

6. I. p. - back to each other, legs apart, arms above head are coupled with partner's hands; Step to the left while tilting to the right, do not release the hands; two- I. p .; three- simultaneously with the inclination to the left step to the right; four –and. n. Run 10-12 times.

7. I. p. - legs apart widely, facing each other at arm's length. Hands put your hand on your shoulders. To bend forward, helping each other, pressing hands on the partner's shoulders.

8. I. p. - feet shoulder-width apart, back to each other, arms above, locked with partner's hands. Without uncoupling your hands, turning the body, start one partner to the left, the other to the right. Run 6-8 times in both directions.

9. I. p. - facing each other, legs wide apart, hands at the level of the abdomen are locked in a lock, once - on the right leg, hands do not disengage; two- I. p .; three to left foot; Four- I. n. Run 8-10 times

10. I. p. - back to each other, hands are coupled at the elbow joints with the hands of a partner. Squat 12-15 times.

11. I. p. - shoulder to each other at arm's length, hand on partner's shoulder. Swing feet. Run 15-20 times.

12. Jumping on one leg; pushing each other shoulder, forcing the partner to stand on both legs. Perform on time 30 seconds on 3 series. Walking on the spot.

References

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., Просвещение, 1979.- 190с.
2. Карашкин В.М. Методика физического воспитания. М.,Просвещение, 1980.-66с.
3. Палыга В.Д. Гимнастика. М., Просвещение, 1982г.-36с.
- 4.Талага Е.В. Энциклопедия физических упражнений. М.: ФиС, 1998 – 412 с.

ҒТАМР 77.03.05

СПОРТШЫ ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ЖЕКЕ ТҰЛҒАСЫН ТӘРБИЕЛЕУДІҢ МАҚСАТТАРЫ

Н.А. УМИРЗАКОВ, З.А. ЖАНГЕРЕЕВ, М.К. УМАРОВ

*Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, Ақтөбе қаласы,
Қазақстан*

Аңдатпа. Жас-жеткіншектердің спорттық белсенділікке тәрбиелеудің маңызды міндеті - спорттың негізгі құндылықтарына байланысты мотивациялық жүйені дамыту болып табылады. Балалардың спортқа деген құлшынысын қалыптастырумен қатар жас-жеткіншектердің қарсыласына белсенді әрекет етуіне,

физикалық зандылықтарды сақтауға және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге даярлау. Ал ең алдымен, дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын қалыптастыру адамның әртараптандырылған қабілеті және рухани құндылықтарымен үйлесімді болуы тиіс. Яғни адамдар арасындағы өзара түсіністік. Мұндай құндылық бағдарлылығы баланың гуманистік құндылықтарға толығымен сәйкес келетін мінсіз спортшы ретінде қалыптасуына үлкен әсерін тигізеді.

Түйін сөздер: спорт, жаттығу, дене шынықтыру, мотивация

Аннотация. Важнейшей задачей обучения подростков спортивной деятельности является разработка системы мотивации, основанной на базовых спортивных ценностях. Наряду со стремлением детей к спорту они готовы активно участвовать в соревнованиях молодежи, поддерживать физическую форму и достигать высоких спортивных результатов. И в первую очередь, формирование физической культуры и здорового образа жизни должны гармонизировать с разнообразными человеческими способностями и духовными ценностями. То есть, взаимопонимание между людьми. Эта ценностная ориентация сильно влияет на формирование ребенка как идеального спортсмена, полностью совместимого с гуманистическими ценностями.

Ключевые слова: спорт, упражнения, физическая культура, мотивация

Summary. The most important task of teaching adolescents sports activities is the development of a motivation system based on basic sports values. Along with the desire of children for sports, they are ready to actively participate in youth competitions, keep fit and achieve high sports results. And first of all, the formation of physical culture and a healthy lifestyle should be in harmony with a variety of human abilities and spiritual values. That is, mutual understanding between people. This value orientation strongly influences the formation of a child as an ideal athlete, fully compatible with humanistic values.

Key words: sports, exercises, physical training, motivation

Спорттық іс-шараларды өткізу кезінде жеке тұлғаны тәрбиелеудің бірінші міндеті - спорттық қызметтің гуманистік, мәдени маңызы: моральдық, эстетикалық, қарым-қатынас, эвристикалық және басқа да гуманистік аспектілерді толық және терең түсінуді қамтамасыз ететін білім жүйесін дамыту болып табылады. Спорттың дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі - жеке тұлғаның әртараптандырылған және үйлесімді дамуы туралы басқа гуманистік мұраттар мен құндылықтарды іске асыруға ықпалы. Баланы спорттық белсенділікке тәрбиелеудің екінші маңызды міндеті - спорттың негізгі құндылықтарына байланысты мотивациялық жүйені (мүдделер, қажеттіліктер, көзқарастар, құндылық бағдарлары және т.б.) дамыту болып табылады. Бұл спортта жүзеге асырылатын қондырғыны дамытуда спорттың басқа түрлеріне емес, эстетикасына деген қызығушылыққа, дене шынықтыру мен рухани (зияткерлік, рухани, моральдық, эстетикалық) қабілеттерге аса үлкен мән беріледі. Демек, сіз балалардың спортқа деген құлшынысын қалыптастырумен қатар жас-жеткіншектердің қарсыласына белсенді әрекет етуіне, физикалық зандылықтарды сақтауға және жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге даярлайсыз. Ал ең алдымен, дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын

қалыптастыру адамның әртарапандырылған қабілеті және рухани құндылықтарымен үйлесімді болуы тиіс. Яғни адамдар арасындағы өзара түсіністік. Мұндай құндылық бағдарлылығы баланың гуманистік құндылықтарға толығымен сәйкес келетін мінсіз спортшы ретінде қалыптасуына үлкен әсерін тигізеді.[1]

- Спорттық іс-әрекеттегі баланың тұлғасын тәрбиелеудің үшінші міндеті - сезім мен эмоциялық реакциялардың тиісті жүйесін жасау (мысалы, спорттың гуманистік құндылықтарын жүзеге асыру, спорттың эстетикалық сұлулығы, спорттың кез-келген моральдық бұзылуымен байланысты наразылық сезімі және және т.б.)

- Төртінші міндеті - спорттағы гуманистік құндылықтарды барынша тиімді іске асыратын спортпен айналысу, осындай қасиеттер мен қабілеттерді (дағдыларды) қалыптастыру. Жасөспірім денені шынықтыру және спортпен айналысу барысында жоғары моральдық мінез-құлқын, эстетикалық қабілетін тежеуі тиіс және жаттықтырушылармен, төрешілермен және спортшылармен дұрыс байланыса болуы қажет. Жас спортшының жеке және әлеуметтік маңызды қасиеттерін тәрбиелеуге ықпал ететін әдістер:

- тренер-мұғалімнің, баланың ата-анасының, жас спортшының құрама үлгісі;
- белгілі бір сапа немесе сапалық топты көрсетуге шақыратын жасанды түрде немесе табиғи жағдайдағы жаттығулар;
- педагогикалық талап (ескерту, сұраныс, кеңестер, сөгіс, тапсырыс, талап орнату, ескерту, тыйым салу,);
- жаттықтырушыдан ілеспе психологиялық қолдауымен акцияны өткізу;
- бүкіл команданың жетекшісі болып табылатын жас спортшы көшбасшысының рөлін атқарады (бала басшы ретінде өз қабілеттілігін көрсетуі керек), соның ішінде билік өлшемі, жауапкершілік шарасы, рөлдің басталуы және тапсырма шекаралары бар тапсырма;
- еркін таңдау жағдайлары (талап етілетін сапаны көрсету немесе көрсетпеу, басты себептері қандай болуы керек, басқалардың қажеттіліктерін қанағаттандыру);
- өз көзқарастары мен сенімдерін белгілеу мүмкіндігін талқылау, әртүрлі көзқарастардың өмір сүру мүмкіндігін анықтау;
- әрбір бала үшін қол жеткізілген нәтиженің мінсіз бейнесі жеке және жалпы команда үшін жасалатын ұжымдық әңгіме; негізгі және кішігірім жарыстар; «Біз қорқынышты жеңеміз!» [2].

Ұжымдық әңгімесінің үзіндісі - Алдымен, қорқыныш деген не? Біріншіден- «Мен жеңіліске ұшыраудан қорқамын»; екіншіден «қарсыласынан қорқады»; үшіншіден, «Мен қателесуден қорқамын»; Төртіншіден, «Мен күш-қуатым жоқ деп қорқамын»; бесінші -

«Сенім жеткіліксіз деп қорқамын»; алтыншы - «Мен команданың үмітін ақтамаймын»; жетінші - «Мен қарсыластың кенеттен шабуылынан қорқамын»; сегізінші - «Бір қарқынды сақтап қалудан қорқамын»; тоғызыншы - «Мен қорықпаймын, нәтиже қажет емес»; оныншы - «Біздің ұстанымымыздағы жағдайға қанағаттанамын». Бұл балалар штаттарының позициялары. Әрбір бала оның күмәнін дәлелдейтін сұрағына нақты жауап беруі керек. Біріншіден, барлық адамдармен қарым- қатынас жасау үшін командаға бірыңғай еніп, жеке тұлғаның тұтас ұжымдық бейнесі ретінде қалыптасуы керек.

Балалық шаққа қарсы күресте қозғаушы күш қандай болады? Көптеген сұрақтарға жауап беру және бірнеше рецепттерді беру үшін баланың жан дүниесін білетін жаттықтырушы мұғалім керек.

Жеке және әлеуметтік маңызды қасиеттерді тәрбиелеу түрлі нысандарда және әдістерде тікелей немесе жанама түрде ұйымдастырылуы қажет. Төменде келтірілген тақырыптар жаттықтырушының таңдап алынған кестесін қарастырады.

6-8 жас аралығындағы спортшылармен өзара әрекеттесуді ұйымдастыру ерекшеліктері:

- баланы қабылдау сипатын, мінез-құлық үлгісін анықтау; елеулі тәжірибелерді талдау (осы тақырыпқа қатысты барлық мәселелердің тәжірибелері);
- баланың өзіне және қоршаған ортаға қатысты құндылықтары мен басымдықтарын айқындау, қызметті ұйымдастырудың психологиялық ыңғайлы кезеңдерін анықтау;
- баланың эмоционалды кеңістігін қанықтыру, ұжымдық - шығармашылық белсенділікті арттыру;
- баланың, жеке тұлғаның негізгі идеологиялық және әдістемелік ұстанымдарын: рухани, моральдық, мәдени, психологиялық (ерікті, интеллектуалды), қызметті қозғалу ұйымының сипатын анықтау;
- Әрбір баланың әлеуметтік рөлдерін ойнау үшін күтілетін нәтижелермен әрекеттерді таңдау: «жеңімпаз», «көшбасшы», «ортақ шаруа», «эмоционалдық көшбасшы», «бизнес көшбасшысы», «өзі», «бөтен», «белсенді», «пассивті», «оппозиция», «ұйымдастырушы», «жасаушы», «топтық ерік», «топтық ар-намыс», «топтық қуаныш», «Жазушы», «суретші», «әнші», «режиссер», «халық шеберлері» және т.б .;
- команда құру және команданы тәрбиелеу;
- спорттық іс-әрекеттегі физикалық және функционалдық жүктемелерге бейімделу;
- күйзеліс жағдайларын анықтау; күйзеліс әсерін барынша азайту жолдарының рөлі; еріктілік қабілеттерін дамыту, өзін-өзі бақылау қабілеті; балаларды қоғамдағы кейбір адамдардың мінез-құлқының ортақ түрі ретінде төрешілік субъективтілігін таныстыру;
- білім беру нәтижелерін күтетін гетерохроника;

- дүниетанымның мазмұнын және баланың жеке құрамының қызмет компоненттерін (бейресми) бақылау;

- әуесқойлық іс-шараларда (бірінші кезеңде - өздігінен, содан кейін ұжымдық түрде ұйымдастырылған) балаларға жұмыс уақытының 30% -ын (оқу және қосымша оқыту) арнау;

Педагогикалық процесте мұғалім-жаттықтырушы рөлінің мобильді өзгеруі;

- таңдап алынған спорт түрлеріндегі қозғалтқышты, үйлестіруді, функционалды, психологиялық мінез-құлық үлгілерін пайдаланып, әртүрлілік әлеуетін, мүмкіндіктер қорын құрайтын құралдарды пайдалану арқылы оқу үрдісін ұйымдастыру. [3]

8-11 жас аралығындығы спортшылармен өзара әрекеттесуді ұйымдастыру ерекшеліктері:

- жаттықтырушының мінез-құлқын бақылау, баланың және ата-аналардың байсалды бақылауы;

- өзін-өзі растау мен қызмет аясындағы қажеттіліктер, мүдделер, көзқарастар мен мақсаттар арқылы жас спортшы тұлғаның құндылық бағдарларының бастапқы күйін талдау;

- Мотивацияның ішкі компонентіне назар аудару арқылы құнды бағдарланған тренингтер ұйымдастыру, олардың әлсіз тұстарын жеңу, ал жарыстар барысында мотивацияның сыртқы компонентін анықтау. (жарыстарда жеңіс);

- темперамент қасиеттеріндегі құндылық бағдарларын дамытуға мүмкіндік береді: қауіпсіздік, өзін-өзі тану, қажеттіліктер; жасөспірімдер үшін - өзін-өзі тану, эстетикалық, когнитивтік, қауіпсіздікке деген қажеттілік үшін өзін-өзі жетілдіруге, қауіпсіздікке, эстетикалық қажеттіліктерге; флегматикалық тұлғалар үшін керек-жарақтарға, эстетикалық мұқтаждықтарға және сипаттың типологиялық ерекшеліктеріне сәйкес құндылық бағдарларын қалыптастырудағы жеке педагогикалық тәсілге қажеттіліктер;

- жас спортшының жеке басының психологиялық, эмоционалдық, әлеуметтік мәртебесін қарастыру;

- Тартымды, ақыл-ой, физикалық, техникалық, тактикалық жағдайларға байланысты емес, спорттық емес, идеологиялық шешім аясында шығармашылық іздестіру жүйесін құру, келеңсіздік тудыратын себептерді жою арқылы ынтымақтастық педагогикасын пайдалану; сабаққа қатысты құндылықтардағы дағдарыс кезеңдерін күтіп алу және баламалы нұсқаларды жобалау; әкімшілік қысымды барынша азайту арқылы ішкі ұжымдық өзара талаптарды қолдану;

- құнды білім мен іс-әрекеттің теориялық, әдістемелік және практикалық көлемдерінің қатынасы өзін-өзі ақпараттандыру деңгейін, оның мақсатын түсіну дәрежесін және оған жету жолдарына байланысты; психикалық қабілеттерін дамыту деңгейі туралы; оқу процесінің міндеттерінің сапасы туралы;

- бала мен жаттықтырушы арасында тығыз байланыс болуы керек;
- команданың әлеуметтік-психологиялық құрылымының құрамдас бөліктерінің ойынға және спортшылардың мәртебелі-рөлдік өзара әрекеттерін түзету;

- балалармен рухани сәйкестендіру және мұғалімнің мінез-құлқын жаттықтырушы кодексіне сәйкестендіру;

- жаттықтырушының, баланың және оның отбасының қарым-қатынасы;
- тұлғааралық қатынастарды ұйымдастыру. Спорттық жаттығулар жүйесінде жас спортшыларды тәрбиелеу процесін ескере отырып, баланың қызметі, эмоционалдық, интеллектуалдық, адамгершілік, белсенділік ортасы ұйымдастырылған атмосфераның маңыздылығын тағы бір рет атап өту қажет. Ресейлік ұлттық хоккей командасының қақпашысы *Максим Соколов* былай деді: «Біздің хоккей әлсіз, атмосфераның өзі әлсіз. Тиісті шарттар жоқ. Бұл командада жылдан жылға өсетін өз студенттерінің, жергілікті жігіттердің командасы болуы керек. Бір күндік командалар жоқтығы өте маңызды. Жаттықтырушы нәтиже бойынша жұмыс жасайды ... Мен бұл адамдарды түсінемін. Дегенмен, бапкер - жаттықтырушы болуы керек. Біз әрқашан талаптарды жоғары деңгейде ұстауымыз керек ... жаман ойын болған жағдайда баспасөздерде жарияланады. Бірақ Ресей жеңіс туралы ойлауы керек. Тек осындай жігерлендіру арқылы жеңімпаз команда өседі. Мен балаларымның спортпен шұғылданыуын қалаймын, ол тәртіпке үйретеді. Менің басты міндетім - балаларды өз елінің лайықты азаматтары ретінде тәрбиелеу.

Жас спортшының ережелері;

1. Егер қиын болса, дереу түзетпеңіз, бірте-бірте түзетіңіз.
2. Ең қарапайым кемшілікті таңдап алыңыз, алдымен сонымен жұмыс жасаңыз.
3. Ұзақ уақыт бойы жетістік немесе тіпті ешқандай нәтиже болмаса да, сіз мойымаңыз.
4. Өзіңе тым жеңіл жағдайлар жасама, бірақ жеңіске жету үшін ол жағдайлар жеткілікті болуы қажет.
5. Кез-келген нәрсені тез қабылдай алсаңыз, тым көп қуанбаңыз; жүре пайда болған кемшіліктерден құтылу оңай, бірақ туа біткен кемістіктерден құтылу қиын.
6. Өзің сүйетін және үйренген қимылды жасау ерік-жігеріңнің артуына көмектеседі.

[4]

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Губа В.П., Основы распознавания раннего спортивного таланта: [учеб. пособие] / В.П.Губа. - М.: Тера-спорт, 2003.-208 с.
2. Матвеев Л.П., Общая теория спорта: [Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования] /Л.П. Матвеев. - М.:4-й филиал Воениздата, 1997.- 304 с.
3. Платонов В.Н., Подготовка юного спортсмена: пособие /В.Н. Платонов, К.П.Сахновский. - К.,Рад. шк., 1988-288 с.
4. Филин В.П., Тренировка юных спортсменов /В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1965- 352 с.

ҒТАМР 13.07.25

БОЛАШАҚ МУЗЫКАНТ – ХОРМЕЙСТЕРДІҢ КӘСІБИ ҚЫЗМЕТІНІҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ

А.К. АЛИЕВА, С.К. МУХТАРОВА

*Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, Ақтөбе қаласы,
Қазақстан*

Аңдатпа. Мақалада болашақ музыкант – хормейстердің кәсіби қызметінің мәселелері қарастырылған. Қазіргі таңдағы музыка мұғалімінің қызметі, сабақты өту барысы, жаңа технологиялар мен инновациялық әдістерді қолдануы. Музыка мұғалімінің кәсіби әрекетінің құрылымдық элементтері қарастырылған. Педогогтың белгілі музыкалық және педогогикалық қабілеттеріне тоқталып өтілген.Жалпы және музыкалық мәдениеттің деңгейін жоғары сатыға көтерудің және жастардық көркемдік эстетикалық көзқарасы мен талғамын, рухани дүниесін дамытудағы бірден – бір тиімді жолы – хор өнері. Хор айтудың, хорға жетекшілік етудің өзіне тән ерекшеліктері, ережелері, үйрету принциптері болады. Хорға жетекшілік ете білу – аса жауапкершілікті талап ететін жұмыс.

Түйінді сөздер: музыка, хор, хор жүргізу, өңдеу, педагогика, зерттеу, ұғым, таным, эстетика,ұйымдастырушылық,гностикалық,коммуникативтік, хормейстер, педагог, музыкатанушы, орындаушылық, бейімдік, ұйымшылдық, ерік, қасиет, мақсат, қуат, инициативті, әдіс – тәсіл, репертуар, әдіснама, шеберлік, мотивация, диалог, тұлға.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы профессиональной деятельности будущего музыканта-хормейстера. Деятельность современного учителя музыки, ход проведения урока, использование новых технологий и инновационных методов. Предусмотрены структурные элементы профессиональной деятельности учителя музыки. Известно пройденные музыкальные способности и педагогическое Педогогтың остановилс. Одним из эффективных путей повышения уровня общей и музыкальной культуры на высшую ступень и развития молодого художественного эстетического вкуса и вкуса, духовного мира является хоровое