

ԲԱԺԻՆ 4. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ԳԻՏԱՃՅՈՒՂԵՐ
РАЗДЕЛ 4: НАУЧНЫЕ ОТРАСЛИ ПЕДАГОГИКИ
SECTION 4: SCIENTIFIC BRANCHES OF PEDAGOGY

378.17 <https://orcid.org/0000-0002-7172-6007>
<https://orcid.org/0000-0003-0231-2844>

DOI: 10.46991/educ-21st-century.v5.i2.216

THE WAY OF LIFE OF STUDENTS AS A PEDAGOGICAL VALEOLOGICAL PROBLEM

Ashikyan Armenuhi

*Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor.
Yerevan State University, Armenia,
armine_ashikyan@yahoo.com*

Ghazaryan Arevik

*Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor.
Yerevan State University, Armenia,
arev.ghazaryan@ysu.am*

Summary

Nowadays, after the post-war and coronary epidemic, many health-threatening problems have arisen in people's lifestyle, which has led to a gradual deterioration of health. Among students, there is dissatisfaction with a decrease in working capacity, a decrease in memory, and concentration of attention. Currently, the most important pedagogical valeological task is to ensure a healthy lifestyle of students. The lifestyle of each student is formed under the influence of both objective and subjective factors. The objective conditions of a student's life during socialization exist independently of their consciousness, needs, and planned plans. Objective socio-economic, socio-historical, socio-political conditions of work, life and recreation in the microenvironment play a decisive role in lifestyle planning. The effectiveness of students' mental performance is directly proportional to, perhaps, the most accurate and sensitive of biological laws "instrument" - biological rhythms and puberty. At the same time, both physiological and ecological rhythms of the biological clock determine the mental performance of the student, as well as determine how to combine mental and physical work with the organization of rest, sleep. The discrepancy of biological, mental and social rhythms in the lifestyle of students leads to a decrease in mental performance, sometimes to the occurrence of diseases. The social rhythms of students no longer fit into the framework of biological rhythms and, above all, the rhythm of sleep and wakefulness.

Keywords: *healthy lifestyle, fitness, health, illness, student, biological rhythms, sleep and wakefulness rhythm, mental health, biological clock.*

ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Ашикян Арменуи

*Кандидат педагогических наук, доцент,
Ереванский государственный университет, Армения,
armine_ashikyan@yahoo.com*

Казарян Аревик

*Кандидат педагогических наук, доцент,
Ереванский государственный университет, Армения,
arev.ghazaryan@ysu.am*

Аннотация

В наши дни впоследствии послевоенной и коронарной эпидемии у людей возникло множество проблем, угрожающих здоровью, что привело к постепенному ухудшению здоровья. Среди студентов наблюдается снижение трудоспособности, уменьшение объема памяти, концентрация внимания. В настоящее время важнейшей педагогической валеологической задачей является обеспечение здорового образа жизни студентов. Образ жизни каждого учащегося формируется под влиянием как объективных, так и субъективных факторов. Объективные условия жизни учащегося при социализации существуют независимо от их сознания, потребностей, планируемых планов. При планировании образа жизни решающую роль играют объективные социально-экономические, социально-исторические, социально-политические условия труда, жизни и отдыха в микросреде. Эффективность умственной работоспособности учащихся прямо пропорциональна, пожалуй, самому точному и чувствительному из биологических законов «инструменту» – биологическим ритмам и паберности. При этом как

физиологические, так и экологические ритмы биологических часов определяют умственную работоспособность студента, а также определяют, как сочетать умственно-физическую работу с организацией отдыха, сном. Несоответствие биологических, психических и социальных ритмов в образе жизни учащихся приводит к снижению умственной работоспособности, иногда к возникновению заболеваний. Социальные ритмы учащихся больше не вписываются в рамки биологических ритмов и, прежде всего, ритма сна и бодрствования. Поэтому необходимо информировать студентов о знаниях, касающихся валеологической культуры и биологических ритмов, которые позволяют им вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес, здоровье, болезнь, студент, биологические ритмы, ритм сна и бодрствования, психическое здоровье, биологические часы.

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊՈՐ ՈՐՊԵՍ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱԼԵՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ

Աշիկյան Արմենուհի

մանկ.գիտ. թեկն, դոցենտ,

Երևանի պետական համալսարան, Հայաստան,

armine_ashikian@yahoo.com

Ղազարյան Արևիկ

մանկ.գիտ. թեկն, դոցենտ,

Երևանի պետական համալսարան, Հայաստան,

arev.ghazaryan@ysu.am

Ամփոփում

Մեր օրերում հետպատերազմյան և թագավարակային համաճարակից հետո ծագել են մարդկանց կենսակերպում առողջությունը վտանգող բազմաթիվ խնդիրներ, որոնք հանգեցրել են առողջության աստիճանական վատացմանը: Ուսանողների շրջանում նկատվում են դժգոհություններ աշխատունակության անկման, հիշողական ծավալի փոքրացման, ուշադրության կենտրոնացման հետ: Ներկայումս կարևորագույն մանկավարժական վալեոլոգիական հիմնախնդիր է ուսանողների առողջ կենսակերպի ապահովումը: Յուրաքանչյուր ուսանողի կենսակերպը ձևավորվում է ինչպես օբյեկտիվ, այնպես էլ սուբյեկտիվ գործոնների ազդեցության ներքո: Սոցիալականացման ընթացքում ուսանողի կյանքի օբյեկտիվ պայմանները գոյություն ունեն՝ անկախ նրանց գիտակցությունից, կարիքներից, պլանավորված ծրագրերից: Կենսակերպի պլանավորման ընթացքում որոշիչ դեր են կատարում միկրոսոցիումում աշխատանքի, կյանքի և հանգստի օբյեկտիվ սոցիալ-տնտեսական, սոցիալ-պատմական, սոցիալ-քաղաքական պայմանները: Սովորողների մտավոր աշխատունակության արդյունավետությունն ուղիղ համեմատական է կենսաբանական օրենքներից թերևս ամենաճշգրիտ և զգայուն «գործիքին»՝ կենսաբանական ռիթմերին և պարբերականությանը: Ըստ որում՝ կենսաբանական ժամացույցի ռիթմերից և՛ ֆիզիոլոգիականը, և՛ էկոլոգիականը կանխորոշում են ուսանողի մտավոր աշխատունակությունը, նաև եզրագծում՝ թե ինչպես պետք է զուգորդել մտավոր-ֆիզիկական աշխատանքը հանգստի կազմակերպման, քնի հետ: Ուսանողների կենսակերպում կենսաբանական, մտավոր և սոցիալական ռիթմերի անհամապատասխանությունը հանգեցնում է մտավոր աշխատունակության իջեցման, երբեմն նաև հիվանդությունների առաջացման: Ուսանողների սոցիալական ռիթմերն այլևս չեն տեղավորվում կենսաբանական ռիթմերի և առաջին հերթին քուն-արթուն ռիթմի շրջանակում: Ուստի անհրաժեշտ է իրազեկել ուսանողներին վալեոլոգիական մշակույթի և կենսաբանական ռիթմերի վերաբերյալ գիտելիքներով, որոնք հնարավորություն կտան նրանց վարելու առողջ կենսակերպ:

Բանալի բառեր՝ առողջ կենսակերպ, հարմարում, առողջություն, հիվանդություն, ուսանող, կենսաբանական ռիթմեր, քուն-արթուն ռիթմ, հոգեկան առողջություն, կենսաբանական ժամացույց:

Համառոտ ներածական: Մերօրյա հասարակությունն իր առաջընթացի ու զարգացման ճանապարհին բախվել է իր կյանքի բնականոն ընթացքն ու կենսակերպը խաթարող բազմաթիվ խնդիրների, որոնք ուղղակիորեն ազդել են հասարակության բոլոր շերտերի առողջության, առողջ ապրելակերպի վրա: Այս համատեքստում առաձին ուշադրության է արժանի ուսանողների առողջության, առողջ կենսակերպի պլանավորման խնդիրը, որը դարձել է ժամանակի հրամայական՝ պահանջելով համապարփակ ուսումնասիրություն: Այսօր, ուսանողների կենսակերպի պլանավորումը կենսաբանական ռիսկներով պայմանավորված, ոչ թե նորաձևության տուրք է, այլ մեր օրերի անհրաժեշտություն, հատկապես այն դեպքում, երբ խախտվել է ուսում-աշխատանք, աշխատանք-հանգիստ, արթունք-քուն ֆիզիոլոգիական վիճակների հարաբերակցությունը, ինչն էլ իր հերթին ազդում է ուսանողների մտավոր աշխատունակության վրա:

Հիմնախնդիր: 21-րդ դարի տեխնոլոգիական առաջընթացը, համավարակները, անառողջ սնունդը, սակավաշարժությունը, հանգստի և աշխատանքի արդյունավետ հարաբերակցության խախտումը, սթրեսները, անկանխատեսելի իրավիճակները, արժեքային կտրուկ փոփոխությունները, կյանքի իմաստային ընկալումները, վաղվա օրվա նկատմամբ անորոշությունը, վնասակար սովորույթների ձևավորումը, համակարգչներից, հեռախոսներից կախվածությունը հանգեցրել են ոչ միայն հասարակության, այլև նրա ակտիվ մաս կազմող ուսանողության առողջական խնդիրների առաջացմանը: Թվարկածի արդյունքում վտանգվում է սերնդի բնականոն կենսագործունեությունն իրականացնելու գործընթացը: Երիտասարդների շրջանում ի հայտ են գալիս այնպիսի տարբեր բնույթի հիվանդություններ, որոնք վատացնում են երիտասարդների կյանքի որակը և կրճատում կյանքի տևողությունը: Նոր պահանջներին և մարտահրավերներին դիմակայելու նկատառումով երիտասարդները պլանավորում են իրենց կենսակերպը՝ հաճախ խախտելով կենսաբանական ռիսկները (գիտակցված կամ չգիտակցված), որի արդյունքում ոչ թե բարելավվում է նրանց կյանքի որակը, այլ ճիշտ հակառակը՝ ժամանակի ընթացքում օրգանիզմը կորցնում է իր ներուժը և դադարում ինքնակարգավորման, հարմարման մեխանիզմները գործի դնել:

Հիմնախնդրի առնչվող արդիական հետազոտությունների և հրատարակությունների վերլուծություն: Հիմնախնդիրը հետաքրքրել է ոչ միայն հայ, այլև օտարազգի գիտնական-հետազոտողներին (Մինասյան Ս., Մարդոյան Ռ., Գրիգորյան Ա., Կուրիջի Ն., Դիներ Ե., Վայներ Է., Յաշին Վ.): Նրանք մարդկանց առողջ կենսակերպի յուրաքանչյուր բաղադրիչը յուրովի են մեկնաբանել, վերլուծել ռիսկերը, առողջ կենսակերպի ձևավորմանը նպաստող դրական և բացասական գործոնները, կանխատեսելով նաև այն խնդիրները, որոնք կարող են առաջանալ հաջորդիվ անհատական զարգացման ընթացքում:

Հոդվածի շրջանակում իրականացվող հետազոտության նպատակը: Մույն հետազոտության նպատակն է ներկա փուլում ուսանողների կենսակերպը դիտարկել որպես մանկավարժական վալեոլոգիական հիմնախնդիր և միջգիտական կապերի վերլուծությամբ վեր հանել կենսաբանական ռիսկերի ազդեցությունը կենսակերպը բնութագրող մյուս բաղադրիչների վրա՝ վերլուծելով շղթայական փոխառնչությունները:

Նորույթ: Հիմնախնդրով պայմանավորված սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքների վերլուծության հիման վրա նորովի են դիտարկվել և մեկնաբանվել ուսանողների առողջ կենսակերպը բնութագրող այն բաղադրիչները, որոնք կարևորվում են ուսումնառության ընթացքում, կանխատեսվել են այն ռիսկերը, որոնք կարող են խոչընդոտել ուսանողների մտավոր աշխատունակությունը:

Հիմնական նյութի շարադրանքը: Բանական մարդուն իր գոյության ողջ ընթացքում հետաքրքրել է իր մարմնի հնարավորությունների, աշխատունակության, երկարակեցության, անմահության հարցերը: Հիմնվելով մարդկության կուտակած սոցիալական փորձի վրա կարող ենք վստահորեն փաստել.

1. Մարդկային հնարավորությունները, մեր ներկայիս պատկերացումների տեսանկյունից, իսկապես անսահման են: Դա են փաստում ոչ թե առանձին մարդկանց, այլ նրանց էթնիկական խմբերի և նույնիսկ համայնքների զարմանալի կարողությունների օրինակները: (Օրինակ՝ սահմանային իրավիճակներում մարդկանց ներուժի կենտրոնացման հնարավորությունները, յուզայով զբաղվողների, չին յոգերի օրինակը): Բազմաբնույթ և բազմատեսակ է մարդ-բնություն անքակտելի կապը, որը մարդուն հնարավորություն է տալիս սոցիալականացման ընթացքում ձևավորել հարմարվողականության մեխանիզմներ, որոնց արդյունքում հետագայում նա արդյունավետ կենսագործունեություն է ծավալում:

2. Յուրաքանչյուր մարդ ունի իր գենետիկորեն ծրագրավորված նախադրյալները, որոնց զարգացման գործում կյանքի հանգամանքների բարենպաստ համադրման դեպքում կարող ենք հասնել ամենանշանակալի արդյունքների: Ինչպես փաստում են որոշ հետազոտողներ [8, 12], մարդկանց արտաքին տեսքը 70 %-ով պայմանավորված է նրա գենոտիպով, իսկ 30 %-ով՝ շրջական միջավայրի գործոններով: Այստեղից պարզ է դառնում, թե որքան կարևոր է երեխայի ժառանգական նախադրյալների հիման վրա նրա համար ստեղծել ապրելու, սովորելու և դաստիարակվելու համապատասխան պայմաններ՝ հաշվի առնելով տարիքային-անհատական առանձնահատկությունները: Ավելին, եթե սովորողի տարիքային այս կամ այն փուլում առկա են բացթողումներ, ապա նրա հետագա զարգացման գործընթացը կլինի ոչ լիարժեք:

3. Մարդու ունակությունների զարգացումն անմիջականորեն կախված է այս կամ այն տարիքի առանձնահատկությամբ. որքան շուտ ստեղծվեն հնարավորությունների իրացման պայմաններ, այնքան ավելի մեծ է հաջողությունների հասնելու հավանականությունը: Երեխան ծնվում է բնածին ռեֆլեքսների անհրաժեշտ պաշարով և հետագայում բարձրագույն նյարդային գործունեության արդյունքում բարդ ռեֆլեքսային ռեակցիաների շնորհիվ հնարավորություն է ստանում հարմարվելու սոցիումում, գոյության որոշակի պայմաններում: Որքան հաջողված են մարդու հարմարման մեխանիզմները, այնքան սոցիալականացումն ընթանում է անխափան:

Երկիր մոլորակի էկոլոգիական վիճակը, հասարակության մեջ տարբեր իրավիճակային արմատական փոփոխությունները հանգեցնում են որոշակի առողջական խնդիրների, որոնք ուղղակիորեն ներազդում են մարդկանց կենսակերպի վրա:

Մեր օրերում հետպատերազմյան և թագավարակային համաճարակից հետո ծագել են մարդկանց կենսակերպում բազմաթիվ առողջապահական խնդիրներ, որոնք հանգեցրել են մարդկանց առողջության աստիճանական վատացման: Ուսանողների շրջանում նույնպես նկատվում են դժգոհություններ՝ պայմանավորված աշխատունակության անկմամբ, հիշողական ծավալի փոքրացմամբ, ուշադրության կենտրոնացմամբ: Նույնիսկ անգեն աչքով նկատելի է հիվանդությունների երիտասարդացումը, օնկոլոգիական խնդիրներով երիտասարդների քանակի ավելացումը: Աճել է հիվանդությունների և մահացության թիվը, նվազել են պտղաբերությունն ու կյանքի տևողությունը [7, 12]:

Ժամանակակից պայմաններում առկա են բազմաթիվ ուսումնասիրություններ (Է. Վայներ, Դ. Կրյուկովա, Վ. Դուբրովսկի, Բ. Չումակով) [11, 143], որոնցում սովորողների կենսակերպի, առողջության խնդիրների լուծումը նախնառաջ դիտարկվում է որպես

մանկավարժական խնդիր: Նման փաստարկումը պայմանավորված է դեռևս 80-ական թվականներին Առողջության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) [1] կողմից հրապարակված մի եզրակացությամբ, ըստ որի՝ «Ժամանակակից մարդու առողջության 50%-ը կախված է նրա կենսակերպից, այսինքն՝ նրա վարած կյանքից»: Հետևաբար, որպեսզի յուրաքանչյուր մարդ լինի իր առողջության պահպանման ակտիվ սուբյեկտը, ապա անհրաժեշտ է նախ՝

- նրա մեջ ձևավորել առողջության նկատմամբ նպատակաուղղված կենսական դիրքորոշում,

- սովորեցնել առողջ կենսակերպ վարելու մշակույթ և վարքագիծ:

Մինչդեռ մեր կրթության համակարգը դեռևս լիարժեք չի ապահովում սովորողների առողջությունը որպես մարդկային կարևորագույն արժեք դիտարկելու կողմնորոշումը: Դա են վկայում վալեոլոգիական այն խնդիրները, որոնք առկա են սովորողների ուսուցման գործընթացում: Արդյունքում սովորողի մեջ ոչ միայն չի դաստիարակվում առողջ կենսակերպի, առողջության նկատմամբ կենսական շարժառիթ, այլև երբեմն ուսումնառությունը տրվում է նրանց առողջության հաշվին: Ինչպես իրավացիորեն նշում է Է. Վայները, ուսուցման գործընթացում առողջության խնդիրների առկայությունը լիովին օրինաչափ է [5, 15]:

Ժամանակի ընթացքում առողջության՝ որպես արժեքի գիտակցմամբ ու նպատակային գործողությունների առկայության պահպանմամբ ու ամրապնդմամբ է պայմանավորված նաև տվյալ հասարակության (էթնիկական հանրության) առողջությունը:

Ներկայումս մանկավարժական վալեոլոգիական կարևորագույն հիմնախնդիր է ուսանողների առողջ կենսակերպի ապահովումը: Յուրաքանչյուր ուսանողի կենսակերպը ձևավորվում է ինչպես օբյեկտիվ, այնպես էլ սուբյեկտիվ գործոնների ազդեցության ներքո: Շատ դեպքերում, հանուն գիտելիքների ձեռքբերման, ուսանողների առողջության հարցերը մղվում են հետին պլան: Ակնհայտ է, որ առանց արժեքանական մոտեցման հաշվի առնման հնարավոր չէ լուծել առողջ ապրելակերպի մշակույթի ձևավորման որևէ հիմնախնդիր: Այս առումով իրավացի է Ա. Սյաստյոնինը, որը «իբրև կրթական արժեքներ առանձնացնում է սովորողների էրուդիցիան, նրա կատարողականության աստիճանը՝ կարևորելով առողջությունը որպես բարձրագույն արժեք» [10, 67]: Ուստի, սոցիալականացման ընթացքում ուսանողի կյանքի օբյեկտիվ պայմանները գոյություն ունեն՝ անկախ նրա գիտակցությունից, կարիքներից, պլանավորված ծրագրերից: Կենսակերպի պլանավորման ընթացքում որոշիչ դեր են կատարում միկրոսոցիումում աշխատանքի, կյանքի և հանգստի օբյեկտիվ սոցիալ-տնտեսական, սոցիալ-պատմական, սոցիալ-քաղաքական պայմանները: Մակայն միևնույն ժամանակ օբյեկտիվ պայմանների ազդեցությունը ուսանողների կյանքի որակի, իմաստային ընկալման և կենսագործունեության տարբեր տեսակների վրա միջնորդվում է նրանց վարքի, հոգեբանական առանձնահատկությունների, ապագայի նկատմամբ ունեցած մոտեցումների, պահանջմունքների բավարարման սուբյեկտիվ պայմաններով: Ուսանողի ապրելակերպն առաջին հերթին նրա իրական գոյությունն է, այն, ինչ նա կարողանում է անել և իրագործել ողջ սոցիալականացման ընթացքում, ինչպես՝ և պլանավորում և տնօրինում իր ժամանակը: Այլ խոսքով՝ ուսանողի առողջությունը զգալիորեն կախված է հենց իրենից, բարոյականային և արժեքային-դրդապատճառային դիրքորոշումներից [6, 14]: Ուսանողի կենսակերպում պլանավորված համակարգն իրատեսական է, եթե նա կարողանում է փուլային դրանք իրականացնել և ինքնաիրացվել միջավայրում: Հասարակության կողմից նույնպես կարող է առաջադրվել ըստ սոցիալական դերի կենսակերպ, որը հակասություններ է ստեղծում ուսանողի սեփական կենսակերպի ընտրության

հնարավորությունների միջև՝ ստեղծելով անձի ինքնորոշման խնդիրներ ինչպես մասնագիտական, այնպես էլ անձնական կյանքում: Անձնական ինքնորոշման խնդիրները հատկապես արդիական են ուսանողների համար: Ուսանողների կենսակերպի կարևոր չափանիշը կենսագործունեության երեք հիմնական ոլորտների միջև հարաբերակացությունն է՝ ուսում, աշխատանք, առօրյա կյանք: Կարևոր է, թե յուրաքանչյուր ոլորտի վրա ուսանողը որքա՞ն ժամանակ, էներգիա է ծախսում, որքա՞ն ներուժ հատկացնում և ակնկալվող արդյունքներից որքա՞ն է բավարարվածության աստիճանը: Ուսանողների կենսակերպում ոչ ճիշտ օրվա ռեժիմի պլանավորումը հանգեցնում է մտավոր աշխատանքի և հանգստի, քնի հարաբերակցության խախտմանը: Մովորողների (որպես կենսաբանական էակ) մտավոր աշխատունակության արդյունավետությունն ուղիղ համեմատական է կենսաբանական օրենքներից թերևս ամենաճշգրիտ և զգայուն «գործիքին»՝ կենսաբանական ռիթմերին և պարբերականությանը: Ըստ որում կենսաբանական ժամացույցի ռիթմերից և ֆիզիոլոգիականը, և՛ էկոլոգիականը կանխորոշում են ուսանողի մտավոր աշխատունակությունը, նաև եզրագծում, թե ինչպես պետք է զուգորդել մտավոր-ֆիզիկական աշխատանքը հանգստի կազմակերպման, քնի հետ: Մարդկանց, այդ թվում նաև ուսանողների մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը տարբեր է օրվա տարբեր ժամերին, գիշերվա և ցերեկվա ընթացքում: Տարբեր դրսևորումների համար պատասխանատու է օրգանիզմի «ներքին մեխանիզմը», որով չափվում է ժամանակը: Այն ապահովում է կյանքի որակը, աշխատունակությունը, համապատասխանեցումը և ներդաշնակությունը շրջակա միջավայրի անընդհատ փոփոխվող պայմաններին: Եթե տարբեր պատճառներով ուսանողների կենսակերպում խախտվում են ռիթմերը, ապա առաջանում են առողջական խնդիրներ, որոնք սկզբում աննկատ, սակայն աստիճանաբար հանգեցնում են դրսևորվող որակական խնդիրների: Մարդու աշխատունակության և կենսաբանական ռիթմերի մասին տեղեկությունները մարդկությանը հայտնի է դեռ վաղուց: Հույն բժիշկ Հերոֆիլոս (Ալեքսանդրիա, Ք.ա. 300) պարզել է, որ առողջ մարդու սրտի զարկերը օրվա ընթացքում փոփոխվում են՝ ըստ կենսաբանական ռիթմերի [2, 74]: Սակայն ուսանողներն ընտրողաբար աշխատում են այն ժամերին, երբ իրենց ավելի հեշտ է աշխատել՝ անտեսելով առողջ կենսակերպի համար պահանջվող չափանիշները: Հիմնականում ուսանողները տեղյակ չեն իրենց կենդանի ժամացույցի ռիթմերից, հակառակ դեպքում մտավոր աշխատանքի արդյունավետությունը, ընկալման, մատապահման որակը առավել բարձր կլիներ: Ուսանողների կենսակերպում կենսաբանական, մտավոր և սոցիալական ռիթմերի անհամապատասխանությունը հանգեցնում է մտավոր աշխատունակության իջեցման, երբեմն նաև հիվանդությունների առաջացման: Օրգանային մակարդակում փոփոխությունները հանգեցնում են հարմարվողական մեխանիզմների խաթարման [2, 69-71]:

Ոչ միշտ է, որ ուսանողական կենսակերպում ֆիզիկական աշխատանքը, շարժողական ակտիվությունը, որոնք կենսաբանական խթանիչներն են մարմնի ֆիզիոլոգիական գործառնությունների զարգացման և բարելավման համար, արդյունավետ են ներդաշնակվում հիմնական գործունեությանը: Եթե ուսանողի օրգանիզմը հաղթահարել է աշխատանքի և հանգստի հարաբերակցության խախտման համապատասխանությունը, ապա նա ունակ է սկզբնական փուլում հաղթահարելու մտավոր աշխատունակության ծանրաբեռվածությունը: Ուսանողներն որոշ դեպքերում իրենց կենսակերպը պլանավորում են 24 ժամերի ընթացքում՝ շատ հաճախ խախտելով կենսաբանական ռիթմերը քնի, հանգստի հաշվին: Այս դեպքում անտեսվում են քնի համար նախատեսված ժամերը: Քանի դեռ օրգան համակարգերը առողջ են, օրգանիզմը փորձում է հարմարվել նոր փոփոխվող պայմաններին: Սակայն ժամանակի ընթացքում օրգանիզմը հյուծվում է, և

առաջանում են հիվանդագին դրսևորումներ: Առավել խնդրահարույց են սոցիալական ռիթմերը՝ աշխատանքային օրվա մեկնարկի և ավարտի ժամերը, տրանսպորտի շահագործումը, գվարճանքի ձեռնարկությունները, երկարատև տեխնիկական միջոցների օգտագործումը: Ուսանողների սոցիալական ռիթմերն այլևս չեն տեղավորվում կենսաբանական ռիթմերի և առաջին հերթին քուն-արթուն ռիթմի շրջանակում: Քունը մարդու կենսագործունեության անբաժան և անփոխարինելի բաղադրիչն է, հետևաբար, երբ ուսանողը խախտում է քնային ռեժիմը խախտվում է օրգանիզմի բնականոն գործունեության որոշակի մասը: Ըստ Ի. Պավլովի՝ քունը ներքին արգելակում է, որն ընդգրկում է մեծ կիսագնդերը, մասնակիորեն ենթակեղևային կենտրոնները և իրականացնում պաշտպանական գործառույթ: Արգելակումն ակտիվ գործընթաց է, ուղեղի գործունեության հատուկ ձև, ուստի քունը ուսանողի կենսակերպում ոչ միայն հանգիստ է, այլև օրգանիզմի ուժերի ակտիվ վերականգնում: Քնի ընթացքում ուղեղում կուտակված տեղեկատվության վերլուծություն և վերամշակում է կատարվում, որի շնորհիվ փոքրանում է նյարդային համակարգի նյարդահոգեկան լարվածությունը: Երբ ուսանողները աշխատում են գիշերվա ժամերին, քնություններին պատրաստվում են քնի հաշվին՝ ստիպելով, որ ուղեղը յուրացնի գերտեղեկատվություն կարճ ժամանակահատվածում, նրանք խոչընդոտում են քուն-արթուն ռիթմի բնականոն վիճակը [4, 32]: Նման տեղակատվության յուրացման, մնացորդային գիտելիքի պահպանման մասին խոսելը ինքնանպատակ է: Այս ընթացքում կարող է խախտվել նաև ուղեղում ծրագրավորման գործընթացները, քանի որ տարբեր է արյունահոսքը և թթվածնի յուրացումը արթուն-քուն ժամանակահատվածում: Խթարված քունը հնարավորություն չի տալիս վերականգնելու էներգիայի պաշարները, ուղեղը ազատելու նյութափոխանակության արգասիքներից: Անքնությունն ուսանողին հնարավորություն չի տալիս վերականգնելու ուժերը, հանգստանալու օրվա ընթացքում իրականացրած մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքից, որի արդյունքում ցերեկվա ժամերին ուղեղի գերձանրաբեռնված նյարդային կառույցները դեռևս մնում են ակտիվ: Ուսանողի կենսակերպում նման մոտեցումը կարող է հանգեցնել ռեֆլեկտոր աղեղի մշակման, որն էլ իր հերթին կհանգեցնի քնի խանգարման: Սակայն այս գործընթացները շղթայական են. արթուն-քուն ռիթմի երկարատև խանգարումը հանգեցնում է ուսանողի անհատական հոգեֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունների փոփոխության, որի արդյունքում վտանգվում է նաև ուսանողի հոգեկան առողջությունը: Այս դեպքում պատահական չէ, որ ուսանողները սկսում են գանգատվել հոգնածությունից, ինքնազգացողության վատացումից, թուլությունից, ցրվածությունից, տրամադրության անկումից, մտավոր աշխատունակության իջեցումից: Ուսանողի առողջ կենսակերպի պահպանումը և օրվա ռեժիմի արդյունավետ պլանավորումը տարբեր գործունեությունների ու հանգստի հերթագայմամբ ոչ միայն առողջարար են, այլև ունի դաստիարակչական նշանակություն: Այն ուսանողներին հնարավորություն է տալիս հարմարվելու տարբեր փոփոխվող իրավիճակներում, սովորեցնում գնահատելու ժամանակը, բաշխելու կատարվող աշխատանքի ծավալը, առաջնահերթություն ձևավորելու կենսական պահանջմունքների, դրդապատճառների բավարարման ընթացքում: Հոգևոր առողջության ցուցիչներից մեկն էլ արժեքային համակարգի ցուցանիշներն են: Փոփոխվող արժեքների առաջնահերթության պայմաններում, երբ տարբեր իրավիճակներ կարող են որակապես փոխել ուսանողների բարոյական, հուզականային, վարքագծային դրսևորումները, կրթական, սոցիալական միջավայրում անհրաժեշտ է հաստատուն պահել վերածննդյան ժամանակներից մեզ ժառանգած բացարձակ արժեքը՝ մարդը: Երբևէ չմոռանալ, որ ամեն ինչ սկսվում և կարող է ավարտվել բանական մարդով: Աշխարհընկալման տեսանկյունից խորն են անտրոպոցենտրիկ մո-

տեցումն ու փիլիսոփայությունը: Որքան ներդաշնակություն կա ուսանողի ներքնաշխարհի, ինքնագնահատականի, արժեքային համակարգի հետ, այնքան կենսաբանական ռիթմերի աշխատանքներն ավելորդ էներգետիկական ռեսուրս չեն ծախսում:

Համակարգելով ուսանողների առողջ կենսակերպի ձևավորման վրա ազդող դրական գործոններն են՝

1. բավարարվածությունն ուսումնառությունից՝ հոգեկան և ֆիզիկական հարմարավետություն,

2. հուզականային հանգիստ վիճակ,

3. սոցիալ-հոգեկան կայուն ցուցանիշ,

4. ակտիվ կենսակերպ-ակտիվ հանգիստ,

5. առողջ սննդակարգ, ճիշտ ռեժիմ,

6. պասիվ հանգիստ,

7. հանգստի և աշխատանքի հարաբերակցության ապահովում,

8. վնասակար սովորություններից խուսափում:

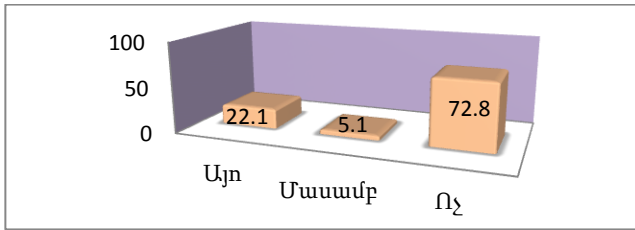
Ուսանողների առողջ կենսակերպի կարևոր բաղադրիչներից մեկն էլ սնունդն է, նրա որակը, ընդունման հաճախականությունը, կալորիականությունը: Նպատակահարմար է պահպանել նաև սնման որոշակի ռեժիմ [9, 8]: Չնայած որ յուրաքանչյուր ուսանողի համար սնման ռեժիմը անհատական է, սակայն հարկ է նկատի ունենալ, որ սննդի լիարժեք ընդունումը նախապայման է մարսողական համակարգի հաջողված աշխատանքի համար, ինչն էլ իր հերթին նպաստում է մտավոր աշխատունակությանը: Երբ ուսանողները սնվում են մեծ ընդմիջումներով և որակապես ցածր կալորիականության ունեցող սննդով, ապա կարող է արյան մեջ պակասել շաքարի անհրաժեշտ քանակը, որի արդյունքում նվազում է ուղեղի աշխատունակությունը, առաջանում քնկոտություն ու դյուրագրգռություն:

Ուսանողների կենսակերպի ֆունկցիոնալ վիճակի փոփոխությունների ռիթմը ամենակարևոր կենսաբանական ռիթմերից մեկն է, որը պետք է օգտագործել ուսումնառության ընթացքում առավելագույն արդյունք ունենալու համար, երբ ուղեղը կարող է աշխատել առանց լրացուցիչ ծանրաբեռնվածության:

Հիմնախնդրով պայմանավորված իրականացվել է սոցիոլոգիական հարցում 203 ուսանողների շրջանում (120 ուսանող՝ Երևանի պետական համալսարանից, 54 ուսանող՝ Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարանից, 29 ուսանող՝ Հերացու անվան բժշկական համալսարանից): Մշակվել են տարբերակված հարցաթերթիկներ՝ հետազոտվողների առանձնահատկությունները, մասնագիտությունները հաշվի առնելով: Քննարկենք դրանցից երեքը:

Հարց 1. Ձեր կարծիքով կենսաբանական ռիթմերը ազդո՞ւմ են կենսակերպի վրա:

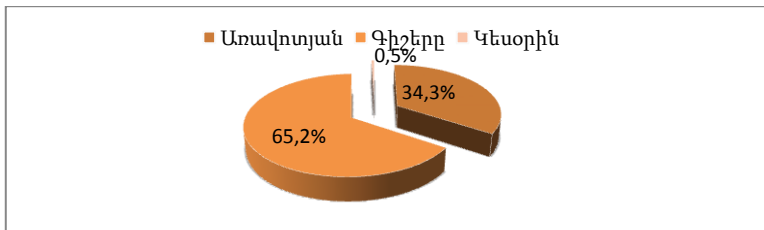
Առաջարկված երեք տարբերակներից «Ո՛չ» պատասխանել է ուսանողների 72,8 %, «այո» ուսանողների 22,1 %-ը, «մասամբ» ուսանողների 5,1% -ը: Կարծում ենք՝ «ոչ» տարբերակի պատասխանների ընտրության մեծ տոկոսը պայմանավորված է նրանով, որ հարցվողները տեղյակ չեն, թե ինչ է նշանակում կենսաբանական ռիթմ: «Այո»-ի պատասխանների տոկոսը պայմանավորված է մասնագիտությամբ, քանի որ բնագիտական ցիկլում պարզապես հնարավոր չէ չիմանալ, թե ինչ է կենսաբանական ժամացույց և կենսաբանական ռիթմ: Ցածր տոկոսային պատասխանները տվել են այն ուսանողները, որոնք, հարցի պատասխանը չիմանալով, փորձել են ընտրել մոտավոր պատասխան:



Գծապատկեր 1. Ձեր կարծիքով կենսաբանական ռիթմերը ազդո՞ւմ են կենսակերպի վրա:

Հարց 2. Օրվա կտրվածքով ե՞րբ եք պատրաստվում քննություններին:

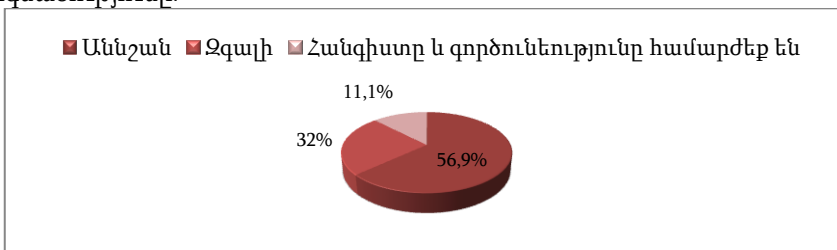
Ուսանողների 34,3 %-ը պատասխանել է՝ առավոտյան: Կարծում ենք այսպիսի պատասխանները պայմանավորված են նրանով, որ այդ ժամերին տեղեկատվությունը ոչ միայն լավ մտապահվում է, այլև յուրացվում: Ուսանողների 65,2 %-ը պատասխանել է՝ գիշերը: Ընտրված տարբերակի բարձր տոկոսը պայմանավորված է նրանով, որ ուսանողների զգալի մասն ինքն է վճարում իր կրթության համար և հետևաբար աշխատում է: Կարծում ենք՝ այս պատասխանն են ընտրել նաև այն ուսանողները, որոնք կարծում են իրենց չեն խանգարի, ինչպես նաև նրանք, ում կենսաբանական ռիթմերը նպաստում են այս ժամերին առավել լավ յուրացնել: Ուսանողների 0,5%-ը ընտրել է կեսօրին՝ նշելով, որ սա իրենց արդյունավետ ժամանակն է:



Գծապատկեր 2. Օրվա կտրվածքով ե՞րբ եք պատրաստվում քննություններին:

Հարց 3. Հանգիստը Ձեր առօրյայի ո՞ր մասն է կազմում:

Ուսանողների 56,9 %-ը պատասխանել է աննշան՝ հիմնավորելով, որ գերակշռում են գործունեության այլ տեսակները, ժամանակ չկա հանգստանալու: Ուսանողների 32 %-ն ընտրել է՝ զգալի: Ուշագրավ է, որ պատասխանողների մեծ մասը տղաներն են, որոնք նախընտրում են ժամանցային խաղերը, քաղաքից դուրս պասիվ հանգիստը, իսկ 11,1 %-ը ընտրել է, համարժեք պատասխանը, այսինքն՝ նրանց առօրյայում գործունեությունն ու հանգիստը համարժեք են: Սակայն այս տարբերակ ընտրող ուսանողները կարծում են, որ օրգանիզմը լիարժեք հանգստանում է, երբ ակտիվ հանգիստ է, քանի որ այն համարժեքում է մտավոր գործունեության ընթացում առաջացած լարվածությունն ու գերհոգնածությունը:



Գծապատկեր 3. Հանգիստը Ձեր առօրյայի ո՞ր մասն է կազմում:

Սոցիոլոգիական հարցումներն ևս վկայում են, որ ուսանողների շրջանում պետք է իրականացնել իրազեկվածություն վալեոլոգիական որոշակի գիտելիքների, վարքագծի և մշակույթի վերաբերյալ:

Եզրակացություն: Ներկա բարոյաարժեքային դիրքորոշումների, բնապահպանական, քաղաքական, խնդիրների սրման պայմաններում հատկապես գերակա խնդիր է դարձել բնակչության, մասնավորապես ուսանողների առողջության պահպանման հարցերը: Վերլուծությունները ցույց տվեցին, որ ուսանողների ծանրակշիռ մասը, օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոններով պայմանավորված, չունի առողջ կենսակերպ, հատկապես խախտված են նրանց կենսաբանական և սոցիալական կենսաոճիների հարաբերակցությունը, օրվա կտրվածքով նպատակային չեն պլանավորվում արթունքնային ռեժիմը, աշխատանքի-հանգիստի հերթափոխումը, որը, մեր կարծիքով, նաև իրազեկ չլինելու հետևանք է: Առաջարկում ենք հիմնախնդրի վերաբերյալ հրավիրել կլոր սեղան՝ ուսանողների մասնակցությամբ, որոնք համատեղ, բայց մասնագիտական շեշտադրմամբ տարբեր քննարկումների արդյունքում կդիտարկեն հիմնախնդիրը և կիրառեցվեն:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Առողջության համաշխարհային կազմակերպության /ԱՀԿ/, 1948, ապրիլի 7, ԱՀԿ, չԳ, 1994:
2. Մինսայան Ս. Մ., Ադամյան Օ. Ի., Առողջագիտություն, դասագիրք բուհի համար, Երևան, 2008, էջ 74:
3. Билич Г.Л., Назарова Л.В., Основы Валеологии, Санкт-Петербург, 1998, 560 с.
4. Брехман И.И., Валеология – наука о здоровье, 2-е изд., М., 1990.
5. Вайнер Э.Н., Реформа школьного образования и проблема здоровья учащихся, Валеология, 2002, N 1, с. 15.
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов пед. спец. – М., 2003, с. 14.
7. Куинджи Н.Н., Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М., АспектПресс, 2001, с. 139.
8. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г., Валеологические основы педагогической деятельности: Уч.мед.пособие, КАРО, 2005, 272 с.
9. Петрушин В.И., Петрушина Н.В., Валеология: Уч.пособ. – М. Гардарики, 2003, 432 с.
10. Сластенин В.А. и др., Педагогика: Уч.пособ. для студентов высш.учеб. заведений. – М. Изд.центр «Академия» 2002., 576 с.
11. Чумаков Б.Н., Валеология, Уч. пособ., курс лекций, 2-е изд., М., 2000, 407 с.
12. Шаповаленко И.В., Возрастная психология, М., 2005.

Получено: 09.10.2023

Received: 09.10.2023

Рассмотрено: 17.10.2023

Reviewed: 17.10.2023

Принято: 22.10.2023

Accepted: 22.10.2023

Journal "Education in the 21st Century", Vol1-10/2/, 2023



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Comercial 4.0 International License