

система и последовательность. Чтобы успешно решать основные задачи физического воспитания, воспитывать потребность детей к физическим занятиям, педагог должен владеть необходимым объемом знаний о месте физической культуры в здоровом образе жизни и способах сохранения здоровья, об анатомо-физиологических и психологических особенностях функционирования детского организма.

Таким образом, при совокупном использовании различных приемов, форм физических упражнений, а также комплексов различных стимулов можно сформировать потребность к занятиям по физической культуре у детей старшего дошкольного возраста.

Список использованной литературы

1. Учебная программа дошкольного образования (для учреждений дошкольного образования с русским языком обучения и воспитания) / М-во образования Респ. Беларусь, – Минск : НИО, 2023. – 380 с.

ГРАНИЦЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

**Грамак Дарья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Н. А. Зинченко**

Начиная самостоятельную жизнь, студенты первого курса сталкиваются с различными трудностями по адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения зависит от объема физических нагрузок в режиме учебной недели. Дозировать нагрузку – это значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятиях, километражом преодоленного расстояния (дистанции) и другими показателями. Интенсивность выражается показателями темпа и скорости движений. Самым доступным и информативным методом определения уровня нагрузки является показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) [1].

Цель исследования – выявить зоны интенсивности физической нагрузки студентов.

На занятиях применялись средства и методы легкой атлетики, спортивных игр и атлетической гимнастики, предъявлялись высокие требования к функциональной и двигательной подготовке.

Для характеристики физической нагрузки использовались методы расчета физиологических критериев (средняя частота пульса, суммарная пульсовая стоимость, рабочая пульсовая стоимость, время восстановления пульса и субъективная оценка занятия), основанные на показателях измерения частоты пульса до, во время и после занятий.

В результате констатирующего эксперимента выявлено, что реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку проявляется показателями пульсовой стоимости и характеризует интенсивность занятия.

Тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131–150 уд/мин, относят к «аэробной» (первой) зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций.

Вторая зона – «смешанная», ЧСС 151–180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Если нагрузка в занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, постепенно накапливается утомление, появляется бессонница или повышается сонливость, головная боль, потеря аппетита, раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия.

Таким образом, нормальным уровнем интенсивности физической нагрузки студентов можно считать, когда ежедневная усталость уже не ощущается, а накопительная недельная усталость незначительна. При этом физические нагрузки остаются прежними. Изучение закономерности влияния физических нагрузок на организм помогает целенаправленно развивать физические качества, повышать функциональные особенности организма, укреплять и корректировать соматическое здоровье студентов. Под влиянием физических упражнений происходит адаптация всего организма не только к физическим нагрузкам, но и в целом к учебной среде в УВО.

Список использованной литературы

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.

**ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**
Дойняк Юлия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – И. П. Дойняк

Патриотическое воспитание школьников является одной из важнейших задач современной системы образования. Патриотизм имеет большое значение как в социальном, духовном, нравственном, так и физическом развитии личности человека. Патриотическое воспитание является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи государственной политики в Беларуси.

Современная школьная система, исходя из задач по гражданско-патриотическому воспитанию, должна формировать у растущего поколения уважение к героическому и историческому прошлому, создавать ответственность за судьбу Отечества, учить защищать свою страну от внешних и внутренних угроз. Для решения обозначенных задач юный гражданин должен обладать совокупностью всех физических качеств, умений и навыков.

То, как совершенствовать физическое воспитание в учреждениях образования, изложено в законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». В данном документе отмечается, что в силу своей специфики занятия спортом и физической культурой обладают огромным воспитательным потенциалом современных школьников, являются мощнейшим