

5-րդ  
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ❖ Աստված պաշտություն գումարած սպորտ
- Տեսական պատրաստվածություն
- ❖ Բազմակողմանի զարգացվածության կարևորությունը / ֆիզիկապես, տեխնիկապես, մտավոր և հոգևոր/  
ԹԻԼ/Խյունգ/
  1. ԴՈ-ՍԱՆ /Հայրենասեր ԱՆ ՉԱՆԳ ԽՈ –ի մականունը/
  2. ՎՈՆ- ՅՈՒ /վանականի պատվին է դրված/
  3. ՅՈՒԼ -ԳՈՎ/զիտնական և փիլիսոփա ԻՅ Ի-ի մականունը/  
Ուորի Տեխնիկա /նինջա սոգի դիրքից/
- ❖ Ապ Յոպ Չա Բուշիգի /տազով, ապչազի տակի ոտքը պտտելով հարվ. առջևի և հետևի ոտքով/
- ❖ Սասուն Չազի /պիչազու նման, կիսաթեք դույն առջևի և հետևի ոտքով/
- ❖ Սուռո Չազի/ ա. պատսեչկա դիմացի և հետևի ոտքով, բ. դիմացի ոտքի վրա կքանստելով մեջքով պտտվելով հետևի ոտքով հարված, պատսեչկա/
- ❖ Տիմյո Դիսչա Չիրուզի /թռիչք հետևի ոտքերով հետ հարված/
- ❖ Տիմյո Գոռո Չազի/թռիչք դիմացի ոտքով հարված գլխին/
- ❖ Տիմյո Բանդե Դույո Չազի /1.թռիչք հետևի ոտքով, 2. հետևի ոտքը քայլ օդի մեջ դիմացի ոտքով/
- ❖ Տիմյո Բանդե Դույո Գոռո Չազի / թռիչք մեջքով պտույտ և հետևի ոտքով հարված ծալելով/
- ❖ Հատուկ տեխնիկաներով  
ԻՅՈՒ-տակի ոտքը սղալով,  
ՄԻԳԵԼՍՕ - մեծ կից քայլով,  
Ապ Չազի, Դույո Չազի, Յոպ Չազի, Ներյո Չազի, Գոռո Չազի  
ԿՅՈՎ- ՊԱ
- ❖ Ապ Չազի/ 2 սմ փայտի կոտրում, աղջիկ՝ 1 սմ/  
ՀԱՏՈՒԿ ՏԵԽՆԻԿԱ
- Նօպի Ապչազի /բարձրացրած ձեռքի չափով+5սմ/
- Նօպի Դույո Չազի/ բարձրացրած ձեռքի չափով+5սմ/
- Նօմո Յոպ Չազի /թռիչք 6 հոգու վրայից/
- Նօպի Պանդե Դույո Չազի/ բարձրացրած ձեռքի չափով/  
Մեկ քայլով Մենամարտ / Իլրօ Մացօզի/ սկսել կանգնած տեղից  
N1 /փակ դիրք/X – Գունուն Սո Կամունդե Ապ Չումոկ Չիրուզի  
Y – Գունուն Սոզի Կամունդե Գօլչո Սոնբադակ Մակի + Յոպ Չազի  
N2  
X – Գունուն Սո Կամունդե Ապ Չումոկ Չիրուզի

Y – Նհնջա Սո Սոնկալ Դեբյո մակի կաունդե + Գունուն Սո Ասյ Պալկուպ Տերիգի

N3X – Գունուն Սո ԿաունդեԱսյ Ջումոկ Չիրուգի

Y – Նհնջա Սո ՍանգՍոնկալ Մակի + Տիմյո Դոլյո Չագի

N4 X- Գունուն Սո Նապունդե Ասյ Ջումոկ Չիրուգի

Y- Սահելով անցնել կողք Գորուրյո Սոգի Կաունդե Պալմոկ Դեբյո Մակի + Նապունդե Յոպ Չագի

ՄԱՍՆԱԿԻ ԱԶԱՏ ՄԵՆԱՄԱՐՏ/Բա Դժա Մացոգի/ Պաշտպանիչներով կատարել

N1. X - Հարձակում ձեռքով դեմքին / դիմացի ձեռք /

Y – Հակահարվածներ

ա. գլուխը փախցնելով հարված Ասյ Ջումոկ կաունդե Չիրուգի/փակ դիրք/

բ. սահելով գնալ կողք միաժամանակ կաունդե Յոպչագի հարվածել/բաց դիրք/

գ. սահելով ներս մտնել նապունդե ապ ջումոկ հարվածով /փակ դիրք/

N2. X - Հարձակում Ասյ Չագի դիմացի ոտքով

Y – Հակահարվածներ

ա. բլոկ սոնկալ նաջունդե մակի+ձեռքով հարված ապ ջումոկ չիրուգի նապունդե կամ կաունդե /բաց դիրք/

բ. բլոկ նաջունդե անուրո մակի+դիտ դորա դիտ չագի կաունդե/փակ դիրք/

գ. տիմյո պանդե դոլյո գոռո չագի նապունդե /փակ դիրքի ժամանակ հարվածը կատարվում է առջևի դրված ոտքով/

### ԼԱՊԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

1. Դուի Դորա Դիտ Չագի/ մեջքով պտույտ հարված/ +կրկնակի հարված 1,2 բռունցքով / + սասոն չագի դիմացի կամ հետևի ոտքով /կախված լապայի դիրքից/

### Ֆիզիկական պատրաստվածություն

❖ Գետնի վրա հրում/Ժիմ/

1. ուսերի չափ դրված-30վրկ.

2. մեկ ձեռք մեկ ոտք ժիմից հետո բարձրացնելով – 30վրկ

3. ուսերի չափ դրված-30վրկ.

❖ Ձեռքերով հարված լապային, ոտքերի համադրությամբ/արագ/ 10վրկ.

1. տիմյո դիդորա դիտ չագի -15

2. սասոն չագի - 20

❖ Որովայնի ձգում/ պոետ/

Ձեռքերը դրված գլխի հետևում, բարձրանալով ծնկները բերել արմունկների մոտ– 100

## ԱՍՏՎԱԾԱՊԱՇՏՈՒԹՅՈՒՆ գումարած ՍՊՈՐՏ

Մարդիկ իրենց գործունեությունը ծավալում են տարբեր ոլորտներում՝ տնտեսական, մշակութային, գրական, երաժշտական, գիտական, ռազմական, սպորտային և այլն: Ուստի, կախված գործունեության ոլորտից, մարդը դրան մասնակից է լինում թե հոգով, թե մտքով և թե մարմնով: Հատկանշական է, որ Աստծո Խոսքն ասում է. «Աշխարհի ստեղծագործությունից առաջ գոյություն ուներ Բանը (Հիսուս Քրիստոսը), և Բանն Աստծո մոտ էր, և Բանն Աստված էր: Նա սկզբից Աստծո մոտ էր: Ամեն ինչ Նրանով եղավ, և առանց Նրա չեղավ ոչինչ, ինչ որ եղել է: Կյանքը Նրանով սկիզբ առավ» (Հովհ. 1.1-4):

Ո՛վ մարդ, ով էլ որ լինես, որտեղ էլ որ լինես, իմացի՛ր, որ Աստված քեզ սիրում է, որովհետև Նա Խաչի վրա քեզ համար Իր սուրբ արյունը հեղեց և այսօր պատրաստ է օգնել քեզ համար պատրաստված արքայությունը ժառանգելու:

Անցնելով առաջ՝ շեշտը դնենք սպորտային ոլորտի վրա:

Նախնի ժամանակներից սկսած մինչև մեր օրերը սպորտն իր նշանակությունն ու օգտակարությունն է ունեցել, և, անկախ տարիքից, սեռից, շատերը զբաղվել են սպորտով՝ մարմնամարզությամբ: Սպորտն այսօր աշխարհում, կարծես թե հանդիսանում է յուրօրինակ «միջազգային լեզու», ուստի շատ խոշոր և առաջնակարգ պետություններ մեծ տեղ և կարևորություն են տալիս սպորտին:

Սպորտով զբաղվող մարդկանց կարելի է բաժանել երկու հիմնական խմբերի՝ պրոֆեսիոնալ և սիրողական:

Առաջին խմբին պատկանող մարդիկ իրենց կյանքի զգալի մասը ներդնում են սպորտում, որը և հանդիսանում է նրանց կյանքի առանցքային մասը: Այսպիսի մարդկանց մեծագույն նպատակը սպորտային հաղթանակներն ու նվաճումներն են:

Երկրորդ խմբին պատկանող մարդիկ զբաղվում են սպորտով պարզապես անուն վաստակելու համար, մի մասը փոքր - ինչ ինքնապաշտպանության ձևեր սովորելու համար, ոմանք՝ մարդկանց հետ հաշվեհարդար տեսնելու, մյուս մասը՝ մարմինը կոփելու, առողջ լինելու համար, և այլն: Սա վերաբերում է ոչ միայն արևելյան մարզաձևերին, այլև Օլիմպիական տարածված մարզաձևերի դասին պատկանող մարզիկներին և մարզիչներին: Սպորտով զբաղվող մարդկանց համար ներքին մղումները բազմազան են, հետևաբար, տարբեր կլինեն նաև, առաջ բերած արդյունքները:

Շատերի կարծիքով սպորտը քրիստոնյայի համար արգելված մի ոլորտ է, որը «մեղք» է համարվում: Մտահոգված արդիական դարձած այս հարցով մենք որոշեցինք մանրամասն քննարկմամբ ձեզ ներկայացնել վերը նշված խնդրի մի քանի կողմեր:

Մինչ բուն թեմային անցնելը, նշենք, որ մեջբերումները պետք է կատարենք Սուրբ Գրքից: Ինչու՞, որովհետև այն Աստծո Խոսքն է, և

գրվածքները լոկ ճշմարտություն են, իսկ պատվիրանները տարածվում են բոլոր ոլորտներում գտնվող մարդկանց վրա՝ անկախ նրանց կամքից:

**Աստվածաշունչն ասում է. «Որովհետև եթե մարմնի մարզանքները որոշ բաների են օգտակար, աստվածապաշտությանն օգտակար է ամեն բանի, քանի որ խոստանում է կյանք տալ՝ թե՛ այս աշխարհի և թե՛ հանդերձյալի մեջ» (Ա Տիմ. 4.8):**

Պողոս սրբազան առաքյալը, գրելով իր ուղերձը, այստեղ մատնանշում է «մարմնի մարզման» և «հոգու մարզման» օգտակարությունները՝ շեշտը դնելով աստվածապաշտության (Աստծուն պաշտոն մատուցելը) վրա, բայց միևնույն ժամանակ չանտեսելով մարմնի մարզումը (որոշ բաների է օգտակար...):

Եթե ապորտը, այսինքն մարմնի մարզումը, այդքան անթույլատրելի և վատ օրինակ լիներ, ապա առաքյալի մյուս ուղերձի մեջ մեզ չէր հորդորի և համեմատի այն մարզիկի հետ, որը պետք է վազեր իր առջև եղած մրցասպարեզը՝ հասնելու իր համար պատրաստված հաղթանակած պսակին: Այդ մասին տեսեք, թե ինչ է ասում առաքյալը. **«Նույնպես էլ, որևէ մարդիկ մրցանակին չի կարող տիրանալ, եթե դրված կանոնների համաձայն չմրցի» (Բ Տիմ. 2.5):**

Իրապես, մարզիկներն ունեն մարդկային կամք՝ իրենց առջև նպատակ դնելու և ջանք այն իրականացնելու՝ հասնելով հաղթանակի:

Սպորտն ինքնին մեղք չէ, եթե մարդը ճիշտ մոտեցում է ցուցաբերում և այն գործածում անհրաժեշտության դեպքում, այսինքն այստեղ կարևոր է մարդ-անհատը՝ իր ներքին շարժառիթներով և Արարչի հանդեպ ունեցած իր դիրքով:

Այո՛, այսօր կան որոշ «մարզաձևեր», որոնք իրենց մեջ չեն պարունակում բարոյական և հոգևոր արժեքներ, ու հիմնվելով զուտ ֆիզիկական ուժի զարգացման վրա, արտահայտելով իրենց ազդեսիվ էմոցիաները, փորձում են հաճեցնել թե իրենց և թե շրջապատի մարդկանց մեղավոր կրքերը: Խիստ ասած՝ այս տեսակ «մարզաձևերի» մեջ «հոգի» չկա, ու հետևաբար, նման ձևով մարմնի մարզումը շրջապատի համար վերածվում է չարիքի, որը անընդունելի է Տիրոջ առջև և նման մարդիկ արդեն իսկ պարտված են...

Սուրբ Գրքից բերենք մի քանի օրինակ, երբ մարդը քայլում է Տիրոջն ապավինած, այդժամ նա ուժեղ է թե հոգով և թե մարմնով, այսինքն մարդը կարող է հարկ եղած դեպքում, Աստծո կամքով, ի վերուստ ստանալ համապատասխան ֆիզիկական ուժ և զորություն չարին հաղթելու համար, իսկ երբ անտեսում է հոգևոր օրենքը, մերժում է Տիրոջ ձրի շնորհը, ապա նրա համար մարմնավոր ուժն ու մարմնի կոփումը դառնում են անիմաստ և անօգուտ:

Դավիթ անունով մի պատանի, որը հետագայում դարձավ Իսրայելի թագավորը, դուրս էր եկել պատերազմելու մի անգութ փոշտացու դեմ, որի անունն էր Գողիաթ: Եվ այս Գողիաթը, որը աժդահա մի տղամարդ էր ու ֆիզիկապես ուժեղ, պարտություն կրեց այս փոքրիկ պատանուց: Դավիթն

իր պարսատիկի մեջ մի քար դնելով՝ հարվածեց այդ հսկայի ճակատին, որը երեսնիվայր գետին ընկնելով՝ անշնչացավ (Ա Թագավ. 17.40-54):

Դեռ Գողիաթի պատերազմից առաջ Դավիթն ասել էր. «**Ես առյուծ էլ եմ մեռցրել, արջ էլ և այս փղշտացուն էլ դրանցից մեկի պես պիտի անեմ...**

**Առյուծի ու արջի ձեռքից ինձ ազատող Տերը այս փղշտացու ձեռքից էլ պիտի ազատի» (Ա Թագավ. 17.36-37):**

Դավիթը հաղթեց, որովհետև նա թշնամու դեմ դուրս էր եկել զորության Տիրոջ անունով՝ չհենվելով պարսատիկի զորության կամ իր ֆիզիկական ուժի վրա, իսկ Գողիաթը, չնայած իր հզոր ուժին, պարտվեց, որովհետև չէր ճանաչում միակ և ճշմարիտ Աստծուն, այլ պաշտում էր փուչ աստվածների: Մենք էլ, հետևելով Դավթի օրինակին, միշտ առավելությունը տանք Աստծուն, խոնարհվենք և ապավինենք նրան՝ չհենվելով փուչ զորությունների և մեր ուժի վրա:

Հաջորդ օրինակը Դատավորաց գրքից է.

Մի մանուկ ծնվեց, որի անունը Սամսոն էր: Նա բացի իր մարդկային ուժից, Տիրոջ կողմից օժտված էր ահռելի ուժով: Երբ Աստծո Հոգին նրա վրա էր գալիս, նա առյուծին պատռում է ինչպես մի ուլի: Սակայն հետագայում նա մոռանալով Տիրոջ կողմից ստացած շնորհը, խաբվելով, սրտի մեջ եղածը պատմեց իր իսկ թշնամուն՝ բացահայտելով իր մեծ զորության գաղտնիքը և պարտություն կրեց. (Դատավ. 13-16 գլուխներ):

Այս բոլոր պարտությունների արմատը մեղքն էր՝ Աստծո կամքին չհնայգանդվելը: Իսկ Աստծո խոսքն ավելացնում է. «**Մեղքի վարձը մահն է» (Հռոմ. 6.23):** Հիշենք ես մեկ օրինակ. Հայաստան. 301 թվական: Երբ սրբուհի կույս Հռիփսիմեն Հռոմից փախչելով եկավ Հայոց երկիր, նա դեռ 16 տարեկան էր: Տրդատ արքան որոշեց Հռիփսիմենին կնության առնել և ստիպողաբար բերեց նրան թագավորական պալատ: Երբ Տրդատը մտավ սենյակ կույսի մոտ կատարելու իր ցանկությունը, Հռիփսիմեն, Քրիստոսից զորություն ստանալով, մարտնչեց հսկայամարմին արքայի հետ՝ հաղթելով նրան, մի մարդու, որն իր ուժով հռչակվել էր Հունաստանի Օլիմպիական խաղերում, ինչպես նաև Հռոմում, Հայաստանում և Պարսիկների դեմ մղած պատերազմների ժամանակ:

Ավելացնենք նաև. եթե Տիրոջ պատվիրանների մեջ քայլենք, ապա Աստված՝ մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսը, անհրաժեշտ պահին կարող է իր կամքի համեմատ մեզ զորացնել թե՛ հոգեպես և թե՛ ֆիզիկապես: Հարկ է ավելացնել նաև, որ մեր մարմինը, որ Աստծո տաճարն է, պետք է մաքուր պահենք մեղքից, ինչպես նաև արտաքին անմաքրություններից, ինչպիսիք են ծխախոտը և ալկոհոլային խմիչքները, թմրադեղերը, նաև մարմնի վրա տարբեր տեսակի դաջվածքային պատկերները (ի դեպ վերջինս լայն տարածում է գտել թե՛ աղջիկների և թե՛ տղաների մոտ) և այլն: Ինչո՞ւ, որովհետև Աստծո Խոսքն ասում է. «**Չգիտեք դուք, որ ձեր մարմինները Սուրբ Հոգու տաճար են, որ Աստծուց եք առել և ձեր մեջ է բնակվում: Իմացե՛ք, որ դուք չեք ձեր անձերի տերը, այլ Աստված, որ փրկագնով ձեզ**

**զնեց: Հետևաբար այնպես ապրեք, որ Աստված փառավորվի ձեր մարմինների մեջ» (Ա Կորնթ. 6. 19-20):**

Կա ևս մեկ ցավալի հարց, երբ ասում են, իբր քրիստոնեությունը «տատիկների» կրոն է և ոչ թե երիտասարդների: Նաև պնդում են թե երբ սպորտսմենը հավատա Աստծուն, ուրեմն կթուլանա: Այլ խոսքով ասած՝ այնքան է խեղճացել, որ հույսն Աստծո վրա է դրել և ոչ թե իր ուժի: Սակայն ակնհայտ է և ուրախալի փաստ, որ այսօր աշխարհի տարբեր ծագերում կան քրիստոնյա սպորտսմեններ, որոնք հավատալով Հիսուսին՝ հասել են սպորտային բարձր դիրքերի և հաղթանակների:

Վերը նշված պատմությունները փաստեցին, որ մարդը կարող է հավատալ Աստծուն և հաղթանակած դուրս գալ ցանկացած բարդ իրավիճակից: Աստծո Խոսքն այս առումով վստահության հույս է ներշնչում ամենքիս՝ ասելով. «Աստված ուզում է, որ բոլոր մարդիկ փրկվեն ու ճշմարտությունը ճանաչեն» (Ա Տիմ. 2.4):

Ամփոփելով այս փոքրիկ գրվածքը՝ նշենք, որ սպորտը օգտակար է մարմինը կոփելու համար, բայց, միևնույն ժամանակ, առավել կարևոր և անհրաժեշտ է «հոգու մարզումը»՝ աստվածապաշտությունը: (Կարդացեք «Հոգու, թե մարմնի մարզանք» թերթիկը, որտեղ մանրամասն ներկայացված են աստվածապաշտության օգտակար կողմերը):

Ինչո՞ւ է քիչ բանի օգտակար մարմնի մարզումը՝ անկախ այն բանից մենք զբաղվում ենք սիրողական, թե պրոֆեսիոնալ սպորտով: Բերենք երկու պարզ օրինակ. երիտասարդ աղջիկները մարզվելով՝ հետագայում կարող են առողջ և պիտանի մայրեր լինել իրենց զավակների համար, իսկ երիտասարդ տղաներին դեռ հայրենիքի պաշտպանությունն է սպասում:

Ինչո՞ւ է աստվածապաշտությունը ամեն բանի օգտակար և անհրաժեշտ: Բերենք ևս երկու պարզ օրինակ. եթե սպորտային ասպարեզում հաղթողը մեկն է, ապա հոգևոր կյանքի մեջ հավիտենական կյանքին կարող են արժանանալ շատերը՝ հավատով Աստծո ձրի շնորհն ընդունելով, և երկրորդ՝ աստվածապաշտությամբ «մարզում» ենք մեր հոգին հավիտենական կյանքի համար, ինչը մարմնի մարզումը չի կարող մեզ տալ, կամ փոխարինել:

Ուստի, սիրելի՛ ընթերցող, եթե դու ունես բարձր սպորտային դիրք, կամ նոր ես մտել սպորտային ասպարեզ և դեռ չես ճանաչում քեզ ստեղծող Արարիչ Աստծուն, ապա մի հապաղիր, հավատով բաց քո սիրտը Հիսուսի առաջ, նորոգի՛ր քո ուխտն Աստծո հետ և Նրան կյանքիդ մեջ հրավիրիր: Այդ բանի համար կարող ես կրկնել այս փոքրիկ աղոթքը.

Գաղտնիքներ Քննող, մեղա Քեզ կամա և ակամա, գիտությամբ և անգիտությամբ, թողություն շնորհիր մեղավորիս, քանզի Սուրբ Ավագանի ծնունդից մինչև այսօր մեղանչել եմ Աստվածությանդ առաջ իմ զգայարաններով և մարմնիս բոլոր անդամներով: Ամեն:

***Հայ Առաքելական Եկեղեցու զավակ , Թաեքվոն-Դոյի մարզիչ՝ Լևոն Ա.***