**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Թեմա՝ Սովորողների տարիքային զարգացման օրինաչափությունները**

**Ուսուցիչ՝ Քրիստինե Օհանյան**

**Ղեկավար՝ Ղուլոյան**

**ԳԱՎԱՌ 2022**

**Բովանդակություն**

[Ներածություն 3](#_Toc112962041)

[1-4-րդ դասարանների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները 5](#_Toc112962042)

[5-9-րդ դասարանների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները 8](#_Toc112962043)

[10-12-րդ դասարանների տարիքային զարգացման t առանձնահատկությունները 12](#_Toc112962044)

[Եզրակացություն 16](#_Toc112962045)

[Գրականության ցանկ 17](#_Toc112962046)

#

# Ներածություն

 Դպրոցահասակ երեխաների ֆիզիկական դաստիարակության նպատակն է՝ ամրապնդել երեխաների առողջությունը, բարձրացնել ֆիզիկական պատրաստության և աշխատունակության մակարդակը, բավարարել առանձին սովորողների և հասարակության պահանջմունքները կենսական ատիվ դիրքորոշման ձևավորման մեջ։ Այս առումով շատ կարևոր է, որ ուսուցիչը տիրապետի դպրոցահասակ երեխաների զարգացման օրինաչափություններին և առաձնահատկություններին, որպեսզի կարողանա ճշգրիտ կազմակերպել <<Ֆիզիկական կուլտուրայի>> դասի ընթացքը։ Անհրաժեշտ է ոչ միայն տիրապետել ֆիզիկական առանձնահատկություններին, այլ նաև հոգեկան , բնավորության մեջ տեղի ունեցող փոփոխություններին։

 Կարևոր է նաև այն փաստը, որ դպրոցական տարիքում ֆիզիկական կուլտուրայի միջոցների կիրառման համակարգը ապահովում է աճող սերնդի երկարատև պլանավորված սիստեմատիկ ֆիզիկական դաստիարակությունը, տարբեր հանրօգուտ գործունեության հանդեպ՝ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության, ինչպես նաև բազային պրոֆեսիոնալ-կիրառական և սպորտային պատրաստության բավական բարձր մակարդակի ձեռքբերումը։

 Դպրոցական տարիքը մարդու օրգանիզմի տարիքային զարգացման ամենաբարդ փուլերից մեկն է , որը ներառում է մանկությունից մինչև պատանեկության ընկած ժամանակահատվածը։

 Դպրոցահասակ տարիքի բոլոր երեխաները /6-ից մինչև 17-18 տարեկան/ , համապատասխան գոյություն ունեցող ընդհանուր կրթության համակարգի , բաժանվում են երեք տարիքային աստիճանի․ կրտսեր, միջին, ավագ դպրոցական տարիքի[[1]](#footnote-1)։ Այսպիիս տարիքային բաժանուը լայնորեն օգտագործվում է մանկավարժական և տարիքային հոգեբանության մեջ։ Յուրաքանչյուր տարիք ունի իր առանձնահատկությունները, բարդությունները։ Խիստ անհրաժեշտ է ցանկացած ուսուցչի համար տիրապետել որոշակի ինֆորմացիայի ամեն շրջանի մասին, որն էլ իր հերթին ուսումնական գորընթացը կհեշտացնի, իսկ խնդիրները հեշտ լուծելի կդառնան։

 Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է․

1․Նկարագրել յուրաքանչյուր տարիք

2․Ներկայացնել տարիքային առանձնահատկությունները և օրինաչափությունները

3․Վերլուծել օրինաչափությունները ֆիզիկական և հոգեբանական տեսանկյուններից

# 1-4-րդ դասարանների տարիքային զարգացման առանձնահատկությունները

Կրտսեր դպրոցական տարիքը ընդգրկում է 6 տարեկանից մինչեւ 10 տարեկան երեխաներին: Այս տարիքային շրջանը բնորոշվում է հենաշարժողական ապարատի համեմատաբար հավասարաչափ զարգացմամբ, բայց առանձին մարդաչափական ցուցանիշների աճի ինտենսիվությունը տարբեր է : Այսպես, մարմնի քաշը ամեն տարի միջինը ավելանում է 2-4 կգ-ով , հասակը ` 2-4 սմ ով, կրծքավանդակի շրջագիծը ՝ 2-4 սմ-ով: Տղաները հիմնականում մեծանում են ոտքերի երկարության ավելացման հաշվին , աղջիկները՝ իրանի։ Այս տարիքի երեխաների հոդերը շատ շարժուն են , կապանները եւ ջլերը ՝ առաձգական , կմախքը պարունակում է մեծ քանակությամբ կռճիկային հյուսվածքներ : Ողնաշարը պահպանում է մեծ շարժունակությունը մինչեւ 5-9տարեկան : Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ կրտսեր դպրոցական տարիքը հանդիսանում է առավել բարենպաստ ՝ բոլոր հոդերում շարժունակության նպատակաուղղված մշակման համար:Կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխանների մկանաթելերը բարակ են եւ սպիտակուցներ ու ճարպ են պարունակում ։Դրա հետ մեկտեղ վերջույթների մեծ մկանախմբերը ավելի զարգացած են,քան փոքրերը։ Դա պատճառներից մեկն է,որ կրտսեր դպրոցական տարիքում երեխաները անվստահ են կատարում ճշգրիտ շարժումները, օրինակ՝ վատ են կատարում դաստակով ճշգրիտ շարժումները ։ Այս տարիքում գրեթե ամբողջությամբ ավարտվում է նյարդային համակարգի մորֆոլոգիական զարգացումը, ինչպես նաեւ նյարդային բջիջների աճը եւ կառուցվածքային դիֆերենցիացիան։

 Կրտսեր դպրոցականների բարձրագույն նյարդային գործունեությունը ունի մի շարք առանձնահատկություններ, որոնք կապված են նյարդային համակարգի հիմնական հատկությունների տարիքային կատարելագործման հետ: Երեխաները չեն դիմանում ուժեղ , միատոն գրգռիչների ազդեցություններին նյարդային պրո ցեսների ուժը նրանց մոտ թույլ է եւ վառ արտահայտված է արտաքին արգելակումը ։ Այդ պատճառով դեռ չհասցրած լսել ուսուցչի որոշ բացատրությունը ՝ երեխաները շտապում են կատարել վարժությունը : Երեխաներին հրամանները , շարային վարժությունները եւ համեմատաբար դժվար ֆիզիկական վարժությունները ուսուցանելիս պետք է հաշվի առնել ուշացող եւ տարբերակող արգելակման (ներքին ) առանձնահատկությունները ։ Անհրաժեշտ է գտնել օպտիմալ ինտերվալներ նախնական եւ կատարողական հրահանգների միջեւ : Ցանկալի չէ մեկ վարժության արագ փոփոխումը մյուսով ՝ առանց դրանց նախնական յուրացման ։ Ընկալման եւ արտաքին իրականության դիտման կարողությունը կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների մոտ դեռեւս կատարելագործված չէ . երեխաները արտաքին առարկաները եւ երեւույթները ընկալում են ոչ ճիշտ ՝ դրանց մեջ առանձնացնելով , չգիտես ինչու , իրենց ուշադրությունը գրաված , պատահական հատկանիշներ եւ առանձնահատկություններ ։ Կրտսեր դպրոցականների ուշադրության առանձնահատկությունը հանդիսանում է ինքնաբերական( ակամա, իրենց կամքից անկախ) բնույթը . այն հեշտ եւ արագ շեղվում է ուսուցման գործընթացին խանգարող ցանկացած արտաքին գրգռիչից : Բավականաչափ զարգացած չէ նաև ուշադրության կենտրոնացման կարողությունը : Ուշադրությունը միեւնույն օբյեկտի վրա երկարատեւ կենտրոնացնել նրանք դեռեւս չեն կարող ։ Լարված եւ կենտրոնացված ուշադրությունը արագ հոգնեցնում է : Կրտսեր դպրոցականների մոտ հիշողությունը ունի զննական-պատկերավոր բնույթ . երեխաները ավելի լավ հիշում են ուսուցանվող առարկայի արտաքին առանձնահատկությունները քան դրանց տրամաբանական իմաստային էությունը ։ Այս տարիքի երեխաները դեռևս դժվարությամբ են իրենց հիշողությամ մեջ կապում ուսումնասիրվող երևույթի առանձին մասերը , դժվարությմաբ են կապումու սումնասիրվող երեւույթի ընդհանուր կառուցվածքը ։ Կապված սրա հետ կրտսեր դպրոցականների մոտ վարարտադրության գործընթացը առանձնանում է անճշտությամբ , մեծ քանակի սխալներով , իսկ , ուսուցանվածը կարճատև է մնում հիշողության մեջ ։

Այս բոլորը ուղիղ կապ ունեն նաեւ շարժումների հետ` ֆիզիկական վարժություններով պարապմունքների ժամանակ։ Բազմաթիվ դիտումները ցույց են տալիս , որ կրտսեր դպրոցականները շատ բան են մոռանում, ինչ նրանց ուսուցանվել է մեկ -երկու ամիս առաջ։ Որպեսզի խուսափել դրանից , անհրաժեշտ է երկարատեւ ժամանակահատվածի ընթացքում երեխաների հետ հետեւողաբար կրկնել անցած ուսումնական նյութը[[2]](#footnote-2) :

Այս տարիքում երեխաների մտածողությունը նույնպես առանձնանում է զննական-պատկերավոր բնույթով , անբաժան ուսուցանվող երեւույթի կոնկրետ առանձնահատկությունների ընկալումից եւ սերտ կապված է երեւակայության գործունեության հետ։ Երեխաները դեռ դժվարությամբ են յուրացնում վերացականությամբ առանձնացող հասկացությունները , քանի որ բացի բանավոր արտահայտությունից դրանք կապված չեն կոնկրետ գործունեություն հետ։ Դրա գլխավոր պատճառը բնության և հասարակության ընդհանուր օրինաչափությունների մասին գիտելիքների պակասն է։

Կրտսեր դպրոցական տարիքի համար առաջատար են համարվում բնական շարժողական գործողությունների /քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ/ ուսուցման և կատարելագործման խնդիրները։ Խորհուրդ է տրվում մեկ դասի ընթացքում լոծել 2-3խնդիր՝ կապված ուսումնական նյութի յուրացման կամ ամրապնդման հետ։

Տարրական դասարաններում մեծ ուշադրություն պետք է հատկացնել դաստակի, ոտնաթաթի մկանների ամրապնդմանը և ճիշտ կեցվածքի ձևավորմանը։ Պարտադիր է անցկացնել շարժախաղել բոլոր դասերին։ Պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել վարժությունների ճիշտ կատարմանը։

Երեխաների մոտ շարժումները հիշելու կարողությունը արագ մեծանում է 7տարեկանից մինչև 12 տարեկան հասակը, 13 տարեկանից այն որոշ չափով դանդաղում է ։

Ուսուցման մեթոդներից նախապատվությունը տրվում է ամբողջական մեթոդին։

7-8տարեկանում արագ կատարելագործվում է տարբեր ճշգրիտ շարժումներ կատարելու կարողությունը։ Դրան նպաստում են նետումները նպատակին։

Այս տարիքում արագաշարժության և դիմացկունության մշակման համար որպես հիմք պետք է մշակել մկանային ուժը։ Երեխաների մոտ ավելի զարգացած են իրանի, քան թե վերջույթների մկանները։ Կրտսեր դպրոցական տարիքում ուժ մշակող վարժությունները գլխավորապես պետք է լինեն դինամիկ։ Բեռնվածությունը չպետք է լինի առավելագույնը։

Պետք է կատարել շարային, պարային վարժություններ, որոնք դրական կազդեն նաև կառուցվածքի ձևավորման հարցում։

# 5-9-րդ դասարանների 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 մոտովորապես միանման են[[3]](#footnote-3): 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 միջողային հոդերի 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 նկատելիեն, քան մկանների ուժում ։ Դա պատճառ է հանդիսանում այն բանի, որ աղջիկները այս տարիքում դժվարությամբ են յուրացնում մագլցման ցատկային, կախ եւ հենում դրություններից կատարվող վարժու թյունները ։ Դեռահասների մոտ մեծանում է սրտամկանի ուժը ։Եվ այս բոլորը այն ֆոնի վրա, որ 5-9-րդ դասարաններում սովորողներին հարկ է լինում հաղթահարել բավականին մեծ ֆիզիկական բեռնվածություններ , սակայն ֆիզիկականկուլտուրայի 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 առանձնահատկությունըպետք է հաշվի առնել դասի ներգրավիչ մասը անցկացնելու ժամանակ։ Դեռահաս շրջանում հնարավոր են շեղումներ կոորդինացված շարժումներ կատարելիս, գործողությունների անսահունություն եւ կաշկանդ էվածություն : 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 շարժումների կոորդինացիան կանոնավորվում է վերջում դառնում են սահուն եւ ներդաշնակ: Այս տարիքում կատարելիության են հասնում տարածական կողմնորոշման առանձին բնութագրումներ , օրինակ ՝ շարժման ամպլիտուդայի եւ ճշգրտության տարբերում:Սակայն առանց հատուկ ՝ աղջիկների մոտ 13-14 տարեկանից եւ տղաների մոտ 15-17 տարեկանից հետո այս ընդունակությունների զարգացման մեջ էական փոփոխություններ չեն նկատվում ։ Հասունացման շրջանում արված 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 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 հակասականությու նը առաջին հերթին կապված է ֆիզիոլոգիական զարգացման փոփոխությունների հետ ։ Հասակի , քաշի , արտաքինի փոփոխությունները բերում են անհանգստություն, անվստահության , ընկճվածության :

Դեռահասները ձգտում են իր նմանվել իրենց ընկերներին, հաղորդակից դառնալ մեծահասակների կյանքին, ընդօրինակում են նրանց արտաքին շարժուձեւը , հավակնում 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 ։

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 ոստյուններից եւ ցատկերի բազմաթիվ կրկնություններից ` զուգակցված ինչպես դանդաղ տեմպով վազքի, այնպես էլ արագացումների հետ[[4]](#footnote-4) ։ Ճիշտ անցկացված եւ հստակ չափավորված «ցատկային պատրաստությունը» օժանդակում օժանդակում է ոտքերի երկարացմանը , գերազանց զարգացնում է սիրտանոթային եւ շնչառական համակարգերը [[5]](#footnote-5)։ 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 նպատակահար մար եւ արդյունավետ խաղային հնարքները , տարբեր խաղային իրադրություններում կիրառվող առավել արդյունավետ տակտի կական 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 ։ Դրահետ մեկտեղ պետք է հաշվի առնել աշակերտների տարիքային հնարավորությունները եւ ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստության մակարդակը։

# 10-12-րդ դասարանների տարիքային զարգացման t առանձնահատկությունները

Այս տարիքային խմբին են պատկանում նաեւ միջին մասնագիտական ուսումնական հաստատություններում սովորողները։ Պատանիներին եւ աղջիկներին , ինչպես եւ դեռահասներին , բնորոշ է մեծ ուշադրությունը իրենց արտաքին տեսքին հասակին, քաշին: Նրանք հակված են իրենց մեջ գտնելու շեղումներ ֆիզիկական նորմայից նույնիսկ այն դեպքում, երբ բոլոր ցուցանիշները համապատասխանում են նորմային ։Այդ մեծ ուշադրությունը իրենց նկատմամբ կարող է առաջացնել հոգեկան շեղումներ եւ նեւրոզներ : Ավագ դպրոցականների հետաքրքրությունների շրջանակը աստիճանաբար դուրս է գալիս դպրոցի սահմաններից, դպրոցը դառնում է նրանց աշխարհի միայն մի մասը ։ Ավագ դպրոցականների ուսումնական գործունեությունը դառնում է ընտրողական, գիտակցված: Նրանցից շատերը դառնում են շատ պատասխանատուիրենց ուսման արդյունքների համար : Նրանք փորձում են հասկանալ իրենք իրենց ներաշխարհին, զգացողությունները։ ։ Մանկավարժի խնդիրն է այստեղ կարողանալ հասկանալ դեռահասին, սովորեցնել նրանց ճիշտ գնահատել իրավիճակը, կատարել ճիշտ եզրակացություններ, հարգել ուրիշներին, ծնողներին։

Ավագ դպրոցականների հետ աշխատանքքի կարևոր առանձնահատկությունը կայանում է նրանում, ,որ նրանց պետք է սովորեցնել պլանավորել սեփական գործունեությունը , կառուցել ապագայի իրական իրական պլաններ ՝ հաշվի առնելով առնելով իրենց կարողությունները եւ ձեռքբերումները ։

Նախընտրելի է ավագ դասարաններում ֆիզկուլտուրայ ասերը անցկացնել առանձին խմբերով՝ աղջիկ, տղա։Կախված պատանիների և աղջիկների անատոմիաֆիզիկական և հոգեկան առանձնահատկություններից պարապմունքները պետք է կազմակերպել տարբեր մեթոդներով։ Լարված և երկարատև աշխատանքներ կատարելու համար պատանիների ֆունկցիոնալ հնարավորությունները ավելի մեծ են քան աղջիկներինը։ Քանի որ նրանք ունեն զարկերակի ցածր հաճախականություն և արյան բարձր ճնշում , ի վիճակի են ավելի հեշտ տանել ֆիզիկական բեռնվածությունը։

Պատանիների հետ պարապմունքների կազմակերպման ժամանակ պետք է հաշվի առնել, որ նրանք պետք է պատրաստ լինեն բանակում ծառայելուն։ Սա էլ իրենից ենթադրում է, որ պետք է պարամունքներ իրականացնել տեղանքում, անծանոթ վայրերում, տարբեր շեղող գործոնների ներքո, սահմանափակ ժամանակային պայմաններում, և առավելագույն լարվածությամբ։

Աղջիկերի վարժությունների պրակտիկ նշանակությունը կայանում է նրանում, որ դրանք ուղղված են մշակելու շարժումների գեղեցկություն և օժանդակում են մայրության ֆունկցիայի իրականացման գործում մեծ դեր խաղացող մկանախմբերի զարգացմանը։ Այս տարիքում հատուկ ուշադրության պետք է արժանացնել ուժային և արագաուժային ընդունակությունների , դիմացկունության տարբեր ձևերի զարգացմանը։ 16 տարեկանում պատանիները կարող են բարձրացնել և տեղափոխել իրենց քաշին հավասար ծանրություններ։ Այս ամենը, իհարկե պետք է կատարվի չափավոր՝ ոչ շատ, ոչ քիչ։

14 տարեկանից հետո աղջիկների մոտ ուժը ավելանում է շատ քիչ, քան մարմնի զանգվածը; Արդյունքում աղջիկները դժվարությամբ են կատարում բոլոր վարժությունները, որոնք պահանջում են հաղթահարել մարմնի քաշը՝ ձգումները, մագլցումները, վազքերը, ցատկերը և այլն։ Սակայն, անկախ հանգամանքներից, այս վարժությունները չեն հանվում պարապմունքներից, այլ միայն հեշտացվում են դրանց կատարման պայմանները։ Բացի դրանից, բեռնվածությունը պետք է սահմանել հնարավորին չափ տվյալ անհատի ուժերի սահմաններում՝ հաշվի առնելով մարմնի քաշը։ Աղջիկներին հակացուցված են ուժեղ նեորովայնային ճնշում և ներքին օրգանների ցնցում առաջացնող վարժությունները, մեծ ծանրությունների բարձրացումը, ցատկերը բարձրությունից, բայց պարտադիր են չափավոր բեռնվածությամբ վարժությունները որովայնի , մեջքի , կոնքի հատվածներում։

Կարևոր նշանակություն ունի մարմնի ճկունության կատարելագործումը։ Որպես կանոն առավելագույն ճկունությունը ձեռք է բերվում 14-15 տարեկան հասակում և հետագայում այն անընդհատ անհրաժեշտ է պահպանել , քանի որ հետաճը բավականին արագ է ընթանում;

Ավագ դպրոցական տարիքում արագաշարժության ցուցանիշների աճը քիչ է արտահայտված, քան միջին դպրոցական տարիքում և պահանջում է համապատասխան վարժությունների նկատելի ծավալ, որպեսզի նշված ընդունակությունը շարունակի զարգանալ։ Առավել դժվար են զարգանում պարզ շարժողական ռեակցիաները։Ռեակցիայի արագությունը հիմնականում կախված է աշակերտի նյարդային համակարգի տիպից և հանդիսանում է ժառանգական հատկություն, սակայն այն կարելի է զարգացնել յուրաքանչյուր տարիքում համապատասխան վարժություների օգնությամբ։

Այս ժամանակաշրջանում առաջ են գալիս բարենպաստ պայմաններ դինամիկ աշխատանքի համար։ Շարունակվում է սրտի աճը, ավելանում է սրտամկանի կծկման ուժը, ինչի արդյունքում նկատելի ավելանոմ է արյան հարվածային և րոպեական ծավալը սրտի կծկումների միաժամանակյա նվազման հետ, բարելավվում է սիրտանոթային համակարգի նյարդային կարգավորումը, որը արտահայտվում է ֆիզիկական բեռնվածությունների հանդեպ։ Շնչառական համակարգը նույնպես կատարելագործվում է , ավելանում է կրծքավանդակի շրջանագիծը, նրա էքսկուրսիան , թոքերի ծավալը, ուժեղանում են շնչառական մկանները, բարելավվում է շնչառության կարգավորումը, ավելանում է թթվածնի քանակը։

Ընդհանուր և արագային դիմացկունության մշակմանը ուղղված վարժությունները հիմք են ծառայում դպրոցականների ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը , իսկ մասամբ նաև մտավոր /քանի որ օժանդակում են ոչ միայն մկանների արյան շրջանառության լավացմանը, այլև գլխուղեղի/, զարգացնում են կամային հատկանիշներ։ Ավագ դասարաններում սովորողները հակված են գերագնահատելու իրենց ուժերը և վազքը սկսում են հաճախ բարձր տեմպով, որը նաև անբարենպաստ է ազդում օրգանիզմի վրա։ Ուսուցիչը պետք է դպրոցականներին պարզաբանի ուժերի գերլարման վնասակարությունը։ Պետք չէ մարզվել առավելագույն մրցակցական լարվածությամբ, բեռնվածությունը պետք է լինի ոչ ավելի քան մրցակցականի 80-90%-ը[[6]](#footnote-6)։

Կոորդինացիոն ընդունակություններից հատուկ ուշադրություն պետք է դարձնել շարժողական գործողությունների արագ վերակառուցման և շարժումների համաձայնեցվածության , մկանների ինքնակամ թուլացման կարողության և վեստիբուլյար կայունության մշակմանը[[7]](#footnote-7)։

Ավագ դպրոցականների հետ պարապմունքների ժամանակ մեծանում է կոնդիցիոն և կոորդինացիոն ընդունակությունների վրա զուգակցված ազդեցությամբ վարժությունների կշիռը , ինչպես նաև վարժությունների, որոնց կատարմամբ միաժամանակ ամրապնդվում և կատարելագործվում են շարժողական հմտությունները և մշակվում են շարժողական ընդունակությունները։

Այս տարիքում ուսուցման ինտենսիֆիկացումը դասերի ժամանակ կրում է մարզական ուղղվածություն։ Խաղային մեթոդի օգտագործումը նվազում է, իսկ մրցակցականինը՝ մեծանում։ Ավագ դպրոցականների հետ աշխատելիս խորհուրդ է տրվում ավելի լայն , քան նախորդ դասարաններում, կիրառել անհատական առաջադրանքների, լրացուցիչ վարժությունների մեթոդը, օգտագործել առաջադրանքներ՝ ուղղված շարժողական գործողությունների տիրապետմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը՝ հաշվի առնելով մարմնակազմության տիպը, ֆիզիկական և տեխնիկական պատրաստվածությունը։

#

# Եզրակացություն

 Հետազոտելով սովորողների տարիքային զարգացման օրինաչափությունները, եկա այն եզրահանգմանը, որ յուրաքանչյուր փուլ, յուրաքանչյուր շրջան ունի իր առանձնահատկությունները, հետաքրքրությունները, ինչու չէ նաև դժվարություններն ու բարդությունները։ Հիրավի, յուրաքանչյուր ուսուցչի համար խիստ անհրաժեշտություն է տիրապետել վերոնշյալ շրջանների առաձնահատկություններին, ինչի շնորհիվ ուսումնական պրոցեսը կդառնա ավելի հեշտ։ Հատկապես դեռահասության շրջանում պատանիները շատ խոցելի են դառնում, և այս շրջանում ուսուցիչներից մեծ ջանքեր է պահանջվում համբերատար և ներողամիտ լինելու համար։ Կարևոր է ոչ թե աշակերտի հետ մտնել կոնֆլիկտի մեջ, այլն բացատրել նրան իրողությունը, փորձել հասկացնել, թե ինչն է ճիշտ, գովելի, և ինչը սխալ ու պարսավանքի արժանի։ Ֆիզկուլտուրայ դասերին ուսուցիչներից պահանջվում է լինել նրբանկատ, հաշվի առնել յուրաքանչյուր աշակերտի անհատական տվյալները, առանձնահատկությունները։ Գրագետ մոտեցման դեպքում կարելի է հասնել տեսանելի արդյունքների թե՛ աղջիկների, թե՛ տղաների շրջանում։ Հատկապես կարևոր շրջան է համարվում նախազորակոչային տարիքը, երբ անհրաժեշտություն կա տղաներին պատրաստել զինվորական ծառայության ։

 Անկախ թե որ տարիքային խմբի հետ է աշխատում ուսուցիչը, նա պետք է տեղեկացված լինի , ունենա գիտելիքներ, հոգեբանական հմտություններ, որպեսզի կարողանա ճիշտ և պատշաճ կերպով կազմակերպել դասապրոցեսը, հասնել նախընտրելի արդյունքին։

# Գրականության ցանկ

1. Գրիգորյան Յու․ Գ․, Մինասյան Հ․Ս․ Հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական Կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր 1-12 դասարաններ․ Երևան, 2007
2. Ֆիզիկական կուլտուրա։ Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք /Վ․ Բ․ Առաքելյան, Ֆ․ Գ․ Ղազարյան, Յյու․ Գ․ Գրիգորյան, Ա․ Ա․ Հարությունեյան։-Եր <<Աստղիկ գրատուն>>, 2009
3. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы детей. Под. Ред. Л.К. Семеновой. М. Педагогика,1978, 224с.
4. Книга учителя физической культуры. Под общ. Ред. В.С. Каюрова. Предисл. И. П. Савинкова. Физкультура и спорт, 1973.
5. Уроки физической культуры в IV-V класса, пособие для учителей /Г. П. Богданов, Н. Ж. Булгакова/.Под. ред. Г. П. Богданова.-2-е изд., доп. И перераб.- М. 1984.
6. Уроки физической культуры в IX-X класса, пособие для учителей/Ю. А. Барышиников, Г. П. Богданов и др./ Под ред. Г. П. Богданова.-М. 1982
7. Ա․ Ա․ Նալչաջյան << Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն>>։ Եր <<Լույս>> հրատարակչություն․-1977
1. 1. Գրիգորյան Յու․ Գ․, Մինասյան Հ․Ս․ Հանրակրթական դպրոցի <<Ֆիզիկական Կուլտուրա>> առարկայի չափորոշիչներ և ծրագիր 1-12 դասարաններ․ Երևան, 2007 [↑](#footnote-ref-1)
2. 1. Ֆիզիկական կուլտուրա։ Հանրակրթական դպրոցի 2-րդ դասարանի դասագիրք /Վ․ Բ․ Առաքելյան, Ֆ․ Գ․ Ղազարյան, Յյու․ Գ․ Գրիգորյան, Ա․ Ա․ Հարությունեյան։-Եր <<Աստղիկ գրատուն>>, 2009 [↑](#footnote-ref-2)
3. 1. Ա․ Ա․ Նալչաջյան << Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն>>։ Եր <<Լույս>> հրատարակչություն․-1977, էջ85 [↑](#footnote-ref-3)
4. 1. Уроки физической культуры в IV-V класса, пособие для учителей /Г. П. Богданов, Н. Ж. Булгакова/.Под. ред. Г. П. Богданова.-2-е изд., доп. И перераб.- М. 1984.184 с. [↑](#footnote-ref-4)
5. 1. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы детей. Под. Ред. Л.К. Семеновой. М. Педагогика,1978, 224с. [↑](#footnote-ref-5)
6. 1. Уроки физической культуры в IX-X класса, пособие для учителей/Ю. А. Барышиников, Г. П. Богданов и др./ Под ред. Г. П. Богданова.-М. 1982, 224с. [↑](#footnote-ref-6)
7. 1. Уроки физической культуры в IX-X класса, пособие для учителей/Ю. А. Барышиников, Г. П. Богданов и др./ Под ред. Г. П. Богданова.-М. 1982 [↑](#footnote-ref-7)