԵՎ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ 35

ՀԱՎԵԼՎԱԾ…….....38

Որքան վայելչագեղություն է համահունչ մարմնին,

նույնքան խորիմաստությունը մտքին:

Ֆրանսուա դը Լառոշֆուկո

Նախաբան

Այժմ ֆիզիկական կուլտուրան, սերտորեն կապված է տարբեր գիտությունների ու նրանց զարգացման օրինաչափությունների հետ, սույնով հետազոտման առարկա է դառնում ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման օրինաչափությունները: Դրա վառ արտահայտությունն է նաև Ջավախքում ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման համադրված սույն ուսումնասիրության փորձը: Այս մեթոդական ցուցումները կօգնեն դրա տեսության և պատմության էջերի գիտականորեն նորովի վերծանմանը և դրա մեջ նոր հարցերի, երանգների բացահայտելուն:

Գործնական առումով ևս **այժմեական** է անցյալի, ներկայի ու ապագայի հեռանկարների պարզաբանման հետ կապված այն ամենը, որ նպաստում է ոլորտի առաջընթացին:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ

Թեմա 1. Ֆիզիկական կուլտուրան որպես գիտություն

Ֆիզիկական կուլտուրան՝ մարդու առողջ ապրելակերպի և ֆիզիկական ակտիվության, կատարելագործման համար հասարակության կողմից ստեղծված և օգտագործվող հոգևոր ու նյութական արժեքների ամբողջություն է[1]:

Ֆիզիկական կուլտուրա (հուն.physikos, լատ.cultura): «Հասարակության ընդհանուր կուլտուրայի մի մասը, մարդու ֆիզիկական կարողությունների զարգացման ու առողջության ամրապնդմանն ուղղված սոցիալական գործունեության բնագավառներից մեկը»[2]:

Ֆիզիկական կուլտուրայի**սահմանումից** հետո հարկավոր է պարզաբանել դրա **առարկան**՝ հաշվի առնելով իմաստասիրական, պատմական և տեսական իմացաբանական կողմնորոշումները, և որոնք են դրա **խնդիրները**: Դրա երևույթները ուսումնասիրում են հնագիտությունը, ազգագրությունը, պատմագիտությունը, կենսաբանությունը, մանկավարժությունը, հոգեբանությունը, կենսամեխանիկան, սոցիոլոգիան, իմաստասիրությունը, մշակութաբանությունը, արվեստը, գեղագիտությունը, բարոյագիտությունը, կենսաբանությունը, բժշկությունը, կենսամեխանիկան և այլն: Այս գիտություններից յուրաքանչյուրը որոշակի պատկերացում է տալիս ֆիզիկական կուլտուրայի մասին՝ որպես իր ուսումնասիրության առարկայի, որով և ընդարձակվում է ֆիզիկական կուլտուրայի ընդգրկման սահմանները: Օրինակ հնագիտության համար այն կապված է անցյալից մեզ հասած առարկիաների ուսումնասիրման հետ, որոնց մեջ նյութականացված են անցյալ դարաշրջանների մարդկանց ֆիզիկական գործունեության մակարդակը անցած ճանապարհը և արդյունքները: **Ազգագարությունն** ուսումնասիրում է տվյալ էթնոսի ֆիզիկական ակտիվության դրսևորումներն իր ողջ բազմազանությամբ և ամբողջականությամբ: **Սոցիոլոգիան** քննարկում է նրա առանձին փաստերի վերահանման, համադրման և դրանց սոցիալական նշանակության տեսանկյունից:

Մշակութաբանությունը ուսումնասիրում է այն ամբողջության մեջ, ու դրա փոխազդեցությունը մարդ էակի մտավորի, հոգևորի, ֆիզիկականի որպես համալիր

---

[1] ՀՀ օրենք «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին», Գլուխ1, հոդված 2, օրենքում օգտագործվող հիմնական հասկացությունները, կետ1), (լրաց. 10.06.2009թ., ՀՕ-151-Ն), ք. Երևան 2001թ.

[2] Իսպիրյան Մ. Ս., Առաքելյան Վ. Բ., Մարզական հանրագիտարան, ք. Երևան, «ՖՏՀՊ», 2007թ., էջ 424-425

հիմնարար ու մարդասիրական ուղղություն, երևույթ: Փորձելով նրանում բացահայտել իմաստ, մարդկային ստեղծագործական ակտիվության ֆիզիկականի դրսևորման կանխատեսելով նրա զարգացման հեռանկարները:

Ֆիզիկական կուլտուրա **հասկացությունը** կարելի է սահմանել առնվազն երեք հիմնական տեսանկյունով՝ մարդաբանական, սոցիոլոգիական, իմաստասիրական: Պարզաբանելով ֆիզիկական կուլտուրայի առաջացման հիմնահարցը՝ «ֆիզիկական կուլտուրա» եզրույթ-տերմինը, հարկավոր է դրա **էությունն** ու **նշանակությունը** բացատրել մարդկային գործունեության հատվածակողմով: Դրա կառուցվածքը բավականին բարդ է ու բազմակողմ, քանի որ այն իր մեջ ներառում է արվեստը, գիտությունը, քաղաքականությունը, բարոյականությունը, կրթական համակարգ և այլն: Հարկավոր է ցույց տալ, թե ինչպես են հոգևոր գործունեության մշակույթային այս ձևերը-կողմերը փոխազդում միմյանց վրա՝ ստեղծելով միասնական յուրատեսակ ընդհարական համակարգ: Հետևաբար այս ամենից հետևում է այս երևույթի բազմակողմանի բնույթը: Համեմատական վերլուծության ենթարկելով դրանցից յուրաքանչյուրը (արժեքային, նշանային, կանոնորոշ, իմացաբանական-տեղեկատվական, սոցիալական փորձի փոխանցման, ստեղծագործական, հաղորդակցման), փորձել հասնել ֆիզիկական կուլտուրա երևույթի **էության** խորքային բացահայտմանը: Ուսումնասիրության ընթացքում առանձնացնել հետևյալ հիմնական, տեսական ուղղությունները կամ հայեցակարգերը **(պարադիգմաները)՝** հոգեբանական, կառուցվածքային, մարդաբանական, էվոլյուցիոն, գործառույթային, սոցիոլոգիական, միաժամանակ տալով յուրաքանչյուր ուղղության տրամաբանա-իրատեսական բացատրությունը: Փորձելով համակարգել-վերլուծել XX դարի հայտնի տեսաբանների մշակած տեսությունները.Պ.Ֆ.Լեզգաֆտի ֆիզիկական կուլտուրա, Բերդյաևի քաղաքակրթության և մշակույթի տարանջատման,Շպենգլերի մշակույթի ճգնաժամի, Հուսերլի երևույթային **ռեդուկցիայի,** Կասիրերի (խորհրդանշական) համակարգի, Յունգի նեոֆրեյդիստական հայեցակարգերը և այլն:

«Ֆիզիկական կուլտուրան» որպես գիտություն ձևավորվել է 20-րդ դարում: Այն գիտություն է մարմնակրթության, շարժման մշակույթի և մրցակցության մասին: Լայն իմաստով «ֆիզիկական կուլտուրան գիտություն է մարդու ֆիզիկական

ակտիվության, առողջ ապրելակերպի, վերականգնման, ժամանցի էության, ծագման, զարգացման օրինաչափությունների, հասարակության մեջ կատարած դերի, նշանակության և գործառույթներիվերաբերյալ: Նեղ իմաստով նրա տեսությունն է: Ֆիզիկական կուլտուրան դառնում է գիտական հետազոտության առարկա, որպես մարդու ստեղծած համընդհանուր և ինքնատիպ երևույթ: Այն ուսումնասիրում է մարդկանց ֆիզիկական պահանջմունքների ծագման, ձևավորման ու զարգացման նախադրյալներն ու գործոնները, հետազոտում է նրանց ունեցած մասնակցությունը ազգային և համամարդկային մշակութային արժեքների բազմացման, պահպանման ու սերունդներին փոխանցման գործում:

Նրա կարևոր խնդիրներից է նաև աժեմյականության սոցիալ-մշակութային գործընթացների ու միտումների ուղղությամբ համընթաց շարժվելը:

«Ֆիզիկական կուլտուրայի» խնդիրը ներկայացնել նրա գենետիկան, պատմամշակութային երևույթը ազգային համաշխարհային ընդգրկումով:

Տվյալ խնդիրը իրականացնելու նպատակով կիրառվում է որոշակի ուղիներ.

1. **Պատմական**-երբ այն ուսումասիրվում է իր ծագման ու լինելության գործընթացի մեջ, տվյալ դարաշրջանների հաջորդականության շրջանակում:
2. **Համաժամանակյա-** երբ միաժամանակ ուսումնասիրվում են ֆիզիկական կուլտուրայի տարբեր ազգային համակարգեր, մոտեցումներ:
3. **Համակարգային գործառութային**-որը երևույթը դիտում է որպես համակարգ և ուսումնասիրում այն իր տարրերի ու կառուցվածքների փոխազդեցության և փոխգործողության տեսանկյունից:
4. **Տիպաբանական-** երբ այն ուսումնասիրվում է նրա տիպական ընդհանրական և բնորոշ ուղղությունների տեսանկյունից:
5. **Բացահայտման և ընկալման միասնության**-երբ այն դիտվում է բանականի, գիտելիքի և ոչ բանականի, անբացատրելիի միասնությունը:

Ֆիզիկական կուլտուարայի զարգացումը ունի օրինաչափ բնույթ ու ինքնատիպ տրամաբանություն, որին ենթարկվում է առանձին մարդկանց և էթնոսների գործունեությունը:

Մեր ժամանակաշրջանում ֆիզիկական կուլտուրայի ճանաչողական և դաստիարակչական դերը այնքան է մեծացել, որ նրանով զբաղվում են բազմազան առանձնահատուկ միջազգային կառույցներ:

Ֆիզիկական կուլտուրան պետք է դիտել՝ որպես «յոթ հիմնական տեսանկյունների» միասնություն՝

Ա.Ծագումնաբանական-որում այն ներակայանում է որպես սոցիումի ձևավորման արգասիք:

Բ.Աշխարհահայացքային-որում այն ներկայանում է որպես աշխարհի արտացոլում մարդկանց ինքնադրսևորումներում, զգացմունքներում և ֆիզիկական ակտիվությունում:

Գ. Արժեքային-որտեղ այն ներկայանում է որպես մարդու կողմից ստեղծված հոգևոր և նյութական արժեքների մեկտեղում:

Դ. Մարդասիրական-որտեղ այն ներկայանում է որպես անհատի համակողմանի զարգացման և ակտիվացման կարևոր գործակից:

Ե.Վարքանշանային-որում այն սահմանվում է որպես չափորոշիչների ամբողջականություն, որոնք համակարգում են նաև միջանձնային հարաբերությունները:

Զ. Դաստիարակչական- որտեղ այն հանդես է գալիս որպես մարդու ճիշտ կեցվածքի և առողջ ապրալակերպի արդյունավետ և նպաստավոր գործոն:

Է. Սոցիոլոգիական-որում այն դիտվում է որպես պատմականորեն ստույգ կողմի տվյալ հասարակության, դասակարգի, սոցիալ-մշակույթի մարդու բանականության գործընթաց:

Ներկայումս ուսումնասիրման հիմնական հայեցակետային մոտեցումների հիմքում ներառված են՝

- ✓ **առարակայական-արժեքային**
- ✓ **գործունեական**
- ✓ **ենթահամակարգային**
  - **Առարկայական** –արժեքային հայեցակետի հիմքում խարսխված է նյութական ու հոգևոր արժեքների մեկտեղումը:

- **Գործունեական** հայեցակետը ուշադրություն է սևեռում գլխավորապես «մարդկային գործոնի»՝ հանգամանքը որպես նրա զարգացման հեռանկարների սկզբնաղբյուրի վրա:
- **Ենթահամակարգային** հայեցակետի շրջանակներում այն դիտվում է որպես հասարակության այնպիսի ոլորտ, որը կատարում է հասարակական որոշակի գործընթացների համակարգող-ուղղորդող գործառույթ:

Աղբյուր՝ 9,16,20,21,22,26,27,29,32,34,38,39:

Թեմա 2. Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման օրինաչափությունները

Վերլուծել-համադրել հիմնական մոտեցումները տեղային՝ իրենց ներքին կենսական ցիկլով, և բազմազանության միասնությունն ու աստիճանական զարգացումը։ Նպատակահարմար է առաջընթացի հարցը քննարկել ըստ դրա արժեքների և տարրերի ժառանգականության, տարբեր պատմական դարաշրջանների և մարդու զարգացման շրջանների, առանձին ցեղախմբերի, էթնոսների, երկրների փոխհարաբերության։

Պարզել դրա զարգացումը ապահովող կողմերը (ավանդապահություն և նորարարություն) ինչպես են ապահովում առաջընթացը։ Ֆիզիկական հակակուլտուրայի երևույթը վերլուծել դրա զարգացման (ակադեմիական) անընդհատության և զանգվածային (մասսայական) դրա հակադրման եղանակով։ Միևնույն ժամանակ փորձել հիմնավորել ֆիզիկական կուլտուրայի ամբողջականությունը անընդհատություն գործընթացով՝ բացատրելով ընդհատության **էությունը** որպես կրոնական հեղաշրջումների՝ բուդդայականություն, քրիստոնեություն, իսլամ, գեղարվեստական դարաշրջաններ՝ անտիկ, միջնադար, վերածնունդ և այլն։ Ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման (էլիտար) բնույթը և ստեղծված արժեքների յուրացումը ժողովրդական զանգվածների կողմից։

Առաջընթացի հարցին անհրաժեշտ է մոտենալ նաև տարբեր երկրների փոխազդեցության և փոխհարստացման տեսանկյունից՝ շեշտադրելով արժեքների գաղափարային յուրացումը։ Ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման հիմնախնդիրը դիտարկել Արևելք-Արևմուտք քաղաքակրթությունների քննարկման տեսական հետաքրքրությունների շրջանակում, համակողմանի անդրադառնալով քաղաքակրթությունների զարգացման ընթացքի, արժեքային և աշխատանքային տարբերությունների վրա։ Միևնույն ժամանակ պարզաբանել Արևելքի և Արևմուտքի քաղաքակրթության պատմականորեն ձևավորված մոտեցումները ու տեսությունները այս ուղղությամբ։ «Ֆիզիկական կուլտուրային, մարզական **չափորոշիչներ՝** ֆիզիկական վարժությունների համալիր առաջադրանքներ, որոնց կատարման

արդյունքներով բացահայտվում են բնակչության տարբեր տարիքային և առողջական խմբերի ֆիզիկական պատրաստականության մակարդակն ու առողջական վիճակը»[3]: Ֆիզիկական կուլտուրան բազմակողմանի կառուցվածք ունեցող հասարական երևույթ է: Այն իր մեջ ընդգրկում է կրթության համակարգը, գիտությունը, արվեստը, մշակույթը, բարոյականությունը, քաղաքականությունը և այլն: Այն տրաբնույթ գործառույթ կատարող համակարգ է, որի մեջ առաջնային առողջ մտավոր և ֆիզիկապես պատրաստված անձի մարդասիրական գործառույթն է, դրանցից հիմնականը հետևյալն են՝

1. **Ճանաչողական**-այն հանդիսանում է բնության ու հասարակության տարերային ուժերի վրա մարդու իշխանության, անձի մեջ «մարդկայինի» ձևավորման և զարգացման աստիճանի չափանիշ: Ինչ-որ իմաստով ֆիզիկական կուլտուրան նաև տվյալ սոցիումի ինքնաճանաչման աստիճանն է: Հնագիտական հուշարձաններով ենք նաև մենք կարծիք կազմում տվյալ ժամանակաշրջանների մարդկանց ստեղծագործական մտավոր և ֆիզիկական ուժերի, նրանց գիտելիքների, կարողությունների, հմտությունների, հավատալիքների, գեղեցկության ըմբռնումների, բարոյական սկզբունքների բնության վրա նրանց «կառավարման» աստիճանի մասին:

2. **Ժառանգորդման**-«սոցիալական փորձի» փոխանցմա-ֆիզիկական կուլտուրան նաև մարդկության սոցիալական հիշողություն է: Նոր սերունդը նախորդից ժառանգում է նախորդների թողած իրենց հասցեագրված «կտակը», որոշակի սոցիալական փորձը, հենվելով դրանց վրա, նրանք ստեղծում են նորը, հետևաբար ավանդույթի հետ միասին հասարակության մեջ մենք առնչվում ենք նորարարության հետ:

3. **Կարգավորիչ**-կապված է անձանց հասարակական և անձնական նախասիրության գործունեության տարաբնույթ կողմերի ու տեսակների հետ: Ուսանելու, աշխատանքի, ժամանցի, կենցաղի, միջանձնային հարբերությունների, հասարակության հետ անհատի փոխհարաբերությունների բնագավառում ֆիզիկական ակտիվությունը, «կատարելությունը» ազդում է անհատի վարքի վրա և կարագավորում է նրանց արարքները, հույզերը, գործողությունները:

---

[3] ՀՀ օրենք «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին», Գլուխ 1, հոդված 2, օրենքում օգտագործվող հիմնական հասկացությունները, կետեր), (լրաց. 10.06.2009թ., ՀՕ-151-Ն), ք. Երևան 2001թ

Ֆիզիկական կուլտուրան դառնում է մարդասիրության «մարդա կենտրոնության» ստեղծման ու կազմավորման կարևոր առանցքներից մեկը:

4.**Արժեքային** (հուն. Axia-արժեք)-ֆիզիկական կուլտուրան որպես արժեքների համակարգ անհատի մոտ ձևավորվում է որոշակի արժեքային պահանջմունքներ ու կարողություններ: Այն ունի մարդասիրական արժեքային բնույթ, առանց որի այն իմաստազրկվում է: Լայն իմաստով արժեքը մարդ «արարածի» պահանջմունքները, ցանկությունները, բավարարելու առարկայի, երևույթի հատկությունն է: Դրանք կազմում են մարդու էության ու վարքագծի անքակտելի մասը: Արժեքային պահանջների ու նախասիրությունների միջոցով մարդիկ պատկերացնում են կազմում նաև մարդու մարմնակրթության աստիճանի մասին: Ֆիզիկական կուլտուրան ունի գոյության, ինքնատիպության, և ինքնադրսևորման բազմապիսի ձևեր ու մոտցումներ: Այն բաժանվում է **հոգևորի** և **նյութականի**: **Նյութականը** ստեղծվում է արտադրության, կառուցման գործընթացում (մարզական գործիքներ, մարզասարքեր, սարքավորումներ, մարզահրապարակներ, մարզադահլիճներ, մարզադաշտ, մարզադպրոց, համալիր և այլն): Ինչը առավել նպաստում է անձի ֆիզիկական ու հոգևոր զարգացմանը, կատարելագործմանը, նրա ինքնաբացահայտմանը, դրսևորմանը ու կայացմանը:

Հոգևոր ուղղվածությունը իր մեջ ներառում է որոշակի ստեղծագործական գործընթաց և դրա արդյունքով ստեղծված հոգևոր արժեքներ՝ մարմնակրթության, առողջ ապրելակերպի, նաև հիվանդությունների կանխարգելման գիտական հայտնագործություններ, ֆիզիկական դաստիարակության ուսմունքների, մենագրությունների, ատենախոսությունների տեսքով: Այն հանդես է գալիս բազմաբովանդակ շերտավորված կառույցի ձևով, որի մեջ ընդգրկվում են գեղագիտական, ճանաչողական և մտավոր տրամաբանական մշակույթի ուղղությունները՝ արվեստը, իմաստասիրականը, բարոյականը, իմացաբանականը և այլն: Նյութականը և հոգևորը միմյանց փոխլրացնում են և առանց մեկը մյուսի թերի կլինի մարդկային մշակույթը: Մարդու հոգևոր պատմության մեջ հին երևույթներից է **սովորույթը**: Այն հին հասարակարգերում կարգավորիչ դեր և նշանակություն է ունեցել և միջանձնային և թե մարդ-հասարակություն հարաբերություններում: **Սովորույթը** մարդու վարքագծի սովորական ու ամբողջական տարրն է, որն իր մեջ

ներառում է հասարակության մեջ պատմականորեն ձևավորված ու օգտագործվող ավանդույթները: Այն որոշակիորեն հասարակական հիշողությունն է, որը փոխանցվում է սերնդեսերունդ՝ դառնալով մարդկային վարքագծի ձև: **Սովորութը** հասարակության մեջ կարգավորիչ դեր է կատարում ու նպաստում է անհատի հոգևոր պաշարի ավելացմանը և սոցիալ մշակութային կայունությանը:

Պատմական զարգացման ընթացքում ձևավորվում ու մշակվում են որոշակի արժեքային համակարգ, որը կազմում է նաև ֆիզիկական կուտուրայի հոգևոր և նյութական մշակույթի հենքը: Հետևաբար կարևոր նշանակություն է ձեռք բերում տվյալ էթնոսի նվաճումները բոլոր բնագավառներում այդ թվում նաև ֆիզիկական կուլտուրայի և օլիմպիայի արժեքների իմացությունը: Հասարակության գոյության և զարգացման մեջ այդ կայունությունը դրսևորվում է նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ավանդույթի ձևով: **Ավանդույթը** հստակեցնում է զարգացման սոցիալական փորձը և մակարդակը, որին հասել է մարդ քրտնաջան աշխատանքի շնորհիվ բնության հետ ունեցած փոխհարաբերության ժամանակ: Ֆիզիկական կուլտուրայի մեջ փաստվում է նաև բարու, չարի, պատվի, արդարության, պարտքի և այլնի մասին տվյալ հասարակության կողմից ձեռք բերված պատկերացումների չափաբաժինը:

Ֆիզիկական կուլտուրան իր մեջ ներառում է գեղագիտական արժեքները՝ գեղեցիկի, վեհի, ճաշակի ձևավորման գործընթացի, «անձնա կենտրոնի» ստեղծման-ձևավորման զարգացման ու հետագա սպառման ճանապարհները:

Աղբյուր՝ 9,16,27,34,38,39:

Թեմա 3. Ֆիզիկական կուլտուրան և «քաղաքակրթություն» փոխհարաբերությունները

«Քաղաքակրթություն» եզրույթը-տերմինը բացատրությունից հետո անհրաժեշտ է անցնել իմաստային վերլուծության՝ նշելով դրա բազմակի իմաստը (որպես հասարակության զարգացման որոշակի աստիճան, հասարակական կյանքի կազմակերպման ձև, տիպաբանական ու տարածքային՝ ուղղափառ, կաթոլիկ, բողոքական, արևմտյան մշակույթի հոմանիշ և այլն)։

«Քաղաքակրթություն» հասկացությունը, դրա էության բացահայտումը «հասարակական առաջընթաց», «տեխնիկա», «կացութաձև» երևույթների վերլուծության ժամանակ։ Քննարկել և վերլուծել քաղաքակրթության տեսակների իմաստա-խորքային բովանդակությունը (նախնական, վաղ, համաշխարհային, համապարփակ, Արևելքի, Արևմուտքի), պարզաբանել դրա դերը և նշանակությունը մարդկության պատմական զարգացման գործում։ Հաշվի առնելով «քաղաքակրթության» ըմբռնման հիմնական ընդունված տեսությունները (Գիզո, Դանիլովսկի, Շպենգլեր, Դեսաուեր, Հայդեգեր, Յասպերս, Սինայա, Կապպա, Էլյուլ, Նովիկովա, Գուրևիչ և այլոք) ու բացատրելով դրանց էությունը՝ ներկայացնել քաղաքակրթության իմաստային բովանդակությունը։

Բացատրել «ֆիզիկական կուլտուրայի» և «քաղաքակրթության» փոխհարաբերության ներքին հակասական բնույթը։ Քննարկել այս հասկացությունների նմանություններն ու տարբերությունները ցույց տալով, որ ֆիզիկական կուլտուրան առավել անհատականացված է, ընդգրկված ազգային երանգով։ Այս պարագայում գերակշռում են տարբեր, երբեմն իրարամերժ գիտակցության ձևեր, ավանդույթներ՝ գիտական, աշխարհիկ ու կրոնական, կիրառական ու ռոմանտիկ։ Ինչ վերաբերում է քաղաքակրթությանը, այն զարգանում է վերընթաց և ցույց է տալիս հասարակության զարգացման աստիճանը՝ ըստ տեխնիկական հագեցվածության-զինվածության, զանգվածային արտադրության ու յուրացման։

«Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի բնագավառում պետական քաղաքականության սկզբունքներն են՝

ա) բնակչության առողջության ամրապնդումը, ահատի ներդաշնակ զարգացումը, աշխատունակության բարձրացումն ու երկարակեցությունը,

բ) տարիքային և սոցիալական տարբեր խմբերի անձանց համար ֆիզիկական դաստիարակության անընդհատությունը և ֆիզիկական դաստիարակության անընդհատությունը և ֆիզիկական կուլտուրայով ու սպորտով զբաղվելու մատչելիությունը»[4]:

Աղբյուր՝ 10,20,22,34,36,38,39,44:

[4] ՀՀ օրենք Գլ ուխ 1., հոդված 5., ֆիզիկական կուլ տուրայի և սպորտի բնագավառում պետական քաղաքականության սկզբունքները, կետ ա), բ), (լրաց. 10.06.2009թ., ՀՕ-151-Ն), ք. Երևան 2001թ.

Թեմա 4. Ֆիզիկական կուլտուրան և դրա տարրերը

«Դիցաբանությունը, որսորդությունը, խաղերը,ձկնորսությունն ու ծիսական պարերը որպես ֆիզիկական կուլտուրայի նախնական, առաջնային և հիմնական ձևեր-տարրեր[5]:

Կրոնի-հավատքի ծագման և էության բազմաթիվ տեսակետներից պարզաբանել՝ աստվածաբանական, անաչառ իդեալիստական, կողմնակալ իդեալիստական, մարդաբանական և կենսաբանական մեկնաբանումները-մոտեցումները: Ներկայացնել կրոնի-հավատքի էությունը՝ ըստ հիմնական առաջատար ուղղությունների՝ Դյուրկ-Գեյմի և Վեբերի բնութագրմամբ և հիմնական գործառույթների (խմբավորող, նպատակադրային, համալրողային, բարոյական, աշխարհընկալման և այլն) ֆիզիկական կուլտուրաի համատեքստում: Կատարել համեմատական վերլուծություն և բացատրել, ազգային (հայկական, իրանական, եգիպտական) հասարակական կյանքի և մտավոր հասունացման տարբեր մոտեցումները ֆիզիկական կուլտուրայի վերաբերյալ:

Այս առումով հատկանշական է ցույց տալ, որ ծեսերը, արարողությունները իրենց իրականացման եղանակով, թատերականացվածությամբ և ընդհանուր հագեցվածությամբ դուրս են գալիս ուղղակի ծեսի-արարողակարգի շրջանակներից և ընդգրկվում են արվեստի ու ֆիզիկական կուլտուրայի շրջանակում:

Ֆիզիկական կուլտուրան և արվեստը ընդհանուր մշակույթի ու աշխարհաճանաչողության խորհրդանշական ձևերիցեն: Ֆիզիկական կուլտուրայի և արվեստի ընկալման գեղագիտությունը: Պարզաբանել դրանց տեսակները, սեռերը, ժանրերը, ոճերը, մոտեցումները և այլն: Դրանց բարոյա-խրատական կողմերը որպես ֆիզիկական կուլտուրայի և արվեստի առաջնային ոլորտ: Այս հարցերի արծարծումը հայ պատմամիմաստասիրական գրական աղբյուրներում:

Գիտություն, դրա դերն ու նշանակությունը աշխարհի գիտական պատկերի ստեղծման գործում: Գիտատեխնիկական առաջընթացների դերը մարդկության զարգացման և նոր տիպի քաղաքակրթության ձևավորման գործում և այս համատեքստում ֆիզիկական կուլտուրայի առաջընթացը ըստ ժամանակագրության: Օրինակ՝ «Նախնադարյան մարդու աշխատանքային և որսորդության գործընթացն

[5]История физической культуры и спорта. Под редакци Столбова В.В., г. Москва «Физкультура и спорт»-1975год., стр.7-9

այնպիսին էր, որ ինքնըստիքյան նախադրյալներ էր ստեղծվում մարդու մոտ այնպիսի արժեքավոր ֆիզիկական ու հոգևոր հատկությունների ձևավորման և զարգացման համար, ինչպիսիք էին դիմացկունությունը, մկանային ուժը, ճարպկությունը, կամքը, վճռականությունը, խիզախությունը և այլն»[6]:

Աղբյուր՝ 1,11,16,21,22,25,29,33,34,38:

[6] Աթոյան Ա.Կ. Պ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանգույն նակունքները Հայաստանում. Երևան «Լույս»-1985թ., էջ-113

Թեմա 5. Ֆիզիկական կուլտուրան նախնադարում

Նախնադարյան ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորման նախադրյալները վերլուծելիս անհրաժեշտ է կարևորել հետևյալ հանգամանքը, որ ֆիզիկական կուլտուրայի գործունեության տարբեր ձևերը ի հայտ են եկել բնության գործնական-կիրառական յուրացման գործընթացում։

Ներկայացնել նախնադարյան ֆիզիկական կուլտուրայի փուլերի և տեսակների առաջացման ժամանակային պատճառա-հետևանքային կապը և այն, որ ֆիզիկական կուլտուրայի որոշակի ուղղությունների դրսևորումները գոյություն ունեին նախնադարյան հասարակությունում։ Այսպես օրինակ, գեղանկարչությունը, ժայռապատկերները, քանդակագործությունը ներկայացնող պատկերները, «Վեներաները» ճարտարապետական շինությունները (մենհիրներ, դոլմեններ, կրոմլեխներ), բնակավայրերի տիպերը (ամրացված, ոչ ամրացված ցցագերանների վրա ամրացված) տարբեր մասերում, ակնհայտ է, որ չունեն ծագման տեղային բնույթ։

Առաջնություն տալ հետևյալ հանգամանքներին՝ վաղ հավատալիքների (ֆետիշիզմ, տոտեիզմ, մոգություն, անիմիզմ) և կրոնների առաջացման (բազմաստվածության ձևավորում) իրողությանը՝ որպես պատմա-հասարագիտական անհրաժեշտության, ու նշմարել, որ նախնադարյան ֆիզիկական կուլտուրայի բնույթը հիմք է հանդիսացել դիցաբանության որպես իրականության իմաստավորման կարևոր միջոցի ի հայտ գալուն, ստեղծմանը։

Աղբյուր՝ 1,25,26,29,32,33,34,39:

Թեմա 6. Հին աշխարհի ֆիզիկական կուլտուրան և դրա դերը համաշխարհային «քաղաքակրթության» զարգացման գործում

Թեմայի պարզաբանումը սկսել են Հին աշխարհում (Ք.ա. 3-4-րդ հազարամյակ) Շումերաաքքադական, Բաբելոնի, Ասորական, Իրանական մշակույթների ձևավորման պատմությունից՝ ընդգրկելով կարևորագույն հայտնագործությունները։

Շումերական գրերի ստեղծումը, դրա տիպերը (պարանի վրա հանգույցներ, առարկաների պատկերում, գաղափարահանելուկային գիր, թվային պատկերումները և այլն)։ Շումերները, որպես պոեմի էլեգիայի, աստվածներին նվիրված հիմների, առասպելների, գրադարանային քարտագրացուցակի, ֆլեյտայի, շվիի, տավիղի, դափի ստեղծման օրրանը մարդկության պատմության մեջ։

Շումերական և աստվածաշնչյան խրատապատումների կապը։ Բաբելոնը (Ք.ա. 2-րդ հազարամյակ) շումերաաքքադական քաղաքակրթության ժառանգորդ։ Լուսատունների կուլտը Բաբելոնում և ժամանակակից մաթեմատիկայի ու աստղագիտության հիմունքների ձևավորումը։

Ասորեստանի մշակույթն ըստ Աշուրբաննիպալ թագավորի պալատի (3000 կավե սալիկներ) արձանագրությունների։

Ասորեստանի թագավոր Սարգոն II-ի (ասոր. Շարրուքին՝ «օրինական արքա» Ք.ա. 722-705թթ.) պալատի բարձրաքանդակներում արտացոլված բարքերի դաժանության իրողությունը, որպես ոչ հասուն նախապաշարմունքայնության վկայություն։ Ասորեստանի քանդակագործությունը (մարդկային դեմքերով, թևավոր, հինգ սմբականի ցլերի պատկերները) և աշխարհիկ ու կրոնական շինությունները։ Զոռոաստրիզմը որպես աշխարհի հնագույն կրոններից մեկը։ Դրա պաշտամունքային-իմաստասիրական գաղափարները, որոնք ձեռք են բերել համամշակութային նշանակություն։ Այդ ժամանակաշրջանի քաղաքակրթության օրրան են հանդիսացել նաև **Չինաստանը, Հնդկաստանը, Ասորեստանը, Եգիպտոսը, Պարսկաստանը, Հունաստանը, Հայաստանը** և այլն։

Աղբյուր՝ 1,25,26,29,32,33,34,39:

Թեմա 7. Անտիկ աշխարհի ֆիզիկական կուլտուրան

Պարզաբանել «անտիկ» աշխարհ հասկացությունը։ Կրետե-միկենյան միջավայրի-մշակույթի ձևավորումը Ք.ա. III հազարամյակում և դրա զարգացման ընթացքը։

Հունական մշակույթի զարգացման փուլերը՝ հոմերոսյան, արխաիկ, դասական, հելլենիստական։

Դիցարանը, դրա դերը և նշանակությունը համաշխարհային մշակույթի համակարգում։

Բնաիմաստասիրական ուսմունքների ձևավորումը, մարդկային էության հոգևերլուծական ուղղության հիմնավորումը, թատրոնը, ճարտարապետությունը, քանդակագործությունը և իհարկե ֆիզիկական կուլտուրա (առողջ ապրելակերպ, մարմնակրթություն, մրցակցություն և այլն), իմաստասիրական դպրոցների կազմավորում, պատմագրություն, գրականություն։

Հռոմեական մշակույթ գրեթե նույնը, ինչպես Հունականի, Հայկականի մշակույթի դեպքում։ Ըստ ամենայնի մարդը որպես հավաքական երևույթ, ընկալել է բնության և կյանքի կռվանում ֆիզիկական կատարելության ձգտելու անհրաժեշտությունը։

Աղբյուր՝ 1,25,26,29,32,33,34,39:

Թեմա 8. Ֆիզիկական կուլտուրան միջնադարում

Ներկայացնել «Միջնադարյան ֆիզիկական կուլտուրա» եզրույթը-տերմինը և դրա առանձնահատկություններն ըստ ժամանակաշրջանների: Դրա զարգացման փուլերը, դրանց բաժանման և առաջացման պատճառները:

Նկարագրել ֆիզիկական դաստիարակության համակարգերը Արևմտյան Եվրոպայի երկրներում, Ասիայում: Վերլուծության ենթարկել մասնագիտական գրականության մոտեցումների տարբերությունները և ընդհանուրությունները, դրա տարածման զարգացման փուլերի վերաբերյալ: Տալ ֆիզիկական կուլտուրայի սոցիալական տարբերակված համակարգ ներկայացնող և տիրապետող ուղղությունների բնութագրումը (քաղաքային, ասպետական, ժողովրդական), բնութագրական վերլուծության ենթարկել միջնադարյան ֆիզիկական կուլտուրայում գերիշխող առանձնահատկությունները**օրինակ՝** (ռոմանական, գոթական և այլն), բացատրել միջնադարյան ֆիզիկական կուլտուրայի պայմանականության, խորհրդապաշտության պատճառականությունը:

Աղբյուր՝1,29,32,33,34,39:

Թեմա 9. Ֆիզիկական կուլտուրան Վերածննդի դարաշրջանում

Բնութագրել Վերածննդի դարաշրջանն իր աշխարհայացքային հիմքը կազմող «մարդասիրության» գաղափարախոսությամբ, դրա զարգացման աստիճանականությունը (նախավերածնունդ, Ք.հ.13-րդ դար 2-րդ կես-14-րդ դար, վաղ վերածնունդ, Ք.հ.14-15-րդ դարեր, բարձր Վերածնունդ, 15-րդ դարի վերջ-16-րդ դար, ուշ Վերածնունդ, 16-րդ դարի 2-րդ կես)։ Կարևորել-պարզաբանել դրա մշակութային նշանակությունը (Եվրոպայի երկրներ և Հայաստան) և դրա ըմբռնումը գիտության համատեքստում (Կոպեռնիկոս, Բրունո, Գալիլեյ, Շիրակացի, Նարեկացի) նաև հայտնագործությունների դերը նոր քաղաքակրթությունների ձևավորման գործում (Կոլումբոս, Վասկո դա Գամա, Դեժնյով, Ալեքսեև և այլոք)։ Հարկավոր է ընդգծել «մարդասիրական» գաղփարների և նոր արժեքային կողմնորոշումների արտացոլումը գրականության՝ (Դանթե, Պետրարկա, Բոկաչչո, Ռոտերդամցի, Ռաբել, Մոնտեն, Սերվանտես, Շեքսպիր, Թումանյանը և այլոք), գեղանկարչության՝ (Զոտո, Բոտիչելի, Գիրլանդայո, Դա Վինչի, Ռաֆայել, Միքելանջելո, Զորջոնե, Մազաչո, Վերոնեզե, Տիցիան, Կարավաջո, Տինտորետո, Դյուրեր, Կրանախ, Բրեյգել, Բոսխ, Կլուե, Ֆուկե, Այվազովսկի, Սարյան և այլոք), ճարտապետություն՝(Դոնատելլո, Յակոպո, Դելլա Կվերչա, Վերոկիո, Միքելանջելո, Պիզանո, Գուժոն, Թամանյան և այլոք)։ Հարկավոր է ընդգծել, որ Ք.հ. 16-րդ դարի վերջին քառորդը Վերածննդի ընդհանուր մշակույթի համար համեմատաբար անկման ժամանակաշրջան էր, առանձնացնել դրա պատճառները։

Աղբյուր՝ 29,32,33,34,39:

Թեմա 10. Ֆիզիկական կուլտուրան Ք.հ. XVII-XX դարերում (նոր և նորագույն ժամանակաշրջան)

Հիմնավորել տվյալ դարաշրջանի հասարակական հարաբերություններով պայմանավորված նոր տիպի ֆիզիկական կուլտուրայի ձևավորումը: Վերլուծել լուսավորչականության գաղափարախոսությունները Ք.հ. XVII-XVIII դդ. և բնութագրել դրանց դերը և ազդեցությունը ու գեղագիտական բովանդակություն ֆիզիկական կուլտուրայի հետագա զարգացման գործընթացում:

Բացատրել Ք.հ. XIX դարի ֆիզիկական կուլտուրայում տեղի ունեցած փոփոխությունների դրդապատճառները մոտեցումների բազմազան ուղղությունները, տեսակների զարգացումը և դրանց արտացոլումը մրցաձևերի ոլորտում:

Ժամանակակից աշխարհում առկա է 200-ից ավելի ճանաչված և չճանաչված պետություն կամ պետական կազմավորում, 1000-ից ավելի էթնոսներ: Մարդկանց միջև գոյություն ունեն անհատական, խմբային, ընտանեկան, սեռային, տարիքային, մասնագիտական, ազգային, խոսակցական-լեզվական և այլ բնույթի տարբերություններ:

Էթնոսներն իրարից տարբերվում են նաև մշակութային համընդհանուր ուղղությունների ամբողջությամբ: Ֆիզիկական կուլտուրան իր մեջ ներառում է տարբեր էթնոսների նվաճումները՝ այն բնաաշխարհագրական ու հասարակական-պատմական տիրույթի շրջանակներում, որտեղ այն ստեղծվել-ձևավորվել է կամ փաստացի ապրում է: Դա լեզուն է, գրականությունը, երաժտությունը, ազգային հագուստը (տարազը), սննդի տեսականին, տոները, ծեսերը, սովորույթները, ազգային խաղեր-մրցաձևերը, հիմնական արժեքային պատկերացումները, տվյալ էթնոսի հիմնական կողմնորոշիչները և այլն: Ազգի հոգեկան խառնվածքը տվյալ էթնոսի գիտակցության մեջ նրա կյանքի յուրօրինակ պայմանների ու պահանջների արտացոլումն է: Համաշխարհային ֆիզիկական կուլտուրայի ողջ զարգացման ընթացքը, որը պատմական տարբեր ժամանակաշրջաններում տարբեր էթնոսների ու պետությունների ստեղծած հավաքական ամբողջությունն է: Լինելով տարբեր էթնոսների մտավոր և ֆիզիկական ստեղծագործական արգասիք այն նաև ազգային երևույթ է ընդգրկում իր մեջ և միաժամանակ համամարդկայինը: Ազգայինը չի արգելում թափանցել այլ էթնոսների հոգեկան ու գեղագիտական աշխարհը, վերցնել

այլ էթնոսներին պատկանող իրենց համար ցանկալի ավանդույթները, բայց իհարկե (հաշվի առնելով և հարգելով տվյալ էթնոսի հեղինակային իրավունքը):

Ժամանակակից ֆիզիկական կուլտուրան, որը միավորում և մերձեցնում է մարդկությանը, հիմնված է ազգային և համամարդկային արժեքների վրա: Իսկ համամարդկային մշակույթը առհասարակ ձևավորվում է էթնիկ-ազգայինի էթնո-պատմամշակութային համակարգի հիմքի վրա, որի հիման արդյունքում այսպես կոչված «քաղաքակիրթ աշխարհը» փորձում է կառուցել միասնական «քաղաքակրթություն»: Հիմք ընդունելով մարդկության անցած ճանապարհը տվյալ և հարակից ոլորտներում զարգացման մեջ էթնոսի ինքնատիպության գաղափարը նաև հաշվի առնելով տվյալ «քաղաքակրթության» առանձնահատկությունները: Առկա են էթնոսների աշխարհընկալումներում սկզբունքային տարբերություններ, օրինակ՝ Եվրոպացին ապրում է բանականությամբ-հաշվարկով, իսկ Ասյացին՝ զգացմունքով-ռիթմով նրա համար առաջին պլանում հիմնականում ձևն է, գույնը, ռիթմը, շփումը, հոտը և էմոցիան: Ասյացին իրեն չի զատում օբյեկտից (բնություն, ,մարդ, ծառ, քար, լիճ և այլն):

Աղբյուր՝ 5,32,34,38,39:

Թեմա 11. Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրան

Ֆիզիկական կուլտուրան ազգային մշակույթի մի մասն է[7]:

Բնութագրել հայ հնագույն ֆիզիկական կուլտուրայի պեղածո աղբյուրները՝ ժայռապատկերներ (Գեղամա, Սյունիքի, Արագած լեռներ և այլն), դամբարաններ (Արարատյան, Շիրակի և այլ դաշտավայրեր), ֆիզիկական դաստիարակության նշանակություն ունեցող արձանիկները որպես հայկական ցեղերի հնագույն ֆիզիկական գործունեություն և իրականության գեղագիտա-իմաստասիրական իմաստավորում: Ընդգծել դրա թեմատիկայի բազմազանությունը (աշխատանքային, մարմնակրթական, առողջարարական և այլնի վերաբերյալ) որպես իրականության բազմակողմանի իմաստավորում:

Ուրարտական հոգևոր նյութական մշակութային արժեքների ու տարբեր բնագավառների զարգացումը՝ քաղաքաշինություն (Վան, Էրեբունի, կամուրջների, պարիսպների, ջրանցքների, ամրոցների ցանցով), **ճարտարապետություն, կերպարվեստ, սեպագիր արձանագրություններ** և այլնի առաջնության ազդեցություն ընդհանուր մշակույթի վրա: «Հին» Հայաստանում, սկսած վաղենջական ժամանակներից, զբաղվում էին մարզական խաղերով, ծիսական պարերով և այլն: Տարվա ընթացքում հեթանոսական աստվածներին նվիրված բազմաթիվ տոնախմբություններում կազմակերպվում էին տարբեր մարզաձևերի մրցումներ և մարզական խաղեր: «Հին» և միջնադարյան Հայաստանում ֆիզիկական կուլտուրայի վիճակը և հետագա զարգացման գործընթացը անքակտելիորեն կապված էր տվյալ ժամանակահատվածում ընդհանուր **մշակույթի, արվեստի, գրականության, բժշկագիտության, «նոր» դպրոցների** ստեղծման, ռազմական գործի բարելավման և ընդհանրապես ժողովրդի **բարեկեցության մակարդակի** հետ»[8]:

Հայկական-հելլենիստական մշակույթի համատեքստում ֆիզիկական կուլտուրայի արժեվորումը-զարգացումը,պատմաճանաչողական նշանակությունը էթնոմշակութային ասպարեզում: Լուսավորական, մշակութային շարժումը՝ աստվածաբանական և իմասասիրական մտքի ձևավորումը (Ե. Կողբացի, Դ. Անհաղթ, Ա. Շիրակացի, Ս. Պարթև, Գ. Լուսավորիչ, Հ. Օձնեցի և այլն):

---

[7] ՀՀ Օրենք Ֆիզիկական կուլտուրայի մասին, Գլուխ 1, Ընդհանուր դրույթներ, Հոդված 1, (խմբ. 11.06.2004թ., Հ0-110-Ն, 10.06.2009թ., Հ0-151-Ն), ք. Երևան, 2001թ.

[8] Իսպիրյան Մ. Ս., Առաքելյան Վ. Բ., Մարզական հանրագիտարան, ք. Երևան, «ՖԿՀՊ»-2007թ., էջ-425

Ներկայացնել հայկական Վերածննդի ժամանակաշրջանը Ք.հ. IX-XIX դդ., նաև որպես ֆիզիկական կուլտուրայի զարթոնք, իր բազմազանությամբ: Դրա հետագա զարգացումը Ք.հ. XV-XVII դդ. լուսաբանել դրանց զարգացման առանձնահատկությունները հայկական գաղթօջախներում:

Հայ տպագրության Ք.հ. 1512թ. հիմնումը և դրա դերը ֆիզիկական կուլտուրայի ազգային մոտեցումների աշխուժացման գործընթացում: Ֆիզիկական կուլտուրան Հայաստանում Ք.հ.XVIII-XIX դարերում: Հայ լուսավորչական գաղափարախոսության ձևավորումը և «մարդասիրական» մտապատկերի ու ազատության գաղափաարի կարևորումը: Կրթամշակութային օջախների հիմնադրումը, և դրանց դերը ու նշանակությունը ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման գործում:

Գիտակրթական համակարգի ներուժի ազդեցության շնորհիվ Ք.հ. XX դարում վերելք ապրեց նաև ֆիզիկական կուլտուրան:

Հայ էթնոսը, որպես հնագույն ազգերից մեկի, ֆիզիկական կուլտուրան ունեցել է ձևավորման և զարգացման առանձնահատուկ ուղի և տրամաբանություն, որը պայմանավորված է եղել նրա պատմական ճակատագրի կռվաններով:

Հայկական լեռնաշխարհում հնուց ի վեր ապրող ցեղերի ու ցեղախմբերի միաձուլման ճանապարհով Ք.ա. մոտ 3-րդ հազարամյակում տեղի է ունենում հայ էթնոսի կազմավորման գործընթացը:

Հայ էթնոսի ֆիզիկական կուլտուրան զարգացել է փոխազդեցությունների և փոխշփումների միջոցով: Նրա ձևավորման վաղ շրջանում զգալի է եղել պարսկական ազդեցությունը, այնուհետ գերիշխող է եղել հունա-հռոմեական ազդեցությունը: Սկսած Ք.հ. 18-րդ դարից մեծանում է Ռուսական ազդեցությունը:

Հայ էթնոսը իր մեջ կուտակել է հոգևոր և նյութական ժառանգության դարերով ստեղծված ավանդույթները, որոնք ստեղծվել են նաև նախահայկական ցեղերի՝ Ուրարտացիների, Նաիրցիների, Խեթերի և այլոց կողմից: Հայկական լեռնաշխարհի տարբեր մասերում տարբեր ժամանակներում հայտնաբերվել են հոգևոր և նյութական ժառանգության արժեքներ (որսորդության, մրցակցության, կռվելու գործիքներ-զենքեր և այլն), որոնք վերաբերվում են քարի դարի գրեթե բոլոր ժամանակաշրջաններին: Այն բնակատեղի է և հանդիսանում է մարդու բնակեցման

հնագույն օրրաներից: Այս լեռնաշխարհում գոյատևելով ավելի քան 2,5 դար, Ուրարտու պետությունը ձևավորեց ստեղծեց հնագույն արևելքի զարգացած նաև ֆիզիկական կուլտուրաներից մեկը, ահռելի ազդեցություն թողնելով տվյալ լեռնաշխարհի վրա ապրող էթնոսների վրա: Ուրարատական քաղաքկրթության անմիջական ժառանգորդը հանդիսացավ հայ էթնոսը: Այս առումով զարգացման կարևոր փուլ հանդիսացավ հելլենիստական 1-ին և 2րդ փուլերը Ք.ա. III-րդ դդ.:Այս ժամանակաշրջանի մասին մեր պատկերացումները ամբողջական չեն, քանի որ Ք.հ. IV դարում քրիստոնեությունը պետականորեն կրոն ընդունելուց հետո անցյալի շատ ու շատ արժեքներ հիմնահպատակ ոչնչացվեցին, որպես հեթանոսական: Բայց և այնպես հայ էթնոսը ընդհանուր առմամբ պահպանեց իր ազգային ինքնատիպությունը և հայկական միջավայր-հանրույթը ընդգրկվեց Արևելքում ստեղծված հելլենիստական միջավայրի մի մասի մեջ: Այս ամենի հետ համընթաց աստիճանաբար ձևավորվում է հայկական հնագույն կրոնական դիցարանը: Վահագնը համարվում էր՝ քաջության, ուժի, հերոսության ու ռազմի աստվածը: Այդ ժամանակներում կառուցվել են ամրոցներ, տաճարներ, թատրոններ, մարզա-մրցարաններ և այլն: Սկսած 1940-ական թվակններից վերելք ապրեց ֆիզիկական կուլտուրան Խորհրդային Հայաստանում:

1945թ. Հուլիսի 21-ին ՀՍՍՀ ժողովրդական կոմիսարների խորհուրդը որոշում ընդունեց «Ինքնուրույն չորստարյա ուսուցումով ֆիզիական կուլտուրայի հայկական պետական ինստիտուտի ստեղծման մասին» դրա կազմավորման և կայացման գործում մեծ ավանդ են ունեցել Ա.Չարչօղլյանը, Հ. Փարսադանյանը, Ա. Օգանովը, Ա. Տեր-Հովհաննիսյանը, Ա. Գալուստյանը, Հ. Ստեփանյանը, Կ. Վրադանյանը, Գ. Սաֆորովը, Գ.Մինասյասնը, Գ. Ալիխանյանը Մ.Մամիկոնյանը և ուրիշները: ՖԿՀՊՀ-ում 1995թ., հիմնվեց ասպիրանտուրայի բաժինը, 1997թ. Հրատարակվում է «Ուսանող-մարզիկ», 2004թ. «Հայ Արի» թերթերը, որոնք լուսաբանում են ինստիտուտի, հայ և օտարերկրյա գիտական, մարզական, մշակութային ու դաստիարակչական առօրյան: Այս ինստիտուտի շրջանավարտներից 12-ը դարձել են օլիմպիական խաղերի հաղթողներ[9]:

[9] Իսպիրյան Մ., Առաքելյան Վ. Մարզական գիտություն, 2007 էջ 434-435:

Հայկական միջնադարյան ֆիզիկական կուլտուրային բնորոշ էին ավանդապահությունը հատկապես գիտելիքների, կարողությունների ու հմտությունների փոխանցման շրջանակում: Հայ գրերի ստեղծումից հետո բացվեց հայկական առաջին դպրոցը Վաղարշապատում, որտեղ դասավանդում էր այդ գրեր-այբուբենի ստեղծողը՝ Մեսրոպ Մաշտոցը: Սնվելով ժողովրդական բժշկության ակունքներից, հայ էթնոսը կուտակել էր բժիշկների դարավոր փորձն ու գիտելիքները՝ Հայկական լեռնաշխարհի բուսական ու կենդանական աշխարհի, նաև հանքային նյութերի բուժիչ հատկությունների մասին: Այդ ժամանակաշրջանի հայ բժշկության հիմնադիրը Մխիթար Հերացին էր: Հայկական միջնադարյան ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման մեջ առանձահատուկ դերակատարում ունեցավ Ք.հ. IX-XIV դդ. Ժամանակահատվածը: X-րդ դարից սկսած, որպես ինքնուրույն ճյուղ, ներկայանում է գեղարվեստական գրականությունը: Աշխարհիկ բանաստեղծության հիմնադիր էր Գրիգոր Նարեկացին: Հայ էթնոսի պատմության ու քաղաքակրթության ահռելի նվաճումը հայկական ազգային էպոսի ստեղծումն էր: «Սասունցի Դավիթ» («Սասնա ծռեր») դյուցազնավեպը, որի հիմքը կազմում են VIII-IX դդ. Արաբական խալիֆայության դեմ հայ էթնոսի մղած ազատագրական հերոսամարտերը: Հայկական էպոսն ունի գեղարվեստական մեծ արժեքներ, հանդիսանում են հայ էթնիկ մտածողության, աշխարհայացքի, դիցաբանական պատկերացումների, ավանդույթների, սովորությունների, ֆիզիկական կուլտուրայի, բարոյական սկզբունքների իմաստավորման ու ըմբռնման հանրագիտական փայլուն նշանակություն ունեցող հիմնարար և մնայուն կոթող:Կիլիկիայի հայկական պետությունը (1080-1375թթ.): Այստեղ ուսումնասիրում էին մաթեմատիկա, աշխարհագրություն, քերականություն, իմաստասիրություն, ճարտարապետություն, երաժշտություն, բժշկություն, մանկավարժություն և այլն: Ք.հ. 12-րդ դարում հայ էթնոսը ձևավորեց մի նոր իր համար բնագավառ ստեղծելով գրավոր օրենսդրություն «Դատաստանագիրքը» Մխիթար Գոշի հեղինակությամբ:

Ք.հ. XVդարից մինչև XVII դարասկիզբը հայկական իրականությունում ֆիզիկական կուլտուրան անկում ապրեց քանի որ դա կապված էր Հայաստանի պետականության կորստով և տեղի ունեցած հայերի զանգվածային բռնագաղթերով: Տեղահանված հայերն իրենց գաղթօջախներն ստեղծեցին Ղրիմում, Նոր Ջուղայում, Հոլանդիայում և

այլուր: Հայկական առաջին գիրքը լույս է տեսնում Վենետիկում, 1512թ. «Ուրբաթագիրք» վերնագրով: 1616թ. Ազարի Ջուղայեցին կազմում է հայկական նոր տոմարը:

1771թ. Հակոբ Շահամիրյանի հեղինակած «Որոգայթ Փառաց» աշխատությունը տպագրվում է, այն հայ իրականության մեջ գրված առաջին սահմանադրական նախագիծն էր:

Ֆիզիկական կուլտուրան հայ իրականությունում Ք.հ. 19-րդ դարի վերջերում և 20-րդ դարի առաջի երկու տասնամյակներում, Հայ էթնոսը թևակոխեց մեկուսացած՝ հետամնաց թուրքական ու պարսկական տիրապետությունների պայմաններում: Այս պայմաններում անգամ հեզհետե գրեթե բոլոր բնագավառներում աստիճանաբար զարգացում տեղի ունեցավ երեք ուղղություններով՝

Արևմտյան Հայաստանում

Արևելյան Հայաստանում

Տարբեր երկրների հայկական գաղթօջախերում

1864թ. Կոստանդինապոլիսում Հովհաննես Գասպարյանի ջանքերով հիմնադրվում է հայկական առաջին արհեստավարժ թատրոն-կրկեսը՝ որտեղ հանդես էին գալիս նաև ըմբիշները, լարախաղացները, ակրոբատները ու ծանրորդները: Այդ ժամանակաշրջանում հայ էթնոսի մշակույթի տարբեր ուղղությունները ձեռք բերեցին այդ ժամանակի համընդհանուր պահանջներին համապատասխանող որակ և մակարդակ:

Այդուհանդերձ դա «միասնական» համահայկական մշակույթի-գիտության վերելք էր, որին բնորոշ էին նաև ազգային ավանդույթների, դիմագծի տարրերը և ոգին:Ք.հ. XIX դարի սկզբներինպաշտոնական լեզուն դեռ գրաբարն էր: Միջնադարյան Հայաստանի պատմության, արվեստի նաև ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնասիրության համար որոշակի դեր խաղացին 1892թ. սկսված Անիի պեղումները, որը իրականացվեց Նիլոլայ Մառի կողմից և որին իրենց մասնակցությունը և աջակցությունն էին բերում Թ. Թորամանյանը, Հ.Օրբելին, Ա. Քալանթարը: Ք.հ. XIX կեսին հիմք դրվեց հայ նոր գրականությանը, որի հիմնադիրը հանդիսացավ Խաչատուր Աբովյանը:

1920 թ. նոյեմբերի 29-ին Հայաստանում հաստատվում են խորհրդային կարգեր, չնայած որոշ փուլերում տեղ գտած բռնություններին և սահմանափակումներին կանգ

չի առնում ազգային մշակույթի զարգացումն ու ազգային հոգևոր դիմագծի պահպանումը: Աստիճանաբար ստեղծվեց բարձրագույն կրթության համակարգ, գիտահետազոտական ինստիտուտներ: 1943թ. հիմնադրվեց գիտությունների ակադեմիայի հայկական մասնաճյուղը նրա նախագահ նշանակվեց արևելագետ Հովսեփ Օրբելին: 1964թ. ստեղծվեց սփյուռքահայության հետ մշակութային կապերի կոմիտեն: Ընդլայնվեցին գիտական, ֆիզիկական կուլտուրայի, գրական, արվեստի և այլ բնույթի կապերը սփյուռքի համայնքների հետ, որտեղ գործում էր վերոնշված մասնագետների հսկա համախումբ:

Ք.հ. XX դարի վերջին Խորհրդային Հայաստանը անկախություն ձեռք բերեց, նոր անմիջական հնարավորություններ առաջացան անդամակցելու միջազգային համաշխարհային կազմակերպությունների հետ (ՄԱԿ, ՅՈՒՆԵՍԿՈ, ՄՕԿ և այլն):

Աղբյուր՝ 1,2,7,8,9,14,18,19,21,23,24,27,30,31,35,37,40,41,43,44,45,46:

Թեմա 12. Հայ ազգային խաղերը, մրցաձևերը և պարերը ֆիզիկական կուլտուրայի համատեքստում

«Ելնելով հին հայկական տոնախմբությունների մարզական ծրագրերից **պատմական** Հայաստանի տարբեր գավառներում և տարածաշրջաններում կազմակերպվող մարզական խաղերի և մրցումների հիման վրա ճշգրտելու հայկական ազգային մարզաձևերը, որոնց թվին կարելի է դասել **մականախաղը (հեծյալ և հետիոտն), կռփամարտը կամ բռնցքամարտը, ըմբշամարտը, տարբեր մրցատարածության վազքերը, ցատկերը, նիզականետումը, նետաձգությունը, սրամարտը, վահանամարտը, ձիարշավը և այլն»**[10]:

«Ազգային մարզաձևերից առավել մասսայականություն էին վայելում ըմբշամարտը, ձիարշավը, կառարշավը, բռնցքամարտը, ցատկերը, վազքերը, նիզականետությունը, նետաձգությունը, պարսատիկանետությունը և այլն»[11]:

«Որոշ մասնագետներ (Գրոսս, Բյուխեր (Գերմանիա), Սպենսր (Անգլիա), Լետուրնո (Ֆրանսիա)) գտնում են, որ խաղը համարվում է ֆիզիկական դաստիարակության ամենահին ձևը[12]: Մարդը, ինչպես և կենդանիները խաղում են, որովհետև ունեն «ուժերի ավելցուկ»[13]»:

«Մարզաձևերի ազգային ֆեդերացիաները՝

ա) մշակում և իրականացնում են մարզաձևերի զարգացման ծրագրեր, կազմակերպում են հանրապետական առաջնություններ….»[14]

Ֆիզիկական կուլտուրայի առաջացման հիմքը մարդու աշխատանքն էր, այն սերտորեն շաղկապված էր նրա աշխատանքի ու կենցաղի հետ։

«Հայկական ժողովրդական խաղերը, ըստ նրանց հիմնական նշանակության Վ. Հ. Բդոյանը դասակարգել է հետևյալ կերպ 1.արտադրական, 2. հասարակական, 3.մարզական, 4. զվարճախաղեր, 5.սեղանախաղեր, 6. դրամատիկական, 7. մտավարժական, 8. ծիսական[15]»:

---

[10] Իսպիրյան Մ. Ս., Հայ ատամնաբուժության երկ. Օլիմպիական շարժման ոլորտում, ք. Երևան, «ՖԿՀՊ»-2000թ., էջ-8

[11] Իսպիրյան Մ. Ս., Առաքելյան Վ. Բ., Մարզական հանրագիտարան, ք. Երևան, «ՖԿՀՊ»-2007թ., էջ-425

[12] Բուտայան Ա. Ա., Սիմոնյան Ց. Ռ., Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն ուսումնական, ք. Երևան, «ՖԿՀՊ», 1956թ., էջ-20

[13] Столобов В.В., История и организация физической культуры и спорта, г. Москва,«Просвещение» 1982г., стр. 6

[14] ՀՀ օրենքը «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի» մասին, Գլուխ 1, հոդված 13, Մարզերի ազգային ֆեդերացիաները կետ ա), ք. Երևան-2001թ.

[15] Բդոյան Վ. Հ., Հայ ազգագրություն, ք. Երևան, «ԵՊՀ», 1971թ., էջ-185

«Ըստ Ս.Ս. Լիսիցյանի, պարերը՝ համակարգելով ըստ բովանդակության, դրանք բաժանում էր հետևյալ խմբերի՝ տոնական, աշխատանքային, որսորդական, հովվական, մարտական, հարսանեկան, կատակի և այլն[16]»:

Ծանոթագրություն- Հեղինակը սույն տեքստում «հին» բառը փոխարինել է պատմական բառով, քանի որ ըստ սույն աշխատության հեղինակի չի կարող լինել «Հին Հայաստան», անորոշ բառակապակցությունը հետևաբար պետք է այն փոխարինվի «Պատմական Հայաստան» եզրույթով:

Աղբյուր՝ 10,11,12,13,14,15,16,17:

[16] Лисицян С.С., Старинные пляски и театральные представления армянского народа, Том-1, г. Ереван, «АНАССР», 1958г., стр.-460

Թեմա 13. Էթնոմշակույթը և էթնոմանկավարժությունը ֆիզիկական կուլտուրայի շրջանակում

«Կրթական համակարգը միշտ էլ արտացոլել է այն փոփոխությունները, որոնք կատարվել են հասարակության մեջ և կոչված են բավարարելու նրա պահանջները»[17]:

«Բանիմաց ուսուցչի աշխատանքով են պայմանավորված ազգի հետագա զարգացումն ու բարգավաճումը»[18]:

Սույն ցուցումները շարադրված են պատմահամեմատական ու քանակական վերլուծության մեթոդաբանական սկզբունքների հիման վրա: Սույն թեման ժամանակի և հանգամանքների բերումով դուրս է մնացել մասնագետ-հետազոտողների տեսադաշտից անհրաժեշտ է անդրադառնալ այս, արդիական ուղղությանը, սակայն այսօր հայկական իրականության մեջ դեռևս հրապարակի վրա չկան ընդգրկուն հետազոտություններ, որոնք ամբողջական և համակարգված պատկերացում տային այս կարևոր ուղղության:

Տվյալ էթնոսի ուսուցանող բնույթի իմաստասիրական բովանդակությունը կազմող ընտանիքի, ազգի և հայրենիքի միասնության, բանականության, բարու, գեղեցիկի, առաքինու, հոգևորի արարման հաղթանակող հասկացությունները սնում են էթնիկ մանկավարժության մշակույթը:

Դրա բաղադրիչներն են լեզուն, բառապաշարը, կրոնը, ավանդույթները, ծեսերը, ճաշատեսակները, գերդաստանի պահոցը («տոհմածառ», օրագրեր, գրքեր, լուսանկարներ, փաստավավերագրեր, հավաքածուներ), նաև իրենց գերդաստանի պատմության մաս հանդիսացող իրերն ու կառույցները (տուն, արհեստանոց, մահճակալ, դամբարան, մասունք, մարզասենյակ, մարզասարք, գրասեղան և այլն): Դաստիարակչական հնագույն և պարզ գործոն է աշխատանքային գործունեությունը, որին մատաղ սերունդը պատրաստվում է տարաբնույթ ազգային խաղերի (տամա, լարախաղ, ճիլիթ, ճլոթ, մրցահանդես-«Կոխ» և այլն), մրցակցության մտավոր և ֆիզիկական ակտիվության միջոցով:

Ըստ Կոմիտաս վարդապետի՝ մարդու ձևավորման վրա ազդող էթնոմշակութային հիմնական գործոններն են բնությունը, բնապատկերը, հասարակական միջավայրը ու

---

[17] Ավանեսյան Ս., Հարությունյան Գ. Հ., Արցախի կրթական համակարգը: Հատոր-1, Ք. Ստեփանակերտ «Դիզակ Պլյուս»-2014թ., էջ-455

[18] **Նույն նատեղում** էջ 21-22

կենսակերպը: Նա համարում էր հայ երգն ու պարը նաև ինքնաճանաչման, էթնոնույնականացման ու էթնոդաստիարակության և հայ էթնոսի անվտանգության ապահովման բաղադրիչի արդյունավետ միջոց:

Աճող սերնդի բնականոն կենսագործունեության խնդիրների լուծման գործում վերարտադրողական առողջության պահպանման համար անհրաժեշտ գիտելիքների և դրսևորվող վարքագծի միջև ի հայտ եկող հակասությունների արմատական լուծման բանալին, անշուշտ նաև ֆիզիկական կուլտուրայի մեջ է, որը կազմում է դարերի փորձով ստեղծված ընդհանուր մշակույթի առանցքը:

Մեր կարծիքով, այն օգնում է լուծել նաև մարդկության առջև ծառացած ժամանակի մարտահրավերները՝ մշակույթի համաշխարհայնացման, տարածաշրջանային և համաշխարհային էթնոսների ու պետությունների երկխոսության փոխադարձ սերտեցման գործընթացի ամրապնդման խնդիրները:

Այն, որպես հասարակական երևույթ, ծնունդ է առել նախնադարում և զարգանալով հասել մեր օրերը:

Աղբյուր՝1,2,3,4,5,6,10,11,13,14,15,16,17,21,22,23,25,30,31,34,35,38,40,41,42,43,44,45,46:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐԻ ՑԱՆԿ

1. Աթոյան Կ. Պ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հնագույն ակունքները Հայաստանում, ք. Երևան, «Լույս»-1985թ., 374 էջ:
2. Առաքելյան Ա. Գ., Հայ ժողովրդի մշակույթի զարգացման պատմություն, հատոր 1 ք. Երևան, 1959թ., 724 էջ:
3. Ավանեսյան Ա. Ս., Հարությունյան Գ. Հ., Արցախի կրթական համակարգը: Հատոր-1, ք. Ստեփանակերտ: «Դիզակ Պլյուս»-2014թ., 480 էջ
4. Բդոյան Վ.Հ., Հայ ազգագրություն (համառոտ ուրվագիծ), ք.Երևան «ԵՊՀ», 1974թ., 287 էջ:
5. Բուտան Գ.Ս., Սիմոնյան Վ.Ռ., Ֆիզիկական կուլտուրայի պատմություն: Մաս-Ա, ք. Երևան, «ՖԿՀՊԻ», 1956թ., 296 էջ:
6. Դանիելյան Է.Լ., Մելքոնյան Ա. Ա., Հայոց պատմություն: Հնագույն ժամանակներից մինչև մեր օրերը, ք. Երևան: «Զանգակ-97», 2008թ., 352 էջ:
7. Երկանյան Վ.Ս. Հայկական մշակույթը 1800-1917թթ. Պատասխանատու խմբագիր՝ Կ.Ս. Խուդավերդյանի: ք.Երևան: «ՀՍՍՀ ԳԱ», 1988 թիվ 271 էջ:
8. Իսպիրյան Մ.Ս., Հայաստանը և հայերը Օլիմպիական շարժման ոլորտում, ք. Երևան, «ՖԿՀՊԻ»-2000թ., 260 էջ:

9. Իսպիրյան Մ. Ս., Առաքելյան Վ. Բ., Մարզական հանրագիտարան, ք. Երևան, «ՖԿՀՊԻ», 2007թ., 507 էջ
10. Խզմալյան Թ.Դ., Ուսուցման և դաստիարակության հոգեբանական հիմունքները, հատոր 2 ք.Ալեքսանդրապոլ, «Յ.Սանոյանցի» 1911թ., 184 էջ,
11. Խրլոպյան Գ.Տ. Հայ սոցիալական իմաստասիրության պատմություն: Հելլենիստական և վաղ ֆեոդալական շրջան, ք. Երևան: «ԵՊՀ » 1978թ. 446 էջ:
12. Հայ ժողովրդի պատմություն: Հնագույն ժամանակներից մինչև մեր օրերը: Խմբագիր Մ.Գ. Ներսիսյանի 2-ր լրացված հրատարակություն ք.Երևան: «ԵՊՀ» 1985 թիվ 527 էջ:
13. Հայ ժողովրդի պատմություն: Խմբագիր Ա. Մ. Հակոբյան հատոր-8, ք. Երևան «ՀՍՍՀ ԳԱ», 1987 թիվ 579 էջ:
14. Հացունի Վ.., Դաստիարակություն հին հայոց մեջ, ք. Վենետիկ, «Սուրբ Ղազար», 1923թ., 432 էջ,
15. Մանուկյան Ա.Լ. Ընտանեկան դաստիարակության հիմնահարցը հայ էթնոմանկավարժական մշակույթում ԺԳ.00.01. ՄԳԹ գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսություն, Երևան 2020, թիվ 180 էջ:
16. Մելիքսեթյան Ռ.Տ. Ղազարյան Ֆ.Գ. Ֆիզիկական կուլտուրայի տեսության ընդհանուր հիմունքները ք. Երևան:«Լույս» 1978, 240 էջ:
17. Միրզոյան Հ.Ղ. XVII դ. հայ փիլիսոփայական մտքի քննական վերլուծություն ք. Երևան: «ԵՊՀ,-», 1983 թիվ 413 էջ:
18. Շահամիրյան Հ.Շ. «Որոգայթ փառաց»ք. Թիֆլիս: «Ն.Աղանեյանի» 1913թ. 446 էջ:
19. Չերազ Մ.., Ազգային դաստիարակություն, ք. Կ.Պոլիս, «Արամյան», 1876թ.,145 էջ:
20. Պերշից Ա.Ի., Մոնգայթ Ա. , Ալեքսեև Վ.Պ., Նախնադարի հասարակության պատմություն: Դասագիրք ԲՈՒՀ-ի պատմություն, մասնագիտությամբ ուսումնասիրողների համար, ք.Երևան, «ԵՊՀ», 2012թ., 366 էջ:
21. Սահակյան Է.Ե., Հարությունյան Ա.Գ., Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պատմոթյուն (ուսումնական ձեռնարկ), ք.Երևան, «Էդիթ Պրինտ», 2007թ., 112 էջ:
22. Սարգսյան Ս.Ա., Մշակութաբանություն:(դասընթացի մեթոդական ուղեցույց (ուս. ձեռնարկ), 2-րդ լրաց. հրատ. ք. Երևան:«Նոյան Տապան»1997 թիվ 158 էջ:
23. Սարգսյան Վ. Զ ., Ոգու փորձություն, ք.Երևան, «Հայագիտակ», 2000թ., 479 էջ:
24. Վարդանյան Ս.Ա. Բժշկությունը հին և միջնադարյան Հայաստանում:ք. Երևան:«Սովետական գրող», 1982 թիվ 60 էջ
25. «Արարատ» ամսագիր № Գ-Դ Մարտ-Ապրիլ (էջ 323-335) Կրժիժանովսկի Օ.Վ. Մանկական և մարմնամարզական խաղեր որես միջոց մատաղ սերնդի ֆիզիկական կրթության:ք. Վաղարշապատ: «Մայր աթոռաց Սրբոց Էջմիածնի» 1902 թիվ 402 էջ:
26. «Մատենադարան» Մեսրոպ Մաշտոցի անվան հին ձեռագրերի գիտահետազոտական ինստիտուտ: Ձեռագիր՝ 211, 212, 515, 1402, 1492, 3569, 3722, 3937, 4184, 4884, 4893, 5451, 5472, 6451, 7550

27. ՀՀ Օրենք «Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին», (խմբագրվել, լրացվել և փոփոխվել է 2003թ., 2004թ., 2009թ., 2011թ.և այլն) ք.Երևան, 2001թ.:
28. Дмитриева Н. А., Краткая история искусств.26,27 6-е издание, г. Москва, «Искусства» 1988г., 318 стр.
29. Древние цивилизации, под общей редакцией Г. М. Бонгард-Левина, г. Москва, «Мысль», 1989г., 479 стр.
30. Гоян Георг 2000 лет армянского театра. Том-1 Театр древней Армении. По памятникам материальной культуры и древним текстам.г.Москва. «Искуство» 1952 г. 544- стр.
31. Гоян Георг 2000 лет армянского театра. Том-2 Театр древней Армении. По памятникам материальной культуры и древним текстам.г.Москва. «Искуство» 1952 г.512- стр.
32. История физической культуры и спорта. Под редакци Столбова В.В., г. Москва «Физкультура и спорт»-1975год., 359 стр.
33. Колпинский Ю. Д., Великое наследие античной Эллады и его значение для современности, 2-е издание исправленное и дополненное, г. Москва, «Изобразительно искусство» 1988г., 160 стр.
34. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под общей редакцией В. В. Столбова, г. Москва, «Радуга», 1982г., 399 стр.
35. Лисициан С. С., Старинные пляски и театральные представления армянского народа, Том-1, г. Ереван, «АНАССГ» 1958г., 614 стр.
36. Маркарян Э.С. Методологические проблемы системного исследования общественной жизни, Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора философских наук. г. Москва-1967 г. 54-стр.
37. Мирумян К.А. Культурная самобытность в контексте национального бытия. к формированию политической концепции культуры в Армении г.Ереван. «Звартноц» 1994 г. 111 стр.
38. Столобов В.В., История и организация физической культуры и спорта, г. Москва,«Просвещение» 1982г., 286 стр.
39. Столбов В. В., История физической культуры. Учебник, г. Москва, «Просвещение», 1989г., 288 стр.
40. «Северо-Кавказский фердеральный университет» Образование и глобальные вызовы современности: научно-педагогоческий контекст. Сборник научных трудов. (стр.93-98) Х.Г.Юзбашян Психолого-педагогические особенности культурно-спортивной организации деятельности танцоров-борцов (на примере Армянской национальной борьбы «Кох»). г.Ставрополь: Изд-во «СКФУ» -2022г. 187 стр.
41. Тирацян Г.А. Армения в VI в до н.э. III в.н.э. специальность 07.0.06.Археология 07.00.02-История СССРДиссертация на соискание ученой степени доктора исторических наук в форме научного доклада.г.Ереван-1986 г. 56 стр,
42. Тирацян Г.А. Культура древней Армении в VI в до Н. Э. -III в.н.э. по археологическим данным г.Ереван: «АН АССР» 1988 г, 206 XXVIII стр.

43. Тревер К.В. Очерки по истории культуры древней Армении.(II в. до н. э.-IV в.н. э.) Ответственный редактор академик И.А. Орбели г. Москва- Ленинград «АНСССР» 1953 г. 294. XXIV стр.
44. Физическая Культура: Воспитание, Образование, Тренировка,.№ 4, (стр. 76-79)Р/Ф. Юзбашян Хачатур Георгиевич- Культурно-спортивное искусство борьбы «Кох» как средство формирования всесторонне и гармонично развитой личности. г. Москва, Изд-во «ТиПФК» -2022г. 187 стр.2019г.80 стр.
45. Чалоян В.К. Армянский ренесанс. Отетственный редактор академик Н.И. Конрад г.Москва. «АНСССР» 1963г. 176 стр.
46. Чалоян В. К. История армянской философии. (Древний средневековый период): г. Ереван; «Сарвард», 2008г. 368 стр.

ՀԱՎԵԼՎԱԾ

ԳՐԱԽՈՍԱԿԱՆ

Խաչատուր Գեորգիի Ցուզբաշյանի կողմից կազմված «Մեթոդական ցուցումներ» ֆիզիկական կուլտուրա առարկայի (տեսական) վերաբերյալ (նախատեսված ավագ դպրոցի, նախնական, միջին և բարձրագույն մասնագիտական ուսումնական հաստատությունների համար):

Սույն «Մեթոդական ցուցումներն» իր կառուցվածքով և բովանդակությամբ այժմէական է և համընկնում է ներկայիս միջառարկայական կապերի հանգուցային կրթական պահանջներին, այն է առարկային մոտենալ վերոնշված և էրնոմշակույթի համատեքստի շրջանակներից: Հետևաբար սույն աշխատանքը ըստ իս սպասված և պահանջված է: Ելնելով վերոգրյալ հանգամանքներից՝ մեզ հիմք և իրավունք են ընձեռնում այս «Մեթոդական ցուցումները» երաշխավորելու հրատարակման ու հետագա մասնագիտական գիտանոցում կիրառման նկատառումով, որին տալիս ենք մեր համաձայնությունը:

Երաշխավորող գրախոս՝

ԵՊՀ հիմնադրամի ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտի ամբիոնի պրոֆեսոր՝

մ.գ.թ. Հ. Գ. Թումանյան

«02» Սեպտեմբեր 2022թ.

Պրոֆեսոր Հենրիկ Գևորգի Թումանյանի ստորագրությունը հաստատում եմ

ԵՊՀ հիմնադրամի գիտական խորհրդի քարտուղար՝

բ.գ.թ.

«02» 09 2022 թ.

Կ. Տ.

ԳՐԱԽՈՍԱԿԱՆ

Խաչատուր Գեորգիի Յուզբաշյանի կողմից մշակված մեթոդական ցուցումները «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայից

Սույն մեթոդական ցուցումները նախատեսված են ավագ դպրոցի, նախնական արհեստագործական, միջին մասնագիտական և բարձրագույն ուսումնական հաստատությունների «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի մասնագետների, մեթոդաբանների, հրահանգիչների ու մանկավարժ-դաստիարակների համար:

Հեղինակը աշխատանքում անդրադարձել է կարևոր, ժամանակի պահանջներին համապատասխան, արդիական հիմնահարցի՝ միջառարկայական կապերի դրսևորմանը՝ հայ գրականություն, պատմություն, արվեստ, բնագիտություն, առողջ ապրելակերպ, էթնոմշակույթ և էթնոմանկավարժություն: Մեթոդական աշխատանքում տասներեք տարբեր թեմաների շրջանակում արդրադարձ է կատարվել տարբեր դարաշրջաններում ֆիզիկական կուլտուրայի զարգացման օրինաչափություններին, «քաղաքակրթություն» փոխհարաբերություններին: Աշխատանքում տեղ են գտել նաև հայ ազգային խաղերը և պարերը, ինչպես նաև էթնոմշակույթը և էթնոմանկավարժությունը «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի շրջանակում: Մեթոդական ցուցումներում տեղ գտած տարբեր թեմաների վերաբերյալ ուսումնասիրվել է բավականաչափ գրականություն, 46 անուն, որն ավելի արժեքավոր է դարձնում աշխատանքը:

Մեթոդական ցուցումները գրված են պարզ և մատչելի, որը մեծ օգնություն կարող է լինել ոլորտի մասնագետների համար, մակավարժական աշխատանքային գործունեության ընթացքում:

Մեր կարծիքով աշխատանքի որոշ թեմաներ (5-րդ, 6-րդ, 7-րդ և 8-րդ) կարելի է ծավալային առումով ընդլայնել: Նկատվում են որոշ վրիպակներ, որոնք կրում են տեխնիկական բնույթ և հնարավոր է շտկել:

Աշխատանքը համապատասխանում է տեսական բնույթ կրող մեթոդական ցուցումներին սահմանված պահանջներին և կարելի է երաշխավորել հրատարակման:

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտի մարզչամանկավարժական ֆակուլտետի, ցիկլիկ մարզաձևերի ամբիոնի մ.գ.թ., դոցենտ

ստորագրություն — Մարտիրոսյան Էրիկ Զավենի

Էրիկ Զավենի Մարտիրոսյանի ստորագրության իսկությունը հաստատում եմ.
Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի
և սպորտի պետական ինստիտուտի
գիտական քարտուղար
մ.գ.դ., պրոֆեսոր՝ Ա. Ա. Զատինյան

ստորագրություն և կնիք