

осуществляется либо выбор конкретной профессии, либо выбор только ее ранга, профессиональной школы — социальный выбор. Ф.Р. Филиппов, также понимающий социальную ориентацию, самоопределение, как ориентацию на определенные виды труда, подчеркивает самостоятельную значимость этой ориентации для формирования жизненного плана.

Таким образом, проанализировав различные подходы к исследованию проблемы роли учителя в профессиональном самоопределении старшеклассников, мы пришли к выводу, что определение человеком себя в обществе как личности есть определение себя (самоопределение, занятие активной позиции) относительно социокультурных ценностей, и тем самым — определение смысла своего существования. Определение себя как личности — личностное самоопределение — имеет ценностно-смысловую природу. Ценности же задают ориентацию на будущее (об этом несколько подробнее — ниже).

В каждом возрасте у школьника наблюдаются свои личные ценности, так допустим в подростковом возрасте для детей, прежде всего важной вещью является общение со сверстниками, в юношеском возрасте школьники уже становятся серьезно относиться к своей будущей жизни и они подходят к самоопределению себя.

Успешное становление, развитие процесса профессионального самоопределения старшеклассников осуществляется под руководством учителя в условиях школьного образования.

Список литературы:

1. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога).— Екатеринбург. В.С. Безрукова. 2000.
2. Сухомлинский В.А. Советы взрослым и юношам. М.: 1987г., 2 том, стр. 453

ДЕНЕ ТӘРБИЕ ЖҮЙЕСІНІҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ

Есмаганбетов К.Ж.

*Ы. ат. Арқалық мемлекеттік
педагогикалық институтының студенті
Қонысбаев Қ.Б - ғылыми жетекші,
дене мәдениеті және спорт
кафедрасының аға оқытушысы*

Дене тәрбиесі - оқу пәні денсаулықты сақтау мақсатымен қоса, адамның бойындағы барлық насиегін жетілдірудің негізгі құралы болып табылады. Демек, күнделікті тіршілікте мақсатына тек дені сау адам ғана жетеді, дені сау адам ғана елінің қамын ойлайды, халқына билігін жүргізе алады. Ал дене жағынан кемістігі бар адам халқына қызмет істей алмайды, еліне билік жүргізе алмайды. Себебі, дімкәс адам тек қайтсем денсаулығымды түзеймін деген қағидамен отырады. Ондай адам халқының ойлап билік жүргізе алмайды. Мұндай басшылардан халқы жапа шегеді. Осыған ұқсас оқиға бізге тарихтан белгілі. Орыс философы А. Герцен «ауру басшыдан гөрі дені сау қора сыпырушы қоғамға әлдеқайда көп пайда әкеледі» деген. Сондықтан да, денсаулығын сақтау әр оқушының жеке басының міндеті болмақ.

Дене тәрбиесі - дене шынықтыру мен спорт атты екі бағыттағы тармақтан тұрады. Дене шынықтырудың негізгі мақсаты дене тәрбиесінің бір бұтағы ретінде жалпы денсаулықты қалыптастыру мақсатын көздейді. Дене шынықтырудың нақты мақсаты - адам баласының күнделікті тіршіліктегі қозғалысының пайдасын айқындайды. Ересек адам орта есеппен тәулігіне міндетті түрде 2 сағат (саналы түрде орындалу керек) қозғалыста болуы керек. Мысалы үлкен фабрика, зауыттарда әрбір 2 сағат сайын 10-15 минуттік өндірістік

гимнастика өткізіледі. Себебі, айталық станокта тұрған жұмысшы күні бойы бір қалыпта тұрып жұмыс істейді. Сонда, денеге түсетін жүктеме күш (нагрузка) ұзақ уақыт бойында тек сол жұмыс істеп тұрған мүшеге түседі де ағзаның басқа мүшелері қозғалыссыз қалады.

Демек, қозғалмаған ағзаның мүшесі уақыт өте келе ауруға шалдығуы мүмкін [1,22 б].

Кезіндегі грек ойшылы Аристотель: «Жанды дене қозғалмаса өледі» деген. Өзіне жасаған тәжірибесі: күнде белгілі бір уақыт аралығында бір қолымен батпан көтерген де, сол мезгілде екінші қолын денесіне байлап қойған. Сонда бір жылда батпан көтерген қолы қуаттанып жетілген де, жұмыс істемеген қолы солып қалған. Демек, міне, бүгінгі дене шынықтырудың ең негізгі нақтылы мақсаты адамның күнделікті 2 сағат бойы қозғалыста болып, дененің, жалпы барлық мүшесінің бірдей, бір қалыпты да дұрыс дамуына бақылау жасау. Бұл да әр жеке бастың өзінің міндеті болып табылады.

Сондықтан да, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану деген сөз - күнделікті тұрақты түрде жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылдану деген сөз. Жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылдануды, яғни, ұзақ өмір сүрейін деген адам жасы ұлғайса да жалғастыра береді. Негізінде жалпы дамыту жаттығулары әр түрлі аурудан емделу үшін де қолданылады. Бірақ, бұл жаттығудың ағзаның қай мүшесіне қаншалықты күш түсіретіндігін білу керек.

Денені шынықтыру жүйесінің негізі - қоршаған ортаны, табиғи денені дұрыс пайдалана білу. Бұл, табиғи денені пайдалана білу - ғылыми да білгірлікті талап ететін аса күрделі жүйе. Айталық, күнге қыздырынуды, суға түсуді, дем алуды пайдаланудың өзіндік қалыптасқан жүйесін білу әркімнің міндеті.

Бұл жүйе негізінен үш бағытта орындалады.

Біріншісі - біртіндеп орындалу. Мысалы, алғашқы күні суға келіп түскенде аздап қана қыздырынуға болады. Ұзақ күнге қыздырынып жатып алуға болмайды, бұл іс ағза үшін аса қауіпті.

Екінші - қоршаған ортаны, табиғи денелерді үнемі үзбей пайдаланып отыру. Айталық, жаз мезгілінде суды, күнді қайдаланса, қыс мезгілінде таза ауада серуендеп, шаңғы тебуге болады.

Үшінші - денені шынықтыру жүйесі адамды жалықтырып жіберетіндей, үнемі бір ғана жаттығумен шұғылданбай жан-жақты даму жүйесі қолданылады. Тұрақты түрде таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын орындау, ұйықтар алдында серуендеу, жұмысына арнайы бір-екі рет далаға шығып дем алу, т.б. жүйелі жұмыс істеуге болады.

Спорт - дене тәрбиесінің бір бұтағы ретінде қаралады. Біз, жоғарыда дене шынықтыру - жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылдану дедік. Ал спорт сол көп жаттығудың біреуімен ғана шұғылдану. Мәселен, жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылданған адам аздап та болса жүгіреді, секіреді, тас лақтырды, батпан(гантель) көтереді, суда жүзеді, т.б. Демек, спортпен шұғылдану деген сөз, адамның кәсіби мамандығына айналды. Айталық, бір адам тек ең шұғылданады, енді біреулері волейболмен, баскетболмен айналысады.

Спорттың көрсеткіштерге жетеді, содан кәсібіне айналдырады. Бірақ спортпен шұғылдануға жету үшін ең әуелі жалпы дамыту жаттығуларымен шұғылдану әркімнің міндеті. Онсыз спорттық жетістікке жете алмайды. Мәселен, қаншалықты спорттың көрсеткішке жетсе де, үзбей таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын орындамаса, ол адамнан жоғары дәрежелі спортшы шықпақ емес [2,52 б].

Жаттығудың жекеленген түрімен, яғни, спортпен шұғылдану үшін адамның жас ерекшелігі ескеріледі. Спортпен шұғылданып, яғни, жоғары көрсеткішке жету үшін мүмкіндік болғанша бала жастан бастаған жөн. Себебі, ағзаның биологиялық құбылысы, әр адамның дене жағынан жетіліп қалыптасуы әр түрлі болғандықтан, спортпен шұғылдануды әр түрлі жастан бастауға болады. Жүзуді, гимнастика, акробатика, спорт ойындарымен 7-8 жастан бастаса, жекпе-жектегі 10 жастан кейін бастауға болады.

Жалпы, спорттың қай түрімен шұғылдану әр адамның дене құрылысының бітіміне байланысты болады. Олай болатын себебі, бір ағза бар, дәл қазіргі акселерацияға байланысты биігінен еседі. Бұл дене әдетте күш-қуат жағынан әлсіздеу келеді.

Сондықтан мұндай адамға спорттың жеңілдеу түрлері десек, мысалы, жүгіру, спорт ойындарымен (футбол, волейбол, баскетбол, қол добы, т.б.) шұғылдануға болады. Екінші бір ағза бар, сүйек көлденеңінен өсетін, бірақ бойы аласалау болады. Бұл дене күш-қуат жағынан мығымдау да қайратты болып келеді. Мұндай тұлғаға жекпе-жекпен, жүзумен, гимнастика, акробатикамен шұғылдануына болады. Себебі спорттың бұл түрлері басқаларға қарағанда күш-қуатты керек етеді. Спортпен шұғылдану жүйесі кезең- кезеңмен жалғасады. Бұның алғашқы кезеңі - дене шынықтыру дайындығы. Бұл кезең жаттықтырушының басшылық етуімен, спортпен шұғылдануды бастаған кезде алғашқы бірінші жыл және үш жыл бойына жалғасады. Бұл кезеңде спорттық дәрежеге жету жоқ.

Дене шынықтырудың дайындық кезеңі. Жалпы спортшылардық жоғары көрсеткішке жетуі негізінен жаттықтырушының қаншалықты білімділігіне және осы дене шынықтыру дайындық кезеңінен аса мұқият білгірлікпен сауатты түрде өтуіне байланысты.[3,20 б].

Спортпен шұғылданудың екінші кезеңі — спорттық шеберлікті дамыту. Спортшы дене шынықтыру дайындығы кезеңінен өткеннен кейін, қаншалықты, қандай деңгейде дайындығы бар екені анықталғаннан кейін жаттықтырушының басшылығымен спорт аренасына шыға бастайды. Яғни, әр түрлі деңгейдегі (өзінің қаншалықты дайындығына байланысты) жарысқа қатыса бастайды. Осылайша, жоғары дәрежелі спортшылар тобын құрайды.

Спорттық жаттығу - педагогикалық процесс, әркімнің өзінің таңдап алған жаттығуымен шұғылдануын жетілдіру. Спортпен шұғылданғанда осы жаттығу жүйесі арқылы спорттық нәтижеге жету, яғни, атақты спортшы атану мақсатын көздейді.

Спортпен шұғылдану, яғни, жаттығу жүйесі оқу-үйрену арқылы ғана қалыптасады, біліктілік жетіледі. Сондықтан да спортшы атану, спорттық жоғары көрсеткіштерге жету, негізінен педагог-жаттықтырушыға байланысты болады. Демек, ең әуелі жаттықтырушының өзі спорттың осы түрінен мамандығы және арнаулы білімі болуы керек. Сонда ғана ынтасы бар жас жеткіншектерді тәрбиелей алады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Назарбаев Н.Ә «Қазақстан - 2030» стратегиялық бағдарламасы 2009.
2. Қ.Р. үздіксіз білім беру жүйесінде “Салауатты, денсаулықты сақтау бағдарламасы бойынша салауатты өмір салтын қалыптастыру” тұжырымдамасы. – Валеология, дене тәрбиесі, 2003. №1.
3. Брусиловский М.В. Қазақстандағы дене тәрбиесі және спорт очерктері - А2001.

Д.Б.КАБАЛЕВСКИЙДІҢ МУЗЫКАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ДАМУЫНА ҚОСҚАН ҮЛЕСІ

*Әмиргали П. Ж.
Тарих және өнер факультеті,
музыкалық білім
мамандығының 3-курс студенті
Дик Ф.Б. ҚМПИ,
Өнер кафедрасының аға оқытушысы*

Д.Б. Кабалевскийдің музыкалық білім беру тұжырымдамасы, «Музыка» пәнінің жаңа бағдарламасы, Ш.Б. Құлманованың пайымдауынша, музыкалық білім берудің мазмұны мен құрылымында ұлттық ерекшелікті, ұлттық музыкалық ерекшелікті, ұлттық музыка өнерінің аса бай қазынасын ескеруге жол ашты.

Д.Б. Кабалевский бағдарламасының келесі ерекшелігі репертуарға енген музыкалық шығармалардың көбі тыңдауға, әрі орындауға арналғандығы және нота сауатын игерту болып есептелінді. Ш.Б. Құлманова атап өткендей, аталған бағдарламаның бірегей