

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Հերթական ասեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ՆՈՐԱՅՐ ԼԵՎՈՆԻ ՍՏԵՓԱՆՅԱՆ**

**ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

ԵՐԵՎԱՆ 2022

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

**Արդիականություն:** Առողջ լինելը յուրաքանչյուր մարդու բնական ցանկությունն է: Առողջությունը ոչ միայն կենսաբանական հասկացություն է, այլև սոցիալական: Առողջությունը կյանքի ուրախ հեռանկար է, բարձր աշխատունակություն:

Մարդկանց առողջության ապահովման և պահպանման համար կարևոր են աշխատանքային պայմանները, սոցիալական պայմանները, ապրելակերպը և առողջական վիճակը: Մարդկանց այս բոլոր կենսապայմանները որոշվում են հասարակության սոցիալական կառուցվածքով: Ի վերջո, սոցիալական համակարգը որոշում է բնակչության պտղաբերության, հիվանդացության, մահացության և կյանքի տևողության մակարդակը: Այս գործոններն իրենց հերթին դրական կամ բացասական ազդեցություն են ունենում հասարակության սոցիալ-տնտեսական առաջընթացի վրա: [3]:

Ազգաբնակչության առողջության ամրապնդումը և պահպանումը յուրաքանչյուր երկրի ռազմավարական խնդիրներից է: Մեր հանրապետությունում այդ խնդրի իրականացումը ապահովվում է մի շարք նորմատիվային - իրավական փաստաթղթերով՝ «Օրենքը կրթության մասին /1999/, «Օրենքը երեխաների իրավունքների մասին/1996/: Առողջ ապրելակերպի ռազմավարական ծրագիր՝ «Լավագույն մարզական ընտանիք», «Լավագույն մարզական նախադպրոցական հիմնարկ» և այլն[1]:

### **Աշխատանքի նպատակն է:**

- Վերլուծել առողջության և առողջ ապրելակերպի հայեցակարգը և բովանդակությունը.
- բացահայտել առողջ ապրելակերպի հիմնական տարրերը.

### **Աշխատանքի խնդիրներն են:**

- Դիտարկել առողջության էության և դրա արժեքային հատկանիշների դինամիկայի միտումներիը
- հիմնավորել «առողջության արժեզրկման» պատճառ հանդիսացող պատճառները և գտնել դրանց վերացման ուղիներ

## Առողջության նշանակությունը

Առողջությունը անգնահատելի արժեք է ոչ միայն յուրաքանչյուր մարդու, այլև ամբողջ հասարակության համար: Առողջությունն օգնում է մեզ իրականացնել մեր ծրագրերը, հաջողությամբ լուծել կյանքի հիմնական խնդիրները, հաղթահարել դժվարությունները, իսկ անհրաժեշտության դեպքում՝ զգալի բեռնվածությունները: Լավ առողջությունը, որը ողջամտորեն պահպանվում և ամրապնդվում է անձի կողմից, ապահովում է նրան երկար և ակտիվ կյանք:

Գիտական ապացույցները հուշում են, որ մարդկանց մեծամասնությունը, եթե հետևում են հիգիենայի կանոններին, հնարավորություն ունեն ապրել մինչև 100 տարի կամ ավելի:

Ցավոք, շատ մարդիկ չեն հետևում առողջ ապրելակերպի ամենապարզ, գիտական հիմունքներին: Ոմանք դառնում են անգործության զոհ (հիպոդինամիա), որն առաջացնում է վաղաժամ ծերացում, իսկ մյուսները չափազանց շատ են ուտում ճարպակալման, ինչը գրեթե անխուսափելի է այս դեպքերում ոմանք շաքարային դիաբետ ունեն, մյուսները չգիտեն ինչպես հանգստանալ, շեղվել աշխատանքից և տնային հոգսերից, միշտ անհանգիստ են, նյարդային, տառապում են անքնությունից, ինչը, ի վերջո, հանգեցնում է ներքին օրգանների բազմաթիվ հիվանդությունների: [2]:

Սեփական առողջությունը պաշտպանելը յուրաքանչյուրի անմիջական պարտականությունն է, նա իրավունք չունի այն փոխանցել ուրիշներին: Ի վերջո, հաճախ է պատահում, որ մարդը, սխալ ապրելակերպով, վատ սովորություններով, ֆիզիկական անգործությամբ, 20-30 տարեկանում չափից շատ ուտելով, իրեն հասցնում է աղետալի վիճակի և միայն դրանից հետո հիշում բժշկության մասին:

Բարձր աշխատունակության, ստեղծագործական ակտիվության, ֆիզիկական կատարելիության և երկարակեցության ամենաարդյունավետ և ճիշտ ճանապարհը բարձր ֆիզիկական ակտիվությունն է: Հատուկ ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ մտավոր գործունեության արդյունավետությունը ցածր ֆիզիկական ակտիվության պայմաններում արդեն երկրորդ օրը նվազում է գրեթե 50%-ով, մինչդեռ ուշադրության կենտրոնացումը կտրուկ վատթարանում է, նյարդային լարվածությունը մեծանում է, խնդիրների լուծման ժամանակը զգալիորեն նվազում է, արագ զարգանում է

հոգնածությունը, անտարբերությունը աշխատանքի հանդեպ, մարդը դառնում է դյուրագրգիռ: Ամենօրյա առավոտյան մարմնամարզությունը ֆիզիկական պատրաստվածության պարտադիր նվազագույնն է: Այն պետք է նույնքան հարազատ դառնա, որքան առավոտյան դեմքը լվանալը:

Մաքուր օդի ամենօրյա ազդեցությունը 1-1,5 ժամ առողջ ապրելակերպի կարևոր բաղադրիչներից է: Ներսում աշխատելիս հատկապես կարևոր է երեկոյան քնելուց առաջ զբոսանել: Այս զբոսանքը, որպես անհրաժեշտ օրվա մարզման մաս, լավ է բոլորի համար: Այն ազատում է աշխատանքային օրվա սթրեսը, հանգստացնում է գրգռված նյարդային կենտրոնները, կարգավորում շնչառությունը:

Անկախ նրանից, թե որքան կատարյալ է այսօր բժշկությունը, այն չի կարող բոլորին ազատել բոլոր հիվանդություններից: Մարդն ինքն է իր առողջության ստեղծողը, որի համար պետք է պայքարել: Վաղ տարիքից անհրաժեշտ է վարել ակտիվ ապրելակերպ, համակերպվել, զբաղվել ֆիզիկական դաստիարակությամբ և սպորտով, պահպանել անձնական հիգիենայի կանոնները, մի խոսքով՝ ողջամիտ ձևերով հասնել առողջության իսկական ներդաշնակության:

Առողջությունը մարդու առաջին և ամենակարևոր պահանջն է, որը որոշում է նրա աշխատունակությունը և ապահովում անհատի ներդաշնակ զարգացումը: Այն ամենակարևոր նախապայմանն է շրջապատող աշխարհի ճանաչման, ինքնահաստատման և մարդկային երջանկության համար: Ակտիվ երկար կյանքը մարդկային գործոնի կարևոր բաղադրիչն է:

Առողջ ապրելակերպը բարոյականության սկզբունքների վրա հիմնված ապրելակերպ է՝ ռացիոնալ կազմակերպված, ակտիվ, աշխատասեր, միևնույն ժամանակ, շրջակա միջավայրի անբարենպաստ ազդեցություններից պաշտպանող, ինչը թույլ է տալիս պահպանել բարոյական, մտավոր և ֆիզիկական առողջությունը մինչև հասուն տարիքը:

Ինչպես սահմանում է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (B03), «առողջությունը ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարեկեցության վիճակ է, ոչ միայն հիվանդության և հաշմանդամության բացակայություն»:

**Ընդհանուր առմամբ, մենք կարող ենք խոսել առողջության երեք տեսակի մասին ֆիզիկական, մտավոր և բարոյական (սոցիալական) առողջություն.**

**Ֆիզիկական առողջությունը** մարմնի բնական վիճակն է՝ նրա բոլոր օրգանների և համակարգերի բնականոն գործունեության շնորհիվ: Եթե բոլոր օրգաններն ու օրգան համակարգերը լավ են աշխատում, ապա մարդու ամբողջ մարմինը (ինքնակարգավորվող համակարգ) ճիշտ է գործում և զարգանում:

**Հոգեկան առողջությունը** կախված է ուղեղի վիճակից, այն բնութագրվում է մտածողության մակարդակով և որակով, ուշադրության և հիշողության զարգացմամբ, հուզական կայունության աստիճանով, կամային որակների զարգացմամբ:

**Բարոյական առողջությունը** որոշվում է այն բարոյական սկզբունքներով, որոնք հանդիսանում են անձի սոցիալական կյանքի հիմքը, այսինքն. կյանքը որոշակի մարդկային հասարակության մեջ: Անձի բարոյական առողջության տարբերակիչ հատկանիշներն են, առաջին հերթին, աշխատանքի նկատմամբ գիտակցված վերաբերմունքը, մշակութային գանձերի տիրապետումը, բարքերի և սովորությունների ակտիվ մերժումը, որոնք հակասում են բնականոն ապրելակերպին: Հետևաբար, սոցիալական առողջությունը համարվում է մարդու առողջության ամենաբարձր ցուցանիշը: Բարոյապես առողջ մարդկանց բնորոշ են մի շարք ընդհանուր մարդկային հատկանիշներ, որոնք նրանց դարձնում են իրական քաղաքացիներ:

Առողջ և հոգեպես զարգացած մարդը երջանիկ է. Նա իրեն հիանալի է զգում, ստանում է գոհունակություն իր աշխատանքից, ձգտում է ինքնակատարելագործման՝ հասնելով ոգու և ներքին գեղեցկության չմարող երիտասարդության:

Մարդ անձի ամբողջականությունը դրսևորվում է, առաջին հերթին, օրգանիզմի մտավոր և ֆիզիկական ուժերի փոխկապվածության և փոխազդեցության մեջ: Մարմնի հոգեֆիզիկական ուժերի ներդաշնակությունը մեծացնում է առողջության պաշարները, պայմաններ է ստեղծում ստեղծագործական ինքնաարտահայտման համար մեր կյանքի տարբեր ոլորտներում:

**Առողջությունը որպես մարդկային համընդհանուր արժեքների համակարգ**

Արժեքը հասկացություն է, որը բնութագրում է հասարակության համար սոցիալ-պատմական նշանակությունը և իրականության որոշակի երևույթների անհատի

անձնական իմաստը: Մարդկանց մեծամասնությունը արժեքներ ընդունում և կիսում է այն նպատակների մասին, որոնց պետք է ձգտել: Սա սոցիալական այս կամ այն սուբյեկտի, երևույթի սեփականությունն է կարիքները, ցանկությունները, հետաքրքրությունները բավարարելու համար:

Արժեքները ձևավորվում են մարդու կարիքների իրազեկման արդյունքում՝ դրանք շրջակա աշխարհի օբյեկտների հետ փոխկապակցելու միջոց են, այսինքն՝ արժեքային վերաբերմունքի արդյունքում ինչն է օգտակար մարդու համար, ինչը վնասակար, ինչը լավը և ինչը չարը և այլն:

Պետք է նշել, որ արժեքային վերաբերմունք չի առաջանում, քանի դեռ սուբյեկտն իր համար չի բացահայտել իր իրական կարծիքը բավարարելու խնդրահարույց բնույթը:

Այսպիսով, առողջությունն ու կյանքը արժեք են դառնում մարդու համար հենց այն պատճառով, որ հիվանդությունն ու մահը սկսում են իրապես սպառնալ նրան:

Առողջությունը անգնահատելի արժեք է ոչ միայն յուրաքանչյուր մարդու, այլև ամբողջ հասարակության համար: Հանդիպելով բաժանվելով սիրելիների և սիրելի մարդկանց հետ, մենք նրանց մաղթում ենք քաջ առողջություն, քանի որ սա լիարժեք և երջանիկ կյանքի հիմնական պայմանն ու երաշխիքն է: Առողջությունն օգնում է մեզ իրականացնել մեր ծրագրերը, հաջողությամբ լուծել հիմնական կյանքի խնդիրները, հաղթահարել դժվարությունները, իսկ անհրաժեշտության դեպքում՝ զգալի բեռնվածությունները: Լավ առողջությունը, որը ողջամտորեն պահպանվում և ամրապնդվում է անձի կողմից, ապահովում է նրան երկար և ակտիվ կյանք:

Առողջությունը երջանկության նախապայմանն է: Առողջապահական գիտությունն ունի շատ ավելի լայն հորիզոններ և նշանակություն: Այս առումով նշենք, որ ԱՄՆ «Առողջ մարդիկ» ազգային ծրագիրը սահմանում է հանրային առողջության կարգավիճակի բարելավման հետևյալ երեք մոտեցումները, կազմակերպման երեք սկզբունքներ (կարևորության նվազման կարգով). 1) առողջության խթանում - առողջության ապահովում. 2) առողջության պաշտպանություն. 3) կանխարգելիչ ծառայություններ՝ կանխարգելիչ և բժշկական ծառայություններ:

Առողջությունը չի կարող բնութագրվել բարեկեցությամբ, քանի որ դա ոչ թե առարկայի բնութագիր է, այլ շրջակա միջավայրի հետ նրա փոխազդեցության արդյունք: Հետևաբար, առաջին հերթին առողջության ընկալման մեջ առաջ է քաշվում ոչ թե բարեկեցությունը, այլ արտաքին կամ ներքին խնդիրներին համապատասխան սեփական կարողությունները փոխելու և (կամ) միջավայրը հարմարեցնելու ունակությունը, որպեսզի այդ առաջադրանքներն իրագործելի դառնան:

Մարդու պատշաճ առողջության հիմքը հոգևոր առողջությունն է: Հոգևոր առողջության հայեցակարգի օգտագործումը արդյունավետ հնարավորություններ է բացում հասարակության արդյունաբերական զարգացման նյութական արդյունքների և դրա հոգևորության մակարդակի հարաբերակցությունը գնահատելու համար: Այսպիսով, հոգևոր առողջությունը կարևոր նշանակություն է ստանում՝ որպես տնտեսական զարգացման և սոցիալական առաջընթացի գործիք:

Հետևաբար, առողջապահությունը որպես անարդյունավետ ոլորտ համարելու հին ավանդույթի մերժումը, բժշկության սոցիալ-տնտեսական արդյունավետությունը բացահայտելու, հիմնավորելու և օգտագործելու կարողությունը առողջապահության գիտության զարգացման ամենակարևոր նախադրյալներն են: Այս իրավիճակը հանգեցնում է նրան, որ անհատի և հասարակության առաջատար արժեքները համընկնում են:

Առողջության արժեքային բովանդակությունը կուտակվում է անձի (հասարակության)՝ իր վիճակի նկատմամբ վերաբերմունքի մեջ, որն ապահովում է հաջողակ (արժանապատիվ, այս պայմանների համար ընդունելի) կյանքի գործունեություն: Մարդու առողջության նկատմամբ վերաբերմունքի հետ մեկտեղ կառուցվում է նրա արժեքային կողմնորոշումների, նախասիրությունների, նպատակների համակարգ, առանց որի մարդկային գոյությունը կորցնում է իր իմաստը:

Իր բովանդակությամբ առողջությունը որպես արժեք ներառում է բազմաթիվ ենթաարժեքներ, որոնք կյանքի համար ունեն նշանակալից կյանքի արժեք: Առողջությունը և՛ հաճույք է, և՛ օգուտ, և՛ փառք, և՛ գեղեցկություն, և՛ բարություն, և՛

երջանկություն: Եվ այս առումով առողջության մասին կարելի է խոսել որպես համընդհանուր արժեք:

Անհատները, սոցիալական խմբերը, հասարակությունն ամբողջությամբ կարող են հանդես գալ որպես առողջության կրողներ, և, հետևաբար, որպես արժեքային վերաբերմունքի սուբյեկտներ: Այս առումով առանձնանում են անհատի առողջական, սոցիալական (հավաքական, սոցիալական համայնքի, էթնիկ խմբի առողջությունը, կրոնական դավանանքը, մասնագիտական կամ տարիքային խումբը և այլն) և մոլորակային (համընդհանուր) առողջությունը:

Անհատի առողջությունը՝ որպես արժեք, հանդիսանում է անձի նպատակային և գիտակից գործողությունների հնարավոր իրականացման չափանիշը (անկարողության սահմանափակումը հաշվի չի առնվում)՝ առանց նրա ֆիզիկական և հոգևոր վիճակի վատթարացման, առանց միջավայրի հարմարվելու կորուստների: Իր կառուցվածքով առողջությունը որպես արժեք ներառում է երկու հիմնական բաղադրիչ:

**Օբյեկտիվ** բաղադրիչը հնարավորությունների ամբողջությունն է, որը կարող է իրականացվել լավ առողջության առկայության դեպքում: Սա կարող է լինել կարգավիճակի դեր հասարակության, մասնագիտության, զբաղմունքի, կյանքի տևողության և այլն: Առողջության **սուբյեկտիվ** բաղադրիչը՝ որպես արժեք, սուբյեկտի վերաբերմունքն է իր առողջությանը՝ արտահայտված նախասիրություններում, արժեքային կողմնորոշումներով, առողջության հետ կապված վարքի մոտիվացիայով:

Առողջությունը՝ որպես ֆիզիկական պարամետրերի արժեք, մարդու կյանքի վիճակի կենսաբանական (սոմատիկ) ցուցանիշների արժեքն է: Առողջության կենսական բնութագրերը բացահայտում են դրա կենսահոգեբանական ցուցանիշների նշանակությունը, բայց անհատական մակարդակում, առանց անձի ներգրավման սոցիալական հարաբերությունների համակարգում: Հոգևոր առողջությունը որպես արժեք ամրագրում է իդեալական երևույթների իմաստը, որոնք թույլ են տալիս մարդուն լինել հասարակության լիիրավ անդամ:

Առողջությունը, որպես սոցիալական արժեք, արտահայտում է սոցիալական կապերի կարևորությունը, անձի տեղն ու դերը սոցիալական խնդիրների լուծման գործում, նրա կողմից հասարակական շահերի գիտակցման աստիճանը, ինչը նրան ապահովում է



սոցիալական հարմարվողականության բավարար մակարդակ: Ենթատեսակի հետագա դասակարգումը միանգամայն հնարավոր է: Օրինակ, սոցիալական առողջության մեջ կարելի է տարբերակել քաղաքական, իրավական, տնտեսական և դրա մյուս ենթատեսակները:

### **Մարդկային արժեքների համակարգում՝ որպես առողջություն, իր ուրույն տեղն ունի առողջ ապրելակերպը:**

**Մարդու առողջությունը** նրա տարիքային և սեռին համապատասխան հոգեֆիզիկական կայունություն պահպանելու ունակությունն է՝ կառուցվածքային և զգայական տեղեկատվության քանակական և որակական միավորների մշտական փոփոխությունների պայմաններում:

**Առողջ ապրելակերպը** մարդու մեջ զարգացած արդյունաբերական, կենցաղային և մշակութային կողմերի կազմակերպման միջոց է, որը թույլ է տալիս այս կամ այն չափով իրացնել իր ստեղծագործական ներուժը՝ պահպանելով և բարելավելով մարդու առողջությունը:

- Դրա հիման վրա մենք կձևակերպենք այն հիմնական դրույթները, որոնք պետք է ընդունվեն որպես առողջ ապրելակերպի հիմք.
- Օրվա ռեժիմին համապատասխանելը՝ աշխատանք, հանգիստ, քուն՝ ամենօրյա կենսառիթմին համապատասխան;
- Ֆիզիկական գործունեություն, ներառյալ մատչելի սպորտով համակարգված ներգրավվածություն, առողջ վազք, ռիթմիկ և ստատիկ մարմնամարզություն, մաքուր օդում կատարվող լիցքային վարժություններ.
- Կոփման մեթոդների ողջամիտ օգտագործում
- Հավասարակշռված դիետա.

### **Աշխատանքի և հանգստի ճիշտ հերթագայում**

Աշխատունակության վերականգնման ամենակարևոր գործոնը ռեժիմի ճիշտ պահպանումն է, այսինքն՝ աշխատանքի և հանգստի ժամանակաշրջանների փոփոխությունը:

Աշխատունակությունը բարելավելու համար հարկավոր է լավ նախնական հանգիստ ունենալ: Ենթադրվում է, որ աշխատանքի և հանգստի ընդհանուր ժամանակը պետք է փոխկապակցված լինի 1:2-ի հետ, այսինքն՝ 8-ժամյա աշխատանքային օրվա հետ հանգիստը կարող է լինել 16 ժամ: Տարբերակենք պասիվ և ակտիվ հանգստի միջև ընկած ժամանակահատվածը:

Հանգստի բոլոր տեսակները կոչվում են պասիվ հանգիստ, երբ մարդը չի կատարում որևէ նկատելի մկանային և մտավոր աշխատանք: Առաջին հերթին դա քունն է, հանգստացնող, թարմացնող և բուժիչ: Անքուն գիշերից հետո մարդն իրեն զգում է «բեռնված», դժվարությամբ է աշխատում: Քնի ժամանակ ուղեղը, մկանները հանգստանում են, սիրտը, ստամոքսը և այլ օրգանները քիչ ինտենսիվ են աշխատում: Անձի առավել լիարժեք հանգստի և վերականգնման համար կարևոր է պահպանել որոշակի հիգիենիկ կանոններ, որոնցից հիմնականը ժամանակին քնելն է: Պակաս կարևոր չէ նույն ժամին արդնանալը: Որոշակի ժամին քնելու և արթնանալու սովորությունը որոշ ժամանակ զարգացնում է պայմանավորված ռեֆլեքս, որն օգնում է մարդուն հանգստանալ: Նորմը 7-8 ժամ քունն է: Այնուամենայնիվ, սա միջին հաշվով է: Կան մարդիկ, որոնց համար 5 ժամ քունը բավարար է, իսկ մյուսների համար 10 ժամը կարող է բավարար չլինել: Ելնելով անհատականությունից և աշխատանքի բնույթից, անձը ինքը պետք է հաստատի իր սեփական, առավել ռացիոնալ քնի ռեժիմը: Անհրաժեշտ չէ, օրինակ, քնել ամբողջ 8 ժամը գիշերը, կարող եք 1-2 ժամ տեղափոխել ցերեկ:

- Պասիվ հանգիստը կենսական նշանակություն ունի, բայց չպետք է այն չափազանց օգտագործել: Հայտնի է, օրինակ, որ նստակյաց ապրելակերպով, չափազանց երկար քնելով, մարդը դառնում է ավելի քիչ դիմացկուն ֆիզիկական ուժի հանդեպ, ավելի շուտ հոգնում է, դառնում է ոչ միայն թույլ, այլև ալարկոտ:

Երկար միապաղաղ աշխատանքից հոգնելիս հաճախ անհրաժեշտ է լինում անցնել այլ տեսակի գործունեության: Այս դեպքում նյարդային տարբեր ընկալիչների, այդ թվում՝ մկանային, տեսողական, լսողական կամ մաշկի ազդակները փոխանցվում են նյարդային բջիջների մի խմբից մյուսներին, որոնք դեռ հարաբերական հանգստի վիճակում էին: Եթե աշխատանքը ընթանում էր նստած դիրքում, առանց էական

շարժումների և էներգիայի նվազագույն ծախսման, ապա այդպիսի հանգիստը պարզապես անհրաժեշտ է, ի վերջո, այս պայմաններում արյան հարաբերական լճացում է նկատվում, հատկապես ստորին վերջույթների և կոնքի օրգանների վրա: Կրծքավանդակի շարժունակությունը դանդաղում է, ինչը վատացնում է թթվածնի մատակարարումը մարմնին: Ակտիվ հանգստում պետք է ներառել վերջույթների, հատկապես ոտքերի վարժություններ, քայլել և վազել (հնարավոր է տեղում), շնչառական շարժումներ՝ շեշտը դնելով շնչառության մի փոքր պահման ավելացման վրա, ձեռքերի, ոտքերի թեքում և ցատկում: Վարժություններն ավարտվում են հանգիստ քայլելով, շնչառական և թուլացնող վարժություններով («թափահարում»):

Շատ կարևոր է հանգստի ճիշտ կազմակերպումը ոչ միայն աշխատանքի ընթացքում, այլև աշխատանքից դուրս. Սա ամենօրյա աշխատանքից հետո է, շաբաթական երկու օր արձակուրդ և տարեվերջյան արձակուրդ;

## **Հավասարակշռված դիետա**

Ճիշտ սնունդը առողջ մարդու սնունդն է՝ հիմնված գիտական հիմքերի վրա, որը կարող է քանակապես և որակապես բավարարել մարմնի էներգիայի կարիքը:

Սննդի էներգետիկ արժեքը չափվում է կալորիաներով (մեկ կալորիան հավասար է 1 լիտր ջուրը 1 աստիճան տաքացնելու համար պահանջվող ջերմության քանակին): Անձի էներգիայի ծախսերը նույնպես արտահայտվում են նույն միավորներով: Որպեսզի չափահասի քաշը մնա անփոփոխ՝ պահպանելով նորմալ ֆունկցիոնալ վիճակը, էներգիայի ներթափանցումը մարմին սննդով պետք է հավասար լինի որոշակի աշխատանքի համար էներգիայի ծախսին: Սա ճիշտ սնուցման հիմնական սկզբունքն է՝ հաշվի առնելով կլիմայական և սեզոնային պայմանները, աշխատողների տարիքն ու սեռը: Բայց էներգիայի փոխանակման հիմնական ցուցանիշը ֆիզիկական գործունեության ծավալն է: Միևնույն ժամանակ, նյութափոխանակության տատանումները կարող են շատ զգալի լինել: Այսպիսով, վերը նշվածներից մենք կարող ենք եզրակացնել հավասարակշռված դիետայի հիմնական կանոնները տարատեսականացնել սննդի չափաբաժինը՝ օգտագործելով կանաչի, բանջարեղեն, մրգեր տարվա ցանկացած ժամանակ. սահմանափակել կենդանական ճարպերի օգտագործումը, ներառյալ կարագը, աղը, շաքարը, հրուշակեղենը. ուտել ավելի քիչ տապակած սնունդ;

- մի կերեք տաք և կծու սնունդ
- մանրակրկիտ ծամել սնունդը
- մի կերեք ուշ գիշերին
- ուտել օրական առնվազն 4-5 անգամ փոքր չափաբաժիններով, փորձել ուտել նույն ժամին:

## **Կոփման վարժություններ**

Անձի կոփման ֆիզիոլոգիական էությունն այն է, որ ջերմաստիճանի ազդեցության տակ, բնական գործոնների օգնությամբ, մարմինը աստիճանաբար դառնում է անձեռնմխելի (իհարկե, մինչև որոշակի սահմաններ) մրսածությանհանդեպ և գերտաքացումից: Նման մարդը ավելի հեշտ է հանդուրժում ֆիզիկական և մտավոր սթրեսը, ավելի քիչ է հոգնում, պահպանում է բարձր աշխատունակությունն ու գործունեությունը:

Կոփման հիմնական գործոններն են օդը, արևը և ջուրը: Ցնցուղները, լոգանքները, սաունաները: Ջերմության և ցրտի նկատմամբ կոփումը իրականացվում է տարբեր խթանների միջոցով:

**Կոփման հիմնական սկզբունքներն են.**

- Կոփման գործոնների աստիճանական աճ.
- դրանց կիրառման համակարգված բնույթը.
- ինտենսիվության փոփոխություն.
- միջոցների բազմազանություն՝ օրգանիզմի առանձին հատկությունների պարտադիր դիտարկմամբ:

Կոփման ամենատարածված մեթոդներն են ջրի և օդի կոփումը:

## **Եզրակացություն**

Առողջությունը անգնահատելի արժեք է ոչ միայն յուրաքանչյուր մարդու, այլև ամբողջ հասարակության համար: Հանդիպելով բաժանվելով սիրելիների և սիրելի մարդկանց հետ, մենք նրանց մաղթում ենք քաջառողջություն, քանի որ սա լիարժեք և երջանիկ կյանքի հիմնական պայմանն ու երաշխիքն է: Առողջությունն օգնում է մեզ իրականացնել մեր ծրագրերը, հաջողությամբ լուծել կյանքի հիմնական խնդիրները, հաղթահարել դժվարությունները, իսկ անհրաժեշտության դեպքում՝ զգալի բեռնվածությունները: Լավ առողջությունը, որը ողջամտորեն պահպանվում և ամրապնդվում է անձի կողմից, ապահովում է նրան երկար և ակտիվ կյանք:

Մարդու առողջությունը պետք է պաշտպանվի և ամրապնդվի: Ցանկացած հիվանդություն ունեցող անձի առողջությունը պարտադիր շտկման կարիք ունի: Այս ուղղումը կարող է լինել զուտ բժշկական, կամ այն կարող է համատեղել առողջության ամրապնդման և վերականգնման ինչպես բժշկական, այնպես էլ ոչ ավանդական մեթոդները, այն կարող է նաև ապավինել անհատապես ընտրված ռեժիմին:

Առողջ ապրելակերպը սուբյեկտիվորեն նշանակալի է, յուրաքանչյուր մարդու առողջությունը պահպանելու և ամրապնդելու համար անհրաժեշտ է վերակազմավորել գիտակցությունը, քանդել առողջության մասին հին պատկերացումները և փոխել վարքի կարծրատիպերը: Առողջությունն արժեք է, առանց որի կյանքը չի բերում բավարարվածություն և երջանկություն:

## Գրականություն

1. Բարբարյան Մ.Ս. Ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության հիմնախնդիրները ՊՐԱԿ Բ 2019 էջ 99-112
2. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու վիճակի մոնիտորինգ Երևան 2007 215էջ
3. Նասիլյան Ա.Ռ., Նասիլյան Ռ «Մխիթար Գոշ» 2018 էջ 86-90
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. - М.: Диамант, 1998.
6. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Медицина, 1999
7. «Физическая культура и работоспособность», Ф.П. Космолинский
8. «100 минут для красоты и здоровья», С. Вендровска