

6-րդ  
ԳՈՒՊ



Levon Avagyan

Հոգևոր պատրաստվածություն

- ❖ Ի՞նչ է ասում Աստծո Օրենքը յուրաքանչյուր սպորտամենի

Տեսական պատրաստվածություն

- ❖ Ճնկների խնդիրներ
- ❖ Իբո Մացոգի, Իլբո Մացոգի
- ❖ Ինքնագնահատում, ինքնուրույն աշխատանք
- ❖ Առաջին օգնություն – Ուշագնացություն

ԹԻԼ/Խյունգ/

1. ՎՈՆ- ՅՈՒ / վանականի պատվին է դրված/
2. ԳԱՆ-ԳՈՒՆ /Կորեայի հիմնադիրի անունը/
3. ԳՈ-ՍԱՆ /Հայրենասեր ԱՆ ՉԱՆԳ ԽՈ –ի մականունը/

Ուրի Տեխնիկա /նինջասոգի դիրքից/

- ❖ Դուի Դորա Բակուրո Սեվո Չագի /նախապես հետևի դրված ոտքով մեջքով պտույտ հարված/
- ❖ Դուի Դորա Անուրո Սեվո Չագի / նախապես առջևի դրված ոտքով մեջքով պտույտ դրսից ներս հարված/
- ❖ Գոկինի Չագի / մտրակածն հարված/
- ❖ Անուրո Նուլլո Չագի /դրսից ներս հետևի ոտքով հարված ծնկին/
- ❖ Բակուրո Նուլլո Չագի/դիմացի ոտքով հարված ծնկին, յուրի նման/
- ❖ Բանդե Դույո Գոռո Չագի /նախապես հետևի դրված ոտքով/
- ❖ Դուի Դորա Տիմյո Դույո Չագի /նախապես առջևի դրված ոտքով մեջքով պտույտ ոտքով հարված/
- ❖ Դուի Դորա Տիմյո Յոպ Չագի
  1. մեջքով պտույտ թռիչք և հետևի ոտքով յոպ
  2. դիմացով պտույտ 360<sup>0</sup> թռիչք և առջևի ոտքով յոպ

Նկատառում: Թռիչքով հարվածների ժամանակ ոտքերը օդում հավաքել և պահել հավասարակշռությունը

Երկու Քայլով Սենամարա / Իբո Մացոգի /նինջա սոգի դիրքից/

N1. X – Նապունդե Դույո Չագի - Գունուն Սո Ապ Ջունոկ Կաունդե Չիրուգի

Y – Գունուն Սո Բակասո Պալմոկ Նապունդե Մակի -Գունուն Սո Ան Պալմոկ Կաունդե Մակի+Յոպ Չագի

N2. X – Գունուն Սո Կաունդե Բարո Չիրուգի – Կաունդե Յոպ Չագի

Y – Գունուն Սո Ան Պալմոկատունդե Մակի – Նինջա Սո Սանգ  
Պալմոկ Մակի+կատունդե Դոյո Չագի

N3. X – Գունուն Սո Նապունդե Դունգ Ջումոկ Տեռիգի - Անուրո  
Ներյո Չագի

Y – Գունուն Սո Նապունդե Բարո Բակատ Պալմոկ Մակի - Գունուն  
Սո Չիկյո Մակի+Գոռո Չագի/բակատ պալմոկը և չիկյո մակին նույն  
ձեռքով/

**Մեկ Քայլով Մենամարտ / Իրո Մագոգի/**

N1 X – Գունուն Սոգի Կատունդե Այ Ջումոկ Չիրուգի

Y – Գունուն Սոգի Կատունդե Բակատ Պալմոկ Մակի +/փոխել/ Անան  
Սո Այ Ջումոկ Չիրուգի

N2 X – Գունուն Սոգի Կատունդե Այ Ջումոկ Չիրուգի

Y – Նինջա Սո Ան Պալմոկ Յոպ Մակի + Կատունդե Յոպ Չագի

N3 X – Գունուն Սոգի Նապունդե Այ Ջումոկ Չիրուգի

Y – Նինջա Սոգի Նապունդե Պալմոկ Դերյո Մակի +  
Նապունդե Տիմյո Այ Չագի

**ՀԱՏՈՒԿ ՏԵԽՆԻԿՍ**

- Նօպի Ապչագի /բարձրացրած ձեռքի չափով/
- Նօպի Դոյո Չագի / բարձրացրած ձեռքի չափով/
- Նօմո Յոպ Չագի /թռիչք 5 հոգու վրայից/

**ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

Այ Չագի -26

Յոպ Չագի – 24

Դոյո Չագի – 26

Գոռո Չագի – 16

Ներյո Չագի – 16

**ԼԱՊԱՅԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

1. Յոպ Չագի -Դուի Դորա Յոպ Չագի մեջքով պտույտ -1,2

բոունցք / վարժությունը կատարել առաջ և հետ շարժման մեջ/

**Ֆիզիկական պատրաստվածություն**

- ❖ Մեջքի վրա պառկած արմունկը բարձրացնել կայցնել ծնկին-50
- ❖ Սարի մազլցում 100 քայլ
- ❖ 100 անգամ շարժվող նշանակետին ձեռքերով և ոտքերով իրար  
հաջորդող հարվածներ

## ԻՆՉ Է ԱՍՈՒՄ ԱՍՏԾՈ ՕՐԵՆՔԸ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ՍՊՈՐՏՍՄԵՆԻ

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: Նշենք մի քանի արժեքներ, թե ի՞նչ է տալիս սպորտը մարդուն: Սպորտը միշտ եղել է .

- *Նպատակամղված դարձնող*
- *Բնավորության գծերը բացահայտող*
- *Նոր կապեր հաստատող*
- *Մարդկանց մտերմացնող*
- *Հանգստի դպրոց:*

Սպորտը մարդկային զբաղմունք է, ուստի սպորտի որակը կախված է մարդկային արժեքից և որակից: Այդ իսկ պատճառով շատ կարևոր է, որ սպորտամենները և մասնագետները նայեն սպորտին այլ տեսանկյունից:

Սպորտով զբաղվող մարդկանց կարելի է բաժանել երկու հիմնական խմբերի՝ արհեստավարժ 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: Փորձենք մի պահ թափանցել մարմնից ներս՝ տեսնելու, թե ինչ կա թաքնված այնտեղ. հոգին, որ գտնվում է մեր մեջ, նմանապես կարիք ունի «վարժանքի»: Հիմա կգարմանաք՝ մտածելով՝ արդյոք հոգուն ի՞նչ վարժանք: Բայց ինչպես մկաններն ունեն համապատասխան վարժություններ՝ այն ճկուն, արագաշարժ և ամուր դարձնելու համար,

այնպես էլ հոգին ունի իր «վարժանքի» համապատասխան ձևերը: Այժմ տեսնենք, թե ինչով է օգտակար հոգու «վարժանքը»:

Այո, ֆիզիկական վարժությունները լավ են մարմնի համար, սակայն օգտակար են մինչև մարդու մահը: Աստվածաշունչն ասում է. **«Քանզի հող էիր դու ու հող պիտի դառնաս» ԾՆ. 3.19:** Այսինքն մեր մարմինը վերադառնալու է հողին, որովհետև մարդը շինվեց հողից: Բայց հիշենք, որ հոգևոր արժեքն է առաջնայինն ու գլխավորը, անկախ ամեն բանից, քանի որ այն օգտակար է թե՛ մինչև մեր մահը (հող դառնալը), և թե՛ մահից հետո՝ հավիտենականության մեջ: Այո՛, երբեք չկասկածենք, որ մարդու մարմնի (ֆիզիկական) մահից հետո հոգին մնում է անմահ՝ շարունակելով իր գոյությունը հավիտենականության մեջ. **«Հողը (մարմինը) երկիր պիտի դառնա առաջվա եղածի պես, ու հոգին Աստծուն պիտի դառնա, որ Նա էր տվել» Ժդ. 12.7:**

Եթե սպորտային վարժանքը կազդուրում է մեր մարմինը, ապա հոգևորը՝ աստվածապաշտությունը, կազդուրում է մեզ մարմնով, շնչով և հոգով՝ թե՛ ներկա և թե՛ ապագա կյանքի համար: Աստվածաշունչն ասում է. **«Մարմնի մարգումը քիչ բանի է օգտակար, մինչդեռ աստվածապաշտությունը («հոգու մարգանքը») օգտակար է ամեն ինչի, և նա ունի կյանքի ավետիսը, այս կյանքի և հանդերձյալի» Ա ՏՆ. 4.8:**

Խորհենք մի պահ, թե ինչ կշահենք մենք, եթե չափից ավելի փափագենք մեր մարմնի ցանկությունները բավարարել առանց հոգու «վարժանքի»: Մի՞թե կյանքը մարդուն տրված է միայն այդ բանի համար: Աստվածաշունչն ասում է. **«Ի՞նչ օգուտ, եթե մարդ ամբողջ աշխարհը շահի, բայց իր կյանքը կորցնի» Մտ. 16.26 :** Առանց բարոյական օրենքների պահպանման և մանավանդ՝ առանց հոգու «վարժանքի» մարմնի կոփումը կարող է անարդյունք լինել, և նույնիսկ կարող է ունենալ բացասական հետևանքներ: Նշենք ևս երկու հիմնական պատճառներ, որոնք կօգնեն մեզ հավասարակշռելու մեր սպորտային կյանքը: Ասացինք, որ պետք է հենվենք հոգևոր արժեքների վրա: Սակայն ի՞նչ կլինի, եթե հակառակ ձևով վարվենք: Շատ մարդիկ, ովքեր զբաղվում են սպորտով (ոչ սիրողական) կյանքի որոշ դժվարություններ կարողանում են հեշտությամբ հաղթահարել՝ շնորհիվ ձեռք բերված ունակությունների: Ուստի, առաջին հայացքից, կարծես թե մարդը կարողանում է տիրապետել ինքն իրեն ընդդեմ սթրեսների և այլն, սակայն իրականում դա անկայուն, և ոչ հարատև բնույթ է կրում: Մարդը, մարզվելով երկար ժամանակ, կոփում է իր մարմինը՝ հասնելով որոշ արդյունքների, և հանկարծ ինչ-ինչ պատճառներից կամ հանգամանքներից (որոշ դեպքերում կարող են նաև պատճառները բացակայել) սկսում է ոգելից խմիչք օգտագործել, ծխել, անառակ կյանքով ապրել և այլն: Որոշ մարդիկ անտարբերությամբ են

այս բանին նայում ու անկախ իրենց դիրքից և ունակություններից դառնում են ոչ լիարժեք մարդ (լիարժեք մարդը անփոփոխ է մնում հանգամանքներից, շրջապատից և վայրից): Մարտարվեստով զբաղվող մարդկանց մոտ «մեծահոգություն» է ի հայտ գալիս, ասելով, որ «ես խղճում եմ այս մարդուն, ու թեպետև կարող եմ նրան ճնշել, բայց չեմ անում»: Այսպես ասելը լավ է, բայց բանի որ ծագած միտքը կա, այն կարող է մի օր ի գործ դրվել՝ անտեսելով խղճի ձայնը: Հիշենք, որ խիղճը Աստծո ձայնն է, և սա է պատճառը, որ երբ մենք ինչ-որ մի վատ քայլ ենք կատարում, մեր ներսից այն սկսում է «խայթել»: Այսինքն, ինչ վիճակի մեջ էլ մենք լինենք՝ հոգևոր արժեքը առաջնային է մեզ համար:

Երկրորդ պատճառը լավ հասկանալու համար մի փոքր օրինակ բերենք. երբ անձրև է գալիս, մենք ուզում ենք պաշտպանվել, որպեսզի չթրջվենք: Նմանապես, շատ մարդիկ իրենց բարոյական և հոգևոր արժեքները պահպանելու համար ձեռք են բերում ուժային ինքնապաշտպանական միջոցներ: Այսինքն, նման մարդիկ, արդարությանը կողմնակից լինելով, հոգևոր արժեքը պահպանելու համար ձեռնարկում են այս քայլերը (օրինակ՝ Վարդանանց քաջերը), բայց այսօր, ցավոք, այս բանը կիրառվում է շատ մարդկանց մոտ հարձակողական, շահադիտական, իշխելու և այլ նպատակներով: Ուստի, եթե ձեռք բերվի հոգևոր արժեքը, մենք զերծ կմնանք նման ցանկություններից:

Հիմա կարող եք ասել, թե, ինչ է, պետք է թողնել սպորտը և հեռվել միայն հոգևոր արժեքների վրա՞: Իհարկե ոչ, Աստված ասում է. **«Բայց ամեն մեկը ինչ կոչման (դիրք, պաշտոն) մեջ որ կանչվեց, թող նրա մեջ էլ մնա»**

**Ա Կր. 7. 20, 24:**

Մենք կարող ենք լինել լավ մարզիկ, կամ մարզիչ, բայց միևնույն ժամանակ Աստծուն մեր սրտի մեջ առաջնային տեղ տալ:

Հարց է առաջանում. «Ինչպե՞ս կոփենք մեր Հոգին»: Պատասխանը հետևյալն է. խաղաղություն հաստատել Աստծո հետ, հավատ ընծայել առ Աստված և զոջումով խոստովանել մեղքերը (ապաշխարել, այսինքն դիրքը և վարքը փոխել մեղքի հանդեպ), որովհետև մեր մեղքերն են, որ խոչընդոտ են հանդիսանում Աստծո հետ կատարյալ հաղորդակցություն ունենալու համար: Աստված մարդուն օժտել է բազում շնորհներով: Մակայն մարդ արարածը, մեղանչելով Աստծո դեմ՝ զրկվել է շատ շնորհներից: Եվ ոչ միայն այսքանը. մարդն իր բնությամբ, (ինքնությամբ) արդեն իսկ մեղավոր է, քանի որ մեղքով է ծնվում:

**Մեղքը Աստծո կամքին չհնազանդվելու արդյունք է:** Սուրբ գիրքն ասում է. **«Իսկ եթե խոստովանենք մերմեղքերը, վատա՛հ եղեք, թե Աստված,**

**որ արդար է, կներիմերմեղքերը և մեզ կարբիմեր բոլոր անիրավություններից» Ա Հհ. 1.9:**

Հոգու վարժանքներն են՝ Աստվածաշունչ կարդալը, աղոթելը և եկեղեցի հաճախելը(հատկապես սուրբ պատարագներին), իսկ «ուսուցիչը» Հիսուս Քրիստոսն է:

Ինչպես մեր մարմինը տեսնելու համար մենք հայելուն ենք մոտենում, այնպես էլ հոգու վիճակը քննելու համար մենք կարիք ունենք «հոգու հայելու», այսինքն՝ Աստծո Խոսքի: Աստված մեզ խոստացել է հավիտենական կյանք, և մենք պետք է վճռենք՝ ընդունել այն, թե՞ մերժել: Եթե մարմնի մարզման ժամանակ հետևում ենք որոշակի կանոնների, ապա հոգու «վարժանքի» համար հետևելով միայն Աստծո կամքին, կարող ենք հաջողության հասնել: Հավատի միջոցով Հիսուսին մեր սրտի մեջ հրավիրելով, վերստին ծնվելով դառնում ենք նոր մարդ՝ ստանալով նոր կյանք, քանի որ Հիսուսն է ասել, « **Ես եմ կյանքը** » Հհ. 14.6:

Այսօր շատ շատերը՝ թե՛ մարզիկ, թե՛ ուսուցիչ, թե՛ գիտնական ու ղեկավար, թե՛ զինձառայող և շատ ուրիշներ, հաշտվել են Հիսուսի հետ՝ ընդունելով նրան որպես իրենց Տեր ու Փրկիչ, և արդյունքում վերափոխվել է նրանց կյանքը:

Միտելի ընթերցող, եթե դու էլ ցանկանում ես հաշտվել Աստծո հետ, ապա կարող ես կատարել Հոգու առաջին «նախավարժանքը», Պետրոս առաքյալի խոսքերով.

**«Ապաշխարհեցեք, և ձեզնից յուրաքանչյուրը թող մկրտվի Տեր Հիսուս Քրիստոսի անունով մեղքերի թողության համար, և պիտի ընդունեք Սուրբ Հոգու պարզևր. որովհետև ավետիսը ձեզ համար է, ձեր որդիների և բոլոր հեռավորների համար, որոնց կկանչի մեր Տեր Աստվածը » Գործք. 2. 38:**

### **ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՄԱՐՁԻԿԻՆ**

- *Դրամը, և այլ նյութական միջոցները թող չլինեն սպորտում քո գլխավոր շարժառիթը:*
- *Ամեն օր կատարելագործվիր մարմնով, մտքով և հոգով:*
- *Սպորտում և կյանքում պահիր Աստծո օրենքներն ու պատվիրանները:*
- *Ուժղ ծառայեցրու քարի նպատակների:*
- *Դրսևորիր մեծահոգություն մեծերի և փոքրերի հանդեպ:*
- *Միրիր Աստծուն, Հայրենիքդ, Եկեղեցիդ և Ընտանիքդ:*
- *Ամեն օր ընթերցիր Աստծո Խոսքը և աղոթիր:*
- *Հաղթիր ինքդ քեզ հաղթելով՝ Աստծո գորությանը:*

# ՈՒՇԱԳՆԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

## ՈՒՇԱԳՆԱՅՈՒԹՅՈՒՆ


Ուշագնացությունը գլխուղեղի արյունամատակարարման կարճատև մվազման հետևանքով զարգացող գիտակցության կորուստն է: Ուշագնացությունը կարող է առաջանալ ցավից, երկարատև կանգնած մնալուց, գերլարվածությունից, հուզական ուժեղ ցնցումից, դիրքի կտրուկ փոփոխությունից, օրինակ՝ նստած կամ պտակած դիրքից կտրուկ կանգնելու դեպքում: Մակայն երբեմն այն կարող է և լուրջ հիվանդության հետևանք լինել: Ուշագնացությունը հաճախ հանդիպում է հղի կանանց և տարեց մարդկանց մոտ: Ուշագնացությունը կարող է զարգանալ հանկարծակի կամ նախանշաններով:

### ՆԱԽԱՆՇԱՆՆԵՐԸ

- գլխապտույտ կամ շշմածություն,
- գունատ, սառը, խոնավ մաշկ,
- սրտխառնոց,
- ոտքերի և ձեռքերի մատների ընդարմացում կամ ծակծկոցներ,
- տեսողության խանգարումներ:

### ԱՌԱՋԻՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սովորաբար ուշագնացությունը անցնում է ինքն իրեն և լուրջ խնդիր չի ներկայացնում: Գիտակցությունը արագ վերականգնվում է տուժածի վայր ընկնելուց հետո: Հիմնականում ուշագնացությունն ինքնին տուժածի համար վտանգ չի ներկայացնում, սակայն ընկնելու հետևանքով կարող են առաջանալ վնասվածքներ:

- Պաշտպանեք տուժածին լրացուցիչ վնասվածքներից: Եթե հնարավոր է, բռնեք տուժածին ընկնելու պահին:
- Պառկեցրեք տուժածին գետնին կամ որևէ հարթ մակերեսի վրա:
- Արձակեք ճնշող կապերը՝ գոտին, փողկապը, օձիքը: 
- Եթե հնարավոր է, բարձրացրեք տուժածի ոտքերը մոտ 20-30 սմ:
- Եթե տուժածի գիտակցությունը չի վերականգնվում, ապա կիրառեք ուժեղ գրգիռ (բարձր ձայն, անուշադրի սպիրտով թրջած բամբակը մոտեցնել քթին): Խորհուրդ չի տրվում ջուր լցնել նրա երեսին, քանի որ դա կարող է շնչուղիների խցանման բերել: Եթե տուժածի գիտակցությունը այնուամենայնիվ չի վերականգնվում, բերեք նրան կողքի ապահովության դիրքի և ահազանգեք շտապ օգնություն:
- Վերահսկեք տուժածի վիճակը, գրանցեք տվյալները և ցուցաբերեք համապատասխան օգնություն:

Եթե կասկածում եք, որ ուշագնացության պատճառը հիվանդությունն է կամ լուրջ վնասվածքը, ապա ահազանգեք շտապ օգնություն: