

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒԱՅԻ ԶԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ ԵՎ ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

ՄԱՐԶԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԵՎ ՄԱՐԶՉԱՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏՆԵՐԻ
III ԿՈՒՐՍԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԶԱՄԱՐ

Ե Ր Ե Վ Ա Ն – 2011

Ծրագիրը կազմել են՝
Պրոֆեսոր՝ Ա.Ա.Չարությունյան
դոցենտ՝ Մ. Վ. Շնարիտյան
ասիստենտ՝ Կ.Գ. Դանիելյան
Չավանության է արժանացել ֆիզիոլոգիայի և սպորտային
բժշկության ամբիոնի նիստում
արձ. թիվ

Չաստատված է ինստիտուտի գիտական խորհրդի նիստում
արձ. թիվ

Բ Ա Ց Ա Տ Ր Ա Գ Ի Ր

«Առողջ ապրելակերպ» առարկան դասավանդվում է մարզաառողջարարական և մարզչամանկավարժական ֆակուլտետների 3-րդ կուրսի ուսանողներին:

Առարկայի նպատակն է ծանոթացնել առողջության օրինաչափությունները բնութագրող հիմնական հասկացություններին, մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններին, ինչպիսիք են էկոլոգիական, սոցիալկենցաղային և այլ գործոններ:

Հատուկ ուշադրություն է դարձվում վնասակար սովորույթներին և օրգանիզմի վրա դրանց անբարենպաստ ազդեցությանը: Բացահայտվում են մարդու օրգանիզմի պահեստային հնարավորությունները: Մանրամասնորեն բացատրվում են առողջ ապրելակերպի, կենցաղային և աշխատանքային պայմանների դերն առողջության ամրապնդման գործընթացում:

Հատուկ բաժին է հատկացված մենահատուկ և ոչ մենահատուկ պաշտպանական մեխանիզմներին (իմունիտետին), օրգանիզմի էներգետիկ պահանջների բավարարմանը, ռացիոնալ սննդին: Դասախոսությունների ընթացքում բացահայտվում են նաև ջերմակարգավորման մեխանիզմները:

Առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում շարժողական ակտիվությանը, պարզաբանվում են թերշարժության՝ հիպոդինամիայի, պատճառները և վերացման ուղիները, բերվում են տվյալներ շարժողական ակտիվության վերաբերյալ տարբեր հասակային խմբերում:

Ելնելով վերոհիշյալից կազմվել է նոր ուսումնական ծրագիր III կուրսի ուսանողների համար:

Ուսանողներն ուսումնասիրում են «Առողջ ապրելակերպ» առարկան մեկ կիսամյակի ընթացքում: Ընդհանուր՝ 32 ժամ ծավալով, որից 18 ժամ՝ դասախոսություններ և 14 ժամ գործնական-սեմինար պարապմունքներ:

Ուսանողները գրում են ինքնուրույն աշխատանք «Կոփում» թեմայով:

ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼԱԿԵՐՊ առարկայի թեմատիկ պլան

2011-2012 ՈՒՍՏԱՐԻ

Մարզաառողջարարական և մարզչամանկավարժական ֆակուլտետներ

Թիվ	Թեմա	Ժամեր	
		Դասախոսություն 18ժ.	Գործնական 14ժ.
1	Թեմա 1 – Ներածություն 1.1. Առողջ ապրելակերպի բնութագրումը 1.2. Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներ:	2	
2	Թեմա 2 - Առողջություն: Առողջության մակարդակը և գործոնները 2.1. Առողջություն հասկացողությունը, նրա բովանդակությունը և չափանիշները: 2.2. Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պահեստները /ռեզերվները/:	2	
3	Թեմա 3 – Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնները 3.1. Մարդկային գործոն - ֆիզիկական առողջություն - հոգեկան առողջություն	2	2
4	Թեմա 4 - Առողջություն և շրջակա միջավայր 4.1. Էկոգործոններ - Էկոէկոլոգիա - Էնդոէկոլոգիա	2	
5	Թեմա 5 – Շարժողական ակտիվությունը և նրա դերը	2	
6	Թեմա 6 – Վնասակար սովորություններ 6.1. Տեղեկատվություն թմրամիջոցների և թմրամոլության մասին	2	
9	6.2. Թմրամիջոցների և թմրամոլության ոլորտի գիտական մոտեցումների արդիականությունը	2	
10	6.3. Թմրամոլության առաջնային կանխարգելումը	2	
11	6.4. Թմրամիջոցներ և թմրամոլություն, կանխարգելում – հարցում		2
12	6.5. Ծխախոտամոլությունը և ալկոհոլի չարաչափումը – հարցում		2
13	Թեմա 7 - Սնունդ Օրգանիզմի էներգետիկ պահանջները		2
14	Թեմա 8 – Իմունիտետը և առողջությունը 8.1. Մենահատուկ և ոչ մենահատուկ պաշտպանական մեխանիզմներ 8.2. Դրանց դասակարգումը	2	
15	8.3. Իմունիտետի ռիսկի գործոններ: Սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ – հարցում		2
16	Կոփում: Կոփման սկզբունքները և մեթոդներ		2

ԹԵՄԱ 1. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ (դաս. 1)

1.1. «Առողջ ապրելակերպ» առարկան, դրա խնդիրները, առողջ ապրելակերպի բնութագրումը:

1.2. Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչները (շարժողական ակտիվության ռացիոնալ սնունդ, աշխատանքի և հանգստի ճիշտ կազմակերպում):

ԹԵՄԱ 2. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ:ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՄԱԿԱՐԴԱԿԸ ԵՎ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

(դաս. 2):

2.1. Առողջության բնութագրումը: Առողջության օրինաչափությունները բնութագրող հիմնական օրինաչափություններ: Հոմեոստազ, հարմարում, գենոտիպ, ֆենոտիպ, կենսակերպ:

2.2. Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պահեստները (ռեզերվները): Կենսաքիմիական, ֆիզիոլոգիական և հոգեկան պահեստները, որպես օրգանիզմի պահեստային հնարավորություններ:

ԹԵՄԱ 3. ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԿՐԱ ԱԶԴՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ (դաս. 3):

3.1. Մարդկային գործոն: Ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեկան առողջությունը որպես ֆիզիկական և հոգեկան բնականոն զարգացման ցուցանիշներ:

ԹԵՄԱ 4. ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՇՐՋԱԿԱ ՄԻՋԱՎԱՅՐԸ (դաս. 4):

4.1. Էկոգործոններ: Օդի, ջրի և սննդի միջոցով օրգանիզմի վրա բացասաբար ազդող էկոլոգիական գործոնները: Ներքին միջավայրի և կենսոլորտի կեղտոտվածության, ջերմաստիճանայի տատանումների ազդեցությունը ազգաբնակչության հիվանդացության բարձրացման և մահացության վրա: Էկոէկոլոգիա և էնդոէկոլոգիա:

ԹԵՄԱ 5. ՇԱՐԺՈՂԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ (դաս. 5)

5.1. Թերշարժություն (հիպոդինամիա), դրա առաջացման պատճառները, օրգանիզմի շարժողական պահանջը:

5.2. Շարժողական ակտիվությունը տարբեր հասակային խմբերում:

ԹԵՄԱ 6. ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ (դաս. 6):

- 6.1. Տեղեկատվություն թմրամիջոցների և թմրամոլության մասին
- 6.2. Թմրամիջոցների և թմրամոլության ոլորտի գիտական մոտեցումների արդիականությունը
- 6.3. Թմրամոլության առաջնային կանխարգելումը
- 6.4. Թմրամիջոցներ և թմրամոլություն, կանխարգելում
Գործնական պարապմունք (2 ժամ) – հարցում
- 6.5. Ծխախոտամոլությունը և ալկոհոլի չարաշահումը
Գործնական պարապմունք (2 ժամ)

ԹԵՄԱ 7. -- Սնունդ: Օրգանիզմի էներգետիկ պահանջները, (գործն. թիվ 2):

ԹԵՄԱ 8. ԻՍՈՒՆԻՏԵՏԸ և ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ (դաս. 2):

- 8.1. Մենահատուկ և ոչ մենահատուկ պաշտպանական մեխանիզմներ:
- 8.2. Դրանց դասակարգումը:
- 8.3. Իմունիտետի ռիսկի գործոններ: Սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՉԻԱՅ:
Գործնական պարապմունք (2 ժամ)- հարցում
ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ.

4. Ինքնուրույն աշխատանք՝ 25%

1. Աշխատանք N1 Կոփման հիմնական մեթոդները: 15%

- 1.1. Կոփում օդով
- 1.2. Կոփում արևով
- 1.3. Կոփում ջրով

2. Վերականգնման միջոցներ -- 10 %

Ինքնուրույն աշխատանքը կատարվում է սահմանված ժամկետներում:

Գ Ր Ա Վ Ա Ն ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

1. Муравов И.В. Физическая культура и активное долголетие. М.1979
2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей. М.1991
3. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник. М. 1991
4. Дыхан Л.Б. Педагогическая валеология. М. 2005
5. Першин С.Б. Стресс и иммунитет. М. 1996
6. Մինալյան Ս.Ս. Առողջաբանություն, Երևան 2008

Բ Ա Ց Ա Տ Ր Ա Գ Ի Ր

«Վալեոլոգիա» առարկան դասավանդվում է մարզաառողջարարական և մարզչամանկավարժական ֆակուլտետների 3-րդ կուրսի ուսանողներին:

Առարկայի նպատակն է ծանոթացնել առողջության օրինաչափությունները բնութագրող հիմնական հասկացություններին, մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններին, ինչպիսիք են էկոլոգիական, սոցիալկենցաղային և այլ գործոններ:

Չատուկ ուշադրություն է դարձվում վնասակար սովորույթներին և օրգանիզմի վրա դրանց անբարենպաստ ազդեցությանը: Բացահայտվում են մարդու օրգանիզմի պահեստային հնարավորությունները: Մանրամասնորեն բացատրվում են առողջ ապրելակերպի, կենցաղային և աշխատանքային պայմանների դերն առողջության ամրապնդման գործընթացում:

Չատուկ բաժին է հատկացված մենահատուկ և ոչ մենահատուկ պաշտպանական մեխանիզմներին (իմունիտետին), օրգանիզմի էներգետիկ պահանջների բավարարմանը, ռացիոնալ սննդին: Դասախոսությունների ընթացքում բացահայտվում են նաև ջերմակարգավորման մեխանիզմները:

Առանձնահատուկ ուշադրություն է դարձվում շարժողական ակտիվությանը, պարզաբանվում են թերշարժության՝ հիպոդինամիայի, պատճառները և վերացման ուղիները, բերվում են տվյալներ շարժողական ակտիվության վերաբերյալ տարբեր հասակային խմբերում:

Ելնելով վերոհիշյալից կազմվել է նոր ուսումնական ծրագիր III կուրսի ուսանողների համար:

Ուսանողներն ուսումնասիրում են «Վալեոլոգիա» առարկան մեկ կիսամյակի ընթացքում: Ընդհանուր՝ 32 ժամ ծավալով, որից 18 ժամ՝ դասախոսություններ և 14 ժամ գործնական-սեմինար պարապմունքներ:

Ուսանողները գրում են ինքնուրույն աշխատանք «Կոփում» թեմայով:

Վալեոլոգիա առարկայի թեմատիկ պլան

2007-2008 ՈՒՍՏԱՐԻ

Մարզաառողջարարական և մարզչամանկավարժական ֆակուլտետներ

Թիվ	Թեմա	Ժամեր	
		Դասախոսություն 18ժ.	Գործնական 14ժ.
1	Թեմա 1 – Ներածություն 1.1. Առողջ ապրելակերպի բնութագրումը 1.2. Առողջ ապրելակերպի հիմնական բաղադրիչներ:	2	
2	Թեմա 2 - Առողջություն: Առողջության մակարդակը և գործոնները 2.1. Առողջություն հասկացողությունը, նրա բովանդակությունը և չափանիշները: 2.2. Օրգանիզմի ֆունկցիոնալ պահեստները /ռեզերվները/:	2	
3	Թեմա 3 – Մարդու առողջության վրա ազդող գործոնները 3.1. Մարդկային գործոն - ֆիզիկական առողջություն - հոգեկան առողջություն	2	2
4	Թեմա 4 - Առողջություն և շրջակա միջավայր 4.1. Էկոգործոններ - Էկոլոգիա - Էնդոլոգիա	2	
5	Թեմա 5 – Շարժողական ակտիվությունը և նրա դերը	2	
6	Թեմա 6 – Վնասակար սովորություններ 6.1. Տեղեկատվություն թմրամիջոցների և թմրամոլության մասին	2	
9	6.2. Թմրամիջոցների և թմրամոլության ոլորտի գիտական մոտեցումների արդիականությունը	2	
10	6.3. Թմրամոլության առաջնային կանխարգելումը	2	
11	6.4. Թմրամիջոցներ և թմրամոլություն, կանխարգելում – հարցում		2
12	6.5. Ծխախոտամոլությունը և ալկոհոլի չարաչափումը – հարցում		2
13	Թեմա 7 - Սնունդ Օրգանիզմի էներգետիկ պահանջները		2
14	Թեմա 8 – Իմունիտետը և առողջությունը 8.1. Մենահատուկ և ոչ մենահատուկ պաշտպանական մեխանիզմներ 8.2. Դրանց դասակարգումը	2	
15	8.3. Իմունիտետի ռիսկի գործոններ: Սեռավարակներ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ – հարցում		2
16	Կոփում: Կոփման սկզբունքները և մեթոդներ		2