

ленному и подтвержденному историческим опытом поколений. Для традиций характерны устойчивость, всеобщность, действенность и обращенность к высшим нравственным ценностям. Можно говорить, что в традициях закрепляется духовно-нравственная воля нации, проявляющаяся в традициях чести, совести, достоинства, героизма, долга перед Отечеством.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ особенностей проявления объективных и субъективных условий формирования патриотизма показывает, что решение данной проблемы далеко не во всем зависит от учреждений высшего образования. В то же время нельзя и преуменьшать роль таковых, при этом средства и формы данной работы могут быть разные.

Список цитируемых источников

1. Бедулина, Г. Ф. Формы и методы патриотического воспитания молодежи / Г. Ф. Бедулина // Проблемы выхавання — Серья «У дапамогу педагогу». — 2010. — № 4. — С. 14—18.
2. Зубко, Д. П. Современные аспекты воспитания патриотизма и гражданственности / Д. П. Зубко // Проблемы выхавання. — 2005 — № 1 — С. 12—16.
3. Яшкова, Т. В. Патриотическое воспитание молодежи в условиях поисковой деятельности / Т. В. Яшкова // Педагогика. — 2009. — № 10. — С. 50—54.
4. Черноусова, Ф. П. Классные часы, беседы о нравственном и патриотическом воспитании : учеб. пособие / Ф. П. Черноусова — М. : Центр педагогического образования. — 2012. — 112 с.
5. Буткевич, В. В. Патриотическое воспитание учащихся: история и современность: пособие для педагогов общеобразовательных учреждений / В. В. Буткевич. — Минск: Нац. Ин-т образования. — 2010. — 208 с.

УДК 796.819

А. А. Дрозд, Н. Н. Филимонов

Учреждение образования «ГУО «СШ № 9 г. Барановичи», Барановичи, Республика Беларусь

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В Республики Беларусь перед учреждениями образования остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, формированию базы движений. За последние годы состояние здоровья обучающихся прогрессивно ухудшается. У большинства школьников имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Поэтому актуальной задачей для учителей физической культуры и здоровья является поиск и внедрение в практику физического воспитания обучающихся современных средств физической культуры.

По нашему мнению, важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено повышению общей физической подготовки, так как высокий уровень развития двигательных способностей и физических качеств во многом способствует успешной трудовой деятельности и достижению высоких спортивных результатов.

Актуальность изучения проблемы повышения общей физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста с использованием фитнес-технологий не вызывает сомнения, поскольку современному обществу нужны здоровые, образованные, нравственные и, в то же время, предприимчивые люди, которые смогут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора и прогнозировать их последствия. Высокий уровень общей физической подготовки способствует повышению тонуса организма, физической и умственной работоспособности обучающихся, укреплению здоровья на протяжении всего периода обучения в учреждении образования. Поэтому систематические и научно обоснованные в методическом плане занятия физической культурой являются основным средством повышения общей физической подготовки, что способствует сохранению и укреплению здоровья подростков, улучшения их физического развития и физической подготовленности.

Для поддержания мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями, преодоления монотонности в учебном процессе многие специалисты физической культуры и спорта предлагают использовать фитнес-технологии, которые обладают широкими возможностями повышения уровня общей физической подготовки.

Основная часть. Фитнес-технологии на данный момент является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении обучающихся, так как занятия оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность школьников, помогают разнообразить занятия, формировать интерес и потребность молодежи к систематическим занятиям физической культурой.

Программы с использованием фитнес-упражнений уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у школьников. Фитнес-технологии предусматривают

использование физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма, укрепления иммунитета [1, с. 38].

Цель исследования — изучить влияние фитнес-технологий на уровень общей физической подготовки обучающихся старшего школьного возраста.

Для проверки эффективности использования фитнес-упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовки проведена экспериментальная работа на базе ГУО «СШ № 9 г. Барановичи» с участием обучающихся 15—17 лет.

Констатирующий этап исследования был направлен на выявление исходных показателей физической подготовки обучающихся в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ).

Формирующий этап эксперимента заключался в подборе и апробации специальных комплексов фитнес-упражнений, с заданными свойствами по интенсивности и времени воздействия, объединенные в учебные задания, разработке методических рекомендаций к использованию специально подобранных фитнес-упражнений с обучающимися 15—17 лет.

Контрольный этап исследования направлен на обоснование дифференцированной методики развития физических качеств у обучающихся 15—17 лет, а также на обработку полученных данных. Показатели уровня физической подготовки обучающихся 15—17 лет до и после педагогического эксперимента в ЭГ и КГ.

Обобщение и анализ собранного материала, сравнение результатов, полученных в начале и в конце исследования, внутри группы по различным показателям позволили выявить, на сколько повысились показатели физических качеств испытуемых ЭГ и КГ (Таблицы 1, 2).

Т а б л и ц а 1 — Показатели уровня физической подготовки обучающихся экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Тест уровня физической подготовленности	Средняя арифметическая величина	
		До	После
1	Бега 30 м (с)	9,6	9,4
2	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	11	14
3	Прыжок в длину с места (см).	237	244
4	Челночный бег 4 х 9 м (с)	8,9	8,3
5	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	7	14

Т а б л и ц а 2 — Показатели уровня физической подготовки обучающихся контрольной группы до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Тест уровня физической подготовленности	Средняя арифметическая величина	
		До	После
1	Бега 30 м (с)	4,7	4,6
2	Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	12	13
3	Прыжок в длину с места (см).	235	236
4	Челночный бег 4 х 9 м (с)	8,9	8,6
5	Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу» см	6	8

Анализ полученных результатов исследуемых групп, выявил, что уровень физической подготовки испытуемых ЭГ превышает уровень КГ. Изменения показателей физической подготовки у обучающихся из ЭГ существенно выше, чем приросты показателей в КГ.

Положительная динамика физической подготовки обучающихся 15—17 лет свидетельствует о том, что занятия с использованием специально подобранных фитнес-упражнений способствуют повышению уровня физической подготовки, а, следовательно, и функционального состояния обучающихся.

Заключение. Полученные данные эксперимента имеют определенное значение для практики физического воспитания, так как облегчают более дифференцированный подход к оценке физических качеств обучающихся старшего школьного возраста. Это позволит тщательно планировать и правильно осуществлять учебно-тренировочный процесс по физической подготовке, глубже понять механизм, лежащий в основе возрастных изменений, что в свою очередь поможет избежать ошибок в методике, подборе и дозировании средств физического воспитания.

Список цитируемых источников

1. Горбачев, М. С. Комбинированное проведение общеразвивающих упражнений с футболом и резиновым амортизатором // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4. — С. 38 — 42.