

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

механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм [1].

Спортивно-патриотическое воспитание школьников в системе спортивной подготовки – это постоянная систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать свой творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству [2].

Программа патриотического воспитания школьников все чаще определяется как одна из основных и приоритетных в современной молодежной политике. Поэтому, педагогам и тренерам по видам спорта исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли – роль гражданина и роль патриота своей страны.

Процесс формирования нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности в учреждениях образования осуществляется с учетом возрастных особенностей в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.

Особенно важна эта проблема как в образовательной системе, так и в детско-юношеском спорте. Потому что именно в этом возрасте на раннем этапе спортивной подготовки происходит интенсивное формирование личности спортсмена, а также идет процесс накопления опыта поведения человека в обществе.

Сегодняшний спорт молодеет. Молодежь постоянно постигает науку побеждать. Ежедневные занятия спортом вырабатывают у занимающихся школьников волю к победе, характер, настойчивость в достижении поставленной цели, умение управлять собой, быстро и грамотно ориентироваться в различных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска.

В группах начальной подготовки тренер-преподаватель, используя беседы, формирует бережное, заботливое отношение к старшему поколению, трудолюбие на тренировочных занятиях, смелость и настойчивость в достижении цели, устойчивость к негативным факторам, любовь к Беларуси – к стране, где они родились и растут. По мере их взросления представления о патриотизме и гражданственности у школьников в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования становятся намного шире и глубже.

Педагогический контроль тренировочного процесса заключается в сообщении знаний о социально значимых ценностях, в процессе индивидуальных и коллективных бесед, диспутов, встреч с известными спортсменами. Формируя у школьников патриотизм и любовь к Родине, педагогический коллектив использует все возможности тренировочного процесса, создавая у занимающихся мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, и положительно влияет как на рост спортивного мастерства, так и на опыт служения Отечеству и готовности к защите Родины.

Таким образом, через спортивные тренировки и участие в соревнованиях, через личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова, а современная система спортивной подготовки школьников и целенаправленная работа тренеров-преподавателей значительно

влияет на личностное развитие и формирование патриотических ценностей будущего гражданина.

Список использованной литературы

1. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kodeksy-by.com/_zakon_rb_o_fizicheskoj_kulture_i_sporte/9.htm. – Дата доступа: 05.05.2022.

2. Алиев, М. Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи / М. Н. Алиев, Д. З. Джандаров // Вестн. Северо-Восточного федерального ун-та им. М. К. Амосова. – 2016. – № 3. – С. 52–57.

**КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
Дорогокупец Ксения (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – О. М. Афонько, канд. пед. наук, доцент

Качество образования на занятии по дисциплине «Физическая культура» зависит от ряда факторов: содержания типовой программы и учебных программ высших учебных заведений; технологии, которую выбирает преподаватель; набора методов диагностик для контроля качества образования; системы менеджмента качества; материально-технического оборудования [1].

Физическая культура личности школьника и студента (по Виленскому, Соловьеву) развивает следующие компоненты: знания и интеллект; физическое совершенство; мотивационно-ценностные ориентации; социально-духовные ценности; физкультурно-спортивную деятельность.

На занятиях физической культуры применяется двигательная активность, оказывающая воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности как отдельных систем, так и всего организма в целом [1,2].

Основная цель исследования – провести качественный анализ образования студентов по дисциплине «Физическая культура».

Для проведения анализа были использованы показатели физической подготовленности по тестам типовой учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для ВУЗов Республики Беларусь 2017 года студентов третьего курса технологического факультета [3]. Каждый тест оценивается по десятибалльной шкале. Итог – среднестатистический балл (таблица 1).

Таблица 1 – Среднестатистические баллы по тестам

Критерии	Средний балл
Прыжок в длину с места	5,8
Наклоны вперед	6,6
Сгибание и разгибание рук в упоре	6,1
Поднимание туловища из положения лежа	7,2
Челночный бег	5,7
Бег 30 м, низкий старт	7,5
Бег 1500 м (д) / 3000 м (ю)	1,4