

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՐԱՅԻ ԶԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ և ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ և ՍՊՈՐՏԻ ԶԻԳԻԵՆԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Մարզաառողջարարական ֆակուլտետի

կինեզիոլոգիայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի

2-րդ կուրսի ուսանողների համար

ԵՐԵՎԱՆ 2014

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ Է

Կ.գ.թ., դոցենտ Մ.Վ.ՃՇՄԱՐԻՏՅԱՆԸ

ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՍՏԱՏՎԵԼ Է ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ և
ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

Արձ.թիվ _____

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

Արձ.թիվ _____

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Հիգիենա առարկայի հիմնական նպատակն է ստեղծել և մշակել առողջության պահպանման, հիվանդությունների կանխարգելման, բարձր աշխատունակություն ապահովման և կյանքի երկարատևության համար առավելագույն բարենպաստ պայմաններ: Այն ուսումնասիրում է արտաքին միջավայրի գործոնների, սոցիալ-տնտեսական պայմանների, սննդի, ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը մարդու առողջության, աշխատունակության և կյանքի տևողության վրա:

ժամանակակից հիգիենայի կարևորագույն խնդիրներից է կառույցների, օդի, ջրի, սննդամթերքների հիգիենիկ նորմերի մշակումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հիգիենան ուսումնասիրում է մարզիկների և շրջակա միջավայրի գործոնների փոխազդեցությունը, որի հիման վրա մշակվում են գիտական նորմեր՝ ուղղված մարզական վարտեպության բարելավմանը, աշխատունակության և առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը:

«Ընդհանուր և մարզական հիգիենա» առարկայի հիմնական նպատակն ու խնդիրները.

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ապագա մասնագետներին ծանոթացնել ընդհանուր հիգիենայի, այդ թվում՝ օդի հիմնական գործոնների, խմելու ջրի, լիարժեք սննդի հիմունքներին;
- կինեզիոլոգիայի և ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի ապագա մասնագետներին գիտելիքն ու հմտություններ հաղորդել մարզական հիգիենայի հիմնական դրույթների վերաբերյալ, որոնք կիրառվում են ժամանակակից սպորտում և վերականգնողական բուժման ընթացքում;
- ապահովել բժշկականսաբանական առարկաների միջև գիտելիքների ընկալման հետևողականությունը:

«Ընդհանուր և մարզական հիգիենա» առարկան նախատեսված է 32 ժամ լսարանային պարապմունքների համար մեկ կիսամյակում, որոնցից 14 ժամը՝ դասախոսություններ, 18 ժամը՝ գործնական պարապմունքներ:

Ուսանողների ուսումնահետազոտական աշխատանքը ներառում է երկու ինքնուրույն աշխատանքի և մեկ ռեֆերատի նախապատրաստում: Կիսամյակի ընթացքում նախատեսված է երկու միջանկյալ քննություն:

ՅԻԳԻԵՆԱ առարկայի թեմատիկ պլան
մարզաառողջարարական ֆակուլտետի (կինեզիոլոգիա և ԱՖԿ)
ուսանողների համար

թիվ	Թեմա	Ժամեր	
		Դասախոսություն 14ժ.	Գործնական 18ժ.
1.	Թեմա 1.Ներածություն: 1.1.Յիգիենան որպես բժշկական գիտություն, զարգացման համառոտ պատմություն:	2	

	1.2. Ինֆեկցիոն (վարակիչ) հիվանդություններ, տարածման հիմնական մեխանիզմը, վարակի աղբյուրներն ու ճանապարհները, կանխարգելման հիմնական ուղղություններ:		2
2.	<p>Թեմա 2. Մթնոլորտային օդի հետազոտություն:</p> <p>2.1. Օդի ֆիզիկական գործոնները (ջերմաստիճան, խոնավություն, օդի շարժում): Մթնոլորտային ճնշում և լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները: Օրգանիզմի հարմարումը բարձրունքային հիպօքսիայի նկատմամբ:</p> <p>2.2. Մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, հիմնական և կողմնակի գազեր:</p> <p>Գործնական պարապմունք N1,2: Օդի ֆիզիկական գործոնները (ջերմաստիճան, խոնավություն, օդի շարժում): Մթնոլորտային ճնշում և լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները:</p> <p>Գործնական պարապմունք N3: Մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, հիմնական և կողմնակի գազեր:</p>	2 2	2 2
3.	<p>Թեմա 3. Ջրի հիգիենա: Խմելու ջրի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը:</p> <p>3.1. Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, քիմիական կազմը:</p> <p>3.2. Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ:</p> <p>Գործնական պարապմունք N1: Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, քիմիական կազմը: Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ:</p> <p>Գործնական պարապմունք N2: Լողավազանների ջրի հիգիենիկ պահանջները, քիմիական կազմը, էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ:</p>	2	2 2
4.	Միջանկյալ քննություն N1		
5.	Թեմա 4. Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա: Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման մասին, պատանի մարզիկների սննդի և ջրի ընդունման սկզբունքները, ռեկրեացիոն գործունեությունը:	2	

6.	<p>Թեմա 5. Սննդի հիգիենա: Սննդի կենսաբանական նշանակությունը: 5.1. Հասկացությունն ռացիոնալ սննդի մասին: 5.2. Հիմնական սննդանյութերի հիգիենիկ նշանակությունը: 5.3. Օրգանիզմի էներգածախսերը և սննդային նորմերի հիմնավորումը:</p> <p>Գործնական պարապմունք N1,2: Մարզիկի օրգանիզմի կարգավորվող և չկարգավորվող էներգածախսերի հաշվարկ:</p> <p>Գործնական պարապմունք N3: Հիմնական սննդանյութերի հիգիենիկ նշանակությունն ու հաշվարկը:</p> <p>Գործնական պարապմունք N4: Մարզիկի կերակրացանկի հաշվարկը:</p>	2	2 2 2
7.	<p>Թեմա 6. Մարզիկի հիգիենիկ վերականգնողական միջոցներ: Լրացուցիչ մարզական սնունդը որպես աշխատունակության վերականգնման միջոց:</p>	2	2
8.	Միջանկյալ քննություն N2		

ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա 1. Ներածություն: Ինֆեկցիոն հիվանդություններ (դասախոսություն 2 ժամ)

1.1. Հիգիենա առարկան որպես բժշկական գիտություն ուղղված մարդու առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանը, ինչպես նաև մարզիկի աշխատունակության և մարզական վարպետության բարելավմանը, վերականգնողական պրոցեսների ապահովմանը: Հիգիենայի զարգացման համառոտ պատմությունը:

1.2. Ինֆեկցիոն (վարակիչ) հիվանդություններ, տարածման հիմնական մեխանիզմը, վարակի աղբյուրներն ու ճանապարհները: Ինֆեկցիոն հիվանդությունների կանխարգելման հիմնական ուղղություններ: Հասկացությունն էպիդեմիայի, պանդեմիայի և էնդեմիայի մասին: Իմունիտետ, նրա դասակարգումը: Պատվաստումներ: Տուբերկուլոզի, ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ի տարածման ուղիներն ու կանխարգելման հիմնական միջոցները:

Թեմա 2. Սթնոլորտային օդի հետազոտություն (դասախոսություն 4 ժամ)

2.1. Մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնները. օդի ջերմաստիճան, օդի խոնավություն, օդի շարժում և ուղղություն: Մթնոլորտային ճնշում և լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները: Օրգանիզմի հարմարում բարձրունքային հիպօքսիայի նկատմամբ:

2.2. Մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, հիմնական և կողմնակի գազեր:

Մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնները և նրանց ազդեցությանը մարզիկի օրգանիզմի վրա: Եղանակի և կլիմայական պայմանների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա մարզումների և մրցումների ժամանակ: Մթնոլորտային ճնշման փոփոխության ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները, օրգանիզմի հիմնական ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների փոփոխությունները բարձրունքային հիպօքսիայի պայմաններում, օրգանիզմի հարմարման մեխանիզմը լեռներում: Մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, օդի հիմնական գազերի (ազոտ, թթվածին, ածխաթթու գազ) բնութագրումը:

Թեմա 3. Ջրի հիգիենա (դասախոսություն 2 ժամ)

3.1. Խմելու ջրի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը: Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, օրգանոլեպտիկ ցուցանիշները: Ջրի քիմիական կազմը, ջրի կոշտությունը:

3.2. Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ: Խմելու ջրի մաքրման և վարակազերծման մեթոդներ:

Խմելու ջրի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը և ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, օրգանոլեպտիկ ցուցանիշները (հոտը, համը, գույնը, թափանցելիությունը): Խմելու ջրում պարունակվող հանքային աղեր և նյութեր: Խմելու ջրի քիմիական կազմի անվտանգության ցուցանիշների հատուկ նորմեր և պետական ստանդարտներ: Ջրի կոշտությունը, որը պայմանավորված է հիմնականում կալցիումի (Ca) և մագնեզիումի (Mg) աղերի քանակությամբ: Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ, անուղղակի բակտերիոլոգիական ցուցանիշներ՝ կոլի-տիտր, կոլի-ինդեքս: Խմելու ջրի մաքրման և վարակազերծման մեթոդներ:

Միջանկյալ քննություն N1

Թեմա 4. Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա:
(դասախոսություն 2 ժամ)

- 4.1. Տարիքային խմբեր: Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման մասին, ակսելերացիա, ռետարդացիա:
- 4.2. Երեխաների և դեռահասների օրվա ռեժիմի հիմնական դրույթները:
- 4.3. Պատանի մարզիկների սննդի և ջրի ընդունման սկզբունքները:
- 4.4. Դպրոցականների ռեկրեացիոն գործունեությունը:
- 4.5. Պատանի մարզիկների հարմարողական մեխանիզմների (ակլիմատիզացիա) մշակմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում:

Դպրոցահասակ երեխաների և դեռահասների բաշխումը ըստ տարիքային խմբերի: Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման, ակսելերացիայի ու ռետարդացիայի մասին: Դպրոցականների օրվա ռացիոնալ ռեժիմի սահմանման և պահպանման նշանակությունն ու կարևորությունը: Երեխաների ու պատանիների լիարժեք սննդի ընդունման հիմնական խնդիրները՝ կառուցողական, էներգիայի աղբյուր հանդիսացող և կարգավորող հատկություններ ունեցող նյութերի համապատասխան քանակի ապահովում և ռացիոնալ օգտագործում: Խմելու ջրի համապատասխան քանակի ապահովման նշանակությունը աճող օրգանիզմի համար: Դպրոցականների ռեկրեացիոն գործունեությունը, կազմակերպման ձևերն ու նշանակությունը: Պատանի մարզիկների հարմարողական մեխանիզմների (ակլիմատիզացիա) մշակմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում՝ սննդային և ջրային ռեժիմի փոփոխություն, բեռնվածության կարգավորում, լրացուցիչ միջոցներ:

Թեմա 5. Սննդի հիգիենա: (դասախոսություն 2 ժամ)

- 5.1. Սննդի կենսաբանական նշանակությունը: Հասկացություն ռացիոնալ սննդի մասին:
- 5.2. Հիմնական սննդանյութերի (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային աղեր) հիգիենիկ նշանակությունն ու ընդունման նորմերը:
- 5.3. Օրգանիզմի էներգածախսերը և սննդային նորմերի հիմնավորումը:

Սննդի կենսաբանական և սոցիալական նշանակությունը: Հասկացություն ռացիոնալ սննդի մասին: Սննդի հիմնական հիգիենիկ և ֆիզիոլոգիական պահանջները՝ սննդի որակական և քանակական լիարժեքություն, բարձր ֆիզիկական (օրգանոլեպտիկ) հատկություններ (հոտ, համ և տեսք), սննդի անվտանգության ապահովում: Հիմնական սննդանյութերի (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային աղեր) հիգիենիկ նշանակությունն ու

ընդունման նորմերը ըստ աշխատանքի բնույթի, սեռի, տարիքի, բնակլիմայական պայմանների: Օրգանիզմի էներգածախսերը՝ կարգավորվող ու չկարգավորվող, և սննդային նորմերի հիմնավորումը ըստ աշխատանքի բնույթի ու ինտենսիվության, ինչպես նաև սեռի և տարիքի:

Թեմա 6. Հիգիենիկ վերականգնողական միջոցներ: (դասախոսություն 2 ժամ)

6.1. Մարզիկի վերականգնողական միջոցների տեսակները:

6.2. Լրացուցիչ մարզական սնունդը որպես աշխատունակության վերականգնման միջոց:

Մարզիկի վերականգնողական միջոցների տեսակները՝ մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկակենսաբանական: Հիգիենիկ վերականգնողական միջոցներ՝ հիդրոպրոցեդուրաներ, վիտամինիզացիա, ակտիվ հանգիստ: Լրացուցիչ մարզական սնունդը որպես աշխատունակության վերականգնման միջոց: Լրացուցիչ մարզական սննդի ու կենսակտիվ նյութերի բաշխումը ըստ խմբերի և նշանակության: Օրգանիզմի արագ հագեցումը ածխաջրերով, ամենօրյա մարզումների էներգետիկ ապահովումը, հակաօքսիդանտների կիրառումը և օրգանիզմի ջրաաղային հավասարակշռության ապահովումը:

Միջանկյալ քննություն N2

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂԸ՝

պետք է հմանա

- հիգիենա առարկայի նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը
- հիգիենայի տեղը բժշկակենսաբանական գիտությունների համակարգում, կապը այլ գիտությունների հետ
- վարակիչ հիվանդությունների դասակարգումը, տարածման հիմնական մեխանիզմը, վարակի աղբյուրներն ու ճանապարհները
- մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնները և նրանց ազդեցությանը օրգանիզմի վրա
- սննդի հիմնական հիգիենիկ և ֆիզիոլոգիական պահանջները
- երեխաների և դեռահասների բաշխումը ըստ տարիքային խմբերի:

պետք է կարողանա

- որոշել և գնահատել մթնոլորտային օդի ջերմաստիճանն ու խոնավությունը
- հաշվարկել օրգանիզմի կարգավորվող ու չկարգավորվող էներգածախսերը
- կազմել երեխաների և դեռահասների օրվա և սննդի ռեժիմը:

պետք է տիրապետի

- մարզիկի սննդակարգի հաշվարկին
- ածխաջրերով օրգանիզմի արագ հազեցման և ամենօրյա մարզումների էներգետիկ ապահովման մեթոդներին:

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԱՐՏԱԼՍԱՐԱՆԱՅԻՆ /ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ/

ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Բնութագրել տուբերկուլոզի, ՄԻԱՎ/ՉԻԱՅ-ի տարածման ուղիներն ու կանխարգելման հիմնական միջոցները:
2. Բարձր մթնոլորտային ճնշման ազդեցությունը ստորջրյա լողորդների վրա:
3. Բնութագրել խմելու ջրի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը և ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա:
4. Վերլուծել խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, օրգանոլեպտիկ ցուցանիշները (հոտը, համը, գույնը, թափանցելիությունը):
5. Դասակարգել խմելու ջրում պարունակվող հանքային աղերն ու նյութերը:
6. Ներկայացնել լողավազանների ջրի հիմնական հիգիենիկ պահանջները:
7. Բնութագրել մարզիկի վերականգնողական միջոցների տեսակները՝ մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկակենսաբանական:
8. Ներկայացնել հիգիենիկ վերականգնողական միջոցները՝ հիդրոպրոցեդուրաներ, վիտամինիզացիա, ակտիվ հանգիստ:
9. Վերլուծել հակաօքսիդանտների կիրառումը և օրգանիզմի ջրաաղային հավասարակշռության ապահովումը:
10. Ներկայացնել ռեկրեացիոն գործունեությունը, կազմակերպման ձևերն ու նշանակությունը հավաքների ժամանակ:
11. Վերլուծել հարմարողական մեխանիզմների (ակլիմատիզացիա) մշակմանն ուղղված միջոցառումները՝ սննդային և ջրային ռեժիմի փոփոխություն, բեռնվածության կարգավորում, լրացուցիչ միջոցներ:
12. Հիմնավորել սննդային նորմերի ըստ աշխատանքի բնույթի ու ինտենսիվության, ինչպես նաև սեռի և տարիքի:
13. Բնութագրել կենսաբանական ռիթմը, կենսաբանական ժամացույցը:
14. Ներկայացնել դեսինխրոնոզի պատճառներն ու բուժման մեթոդները:
15. Դասակարգել կենսառիթմերը ըստ տևողության:
16. Ներկայացնել անձնական հիգիենայի հիմնական սկզբունքները:
17. Բնութագրել կոփման հիմնական սկզբունքները, հիգիենիկ պահանջները:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՄՏՈՒԳՄԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

1. Հիգիենա առարկան, խնդիրները և հետազոտման մեթոդները:
2. Հիգիենայի զարգացման պատմությունը:
3. Մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնների հիգիենիկ նշանակությունը:
4. Մթնոլորտային ճնշումը, նրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
5. Լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները:
6. Ակլիմատիզացիա և ռեակլիմատիզացիա:

7. Մթնոլորտային օդի խոնավությունը, տեսակները, որոշման մեթոդները, միավորները:
8. Օդի շարժման արագությունը, նրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
9. Օդի շարժման ուղղությունը եւ «քամիների վարդը»:
10. Օդի ջերմաստիճանը, նրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
11. Մթնոլորտային եւ արտաշվնչվող օդի քիմիական կազմը:
12. Թթվածինը եւ նրա կենսաբանական նշանակությունը:
13. Ազոտը եւ նրա կենսաբանական նշանակությունը:
14. Ածխաթթու գազը եւ նրա կենսաբանական նշանակությունը:
15. Մթնոլորտային օդի աղտոտման բնական պրոցեսները:
16. Մթնոլորտային օդի աղտոտման հիմնական աղբյուրները եւ վնասակար նյութերը:
17. Ջրի նշանակությունը օրգանիզմի նյութափոխանակության համար:
18. Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները:
19. Խմելու ջրի ֆիզիկական հատկությունները, ջրի կոշտությունը:
20. Խմելու ջրի քիմիական բաղադրությունը:
21. Ջրի մաքրման մեթոդները, հիգիենիկ նշանակությունը:
22. Ջրի վարակազերծման մեթոդները, հիգիենիկ նշանակությունը եւ նորմերը:
23. Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշները /կոլի-տիտր, կոլի-ինդեքս/:
24. Լողավազանների ջրի հիգիենիկ պահանջները:
25. Լողավազանների ջրի վարակազերծման նյութերը եւ մեթոդները:
26. Ինֆեկցիոն հիվանդությունները, ինֆեկցիայի աղբյուրները, տարածման ճանապարհները:
27. Ինֆեկցիոն հիվանդությունների դասակարգումը ըստ տարածման ուղիների:
28. Իմունիտետը եւ նրա դասակարգումը:
29. Բնական իմունիտետը եւ նրա դասակարգումը:
30. Արհեստական իմունիտետը եւ նրա դասակարգումը:
31. Նախազգուշական պատվաստումներ:
32. ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի տարածման ուղիներն ու կանխարգելումը:
33. Տուբերկուլոզի տարածման ուղիներն ու կանխարգելումը:
34. Սննդի հիմնական հիգիենիկ պահանջները:
35. Օրական էներգածախսեր եւ սահմանված նորմերը ըստ աշխատանքի բնույթի խմբերի:
36. Կարգավորվող եւ չկարգավորվող էներգածախսեր:
37. Սննդի ընդունման ռեժիմը մրցումների եւ ինտենսիվ մարզումների ժամանակ:

38. Սպիտակուցներ, նրանց նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
39. Ճարպեր, նրանց նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
40. Ածխաջրեր, նրանց նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
41. Հանքային էլեմենտների դասակարգումը, նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
42. Վիտամինների նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
43. Վիտամինների դասակարգումը, ավիտամինոզ, հիպեր- եւ հիպովիտամինոզ:
44. Վիտամին « A »
45. « B » խմբի վիտամիններ
46. Վիտամին « B ₁₅ »
47. Վիտամին « C »
48. Վիտամին « D »
49. Մարզիկի սննդի որակական կազմի եւ քանակական նորմերի առանձնահատկությունները մրցումների շրջանում:
50. Երեխաների սննդի ընդունման ռեժիմի, որակական կազմի եւ քանակական նորմերի առանձնահատկությունները:
51. Երեխաների եւ դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա:
52. Ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշները, սահմանված նորմերը:
53. Ակսելերացիա եւ նրա հետեւնքները, ռետարդացիա:
54. Հարմարում, էությունը և ֆիզիոլոգիական նշանակությունը:
55. Հարմարումը տարբեր կլիմայական պայմաններին /բարձրունքային հիպօքսիա, բարձր և ցածր ջերմաստիճան/:
56. Հարմարումը նոր ժամանակային գոտիներին:
57. Կենսաբանական ռիթմ, կենսաբանական ժամացույց:
58. Էնդոգեն և էկզոգեն կենսառիթմեր:
59. Կենսառիթմերի դասակարգումը ըստ տևողության:
60. Դեսինիխրոնոզ, պատճառներն ու բուժման մեթոդները:
61. Հիգիենիկ վերականգնողական միջոցներ:
62. Անձնական հիգիենայի հիմնական սկզբունքները:
63. Կոփում, էությունը, մեխանիզմը, հիգիենիկ պահանջները:

1. Գնահատման ձևը՝ անփոփոխ քննություն:
2. Գնահատման ընթացակարգը՝ ընթացիկ ստուգումների, արտալսարանային աշխատանքների հիման վրա:
3. Գնահատման չափանիշները՝ ստուգման համար 100 միավորոց սանդղակ, որը ներառում է հաճախումների (10), գիտելիքների գնահատում (50), ակտիվություն (15), արտալսարանային (25) աշխատանքներիկատարման մակարդակի բաղադրիչներ:

Կինեզիոլոգիայի մասնագետները առարկայի ուսումնառության համար ստանում է 2 կրեդիտ, իսկ ադապտիվ ֆիզիկական կուլտուրայի՝ 3 կրեդիտ:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Անհրաժեշտ նյութեր և լաբորատոր սարքավորումներ

	Անվանում	միավոր	քանակ
1.	Օդի ջերմաչափ	հատ	2
2.	Խոնավաչափ	հատ	2
3.	Բարոմետր	հատ	2
4.	Ջրի ջերմաչափ	հատ	1
5.	Կշեռք	հատ	1
6.	Հասակաչափ	հատ	1
7.	Պաստառներ	հատ	10
8.	Գործնական պարապմունքների ուսումնամեթոդական նյութեր	հատ	300

ԲԱՇԽԻՉ ՆՈՒԹԵՐ

Դասագրքեր (ռուսերեն լեզվով), մեթոդական ձեռնարկներ (հայերեն), ուսումնական նյութեր (հայերեն), ուղղորդիչ տեքստեր (հայերեն):

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Աբգարյան Ջ.Վ. Հարմարում - Երևան, 1998
2. Աղաջանյան Մ.Գ., Հարությունյան Ա.Ա. և համահեղ. Մանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը. - Երևան, 2008
3. Առաքելյան Վ.Բ. Սենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման հիմնախնդիրները - Երևան, 2001
4. Ասատրյան Ս.Ռ. Վիտամինների և հորմոնների դերը մարզիկի օրգանիզմում. - Երևան, 2008
5. Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆուտբոլ, պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները - Երևան, 2005
6. Ճշմարիտյան Մ.Վ. Սննդի հիգիենայի հիմնահարցերը սպորտում. - Երևան, 2009
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: - М.: 1990
8. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене: Пособие для институтов физической культуры. - М.: 1981
9. William D.McArdle, Frank I.Katch, Victor L.Katch. Essentials of Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins, 1999.
10. Dr. Roger Jackson. Sport Administration Manual, 2001, IOC, Lausanne, Switzerland
11. The Cochrane Database of Systematic Reviews
12. <http://www.acsm.org>

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐՈՒՄՅԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ և ՄՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ և ՄՊՈՐՏԻ ՀԻԳԻԵՆԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻՑ

Մարզաառողջարարական և մարզչամանկավարժական ֆակուլտետների

3-րդ կուրսի ուսանողների համար

ԵՐԵՎԱՆ 2014

ԾՐԱԳԻՐԸ ԿԱԶՄԵԼ Է

Կ.գ.թ., դոցեմտ Մ.վ.ՃՇՄԱՐԻՏՅԱՆԸ

ԾՐԱԳԻՐԸ ՀԱՍՏԱՏՎԵԼ Է ՖԻԶԻՈԼՈԳԻԱՅԻ և

ՍՊՈՐՏԱՅԻՆ ԲԺՇՈՒԹՅԱՆ ԱՄԲԻՈՆԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

Արձ.թիվ _____

ՀԱՍՏԱՏՎԱԾ Է ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ԳԻՏԱԿԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏՈՒՄ

Արձ.թիվ _____

ԲԱՑԱՏՐԱԳԻՐ

Հիգիենա առարկայի հիմնական նպատակն է ստեղծել և մշակել առողջության պահպանման, հիվանդությունների կանխարգելման, բարձր աշխատունակություն ապահովման և կյանքի երկարատևության համար առավելագույն բարենպաստ պայմաններ: Այն ուսումնասիրում է արտաքին միջավայրի գործոնների, սոցիալ-տնտեսական պայմանների, սննդի, ֆիզիկական ակտիվության ազդեցությունը մարդու առողջության, աշխատունակության և կյանքի տևողության վրա: Ժամանակակից հիգիենայի կարևորագույն խնդիրներից է կառույցների, օդի, ջրի, սննդամթերքների հիգիենիկ նորմերի մշակումը:

Ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հիգիենան ուսումնասիրում է մարզիկների և շրջակա միջավայրի գործոնների փոխազդեցությունը, որի հիման վրա մշակվում են գիտական նորմեր՝ ուղղված մարզական վարտեպության բարելավմանը, աշխատունակության և առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը:

«Ընդհանուր և մարզական հիգիենա» առարկայի հիմնական նպատակն ու խնդիրները.

- ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի ապագա մասնագետներին ծանոթացնել ընդհանուր հիգիենայի, այդ թվում՝ օդի հիմնական գործոնների, խմելու ջրի, լիարժեք սննդի հիմունքներին;
- ապագա մարզիչ-մանկավարժներին գիտելիքն ու հմտություններ հաղորդել մարզական հիգիենայի հիմնական դրույթների վերաբերյալ, որոնք կիրառվում են ժամանակակից սպորտում և վերականգնողական բուժման ընթացքում;
- ապահովել բժշկականսաբանական առարկաների միջև գիտելիքների ընկալման հետևողականությունը:

«Ընդհանուր և մարզական հիգիենա» առարկան նախատեսված է 16 ժամ լսարանային պարապմունքների համար մեկ կիսամյակում, որոնցից 6 ժամը՝ դասախոսություններ, 10 ժամը՝ գործնական պարապմունքներ:

Ուսանողների ուսումնահետազոտական աշխատանքը ներառում է երկու ինքնուրույն աշխատանքի և մեկ ռեֆերատի նախապատրաստում:

ՀԻԳԻԵՆԱ ԱՌԱՐԿԱՅԻ ԹԵՄԱՏԻԿ ՊԼԱՆ

Մարզաառողջարարական և մարզչամանկավարժական ֆակուլտետների ուսանողների համար

Թիվ	Թեմա	Ժամեր	
		Դասախոսություն 6ժ.	Գործնական 10ժ.
1	Հիգիենան որպես բժշկական գիտություն, զարգացման համառոտ պատմություն: Ինֆեկցիոն (վարակիչ) հիվանդություններ, տարածման հիմնական մեխանիզմը, վարակի աղբյուրներն ու ճանապարհները, կանխարգելման հիմնական ուղղություններ:	2	
2	Մթնոլորտային օդի հետազոտություն: Օդի ֆիզիկական գործոնները (ջերմաստիճան, խոնավություն, օդի շարժում): Մթնոլորտային ճնշում և լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները: Օրգանիզմի հարմարում բարձրունքային հիպօքսիայի: Մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, հիմնական և կողմնակի գազեր:	2	2
3	Ջրի հիգիենա: Խմելու ջրի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը: Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, քիմիական կազմը: Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ:		2
4	Սննդի հիգիենա: Սննդի կենսաբանական նշանակությունը: Հասկացություն ռացիոնալ սննդի մասին: Հիմնական սննդանյութերի հիգիենիկ նշանակությունը: Օրգանիզմի էներգածախսերը և սննդային նորմերի հիմնավորումը:	2	4
5	Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա: Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման մասին, պատանի մարզիկների սննդի և ջրի ընդունման սկզբունքները, ռեկրեացիոն գործունեությունը:		2

ԾՐԱԳՐԱՅԻՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմա 1. Ներածություն: Ինֆեկցիոն հիվանդություններ (դասախոսություն 2 ժամ)

1.1. Հիգիենա առարկան որպես բժշկական գիտություն ուղղված մարդու առողջության պահպանմանը և անրապնդմանը, ինչպես նաև մարզիկի աշխատունակության և մարզական վարպետության բարելավմանը, վերականգնողական պրոցեսների ապահովմանը: Հիգիենայի զարգացման համառոտ պատմությունը:

1.2. Ինֆեկցիոն (վարակիչ) հիվանդություններ, տարածման հիմնական մեխանիզմը, վարակի աղբյուրներն ու ճանապարհները: Ինֆեկցիոն հիվանդությունների կանխարգելման հիմնական ուղղություններ: Հասկացություն էպիդեմիայի, պանդեմիայի և էնդեմիայի մասին: Իմունիտետ, նրա դասակարգումը: Պատվաստումներ:

Թեմա 2. Մթնոլորտային օդի հետազոտություն (դասախոսություն 4 ժամ)

2.1. Մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնները. օդի ջերմաստիճան, օդի խոնավություն, օդի շարժում և ուղղություն:

Մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնները և նրանց ազդեցությանը մարզիկի օրգանիզմի վրա: Եղանակի և կլիմայական պայմանների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա մարզումների և մրցումների ժամանակ:

2.2. Մթնոլորտային ճնշում և լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները: Օրգանիզմի հարմարում բարձրունքային հիպօքսիայի նկատմամբ:

Մթնոլորտային ճնշման փոփոխության ազդեցությունը օրգանիզմի վրա, լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները, օրգանիզմի հիմնական ֆիզիոլոգիական ցուցանիշների փոփոխությունները բարձրունքային հիպօքսիայի պայմաններում, օրգանիզմի հարմարման մեխանիզմը լեռներում:

2.3. Մթնոլորտային օդի քիմիական կազմը, հիմնական (ազոտ, թթվածին, ածխաթթու գազ) և կողմնակի գազեր:

Թեմա 3. Ջրի հիգիենա (2 ժամ)

- 3.1. Խմելու ջրի ֆիզիոլոգիական նշանակությունը:
- 3.2. Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները, օրգանոլեպտիկ ցուցանիշները (հոտը, համը, գույնը, թափանցելիությունը):
- 3.3. Ջրի քիմիական կազմը: Ջրի կոշտությունը, որը պայմանավորված է հիմնականում կալցիումի (Ca) և մագնեզիումի (Mg) աղերի քանակությամբ:
- 3.4. Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշներ, անուղղակի բակտերիոլոգիական ցուցանիշներ՝ կոլի-տիտր, կոլի-ինդեքս:
- 3.5. Խմելու ջրի մաքրման և վարակազերծման մեթոդներ:

Թեմա 4. Սննդի հիգիենա: (6 ժամ)

- 4.1. Սննդի կենսաբանական և սոցիալական նշանակությունը:
- 4.2. Հասկացությունն ռացիոնալ սննդի մասին: Սննդի հիմնական հիգիենիկ և ֆիզիոլոգիական պահանջները՝ սննդի որակական և քանակական լիարժեքություն, բարձր ֆիզիկական (օրգանոլեպտիկ) հատկություններ (հոտ, համ և տեսք), սննդի անվտանգության ապահովում:
- 4.3. Հիմնական սննդանյութերի (սպիտակուցներ, ճարպեր, ածխաջրեր, վիտամիններ, հանքային աղեր) հիգիենիկ նշանակությունն ու ընդունման նորմերը ըստ աշխատանքի բնույթի, սեռի, տարիքի, բնակլիմայական պայմանների:
- 4.4. Օրգանիզմի էներգածախսերը՝ կարգավորվող ու չկարգավորվող, և սննդային նորմերի հիմնավորումը ըստ աշխատանքի բնույթի ու ինտենսիվության, ինչպես նաև սեռի և տարիքի:
- 4.5. Լրացուցիչ մարզական սնունդը որպես աշխատունակության վերականգնման միջոց: Լրացուցիչ մարզական սննդի ու կենսակտիվ նյութերի բաշխումը ըստ խմբերի և նշանակության: Օրգանիզմի արագ հագեցումը ածխաջրերով, ամենօրյա մարզումների էներգետիկ ապահովումը, հակաօքսիդանտների կիրառումը և օրգանիզմի ջրաաղային հավասարակշռության ապահովումը:

Թեմա 5. Երեխաների և դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա: (2 ժամ)

5.1. Տարիքային խմբեր: Դպրոցահասակ երեխաների և դեռահասների բաշխումը ըստ տարիքային խմբերի: Հասկացություն ֆիզիկական զարգացման մասին, ակսելերացիա, ռետարդացիա:

5.2. Երեխաների և դեռահասների օրվա ռեժիմի հիմնական դրույթները:

5.3. Պատանի մարզիկների սննդի և ջրի ընդունման սկզբունքները: Երեխաների ու պատանիների լիարժեք սննդի ընդունման հիմնական խնդիրները՝ կառուցողական, էներգիայի աղբյուր հանդիսացող և կարգավորող հատկություններ ունեցող նյութերի համապատասխան քանակի ապահովում և ռացիոնալ օգտագործում: Խմելու ջրի համապատասխան քանակի ապահովման նշանակությունը աճող օրգանիզմի համար:

5.4. Դպրոցականների ռեկրեացիոն գործունեությունը, կազմակերպման ձևերն ու նշանակությունը:

5.5. Պատանի մարզիկների հարմարողական մեխանիզմների (ակլիմատիզացիա) մշակմանն ուղղված միջոցառումների կազմակերպում՝ սննդային և ջրային ռեժիմի փոփոխություն, բեռնվածության կարգավորում, լրացուցիչ միջոցներ:

ԱԿՆԿԱԼՎՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

ԱՌԱՐԿԱՅԱԿԱՆ ՄՈԴՈՒԼՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՌՈՒԹՅԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՈՒՄ ՈՒՍԱՆՈՂԸ՝

պետք է հմանա

- հիգիենա առարկայի նպատակը, խնդիրները և բովանդակությունը
- հիգիենայի տեղը բժշկակենսաբանական գիտությունների համակարգում, կապը այլ գիտությունների հետ
- վարակիչ հիվանդությունների դասակարգումը, տարածման հիմնական մեխանիզմը, վարակի աղբյուրներն ու ճանապարհները
- մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնները և նրանց ազդեցությանը օրգանիզմի վրա
- սննդի հիմնական հիգիենիկ և ֆիզիոլոգիական պահանջները
- երեխաների և դեռահասների բաշխումը ըստ տարիքային խմբերի:

պետք է կարողանա

- որոշել և գնահատել մթնոլորտային օդի ջերմաստիճանն ու խոնավությունը
- հաշվարկել օրգանիզմի կարգավորվող ու չկարգավորվող էներգածախսերը
- կազմել երեխաների և դեռահասների օրվա և սննդի ռեժիմը:

պետք է տիրապետի

- մարզիկի սննդակարգի հաշվարկին
- ածխաջրերով օրգանիզմի արագ հագեցման և ամենօրյա մարզումների էներգետիկ ապահովման մեթոդներին:

ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԱՐՏԱԼՍԱՐԱՆԱՅԻՆ /ԻՆՔՆՈՒՐՈՒՅՆ/
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

18. Բնութագրել տուբերկուլոզի, ՄԻԱՎ/ՁԻԱԶ-ի տարածման ուղիներն ու կանխարգելման հիմնական միջոցները:
19. Բարձր մթնոլորտային ճնշման ազդեցությունը ստորջրյա լողորդների վրա:
20. Բնութագրել մարզիկի վերականգնողական միջոցների տեսակները՝ մանկավարժական, հոգեբանական և բժշկականսաբանական:
21. Ներկայացնել հիգիենիկ վերականգնողական միջոցները՝ հիդրոպրոցեդուրաներ, վիտամինիզացիա, ակտիվ հանգիստ:
22. Վերլուծել հակաօքսիդանտների կիրառումը և օրգանիզմի ջրաաղային հավասարակշռության ապահովումը:
23. Ներկայացնել ռեկրեացիոն գործունեությունը, կազմակերպման ձևերն ու նշանակությունը հավաքների ժամանակ:
24. Վերլուծել հարմարողական մեխանիզմների (ակլիմատիզացիա) նշակմանն ուղղված միջոցառումները՝ սննդային և ջրային ռեժիմի փոփոխություն, բեռնվածության կարգավորում, լրացուցիչ միջոցներ:
25. Հիմնավորել սննդային նորմերի ըստ աշխատանքի բնույթի ու ինտենսիվության, ինչպես նաև սեռի և տարիքի:
26. Բնութագրել կենսաբանական ռիթմը, կենսաբանական ժամացույցը:
27. Ներկայացնել դեսինխրոնոզի պատճառներն ու բուժման մեթոդները:
28. Դասակարգել կենսառիթմերը ըստ տևողության:
29. Ներկայացնել անձնական հիգիենայի հիմնական սկզբունքները:

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ՄՏՈՒԳՄԱՆ ՀԱՐՑԱՇԱՐ

64. Հիգիենա առարկան, խնդիրները և հետազոտման մեթոդները:
65. Հիգիենայի զարգացման պատմությունը:
66. Մթնոլորտային օդի ֆիզիկական գործոնների հիգիենիկ նշանակությունը:
67. Մթնոլորտային ճնշումը, նրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
68. Լեռնային կլիմայի առանձնահատկությունները:
69. Ակլիմատիզացիա և ռեակլիմատիզացիա:
70. Մթնոլորտային օդի խոնավությունը, տեսակները, որոշման մեթոդները, միավորները:
71. Օդի շարժման արագությունը, նրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
72. Օդի շարժման ուղղությունը եւ «քամիների վարդը»:
73. Օդի ջերմաստիճանը, նրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա:
74. Մթնոլորտային եւ արտաշվնչվող օդի քիմիական կազմը:
75. Թթվածինը եւ նրա կենսաբանական նշանակությունը:
76. Ազոտը եւ նրա կենսաբանական նշանակությունը:
77. Ածխաթթու գազը եւ նրա կենսաբանական նշանակությունը:
78. Մթնոլորտային օդի աղտոտման բնական պրոցեսները:
79. Մթնոլորտային օդի աղտոտման հիմնական աղբյուրները եւ վնասակար նյութերը:
80. Ջրի նշանակությունը օրգանիզմի նյութափոխանակության համար:
81. Խմելու ջրի հիգիենիկ պահանջները:
82. Խմելու ջրի ֆիզիկական հատկությունները, ջրի կոշտությունը:
83. Խմելու ջրի քիմիական բաղադրությունը:
84. Ջրի մաքրման մեթոդները, հիգիենիկ նշանակությունը:
85. Ջրի վարակազերծման մեթոդները, հիգիենիկ նշանակությունը եւ նորմերը:
86. Ջրի էպիդեմիկ անվտանգության ցուցանիշները /կոլի-տիտր, կոլի-ինդեքս/:
87. Լողավազանների ջրի հիգիենիկ պահանջները:
88. Լողավազանների ջրի վարակազերծման նյութերը եւ մեթոդները:
89. Ինֆեկցիոն հիվանդությունները, ինֆեկցիայի աղբյուրները, տարածման ճանապարհները:
90. Ինֆեկցիոն հիվանդությունների դասակարգումը ըստ տարածման ուղիների:
91. Իմունիտետը եւ նրա դասակարգումը:
92. Բնական իմունիտետը եւ նրա դասակարգումը:
93. Արհեստական իմունիտետը եւ նրա դասակարգումը:
94. Նախազգուշական պատվաստումներ:
95. ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ի տարածման ուղիներն ու կանխարգելումը:

96. Տուբերկուլոզի տարածման ուղիներն ու կանխարգելումը:
97. Սննդի հիմնական հիգիենիկ պահանջները:
98. Օրական էներգածախսեր եւ սահմանված նորմերը ըստ աշխատանքի բնույթի խմբերի:
99. Կարգավորվող եւ չկարգավորվող էներգածախսեր:
100. Սննդի ընդունման ռեժիմը մրցունների եւ ինտենսիվ մարզումների ժամանակ:
101. Սպիտակուցներ, նրանց նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
102. Ճարպեր, նրանց նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
103. Ածխաջրեր, նրանց նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
104. Հանքային էլեմենտների դասակարգումը, նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
105. Վիտամինների նշանակությունը, կենսաբանական արժեքը, ընդունման նորմերը:
106. Վիտամինների դասակարգումը, ավիտամինոզ, հիպեր- եւ հիպովիտամինոզ:
107. Վիտամին « A »
108. « B » խմբի վիտամիններ
109. Վիտամին « B₁₅ »
110. Վիտամին « C »
111. Վիտամին « D »
112. Մարզիկի սննդի որակական կազմի եւ քանակական նորմերի առանձնահատկությունները մրցունների շրջանում:
113. Երեխաների սննդի ընդունման ռեժիմի, որակական կազմի եւ քանակական նորմերի առանձնահատկությունները:
114. Երեխաների եւ դեռահասների ֆիզիկական դաստիարակության հիգիենա:
115. Ֆիզիկական զարգացման հիմնական ցուցանիշները, սահմանված նորմերը:
116. Ակսելերացիա եւ նրա հետեւնքները, ռետարդացիա:
117. Հարմարում, էությունը և ֆիզիոլոգիական նշանակությունը:
118. Հարմարումը տարբեր կլիմայական պայմաններին /բարձրունքային հիպոքսիա, բարձր և ցածր ջերմաստիճան/:
119. Հարմարումը նոր ժամանակային գոտիներին:
120. Կենսաբանական ռիթմ, կենսաբանական ժամացույց:
121. Էնդոգեն և էկզոգեն կենսառիթմեր:

122. Կենսաառիթմերի դասակարգումը ըստ տևողության:
123. Դեսինխրոնոզ, պատճառներն ու բուժման մեթոդները:
124. Հիգիենիկ վերականգնողական միջոցներ:
125. Անձնական հիգիենայի հիմնական սկզբունքները:

ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՎԱՐՏԻՆ ԳՆԱՀԱՏՄԱՆ ՉԱՓԱՆԻՇՆԵՐԸ

4. Գնահատման ձևը՝ ստուգարք:
 5. Գնահատման ընթացակարգը՝ ընթացիկ ստուգումների, արտալսարանային աշխատանքների հիման վրա:
 6. Գնահատման չափանիշները՝ ստուգման համար 100 միավորոնոց սանդղակ, որը ներառում է հաճախումների (10), գիտելիքների գնահատում (50), ակտիվություն (15), արտալսարանային (25) աշխատանքների կատարման մակարդակի բաղադրիչներ:
- Ուսանողը առարկայի ուսումնառության համար ստանում է 2 կրեդիտ:

ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Անհրաժեշտ նյութեր և լաբորատոր սարքավորումներ

	Անվանում	միավոր	քանակ
1.	Օդի ջերմաչափ	հատ	2
2.	Խոնավաչափ	հատ	2
3.	Բարոմետր	հատ	2
4.	Ջրի ջերմաչափ	հատ	1
5.	Կշեռք	հատ	1
6.	Հասակաչափ	հատ	1
7.	Պաստառներ	հատ	1
8.	Գործնական պարապմունքների ուսումնամեթոդական նյութեր	հատ	100

ԲԱՇԽԻՉ ՆՈՒԹԵՐ

Դասագրքեր (ռուսերեն լեզվով), մեթոդական ձեռնարկներ (հայերեն), ուսումնական նյութեր (հայերեն), ուղղորդիչ տեքստեր (հայերեն):

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

13. Արգարյան Ջ.Վ. Հարմարում - Երևան, 1998

14. Աղաջանյան Մ.Գ., Հարությունյան Ա.Ա. և համահեղ. Մանկական սպորտային բժշկության հիմնահարցերը. - Երևան, 2008
15. Առաքելյան Վ.Բ. Մենապայքարային մարզաձևերում մարմնի քաշի կարգավորման հիմնախնդիրները - Երևան, 2001
16. Ասատրյան Մ.Ռ. Վիտամինների և հորմոնների դերը մարզիկի օրգանիզմում. - Երևան, 2008
17. Գրիգորյան Ա.Ա. Ֆուտբոլ, պատանի ֆուտբոլիստների պարապմունքների կազմակերպման առանձնահատկությունները - Երևան, 2005
18. Ճշմարիտյան Մ.Վ. Սննդի հիգիենայի հիմնահարցերը սպորտում. - Երևան, 2009
19. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: - М.: 1990
20. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене: Пособие для институтов физической культуры. - М.: 1981
21. William D.McArdle, Frank I.Katch, Victor L.Katch. Essentials of Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins, 1999.
22. Dr. Roger Jackson. Sport Administration Manual, 2001, IOC, Lausanne, Switzerland
23. The Cochrane Database of Systematic Reviews
24. <http://www.acsm.org>