

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՅԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

Հերթական ատեստավորման ենթակա ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների
վերապատրաստման դասընթացներ

ՅԱՂՋՅԱՆ ԳԱՅԱՆԵ ԹԱԴԵՎՈՍԻ

ՄԻՋԻՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՏԱՐԻՔԻ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈԴԻԿԱՆ

Հետազոտական աշխատանք

Ղեկավար՝ մանկ.գիտ.դոկտոր, պրոֆեսոր Ե.Ս.Հակոբյան

ԵՐԵՎԱՆ 2022

ԲՈՎԱՆ ԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. V-IX դասարանների սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները
2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները V-IX-րդ դասարաններում
3. V-IX դասարանների սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները
4. Օգտագործված գրականություն

1. V-IX դասարանների սովորողների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները

Միջին դպրոցական տարիքը ներառում է 5-9-րդ դասարանները: Համաձայն տարիքային պարբերացման՝ դա համապատասխանում է երկրորդ մանկության ավարտին և դեռահաս տարիքին (հասունության շրջան):

Երեխաների օրգանիզմի զարգացման բուռն շրջան է: Այն աղջիկների մոտ սկսվում է մոտավորապես 2 տարի շուտ, քան տղաների մոտ: Մարմնի քաշը տարեկան ավելանում է 4-5 կիլոգրամով, հասակը՝ 4-8 սանտիմետրով, կրծքավանդակի շրջագիծը՝ 2-5 սանտիմետրով: Մինչև 10 տարեկան տղաների և աղջիկների մոտ աճի տեմպերը մոտավորապես միանման են: 11-12 տարեկանում աղջիկները աճի տեմպերով առաջ են անցնում տղաներից: Բայց արդեն 1-2 տարի հետո տղաները հասնում են աղջիկներին և պահպանում են առավելությունը աճի տեմպերում մինչև հասունության շրջան:

Այս տարիքում տեղի է ունենում ոսկորների, կոնքի կազմավորումը, ողնաշարի կորերի ձևավորումը, կրճատվում է միջոդային հողերի կռճիկային շերտը: Մարմնի քաշը ավելանում է ոչ միայն հասակի փոփոխության, այլ նաև ավելի շատ մկանային զանգվածի ավելացման արդյունքում: Տղաների մոտ զարգանում են առավելապես վերին և ստորին վերջույթների մկանները, իսկ աղջիկների մոտ՝ իրանի մկանները: Տղաների մոտ ավելանում է մկանների բացարձակ և հարաբերական ուժը, աղջիկների մոտ հարաբերական ուժը նվազում է, քանի որ մարմնի քաշում տեղի ունեցող փոփոխությունները ավելի նկատելի են, քան մկանների ուժում: Դա պատճառ է հանդիսանում այն բանի, որ աղջիկները այս տարիքում դժվարությամբ են յուրացնում մագլցման, ցատկային, կախ և հենում դրություններից կատարվող վարժությունները:

Դեռահասների մոտ մեծանում է սրտամկանի ուժը, ավելանում է սրտի հարվածային ծավալը, որոշ չափով նվազում է զարկերակի հաճախականությունը, իսկ վեգետատիվ նյարդային համակարգի և կարգավորիչ ֆունկցիաների զարգացումը բերում է շնչառության հաճախականության իջեցմանը: Սակայն պետք է նկատի ունենալ, որ սրտի չափերի աճը հաճախ հետ է մնում մարմնի չափերից, որի

հետևանքով նկատվում են անոթների լուսանցքների փոքրացում, սննդարար նյութերի և թթվածնի մատակարարման վատացում: Եվ այս բոլորը այն ֆոնի վրա, որ 5-9-րդ դասարաններում սովորողներին հարկ է լինում հաղթահարել բավականին մեծ ֆիզիկական բեռնվածություններ, սակայն ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչը պետք է դրանք մանրամասն ընտրի և չափավորի (բեռնվածությունը): Պետք է նկատի ունենալ, որ սեռական գեղձերի ինտենսիվ զարգացումը բավական շեղումներ է մտցնում օրգանիզմի ֆունկցիաներում: Այս տարիքի երեխաների օրգանիզմին առանձնահատուկ են սպասվող աշխատանքին արագ տրամադրվելու կարողությունը, որը բացատրվում է նյարդային պրոցեսների մեծ շարժունակությամբ: Նշված առանձնահատկությունը պետք է հաշվի առնել դասի ներգրավիչ մասը անցկացնելու ժամանակ: Դեռահաս շրջանում հնարավոր են շեղումներ կոորդինացված շարժումներ կատարելիս, գործողությունների անսահունություն և կաշկանդվածություն: Սա բացատրվում է նրանով, որ ոսկորների աճը առաջ է անցնում մկանների զարգացումից, և մարմնի երկարացած մասերի շարժումների ղեկավարման մեխանիզմները վերակառուցվում են: Միայն սեռական հասունացման շրջանի վերջում շարժումների կոորդինացիան կանոնավորվում է: Շարժումները դառնում են սահուն և ներդաշնակ: Դա շարժումների կենտրոնական և պերիֆերիկ (նյարդային համակարգի) ապարատի ֆունկցիաների կատարելագործման արդյունքն է: 13-14 տարեկան հասակում նկատվում են արագային ընդունակությունների բարձր ցուցանիշներ: Այս տարիքում էլ կատարելիության են հասնում տարածական կողմնորոշման առանձին բնութագրումներ, օրինակ՝ շարժման ամպլիտուդայի և ճշգրտության տարբերում: Սակայն առանց հատուկ մարզումների՝ աղջիկների մոտ 13-14 տարեկանից և տղաների մոտ 15-17 տարեկանից հետո այս ընդունակությունների զարգացման մեջ էական փոփոխություններ չեն նկատվում:

Հասունացման շրջանում լարված փոփոխություններ են տեղի ունենում հենաշարժողական ապարատում և նրա ֆունկցիաների կարգավորման համակարգում: Սակայն լրիվ կազմաբանական և ֆունկցիոնալ հասունության դրանք հասնում են միայն սեռական հասունության պահին: Հետևաբար մինչ սեռական հասունությունը՝ ֆիզիկական վարժությունները պետք է դիտարկել ոչ միայն որպես հենաշարժողական ապարատի կատարելագործման գործոն, այլ նաև դրանք կարող են պատճառ

դառնալ հենաշարժողական ապարատի որոշակի շեղումների՝ ոչ ռացիոնալ պարապմունքների դեպքում: Հարկ է նշել, որ այդ տարիքում կեցվածքի շեղումները կրում են առավել կայուն բնույթ և ավելի դժվար են շտկել, քան կրտսեր տարիքում:

Դեռահաս և պատանեկան տարիքում, կապված վերացական մտածողության գերակշռության հետ, պայմանական ռեֆլեքսները խոսքային ազդակներից ձևավորվում են ավելի արագ, քան կոնկրետ, առարկայական գրգռիչներից: Այդ պատճառով շարժումների ուսուցումը խոսքի մեթոդների օգտագործմամբ (պատանեկան տարիքում) հանդիսանում է ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված:

Այս տարիքային շրջանը անվանում են անցումային, քանի որ դա կապված է ֆիզիոլոգիական և հոգեկան արմատական փոփոխությունների հետ:

Այս տարիքում դեռահասների բնորոշ գիծը հանդիսանում է պահվածքի հակասականությունը: Պահվածքի հակասականությունը առաջին հերթին կապված է ֆիզիոլոգիական զարգացման փոփոխությունների հետ: Հասակի, քաշի, արտաքինի փոփոխությունները իրենց հետ բերում են անհանգստություն, անվստահություն իրենց նկատմամբ, ընկճվածություն: Լ.Ս. Վիգոտսկին նշում էր, որ այս տարիքում տեղի են ունենում մեծ փոփոխություններ երեխայի հետաքրքրությունների ոլորտում: Հին հետաքրքրությունները մարում են և դրանց փոխարինելու են գալիս նոր հետաքրքրություններ: Նա առանձնացրել է մի քանի խումբ հետաքրքրություններ, որոնք հանդիսանալով դոմինանտ, ազդում են դեռահասի պահվածքի վրա.

- 'Եսակենտրոն դոմինանտ' ('Էգոկենտրոն') հետաքրքրություն իր և սեփական անհատականության նկատմամբ:

- 'Ապագայի դոմինանտ' դեռահասի կողմնորոշումը ապագայի մասշտաբային հեռանկարների վրա, որոնք նրա համար առավել կարևոր են, քան ընթացիկ կամ մոտակա հեռանկարները:

- 'Ջանքի դոմինանտ' դեռահասի ձգտումը պայքարի, դիմադրության, ինչը դրսևորվում է համառության մեջ, մեծերի դեմ բողոքում, հանդուգն պահվածքում:

- 'Ռոմանտիկայի դոմինանտ' ձգտումը նորի, անհայտի, վտանգավորի: Առաջին պլան են մղվում տարբեր բնույթի երազանքները:

Այս տարիքի դեռահասը իր նկատմամբ պահանջում է վերաբերմունք՝ որպես մեծի և ճշմարտություն ամեն ինչում՝ շփման մեջ, պահանջներում, իրավունքներում:

Դեռահասի հավասարումը մեծերին դրսևորվում է արտաքնապես նրանց նմանվելու, նրանց կյանքի և գործունեության տարբեր կողմերի հետ հաղորդակցման, նրանց առանձնահատկությունների, ունակությունների, սովորությունների և արտոնությունների ձեռքբերման ձգտմամբ:

Այս տարիքում նկատելի փոխվում է երեխաների հոգեկանը: Առաջին հերթին պետք է նշել 'հասունության զգացումի' առաջանալը: Սրա պատճառը ինտենսիվ ֆիզիկական զարգացումն է, սեռական հասունացումը, մեծահասակների հետ իր նմանության գիտակցումը: Դեռահասները ձգտում են հաղորդակից դառնալ մեծահասակների կյանքին, ընդօրինակում են նրանց արտաքին շարժումները, հավակնում են նրան, որ ունենան նույն իրավունքները, ինչ մեծերը: Ձգտումը նմանվել մեծերին՝ բնական է: Եվ մանկավարժի խնդիրը կայանում է ոչ թե նրանում, որ այդ ձգտումը ճնշի, այլ դեռահասին սովորեցնի գործել, մտածել այն մակարդակով, որոնք ներկայացվում են մեծերին: Ոչ հեշտ խնդիր է. հաճախ մանկավարժը, նախկին փորձից ելնելով, չի կարողանում վերակառուցել իր հարաբերությունները սովորողների հետ: Դժվարությունը կայանում է նրանում, որ այս տարիքի երեխաները դեռ փորձ չունեն, չեն կարողանում գործել ինքնուրույն: Դեռահասների պահանջկոտությունը հաճախ գերազանցում է նրանց հնարավորությունները: Դեռահասները, հատկապես 11-13 տարեկան տղաները, հաճախ գերազնահատում են իրենց հնարավորությունները շարժողական գործողություններում, իսկ անհաջողությունները, ցածր արդյունքները տարբեր տեսակի ֆիզիկական վարժություններում նրանց մոտ կարող են առաջ բերել տհաճ զգացումներ, անհանգստություններ, բացասական վերաբերմունք ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների նկատմամբ: Նախկին վերաբերմունքը պետք է փոխեն մեծերը: Դա կօգնի խուսափել ավելորդ կոնֆլիկտներից: Անհրաժեշտ է աստիճանաբար ընդլայնել դեռահասների ինքնուրույն գործունեության ոլորտը: Նրանց ներկայացվող բոլոր պահանջները պետք է լինեն հստակ, արդար և չդիպչեն նրանց ինքնասիրությանը: Դեռահասները մեծ նշանակություն են տալիս ընկերների, կոլեկտիվի կարծիքին և ազդել նրանց վրա կոլեկտիվի միջոցով ավելի արդյունավետ է:

Երկրորդական սեռական նշանների ի հայտ գալը հաճախ պատճառ է հանդիսանում, որ աշակերտները դադարում են դասերին գալ կիսավարտիքներով և

շապիկներով: Մանկավարժը այս հարցում պետք է ցուցաբերի համբերություն և նրբանկատություն: Անհատականության ձևավորման, իր արտաքինի նկատմամբ ուշադրության՝ այս ժամանակաշրջանը առավել հարմար է երեխաներին բացատրելու դաստիարակության և մարդու կատարելագործման գործընթացում ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների կարևորությունը: Պետք է հաշվի առնել, որ դեռահաս տարիքում ակտիվ շարժողական գործունեության պահանջը նահանջում է: Հիմնական նշանակություն է ձեռք բերում իր անհատականության հաստատման ձգտումը, ընկերասիրության, համարձակության, ինքնուրույնության ցուցաբերումը:

Այս տարիքում արագ զարգանում են ուշադրությունը, հիշողությունը, կամքը, մտածողությունը: Պարապմունքների ընթացքում պետք է հիմնվել բարդ շարժումները, գործողությունները ընկալելու և հիշելու կարողության, շարժումները վերլուծելու ունակության վրա:

2. Ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրները V-IX-րդ դասարաններում

1.Ուսուցանել տարբեր բարդ պայմաններում կատարել հիմնական շարժումները (արգելագոտու հաղթահարման ժամանակ, խաղային և մրցակցական պայմաններում):

2.Ուսուցանել մարմնամարզության, աթլետիկայի, մարզախաղերի, լողի, դահուկավազքի տեխնիկայի հիմունքները:

3. Ամրապնդել ճիշտ կեցվածքի հմտությունները ստատիկ դիրքերում և տեղաշարժման ժամանակ:

4.Հաղորդել որոշակի գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայից և հիգիենայից:

5.Դաստիարակել ֆիզիկական վարժություններով սիստեմատիկ պարապելու սովորություն:

6. Մշակել ուժ, արագաշարժություն, ճարպկություն, ճկունություն, հավասարակշռություն, արագաուժային ընդունակություններ, դիմացկունություն՝ կարճատև ստատիկ ճիգերի և չափավոր ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ:

3. V-IX-րդ դասարանների դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի առանձնահատկությունները

5-6-րդ դասարաններում դասի հիմնական մասում պլանավորում են 2-3 խնդիրներ՝ կապված շարժողական գործողությունների ուսուցման և ամրապնդման, շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ: 7-9-րդ դասարաններում, ելնելով առավել բարդ ծրագրային նյութից, խնդիրների քանակը նվազեցվում է:

Աթլետիկայի դասերին դպրոցականներին անհրաժեշտ է ոչ միայն սովորեցնել վազքերին, ցատկերին և նետումներին, այլև մշակել նրանց շարժողական ընդունակությունները: Պատանեկան տարիքում առավել կարևոր նշանակություն ունի արագաուժային ընդունակությունների մշակումը, որը առաջին հերթին իրականացվում է այսպես կոչված ‘ցատկային պատրաստությամբ’: Վերջինս բաղկացած է ուսուցումներից և ցատկերի բազմաթիվ կրկնություններից՝ զուգակցված ինչպես դանդաղ տեմպով վազքի, այնպես էլ արագացումների հետ: Ճիշտ անցկացված և հստակ չափավորված ‘ցատկային պատրաստությունը’ օժանդակում է ոտքերի երկարացմանը, գերազանց զարգացնում է սիրտանոթային և շնչառական համակարգերը: Ցատկային վարժությունները մշակում են ցատկունակություն, որն իր հերթին օժանդակում է տարբեր հենացատկերի և ցատկերի հաջող տիրապետմանը, ինչպես նաև վազքի արագության, որտեղ հրման հզորությունը ունի շատ մեծ նշանակություն: Աթլետիկական վարժությունների տեխնիկայի ուսուցումը իրականացվում է որոշակի հաջորդականությամբ: Սկզբում երեխաներին սովորեցնում են ընդունել նպատակահարմար ելման դրություն: Դրա հետ մեկտեղ ելման դրության ուսուցումը, որպես կանոն, համակցվում է վարժության ամբողջական կատարման հետ: Հետո երեխաները յուրացնում են տվյալ շարժողական գործողության հիմնական շարժումների ուղղվածությունը (օրինակ՝ վազքում յուրացնում են ոտնաթաթի ուղղագիծ դիրքը, թափային ոտքի ազդրի արագ առաջբերումը) և շարժման ամպլիտուդան: Գրեթե միաժամանակ խնդիր է դրվում կատարել գործողությունները ազատ, առանց ավելորդ լարվածության և անկաշկանդ:

Մեծ ուշադրություն պետք է դարձնել ճիշտ շնչառության ուսուցմանը: Պետք է երեխաներին միշտ բացատրել և հիշեցնել, որ դանդաղ և միջին տեմպով վազքի ժամանակ արտաշնչումը պետք է լինի երկարատև ու լրիվ, որ մեկնարկից առաջ անհրաժեշտ է կատարել մի քանի խորը շնչում և արտաշնչում: Առողջարարական տեսանկյունից շատ կարևոր է, որ սովորողները ցատկային և նետման վարժությունները մեծամասնությամբ կատարեն երկկողմ՝ հրվեն աջ և ձախ ոտքերով, նետեն աջ և ձախ ձեռքերով; Սահմանված է, որ վարժությունների երկկողմ կատարմանը տիրապետելով՝ դպրոցականները ավելի արագ և լավ են կատարում այն ուժեղ ոտքով և ձեռքով:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին շարժախաղերը օգտագործվում են խիստ նպատակաուղղված, հաշվի առնելով յուրաքանչյուր առանձին դասի կոնկրետ խնդիրը, բովանդակությունը՝ դասերին ուսուցանվող ամբողջ ծրագրային նյութի հետ սերտ կապակցված: Աշակերտներին պետք է սովորեցնել խաղալ. ցույց տալ նրանց առավել նպատակահարմար և արդյունավետ խաղային հնարքները, տարբեր խաղային իրադրություններում կիրառվող առավել արդյունավետ տակտիկական գործողությունները: Ելնելով բազմաբնույթ խաղային գործողություններից՝ պետք է օգտագործել հնարավորությունը խաղացողների մոտ զարգացնելու տարածաժամանակային բնութագրերը ճիշտ գնահատելու կարողություն:

Շարժումների ուսուցմանը օժանդակելու նպատակով՝ շարժախաղերի օգտագործումը պետք է զուգակցել շարժողական ընդունակությունների մշակման հետ:

Դրա հետ մեկտեղ պետք է հաշվի առնել աշակերտների տարիքային հնարավորությունները և ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը: Ճարպկության մշակման համար պետք է վերափոխել ծանոթ խաղերը, խաղացողների առաջ դնել նոր խնդիրներ՝ կապված շարժումների կոորդինացիայի հետ, անցկացնել խաղերը առավել դժվար կանոններով: Արագաշարժության մշակման համար օգտակար է անցկացնել հաճախ փոփոխվող իրավիճակներում անհապաղ շարժողական պատասխան պահանջող, լրացուցիչ առաջադրանքներով դժվարացված, ինչպես նաև 15-30 մետր տարածությունը արագությամբ հաղթահարելու խաղեր: Մշակելով արագաուժային ընդունակություններ՝ պետք է

արագաուժային լարումներով խաղերում աստիճանաբար ավելացնել (նախորդ դասարանների համեմատ) ժամանակը և տարածությունը, ինչպես նաև կարճատև՝ բուն ուժային լարումներով խաղերի ժամանակը: Դիմացկունության մշակմանը օժանդակում են անընդհատ շարժողական գործունեությամբ խաղերը՝ միջին լարվածությամբ և 8-12 րոպե տևողությամբ:

Շարժախաղերի և դասում ընդգրկված մյուս վարժությունների միջև պետք է լինի սերտ մեթոդական, կազմակերպական հաջորդականություն և փոխադարձ կապ: Օրինակ՝ միևնույն դասի ժամանակ ցանկալի չէ համատեղել մարմնամարզության կամ աթլետիկայի նոր նյութի յուրացումը նոր խաղի ուսուցման հետ:

Մարզախաղերի ուսումնական նյութը անցնելիս դասի ընթացքում պետք է ավելի շատ ժամանակ հատկացվի խաղի տեխնիկական և տակտիկական հմտությունների ձևավորմանը ուղղված վարժություններին:

Ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրում 5-9-րդ դասարանների համար ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը ուղղված ծրագրային նյութ հատուկ առանձնացված չէ: Սակայն չի կարելի թուլացնել ուշադրությունը՝ ուղղված սովորողների կեցվածքի ձևավորմանը: 11-15 տարեկան հասակում տեղի է ունենում մարմնի արագացված աճ՝ առավելապես ստորին վերջույթների նկատելի աճի հաշվին: Ելնելով դրանից՝ մարմնի ծանրության կենտրոնը տեղափոխվում է վեր, որի հետևանքով կարող են նկատվել շարժման կոորդինացիայի շեղումներ, ինչը երբեմն անդրադառնում է ուսագոտու, ողնաշարի կորերի և մարմինը պահելու ձևի ոչ ճիշտ զարգացմանը: Արագ զարգացող ոսկրացման պրոցեսները կարող են օժանդակել այդ շեղումների ամրապնդմանը՝ կեցվածքի շեղումների տեսքով: 5-9-րդ դասարանների դպրոցականների կեցվածքի ուսուցման հիմնական խնդիրները հանդիսանում են ճիշտ և սխալ կեցվածքի մասին գիտելիքների հաղորդումը, ինչպես նաև ճիշտ կեցվածքի կայուն հմտությունների ձևավորումը: 'Մկանային կորսետի' ամրապնդման և ուղղման վարժությունները անցկացվում են դասի ներգրավիչ մասում և մտցվում են ընդհանուր զարգացնող վարժությունների մեջ: Կեցվածքի ձևավորումը իրականացվում է նաև դասի հիմնական մասում՝ օգտագործելով խմբակային մեթոդը: Դասի այս մասում էլ ուսուցիչը իրականացնում է կեցվածքի շեղումների,

հարթաթաթության կանխարգելմանը, ճիշտ աշխատանքային դիրքերի յուրացմանը ուղղված ուսումնապրակտիկ աշխատանքներ:

Ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկայի բնորոշ

առանձնահատկությունները, սխեմատիկ ձևով ներկայացված, 10-15 տարեկան երեխաների օրգանիզմի զարգացման առանձնահատկությունների հաշվառմամբ

Օրգանիզմի հիմնական համակարգերը	Անատոմոֆիզիոլոգիական առանձնահատկությունները	Մեթոդական ցուցումներ
Հենա-շարժողական համակարգ	Դեռահասության շրջանում նկատելի ավելանում են կմախքի աճի տեմպերը մինչև 7-10սմ., մարմնի մասսան՝ մինչև 4-9 կգ. տարվա ընթացքում: Տղաները աճի տեմպերով հետ են մնում աղջիկներից 1-2 տարով: Դեռ ավարտված չեն ոսկրացման պրոցեսները: Մարմնի հասակը հիմնականում ավելանում է իրանի աճի հաշվին: Մկանաթելերը չեն հասցնում խողովակաձև ոսկորների երկարության աճի տեմպին: Փոխվում է մկանների լարվածության վիճակը և մարմնի համաչափությունը: 13-14 տարեկանից հետո մկանային մասսան տղաների մոտ ավելանում է ավելի արագ, քան՝ աղջիկների մոտ: 14-15 տարեկանում մկանաթելերի կառուցվածքը մոտենում է կազմաբանական հասունությանը: Մարմնի մասսայի վրա ազդում են նաև օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունները: Աղջիկների մոտ՝ համեմատ տղաների ձևավորվում են հարաբերականորեն երկար իրան, կարճ ոտքեր, լայն կոնքային գոտի: Այս բոլորը իջեցնում է նրանց հնարավորությունները վազքում,	Ցանկալի չեն մեծ բեռնվածությունները հենաշարժողական, հողակապանային և մկանային համակարգերի վրա: Դրանք կարող են առաջացնել խողովակաձև ոսկորների երկարությամբ աճի դանդաղեցում և արագացնել ոսկրացման գործընթացը: Ճկունության վարժությունները պահանջում են մկանները և կապանները տաքացնող նախապատրաստական վարժությունների նախնական կատարում և աշխատանքի մեջ ներգրավված մկանախմբերը թուլացնող վարժություններ: Շարժումները չի կարելի կատարել շատ կտրուկ: Շարունակել ուշադրություն դարձնել ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը:

	<p>ցատկերում, նետումներում՝ համեմատ տղաների: Ուսագոտու մկանները թույլ են զարգացած և դա ազդում է նետումների, ձգումների, մագլցումների արդյունքների վրա: Սակայն նրանց հեշտ են տրվում ռիթմիկ և պլաստիկ շարժումները, հավասարակշռություն և շարժումների ճշգրտություն պահանջող վարժությունները:</p>	
<p>Սիրտանոթային համակարգ</p>	<p>Սիրտը ինտենսիվ մեծանում է, աճող օրգանները և հյուսվածքները մեծ պահանջներ են ներկայացնում նրան, ավելանում է նրա նյարդավորումը: Արյունատար անոթների աճի տեմպերը հետ են մնում սրտի աճի տեմպերից և որպես դրա հետևանք՝ բարձրանում է արյան ճնշումը, խանգարվում է սրտի գործունեության ռիթմը, արագ վրա է հասնում հոգնածությունը: Արյան հոսքը դժվարանում է, հաճախակի առաջանում են հևոցներ, սրտի շրջանում ճնշման զգացողություն:</p>	<p>Սրտի վրա նկատելի բեռնվածություն առաջացնող վարժությունները հաջորդել շնչառական վարժություններով: Դժվար են հաղթահարվում երկարատև ինտենսիվ բեռնվածությունները, դրա համար, օրինակ՝ լարված վազքը խորհուրդ է տրվում փոխհաջորդել քայլքով:</p>
<p>Շնչառական համակարգ</p>	<p>Կրծքավանդակի մորֆոլոգիական կառուցվածքը սահմանափակում է կողոսկրերի շարժումը, դրա համար շնչառության հաճախականությունը բարձր է և մակերեսային, սակայն թոքերը աճում են և շնչառությունը կատարելագործվում է: Ավելանում է թոքերի կենսական տարողությունը, վերջնականապես ձևավորվում է շնչառության տիպը՝ տղաների մոտ որովայնային, աղջիկների մոտ՝ կրծքային:</p>	

<p>Նյարդային համակարգ</p>	<p>Նյարդային համակարգի ֆունկցիոնալ վիճակի վրա ազդում են ներքին արտազատման գեղձերը: Դեռահասներին բնորոշ է բարձր հուզականությունը և քնի խանգարումները: Նրանք շուտ հոգնում են: Դեռահասները շատ զգայուն են անարդար որոշումների, գործողությունների նկատմամբ: Արտաքին ռեակցիաները ուժով և բնույթով ադեկվատ չեն դրանք առաջացնող գրգռիչներին: Տղաները հաճախ գերազնահատում են իրենց շարժողական հնարավորությունները, փորձում են ամեն ինչ անել իրենց ուժերով: Աղջիկները քիչ վստահ են իրենց ուժերին: Դեռահասները շատ զգայուն են մեծերի գնահատականների նկատմամբ, սուր են արձագանքում իրենց արժանապատվության վիրավորանքին, չեն հանդուրժում երկարատև խրատները:</p>	<p>Սովորողների մոտ համբերատար ձևավորել զսպվածություն, ունակություն ղեկավարելու սեփական հույզերը: Կարգապահության դաստիարակման լավագույն միջոցը թիմային շարժախաղերը և սպորտային խաղերն են, որոնք ձևավորում են կամային, բարոյական որակներ: Աղջիկներին տալ իրենց ուժերին համապատասխան առաջադրանքներ, կիրառել մոտեցնող վարժություններ: Պատժելիս չշտապել, սկզբում պարզաբանել: Չի կարելի հաճախակի և չափից ավելի գովել:</p>
<p>Ներզատիչ համակարգ</p>	<p>Սեռային տարբերությունը ազդում է մարմնի մասսայի և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ հնարավորությունների վրա: Աղջիկների մոտ ի տարբերություն տղաների իրանը հարաբերակա-նորեն երկար է, ոտքերը կարճ են, կոնքը ավելի խոշոր է:</p>	<p>Չի կարելի մի խմբում միացնել տղաներին և աղջիկներին: Տղաների և աղջիկների համար միևնույն վարժությունների չափավորումը պետք է լինի տարբեր և աղջիկների համար կատարման պայմանները պետք է հեշտացվեն: Բեռնվածությունը չափավորվում է՝ հաշվի առնելով յուրաքանչյուր սովորողի անհատական հնարավորությունները: Աղջիկների համար խորհուրդ է տրվում կիրառել անոթաբանական տարբեր ձևեր և վարժություններ, որոնք անցկացվում են երաժշտության ներքո:</p>

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Հակոբյան Ե.Ս., Բարբարյան Մ.Ս. Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկան. ուսումնամեթոդական ձեռնարկ: Եր.: Հեղինակային հրատարակություն 2011.-116 էջ:
2. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников.- М.: Просвещение, 1989.- 222с.
3. Настольная книга учителя физической культуры.- М.: Физкультура и спорт.-1998.
4. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений / В.П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н.П. Клусов и др.; Под ред. Г.Б. Мейксона и др.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 1997.- 140 с.
5. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д. А. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение, 1990.- 319с.