

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

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՎԱՐԴԵՎԱՆՅԱՆ ՄԱՐԻՆԵ ՍՈՒՐԵՆԻ

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Մանկավարժական գիտությունների
թեկնածու, դոցենտ Ա Ստեփանյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Թեմայի արդիականությունը	4
Աշխատանքի նպատակը և խնդիրները	5
Առողջության վրա ազդող գործոնները	6
Առողջությունը պայմանավորող գործոնների բնութագիրը	7
Առողջ մարմնում առողջ հոգի	9
Հոգեկան առողջության պահպանման ուղիները	11
Եզրակացություններ և առաջարկություններ	13
Օգտագործված գրականության ցանկ	15

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջությունը յուրաքանչյուր մարդու համար ամենակարևորն է: Այն իրենից ներկայացնում է հիվանդությունների և ֆիզիկական արատների բացակայություն, ֆիզիկական և հոգեկան բարեկեցության ամբողջություն: Առողջության որոշակի մակարդակ մենք ստանում ենք ժառանգաբար, բայց նրա հետագա զարգացումը ամբողջովին կախված է մեզանից: Յուրաքանչյուր հավաքույթ, միջոցառում և նույնիսկ առօրյա սովորական զրույց առատորեն համեմված է առողջության մասին մաղթանքներով: Բոլորս կարևորում ենք առողջությունը, բայց, ցավոք սրտի, շատ շատերս այն պահպանելու մասին հիշում ենք միայն այն ժամանակ, երբ օրգանիզմում սկսվում են խանգարումներ, և մենք ստիպված դիմում ենք բժիշկներին՝ երբեմն նրանցից պահանջելով անհնարինը:

Որքան էլ կատարելագործված լինի բժշկությունը, այն չի կարող բոլորին ազատել տարբեր հիվանդություններից: Մարդն ինքն է իր կյանքի և առողջության արարողը և միշտ պետք է հիշի, որ ավելի հեշտ է կանխարգելել, քան թե բուժել:

Դրա համար դեռ վաղ հասակից հարկավոր է վարել առողջ ապրելակերպ, զբաղվել ֆիզիկական կուլտուրայով և սպորտով, պահպանել անձնական և հասարակական հիգիենայի կանոնները, այսինքն՝ գիտակցորեն հասնել առողջության ամրապնդմանը:

ԹԵՄԱՅԻ ԱՐԴԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Առողջության հիմնախնդիրները միշտ էլ բժիշկների, ծնողների, մանկավարժների ուշադրության կենտրոնում են: Դեռևս հին ժամանակներից մարդիկ կարևորել են օրգանիզմի կոփումը, բնության և կյանքի պայմաններին դիմակայելու ընդունակությունը, բժիշկները հազարավոր դեղանյութեր են գտել այս կամ այն հիվանդության համար, բայց մինչ օրս էլ բազմաթիվ խնդիրներ դեռ սպասում են իրենց լուծմանը: Վերջին տարիներին, կապված շրջակա միջավայրի աղտոտման հետ, մարդկանց, հատկապես աճող սերնդի մոտ, դիտվում է առողջական վիճակի վատթարացման և ցածր ֆիզիկական պատրաստվածության միտում: Ըստ բազմաթիվ գիտական հետազոտությունների տվյալների՝ ներկայումս երեխաների մոտ 40%-ը տառապում է տարբեր քրոնիկական հիվանդություններով, նկատվում է սրտանոթային և հենաշարժողական համակարգերի հիվանդությունների կտրուկ աճ: Վերջիններս մեծապես պայմանավորված են էկոլոգիական անբարենպաստ պայմանների, անբավարար շարժողական ակտիվության, սննդի, ինչպես նաև առողջության պահպանման և հիվանդությունների կանխարգելման հարցերին ոչ գրագետ մոտեցման հետ:

Այս խնդիրներին ավելացել է նաև "դարի մեծագույն չարիքը", այն է՝ բջջային հեռախոսը և նրա նման բազմաթիվ էլեկտրոնային սարքեր, որոնք լիովին խեղաթյուրել են երեխայի առողջ ռեժիմը, զրկել են անմիջական մարդկային շփումից, ֆիզիկական ակտիվությունից: Երեխաները դարձել են կամակոր, նյարդային, իրականությունից կտրված, թուլացել է հետաքրքրությունը բնության, կենդանիների հանդեպ: Անհրաժեշտություն չեն գտնում ուսումնասիրելու, որոնելու, հետազոտելու աշխարհը. ցանկացած ինֆորմացիա ստանում են համացանցից՝ պատրաստի վիճակում, որն էլ հաճախ սխալ է և աղավաղված: Իսկ ամենավտանգավորը երեխայի հոգեվիճակի ու գիտակցության վրա նպատակային շեշտադրված էլեկտրոնային խաղերն են, որոնք կարող են, և հանգեցնում են ինքնասպանության:

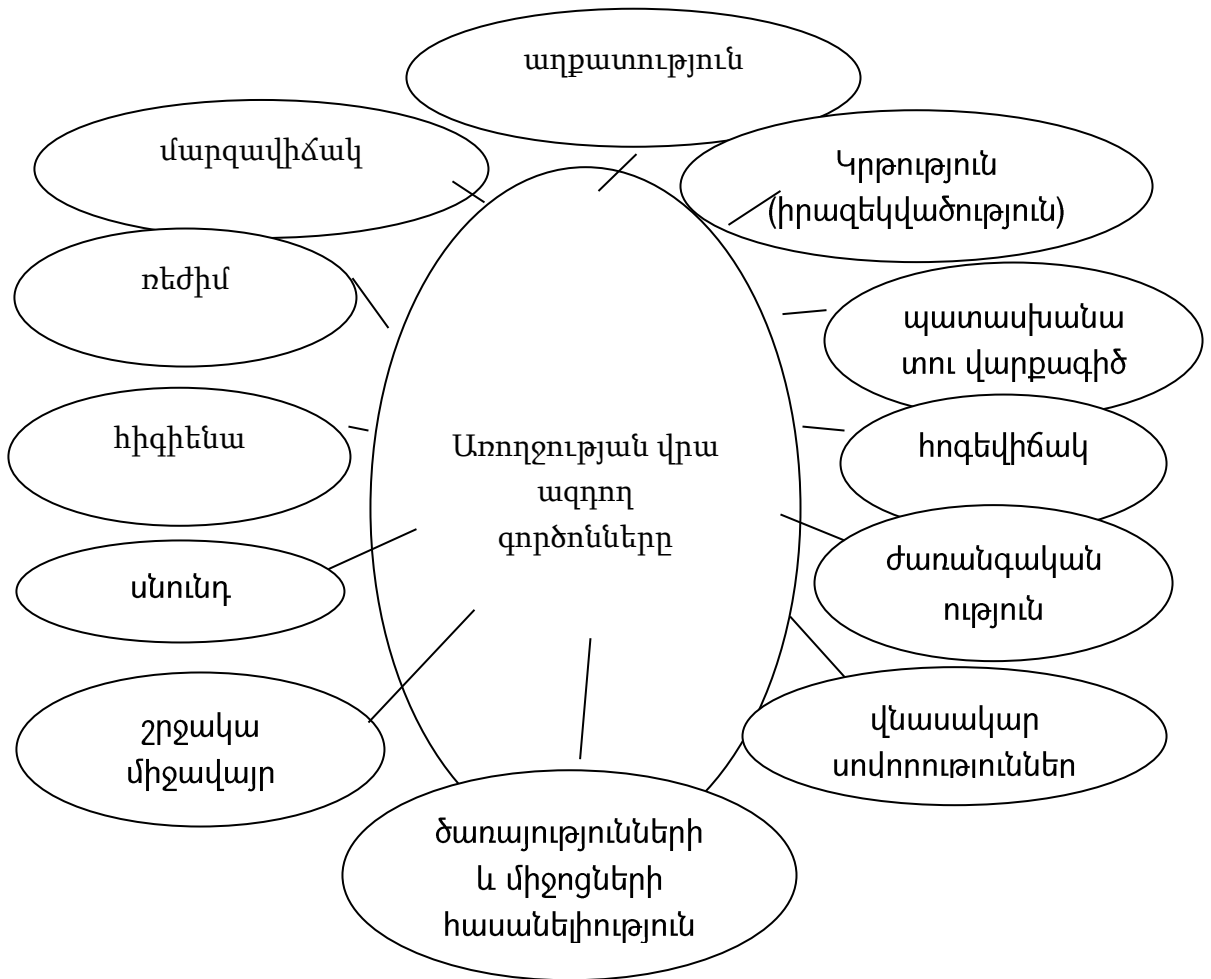
Այս ամբողջ հարցերը մեծ ուշադրություն են պահանջում և շուտափույթ լուծումներ՝ հետագայում անդառնալի կորուստներից խուսափելու համար:

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՆՊԱՏԱԿԸ ԵՎ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել և վեր հանել այն բոլոր բացասական գործոնները, որոնք այսօր սպառնում են մեր հասարակության առողջությանը: Ուղիներ փնտրել մեր ժամանակներում հնարավորինս չեզոքացնելու դրանք և ստեղծելու ավելի բարենպաստ պայմաններ առողջության պահպանման և ամրապնդման համար: Խնդիրներն են՝

- Բարձրացնել ազգաբնակչության գիտելիքների մակարդակը, որ կարողանան ինքնուրույն կողմնորոշվել սննդարդյունաբերության այս քառսում և ընտրեն ճիշտ սնունդ՝ հնարավորինս մաքուր, առանց քիմիական հավելումների:
- Սովորեցնել պահպանել օրվա օպտիմալ ռեժիմը՝ հնարավորություն ստեղծելով հանգստի և վերականգնման համար:
- Օգնել մարդկանց, որ ճիշտ հասկանան ֆիզիկական ակտիվ կյանքի օգուտները և օրվա մեջ ժամանակ գտնեն վարժությունների, մաքուր օդում զբոսանքների համար:
- Սովորեցնել հույզերի ճիշտ արտահայտման եղանակները:
- Ձևավորել դրական մտածելակերպ:

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ



ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՊԱՅՄԱՆԱՎՈՐՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԻ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Աղքատությունը թույլ չի տալիս մարդուն գնել որակյալ սնունդ, հագուստ, անհրաժեշտ դեղորայք, դժվարացնում է մարդկանց սոցիալիզացումը, ազդում հոգեկան առողջության վրա:

Կրթությունը ապահովում է մարդու գիտակցական վերաբերմունքը իր կյանքին, օգտագործվող սննդին, ապրելու միջավայրին և այլն: Մարդիկ որքան ավելի շատ իմանան հիվանդությունների և դրանց կանխարգելման ուղիների մասին, այնքան ավելի ունակ կլինեն հետևելու իրենց առողջությանը:

Պատասխանատու վարքագիծ - Մարդու առողջ կամ հիվանդ լինելը մեծապես կախված է նրա վարքագծից. ինչքանով կդիմակայի անսովոր իրավիճակներում ճնշմանը, գայթակղությանը, հավատարիմ կմնա իր սկզբունքներին:

Ժառանգականություն - Նախնիներից ստացած գեները կարող են նշանակալի ձևով պայմանավորել մարդու առողջ կամ որոշակի հիվանդությունների հանդեպ նրա հակվածությունը:

Վնասակար սովորություններ - Ծխելը, ալկոհոլի, թմրանյութերի օգտագործումը կարող են լրջորեն խաթարել անձի և իր շրջապատի առողջությունը:

Հոգեվիճակ - Այն լինում է դրական և բացասական: Դրական հոգեվիճակը բարելավում է մարդու առողջությունը, իսկ բացասականը, տևական լինելու դեպքում, խաթարում է օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիաները՝ հանգեցնելով տարբեր հիվանդությունների և հոգեկան խնդիրների:

Ծառայությունների և միջոցների հասանելիություն - Եթե բժշկական օգնությունը մարդկանդ հասանելի լինի, նրանք կկարողանան խուսափել շատ հիվանդություններից:

Շրջակա միջավայրը բաժանվում է երկու խմբի՝ բնական պայմաններ (աշխարհագրական դիրք, մթնոլորտային ճնշում, կլիմա, սեյսմիկություն և այլն) և սոցիալական միջավայր: Վերջինս հաճախ է ներգործում անձի զարգացման վրա, ուղղակի կամ անուղղակի ձևով ստիպելով կատարել գործողություններ՝ ոչ ի նպաստ նրա առողջությանը:

Սնունդ - այն մարդու գոյատևման հիմնական աղբյուրն է: Շատ կարևոր է սննդի

որակը, մաքրությունը, ճիշտ չափաբաժինն ու բալանսավորումը:

Հիգիենա - Մեր շուրջը մշտապես տարբեր վիրուսների, բակտերիաների, սնկերի ու այլ մեզ համար վտանգավոր միկրոօրգանիզմների բազմություն է: Որպեսզի կարողանանք դիմակայել և չեզոքացնել նրանց, հարկավոր է հիգիենայի կանոնների պահպանում և տանը և տանից դուրս:

Ռեժիմ - սա ենթադրում է աշխատանքի, հանգստի, սնվելու ժամանակի, ֆիզիկական վարժությունների, զբոսանքի, քնի այնպիսի համադրություն, որ օրգանիզմը ստանա այն ամենն, ինչ որ իրեն անհրաժեշտ է և գերհոգնածություն չառաջանա:

Մարզավիճակ - Նստակյաց կյանքն առաջացնում է բազմաթիվ հիվանդություններ՝ արյան շրջանառության դանդաղեցման և արդյունքում օրգանների թերսնման պատճառով: Առողջ մնալու համար հարկավոր է մշտապես վարել առողջ ապրելակերպ: Շատ արդյունավետ են առավոտյան ֆիզիկական վարժությունները, չափավոր քայլեր, սպորտով զբաղվելը: Բայց այստեղ պետք է հետևել բեռնվածության ճիշտ բաշխմանը: Ցանկացած մարզումից կամ աշխատանքից հետո, լինի ֆիզիկական թե մտավոր, առաջանում է հոգնածություն:

Հոգնածությունը աշխատող օրգանիզմի ֆիզիոլոգիական վիճակ է, որն առաջանում է կարճատև լարված կամ երկարատև չափավոր աշխատանքից հետո և բնորոշվում է աշխատունակության ժամանակավոր անկմամբ, ֆիզիկական և նյարդային ռեակցիաների որոշակի փոփոխությամբ: Կարճատև լարված աշխատանքից հետո հոգնածությունը շուտ է անցնում, տևականից հետո՝ դանդաղ և աստիճանաբար:

ԱՌՈՂՋ ՄԱՐՄՆՈՒՄ ԱՌՈՂՋ ՀՈԳԻ

“Առողջ մարմնում առողջ հոգի” կարգախոսը բոլորիս է հայտնի: Այն առաջին անգամ հնչեցրել է հույն սատիրիկ պոետ Դեցիմ Յունի Յուվենալը (մ. թ. ա. 60-127թթ): Սա նշանակում է, որ մարդը չի կարող լիարժեք առողջ լինել, եթե այս բաղադրիչներից որևէ մեկը կաղում է:

Հոգեկան առողջությունն ունի մի շարք չափանիշներ:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունն առանձնացրել է հոգեկան առողջության հետևյալ չափանիշները՝

- Ֆիզիկական և հոգեկան ԵՍ-ի ամբողջականության գիտակցում
- Նմանատիպ իրադրություններում ապրումների անընդհատության և նույնականության գիտակցում
- Քննադատական վերաբերմունք սեփական անձի և գործունեության արդյունքների նկատմամբ
- Հոգեկան ռեակցիաների համապատասխանություն միջավայրի ներգործություններին, պայմաններին ու իրադրություններին
- Սոցիալական նորմերին, կանոններին և օրենքներին համապատասխան սեփական վարքագծի ինքնակառավարման կարողություն
- Սեփական կենսագործունեությունը պլանավորելու և այդ պլաններն իրականացնելու կարողություն
- Կենսական իրադրությունների փոփոխության դեպքում վարքագիծը փոխելու կարողություն:

Հոգեկան առողջությունը մարդու մոտ ձևավորվում է դեռևս սաղմնային շրջանից: Այն ամենն, ինչ լսում և զգում է ապագա մանուկն առաջին հերթին մորից և նրան շրջապատող միջավայրից՝ հիմք է հանդիսանում հետագայում ինքնագնահատականի և միջավայրի հանդեպ դիրքորոշման համար: Օրինակ, եթե մայրը, ելնելով սոցիալական վիճակից՝ անընդհատ կասկածների ու մտավախությունների մեջ է՝ արժե երեխային կյանքի կոչել թե ոչ և (կամ) երկար գտնվում է ծանր, բացասական հոգեբանական վիճակում, այդ պայմաններում ծնված երեխան կունենա ցածր ինքնագնահատական, անպետքության զգացում, շատ մեծ դժվարություններ կլինեն

հաղորդակցման և առհասարակ սոցիալիզացման հարցերում: (Եզրահանգումը սեփական բազմաքանակ ուսումնասիրությունների արդյունք է):

Հոգեկան առողջությունը, ֆիզիկականի պես, մշտապես կարիք ունի մեծ ուշադրության: Ներկայիս բազմաստրեսային կյանքում դժվար չէ կորցնել հոգեկան հավասարակշռությունն ու ողջամտությունը, որն էլ խաթարում է թե՛ ֆիզիկական, թե՛ հոգեկան առողջությունը: Բոլորիս հայտնի է այն միտքը, որ բոլոր հիվանդությունները նյարդերից են, և հետևաբար հոգեկան վիճակը երբևէ չպետք է դուրս գա մեր ուշադրությունից:

ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Սնունդ

Որոշ սննդամթերքների հաճախակի օգտագործումը կարող է նպաստել այնպիսի հորմոնների ավելացմանը, որոնք առաջացնում են հուզական լարվածություն (աղ, շաքարավազ, կծու կերակուրներ, գազավորված ըմպելիքներ և այլն): Հետևաբար առավելությունը պետք է տալ առողջ սննդին:

Ֆիզիկական ակտիվություն

Ֆիզիկական վարժությունները ոչ միայն ամրապնդում են մկանները, բարելավում օրգանների աշխատանքը, այլ նպաստում են էնդորֆինների առաջացմանը, որոնք բարձրացնում են տրամադրությունը: Միստեմատիկ մարզումները ձևավորում են կամային հատկանիշներ, կազմակերպվածություն, ինքնավստահություն, դժվարությունները հաղթահարելու պատրաստակամություն և այլն:

Հույզերի կառավարում և դրսևորում

Շատ կարևոր է և՛ դրական, և՛ բացասական հույզերի արտահայտումը: Բացասական հույզերը նորմալ արձագանքն են ոչ սովորական պայմաններին, դրանք պետք չէ ժխտել կամ թաքցնել: Չարտահայտելու դեպքում կուտակված բացասական էներգիան կսկսի քայքայել նյարդային համակարգն ու բոլոր օրգանները՝ առաջացնելով բազմաթիվ հիվանդություններ: Հարկավոր է գտնել արտահայտման առավել ուսցիոնալ ձևեր, որոնք խնդիրներին լուծում կտան՝ առանց կոնֆլիկտներ ստեղծելու:

Սեփական թուլությունների և թերությունների ճանաչում և ընդունում

Եթե անձը գիտի, թե որ իրադրությունն է առաջացնում չափազանց ուժեղ ռեակցիա, ապա կարող է խուսափել դրանից: Թերությունների ընդունումն ու դրանց հանգիստ վերաբերվելը ամենակարևոր պայմանն է դրանք վերափոխելու, ավելի լավը դառնալու համար: Անթերի մարդ այս մոլորակում չկա, հետևաբար պետք է մեզ և ուրիշներին ընդունենք այնպիսին, ինչպիսին որ կանք:

Դրական մտածելակերպի ձևավորում

Հարկավոր է սովորել գնահատել այն ամենն, ինչը որ ունենք, չկենտրոնանալ

բացասական ինֆորմացիայի վրա, դադարել զբաղվել քննադատությամբ: Մեր մտքերը նյութական են և ի զորու են դեպի մեզ ձգել այն ամենն, ինչի վրա կենտրոնացած է մեր ուշադրությունը: Հետևաբար պետք է արմատախիլ անել վատ մտքերը, դրանք փոխարինել ցանկալիով:

Հետաքրքրությունների ձևավորում և կարողությունների զարգացում

Իրենց դժբախտ համարող մարդիկ հազվադեպ են ունենում շատ հետաքրքրություններ: Որքան մարդը շատ հետաքրքրություններ ունի, իրեն փորձում է տարբեր բնագավառներում, այնքան գունեղ է իր կյանքը, կարող է անվերջ արարել և երջանիկ լինել:

Ժպտալ

Հաճախակի ժպտալը դրական է անդրադառնում մարդու ինքնագագացողության վրա, բարձրանում է տրամադրությունը, ինչպես նաև հեշտացնում է շփումը այլ մարդկանց հետ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ և ԱՌԱՋԱՐԿՆԵՐ

Ուսումնասիրելով մարդկանց մտածելակերպն ու կյանքը, նրանց գիտելիքներն ու դիրքորոշումը, հասկացա, որ մարդիկ շատ լավ գիտակցում են առողջության պահպանման անհրաժեշտությունը, ցանկանում են ունենալ առողջ սերունդ, բայց դա իրագործելու համար չունեն բավարար գիտելիքներ, միջոցներ և պայմաններ:

Բնակչության մեծամասնությունն ունի այնպիսի աշխատանքային ռեժիմ և ծանրաբեռնվածություն, որ ցանկության դեպքում անգամ հնարավոր չէ սիստեմատիկ ֆիզիկական ակտիվության ներմուծում իրենց կյանք: Եվ այս պարագայում ընտանիքներում չի ձևավորվում առողջ ապրելակերպով զբաղվելու սովորություն:

Վերջին տարիներին բակերում տեղադրված մարզասարքերը մարդկանց ուղղորդեցին դեպի մարզումները: Թե մեծ թե փոքր, ուրախությամբ օգտվում են դրանցից: Սա նշանակում է, որ առողջության պահպանման խնդիրը լիարժեք լուծելու համար անհրաժեշտ է պետական մարմինների ներգրավվածությունն ու վերահսկումը: Նրանց կողմից միջոցների և պայմանների ստեղծումն է ամենակարևոր գրավականը՝ վաղվա առողջ սերնդի ձևավորման գործում:

Այս առումով ունեմ իմ առաջարկությունները՝ ուղղված պատկան մարմիններին:

Առաջարկում եմ՝

1. Մեծացնել ուշադրությունը երեխաների ֆիզիկական պատրաստվածության նկատմամբ՝ սկսած նախադպրոցական տարիքից մինչև ԲՈՒՀ-եր:

2. Ստուգել բոլոր մանկապարտեզներում և ուսումնական հաստատություններում ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների, դասերի անցկացումն ու որակը:

3. Ավելացնել բոլոր դպրոցներում և ԲՈՒՀ-երում անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամերը:

4. Ապահովել բոլոր ուսումնական և ուսումնամարզական կառույցներին միջազգային ստանդարտներին համապատասխան դահլիճներով, մարզական գույքով և այլ անհրաժեշտ պայմաններով:

5. Խթանել ազգաբնակչության պահանջը՝ զբաղվելու ֆիզկուլտուրայով և սպորտով: Այս բնագավառում ապահովել ինֆորմացիոն դաշտի բոլոր

հնարավորությունները՝ ռադիո, հեռուստատեսություն, պլակատներ, քաղաքային գովազդային վահանակներ և այլն: Իրականացնել ֆիզկուլտուրայով և սպորտով զբաղվելու անհրաժեշտության քարոզչություն:

6. Արգելել դպրոցներում, դասաժամերին երեխաների կողմից բջջային հեռախոսների օգտագործումը:

7. Օրացույցում ավելացնել տոնական օր՝ նվիրված ֆիզկուլտուրային և սպորտին, որի ժամանակ կանցկացվեն զանազան միջոցառումներ, բակային խաղերից մրցումներ՝ նրանում ընդգրկելով բոլոր տարիքային խմբերը:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Անահիտ Հարությունյան - Կոփում, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2014
2. Մ. Ճճմարիտյան, Կ. Ղուլյան, Ն. Ջաքարյան - Էկոհիգիենիկ գործոններ, ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2015
3. Լ. Ալեքսանյան և ուրիշներ - Առողջ ապրելակերպ, ուսուցչի ձեռնարկ (դասընթաց 10-11-րդ դասարանների համար)
4. Համացանց - Ազատ հանրագիտարան
5. Էլեկտրոնային կայք - past.am
6. Էլեկտրոնային կայք - imdproc.am
7. Էլեկտրոնային կայք - Mental Health Law. International Legal Standards and Human Rights