

**ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ  
Ք.ԵՐԵՎԱՆ, ԼԵՈՅԻ ԱՆՎԱՆ Հ.65 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ /ՊՈԱԿ/**

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների  
վերապատրաստման դասընթացներ

**ՄԱՐԳԱՐԻՏ ՄԻՄՈՆԻ ՀՈՒՆԱՆՅԱՆ**

Մուշեղ Գալշոյանի անվան թիվ 148 ավագ դպրոցի ֆիզիկական կուլտուրայի  
ուսուցչուհի

**ԹԵՄԱ՝ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԱՐԺԵՔՆԵՐԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ**  
Հետազոտական աշխատանք

**Ղեկավար՝** մանկավարժական մագիստրոս,  
որակավորված մենթոր, առարկայի  
փորցազետ՝ **ՆԱՐԻՆԵ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ**

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՑՈՒՑԱՆԻՇՆԵՐԸ

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԳԵՐԱԳՈՒՅՆ ԲԱՐԻՔՆ Է

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

## 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:

### **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 միտումները:
- Հիմնավորել «առողջության արժեզրկման» պատճառ հանդիսացող պատճառները և գտնել դրանց վերացման ուղիներ:

## 1. ՀԱՍԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Առողջության գիտական և գործնական հարցերի լուծման համար կարևոր նշանակություն ունի առողջության հասկացության (երևույթի) ժամանակակից բնորոշումը: Վ.Պ. Կազնաչենի (1975թ.) բնորոշման համաձայն՝ մարդու առողջության տակ պետք է հասկանալալ կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան ֆունկցիաների, օպտիմալ աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության պահպանման և զարգացման դինամիկական վիճակը (գործընթացը)՝ կյանքի առավելագույն տևողության դեպքում [5]: Առողջության հենց այս բնորոշումն է պաշտոնապես ընդունվել Առողջապահության համաշխարային կազմակերպության կողմից (ԱՀԿ):

ԱՀԿ կանոնադրության մեջ առողջությունը բնութագրվում է որպես ամբողջական ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցության վիճակ, այլ թչ միայն հիվանդությունների և ֆիզիկական արատների բացակայություն:

Առողջությունը մարդու կարևորագույն վիճակն է, նրա կենսագործունեության, նյութական, բարերության, աշխատանքային ակտիվության, ստեղծագործական հաջողությունների, երկարակեցության հիմքը:

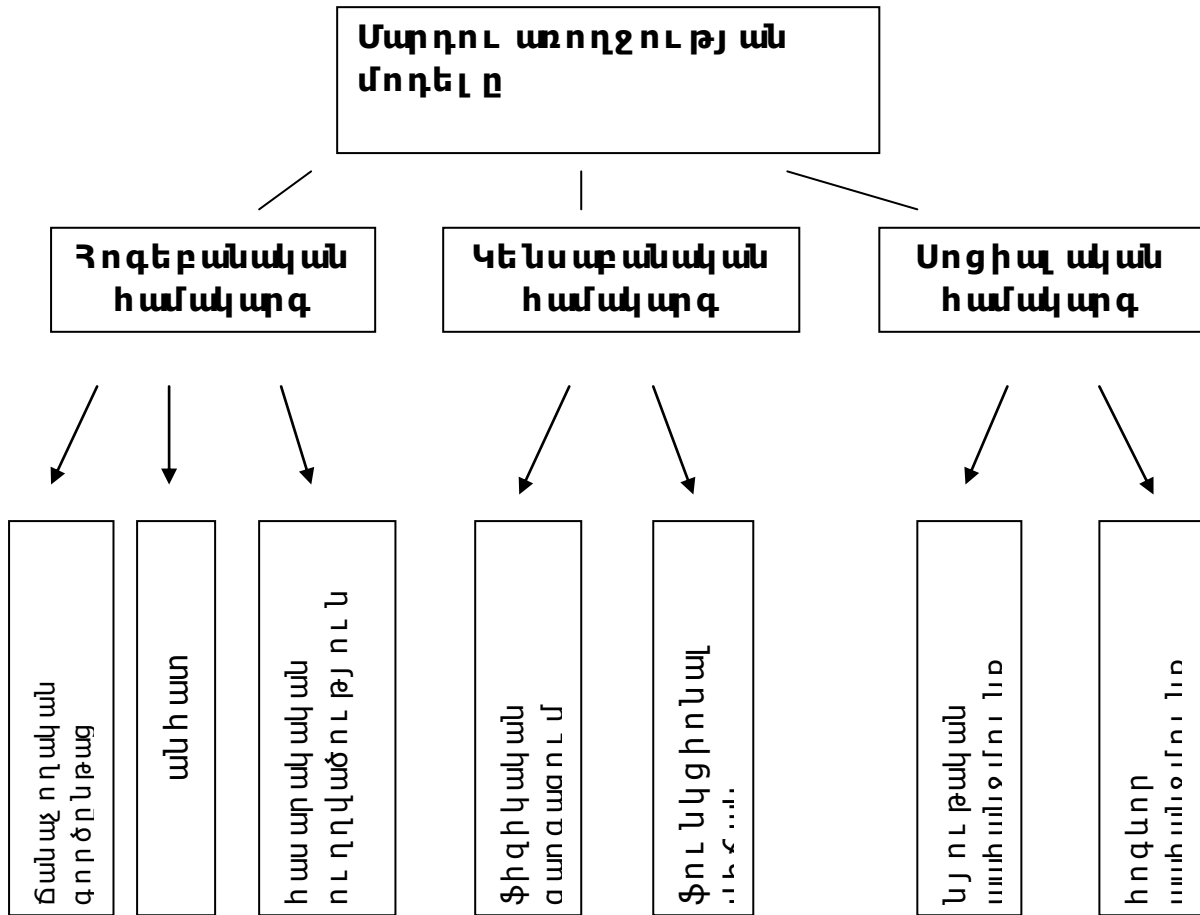
Մարդու առողջությունը հանդիսանում է կենսաբանական բնույթի (օրգանիզմ) և սոցիալական էության (անհատի) միջև եղած ներդաշնակության արդյունք:

Նկար 1 ներկայացված է մարդու առողջության մոդելը (ըստ Ա.Վ. Չոգովաձեի, Ի.Վ. Շարկեվիչի, 2000), որն արտացոլում է առողջության 3 մակարդակները. կենսաբանական, հոգեբանական և սոցիալական [4, էջ 10]:

**Կենսաբանական**՝ արտացոլում է օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիոնալ համակարգերի վիճակը, ֆիզիկական գործընթացների ներդաշնակությունը, անհատի հարմարվողականության բարձր աստիճանը արտաքին և ներքին միջավայրի գործոններին (տես նկար 2):

**Հոգեբանական** մակարդակը որոշվում է սեփական առողջության հանդեպ մարդու համոզվածության աստիճանով, անձնական վարքով (հիգիենայի կանոնների պահպանում, ակտիվ շարժողական ռեժիմ, աուտոգեն մարզում, սթրեսների դիմակայելու ընդունակություն և այլն):

Սոցիալական՝ բնութագրում է մարդու ակտիվությունը արտադրության մեջ, աշխատանքի կազմակերպման նոր, առավել արդյունավետ ձևերի որոնման ձգտումը, աշխատանքի արտադրողականության մեծացումը և այլն:



Նկար 1. Մարդու առողջության մոդելը

Առողջությունը պետք է դիտարկել ոչ թե սաստիկ վիճակուն, այլ արտաքին միջավայրի փոփոխությունների դինամիկայում և օնթոգենեզում: Կասկած չի հարուցում այն հանգամանքը, որ առողջությունը պետք է արտացոլի մարդու ընդունակությունը՝ պահպանելու իր հումեոստազիսը միջավայրի փոփոխվող պայմանների նկատմամբ կատարյալ հարմարվողականության միջոցով, այսինքն, ակտիվորեն դիմադրել նման փոփոխություններին՝ կյանքը երկարացնելու և պահպանելու նպատակով: Տարիքային տեսանկյունից դիտարկելով առողջությունը՝ պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ յուրաքանչյուր տարիքային փուլի համար պետք է

գոյություն ունենան առողջության իրենց գործակիցները, որոնք որոշվում են այդ տարիքային հատուկ կազմաֆունկցիոնալ առանձնահատկություններով և սոցիալական դերով:

Ներկա ժամանակներում ընդունված է առանձնացնել հատկանիշների խմբեր, ըստ որոնց պետք է գնահատվի առողջությունը.

1. Ֆիզիկական զարգացման մակարդակն ու ներդաշնակությունը:
2. Օրգանիզմի հիմնական ֆունկցիոնալ համակարգերի պահեստային հնարավորությունները:
3. Իմունային պաշտպանության և ոչ յուրահատուկ կայունության (ռեզիստենտության) մակարդակը (օրգանիզմի կայունությունը միջավայրի վնասող գործոնների ազդեցության հանդեպ):
4. Խրոնիկ կամ բնածին հիվանդության, զարգացման շեղումների առկայությունը կամ բացակայությունը:
5. Անձնական բնութագրերի մակարդակը՝ մարդու առողջությունը և հոգեկան ու սոցիալական բարօրությունը արտացոլող:

Մեթոդաբանական դիրքերից առողջության գնահատումը անհրաժեշտ է անցկացնել դինամիկայում յուրաքանչյուր մարդու համար՝ համապատասխան նրա անհատական առանձնահատկություններին և ընթացիկ վիճակին:

Առողջության ապահովման, պահպանման և վերականգման ռազմավարության և մարտավարության մեջ բավական մեծ նշանակություն պետք է ունենա անհատական առողջության հասկացությունը, այսինքն՝ հատուկ հենց այդ մարդուն, քանի որ հարկ է որոշել տարիքային, սեռային, կազմաբանական, ռեզիոնալ և սոցիալական նորմաները: Բայց այս դեպքում նույնպես պետք է խոսել առողջության անհատական նորմաների մասին (ավելի շատ՝ ցուցանիշների): Սրանից ելնելով՝ առանձնացնում են անհատական առողջության ցուցանիշների ութ հիմնական խմբեր (աղյուսակ 1):

Ինչպես երևում է ներկայացված աղյուսակից, անհատական առողջությունը բնորոշող ցուցանիշները ունեն այն առավելությունը, որ նրանց զգալի մասը կարող է արտահայտվել քանակապես, ինչն էլ թույլ է տալիս վերջին հաշվով ստանալ առողջության մակարդակի գումարային մեծությունը, որի դինամիկան էլ թույլ է

տալիս դատել տվյալ մարդու առողջության վիճակի և հեռանկարների մասին: Նման մոտեցումը, որ շատ կարևոր է, թույլ էտալիս գնահատել անհատական առողջության յուրաքանչյուր ցուցանիշի ուժն ու թուլությունը: Ձեռնարկվող առողջարարական միջոցների արդյունավետությունը կիրառելի է յուրաքանչյուր ցուցանիշի նկատմամբ և հենց առողջացման ծրագրում ներդնելի են ուղղումները:

Առողջության գնահատման առավել օբյեկտիվ մեթոդներից մեկը հանդիսանում է համալիր համակարգը, որը ներկայացնում է հետևյալ ցուցանիշները՝ օրգանիզմի վիճակը հանգիստ վիճակում, ֆունկցիոնալ պաշարները, կենսակերպը և իմունային համակարգի վիճակը: Դրանք հնարավորություն են տալիս գնահատել մարդու առողջությունը ոչ թե որակապես (առողջ-հիվանդ), այլ քանակապես: Այս դեպքում կարևոր է՝ առաջին՝ մարդը կարող է օբյեկտիվորեն գնահատել իր կենսագործունեության յուրաքանչյուր կողմը, երկրորդ՝ որոշել ներգործության միջոցները դրանցից ամենաթույլի վրա, երրորդ՝ համեմատել իր ներկա վիճակը նախկինի հետ, չորրորդ՝ գնահատել առողջացման կիրառվող միջոցների արդյունավետությունը և որոշել հետևյալ փուլի գործողությունների մարտավարությունը:

### Անհատական առողջության ցուցանիշները

(Է.Ն. Վայներ, 2001թ.)

Աղյուսակ 1

|                  |  |
|------------------|--|
| 1. Գենետիկ       | գենոտիպ, ժառանգական արատների բացակայություն                              |
| 2. Կենսաքիմիական | կենսաբանական հյուսվածքների և հեղուկների ցուցանիշները                     |
| 3. Մետաբոլիկ     | նյութափոխանակության մակարդակը հանգստի ժամանակ և բեռնվածություններից հետո |
| 4. Կազմաբանական  | ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, կառուցվածքի տեսակը                        |
| 5. Ֆունկցիոնալ   | օրգանների և համակարգերի ֆունկցիոնալ վիճակը                               |

|                  |  |
|------------------|--|
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• հանգստի նորման</li> <li>• ռեակցիայի նորման</li> <li>• պահեստային հնարավորությունները, ֆունկցիոնալ տիպը</li> </ul>   |
| 6. Հոգեբանական   | <p>հուզականային, մտածողական, ինտելեկտուալ ոլորտները.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• կիսագնդերի գերակշռումը</li> <li>• բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպը</li> <li>• խառնվածքի տիպը</li> <li>• գերակշռող բնագոյի տիպը</li> </ul> |
| 7. Սոցիալ-հոգևոր | նպատակային դիրքորոշումը, բարոյական արժեքները, իդեալները, պահանջմունքների կարգավորման մակարդակը և այլն  |
| 8. Կլինիկական    | հիվանդության նշանների բացակայությունը  |

### Առողջությունը գերագույն բարիքն է

Պետության սոցիալ-տնտեսական քաղաքականությունը հատկանշող համամարդկային արժեքների շարքում անկասկած է առողջության գերակայությունը: Հենց այդպես է եղել Հին Հունաստանում, որտեղ մարմնի պաշտամունքը դասվել է պետական օրենքների կարգին, իսկ հին Սպարտայում ֆիզիկական վարժություններով պարապելը պարտադրվում էր (և խիստ հսկվում էր պետության կողմից) բոլոր քաղաքացիներին. նրանց առողջության բարձր մակարդակը մնում է որպես էտալոն տասնյակ և հարյուրավոր հաջորդող սերունդների համար:

Առողջությունը բազմակողմանի, նյութական և հոգևոր տեսանկյուններ ունեցող ֆենոմեն է: Մարդու առողջությունը արտացոլում է երկրի կյանքի և սանիտարական բարեկեցության մակարդակը, անմիջականորեն ազդում է աշխատանքի արտադրողականության, տնտեսության, պաշտպանության, հասարակության բարոյական կլիմայի, մարդկանց տրամադրության վրա: Իր հերթին առողջության մակարդակը կախված է սոցիալ-տնտեսական և սանիտարահիգիենիկ պայմաններից,



Էկոլոգիական իրադրությունից, սնունդից, հանգստից, կենսակերպից, մշակույթից, կրթությունից, առողջապահության և բժշկական գիտության զարգացման վիճակից և ամենից շատ՝ շարժողական ակտիվության աստիճանից: Այս առումով Ի.Ի. Բրեխմանը գրել է. «Հենց մարդկանց առողջությունը պետք է հանդիսանա պետության սոցիալ-տնտեսական հասունության, մշակույթի և բարգավաճության գլխավոր այցեքարտը»»: Այս պատճառով էլ առողջության հիմնահարցը մարդկային հասարակության զարգացման բոլոր ժամանակներում դասվել է գլոբալների շարքին:

Մարդկանց առողջության իրավունքը հաստատվում է Սահմանադրությամբ: Ցավոք, այդ իրավունքը ոչ միշտ է գտնում իր իրական հաստատումը: Առողջության իրավունքի իրականացումը պահանջում է առողջության պահպանման և պաշտպանության հատուկ համալիր ծրագրի մշակում, ուր պետք է որոշվի յուրաքանչյուր սոցիալ-տնտեսական օղակի դերը՝ ընտանիքի, դպրոցի, առողջապահության մարմինների, ձեռնարկությունների, ֆիզկուլտուրային կազմակերպությունների և այլն: Սակայն այս ամենը պահանջում է նաև նոր մտածողություն, այն բանի վերաիմաստավորումը, որը ազգաբնակչության առողջության ձևավորման գործում կարևոր տեղը տրվում է վարքագծի գործոններին. Աշխատանքի և հանգստի օրակարգին, ընտանիքում և արտադրությունում փոխհարաբերություններին, և ամենագլխավորը, կենսապայմաններին և կենսակերպին: Այսինքն, առողջության հիմնահարցում առաջին հերթին առանձնանում են սոցիալական և անձնական նախադրյալները, և միայն վերջում՝ բժշկական:

Հենց այդ պատճառով առողջությունը ընկալվում է որպես համալիր սոցիալ-կենսաբանական հասկացություն: Հասարակական առողջության ցուվանիշներից են հանդիսանում ծնելիությունը, մահացությունը, այդ թվում՝ մանկական հիվանդացությունը, մարդկանց ֆիզիկական զարգացման մակարդակը, կյանքի միջին տևողությունը: Սրա հետ միասին մարդու առողջությունը հարկ է դիտարկել ոչ միայն բժշկական հետազոտության արդյունքները, սեռը, տարիքը հաշվի առնել, այլև կյանքի սոցիալական, կլիմայական և աշխարհագրական պայմանների միագումարով: Սրանում իր արտահայտությունն է գտնում օրգանիզմի և նրա շրջակա միջավայրի միասնության օրենքը:

Առողջության գիտական և գործնական հարցերի լուծման համար կարևոր նշանակություն ունի առողջության հասկացության (երևույթի) ժամանակակից բնորոշումը: Վ.Պ. Կազնաչևի (1975թ.) բնորոշման համաձայն՝ «Մարդու առողջություն >> ասելով՝ պետք է հասկանալ կենսաբանական, ֆիզիոլոգիական հոգեկան ֆունկցիաների, օպտիմալ աշխատունակության և սոցիալական ակտիվության պահպանման և զարգացման դինամիկական վիճակը (գործընթացը)՝ կյանքի առավելագույն տևողության դեպքում: Առողջության հենց այս բնորոշումն է պաշտոնապես ընդունվել Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կողմից (ԱՀԿ):

ԱՀԿ կանոնադրության մեջ առողջությունը բնութագրվում է որպես ամբողջական ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական բարեկեցության վիճակ, այլ ոչ միայն հիվանդությունների ֆիզիկական արատների բացակայություն:

Առողջությունը մարդու կարևորագույն վիճակն է, նրա կենսագործունեության, նյութական բարօրության, աշխատանքային ակտիվության, ստեղծագործական հաջողությունների, երկարակեցության հիմքը:

Մարդու առողջությունը հանդիսանում է կենսաբանական բնույթի (օրգանիզմ) և սոցիալական էության (անհատի) միջև եղած ներդաշնակության արդյունք:

Կենսաբանական մակարդակը արտացոլում է օրգանիզմի բոլոր ֆունկցիոնալ համակարգի վիճակը, ֆիզիկական գործընթացների ներդաշնակությունը, անհատի հարմարվողականության բարձր աստիճանը արտաքին և ներքին միջավայրի գործոններին:

Չոգեբանական մակարդակը որոշվում է սեփական առողջության հանդեպ մարդու համոզվածության աստիճանով, անձնական վարքով (հիգենայի կանոնների պահպանման, ակտիվ շարժողական ռեժիմի, աուտոգեն մարզում, սթրեսների դիմակայելու ընդունակություն և այլն):

Սոցիալական մակարդակը բնութագրում է մարդու ակտիվությունը արտադրության մեջ, աշխատանքի կազմակերպման նոր, առվել արդյունավետ ձևերի որոնման ձգտումը, աշխատանքի արտադրողականության բարձրացումը և այլն:

Առողջությունը պետք է դիտարկել ոչ թե ստատիկ վիճակում, այլ արտաքին միջավայրի փոփոխությունների դինամիկայում և օնթոգենեզում: Կասկած չի

հարուցում այն ընդունակությունը՝ պահպանելու իր հումեոստազիսը միջավայրի փոփոխվող պայմանների նկատմամբ կատարյալ հարմարվողականության միջոցով, այսինքն՝ ակտիվորեն դիմադրել նման փոփոխություններին կյանքը երկարացնելու պահպանելու նպատակով: Տարիքային տեսանկյունից դիտարկելով առողջությունը՝ պետք է հաշվի առնել այն հանգամանքը, որ յուրաքանչյուր տարիքային փուլի համար պետք է գոյություն ունենան առողջության իրենց գործակիցները, որոնք որոշվում են այդ տարիքին հատուկ կազմաֆունկցիոնալ առանձնահատկություններով և սոցիալական դերով:

Ներկա ժամանակում ընդունված է առանձնացնել հատկանիշների խմբեր, ըստ որոնց պետք է գնահատվի առողջությունը.

1. Ֆիզիկական զարգացման մակարդակն ու ներդաշնակությունը:

2. Օրգանիզմի հիմնական ֆունկցիոնալ համակարգերի պահեստային հնարավորությունները:

3. Իմունային պաշտպանության և ոչ յուրահատուկ կայունության (ռեզիստենտության) մակարդակը (օրգանիզմի կայունությունը միջավայրի վնասող գործոնների ազդեցության հանդեպ):

4. Խրոնիկ կամ բնածին հիվանդության, զարգացման շեղումների առկայությունը կամ բացակայությունը:

5. Անձնական բնութագրերի մակարդակը՝ մարդու առողջությունը և հոգեկան ու սոցիալական բարօրությունը արտացոլող:

Առողջության ապահովման, պահպանման և վերականգման ռազմավարության և մարտավարության մեջ բավական մեծ նշանակություն պետք է ունենա անհատական առողջության հասկացությունը, այսինքն՝ հատուկ հենց այդ մարդուն, քանի որ հարկ է որոշել տարիքային, սեռային, կազմաբանական, ռեզիոնալ և սոցիալական նորմաները:

XX դարը էական փոփոխություններ բերեց մարդու առողջության մեջ: Մի կողմից գիտատեխնիկական առաջընթացը, բժշկական գիտության զարգացումը, մշակույթն ու գիտությունը թույլ տվեցին պայքարել նախկինում անբուժելի համարվող մի շարք հիվանդությունների դեմ և կանխել դրանք, մյուս կողմից փոխվել է մարդու ողջ կենսակերպը, ինչն էլ ստեղծել է նոր վտանգ նրա առողջության համար: Եթե անցյալ

դարերում միլիոնավոր կյանքեր տանում էր վարակը, ապա այսօր դրանք, գլխավորապես, սրտանոթային, նյարդահոգեկան, չարորակ, փոխանակություն, ակերզիկ, իմունոդեֆիցիտ հիվանդություններ են: Արդյունաբերապես զարգացած մի շարք երկրների ազգաբնակչության առողջության վիճակը ուսումնասիրելով՝ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը առանձնացրել է, այսպես կոչված, <<ռիսկի գործոններ>>, այսինքն՝ պատճառներ, որոնք նպաստում են տարբեր հիվանդությունների զարգացմանը: Դրանց մեջ հիմնական նշանակություն ունեն ժամանակակից կյանքի բարձր տեմպերը, սթրեսներն ու նյարդային գերլարումները, ավելորդ, անհավասարակշիռ սնունդը և դրա հետ կապված ճարպակալումը, օդային և ջրային միջավայրի աղտոտվածությունը, ակոհոլիզմը, ծխելը, թմրամոլությունը, նոր հիվանդածին գործոնների առաջացումը՝ ճառագայթում, արդյունաբերական և փոխադրամիջոցների թափոններ, սննդամթերքի վարակում, հիվանդությունների նոր հարուցիչներ, և վերջապես, շարժողական ակտիվության արտահայտված նվազում:

Այդ պատճառով այսօր կարևորագույն սոցիալական խնդիր է համարվում ազգաբնակչության առողջացումը: Այսպես, ԱՀԿ փորձագետները XX դարի 80-ական թվականներին որոշեցին ժամանակակից մարդու առողջության ապահովման տարբեր գործոնների կողմնորոշիչ հարաբերակցությունը՝ առանձնացնելով չորս մեծություններ որպես հիմնական.

- գենետիկ գործոններ - 15-20 %
- շրջակա միջավայրի վիճակ – 20-25 %
- բժշկական ապահովում - 10-15 %
- կենսակերպ և պայմաններ -50-55 %:

Առողջ ապրելակերպը բնորոշում են որպես կենսագործունեության միջոց, որը համապատասխանում է տվյալ մարդու գենետիկորեն պայմանավորված տիպաբանական առանձնահատկություններին, կյանքի կոնկրետ պայմաններին և ուղղված է առողջության ձևավորմանը, պահպանմանն ու ամրապնդմանը, մարդու կողմից նրա սոցիալական-կենսաբանական ֆունկցիաների լիարժեք կատարմանը:

Յուրաքանչյուր մարդու համար առողջ կենսակերպի հաստատման գործում անհրաժեշտ է հաշվի առնել ինչպես նրա տիպաբանական

առանձնահատկությունները (բարձրագույն նյարդային գործունեության տիպը, կազմաֆունկցիոնալ տիպը, վեգետատիվ նյարդային կարգավորման գերակշռող մեխանիզմը և այլն), այնպես էլ տարիքա-սեռային պատկանելիությունը և սոցիալական իրադրությունը, որտեղ նա ապրում է (ընտանեկան վիճակը, մասնագիտությունը, ավանդույթները, աշխատանքի պայմանները, նյութական ապահովությունը, կենցաղը):

Հարկ է առանձնացնել մի շարք հիմնական դրույթներ, որոնք ընկած են առողջ կենսակերպի հիմքում.

1. Առողջ ապրելակերպի ակտիվ կրողը հանդիսանում է կոնկրետ մարդը՝ որպես սուբյեկտ և օբյեկտ իր կենսագործունեության և սոցիալական կարգավիճակի:

2. Առողջ կենսակերպի իրականացման մեջ մարդը հանդես է գալիս իր կենսաբանական և սոցիալական էությունների միասնության մեջ:

3. Առողջ կենսակերպի ձևավորման հիմքում ընկած է մարդու անհատական-դրդապատճառային դիրքորոշումը՝ իր սոցիալական, ֆիզիկական, ինտելեկտուալ և հոգեկան հնարավորությունների և ընդունակությունների մարմնավորման համար:

4. Առողջ կենսակերպը հանդիսանում է առողջության ապահովման, հիվանդությունների առաջնային կանխարգելման առավել արդյունավետ միջոցն ու մեթոդը և կենսականորեն անհրաժեշտ առողջության պահանջի բավարարումը:

Այսպիսով, տվյալ մարդու համար առողջ կենսակերպի ծրագիրն ու կազմակերպումը պետք է որոշվեն հետևյալ հիմնական գործոններով.

- անհատական-տիպաբանական ժառանգական գործոններով,
- օբյեկտիվ սոցիալական պայմաններով և հասարակական- տնտեսական գործոններով,
- կենսագործունեության կոնկրետ պայմաններով, որտեղ իրականացվում է ընտանեկան-կենցաղային և մասնագիտական գործունեությունը,
- անձնական-դրդապատճառային գործոններով, որոնք բնորոշում են մարդու աշխարհայացքն ու կուլտուրան, և առողջության ու առողջ կենսակերպի կողմնորոշման աստիճանով:

Առողջ ապրելակերպի կառուցվածքը ներառում է հետևյալ բաղադրիչները.

- օպտիմալ շարժողական ռեժիմ,

- իմունիտետի մարզում և կոփում,
- ռացիոնալ սնունդ,
- հոգեֆիզիկական կարգավորում,
- աշխատանքի և հանգստի ռացիոնալ ռեժիմ,
- հոգեւոցիալական և սեռական կուլտուրա,
- վնասակար սովորությունների բացակայություն,
- վալեոլոգիական կրթություն և ինքնակրթություն:

Առողջ ապրելակերպի կառուցվածքի ձևավորումը իրենից ներկայացնում է երկարատև գործընթաց և կարող է շարունակվել ամբողջ կյանքում: Հետադարձ կապը, այսինքն՝ առողջ կենսակերպի կանոններին հետևելու արդյունքը նույնպես դրսևորվում է ոչ միանգամից, երբեմն՝ տարիներ հետո:

Առողջ ապրելակերպի մասին մարդու գիտելիքների ձևավորումը դեռ չի երաշխավորում այն, որ մարդը հետևելով դրանց, կվարի առողջ կենսակերպ: Դրա համար անհրաժեշտ է մարդու մոտ ստեղծել կայուն դրդապատճառ առողջության հանդեպ, ձևավորել առողջության կուլտուրա: Անկասկած, առողջության կուլտուրայի ուսուցումը, ինչպես և ցանկացած ուրիշ արվեստի, պետք է սկսել մանկուց:

Առողջության կուլտուրան ձևավորվում է մի շարք բաղադրիչներից, գործնականորեն այն արտահայտվում է որպես գիտելիքների, կարողությունների, կենսակերպի միագումար, որը ապահովում է օրգանիզմի կենսագործունեության անհրաժեշտ մակարդակը և նրա հարմարվողականությունը, անհատի սոցիալական նշանակությունը և ստեղծագործական երկարակեցությունը:

Տվյալ հասկացության մեջ գլխավորը հանդիսանում է մարդու կողմից առողջության արժեքի գիտակցումը կյանքի առաջնությունների շարքում և նրա խնայողական վերաբերմունքը սեփական առողջության և իրեն շրջապատող մարդկանց առողջության հանդեպ:

### **Առողջությունը 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 մեջ, 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 բացահայտում իր իրական կարիքը 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 ծանրաբեռնվածությունները: 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).

- առողջության խթանում - առողջության ապահովում.
- առողջության պաշտպանություն առողջության պաշտպանություն.
- 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 կամ միջավայրը հարմարեցնելու ունակությունը, որպեսզի այդ առաջադրանքներն իրագործելի դառնան:

Այս տարածքներից 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: Մա, մասնավորապես, այն պատճառն է, որ առողջապահական կարիքների համար ամենաարդյունաբերված երկրների ծախսերն այդքան արագ և զգալիորեն աճում են:

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 առաջին անգամ անհատի և հասարակության առաջատար արժեքները համընկնում են: Այս դիրքերից էր, որ ձեզ առաջարկվող նյութը ընտրվեց և վերլուծվեց: Առողջության նշանակությունը՝ որպես նպատակ և որպես չափանիշ սոցիալ-տնտեսական զարգացման, գիտակցվում, մշակվում և իրագործվում է մի շարք երկրների բժշկական համայնքի, և առաջին հերթին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության կողմից: Մեր երկրում, ցավոք, շեշտը դրվում է կլինիկական և կանխարգելիչ բժշկության միջև փոխհարաբերությունների վրա: Մենք փորձել ենք ցույց տալ առողջության վերաբերյալ ավելի լայն տեսակետի անհրաժեշտությունն ու օգտակարությունը:

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 ն՝ հաճույք է, ն՝ օգուտ, ն՝ փառք, ն՝ գեղեցկություն, ն՝ բարություն, ն՝ 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: Հասարակության առողջությունը որպես արժեք հասարակության համար նշանակություն ունի իր անդամների նշանակալի ներուժի իրացման աստիճանի: Իր կառուցվածքով առողջությունը որպես արժեք ներառում է երկու հիմնական բաղադրիչ:

Օբյեկտիվ բաղադրիչը հնարավորությունների ամբողջությունն է, որը կարող 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:

**«Առողջությունը ամեն ինչ է, բայց ամեն  
ինչ առանց առողջության՝ ոչինչ է»**

**Եզրակացություն**

Առողջությունը անգնահատելի արժեք է ոչ միայն յուրաքանչյուր մարդու, այլև ամբողջ հասարակության համար:

Առողջությունն օգնում է մեզ իրականացնել մեր ծրագրերը հաջողությամբ լուծել հիմնական կյանքի խնդիրները, հաղթահարել դժվարությունները, իսկ անհրաժեշտության դեպքում զգալի բեռնվածությունները:

Լավ առողջությունը 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 և ամրացնելու համար անհրաժեշտ է վերակազմավորել գիտակցությունը, քանդել առողջության մասին հին պատկերացումները և փոխել վարքի կարծրատիպերը:

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

### Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Ղազարյան Ֆ.Գ. Մարդու ֆիզիկական վիճակի մոնիթորինգը. -Երևան: Հեղինակային հրատարակչություն, 2007. - 215 էջ:
2. Брехма И.И. Валеология- наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб.-М: Физкультура и спорт, 1990-208 с.
3. Гарбузов В.И. Человек жизнь здоровье. Древние и новые каноны медицины. СПб. АО Комплек Комплект, 1995, 425с.
4. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов.- М. Флинта: Наука, 2001 – 416 с.
5. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья.- Издание 3-е, стереотипное.- М. Медицина, 1984-320с.
6. Чоговадзе А.В., Шаркевич И.В. и др. Теоретико-системный подходк оценке уровня состояние здоровья. Модель здоровья. <<Теория и методике физической культуры>>, 2000, № 1, с. 2-4.
7. Тель Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3-х томах.- М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001.