

Վերապատրաստող կազմակերպություն  
«Շիրակի ուսուցիչների միություն» գիտակրթական կենտրոն ՀԿ

Ավարտական հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Ֆիզիկական պատրաստվածության ուսուցչի  
պարտականությունները և մասնագիտական առանձնահատկությունները

Առարկա՝ Ֆիզիկական պատրաստվածություն

Դպրոց՝ Գյումրու թիվ 18 միջնակարգ դպրոց /ՊՈԱԿ/

Կատարող՝ Արտյոմ Հակոբյան

Ղեկավար՝ Կարինե Ալեքսանյան

ԳՅՈՒՄՐԻ 2023թ.

## Բովանդակություն

|   |    |
|---|----|
| Ներածություն -----  | 3  |
| Գլուխ առաջին: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտական<br>առանձնահատկությունները -----  | 5  |
| Գլուխ երկրորդ: Ֆիզիկական պատրաստվածություն առարկայի<br>ուսումնական գործունեության տեսակները և դասավանդման<br>մեթոդները: ----- | 13 |
| Եզրակացություն -----  | 17 |
| Օգտագործված գրականության ցանկ -----   | 18 |

## Ներածություն

Այսօր չի կարելի գտնել մարդկային գործունեության մի ոլորտ, որը կապված չլինի ֆիզիկական կուլտուրայի հետ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր դեր է նշանակություն ունի մարդու բազմակողմանի զարգացման գործում: Ֆիզկուլտուրայի դասերին կիրառվող վարժությունների մեջ կան այնպիսիք, որոնք ունեն կենսական կարևոր նշանակություն և կիրառվում են առօրյա կյանքում: Դպրոցի խնդիրն է հասնել նրան, որ աշակերտներն իրենց կենցաղում կարողանան ճիշտ գործածել դրանք: Ֆիզիկական կուլտուրան կարևոր տեղ է զբաղեցնում յուրաքանչյուր մարդու կյանքում: Այն համարվում է մարդու առողջության, ինքնահաստատման և զարգացման բազմաֆունկցիոնալ մեխանիզմ: Ֆիզիկական կուլտուրայի դասաժամը համարվում է բավականին բարդ ուսումնադաստիարակչական գործընթաց, որն ունի բազմաբնույթ բաղադրիչներ, յուրահատուկ կառուցվածք և բովանդակություն: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունն ունի իր յուրահատկությունները: Ընտրելով այդ մասնագիտությունը՝ մանկավարժը պատասխանատվություն է կրում երեխաների առողջության, նրանց ֆիզիկական, հոգեկան, բարոյական և սոցիալական զարգացման համար:

Ուսուցչի մասնագիտությունը ենթադրում է ուսուցման գործընթացում կիրառել ուսուցմանն ու դաստիարակությանն ուղղված տարբեր հնարներ՝ անհատական մոտեցում դրսևորելով յուրաքանչյուր աշակերտի հանդեպ: Մյուս կողմից՝ ուսուցիչը, կիրառելով տարաբնույթ և փոփոխվող միջանձնային կապեր, նպաստում է դասարանում կոլեկտիվի ձևավորման խնդրին: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի բազմաբնույթ գործունեության մեջ առանձնացվում են նրա աշխատանքային գործունեության չորս գործառույթներ՝ 1. Կառուցողական, Կառուցողական, 2. Հաղորդակցական, Հաղորդակցական, 3. Կազմակերպչական, Կազմակերպչական, 4. Ճանաչողական: Ճանաչողական: Աշակերտների ֆիզիկական զարգացումն անհրաժեշտ է իրականացնել՝ հենվելով նրանց անձնային որակների վրա: Դրա համար անհրաժեշտ է զարգացնել աշակերտների ինքնակատարելագործման, ինքնավերլուծության ձգտումը: Այստեղ, սակայն, հարց է ծագում, թե ինչպես ֆիզկուլտուրան դարձնել աշակերտի անձի կատարելագործման միջոց: Անհրաժեշտ է նախ և առաջ փնտրել և գտնել նոր մոտեցումներ աշակերտների հետ տարվող

աշխատանքների արդյունավետությունը բարձրացնելու համար: Աշխատանքում՝ որպես հիմնական ուղղություններ, ընտրված են հետևյալները՝ • աշակերտների ֆիզիկական պատրաստվածության ընդհանուր մակարդակի բարձրացում, • ֆիզկուլտուրայի և սպորտի հանդեպ գիտակցական վերաբերմունքի սերմանում, • առողջ ապրելակերպի քարոզում, • սպորտային միջոցառումներին աշակերտների ակտիվ մասնակցություն : Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցման պրոցեսում նույնպես կիրառվում են դասի կազմակերպման բոլոր հայտնի մեթոդները՝ 1. ֆրոնտալ, ֆրոնտալ, 2. խմբային, խմբային, 3. խաղային, խաղային, 4. մրցակցային: մրցակցային: Այս կամ այն մեթոդի ընտրությունը մեծամասամբ կախված է դասի նպատակներից և ուսուցման փուլից: Այսպես՝ կարճ տարածության վազքի տեխնիկայի ուսուցման նախնական փուլում նպատակահարմար է ֆրոնտալ ֆրոնտալ մեթոդի կիրառումը: Նախ և առաջ ստուգվում է մեկնարկի ժամանակ ձեռքերի և ոտքերի ճիշտ դիրքը: Իրանը պիտի թեքված լինի առաջ, հայացքն ուղղված առջև: Այնուհետև բացատրվում է, որ ձեռքերն արմունկներում ծավված պիտի շարժվեն իրանի երկայնքով՝ ձևավորելով եռանկյուն: Ելման դրությանը ծանոթանալուց հետո անցում ենք կատարում մեկնարկային արագացման ուսուցմանը՝ ուշադրություն դարձնելով աշակերտների կողմից թույլ տրվող բնորոշ սխալներին՝ մեկնարկից հետո իրանի արագ ուղղում, • ուսերի և ձեռքերի խրված դիրք: Ուսուցման հաջորդ փուլը վազքն է երկար տարածության վրա: Վազքի ժամանակ ուշադրություն է դարձվում ձեռքերի և ոտքերի համաձայնեցված աշխատանքին: Խմբային մեթոդը կիրառվում է ուսուցման հետագա փուլերում այն բանից հետո, երբ աշակերտներն արդեն յուրացրել են տեխնիկայի հիմնական տարրերը և անցել են վերջինիս կատարելագործմանը: Խմբային մեթոդն առավել հաճախ կիրառվում է սպորտային խաղերի (օրինակ՝ բասկետբոլ, վոլեյբոլ), մարմնամարզության ժամանակ: Դասարանը սովորաբար բաժանվում է մի քանի խմբի՝ 3-5 աշակերտ յուրաքանչյուր խմբում, և կատարելագործվում է տեխնիկական հնարների կատարումը: Սպորտային խաղերի ուսուցման ժամանակ մի խումբը կատարելագործում է գնդակի փոխանցման և ընդունման տեխնիկան, մյուս խումբը՝ վարումից հետո նետումները, երրորդ խումբը՝ գնդակի նետումները տեղից և այլն: Շարժողական հմտությունների և կարողությունների ուսուցումն անխախտելիորեն կապված է աշակերտների

շարժողական որակների հետ: Որպես օրինակ կարող են ծառայել մարմանամարզության պարապմունքները: Սակայն ուսուցման վերաբերյալ ժամանակակից մոտեցումներով աշակերտների հաջողությունները չի կարելի գնահատել միայն ուսումնական նորմատիվներով: Առավել կարևորվում է յուրաքանչյուր աշակերտի ֆիզիկական պատրաստվածության բարձր աստիճանը, որին կարելի է հասնել առանձին դեպքերում ընտրված վարժությունների միջոցով՝ կախված նախնական ֆիզիկական պատրաստվածության աստիճանից: Յուրաքանչյուր աշակերտ իր ֆիզիկական պատրաստվածության կատարելագործման ճանապարհին պիտի ունենա որոշակի նպատակ: Մեր հիմնական նպատակն այն է, որ յուրաքանչյուր աշակերտ հետաքրքրություն դրսևորի ֆիզկուլտուրայի դասերի նկատմամբ, գիտակցի այն, որ ֆիզիկական կուլտուրան նպաստում է մարմնի ֆիզիկական հնարավորությունների մեծացմանը, առողջության ամրապնդմանը: Ուսուցման անհատական մեթոդը հիմնականում և լայնորեն կիրառվում է ավագ դպրոցականների հետ տարվող աշխատանքում: Դա առաջին հերթին ֆիզիկական որակների զարգացմանն ուղղված լրացուցիչ առաջադրանքների կատարումն է՝ հաշվի առնելով աշակերտների անհատական ֆիզիկական և հոգեբանական առանձնահատկությունները: Շրջանաձև մեթոդի կիրառման ժամանակ աշակերտները բաժանվ Շրջանաձև ում են խմբերի, բայց այդ ժամանակ սովորողներն աշխատում են միաժամանակ և յուրաքանչյուրն իր շրջանում: Նման աշխատանքի արդյունքում պահպանվում է դասաժամի խտության առավելագույն աստիճանը, միաժամանակ մեկ դասաժամի ընթացքում կատարելագործվում են հիմնական շարժողական (ֆիզիկական) որակները: Այս մեթոդը կարելի է կիրառել սահմանափակ տարածության մեջ, և այն քիչ ժամանակ է պահանջում: Բավական է մարզադահլիճի կեսը, որպեսզի 15-20 րոպե ամբողջ դասարանը զբաղված լինի: Որպես կանոն, մեկ դասաժամի ընթացքում աշակերտը հասցնում է անցնել 5-7 շրջանով (հանգստի համար նախատեսված 1 րոպե ընդմիջումով): Ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցման կարևորագույն մեթոդներից մեկը համարվում է խաղային խաղային մեթոդը: Միայն խաղի միջոցով կարելի է պահպանել աշակերտների կայուն հետաքրքրվածությունը ֆիզկուլտուրայի դասերի հանդեպ: Նպատակահարմար է ֆիզկուլտուրայի դասաժամի հիմնական մասի երկրորդ

հատվածում անցկացնել շարժախաղեր կամ սպորտային խաղեր՝ ելնելով տվյալ դասի խնդիրներից: Դա օգնում է դասն անցկացնել բարձր հուզական մթնո- – 99 – լորտում և ստանալ առավելագույն դրական արդյունք [2,175]: Ցավոք, գնալով մեծանում է այն աշակերտների թիվը, որոնք առողջության պատճառով ազատվում են ֆիզկուլտուրայի դասերից, և գնալով ավելի արդիական է դառնում ուսուցման նոր մեթոդիկայի, գնահատման նոր համակարգի ներմուծումը դասապրոցես: Հենց այդ պատճառով էլ մանկավարժական գործունեության մեջ նորարարական տեխնոլոգիաների կիրառումը դառնում է արդիական: Նորարարական է համարվում ֆիզիկական կրթության որակի գնահատման համակարգը: Ֆիզկուլտուրայի դասերին առաջադիմության, հաճախելիության և ճանաչողական ակտիվության բարձրացման համար կիրառվում է գնահատման ռեյթինգային (բալային) համակարգը: Նրա էությունը հետևյալն է. աշակերտը որոշակի ժամանակահատվածում (մեկ ամիս, կիսամյակ, ուսումնական տարի) հավաքում է ընդհանուր առմամբ բալերի որոշակի քանակ, որը համապատասխանում է նրա գործունեության այս կամ այն ոլորտին: Գնահատման նման մոտեցումն իրականում հնարավորություն է տալիս գնահատականին խթանիչ դեր խաղալ, համապատասխան մոտեցում ցուցաբերել ներկայացվող պահաջներին: Մշակված չափանիշների հիման վրա աշակերտներն իրենք կարող են օբյեկտիվորեն գնահատել իրենց ձեռքբերումները: Աշակերտներին իրենց և դիմացինին ճիշտ գնահատել սովորեցնելը նրանց պատրաստվածության կարևոր պայմաններից մեկն է: Որպես կարգապահության հիմնական չափանիշ՝ մեր կողմից ընդունվում է ոչ միայն աշակերտների հաճախելիությունը, այլև նրանց կատարողականը, հրահանգներին ժամանակին արձագանքումը: Կարգապահության առաջադիմությունը որոշվում է նաև ձեռք բերված տեսական գիտելիքներով և աշխատունակությամբ: Պետք է աշակերտներին ուղղորդել դեպի դրական արդյունքը և բարյացկամ վերաբերմունք ստեղծել միմյանց հանդեպ: Նման արդյունքի կարելի է հասնել միայն տարաբնույթ մեթոդների և ուսուցման հնարների կիրառման շնորհիվ: Աշխատանքում մեծ ուշադրություն է դարձվում նաև արտադասարանային աշխատանքներին, որոնք հիմք են դալրոցական և համայնքային սպորտային միջոցառումներին, սպորտլանդիաներին հավուր պատշաճի ներկայանալու համար: Արտադասարանային աշխատանքը ներառում է նաև տարբեր սպորտային

միջոցառումների կազմակերպում և անցկացում: Դրանք են՝ «Ուրախ գնդակ» (տարրական դասարաններում), «Հասիր և անցիր» (միջին դասարաններում) և այլ սպորտային միջոցառումներ: Անցկացվում է նաև դպրոցական սպորտլանդիա 6-9 դասարաններում: Մանկավարժական գործունեության մեջ անհրաժեշտ է առաջնորդվել ռուս հայտնի գրող Ա.Պ.Չեխովի խոսքերով. «Մարդու մեջ ամեն ինչ պիտի գեղեցիկ և ներդաշնակ լինի»: Աշակերտը պիտի զարգանա ներդաշնակորեն, ինչպես հոգեպես, այնպես էլ ֆիզիկապես: Այսպիսով՝ վերոնշյալից ելնելով՝ կարող ենք ասել, որ ուսուցման նորարարական տեխնոլոգիաների և մեթոդների կիրառմամբ կարելի է բազմաբովանդակ ու բազմաբնույթ դարձնել ֆիզկուլտուրայի դասաժամերը, կարելի է հասնել նրան, որ աշակերտների մեջ զարգանան այնպիսի որակներ, ինչպիսիք են հետաքրքրությունը ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի հանդեպ: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի խնդիրն էլ այն է, որ վերջինս, կիրառելով ուսուցման նորարարական տեխնոլոգիաները, նպաստի աշակերտների անձի համակողմանի և ներդաշնակ զարգացմանը:

## **Գլուխ առաջին: Ֆիզկուլտուրա առարկայի ուսուցչի մասնագիտության առանձնահատկությունները**

Ավանդաբար միջնակարգ դպրոցում ֆիզկուլտուրան առարկաների մեջ առաջին տեղը չի զբաղեցնում: Բայց դա կարևոր է բոլոր տարիքի երեխաների համար: Այն զարգացնում է ֆիզիկական հմտություններ՝ տոկունություն, ուժ, ճարտարություն, աչք: Ուստի ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունը կարևոր է մարդուն դաստիարակելու համար, այն ձևավորում է համբերության և հաստատակամության հիմնական հմտությունները: Դպրոցում ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը մարմնի զարգացման ու աճի, դժվարությունները հաղթահարելու օրինակ է:

Նա պետք է կազմի վերապատրաստման ծրագիր՝ կախված ուսանողների վիճակից, ոմանց համար կազմվում է այցելությունների և վարժությունների անհատական ժամանակացույց: Պետք է չվնասել առողջությանը, օգնել ուժեղացնել և ձևավորել երեխայի ֆիզիկական հմտությունները:

Ուսումնական հաստատությունում ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունն է. Սովորողների ֆիզիկական վիճակի վերլուծություն, այս գործոնների հիման վրա ուսումնական ծրագրի մշակում: Ֆիզկուլտուրայի ժամանակակից մեթոդների կիրառում, բեռի միատեսակ բաշխում. Արտադասարանական աշխատանքների անցկացում՝ շրջաններ, բաժիններ. Վերահսկողություն մարզադահլիճի սարքավորումների նկատմամբ, անհրաժեշտ սարքավորումների և գույքագրման ցուցակների կազմում. Վերջին կետը կարևոր է ուսումնական գործընթացի կազմակերպման համար. Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունը ֆիզիկական ակտիվությունը սարքավորումների և սպորտային սարքավորումների հետ վարժությունների հետ համատեղելու ունակությունն է: Երեխաների մոտ ձևավորվում է սպորտով զբաղվելու ցանկություն, սկսվում է ինքնուրույն զարգացումը:

Դպրոց ընդունվելուց առաջ նոր ուսուցիչ է հրահանգվում: Նա ուսումնասիրում է աշխատանքային պայմանագիրը, դպրոցի կանոնադրությունը, աշխատանքային պարտականությունները, կրթական օրենսդրությունը: Այնուհետև նա բուժզննում է անցնում: Այս ուսուցչի արդյունքներով նրանք որոշակի դասարանների համար նշանակվում են ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ: Դա կախված է թեկնածուի կրթական մակարդակից:



Իմանալ դասավանդման մեթոդները, նախարարության և դպրոցի ղեկավարության պահանջները. Ուսումնական միջոցներ, դրանց օգտագործման կանոններ և դիդակտիկ հատկություններ. Ուսումնասիրության խոստումնալից ոլորտներ, ընթացիկ մեթոդներ. Կազմել թեմատիկ աշխատանքային պլան, ներկայացնել ղեկավարության հաստատմանը: Նախավարժանքների ճեպագրույցների անցկացում, անվտանգության կանոնների պահպանում. Ուսանողների առողջության, նրանց ֆիզիկական հնարավորությունների գնահատում: Ուսումնական փաստաթղթերի պահպանում. Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունն ընդունելությունն է ուսումնական հաստատության ընթացիկ հանդիպումներին, պլանավորված և չնախատեսված միջոցառումներին: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները կրթություն են ստանում քոլեջում կամ հատուկ ուսումնական հաստատությունում: Բայց այս մակարդակը բավական կլինի տարրական կամ միջին դասարաններում դասավանդելու համար: Հնարավորությունների ամբողջական ցանկը ձեռք բերելու համար ուսուցիչը պետք է ավարտի համալսարանը ֆիզիկական դաստիարակության կամ աշխատանքի պաշտպանության ոլորտում:

Հին Հունաստանում մեծ ուշադրություն էր դարձվում տղաների ֆիզիկական ուժի, տոկունության և ճարտարության զարգացմանը: Դասերի համար մենթորներն օգտագործում էին սպորտային և զորավարությունների համալիր, որը նրանք անվանում էին մարմնամարզություն: Այն ներառում էր մի շարք առարկաներ, ինչպիսիք են բռնցքները, վազքը, ցատկը, կառքերի մրցավազքը և այլն:

Հնդկաստանում և Չինաստանում հատուկ վարժություններն օգտագործվում էին առողջապահական և բուժիչ նպատակներով դեռ մ.թ.ա. 4-րդ դարում: Այնուհետև Եվրոպայում սկսվեց ֆիզիկական դաստիարակության անկման բավականին երկար ժամանակաշրջան, որը պայմանավորված էր միջնադարում գերիշխող մարմնական ասկետիզմի գաղափարախոսությամբ:

Վերածննդի դարաշրջանում (XIV-XVI դդ.) վերածնվեց հետաքրքրությունը մարդու մարմնի և ֆիզիկական վարժությունների նկատմամբ, դրանում կարևոր դեր խաղաց իտալացի բժիշկ Հիերոնիմուս Մերկուրիալիսի «Մարմնամարզության արվեստի մասին» աշխատանքը: Իր ժամանակակից տեսքով ֆիզիկական դաստիարակությունը դպրոցում սկսեց ներդրվել 19-րդ դարում Մեծ Բրիտանիայում: Ռուսաստանում

Ֆիզիկական դաստիարակության հիմնադիրներից էր Պիտեր Լեագաֆտը, ով մշակեց մասնագիտացված կրթության գիտական համակարգը:

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունն իսկապես պահանջված դարձավ միայն 20-րդ դարում, երբ սպորտը սկսեց զանգվածաբար ներմուծվել դպրոցներում: Բացի Մեծ Բրիտանիայից, մեծ ուշադրություն է դարձվել ֆիզկուլտուրային և սպորտին տոտալիտար ռեժիմ ունեցող երկրներում (Իտալիա, Գերմանիա, ԽՍՀՄ), քանի որ ապագա զինվորների պատրաստումը պետական խնդիր էր: Խորհրդային Միությունում դպրոցները հանձնեցին TRP համալիրը (Ready for Labor and Defense), որը, բացի սպորտային չափանիշներից, ներառում էր նաև ձեռնամարտի և զորավարությունների հիմունքները:

20-րդ դարի 60-ական թվականներին բոլոր հանրակրթական դպրոցներում մտցվեց ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի պաշտոն, ծրագրում ներառվեց շաբաթական 2 դաս՝ վերացնելով չափազանց բարդ վարժությունները: Ավելի մեծ ուշադրություն սկսեցին հատկացվել դպրոցականների՝ իրենց առողջության նկատմամբ պատասխանատու վերաբերմունքին:

## **Գլուխ երկրորդ: Ֆիզիկական պատրաստվածություն առարկայի ուսումնական գործունեության տեսակները և դասավանդման մեթոդները:**

Ֆիզիկական պատրաստվածություն առարկայի հիմնական նոր օրինակելի ծրագիրը նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գործունեության ազատություն, որը ենթադրում է հաշվի առնել դպրոցականների մարզական ցանկությունները:

Հատկապես 8-րդ դասարանից սկսած կարևոր է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները՝ չսահմանափակվելով ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաբաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները: Ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում գրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ: Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով: Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում: Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնց ընտրությունը կատարում է սովորողը, սակայն դրանց կարող են չմասնակցել մարզական խմբակներ հաճախող երեխաները: «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի օրինակելի ծրագրի և չափորոշչի հիմնական փոփոխությունները: Ժամաքանակի փոփոխություն և սպորտայնացված (ըստ դպրոցականների մարզական ընտրության) դասերի ներդրում: Ավագ դպրոցում կրեդիտային համակարգի ներդրում՝ սպորտդպրոցների և մարզական կառույցներ ունեցող այլ հաստատությունների հետ համագործակցություն: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ազատականացում. այսինքն, ուսուցիչները հնարավորություն կստանան ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում կազմակերպել դպրոցականների մարզումները՝ հաշվի առնելով վերջիններիս մարզական ցանկությունները, ինչպես նաև դպրոցների հնարավորությունները՝ ապահովելով ծրագրով նախատեսված վերջնարդյունքները:

1-12-րդ դասարանների «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի հիմնական նպատակն է՝ առողջ, համակողմանի զարգացած, աշխատանքային գործունեությանը պատրաստ, սեփական ուժերի հանդեպ վստահ, առողջ և անվտանգ կենսակերպ դրսևորող, արտակարգ իրավիճակներում կողմնորոշվող ու նախաձեռնող քաղաքացի ձևավորելը: Առարկայի հիմնական նոր օրինակելի ծրագիրը նախատեսում է ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի գործունեության ազատություն, որը ենթադրում է հաշվի առնել դպրոցականների մարզական ցանկությունները:

Հատկապես 8-րդ դասարանից սկսած կարևոր է, որպեսզի ուսուցիչը ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում մշտապես հաշվի առնի դպրոցականների մարզական նախընտրությունները՝ չսահմանափակվելով ծրագրում նշված մարզաձևերով: Այդ դեպքում ուսուցիչը հնարավորություն ունի մարզման ձևն ու ժամաքաշխումն իրականացնել ըստ անհրաժեշտության՝ ապահովվելով վերջնարդյունքները: Թիմի լիարժեք անդամ զգալու նպատակով առողջական որոշակի առանձնահատկություններ ունեցող երեխաներին, ում համար անհնար կամ բարդ է լիարժեք մասնակցել ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին, նույնպես պետք է ներառել խմբերում որպես օժանդակ աշխատանք կատարողներ: Կարևոր է, որ նման երեխաները ևս ունենան հնարավորություն ճանաչելու սեփական ֆիզիկական կարողությունները և դրանց համապատասխան զարգացնելու իրենց շարժողական ընդունակությունները: Ուսումնական գործունեության տեսակները ֆիզիկական դաստիարակության վերաբերյալ տեսական գիտելիքների հաղորդում զրույցի և պատմելու միջոցով, ուսումնական նյութի բացատրում, ցուցումներ, հրահանգներ: Վարժությունների ցուցադրում, պաստառների, ֆիլմերի ցուցադրում, գործնական պարապմունքներ՝ խմբային, ճակատային, անհատական, հոսքային, հերթափոխային և շրջանաձև մեթոդներով: Ինքնուրույն և համագործակցային աշխատանքների կատարում, նոր տեխնոլոգիաների, համակարգչային ծրագրերի օգտագործում: Մարզումային պարտադիր խմբակներ, որոնց ընտրությունը կատարում է սովորողը, սակայն դրանց կարող են չմասնակցել մարզական խմբակներ հաճախող երեխաները: «Ֆիզիկական կուլտուրա» ուսումնական առարկայի օրինակելի ծրագրի և չափորոշիչի հիմնական փոփոխությունները Ժամաքանակի փոփոխություն և սպորտայնացված (ըստ դպրոցականների մարզական ընտրության) դասերի ներդրում: Ավագ դպրոցում

կրեդիտային համակարգի ներդրում՝ սպորտդպրոցների և մարզական կառույցներ ունեցող այլ հաստատությունների հետ համագործակցություն:Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցիչների ազատականացում. այսինքն, ուսուցիչները հնարավորություն կստանան ֆիզիկական կուլտուրայի դասերի շրջանակում կազմակերպել դպրոցականների մարզումները՝ հաշվի առնելով վերջիններիս մարզական ցանկությունները, ինչպես նաև դպրոցների հնարավորությունները՝ ապահովելով ծրագրով նախատեսված վերջնարդյունքները:Ըստ մակարդակների և դասարանների վերջնարդյունքների առկայությունը:Ֆիզիկական կուլտուրա ուսումնական առարկան ամփոփվում է ստուգարքով, որը ենթադրում է ֆիզիկական վարժություններով համալիրների նորմատիվների հանձնում:Հաշվի առնելով աշխատանքի առանձնահատկությունները՝ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը մեծ հեռանկարներ չունի անմիջապես հանրակրթական դպրոցում, քիչ են շանսերը ավագ ուսուցիչ կամ տնօրեն դառնալու: Այնուամենայնիվ, լավ կրթության, զարգացած մասնագիտական հմտությունների և անձնական որակների առկայությունը կարող է օգնել լրացուցիչ եկամուտ գտնելու կամ ավելի խոստումնալից աշխատանքի անցնելու հարցում: Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչի մասնագիտությունը հավասարապես հարմար է տղամարդկանց և կանանց համար: Դրան հասնել հատուկ մանկավարժական կրթություն ստանալուց կամ սպորտային կարիերան ավարտելուց և մասնագիտության բարդությունները լրացուցիչ սովորելուց հետո:Խոստումնալից տարբերակ է մարզչական պաշտոնում աշխատանքի տեղավորումը սպորտային ակումբում կամ մարզադահլիճում, լողավազանում, առողջապահական կենտրոնում կամ առողջարանում: Տեղական, մարզային կամ մարզպետարաններում, ինչպես նաև քաղաքապետարաններում ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի կամ կրթության բաժիններում ղեկավար կարիերա անելու հնարավորությունը միշտ մնում է արդիական:Եթե ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը շատ ծույլ չէ լրացուցիչ դասընթացներ անցնել ֆիթնեսի ժամանակակից հայտնի տեսակներից մեկով (գումբա, ձգումներ, աերոբիկա, յոգա), ապա նա կարող է հավաքագրել խումբ և զբաղվել մասնավոր պարապմունքներով: Նրանց ջանքերի կիրառման մեկ այլ ուղղություն է անհատական պարապմունքներն այն երեխաների հետ, ովքեր հետ են մնում ֆիզիկական զարգացումից և պահանջում են հատուկ ուսումնական ծրագրեր: Ինչ վերաբերում է

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցչի անձնական հասկանիշներին, ապա դրանց ցանկը բավականին ընդարձակ է. սեր երեխաների և դեռահասների նկատմամբ, նրանց հետ լեզու գտնելու ունակություն. մարդամոտություն, անկեղծություն և բարի կամք;

ջանասիրություն և պատասխանատվություն; ֆիզիկական և հոգեբանական տոկունություն; կայուն ուշադրություն և մի քանի գործընթացներ միաժամանակ վերահսկելու ունակություն. դիտողություն, ինտուիցիա և երեխայի մեջ թաքնված ունակությունները դիտարկելու ունակություն. ազնվություն և արդարություն; ճշտապահություն և ամբողջականություն; սովորական դասը հետաքրքիր գործընթացի վերածելու կարողություն.

Մասնագիտության առավելությունները ներառում են երեխաների հետ հետաքրքիր աշխատանքը, հաճախ մաքուր օդում, նրանց հմտությունները զարգացնելու և անընդհատ կատարելագործելու հնարավորությունը: Կարևոր դետալ է սոցիալական փաթեթը և ամառային ամիսներին երկարատև արձակուրդը:

Հիմնական թերությունը ուսանողների կյանքի և առողջության համար պատասխանատվության բարձրացումն է, քանի որ ֆիզկուլտուրայի դասերը համարվում են ամենավնասվածքայինը, իսկ վերջերս հաճախակի են դարձել վատառողջության պատճառով դասարանում դպրոցականների մահվան փաստերը: Կարելի է հիշել նաև ցածր աշխատավարձը, դասախոսական կազմում աշխատելու դժվարությունները և հոգե-հուզական ծանրաբեռնվածությունը:

Ավելի պարզ ասած, ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է անընդհատ ստուգի գույքագրման առողջությունը, եթե հայտնաբերվեն խափանումներ, ինքնուրույն շտկեն դրանք կամ խնդրի մասին տեղեկացնեն դպրոցի ղեկավարությանը: Ուսուցիչների համար ամենակարևոր խնդիրը աշակերտների անվտանգությունն է: Ուսուցիչը պետք է հստակ բացատրի տարբեր սպորտային խաղերի կանոնները, անձամբ ցույց տա, թե ինչպես կատարել այս կամ այն վարժությունը, ինչպես նաև ապահովագրի յուրաքանչյուր աշակերտի դրա կատարման ընթացքում:

Ինչ պետք է իմանա ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը.

տղաների և աղջիկների տարիքային անատոմիա և ֆիզիոլոգիա;

հաստատված ծրագրեր, առաջարկություններ և դասագրքեր իրենց առարկայի վերաբերյալ դպրոցական հիգիենայի հիմունքներ, երեխայի զարգացման հոգեբանություն, յուրաքանչյուր թեմայի ուսուցման մեթոդներ;

սպորտային ստանդարտներ յուրաքանչյուր դասի համար, հիմնական սպորտային խաղերի կանոններ, արբիտրաժային հմտություններ.

մարզասրահը սարքավորումներով հագեցնելու պահանջներ.

տեխնոլոգիաներ տարբեր ուսանողների ուսուցման տարբերակված մոտեցման համար. կոնֆլիկտային իրավիճակների տեղայնացման և լուծման ուղիները.

առաջին օգնության հմտություններ; հրդեհային անվտանգության և աշխատանքի պաշտպանության կանոններ.

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները պատասխանատու են ոչ միայն դասեր անցկացնելու, այլև երեխաների մեջ ինքնուրույն սպորտի նկատմամբ հետաքրքրություն սերմանելու, նրանց առողջության մասին հոգալու հմտություններ ձևավորելու համար: Նման կրթության հիմնական նպատակներն են.

- երեխայի մարմնի ընդհանուր ուժեղացում, նրա կարծրացում;
- մտավոր և ֆիզիկական որակների ներդաշնակ զարգացում;
- երեխայի մարմնի բնականոն ֆիզիոլոգիական զարգացման ապահովում.
- երեխաների կատարողականի բարելավում.

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչը պետք է դասը կազմակերպի այնպես, որ հաշվի առնի բոլոր երեխաների, այդ թվում՝ բժշկական պատճառներով սահմանափակումներ ունեցող երեխաների շահերը: Պարապմունքները կարող են անցկացվել ինչպես ընդհանուր խմբով, այնպես էլ առանձին բաժիններով: Դպրոցներում ֆիզիկական ակտիվության հիմնական տեսակներն են.

- աթլետիկա (տարբեր հեռավորությունների վազք, երկար և բարձր ցատկ, նետում);
- մարմնամարզություն (խաչաձող, ձողեր, ձի, պարան, հավասարակշռության ճառագայթ, ակրոբատիկա);
- թիմային խաղեր (ֆուտբոլ, պիոներական գնդակ, վոլեյբոլ, բասկետբոլ);
- դահուկներ.

Ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչները դասերից հետո կարող են ղեկավարել լրացուցիչ շրջանակներ, խմբեր կամ բաժիններ, կազմակերպել սպորտային մրցումներ և արձակուրդներ, առողջապահական օրեր դպրոցի տարածքում կամ մարզադաշտերում: Դրանք նաև դրդում են աշակերտներին մասնակցել մարզադպրոցներին՝ հաշվի առնելով երեխայի հետաքրքրություններն ու կարողությունները:

Ո՞ր մասնագիտություններն են լավագույնս սովորելու համար

Որպես ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ կարող եք սովորել ոչ միայն համալսարանում, այլ նաև միջնակարգ մասնագիտացված ուսումնական հաստատությունում: Քոլեջներում առաջարկվում են հետևյալ մասնագիտությունները.

- Ֆիզիկական կուլտուրա;



- սպորտային մարզումներ;
- Լրացուցիչ կրթության մանկավարժություն ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջապահական գործունեության բնագավառում.  
Համալսարանները ուսուցիչներ են պատրաստում հետևյալ ոլորտներում.
- Ֆիզիկական կուլտուրա;
- Ֆիզիկական կուլտուրա և կյանքի անվտանգություն;
- Ֆիզիկական կուլտուրայի և առողջության աշխատանք;
- Ֆիզիոթերապիա;
- սպորտային մարզումների տեխնոլոգիաներ և այլն:  
Բազմաթիվ բուհեր առաջարկում են դիպլոմ ֆիզիկական կուլտուրայի ոլորտում՝ ընտրության լրացուցիչ մասնագիտության հետ համատեղ:  
Դուք կարող եք առանց քննությունների ընդունվել քոլեջ կամ տեխնիկում, բավական է անցնել վկայականների մրցույթը և անցնել ֆիզիկական պատրաստվածության չափորոշիչները անմիջապես քոլեջում: Բարձրագույն ուսումնական հաստատության ուսանող դառնալու համար ընդունելության հանձնաժողովին պետք է ներկայացնել USE-ի արդյունքները ռուսերենից, կենսաբանությունից, մաթեմատիկայից կամ հասարակագիտությանից (կախված համալսարանի պայմաններից), ինչպես նաև հանձնել քննություն ընդհանուր ֆիզիկական պատրաստվածության վերաբերյալ: , երբեմն առողջ ապրելակերպի հիմունքների վրա:  
Դպրոցում ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչի մասնագիտությունը ներառում է հետևյալ ֆունկցիոնալ պարտականությունները.
- ծրագրի ընտրություն և կրթական և մեթոդական աջակցություն.
- Դասերի անցկացում՝ հաշվի առնելով երեխաների տարիքը, ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական առանձնահատկությունները.
- ուսուցման մի շարք մեթոդների, մեթոդների և տեխնիկայի կիրառում, ներառյալ անհատական ծրագրերը՝ բժշկի նշանակման համաձայն.
- ուսումնական գործընթացի պլանավորում (ուստարվա թեմատիկ պլաններ, եռամսյակ և մեկ դաս);
- աջակցել յուրաքանչյուր ուսանողի մոտիվացիային ու կարողությունների զարգացմանը.

դպրոցականների կողմից գիտելիքների և հմտությունների զարգացման վերահսկում, դրանց գնահատում.

լրացնել ամսագիրը (ներառյալ էլեկտրոնային);

դասի ընթացքում սովորողների առողջության և կյանքի ապահովումը.

Աշակերտի բարձրորակ ֆիզիկական դաստիարակությունը անհնար է առանց այլ ուսուցիչների և ծնողների հետ սերտ շփման: Տիգրուկը ուսանողի հետ աշխատելիս պետք է հաշվի առնի նրանցից ստացված տեղեկատվությունը (հակումներ, առողջական բնութագրեր, բնավորության գծեր):

Տիգրուկուրայի ուսուցիչը պարտավոր է ճանաչել աշակերտի տարբեր տեսակի ֆիզիկական ակտիվության ունակությունը և դրդել նրան ավելի բարձր մակարդակով սպորտով զբաղվել Մանկապատանեկան մարզադպրոցում:

Տիգրուկուրայի ուսուցչի աշխատանքի կարևոր կողմը կրթական գործունեությունն է: Ուսուցչի խնդիրն է դպրոցականներին տեղեկացնել ծխելու, ալկոհոլի և թմրամիջոցների վտանգների մասին, նրանց հակադրել սպորտին և առողջ ապրելակերպին իր բոլոր դրսևորումներով (ֆիզիկական ակտիվություն, պատշաճ սնուցում, զբոսաշրջություն և այլն):

## Օգնագործված գրականության ցանկ

1. Евсеев Ю. И., «Физическая культура», Ростов, 2003г., 384 с.
2. Железняк Ю. Д., «Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», М. 2004г., с. 272
3. Иванков Ч. Т., «Методические основы теории физической культуры и спорта», М. 2005г., 368 с. 4. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию, «Пособие для учителя» / Сост. В. П. Богословский , М. 1984г., 142 с.
5. Селевко Г. К., «Современные образовательные технологии», Учебное пособие, М., 1998г., 256 с. 6. Туманян Г. С., «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование», М., 2006г., 336 с.
7. [http:// nsportal.ru / shkola / fizkultura-i-sport/](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/).