Л.А. Николаева, О.А. Радюк

Формирование у учащихся высокой физической работоспособности и стрессоустойчивости. **[Электронный ресурс]/Л.А.Николаева, О.А.Радюк//Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности: материалы респ.** науч.-практ. интертент- конф., Минск, 30 мая 2017 г. /Белорус. гос. пед. ун-т, ISBN 987-985-541-391-3 (научное электронное издание).

Ключевые слова: учащиеся, физическая работоспособность, стрессоустойчивость.

Резюме. Цель данной работы состояла в разработке цикла факультативных занятий для учащихся 5-х и 10-х классов для повышения их физической работоспособности и стрессоустойчивости. Было разработано 4 факультативных занятия по следующим темам: изучение комплекса упражнений для физкультминуток учащихся 5-х классов; организация режима дня учащихся 5-х классов; стресс и его виды; определение стрессоустойчивости у учащихся 10-х классов. При разработке факультативных занятий учитывались возрастные и физиологические особенности младших и старших подростков.

С материалами сборника можно ознакомиться в интернете.