**Сабақтағы жүктемелерді дене тәрбиесінің міндеттеріне байланысты қалыпқа келтіру**

Сабаққа дайындық кезінде мұғалім физикалық белсенділікке байланысты мәселелерді шешеді. Жаттығу дегеніміз-сабақтың бүкіл процесі мен физикалық жаттығулардан туындаған қатысушылардың денесіне белгілі бір әсер ету.

Дене белсенділігі көбінесе физикалық жаттығулардың мөлшерімен анықталады, яғни. жаттығулар саны, олардың қайталануы, жаттығуларды орындау уақыты, сондай-ақ оларды орындау шарттары.

Барлық физикалық жаттығулар қатысушылардың денесіне әсер етеді-күндер көп, басқалары аз күшті. Көптеген жаттығулардан тұратын сабақ үлкен физикалық белсенділік береді. Сондықтан сабақтардағы жүктеме әртүрлі болуы мүмкін, мұғалім оны реттеуге міндетті. Оқушылардың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу керек. Бұл шаршауды тудыруы мүмкін және олардың жұмысына әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, сіз өте әлсіз жүктемемен шектелмеуіңіз керек, өйткені дене жаттығуларының денеге әсері жеткіліксіз болады.

Мұғалім әр сабақта қатысушылардың денесіне жеткілікті физикалық белсенділікке қол жеткізуі керек, бұл білім беру мәселелерін шешумен қатар дененің функционалды қызметін қажетті жақсартуды қамтамасыз етеді. Мұны істеу үшін физикалық жаттығуларды шебер пайдалану керек және олардың қатысушылардың денесіне қандай әсер ететінін білу керек. Дене жаттығуларының ағзаға әсерін анықтаудың көптеген жолдары бар. Оларға: қан қысымын, дене температурасын, импульсті өлшеу, қан құрамын зерттеу және т. б. Осы әдістердің ішінен мұғалім импульсті өлшеуді жиі қолдана алады.

Физикалық белсенділіктің әсерін анықтаудың қарапайым әдісінің мысалы келесідей болуы мүмкін.

Жүгіру, жүгірумен қатар жүру, кедергілерден өту немесе басқа жаттығулар басталғанға дейін оқушының импульсі өлшенеді. Содан кейін жаттығулар жасалады, содан кейін импульс қайтадан өлшенеді (2-3 минут ішінде екі-үш рет). Жаттығудан бұрын және одан кейін импульстің көрсеткіштері салыстырылады. Егер импульс, әдетте, 3 минут ішінде жылдам болса. жаттығуларға дейін болған көрсеткіштерге келмейді немесе сирек кездеседі, содан кейін бұл оқушының жүрек-тамыр жүйесінің жұмысындағы ауыр жүктеме немесе ауытқуларды көрсететін қолайсыз сигнал ретінде қарастырылады. Екеуі де мұғалімнің назарын аударуы керек.

Мұғалім оқушының көңіл-күйіне үнемі бақылау жүргізеді.

Қатысушылардың жағдайын анықтайтын көптеген сыртқы белгілер бар: қолдар мен аяқтардың дірілдеуі, беттің шаршауы, қалыптың нашарлауы, белсенділіктің төмендеуі, беттің бозаруы, летаргия, жаттығу сапасының нашарлауы, оқушылардың шаршау сезімі туралы шағымдары және т.б. бұл белгілердің барлығы шамадан тыс физикалық белсенділіктің көрсеткіші болып табылады және мұғалімге жаттығулардың саны мен қарқындылығын дереу шектеуге немесе оларды толығымен тоқтатуға міндеттейді.

Мұғалім физикалық белсенділікті алдын-ала анықтайды, сабақ жоспарын құру кезінде, ал сабақ барысында бақылауларға сәйкес кейбір түзетулер енгізеді. Бұл ретте жүктеменің өсуі мүмкіндігінше біртіндеп болуына ұмтылу қажет. Ең үлкен жүктеме, әдетте, сабақтың негізгі бөлігінің ортасында берілуі керек.

Жүктемені арттыруда іс жүзінде абсолютті біртектілік болуы мүмкін емес, өйткені жеке жаттығулар арасында міндетті түрде қысқа үзілістер болады, ал жаттығулардың өздері қатысушыларға әсер ете алмайды.

Сондықтан сабақ құрастырып, физикалық белсенділікті анықтай отырып, жаңа және қиын жаттығулар, үлкен қозғалғыштығы бар ойындар, батылдық пен батылдықты қажет ететін жаттығулар, сондай-ақ тапсырмалар түріндегі және бәсекелестік элементтері бар жаттығулар әрқашан жоғары жүктемемен байланысты екенін есте ұстаған жөн. Оқушылардың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеу үшін қиын жаттығуларды аз қиындықтармен, ал таныс емес адамдармен ауыстыру қажет.

Жүктемені реттеудегі қиындық-әртүрлі дене шынықтырумен айналысатын балалардың айтарлықтай саны. Практикалық жұмыста орташа дене дайындығы бар балаларға назар аудару керек.

Күшті студенттерге жеке жаттығулар беру керек, оларға қосымша жаттығулар ұсынады, ал әлсіреген балаларды шамадан тыс жүктемелерден Мұқият қорғап, оларды жаттығуды шектейді.

Сабақта физикалық белсенділік реттеледі:

а) жаттығулар мен ойындар санын өзгерту;

б) жаттығуларды қайталаудың әртүрлі саны;

в) жаттығуларды орындауға бөлінетін уақытты ұлғайту немесе азайту;

г) әр түрлі орындау қарқынын қолдану;

д) қозғалыс амплитудасының ұлғаюы немесе азаюы;

е) жаттығуларды орындауды қиындату немесе жеңілдету;

ж) жаттығуларда әртүрлі заттарды қолдану.

Қазақстан Республикасы Шығыс Қазақстан облысы Үржар ауданы Таскескен ауылы «Ақтанберді атындағы орта мектеп-бақшасы» КММ

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Буланбаев Мухит Бекенович