ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթացներ

ԼԱՐԻՍԱ ԳԱՌՆԻԿԻ ԿԻՐԱԿՈՍՅԱՆ

ՕԼԻՄՊԻԶԻՄԻ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱՏԵՔՍՏՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկավարժական գիտությունների թեկնածու դոցենտ՝ Արտակ Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ 3

Արդիականությունը. 3

Հետազոտության նպատակն է. 3

Հետազոտության խնդիրները. 3

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ / ԽՈՐՀՐԴԱՆԻՇՆԵՐԸ / 4

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՐՏԻԱ 10

ՕԼԻՄՊԻԶՄԻ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ 11

ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔՆԵՐԸ 12

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ 13

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ 14

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականությունը.

Ժամանակակից սպորտի բարձր նվաճումների պրակտիկան վկայում է, որ երեխաներն ակտիվ մասնակցություն ունեն սպորտում: Հետաքրքիր է, որ որոշ մարզաձևերում երեխաներն ու դեռահասները երբեմն իրենք են սահմանում խաղի կանոնները, կանխորոշում՝ գնահատման չափանիշները և վաղ հասակում միջազգային ասպարեզում հասնում՝ հաջողությունների:

Հետազոտության նպատակը

Հետազոտության նպատակն է ի հայտ բերել այն մոտեցումները, որոնք առավել բովանդակալից կդարձնեն աշակերտների ազատ ժամանցի կազմակերպումը ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստությամբ և տարբեր մարզական խմբակների պարապմունքներով:

Հետազոտության խնդիրները

1. Նպաստել դպրոցականների ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասին տեսական գիտելիքների բարելավմանը,
2. Օլիմպիզմի գաղափարների և հայեցակարգերի պարզաբանմամբ, նպաստել սովորողների առողջության ամրապնդմանը, բազմակողմանի և ներդաշնակ ֆիզիկական զարգացմանը,
3. Բացահայտել օլիմպիզմի ու հայեցակարգը մարդկային արժեհամակարգում:
4. Դպրոցականների գիտակացությանը հասցնել, որ ազատ ժամանցը կարելի է փոխարինել սպորտային խմբակներ հաճախելով:

ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐԸ / ԽՈՐՀՐԴԱՆԻՇՆԵՐԸ /

Օլիմպիզմի գաղափարները արտահայտվում են օլիմպիական խորհրդանիշներով: Օլիմպիական խորհրդանիշները են

- դրոշը (օղակներ),
- կրակը,
- նշանաբնը,
- կարգախոսը,
- օրհներգը,
- երդումը,
- մեդալները,
- դափնու ճյուղերը,
- հրավառությունը,
- թալիսմանները,

1914 թ. Օլիմպիական կոնգրեսը Փարիզում հավանության է արժանացրել **օլիմպիական դրոշը**, նվիրված Պիեռ դը Կուբերտենին:

Օլիմպիական դրոշը սպիտակ կտավ է, որի վրա պատկերված է հինգ միահյուսված օղակներ (կապույտ, դեղին, սև, կանաչ և կարմիր), դրանք խորհրդանշում են հինգ մայրցամաքների (Աֆրիկա, Ամերիկա, Ասիա, Ավստրալիա և Եվրոպա) միությունը:

Այդ գույներն ընտրվել են այն պատճառով, որ ամեն մի ազգ իր ազգային դրոշի վրա ունի դրանցից առնվազն մեկը: Օլիմպիական դրոշը հաստատվել է 1914 թ, սակայն առաջին անգամ օգտագործվել է 1920 թ. Անտվերպենում (Բելգիա) անցկացված Ամառային օլիմպիական խաղերի ժամանակ: Դրանից հետո այն բարձրացվում է բոլոր Օլիմպիական խաղերի ժամանակ:

Օլիմպիական խաղերի մեկնարկից ամիսներ առաջ Օլիմպիական **կրակը** վառվում է Օլիմպիայում մի արարողությամբ, որ հիշեցնում է հին հունական ծիսակարգերը: Կրակը վառողը, ներկայացնում է քրմուհու, ջահը դնում է արևի ճառագայթները կենտրոնացնող պարաբոլային հայելու մեջ: Ապա քրմուհին վառում է առաջին ջահակրի ջահը, ինչից հետո ջահակիրները, մեկը մյուսին փոխանցելով, կրակը հասցնում են այն մարզադաշտ, որտեղ պետք է անցկացվեն Օլիմպիական խաղերը: Օլիմպիական կրակը կարևոր դեր է կատարում Օլիմպիական խաղերի բացման արարողության ժամանակ: Չնայած կրակն Օլիմպիական խաղերի խորհրդանիշ է եղել 1928 թ., սակայն ջահերով այն փոխանցելու ավանդույթը ներդրվել է 1936 թ. Ամառային օլիմպիական խաղերի ժամանակ:

Օլիմպիական **նշանաբանը՝** *Citius, Altius, Fortius*, որը լատիներենից թարգմանաբար նշանակաում է *« Արագ, բարձր, ուժեղ »*: Առաջարկվել է Պիեռ դը Կուբերտենի կողմից, պաշտոնապես ընդունվել՝ 1924 թ.: Նշանաբանը հորինել է դոմինիկյան վանական Անրի Դիդոնը 1891 թ. Փարիզի երիտասարդական ժողովի համար:

Օլիմպիական **կարգախոսն** է՝ *« Օլիմպիական խաղերում ամենակարևորը ոչ թե հաղթանակն է, այլ մասնակցությունը, ինչպես ամենակարևորը կյանքում ոչ թե հաղթատոնն է, այլ պայքարը: Ամենաէականը ոչ թե նվաճելն է, այլ լավ պայքարելը »*, հեղինակությունը վերագրվում է Պիեռ դը Կուբերտենին:

Այս արտահայտությունը վերաբերում է վազող Պիետրի Դորանդեի ողբերգությանը, ով որակազրկվել էր (Լոնդոն, 1908) մարաթոնյան վազքի ժամանակ, քանի որ վերջնագծի ժամանակ, կողմնակի անձանց կողմից նրան օգնություն էր ցուցաբերվել: Հաջորդ օրը մրցանակների հանձնման հանդիսավոր արարողություն է կայացել: Թագավորական ընտանիքի անդամներից մեկը իտալացի մարզիկին հրավիրեց պատվանդանին և հանձնեց ոսկե գավաթ՝ սպորտային ակնառու նվաճման համար: Այդ օրը Պենսիլվանիայի եպիսկոպոսը Սուրբ Պետրոսի տաճարի ամբիոնից կարդաց հետևյալ խոսքերը. *«Օլիմպիական Խաղերում գլխավորը ոչ թե հաղթանակն է, այլ մասնակցությունը»:*

Օլիմպիական խաղերի **օրհներգը** կատարվում է այն ժամանակ, երբ բարձրացվում է օլիմպիական դրոշը՝ Խաղերի բացման և փակման ժամանակ, հնարավոր է նաև որոշ դեպքերում: Օրհներգի հեղինակը հույն կոպոզիմտոր Սպիրոսոմ Սամարասոմն է: Օրհներգի բառերը գրել է Կոստիս Պալամասը: Կոմպոզիտորին և բանաստեղծին ընտրել է ՄՕԿ- ի առաջին նախագահ Դեմետրիուսոմ Վիկելասոմը:

Օլիմպիական **երդման տեքստը** մշակել է Պիեռ դը Կուբերտենը 1913 թվականին, որը առաջարկեց Միջազգային Օլիմպիական կոմիտեին (ՄՕԿ) վերականգնելու Հին Հունաստանի Օլիմպիական խաղերի Օլիմպիական երդման արարողությունը (Օլիմպ մարզադաշտում ի պատիվ Զևսի՝ զոհասեղանի վրա):

Հայտնի մարզիկներից մեկն արտասանում է երդումը՝ մասնակից մարզիկների անունից, ազնիվ մրցումներ անցկացնելու վերաբերյալ: Որից հետո մրցավարներից մեկը նույնպես արտասանում է երդումը արդար և օբյեկտիվ մրցավարության վերաբերյալ:

Մարզիկների երդման տեքստը.

-Բոլոր մարզիկների անունից ես խոստանում եմ, որ մենք մասնակցելով այս օլիմպիական խաղերին, կհարգենք ու կպահպանենք խաղերի անցկացման կանոնները՝ հանուն սպորտի փառքի և մեր թիմերի պատվի:

Առաջին անգամ օլիմպիական **երդումը արտասանել** է բելգիացի մարզիկ *Վիկտոր Բոյնը* 1920 թվականի Օլիմպիական խաղերում;

Մրցավարների երդման տեքստը.

-Բոլոր դատավորների և պաշտոնական անձանց անունից ես խոստանում եմ, որ մենք այս Օլիմպիական խաղերին մեր պարտականությունները կկատարենք լրիվ անկողմնակալությամբ, հարգելով և պահպանելով խաղերի անցկացման կանոնները՝ իսկական սպորտային ոգով:

Օլիմպիական **մեդալներով՝** *ոսկի, արծաթ և բրոնզ*, պարգևատրվում են երեք լավագույն մարզիկները, թիմային մարզաձևերում մեդալներ են ստանում թիմի բոլոր մարզիկները: [1]

1896 և 1900 թվականների խաղերում մեդալներ են շնորհվել միայն առաջին և երկրորդ տեղերը զբաղեցնող մարզիկներին: Այն ժամանակ ոսկե մեդալներ չի եղել, մարզիկները պարգևատրվում էին միայն արծաթե և բրոնզե մեդալներով:

Մինչև 1960 թվականը մեդալները պատրաստվում էր առանց ամրակների և հաղթողներին մեդալը ձեռքն էին հանձնում: Կազմակերպիչները Հռոմի 1960 թ. Օլիմպիական խաղերում առաջին անգամ պատաստել էին բարակ բրոնզե շղթա ձիթենու ճյուղի տեսքով, որպեսզի մեդալները կարողանային գցել մարզիկների պարանոցին: Ներկայացնելով նորամուծությունը՝ նախատեսված կանոնների համաձայն, կազմակերպիչները ապահովագրեցին և պարգևատրեցին նաև աղջիկներին մեդալներով՝ մկրատով, առարկությունների դեպքում շղթան արագ կտրելու համար: Այնուամենայնիվ այդ գաղափարը դուր եկավ Կազկոմիտեին և մինչ այժմ օլիմպիական մեդաները ամրացվում է շղթայով կամ ժապավենով:

Դափնու ճյուղ կամ **kotinos**, իրենից ներկայացնում է փաթաթված ճյուղերով պսակ, որով պարգևատրում են հաղթանակած մարզինկին:

Հանձնաման ավանդույթը վերականգնվել է 2004 թվականի ամառային Օլիմպիական խաղերում՝ Աթենքում:

Օլիմպիական **հրավառությունը** հանդիսանում է հռոմեական հռավառության տարատեսակ, բայց ձեռքերը բարձրացնում են ավելի վեր:

Այս ողջույնի ձևը օգտագործվել է 1924 թ. Փարիզի և 1936 թ. Բեռլին Օլիմպիական խաղերի ժամանակ:

Օլիմպիական խաղերի **թալիսմանը** յուրաքանչյուր երկիր ընտրում է իր հայեցողությամբ: Սովորաբար թալիսմաներ ընտրում են որոշ կենդանիների կամ այլ ոճավորված պատկեր, որը ասոցացվում է հյուրընկալող երկրի մարդկանց մեծամասնության կարծիքի հետ:

Թալիսմաներն ի հայտ են եկել 1968 թ.: Ավելին, ոմանք կարծում են, որ օլիմպիական թալիսմանի նախահայրը լեռնադահուկորդ Շյուսն է: Մյուսները վստահ են, առաջին թալիսմանը ամերիկյան հովազն է, որը հայտնվեց Մեքսիկայի Օլիմպիական խաղերում:

Առաջին պաշտոնական թալիսմանը ճանաչվեց գորշուկաշուն Վալդին, որը Մյունխենի 1972 թվականի Օլիմպիական խաղերի թալիսման էր: Վալդին ընտրել էին խաղերի թալիսման նրա համար, ինչպես գրված է ՄՕԿ-ի կայքում. « նա ունի հատուկ մարզիկի որակներ. *դիմացկունություն, համառություն և ճարպկությունք* »: Վալդին հայտնի է նաև նրանով, որ Օլիմպիական խաղերի պատմության մեջ թալիսման դարձած միակ ընտանի կենդանին է:

Յուրաքանչյուր օլիմպիական խաղ ունի յուրահատուկ **էմբլեմա,** որը խորհրդանշում է և՛ քաղաք, և՛ ընդունող երկիր: Սովորաբար, բայց ոչ միշտ է, որ էմբլեմայի տարրերը համարվում է օլիմպիական օղակները: Պաշտոնական Օլիմպիական էմբլեման բաղկացած է օլիմպիական խորհրդանիշից և օլիմպիական նշանաբանից:[2]

ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՐՏԻԱ

ՄՕԿ-ի կողմից ընդունվեց սահմանադրական բնույթի փաստաթուղթ՝ **Օլիմպիական խարիտա**, որում հիմնարար շարադրված է Օլիմպիզմի *սկզբունքները և արժեքները*, *ՄՕԿ-ի կանոնադրությունը և Կանոնակարգի պարտականությունների բաժանումը* Միջազգային օլիմպիական կոմիտեի, միջազգային ֆեդերացիաների, Ազգային օլիմպիական կոմիտեների և Օլիմպիական խաղերի կազմկոմիտեի միջև:

Օլիմպիական խարտիան կազմված է 6 գլխից և 61 հոդվածներից:

Օլիմպիական խարտիայի գլուխներ.

1. Օլիմպիական շարժում,
2. Միջազգային օլիմպիական կոմիտե (ՄՕԿ),
3. Միջազգային ֆեդերացիաներ (ՄՖ),
4. Ազգային օլիմպիական կոմիտեներ (ԱՕԿ),
5. Օլիմպիական խաղեր,
6. Միջոցների և պատժամիջոցների, կարգապահական և վեճերի լուծում:[3]

ՕԼԻՄՊԻԶՄԻ ՀԻՄՆԱՀԱՐՑԵՐԸ

Ելնելով օլիմպիական շարժման հետագա զարգացման, օլիմպիական գաղափարների տարածման խնդիրներից ՝ Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն շարունակում է կենսագործել հետևյալ հիմնահարցերը՝

1. Նպաստում է անհատի բազմակողմանի, ներդաշնակ զարգացմանը, օժանդակում է մարդկային արժանապատվությունը պաշտպանող հասարակության ստեղծմանը,
2. Աջակցում է սպորտի զարգացմանը, մարզական մրցումների կազմակերպմանը, օլիմպիական շարժման զարգացմանը, օլիմպիական գաղափարների քարոզմանը,
3. Դիմակայում է սպորտը քաղաքական նպատակներով օգտագործելու փորձերին, պայքարում սպորտում քաղաքական, ռասսայական, կրոնական և ամեն տեսակի խտրականության դեմ, ինչպես պետությունների, այնպես էլ առանձին անձանց շրջանում քարոզում է մարդասիրությանն ինտերնացիոնալիզմի գաղափարները,
4. Նպաստում է պատերազմների սանձահարմանը, խաղաղության ապահովմանը, մարզիկներին և մարզական կազմակերպություններին «մարզիկները հանուն խաղաղության» շարժման մեջ ընդգրկելու համար աշխատանքներ է տանում,
5. Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի միջոցներով երիտասարդությանը դաստիարակում է մարզական ազնիվ պայքարի և մրցակցին հարգելու ոգով,
6. Օժանդակում է ԱՕԿ-ների ստեղծմանը, նրանց գործունեության բարելավմանը, «օլիմպիական համերաշխության» ծրագրի զարգացմանը,
7. Խրախուսում է օլիմպիական ակադեմիաների, օլիմպիական թանգարանների, օլիմպիական շարժման հետ կապված մշակութային ծրագրերի ստեղծմանը,
8. Օգնում է մարզական կադրերի պատրաստմանը, կազմակերպում է օլիմպիական սկզբունքների տարածումը,
9. Միջազգային օլիմպիական կոմիտեն գտնում է, որ օլիմպիական գաղափարները կարելի է զարգացնել այն պետությունների, այն ուժերի հետ, ովքեր պայքարում են առաջընթացի, ազգային անկախության և սոցիալական հիմնահարցերի լուծման համար: [4]

ՕԼԻՄՊԻԶՄԸ ԵՎ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿՅԱՆՔԻ ԱՐԺԵՔՆԵՐԸ

Օլիմպիզմի տեսանկյունից ուսումնասիրելով մարզական կյանքի արժեքները՝ Պ. Կուբերտենն ասել է.

- Օլիմպիական գաղափար կարելի համարել նաև ՝ մարզումների հաճույքը, մկանների կուլտուրան և գեղեցկությունը, ընտանիքին և աշխատանաքնին նվիրված գործունեությունը, կամ, ավելի ճիշտ, այս բոլոր տարրերի անքակտելի միասնությունը,
- Սպորտն անհրաժեշտ է վերադարձնել դաստիարակության համակարգ,
- Սպորտը զարգանում է մանկավարժության ղեկավարությամբ,
- Սպորտն այլևս կոպիտ ուժ ցուցադրելու համար չէ, այլ՝ մշակույթի միջոց: Արվեստն ու սպորտը պետք է լինեն կողք կողքի:

Քննարկելով մրզական գործունեության հիմնահարցերը Կուբերտենը և Լորյենը կարծում էին. «Սպորտի օգնությամբ կարելի առաջացնել ինչպես ամենավեհ, այնպես էլ ամենաստոր զգացումներ: Այն կարող է հավասարապես ծառայել խաղաղության ամրապնդմանն ու պատերազմի նախապատրաստմանը: Սպորտը պետք է ծառայի խաղաղությանը:Մարզադաշտի դարպասները պետք է փակ լինեն ռազմամոլության համար»:

Մեծ նշանակություն տալով օլիմպիական խաղերի միջոցով աշխարհում խաղաղության պահպանմանը, Կուբերտենը գրել է. « Ժողովուրդների միջև մարզական բարի կապերի ամրապնդմանը կարող են նպաստել միայն վարձահրավեր չունեցող, նյութական գործոնների ազդեցությունից զերծ մարզիկները: Այլ կերպ ասած, օլիմպիական խաղերին մասնակցելու իրավունքը տրված է սպորտը սիրող մարզիկներին, ովքեր ոչ միայն սպորտից ֆինանսական օգուտներ քաղելու նպատակ չունեն, այլ նրանց նպատակն է հաղթանակի հասնել միայն արդար ճանապարհով»:

Խոսելով օլիմպիական խաղերի մասնակիցների՝ իրենց երկրի նկատմամբ սիրո և պատասխանատվության հարցերի մասին, Կուբերտենը նշել է ՝ «Մարզիկը հպարտություն է ապրում, երբ իր պատվին բարձրացնում են իր երկրի դրոշը»: [5]

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

1. Օլիմպիզմի հայեցակարգը մարդկային արժեհամակարգի կրողն է: Օլիմպիզմը մեծ ժողովրդավարություն է վայելում և իր շուրջն է համախմբում երկրագնդի բոլոր մարդկանց:
2. Օլիմպիզմը ոչ միայն մկնային ուժի, ճկունության, համարձակության և կամքի ցուցադրում է, ալև՝ գեղեցկության և արդարության արտահայտում:
3. Օլիմպիական գաղափարներ են համարվում ոչ միայն դրոշը, կրակը, նշանաբնը, կարգախոսը, օրհներգը, երդումը, մեդալները, դափնու ճյուղերը, հրավառությունը, թալիսմանները, ալև՝ մարզումների հաճույքը, մկանների կուլտուրան և գեղեցկությունը, ընտանիքին և աշխատանաքնին նվիրված գործունեությունը:
4. Օլեմպիզմը հայրենասիրություն է. սեփական երկիրը ներկայացնելու, իր երկրի դրոշը ի ցույց աշխարհին ծածանելու պարտականություն և հպարտություն է:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%95%D5%AC%D5%AB%D5%B4%D5%BA%D5%AB%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%A1%D5%B2%D5%A5%D6%80#%D4%BD%D5%B8%D6%80%D5%B0%D6%80%D5%A4%D5%A1%D5%B6%D5%AB%D5%B7%D5%B6%D5%A5%D6%80
2. https://woodcar.ru/hy/laktaciya/cel-olimpizma-osnovopolagayushchie-principy-sovremennogo-olimpizma-izlozheny-v/
3. Олимпийская хартия, Москва, 1990
4. Օլիմպիական Հայաստան- Գագիկ Ծառուկյան, Երևան,2010
5. Кубертен П., Олимпийские мемуары, Киев, 1997