

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ և ՍՊՈՐՏԻ
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ և ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ
ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական
կուլտուրայի վերապատրաստման դասընթացներ

ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ ՔՐԻՍՏԻՆԵ ՍԱՐԳԻՍԻ

**ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ
ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ Մ.Գ.Թ Արտակ Ստեփանյան

Երևան 2022

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Արդիականություն-Մարդու առողջությունը նրա հոգեկան և ֆիզիոլոգիական գործառույթների զարգացման, առավելագույն աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության պահպանման գործընթաց է: Միայն լավ ինքնազգացողությամբ, լավատեսությամբ, հոգեբանական կայունությամբ, մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությամբ մարդը կարող է ակտիվ ապրել, հաջողությամբ հաղթահարել մասնագիտական և կենցաղային դժվարությունները: Մարդու օրգանիզմի գործառնական հնարավորությունները և կայունությունն արտաքին միջավայրի անբարենպաստ գործոնների նկատմամբ փոխվում է ամբողջ կյանքի ընթացքում:

Առողջությունը շարժուն գործընթաց է, որը լավանում է կամ վատանում կախված տարիքից, սեռից, մասնագիտական գործունեությունից, բնակավայրից:

Հետազոտական նպատակը, մարդկանց մոտ ձևավորվի գիտելիքներ առողջության մասին, ընդունել առողջությունը որպես մարդկային արժեք:

Հետազոտության խնդիրները. Ապահովել մարդու շարժողական ռեժիմի, կազմակերպած օրվա ռեժիմի, ռացիոնալ սննդի, օրգանիզմի կոփման վերաբերյալ համակարգված գիտելիքների և կարողությունների յուրացմանը

. Ձևավորել բացասական վերաբերմունք վնասակար սովորությունների հանդեպ:

Հասկացություն առողջության մասին

Առողջությունը մարդու ամենակարևոր վիճակն է, նրա կենսագործունեության, նյութական, բարեկեցության, աշխատունակության, երկարակեցության հիմքը: Մարդու առողջություն ասելով պետք է հասկանալ կենսաբանական ֆիզիոլոգիական և հոգեկան գործառույթները: ԱՀԿ-ի կանոնադրությունում առողջությունը բնութագրվում է որպես լիարժեք ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցության վիճակ, այլ ոչ թե պարզապես հիվանդությունների կամ ֆիզիկական թերությունների բացակայությամբ:

Ֆիզիկական առողջությունը-մարդկային օրգանիզմի զարգացման մակարդակը, նրա օրգան-համակարգերի գործառնական հնարավորությունները բնութագրող հատկանիշների ամբողջությունն է:

Ֆիզիկական առողջության ցուցանիշները մարմնի անատոմիական կառուցվածքի անհատական, գենետիկական առանձնահատկություններն են, նրա օրգանների և համակարգերի ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, հանգստի կամ ակտիվության գործառնական վիճակներում օրգանիզմի կատարյալ ֆիզիոլոգիական գործունեությունն է շրջապատող միջավայրի փոփոխվող պայմաններում: Ֆիզիկական առողջության բազային ցուցանիշներն են սրտի աշխատանքը, իմունային համակարգի վիճակը, թթվածինը յուրացնելու օրգանիզմի կարողությունը, որից կախված է օրգանիզմում կյանքի պահպանման հնարավորությունը:

Հոգեկան բարեկեցություն- ամենակարևոր չափանիշը հոգեկան հավասարակշռության զարգացումն է, որը կարում են հոգեկան ներդաշնակ գործընթացների և պրեսների հարմարվելու մարդու հնարավորությունների հետ: Հոգեկան բարեկեցությունը բնութագրվում է այնպիսի կարողություններով, ինչպիսիք են իրականության ընկալումը, սեփական հնարավորությունների համապատասխան գնահատումը, գիտելիքների յուրացումն ու տրամաբանական մտածողությունը, խնդիրների վերլուծումն ու ծանրակշիռ որոշումների կայացումը, նպատակաուղղված և պատասխանատու գործելակերպը, սոցիալական նորմերի պահպանումը, ինչպես նաև բարեկիրթ ու հարգալից ներկայացումը, սեփական զգացմունքների կառավարումը, կարեկցանքի ու բարեսրտության արտահայտումը:

Հոգեկան բարենպաստ վիճակը կախված է նրանից, թե ինչ ենք մտածում մեր մասին, ինչպես ենք հաղթահարում պրեսները, յուրացնում տեղեկությունը և որոշում կայացնում: Հոգեկան բարեկեցության խախտումների մասին վկայում են իրականության խեղաթյուրված ընկալումը, ինքնագնահատականի իջեցումը, սեփական անձի և հնարավորությունների թերագնահատումը կամ գերագնահատումը, հիշողության և ուշադրության վատացումը, քառսային

մտածողությունը, ուրիշի կարծիքից կախվածությունը, տագնապի ավելացումը, անվստահությունը, բազմաբնույթ ֆոբիաները, հուզական վիճակը :

• **Սոցիալական բարեկեցություն** - կարևոր հիք է, որ մարդիկ սոցիալական էակներ են և չեն կարող նորմալ կենսագործունեություն ծավալել՝ առանց այլոց հետ փոխադարձ շփման: Սոցիալական բարեկեցությունը կախված է շփման որակից և շրջապատի հետ ունեցած հարաբերություններից: Այն կախված է նյութական բարեկեցության հետ և կապված աշխատանքից, հանգստից, կյանքի սոցիալ պայմաններից, սոցիալական պաշտպանվածության մակարդակից, առողջապահական ծառայությունների և կենսագործունեության ապահովումից:

Մարդու սոցիալական բարեկեցության բարձր մակարդակի ցուցամիջներ են՝

- զարգացած հաղորդակցական հմտությունները՝ խոսելու և լսելու, թյուրիմացություններից խուսափելու, հանդուրժողականություն և հարգանք ցուցաբերելու կարողությունը

- կոնֆլիկտներ լուծելու կարողությունը, բոլոր կողմերի և հետաքրքրությունների հանդեպ հոգատարության արտահայտումը, փոխշահավետ որոշում կայացնելու կամ փոխզիջման գնալու կարողությունը

- տարբեր մարդկանց հետ հարաբերություններ հաստատելու և պահպանելու կարողությունը

- հիմնավորելու և համոզելու ունակությունը, ղեկավարման զարգացած հմտությունները

- ընկերություն անելու, լավ ընկերներ ընտրելու կարողությունը

- բարեկամական հարաբերությունների պահպանումը:

Սոցիալական անառողջ լինելու մասին են վկայում ցուցադրական կոպտությունը, անվճռականությունը, պատասխանատվությունից և պարտականություններից խուսափելը, բարոյական նորմերի և օրենքների խախտումը:

Առողջությունը որպես գերագույն արժեք

Առողջության մակարդակները կարելի է պատկերացնել մի գծի վրա՝ որպես դինամիկ վիճակների անվերջություն, որի մի ծայրին վաղաժամ մահն է, իսկ մյուսին իդեալական առողջությունը: "Կատարյալ առողջություն" և " հիվանդություն" տեսական հակացությունների միջև գոյություն ունեն միջանկյալ փուլեր:

- կատարյալ առողջ վիճակն է, երբ բոլոր օրգան համակարգերը իդեալական են գործում

- գործնականորեն առողջ է օրգանիզմը, որի բոլոր ցուցանիշները պահպանվում են ֆիզիոլոգիական նորմերի սահմաններում: Այն ընդունակ է դիմանալ որոշակի ծանրաբեռնվածության և ներքին պաշարների շնորհիվ արագ համալրվում է միջավայրի փոփոխություններին:

- հարմարվողականության խախտում ենք կոչում անբարենպաստ գործոնների երկարատև ազդեցության պատճառով օրգանիզմում ինքնակարգավորման համակարգի խախտումը, որի դեպքում օրգանիզմում կուտակվում են թունավոր նյութեր, թուլանում է իմունային արձագանքի ակտիվությունը:

- նախահիվանդություն ասելով հասկանում ենք, երբ կուտակվում են դեզադապտիվ փոփոխություններ, առաջանում է իմունային անբավարարություն, խախտվում է նյութափոխանակությունը: Այս փուլում իջնում է ցավային շեմը, ավելանում է հոգնածությունը և մեծանում է հիվանդության ռիսկը:

- հիվանդությունն աշխարհական գործընթաց է, որը դրսևորվում է ախտանիշների ձևով

Մարդու առողջությունը կարելի է գնահատել հետևյալ 5 հատկանիշներով՝

- ֆիզիկական զարգացման մակարդակ և ներդաշնակություն
- բոլոր օրգանների և դրանց հիմնական գործառնական համակարգերի պահուստային հնարավորություններ
 - իմունային համակարգի մակարդակ և օրգանիզմի կայունություն շրջակա միջավայրի վնասակար գործոնների ազդեցության նկատմամբ
 - քրոնիկ կամ բնածին հվանդություններ, ինչպես նաև զարգացման խանգարումների առկայություն կամ բացակայություն
 - մարդու սոցիալական և հոգեկան բարեկեցությունն արտացոլող անհատական առանձնահատկությունների մակարդակ:

Մեթոդական տեսանկյունից՝ անձի առողջության գնահատումն անհրաժեշտ է անցկացնել շարժման մեջ, յուրաքանչյուր անձի համար առաձին՝ հաշվի առնելով նրա անհատական առանձնահատկություններն ու ընթացիկ վիճակները:

**Առողջությունը որպես մարդկային համընդհանուր արժեքների համակարգ
Առողջության գործոնները**

Առողջության մակարդակը կամ վիճակը կախված է մի քանի գործոններից: Դրանցից մի քանիսը գտնվում են անհատի վերահսկողությունից դուրս(օրինակ՝ ժառանգականությունը կամ շրջակա միջավայրի վիճակը): Բայց անձի առողջության պահպանման գործում առաջնային դեր ունի ապրելակերպը:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության փորձագետները սահմանել են

ժառանգականությունը՝ 20%, շրջակա միջավայրի վիճակը՝ 20% (աշխատանքի, կլիմայական և բնական պայմանները, էկոլոգիան), առողջապահությունը՝ 10% (բժշկական օգնության հասանելիությունը և որակը, այդ թվում կանխարգելումը), ապրելակերպը՝ 50% : 20-րդ դարը մարդու առողջության մեջ էական փոփոխություններ է մտցրել: Մի կողմից գերտեխնիկական առաջընթացը, կրթության, մշակույթի, բժշկության զարգացումը հնարավորություն տվեցին պայքարելու անցյալում անբուժելի համարվող մի շարք հիվանդությունների դեմ, մյուս կողմից՝ մարդու ապրելակերպի ամբողջական փոփոխությունը առաջացրեց վտանգներ նրա առողջության համար: Եթե անցյալ դարում վարակները խլում էին միլիոնավոր կյանքեր, ապա այժմ մահացության հիմնական պատճառները համարվում են սիրտ-անոթային, նյարդահոգեբանական, չարորակ գոյացությունների, ալերգիկ, իմունային անբավարարության հիվանդությունները: Ուսումնասիրելով ազգաբնակչության առողջության առողջական վիճակը՝ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը առանձնացրել է՝ այսպես կոչված, ռիսկային տարբեր հիվանդությունների զարգացմանը նպաստող գործոններ: Դրանցից մեծ ազդեցություն ունեն ժամանակակից կյանքի բարձր տեմպը, նյարդային լարվածությունն ու սթրեսը, ավելցուկային, ոչ ռացիոնալ սնունդն ու դրա հետ կապված գիրացումը, ջրային և օդային միջավայրի ախտոտվածությունը, հարբեցողությունը, ծխելը, թմրամոլությունը, նոր հիվանդություններ առաջացնող գործոնների ի հայտ

գալը, ինչպիսիք են՝ ճառագայթումը, արտադրական և տրանսպորտային թափոնները, վարակված սննդամթերքը, նոր հիվանդությունների հարուցիչները և վերջապես օգտագործված գրականության շարժունակության նվազումը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջությունն անգնահատելի արժեք է ոչ միայն յուրաքանչյուր մարդու, այլև ամբողջ հասարակության համար: Առողջությունն օգնում է մեզ իրականացնել մեր ծրագրերը, հաջողությամբ լուծել հիմնական կյանքի խնդիրները, հաղթահարել դժվարություններ, իսկ անհրաժեշտության դեպքում զգալի բեռնվաճությունները: Լավ առողջությունն ապահովում է անձի ապահով, երկար և ակտիվ կյանք: Մարդու առողջությունը պետք է պաշտպանվի և ամրացվի: Ցանկացած հիվանդություն ունեցող անձի առողջությունը պարտադիր շտկման կարիք ունի:

Առողջ ապրելակերպը սուբյեկտիվորեն նշանակալի է, հետևաբար, յուրաքանչյուր մարդու առողջությունը պահպանելու համար անհրաժեշտ է վերակազմավորել գիտակցությունը, քանդել առողջության մասին հին պատկերացումները և փոխել վարքի կարծրատիպերը:

Առողջությունը գերագույն արժեք է, առանց որի կյանքը չի բերում բավարարվածություն և երջանկություն:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., Մուրադյան Ա., «Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 8 -9-րդ դասարանների համար» , Երևան 2003
2. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., Մուրադյան Ա., «Առողջ ապրելակերպ: Ուսուցչի ձեռնարկ 10 -11-րդ դասարանների համար» , Երևան 2004
3. Ալեքսանյան Լ., Թորոյան Ն., և ուրիշներ, «Կյանքի հմտություններ» ուսուցչի ձեռնարկ 7-րդ դասարանի համար» , Երևան 2002
4. Խաչիկյան Մ. և ուրիշներ, «Սեռական դաստիարակության ուղեցույց. ձեռնարկ ուսուցիչների համար» , «Հանուն ընտանիքի և առողջության» հայկական ասոցիացիա, Երևան 2002
5. Հայաստանի Հանրապետության օրենքը «Մարդու իմունային անբավարարության վիրուսից առաջացած հիվանդության կանխարգելման մասին» , (ընդունվել է 03.02.1997, ՀՕ -103)
6. Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգիրք(ընդունվել է 18.04.2003 ՀՕ-528)
7. Հարությունյան Ա. Ա. «Կոփում» ուսումնական ձեռնարկ, Երևան 2014
Մինասյան Ս. Մ., «Առողջաբանություն» , Երևան 2008
8. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. - М. : Мир, 1997.
9. Брехман И. И. Валеология - Наука о здоровье. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990.