

ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ, ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

«ՇԻՐԱԿԻ Մ. ՆԱԼԲԱՆԴՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Առարկա՝ Ֆիզիկական կուլտուրա

Թեմա՝ «Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մանկավարժական վարպետությունը և  
համագործակցությունը գործընկերների հետ »

Վերապատրաստվող ուսուցիչ՝ \_\_\_\_\_ Հարթենյան Գագիկ  
/ազգանուն անուն, /

Ղեկավար՝ \_\_\_\_\_ Սիմոնյան Ասյա մ.գ.թ.  
/ազգանուն անուն, գիտական աստիճան, կոչում/

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ.....	3
Գլուխ 1 ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱՐՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	5
1.1 Սպորտի եվ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասին.....	5
1.2 Ուսուցչի մասնագիտական պատրաստվածությունը.....	8
1.3 Ուսուցչի անձին ուղղված պահանջները .....	11
Գլուխ 2 ԴԱՍԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԱՄՆ և ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱՐՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ.....	14
2.1 Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի նախապատրաստությունը դասին.....	14
2.2 Ֆիզկուլտուրայի դասի մանկավարժական վերլուծությունը .....	16
2.3 Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի փոխհարաբերություններն աշակերտների հետ .....	18
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ.....	22
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ.....	23

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզիկական կուլտուրայի նշանակությունը կյանքի դպրոցական շրջանում կայանում է նրանում, որ ստեղծվի բազմակողմանի զարգացման հիմք, ամրապնդվի առողջությունը և աշակերտների մոտ ձևավորել բազմազան շարժողական կարողություններ և հմտություններ: Այս բոլորը հանգեցնում է օբյեկտիվ նախադրյալների առաջացմանը անհատի ներդաշնակ զարգացման համար: Այս գործում իր ուրույն դերն ունի ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը և նրա կողմից ուսումնական նյութի մատուցման որակը, ստեղծագործական մոտեցումներ կրթական գործընթացին:

Ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում ուսուցիչը տալիս է գիտելիքներ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի նշանակության, առողջ ապրելակերպի կանոնների, օլիմպիական խաղերի, արդարացի խաղի, առաջին օգնություն ցույց տալու կանոնների, ինչպես նաև՝ համագործակցելու, կազմակերպելու և նախաձեռնություն հանդես բերելու կարողություններ:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը կնպաստի անձի մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակության բարձրացմանը, շարժողական ընդունակությունների մշակմանը, որոնք լայն կիրառություն են գտնում մարդու ամենօրյա գործնական կյանքում:

Ֆիզիկական դաստիարակությունը աջակցելու է նաև սովորողների շրջանում մասնագիտական կողմնորոշման աշխատանքների իրականացմանը՝ ըստ ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի մասնագիտությունների նախասիրությունների:

**Հետազոտական աշխատանքի նպատակն է** ուսումնասիրել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցրի մանկավարժական վարպետության ձևավորման նախադրյալները

**Հետազոտական աշխատանքի խնդիրներն են.**

- Ներկայացնել ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի առանձնահատկությունները, որոնք արտացոլում են նրա դաստիարակչական գործունեության օրինաչափությունները հանրակրական դպրոցում:
- Ուսումնասիրել ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական

պարտրաստվածության դերը մանկավարժական գործունեության ընթացքում:

- Ներկայացնել ուսուցչի մանկավարժական վարպետության ձևավորման նախադրյալները և մասնագիտական մանկավարժական կոմպետենցիաները հանրակրթական դպրոցում:

## Գլուխ 1.

# ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՐԱԿՏԻ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱՐՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

### 1.1 Սպորտի եվ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասին

Անհրաժեշտ է շեշտել, որ գիտա-մեթոդական դրույթները կենսագործելը նախ և առաջ ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի խնդիրն է: Այս դրույթները կազմում են սպորտի մանկավարժության բովանդակությունը՝ որպես ուսումնա-գիտական ճյուղեր:

Ուսուցչի անձնական դիրքորոշումը կայանում է նրանում, որ օգտակար լինի ուրիշներին, սովորեցնի իր գետեցածը և իր աշակերտների մեջ բացահայտել դրականը: Նա ձգտում է աշակերտի մոտ ձևավորել ինքնակրթության ձգտում, ինքնադաստիարակման, ինքնազարգացման հատկանիշներ: Նրա նպատակը նրանց առողջության ամրապնդմանը, ֆիզիկական զարգացմանը, շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանը, բարձր արդյունքների հասնելու նպաստելն է:

Սպորտ-մանկավարժական գործունեությունը հարկավոր է դիտել որպես արվեստի և գիտության համաձուլվածք: Դա արվեստ է, քանի որ արդյունքը կախված է սպորտում հետապնդվող նպատակներից, խնդիրներից, կոնտիզենտի առանձնահատկություններից, ֆիզիկական, հոգեկան վիճակների անընդհատ փոփոխություններից, ուղեկցող պայմանների տարբերակներից, ուսուցչի անձնավորությունից և պատրաստվածությունից: Նշվածներից յուրաքանչյուրում կարող են լինել չհամընկնող դեպքեր, բազմաթիվ անկանխատեսելի վիճակների: Դրա արդյունքում բացառվում է բոլոր դեպքերի համար հարմար մանկավարժական երաշխավորությունների սահմանումը: Միայն վերլուծությունների ճանապարհով է ուսուցիչը կարողանում գտնել կոնկրետ դեպքի համար, մանկավարժական ազդեցության չափին համապատասխան մեթոդներ ու միջոցներ:

Սպորտ-մանկավարժական գործունեությունը գիտություն է, որովհետև նրանում գործում են շարժողական գործողությունների ուսուցման և գիտելիքների

ստացման օրինաչափություններ, որոնք ուղղված են մարդու մարմնի ձևի զարգացմանը, օրգանիզմի ֆունկցիաների, շարժողական ընդունակությունների կատարելագործմանը, դաստիարակությանը: Այս հիմքով որոշվում են ընդհանուր մանկավարժական, սպորտ – մանկավարժական մի շարք դրույթներ, որոնք գործում են մշտապես, անկախ պարապմունքի առարկայից, կոնտիգենտի առանձնահատկություններից, այլ պայմաններից: Այս դրույթները հանգում են հետևյալին`

1. Անհրաժեշտ է ղեկավարվել աշխատանքի գիտական կազմակերպման կանոններով, - պլանավորվածությամբ, համակարգվածությամբ, հսկողականությամբ: Վերջինս հնարավորություն է տալիս գտնել միջոցներ ստուգելու յուրաքանչյուր աշակերտի կողմից խնդիրների հաջող լուծման ընթացքը, փոփոխել կիրառվող միջոցները, մեթոդները` կախված ստուգման ընթացքում ստացած տվյալներից:
2. Ուսուցումը, զարգացումը և դաստիարակությունը անձի ձևավորման միասնական կողմերն են: Սրանց առանձնացումը խանգարում է հաջողության հասնելուն:
3. Մանկավարժական ազդեցության ոչ մի միջոց, առանձին վերցրած, չի կարող ապահովել անձի կայացումը: Անհրաժեշտ է համակարգ, որը ենթադրի հասարակության խնդիրներին ենթակա նպատակներին հասնելու ձևերի, մեթոդների, միջոցների, սկզբունքների միասնություն:
4. Անձի վրա ծրագրված ազդեցության հսկողությունը կախված է դաստիարակվողի պատկերացումներից ինքն իր մասին, սեփական հնարավորությունների նկատմամբ վստահությունից: Ուսուցչի գործողությունները և մարդու մոտ իր անլիարժեքության մասին պատկերացումների բերող պայմանները կարող են բերել մանկավարժական խնդիրների լուծման խոչընդոտների:
5. Օգտագործվող մանկավարժական միջոցների արդյունավետությունը կախված է աշակերտի ընկալման աստճանից: Ակտիվությունը որոշակի գործողությունների կատարման հարցում և ինքնահսկողությունը հանդես են գալիս միասնաբար:

6. Շրջապատող աշխարհի ճանաչողության, երևույթների ուսումնասիրման հմտությունների տիրապետման նախնական օղակը զգայական ընկալումն է: Որքան լավ են զգայական օրգաններն օգտագործվում ուսումնական նյութի ընկալմանը, յուրացմանը, այնքան բարձր արդյունքի է հասնում մանկավարժը:
7. Հաջողությունը կախված է աշակերտի վերաբերմունքից, որը որոշում է նրա արարքների ուղղությունը, ուղղվածությունը, ուշադրության կենտրոնացման մակարդակը:
8. Ուսուցիչը կարող է հասնել նպատակների կատարմանը, երբ լուծում է մանկավարժական խնդիրներ՝ հաշվի առնելով կոնկրետ վիճակը և իր աշակերտների առանձնահատկությունները:
9. Զարգացման, ուսուցման, դաստիարակության առավել իրական ճանապարհը որոշակի շարժումների, գործողությունների, արարքների, հասկացությունների նպատակաուղղված, հետևողականորեն բարդացվող, փոփոխվող կրկնությունն է: Այն պետք է ենթարկվի մանկավարժական խնդիրների լուծման տրամաբանությանը, որը որոշում է վարժությանը համարժեք առարկայի բնույթը, հետևողականորեն փոխում է կրկնությունների արդյունավետության համակարգի կողմերը:
10. Մանկավարժական գործունեությունը իմաստ է ձեռք բերում, դառնում գործնական, եթե գիտելիքներն ու հմտությունները, որոնք սովորել է աշակերտը, նրա շարժողական գործողությունները, ինտելեկտուալ, կամային, զգացմունքային ոլորտները, զգացողությունները, գեղագիտական ընկալումները և պահանջմունքները զարգացած են այն աստիճան, որ աշակերտին դարձնում են ընդունակ՝ լուծելու աշխատանքում, ուսման, կենցաղի, կյանքի այլ ոլորտում ծագող խնդիրները: Հակառակ դեպքում մանկավարժի աշխատանքը կորցնում է իր իմաստը:

Ճիշտ ձևավորված տեսության և կատարված գիտական խնդրի ուղին համընկնում է գեղագիտական պահանջներին, գեղեցիկի օրենքներին: Այնպես, ինչպես գիտության ու արվեստի մեջ, մանկավարժության գործունեությունում պարտադիր է մարդու ընդունակությունը իրականության գեղագիտական ընկալման հարցում: Սպորտային մանկավարժ չի կարող լինել նա, ով չի կարողանում մտածել արվեստի

կատեգորիաներով, հեռու է բնության գեղեցկության ընկալումից, մարդուց, նրա գործերից, շարժումներից, վարքագծից:

Սպորտի մանկավարժը, ուսուցիչը պետք է համապատասխանի որոշակի պահանջների՝ մասնագիտական պատրաստվածության, որակների, անձը բնութագրող հատկանիշների առումներով: Նա պետք է կարողանա իր աշակերտների և կոլեգաների հետ հաստատել համապատասխան փոխհարաբերություններ:

## **1.2 Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական պատրաստվածությունը**

Ուսուցիչը պետք է լինի բազմակողմանիորեն զարգացած, կրթված, բարոյական բարձր հատկանիշներով օժտված: Նշվածից բացի, սպորտի ուսուցիչը պետք է գիտելիքներ ունենա կենսաբանական բնագավառից, քանի որ առնչվում է շարժողական գործողությունների, շարժումների հմտությունների ուսուցման, մարմնակազմի, օրգանիզմի ֆունկցիաների հետ:

Ինչպես անմիջականորեն պարապմունքների ընթացքում, այնպես էլ սրանց միջև կիրառվող միջոցների, մեթոդների նպատակահարմարությունը կարելի է որոշել մարդու վեգետատիվ ոլորտի հիմնական տեղաշարժերի հիման վրա: Եթե ուսուցիչն ուզում է հասկանալ, իմանալ իր երաշխավորությունների հաջողության կամ անհաջողության իսկական պատճառները, ապա նա պետք է իրազեկ լինի այնպիսի գործողությունների, ինչպիսիք են մարդու ֆիզիոլոգիան, սպորտային բժշկությունը (սպորտային պաթոլոգիա, տրավմատոլոգիա, բուժհսկողություն), ինչպես նաև՝ անատոմիան, բիոմեխանիկան, հիգիենան: Անհրաժեշտ է ոչ միայն մշտապես լրացնել գիտելիքները, այլև տիրապետել մարդաբանական մեթոդիկային՝ որոշելու համար ֆիզիկական զարգացման տեղաշարժերը, ֆիզիոլոգիական մեթոդիային՝ որպես հոգնածության աստիճանը, շարժողական որակների մակարդակը, կատարելու մասսաժներ՝ աշխատունակությունը վերականգնելու համար:

Մյուս առարկաների ուսուցիչներից առավել, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է զարգացած լինի հոգեբանության ուղղությամբ: Նա պետք է կարողանա ցանկացած



ժամանակ ճիշտ գնահատել ոչ միայն առանձին աշակերտի հոգեվիճակը, այլ նաև ողջ թիմի, ազդել դրա վրա՝ անհրաժեշտ ուղղություններով:

Մինչդեռ որքան էլ ուսուցիչը ունենա գիտելիքների պաշար, մանկավարժական հմտություններ, չի կարողանա վստահ լինել, որ լիարժեք կլուծի բոլոր նոր և ավելի բարդ խնդիրները, որոնք անընդհատ դրվում են իր առջև, եթե չհարստացնի ունեցած ընդհանուր-գիտական և մասնագիտական գիտելիքները: Գիտության բուն զարգացումը հանգեցնում է այն բանին, որ գիտելիքներն արագորեն հնանում են:

Սպորտ/ֆիզկուլտուրային – մանկավարժական գործունեությունում անհրաժեշտ է նույնպիսի ստեղծագործական վերաբերմունք, ինչպիսին բնորոշ է գյուտարարին, գիտնականին, նկարչին: Սպորտային մանկավարժի նպատակն է ձևավորել հոգով ուժեղ, առողջ մարմնով մարդկանց՝ զարգացման բարձր մակարդակով, շարժողական ընդունակություններով: Նրա համար ամենավտանգավոր մեկընդմիջտ սահմանված օրինակներով աշխատանքն է: Նա իր մեջ պետք է ձևավորի խթաններ գիտելիքների և հմտությունների գումար ձեռք բերելու համար, որն անհրաժեշտ իր աշակերտների հաջողությունների առումով:

Միայն կրքոտ ցանկությունը, ուսուցչի անընդհատ, չդադարող որոնումները կարող են դառնալ հուսալի ճանապարհ՝ խնդիրների լուծման, մտքերի գրանցման անհրաժեշտության դեպքում վարժությունների տեխնիկան փորձելու, օժանդակ, հատուկ շարժողական գործողությունների կիրառման, մեթոդական ձևերի, մոտեցումների, վերլուծությունների, հաջողությունների և անհաջողությունների պատճառների որոնման համար: Միայն այս ամենի հանրագումարը կարող է ձեռք բերել դրական արդյունքների:

Ուսուցչի գործողությունները, - սպորտային տեխնիկայի ուսուցման, դրա կատարյալ վիճակի ապահովման ուղղությամբ, ունեն գիտական ստեղծագործության բոլոր հատկանիշները: Սպորտային տեխնիկայի վրա աշխատելիս ուսուցիչը համեմատում է շարժողական հանձնարարության կատարումը և իդեալականի պատկերացումները: Շատ դեպքերում պարզվում է, որ աշակերտին չի հաջողվի վերարտադրել պահանջվածը: Առաջանում է անհրաժեշտություն՝ գտնել պատճառներ, որոնք հանգեցնում են սխալների, դրանով իսկ որոշել հետագա

երաշխավորությունների բնույթը: Նման մտածողության ընթացքը բնորոշ է գիտնականին:

Սպորտային մանկավարժը ոչ միայն ինքն է գիտականորեն մտածում, այլև դա ուսուցանում է աշակերտին, այսինքն՝ նրանց նպատակամղում է նորի մշտական որոնման, զարգացնում պատրաստականություն՝ հրաժարվելու սովորականից՝ ի օգուտ առավել կատարյալի, ձևավորված հատկանիշներ՝ սթափ գնահատելու նորամուծությունների արդյունքը:

Ուսուցիչն օգտագործում է գիտական հետազոտությունների ողջ զինանոցը՝ հարցումներ է անցկացնում է մարզիկների շրջանում, ուսումնասիրում է նրանց օրագրերը, կատարում տարբեր չափումներ, որոշում ֆիզիկական զարգացումը, օրգանիզմի վիճակը, մարզական կատարելագործման դինամիկան, անցկացնում է դիտումներ և փորձեր: Նա պետք է մարզիկներին ծանոթացնի գիտական ուսումնասիրությունների հիմնական մեթոդներին, ներգրավի դիտումների և ինքնափորձարկումների ոլորտում, որի նպատակն է յուրաքանչյուր աշակերտի համար գտնել առավել նպատակահարմար վարժության տեխնիկա, հասնել դրա կատարման կատարելության, շարժողական ընդունակության զարգացման:

Ուսուցչի հաջողության կարևորագույն պայմանն է՝ տիրապետել սպորտային մանկավարժությանը, ֆիզիկական դաստիարակության մեթոդիկային, ժամանակակից մարզական տեխնիկային, պարապմունքների կառուցմանը, մանկավարժական և կազմակերպչական հմտություններին: Սպորտային և մարմնամարզական վարժությունները գլխավոր մեթոդներն են աշակերտների վրա ուսուցչի ազդեցության համար: Ուսուցչի հիշողությունը պետք է պահպանի նման շատ վարժություններ, շատ համակարգեր, կատարման տարբերակներ: Այս դեպքում միայն նա կկարողանա լուծել առաջադրված խնդիրները, զարգացնել շարժողական ոլորտի կողմերը, որոնք ապահովում են համապատասխան սպորտային մանկավարժական արդյունք:

### 1.3 ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի անձին ուղղված պահանջները

Բացի խոր գիտելիքներից և մանկավարժական արվեստից, սպորտային ուսուցչին անհրաժեշտ է տիրապետել որպես անձ իրեն բնութագրող մի շարք որակների:

Նա պետք է լինի նպատակաուղղված, կամային, ակտիվ, զարգացած ինտելեկտով և բարձր բարոյական որակներով օժտված մարդ, այլ կերպ ասած՝ անհատ, քանի որ, ինչպես գրել է Ուշինսկին. «Միայն անհատն է ի վիճակի ազդել անձի զարգացման և կողմնորոշման վրա, միայն բնավորությամբ կարելի կլինի կերտել բնավորություն»:

Լավ ուսուցչի որակների շարքում են դիտողականությունն ու զարգացած երևակայությունը: Դիտողականություն չունենալու դեպքում ուսուցիչը չի կարողանա նկատել աշակերտների շարժումների թերությունները, արատները: Աշակերտները պետք է վստահ լինեն, որ ուսուցիչը տեսնում է ամեն ինչ և ոչ ոքի, ոչինչ ուշադրությունից դուրս չի թողնում: Ինֆորմացիայի տեխնիկական միջոցները, ինչպես նաև՝ թեստերը, որոնք օբյեկտիվ տվյալներ են տալիս աշակերտի վիճակի մասին, անհրաժեշտ են ուսումնա-դաստիարակչական, մարզական գործընթացի որակի բարձրացման համար: Բայց ոչինչ չի կարող մարդկային աչքից լավ ու արագ ինֆորմացիա հաղորդել: Ուսուցիչը պետք է կարողանա տեսնել իր աշակերտի ոչ միայն ներկա հնարավորությունները: Դիտողականությունն ու երևակայությունը հնարավորություն են տալիս պատկերացումներ կազմել ապագա ձեռքբերումների մասին, մոդելավորել դրանք: Սպորտի ուսուցիչը պետք է լինի հնարամիտ մարդ, ընդունակ լինի արագ և ճիշտ որոշել կոնկրետ խնդիրների լուծման միջոցներն ու մեթոդները, իր վարքագիծը փոխելով իրավիճակին համապատասխան: Անհրաժեշտ է համբերատարություն, քանի որ վիճակված է տարիներ շարունակ լինել աշակերտի հետ և ղեկավարել նրան, կրկնելով միևնույն շարժումները:

Լավ ուսուցիչը տիրապետում է նաև արտիստիզմի տարրերին: Նա կարողանալու է ցույց չտալ մռայլ տրամադրություն կամ, ընդհակառակը, ցուցադրել հուզմունքը, ուրախությունը: Առանց իմպրովիզացիայի անհնար է հասնել անհրաժեշտ

արդյունքների: «Մանկավարժական օժտվածությունը, - գրել է Մակարենկոն, 1958-ին, - ենթադրում է ինչ-որ չափով դերասանական օժտվածություն»:

Քիչ նշանակություն չունի զգացմունքայնությունը (խոսքի, գործողությունների): Հանդարտ, լավատեսորեն տրամադրված ուսուցիչն ավելիին է հասնում, քան խոժոռադեմ, գրգռված, միշտ դժգոհ մարդը: Ուրախ կատակը, սրամիտ դիտողությունը հաճախ ավելի մեծ արդյունքներ են տալիս, քան երկար բարոյախոսությունները: Տակտի զգացումը սահմանում է այն, թե որտեղ է բարի հումորը, ծաղրն անցնում է վիրավորականի կողմը: Պարապմունքների ընթացքում անբռնազբոս մթնոլորտն օգնում է լուծել ամենաբարդ խնդիրները: Սակայն, մի շարք դեպքերում անհրաժեշտ է կիրառել կոշտ միջոցներ:

Մանկավարժի համար գլխավորն իր խոսքի և արարքների հետևանքները կանխատեսելն է: Այս դեպքում, նույնիսկ խստությունը մանկավարժորեն արդարացված կլինի: Բայց ոչ մի դեպքում ուսուցիչը չպետք է կորցնի ինքնատիրապետումը, անցնելով կոպիտ, վիրավորական տոնի: Նա Պարտավոր է լինել զսպված, կարողանալով տիրապետել իր զգացմունքներին: Չէ որ մրցումների ընթացքում ապրումները, զգացմունքային լարվածությունը սուր և բարձր են: Ապրումներն առաջ են բերում ֆիզիոլոգիական տեղաշարժեր, որոնք չեն զիջում աշակերտի մոտ առաջացածներին: Մի տարբերություն կա՝ սպորտսմենն իր զգացմունքներն արտահայտում է, իսկ մարզիչը, ուսուցիչը միջոցներ չունի, չունեն իրավունք դրա համար: Նա արտաքուստ պետք է հանգիստ լինի: Սպորտային ուսուցչին ամուր առողջությունն անհրաժեշտ է ոչ միայն դժվարին խնդիրները լուծելու, այլ նաև բարձր զգացմունքային լարվածությունը հաղթահարելու համար: Պետք է միշտ հիշել, որ նրա վարքագիծը աշակերտի համար օրինակ է:

Սպորտային մանկավարժը նաև պետք է լինի ֆիզիկապես որոշակիորեն զարգացած, պատրաստակամ: Պետք է սխտեմատիկաբար պարապի, միշտ լինի մարզավիճակում, անհրաժեշտության դեպքում կարողանա ճիշտ, գեղեցիկ ցուցադրել ուսուցանվող շարժողական գործողությունը, քանի որ ընկալման օբյեկտի դրական գեղազիտական գնահատականն այն հիշելու, յուրացնելու կարևոր պայման է:

Հնարավոր չէ դառնալ մարզական ուսուցիչ, կարողանալ հասնել դրված նպատակին, առանց տիրապետելու խոսքի վարպետությունը: Առավել լավ

արդյունքների են հասնում քչախոս ուսուցիչները, որոնք կարողանում են ընտրել անհրաժեշտ տոնը, հնչերանգը, համոզիչ խոսքը, պատկերավոր արտահայտությունը, որոնք նպաստում են բարդ տեխնիկայի մատչելի բացատրմանը: Պետք է, որ ուսուցիչը ձգտի անընդհատ աշխատել խոսքի կուլտուրայի վրա, ունենա ճիշտ առոգանություն, հարուստ բառապաշար, կարողանա պարզ և հստակ ցուցումների օգնությամբ, հրահանգներով, հրամաններով կառավարել մարդկանց: Ուսուցչին անհրաժեշտ է տիրապետել կազմակերպչական արվեստին, հասարակական – քաղաքական աշխատանքների հմտություններին: Մպորտը գործունեության այն ոլորտն է, որտեղ պարապելը կամ առարկայի ընտրությունը կախված է մարդու անձնական ցանկությունից, նախաձեռնությունից: Միայն նպատակաուղղված աշխատանքը կարող է կազմակերպչական, ազիտացիոն, բացատրական ազդեցությունների օգնությամբ որոշակի կոնտիզենտ ներգրավել պարապմունքներում, ապահովել մշտական կազմ, հասնել լավ արդյունքների: Ուսուցչին անհրաժեշտ են նաև գիտելիքներ տնտեսությունից, շինարարությունից, քանի որ կարող է առնչվել գույքի ձեռքբերման, պահպանման, տեղադրման, մարզահրապարակների կառուցման և նման այլ խնդիրների հետ:

Խոսելով ուսուցչի անձնավորության մասին, պետք է կրկին անգամ նշել, որ շատ կարևոր են նրա մեջ անընդհատ ինքնակատարելագործման ջանքերը: Պետք է մնալ նվաճված մակարդակի վրա: Ոչինչ չի կարող փոխարինել ինքնադաստիարակությանն ու ինքուսուցմանը:

Խոսելով ուսուցչի անձի զարգացման մասին, նկատի են առնվում ինչպես գիտելիքների հարստացումը, այլև նրա բնավորության, հոգեկան որակների կատարելագործումը, մարմնի, կենցաղի ռացիոնալիզացման զարգացումը, հրաժարումը սննդի ավելորդություններից, սպիրտային խմիչքներից, ծխելուց: Մի խոսքով՝ առողջ ապրելակերպի պահպանումը:

**Գլուխ 2.**  
**ԴԱՍԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒՄՆ և ԱՆՑԿԱՑՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՉԻ**  
**ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՎԱՐՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆԸ**

**2.1 Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի նախապատրաստությունը դասին**

Գաղտնիք չէ, որ դասը լիարժեք անցկացնելու համար ուսուցիչը պետք է նախապատրաստվի դասին: նախապատրաստական աշխատանքների մեջ է մտնում դասի ուսումնական նյութի բաշխումը, դասի անցկացման պլանի մշակումը, պարապմունքի վայրի ու գույքի նախապատրաստումը, ստուգի իր անձնական գործնական պատրաստվածությունը՝ համաձայն դասի նյութի:

Խորհուրդ է տրվում ֆիզկուլտուրայի դասի պլան-կոնսպեկտը կազմել հետևյալ հերթականությամբ.

ա) **Մկսել գլխավոր առաջադրանքների որոշումից և ձևակերպումից**, որին ենթարկվում է պարապմունքի ամբողջ բովանդակությունը՝ կապելով դրանք նախորդ և հաջորդող պարապմունքների առաջադրանքների հետ:

Դասի առաջադրանքների գործնական արտահայտումը օգնում է ուսուցչին ապահովել ուսուցման գիտակցականության և ակտիվության դիդակտիկական սկզբունքը: Դրա համար էլ պետք է մեծ ուշադրությամբ ու ճշգրտությամբ ձևակերպել դասի խնդիրները և մատչելիորեն ներկայացնել դրանք պարապողներին դասի ներգրավիչ մասում:

Որոշ ուսուցիչների հաճախակի սխալն է՝ դասի խնդիրները բովանդակության հաղորդմամբ փոխարինելը: Օրինակ, փոխանակ ուսուցիչը պլան-կոնսպեկտում գրի և այնուհետև աշակերտներին ներկայացնի առաջադրանքը՝ «տիրապետել թափավազքով բարձրացատկի հրման հիմնական մեխանիզմին», աշակերտներին ասում է. «Այսօր դասին կկատարենք բարձրացատկ՝ թափավազքով»:

Բնականաբար, այսպիսի հաղորդումը կարող է տարբեր ընկալումներ առաջացնել սովորողների մեջ, բայց ամեն դեպքում, այստեղ կբացակայի աշակերտների ուշադրության և ջանքերի կենտրոնացումը՝ ստույգ ուսումնական

առաջադրանքը կատարելու համար:

բ) **Ընտրել վարժություններ դասի առանձին մասերի համար և որոշել դասի ֆիզիկական բեռնվածությունն ու դրա կարգավորումը:** Վարժությունների ընտրությունն սկսվում է դասի հիմնական մասի բովանդակության ձևակերպմամբ:

Դասի ներգրավիչ և եզրափակիչ մասերի բովանդակությունը հարաբերակցվում է հիմնական մասի վարժությունների հետ: Վարժությունների ընտրությունը պետք է իրականացվի՝ հաշվի առնելով ֆիզիկական դաստիարակության բոլոր հիմնական խնդիրների լուծումը՝ օրգանիզմի կազդուրումը և ընդհանուր զարգացումը, հմտությունների ձևավորումն ու շարժողական ունակությունների մշակումը:

գ) **Կանխորոշել ուսուցման և դաստիարակության մեթոդիկան՝** համառոտագրելով նրա ամենակարևոր առանձնահատկությունները կոնսպեկտում:

դ) **Որոշել և կոնսպեկտում նշել պարապմունքի ամբողջ ընթացքի կազմակերպումը.** այն է՝ պարապմունքի կազմակերպումը, պարապմունքի ընթացքում նրանց տեղաշարժման և տեղաբաշխման միջոցները՝ վարժությունների կատարման համար, պարապմունքի աշխատանքի կազմակերպման եղանակները, պարապմունքների նյութական հագեցվածությունը. ինչպիսի մարզագույք է անհրաժեշտ տվյալ պարապմունքի համար, մարզագործիքների տեղաբաշխման կարգը՝ համապատասխանեցված պարապմունքի տեղաբաշխման հետ, նշել մարզագործիքների տեղադրման ու հավաքման և մանր մարզագույքի բաշխման կարգն ու կազմակերպումը, որոշել պարապմունքի անվտանգության և վնասվածքների կանխարգելման մյուս միջոցների ապահովումը:

ե) **Մշակել տնային առաջադրանքներ պարապմունքի համար:** Պարապմունքների տեղի ու գույքի նախապատրաստումը՝ մարզագույքի սարքինության ստուգման և դրանց տեղաբաշխման մեջ է այնպիսի կարգով, որ հարմար լինի տվյալ դասի անցկացման համար:

Ամեն ինչ անհրաժեշտ է անել ժամանակին: Այն մարզագործիքները, որոնք չեն խանգարի տվյալ պարապմունքի անցկացմանը, հարկավոր է տեղադրել նախքան նրա սկսվելը:

Անհրաժեշտ է ստուգել պարապմունքի վայրի սանիտարական վիճակը՝ օդափոխումը, շենքի մաքրման որակը և այլն:

Պարապմունքի վայրը հարկավոր է նախապատրաստել անմիջապես դասից առաջ, անձամբ ստուգել ամեն ինչ է համապատասխանում մշակված կոնսպեկտին:

Օգնականներին նախօրոք պետք է հրահանգավորել նրանց աշխատանքի բովանդակության մասին և ստուգել վարժություններ կատարելու նրանց ունակությունը, մեթոդական պատրաստվածությունը և ապահովման հմտությունները:

Եթե դասին նախորոշված է նոր վարժությունների ուսուցում, որոնք ուսուցիչն երկար ժամանակ չի կատարել, ապա դասին նախապատրաստվելիս նա պետք է գործնականորեն ստուգի տվյալ վարժությունների կատարման իր կարողությունները:

Դասին պատրաստվելիս ուսուցիչը պետք է մտածի իր արտաքին տեսքի մասին: Խորհուրդ է տրվում հագնել կոկիկ, համեստ, բոլոր վարժությունների կատարման համար հարմար մարզահագուստ:

## 2.2 Ֆիզկուլտուրայի դասի մանկավարժական վերլուծությունը

Ուսուցման և դաստիարակության տեսությունում մեծ ուշադրություն է դարձվում դասի մանկավարժական վերլուծմանը: Մանկավարժի գործունեությունը պետք է ուղղված լինի մանկավարժական գործընթացի որակի անընդհատ բարձրացմանը: Դրա համար յուրաքանչյուր դասը պետք է վերլուծել և գնահատել: Վերլուծությունը ուսուցման գործընթացի հսկման մեթոդ է համարվում: Մասնավորապես, վերլուծությունն անցկացնում է ուսուցիչը՝ պարապողների վարքին, գործունեությանը և աշխատանքին հետևելու միջոցով:

Ֆիզիկական դաստիարակության պրակտիկայում լայն կիրառում են ստացել 1980 թվականի Ա.Մ. Դիկունովի կողմից մշակված և Ֆ.Գ. Ղազարյանի կողմից վերամշակված դասի մանկավարժական վերլուծման տարբերակը:

Վերլուծության հիման վրա ճշտումներ են մտցվում հետագա անցկացվելիք դասերում:

Սակայն խորը մանկավարժական վերլուծություն կարող է կատարվել միայն այլ անձի կողմից, որը չի մասնակացում դասին:



Դասի վերլուծության ժամանակ ընդգրկում են նրա բոլոր կողմերը: Նախ և առաջ վերլուծվում է ուսուցչի նախապատրաստումը դասին, գնահատվում է նրա պլան-կոնսպեկտի որակը: Ուշադրություն է դարձվում դասի խնդիրների ճշտության վրա, ապա գնահատվում է վարժությունների ընտրությունը, որոնցով պետք է լուծվեն դասի խնդիրները, ինչպես նաև՝ գնահատական է տրվում մեթոդական և կազմակերպական ցուցումներին: Այնուհետև գնահատվում են դասի անցկացման պայմանները և ուսուցչի կատարած աշխատանքն այդ ուղղությամբ:

Հիմնականում ուշադրություն պետք է դարձնել մանկավարժական գործընթացին: Գնահատման ենթակա են դասի կազմակերպական կողմերը: Պետք է հետևել դասի՝ ժամանակին սկսմանն ու ավարտմանը:

Կարևոր է նկատել, թե ուսուցիչը կատարե՞լ է արդյոք դասի նախորոշված խնդիրները և ամփոփե՞լ է արդյոք անցկացված աշխատանքի արդյունքները:

Պետք է բացահայտել պարապողների կարգապահությունը, օգտագործել առաջավորների պատրաստվածության աստիճանը: Անհրաժեշտ է գնահատել և վերլուծության ենթարկել ցուցադրումը՝ ուսուցչի բացատրությունների, հրամաններ տալու կարողությունը, օգնություն ցույց տալու և ճիշտ ապահովության ունակությունը:

Անհրաժեշտ է նաև բացահայտել պարապողներին ղեկավարելու ունակությունը, վարժությունների անցկացման որակը և դասի անցկացման այլ հանգամանքներ, որոնք բնութագրում են ուսուցչի մանկավարժական փորձն ու հմտությունները: Անհրաժեշտ է հետևել մանկավարժի վարքին, արտաքին տեսքին, խոսքի և այլն:

Ցանկալի է անցկացնել դասի ժամանակաչափում, որի տվյալները թույլ են տալիս որոշել, թե որքանո՞վ է արդյունավետ օգտագործվել դասին հատկացված ժամանակը: Սակայն, միայն ժամանակաչափման օգտագործումը չի կարող ցույց տալ դասի ամենագլխավոր գործոնը՝ ուսուցչի և պարապողի փոխազդեցության աստիճանը: Դրա համար ժամանակաչափումը ուղեկցվում է մանկավարժական դիտումներով: Վերլուծության եզրափակիչ փուլում պետք է գնահատել դասն ամբողջությամբ:

Վերլուծությունը հարկավոր է ավարտել մանկավարժական գործընթացի հետագա բարելավմանն ուղղված առաջարկություններով:

## 2.3 Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի փոխհարաբերություններն աշակերտների հետ

Սպորտ – մանկավարժական խնդիրների հաջող լուծումը մեծապես կախված է ուսուցչի և աշակերտների միջև ձևավորված փոխհարաբերություններից: Ուսուցչի և աշակերտի նպատակները պետք է միասնական լինեն, իսկ փոխըմբռնումը՝ բարձր աստիճանի:

Ընդունված է տարբերակել ղեկավարման երեք հիմնական ոճ՝ դեմոկրատական (ժողովրդական), ավտորիտար (իշխող) և լիբերալ (ազատական):

Առաջինը բնութագրվում է նրանով, որ սպորտսմենին թույլ է տալիս ազդել որոշում կայացնելու վրա: Երկրորդում՝ ուսուցիչը ինքնուրույն է իրականացնում մանկավարժական ազդեցության միջոցները, որոշում է խնդիրների լուծման միջոցները, երրորդում՝ ուսումնա-մարզական խնդիրները լուծումը վստահում է աշակերտին, իսկ ինքը մնում է խորհրդատու:

Ենթադրվում է, որ լավագույնը առաջին՝ դեմոկրատական, ոճն է, իսկ բացասականը՝ ազատականը: Երկրորդի հետ պետք է անվերապահորեն համաձայնել: Իսկ ինչ վերաբերում է սպորտում մանկավարժական գործունեությանը, ապա նախապատվությունը տրվել է ավտորիտար տեսակի ուսուցչին: Սպորտը կապված է տարբեր դժվարությունների հաղթահարման անհրաժեշտության հետ՝ յուրաքանչյուր պարապմունքում: Նա, ով չի կարող աշակերտին դնել այնպիսի պայմաններում, որ նա պարտադրվի կատարել անհրաժեշտ պահանջներ, չի կարող լինել լավ ուսուցիչ: Նա պետք է հաճախ ստիպի կատարել այն, ինչն ինքը՝ ուսուցիչը, համարում է ճիշտ, հասնի իր պահանջների ապահովմանը: Նրա պահանջկոտությունը թելադրվում է հոգնածության սուր զգացման, ցրտի, երբեմն նաև վախի ու ցավի հաղթահարման անհրաժեշտությամբ: Պարապմունքների ընթացքում հաճախ առաջանում են իրավիճակներ, երբ առանց ուսուցչի պահանջի անվերապահ կատարման, հնարավոր չէ խուսափել տրավմաներից, դժբախտ դեպքերից:

Անհրաժեշտ մանկավարժական արդյունքի հասնելու կարևոր պայման է կարգապահությունը: Ուսուցիչը պետք է տեսնի այն ամենը, ինչ կատարվում է պարապմունքի ընթացքում և ահազանգի դրան: Եթե նա չի կարողանում հասնել

աշխատանքային մթնոլորտի ստեղծմանպետք է կասկածի իր՝ մանկավարժ լինելու ընդունակության մասին:

Լոդի գծով ԽՍՀՄ հավաքականի 19գլխավոր մարզիչ Վայցեխովսկին գրում է, որ աշակերտին ստիպելով կատարել անհրաժեշտը, չկատարել այն, ինչը պետք չէ; մարզիչն իրեն համարում է հեքիաթի խիստ հերոս: Ավտորիտար վերաբերմունքի օրինակներ են, երբ լոդի հայտնի մասնագետ Բուռեն շարունակել է պարապմունքներն իր որդու հետ այն բանից հետո, երբ վերջինս ստացել էր լուրջ տրավմա, Վայցեխովսկին առաջարկել է դադարեցնել պարապմունքները,, բայց Բուռեն ասել է. “Ես պարապում եմ ոչ թե որդուս, այլ աշակերտի հետ, ես մարզում եմ սպորտսմենին: Եվ նրա մեջ միտք անգամ չպիտի լինի, թե հնարավոր են այնպիսի պայմաններ, որոնց դեպքում կարելի է դադարեցնել դասը”:

Այսպիսով, սպորտ-մանկավարժական գործունեության մեջ առանձնապես բարձր արդյունքի են հասնում այն ուսուցիչները, ովքեր չեն խնայում աշակերտին այն դեպքում, երբ ուզում են զարգացնել նրա անձը, շարժողական ընդունակությունները, - սպորտում մարդկային հնարավորությունների սահմանին հասցնելու համար: Դա ապացուցված է, երբ հենվում է գիտական հիմքի վրա, հաշվի են առնվախ աշակերտի անհատական առանձնահատկությունները, երբ պարապմունքները դրված են ոչ ստերեոտիպ (միօրինակ) մոտեցման վրա:

Այս ամենով հանդերձ, ավտորիտար տիպի ուսուցիչը հայնտվում է անհաջողության առաջ, եթե, շփվելով բարձրակարգ մարզիկների հետ, որոնք փորձառու են, չեն զիջում ուսուցչին, - աշխատում է նման ոճով: Ելքն այստեղ հեշտ է: Պետք է մարզիկներին ընդգրկել ծրագրերի կազմմանը, նաև տալ նախաձեռնություն հնարավորություն, բարձր ղեկավարումը պահել ուսուցչի դեպքում:

Սպորտում, հատկապես բարձր նվաճումների սպորտում, դրական տեղաշարժերի կարելի է հասնել միայն սահմանված ռեժիմի խստիվ պահպանման դեպքում: Սովորաբար տիպի օգտին ողջ ասվածը ոչ մի կապ չունի աշակերտի և ուսուցչի փոխհարաբերությունների հետ:

Սպորտի ոլորտում, մրցումների նախապատրաստման, անցկացման դեպքում, հատկապես՝ մեծ սպորտում, ուսուցիչը հանդես է գալիս որպես մանկավարժ, ոչ սովորական իմաստով: Նա ոչ միայն ուսուցանում է, ուղղություն տալիս

դաստիարակությանն ու զարգացմանը, այլև հոգ է տանում իր աշակերտների մասին, հետևում նրանց կենսապայմաններին, ձգտում դրանց բարելավմանը:

Հսկում է աշակերտների կողմից ռեժիմի պահպանումը, սան-հիգիենիկ պայմանները: Ինչպես ստեղծագործական մոտեցում պահանջող այլ ոլորտներում, սպորտում ևս մարդը, ընտրելով ուսուցչի մասնագիտությունը, պետք է պատրաստ լինի չկանոնակարգված աշխատանքի: Պետք է իմանա, որ կարող է աշխատել և առավոտյան, և երեկոյան, և հանգստյան, և տոնական օրերին, երբեմն առանց արձակուրդի: Հաճախ նա գտնվելու է տնից դուրս, մարզական հավաքների վայրերում: Կազմակերպվում է ոչ միայն մարզական պատրաստականությունը, այլև աշակերտի հանգիստը, հետևելու նրանց վարքագծին, - վեր կացից մինչև քուն, երբեմն էլ՝ դրանից հետո: Մարդը որը անտարբեր է, չի կարող դառնալ սպորտի ուսուցիչ: Շատ մարզաձևերի պարապմունքները, նույնիսկ առանձին վարժությունների կատարումը, հաճախ կապված է իրավիճակների հետ, որոնցում ուսուցչի վերաբերմունքն աշակերտի նկատմամբ միակ երաշխիքն է դառնում ոչ միայն դրված խնդիրը լուծելու համար, այլև աշակերտի առաողջությունը, երբեմն՝ կյանքը պահպանելու հարցում:

Մինչդեռ, աշակերտի և ուսուցչի միջև կարող են առաջանալ տարբեր հակամարտություններ: Դրանք նախ և առաջ պետք է լուծվեն ուսուցչի կողմից: “Հոգեբանական պատնեշ”-ի կանխման նպատակով ուսուցիչը պարտավոր է իր մեջ զարգացնել իր աշակերտների արագ և ճիշտ հասկանալու կարողություն: Մրան նպաստում է “մանկական վստահության” մթնոլորտը:

Ուսուցիչը կարող է գրավել մարզիկների լավ վերաբերմունքը՝ նրանց նկատմամբ հարգանք ու բարյացկամություն դրսևորելով: Նա պետք է պահպանի այն գաղտնիքը, որն իրեն վստահել է աշակերտը: Աշակերտների նկատմամբ ուշադրության, հարգալից վերաբերմունքի գործոն է նրանց լսելու ունակությունը: Ուսուցիչն այս ընդունակությունը պետք է զարգացնի որպես մանկավարժական գործունեության կարևոր պայման: Սպորտի ուսուցիչը պետք է հաշվի առնի, որ բացի սպորտային պարապմունքից, աշակերտն ունի այլ պարտականություններ: Նա պետք է հետևի նրանց ուսման առաջադիմությանը, կարգապահությանը, կապ պահպանի մանկավարժների, ծնողների հետ:

Ուսուցչի և աշակերտների փոխհարաբերություններում շատ բան կախված է առաջինի հեղինակությունից, նրա նկատմամբ հավատից: Այն ամենը, ինչ անում է ուսուցիչը, պետք է աշակերտների գիտակցության մեջ հաստատի խնդիրների լուծումը, որոնք առաջադրված են: Որքան բարձր է ուսուցչի հեղինակությունը, այնքան նրա սաները մեծ չափով են յուրացնում նրանից ստացած ինֆորմացիան, լավ են ենթարկվում դրա ազդեցությանը: «Հավատը դաստիարակի նկատմամբ, վստահությունը դեպի նա, իմ կարծիքով, մանկավարժի և աշակերտի փոխհարաբերությունների բարոյագիտության արմատն է», - գրում է Վասիլի Սուխոմլինսկին<sup>1</sup>:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Թեմայի շուրջ գրական աղբյուրների ուսումնասիրությունները և կատարված վերլուծությունը թույլ են տալիս հանգելու հետևյալ եզրակացություններին.

Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մանկավարժական վարպետության հիմքում ընկած են նրա մասնագիտական պատրաստվածության աստիճանը, մանկավարժական կոմպետենցիաների տիրապետման աստիճանը, հեղինակությունը ուսուցչական և աշակերտական կոլեկտիվում, դասի ուսումնական նյութի տիրապետման աստիճանը:

Դասի մանկավարժական վերլուծությունը թույլ է տալիս ուսուցրի կողմից պարապողներին ղեկավարելու ունակությունը, վարժությունների անցկացման որակը և դասի անցկացման այլ հանգամանքներ, որոնք բնութագրում են ուսուցչի մանկավարժական փորձն ու հմտությունները: Անհրաժեշտ է հետևել մանկավարժի վարքին, արտաքին տեսքին, խոսքին, որոնք և պայամանավորում են ուսուցչի մանկավարժական վարպետությունը:

Խոսելով ուսուցչի անձնավորության մասին, պետք է կրկին անգամ նշել, որ շատ կարևոր են նրա մեջ անընդհատ ինքնակատարելագործման ջանքերը: Պետք է մնալ նվաճված մակարդակի վրա: Ոչինչ չի կարող փոխարինել մասնագիտակա ինքնադաստիարակությանն ու ինքակրթությանը:

Այն ամենը, ինչ անում է ուսուցիչը, պետք է աշակերտների գիտակցության մեջ հաստատի խնդիրների լուծումը, որոնք առաջադրված են: Որքան բարձր է ուսուցչի հեղինակությունը, այնքան նրա սասները մեծ չափով են յուրացնում նրանից ստացած ինֆորմացիան, լավ են ենթարկվում դրա ազդեցությանը:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի դպրոցի չափորոշիչներ և ծրագիր «Կրթական ծրագրերի կենտրոն», Առաքելյան Վ.Բ. և ուրիշներ, ԾԻԳ, 2009 թ.
2. «Ֆիզիկական կուլտուրա», ուսուցչի ձեռնարկ հանրակրթական դպրոցի 1-4 դասարանների համար / Վ.Բ. Առաքելյան, Ֆ.Գ. Ղազարյան, Յու. Գրիգորյան – Եր.: «Աստղիկ գրատուն», 2008թ. – 184 էջ
3. Ռ.Ս. Մանուկյան, «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասի մեթոդիկական», ուսումնական ձեռնարկ: Գյումրի; Դպիր., 2003 թ., 30 էջ
4. Ֆ.Գ. Ղազարյան, Ա.Ա. Գրիգորյան, «Ֆիզիկական դաստիարակության տեսություն», ֆիզ. Կուլտ. Հայկական պետական ինստիտուտի տպարան, 2003 թ., 2-րդ հրատարակություն
5. Հ.Ե. Փարսադանյան, «Ֆիզիկական կուլտուրայի դասը դպրոցում», մեթոդական ցուցումներ, Լենինական, 1973թ., 26 էջ
6. Ֆ.Գ. Ղազարյան, «Ակնարկներ ֆիզիկական դաստիարակության և սպորտային պատրաստության մասին» / Ֆ. Ղազարյան, - Եր., Հեղինակային հրատարակություն, 2017 թ., 211 էջ
7. Վ.Ա. Սուխոմլինսկի – «Նամակ մանկավարժական բարոյագիտության մասին», ("Народное образование"), 1970, թիվ 11, էջ 50
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. Издательский центр “Академия”. 2001г, 480с.
9. Лях В. И. - Физическая культура рабочая программа.//Предметная линия учебников. Лях В.И. – 10-11 классы. Москва, Просвещение, 2015г.80 стр.
10. Качашкин В.М., Методика физического воспитания, М., Просвещение, 1972г, 121 стр.
11. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания, М., Просвещение, 1987г, 224 стр.