



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

**«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և
ուսուցչի օգնականների դասավանդման
հմտությունների զարգացման ապահովում»
ծրագիր**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «Գեղարքունիքի մարզի Դրախտիկ գյուղի միջնակարգ դպրոց»
ՊՈԱԿ

Առարկա՝ Ֆիզիկական պատրաստվածություն

Թեմա՝ Ֆիզիկական պատրաստվածության ուսուցչի
պարտականությունները և մասնագիտական առանձնահատկությունները

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Արարատ Մովսեսյան
Ուսուցիչ՝ Կորյուն Թուխտարյան

Բովանդակություն

Բովանդակություն.....	2
18	2
Ներածություն.....	3
Գլուխ 18.2 Ձևը <input type="checkbox"/> Ֆիզիկոսներ 18.2.1.2-ի ուսուցչի մասին փոփոխությունները.....	8
Գլուխ 18.2 Ձևը <input type="checkbox"/> Ֆիզիկոսներ 18.2.1.2-ի ուսուցչի մասին փոփոխությունները և դրանց մասին փոփոխությունները <input type="checkbox"/>	11
Օգտագործելի են զրոյի 18.2-ի և 18.3-ի.....	19

Ներածություն

այսօր չի կարելի գտնել մարդկային գործունեության մի ոլորտ, որը կապված չլինի ֆիզիկական կուլտուրայի հետ: Ֆիզիկական դաստիարակությունը կարևոր դեր և 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 կիրառ- ալ ռումը: 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 ծալված 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: Ծարժողական 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 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 մթնոլորտում 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 պահանջներին: 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 դպրոցական 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), «Յասիր 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, տոկոսության և ճարտարության զարգացմանը: Դասերի համար մենթորներն օգտագործում էին սպորտային և զորավարժությունների 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 Լեսգաֆտը, 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 (Խտալիա, 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 զորավարժությունների 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 պատրաստվածությունն առարկայի ուսումնական գործունեության տեսակները և դասավանդման մեթոդները

Ֆիզիկական պատրաստվածությունն 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 մարզածներով: 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 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: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 ուսուցչի 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 (զումբա, ձգումներ, աներոբիկա, 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 հատկանիշներին, 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 տոկոսություն; 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.

ԵՁՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

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 (խաչածող, 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 մանկավարժությունն 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: Ֆիզրուկը ուսանողի հետ աշխատելիս պետք է հաշվի առնի նրանցից ստացված տեղեկատվությունը (հակումներ, առողջական բնութագրեր, բնավորության գծեր):

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

Ֆիզկուլտուրայի 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):

Օգտագործված 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/).