

Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку

Інна Павленко

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка, Суми, Україна

Мета: здійснити теоретичний аналіз проблеми застосування оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку.

Матеріал і методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати: встановлено, що проблема надлишкової ваги дівчат старшого шкільного віку є однією з найбільш актуальних у сучасній науці. Визначено причини ожиріння підлітків та охарактеризовано основні напрямки вирішення цієї проблеми.

Висновки: визначено, що застосування засобів оздоровчого фітнесу сприяє корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. Це викликає необхідність розробки та запровадження інноваційної технології корекції ваги у дівчат старшого шкільного віку на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: дівчата старшого шкільного віку, оздоровчий фітнес, корекція ваги, ожиріння, інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес-програма.

Вступ

За даними науковців, за останні роки проблема надлишкової ваги дівчат старшого шкільного віку є надзвичайно актуальною та потребує ефективного вирішення. Надлишкова вага призводить до зниження працездатності, передчасного старіння та ризику смерті в молодому віці, виникнення низки захворювань (гіпертонічна та ішемічна хвороби серця, атеросклероз, цукровий діабет, інсульт, дискінезія жовчного міхура, жовчнокам'яна хвороба, хронічний холецистит, безпліддя, остеохондроз хребта, обмінно-дистрофічні поліартрити, деякі види раку та ін.) [5; 7; 12]. Також ожиріння відноситься до одного з найпоширеніших хронічних неінфекційних захворювань у світі [6; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо проблеми наукової статті засвідчує, що вчені основну увагу зосереджують на застосуванні засобів фізичної реабілітації для корекції ваги підлітків [6], формуванні здорового способу життя у школярів із надлишковою вагою [11], а також оптимізації фізичного стану школярів, студентів та осіб зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу та атлетичної гімнастики [10; 11; 13; 14], степ-аеробіки [15], ритмічної гімнастики [16], фітнес-аеробіки [19]. Також знаходимо наукові праці, присвячені дослідженню впливу оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів [9], мотивацію підлітків до занять фізичною культурою [3; 9], психофізіологічну сферу жінок [15] та їх функціональну підготовленість [18], а також на корекцію ваги жінок у період постменопаузи [20].

Водночас проблема корекції ваги дівчат старшого шкільного віку в науковій літературі висвітлена не повною мірою, що й підтверджує актуальність нашого дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного

університету імені А. С. Макаренка на 2016–2020 рр. відповідно до теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

Мета дослідження: визначити сучасний стан дослідження проблеми застосування занять оздоровчим фітнесом для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення

Серед причин надлишкової ваги та ожиріння дітей та молоді науковці називають недотримання здорового способу життя, низьку культуру харчування (у тому числі вживання ненатуральних продуктів швидкого приготування з хімічними домішками), низьку рухову активність, необізнаність про культуру здоров'я, порушення гормональної системи у юнаків внаслідок вживання алкогольних напоїв [1; 5], неналежні умови виховання та проживання в сім'ї, послаблення медичного забезпечення освітянських установ [7], неправильну форму проведення дозвілля [17]. Тому основним у процесі корекції ваги тіла є формування здорового способу життя, що включає підвищення рухової активності, зміну стереотипів харчування та відмову від шкідливих звичок [12].

І. Жарова та Л. Кравчук зазначають, що початкова стадія ожиріння зафіксована у підлітків пубертатного періоду. Дослідниця наголошує, що дівчата найбільш інтенсивно додають у вазі тіла в 12–13 років, а хлопці – в 11–13 та 14–15 років [6]. Це дає підстави прогнозувати надмірну вагу тіла та ожиріння в наступні роки життя. У даному контексті важливими є висновки О. Палладіної про те, що рання корекція надлишкової ваги тіла є запорукою здоров'я у дорослому віці [12].

Значну увагу науковці приділяють розробці інтерактивних технологій у процесі фізичного виховання старших школярів та можливості їх використання для корекції ваги. І. Жарова запропонувала технологію фізичної реабілітації підлітків із первинним ожирінням, яка ґрунтується на застосуванні:

- кінезотерапії із застосуванням систематичних фізичних вправ у формі ранкової гігієнічної гімнастики, лікувальної гімнастики, дозованої ходьби, гідрокінезотерапії;
- масажу; природних і штучних факторів природи (кліматотерапія, бальнеологічні та гідропроцедури);
- механотерапії; дієтотерапії; ортопедичних заходів [6].

О. Палладіна наголошує, що з метою корекції ваги школярів необхідно створювати Школи правильного харчування або Школи здорового способу життя, які, на думку дослідниці, доцільно відкривати на базі дитячих поліклінік чи шкіл. Також дослідниця зазначає, що в рамках Шкіл правильного харчування доречно читати лекції для батьків про здорове харчування, проводити в ігровій формі заняття з дітьми, організовувати зустрічі, у процесі яких батьки та діти могли б поділитися труднощами та успіхами, а також власними способами переходу на новий раціон [12].

О. Мороз запропонувала алгоритм технологічних процесів корекції ваги тіла, який передбачає:

- 1) оцінку показників ваги тіла та визначення характеру та ступеня їх порушень;
- 2) постановку завдань та визначення стратегії корекції ваги та складу тіла з урахуванням варіанту виявлених порушень;
- 3) розробку та втілення програми заходів щодо корекції виявлених порушень, з подальшою оцінкою її ефективності та повторенням усього процесу спочатку [11].

Також дослідниця звертає увагу на те, що поряд із спеціально-спрямованими тренуваннями програми корекції передбачають щоденне виконання гігієнічної гімнастики, оптимізацію режиму та раціону харчування, а також заходи щодо вдосконалення контролю за емоційним станом.

Водночас одним із найбільш ефективних засобів корекції ваги науковці вважають оздоровчий фітнес, відносячи цей вид гімнастики до найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять [9; 21] та засобів немедикаментозного зниження ваги [12]. Водночас корекція ваги тіла є важливим критерієм ефективності фітнес-програм [12]. Водночас науковці [9; 12] зазначають, що велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фітнесом мають узгоджені дії школи, вчителя фізичної культури, учнів та батьків. Мотивом для активізації заняттями фітнесом у підлітків науковці називають позитивний вплив занять та підвищення стану їх фізичної підготовленості.

Для нашого дослідження доцільним є визначення фітнесу, запропоноване О. Корносенком, який розглядає цей вид спорту як різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення [8].

Як зазначає В. Кренделева, основними (базовими) рухами фітнесу є різні види ходьби (приставні, з підняттям колін), підскоки та стрибки, махи ногами, присідання,

випади. Використання цих вправ у різних комбінаціях в поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять. Комплекси вправ будуються за методом блоків і виконуються не менше 8–10 разів [9]. Водночас Ю. Беляк наголошує, що основний акцент у функціональному тренуванні на заняттях фітнесом робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу в умовах, які постійно змінюються в зв'язку з впливом зовнішніх сил, діючих на тіло при зміні його положення [2, с. 4].

Також Ю. Беляк виділяє методичні особливості програм оздоровчого фітнесу:

1. Різноманітність та взаємозамінність. Засоби оздоровчого фітнесу є різноманітними за своєю біомеханічною структурою, спрямованістю та змістом.

2. Можливість чіткої регламентації навантажень. Усі засоби оздоровчого фітнесу легко дозуються завдяки визначенню кількості їх повторень, темпу виконання, амплітуди рухів та інших характеристик.

3. Здатність до трансформації з метою диференціації навантажень. Можливість модифікації характеру виконання вправ, їх темпу, амплітуди, швидкості, зміни вихідного положення дозволяє спрощувати або ускладнювати їх техніку без суттєвої зміни змісту.

4. Забезпечення вибіркового впливу на організм. Незважаючи на загальнооздоровчий характер вправ, слід зазначити, що кожна з них має своє цільове спрямування, яке виражається у переважному впливі на ту чи іншу м'язову групу, розвиток певної системи організму або фізичної якості.

5. Можливість одночасного вирішення широкого кола оздоровчих завдань. Вправи оздоровчого фітнесу залучають у роботу великий масив м'язів, виконуються у різних площинах і вимагають одночасного прояву декількох фізичних якостей.

6. Високий ступінь іновативності та емоційності. Фітнес індустрія характеризується наявністю добре розвинутого конкурентного середовища, в якому виробники фітнес-послуг ведуть боротьбу за споживача [2, с. 5].

За висновками О. Мороз, застосування засобів оздоровчого фітнесу у програмах корекції ваги та складу тіла полягають у «застосуванні як аеробних навантажень, які мобілізують енерговитрати організму безпосередньо під час їх виконання, що сприяє зменшенню жирової компоненти ваги тіла, так і аеробно-анаеробних навантажень силового та швидкісно-силового характеру, які значно впливають на збільшення величини м'язової компоненти, підвищуючи інтенсивність основного обміну в посттренувальний період» [11, с. 143]. Водночас М. Горобей наголошує на доцільності таких аеробних видів фізичної активності, як ходьба, плавання, танці, теніс і т. ін. [5].

Н. Георгієва [3] вважає, що включення до змісту уроку фізичної культури вправ фітнес-системи Пілатес (безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового поясу) сприятиме загальному оздоровленню, профілактиці захворювань, корекції рівня фізичного розвитку та функціонального стану основних фізіологічних систем школяра. Тому дослідниця пропонує до змісту уроків фізичної культури в школі включати вправи, що дозволять здобути

знання та виробити вміння приводити до збалансованого стану м'язи-згиначі та розгиначі, визначати індивідуальні фізіологічні рівні амплітуд рухів для уміння володіти власним тілом. Також дослідниця зазначає, що включення до змісту уроків вправ зі статичної йоги та тілесно-орієнтованої терапії, що передбачають активні та пасивні дихальні вправи, сприяють виробленню вміння розслаблятися через концентрацію уваги. Це забезпечує включення діафрагмального дихання, що позитивно впливає на нормалізацію роботи ендокринної та центральної нервової систем.

Дослідження В. Білецької та В. Семененка [14] спрямовані на розробку та запровадження фітнес-програм (аеробіка, плавання та аквааеробіка) у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Заняття аеробікою, за висновками дослідників, спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Основна мета плавання – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості, формування знань, вмінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартовування організму, запобігання травматизму. Під терміном «аквааеробіка» розуміється можливість використання комбінації вправ різноманітної спрямованості: ігри у воді, варіанти прикладного та спортивного плавання та рекреаційно-розважальні вправи з нових нетрадиційних форм рухової активності. Науковці розробили та запровадили в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів варіативні модулі з означених видів спорту, що передбачали теоретичну і загально-фізичну підготовку.

Н. Гончарова, Л. Денисова та В. Усиченко розглядають питання використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Зокрема, дослідники наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером. Також дослідники наголошують на можливостях застосування комп'ютерної програми Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Для самостійних занять фітнесом також можна застосовувати комп'ютерні програми Open Fitness; «Fitness Center» (розроблена О. Губоревою), «Fitball training» (розроблена О. Лядською). Для роботи фітнес-клубів можливими для застосування є такі комп'ютерні програми: «UNIVERSE-Фитнес» і «UNIVERSE-Тенніс», «Металінк фітнес-менеджер», «Металінк водний комплекс», «Металінк ігровий майданчик», які спрямовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубу. В той же час дослідники наголошують, що в Україні здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер [4]. Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «mined body» – «розумне тіло». До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань [2].

Також науковці [4] зазначають, що одним із напрямів застосування комп'ютерних програм у сфері оздоровчого фітнесу є забезпечення автоматизації менеджменту підприємств, які спеціалізуються в цій сфері. Таким чином, застосування інформаційних технологій дає змогу

розв'язувати широке коло питань, пов'язаних із роботою, аналізом діяльності підприємства, здійснювати процес планування подальшої діяльності.

Також значний інтерес для нашого дослідження викликають перспективні напрями реалізації інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, що визначені Н. Гончаровою, Л. Денисовою та В. Усиченком, а саме:

- надання можливості кожній людині здобути знання методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);

- створення умов для забезпечення комп'ютерної й інформаційної грамотності людей, що займаються фітнесом;

- створення системи інформаційно-консультативних сайтів для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами [4, с. 165].

Як зазначалося нами вище, на сьогодні в науковій літературі питання застосування оздоровчого фітнесу як засобу корекції ваги старшокласниць не висвітлено. Тому вважаємо, що застосування інтерактивних технологій у процесі фізичного виховання старшокласниць та можливості їх використання для корекції ваги полягає у необхідності:

- визначення мотиваційних пріоритетів для розробки фітнес-програми для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку;

- визначення рівня соматичного здоров'я дівчат;

- визначення рівня фізичного розвитку дівчат та розробки шкал-класифікаторів для оцінки показників ваги та складу тіла старшокласниць з метою добору оптимальних фізичних навантажень;

- розробки інноваційної технології корекції ваги у дівчат старшого шкільного віку на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу (відеоуроки з віртуальним тренером та підбір раціону харчування разом з дієтологом).

Висновки

1. Проблема корекції ваги дівчат старшого шкільного віку є проблемою актуальною та малодослідженою в системі фізичної культури та спорту. Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що одним із ефективних засобів корекції ваги є фітнес, що розглядається нами як одна із форм фізичної культури, що має значний оздоровчий та спортивний потенціал.

2. Сучасний фітнес характеризується застосуванням широкого спектру реабілітаційних програм, залученням та урізноманітненням інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, індивідуалізацією комп'ютерних фітнес-програм. Оздоровчий фітнес сприяє нормалізації фізичного розвитку особистості, гармонізує фізичні навантаження та харчування, знижує рівень ризику виникнення та подальшого розвитку різних захворювань.

3. Застосування фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку зумовлює необхідність визначення його найефективніших напрямів, удосконалення форм організації занять та ефективного добору засобів та методів фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у обґрунтуванні інноваційної технології корекції ваги у дівчат старшого шкільного віку на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія : педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт. – 2014. – № 118. – С. 6–10.
2. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
3. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н. Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59–63.
4. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.
5. Горобей М. П. Проблемы надлишковой ваги та ожиріння школярів і студентів / М. П. Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 5. – С. 47–49.
6. Жарова І. О. Особливості застосування занять гімнастикою у воді в комплексному лікуванні дівчат-підлітків з аліментарною формою ожиріння / І. О. Жарова, Л. Д. Кравчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 50–54.
7. Климчук І. Спрямованість фізичного виховання учнів середнього шкільного віку / І. Климчук, В. Пантік // Фізична виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 163–166.
8. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. Серія : педагогічні науки ; фізичне виховання та спорт – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228–232.
9. Кренделева В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В. У. Кренделева // Молодий учений. – 2015. – № 3. – С. 175–178.
10. Мартынюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / О. Мартынюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4. – С. 73–78.
11. Мороз О. О. Энерговитрати молодих жінок (21–35 років) та їх зв'язок з показниками маси тіла / О. О. Мороз // Молода спортивна наука України. – 2008. – Вип. 12. – Т. 4. – С. 141–144.
12. Палладина О. Л. Формирование здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела и ожирением / О. Л. Палладина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 39–42.
13. Рудницкий А. Особенности физического развития студенток, занимающихся атлетической гимнастикой / А. Рудницкий, В. Голуб, О. Мартынюк // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури» / Фізична культура і спорт». – 2013. – Вип. 11. – С. 99–103.
14. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В. Семененко, В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85–90.
15. Соколова О. В. Динаміка фізичної підготовленості студентів 18–19 років при систематичних заняттях степ-аеробікою / О. В. Соколова, М. В. Маліков // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 1. – С. 7–10.
16. Сотник Ж. Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики / Ж. Сотник, В. Романова, Л. Винокурова // Фізична виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 247–250.
17. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / В. О. Сутула, Т. С. Бондарь, М. М. Кочуєва // Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка. – 2010. – № 17. – С. 295–306.
18. Фурман Ю. М. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37–49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ю. М. Фурман, С. В. Сальникова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 7. – С. 59–63.
19. Шишкина Е. Н. Взаимосвязь специфических функций женской репродуктивной системы и психики у лиц, занимающихся фитнес-аэробикой / Е. Н. Шишкина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 115–120.
20. Hagner-Derengowska M., Kałużny K., Kochacski B. Effects of Nordic walking and Pilates exercise programs on blood glucose and lipid profile in overweight and obese postmenopausal women in an experimental, nonrandomized, open-label, prospective controlled trial // Menopause. – 2015. – Vol. 22. – pp. 12–23.
21. Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 / W. R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2012. – Vol. 16. – pp. 8–17.

Стаття надійшла до редакції: 25.10.2016 р.

Опубліковано: 31.12.2016 р.

Анотация. Павленко И. Применение средств оздоровительного фитнеса для коррекции веса девушек старшего школьного возраста. Цель: осуществить теоретический анализ проблемы применения оздоровительного фитнеса для коррекции веса девушек старшего школьного возраста. **Материал и методы:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы. **Результаты:** установлено, что проблема избыточного веса у девушек старшего школьного возраста является одной из наиболее актуальных в современной науке. Определены причины ожирения подростков и охарактеризованы основные направления решения этой проблемы. **Выводы:** определено, что применение средств оздоровительного фитнеса способствует коррекции веса у девушек старшего школьного возраста. Это вызывает необходимость разработки и внедрения инновационной технологии коррекции веса у девушек старшего школьного возраста на основе преимущественного использования средств оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: девушки старшего школьного возраста, оздоровительный фитнес, коррекция веса, ожирение, инновационные физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-программа.

Abstract. Pavlenko, I. Application of means of health-improving fitness for correction of weight of girls of the senior school age. Purpose: to carry out the theoretical analysis of the problem of application of health-improving fitness for the correction of weight of girls of the senior school age. **Material & Methods:** analysis and synthesis of data of scientific and methodical literature. **Results:** it is established that the problem of excess weight at girls of the senior school age is one of the most urgent in modern science. The reasons of obesity of teenagers are defined and the main directions of the solution of this problem are characterized. **Conclusions:** it is defined that application of means of health-improving fitness promotes the correction of weight at girls of the senior school age. It causes the necessity of development and deployment of innovative technology of correction of weight at girls of the senior school age on the basis of primary use of

means of health-improving fitness.

Keywords: girls of the senior school age, health-improving fitness, correction of weight, obesity, innovative sports-health-improving technologies, fitness program.

References

1. Aref'yev, V. H. (2014), "Adolescent health and physical activity", *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. Shevchenka. Seriya: pedahohichni nauky; fizychno vykhovannya ta sport*, Vol. 118, pp. 6-10.
2. Belyak, Yu. I. (2014), "Classification and methodical features of fitness and Wellness tools", *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No 11, pp. 3-7.
3. Georgieva, N. (2013), "Impact fitness systems on the formation of motivation for physical training of teenagers of special medical group", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No 5, pp. 59-63.
4. Honcharova, N., Denysova, L. & Usychenko, V. (2012), "The use of modern information technologies in the field of fitness and Wellness", *Fizychno vykhovannya, sport, kul'tura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi*, No 2, pp. 163-166.
5. Horobei, M. P. (2012), "The problem of overweight and obesity students", *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, No 5, pp. 47-49.
6. Zharova, I. & Kravchuk, L. (2013), "Features of application of gymnastics in water in the complex treatment of adolescents with alimentary obesity", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, No 1, pp. 50-54.
7. Klymchuk, I. & Pantik, V. (2013), "Orientation of physical training of pupils of secondary school age", *Fizychna vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi*, No 1, pp. 163-166.
8. Kornosenko, O. K. (2013), "The role of fitness in the system of physical culture", *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. Shevchenka. Seriya: pedahohichni nauky; fizychno vykhovannya ta sport*, Vol. 3, pp. 228-232.
9. Krendelieva, V. (2015), "Impact health fitness the level of physical preparedness of students of the senior classes", *Molodyi uchenyi*, No 3, pp. 175-178.
10. Martynyuk, A. (2016), "Indicators of physical condition of women in health aerobics", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No 4, pp. 73-78.
11. Moroz, O. (2008), "Energy young women (21–35 years) and their association with indicators of body weight", *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, No 12, Vol. 4, pp. 141-144.
12. Palladina, O. L. (2013), "Formation of healthy lifestyle among schoolchildren with overweight and obesity", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biolohichni problemi fizychnoho vykhovannya i sportu*, No 3, pp. 39-42.
13. Rudnytskyi, O., Holub, V. & Martynyuk O. (2013), "Features of physical development of students engaged in athletic gymnastics", *Naukovyy chasopys NPU imeni M. Drahomanova*, No 11, pp. 99-101.
14. Semenenko, V. & Biletska, V. (2010), "Use of the fitness programmes in physical education of schoolchildren", *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, No 3, pp. 85-90.
15. Sokolova, O. & Malikov, M. (2010), "Dynamics of physical preparedness of students of 18–19 years at regular classes step aerobics", *Sportyvnyy visnyk Prydniprova*, No 1, pp. 7-10.
16. Sotnyk, Zh., Romanova, V. & Vynokurova, L. (2013), "Optimization of the physical condition of girls of secondary school age on the basis of rhythmic gymnastics", *Fizychna vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya v suchasnomu suspil'stvi*, No 1, pp. 247-250.
17. Sutula, V., Bondar, T. & Kochuieva, M. (2010), "Schoolchildren's health as a socio-pedagogical problem", *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni T. Shevchenka*, No 17, pp. 295-306.
18. Furman, Yu. M. & Sal'nykova, S. V. (2015), "Improvement of the processes of aerobic energy supply of women 37–49 years through a combination of classroom aquafitness and methodology of the endogenous hypoxic breathing", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu*, No 7, pp. 59-63.
19. Shishkina, Ye. (2013), "The relationship of specific functions of the female reproductive system and the psyche of persons engaged in fitness-aerobics", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No 4, pp. 115-120.
20. Hagner-Derengowska, M., Kałużny, K. & Kočański, B. et al. (2015), "Effects of Nordic walking and Pilates exercise programs on blood glucose and lipid profile in overweight and obese postmenopausal women in an experimental, nonrandomized, open-label, prospective controlled trial", *Menopause*, No 22, pp. 12-23.
21. Thompson, W. R. (2012), "Worldwide survey reveals fitness trends for 2013", *ACSM's Health & Fitness Journal*, Vol. 16, pp. 8-17.

Received: 25.10.2016.

Published: 31.12.2016.

Павленко Інна Олександрівна: Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка: вул. Роменська, 87, Суми, 40002, Україна.

Павленко Инна Александровна: Сумской государственной педагогический университет имени А. С. Макаренко: ул. Роменская, 87, Сумы, 40002, Украина.

Inna Pavlenko: Sumy State Pedagogical University name is A. S. Makarenko: Romenskaya str. 87, Sumy, 40002, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-7065-3387

E-mail: inna_p1985@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку / Інна Павленко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 6(56). – С. 69–73. – doi:10.15391/sns.v.2016-6.011