

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Павленко И. А.,*

*Сумской государственной педагогической университет им. А. С. Макаренко,  
Сумы, Украина*

*Аннотация.* В статье дано научное обоснование педагогической технологии профилактики избыточного веса у старшеклассниц на основе преимущественного использования средств оздоровительного фитнеса. Основными заданиями технологии является организация рационального двигательного режима дня девушек-старшеклассниц; повышение мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом; содействие осведомленности учениц о необходимости и важности рационального питания.

*Ключевые слова:* педагогическая технология, профилактика, избыточный вес, девушки старшего школьного возраста, оздоровительный фитнес, физическая культура и спорт.

В системе школьного образования Украины структура и организация уроков физической культуры в старшем школьном возрасте основывается на программе общеобразовательной школы «Основы здоровья и физическая культура» с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей развития организма и психологических свойств юношей и девушек 15–17 лет.

Мы считаем, что в современных технологиях профилактики избыточного веса уместно использовать весь арсенал средств оздоровительного фитнеса. Однако их соотношение и комбинирование должно осуществляться в соответствии с направлением и степенью выявленных нарушений.

Современные ученые [2] отмечают, что группа силовых программ представлена в современной фитнес-индустрии такими видами занятий:

– занятия в тренажерном зале (использование тренажерных устройств, что позволяет изолированно нагружать определенные группы мышц, легко дифференцировать физические нагрузки и создавать безопасные условия для занятий);

– занятия по шейпингу (используются упражнения динамического характера, в которых предусмотрены краткосрочные остановки (на 0,5–1 с) в разные моменты цикла движения. Упражнения дают возможность улучшить работоспособность и силовую выносливость мышц, значительно поддерживают мышечный «тонус»;

– гиревой спорт.

Л. Винокурова, В. Романова и Ж. Сотник разработали программу проведения занятий ритмической гимнастикой во внеучебное время два раза в неделю с целью оптимизации физического состояния девушек старшего школьного возраста [4]. Учеными подобраны комплексы по ритмической гимнастике с учетом оздоровительного и развивающего воздействия на

организм. Основные средства ритмической гимнастики, применявшиеся исследователями, – музыка и упражнения, в том числе общеразвивающие, элементы художественной гимнастики, акробатики, народных, бытовых, классических и современных танцев, упражнения на скамье, гимнастической стенке. Таким образом, систематическое выполнение комплексов упражнений ритмической гимнастики положительно влияет на организм, в частности детей старшего школьного возраста, на улучшение показателей физического состояния, в том числе на нормализацию веса тела.

А. Киндзер, А. Трофинова и В. Сапожников разработали технологию использования программ оздоровительного фитнеса и шейпинга на уроках физкультуры для старшеклассниц [5]. Программа занятий фитнесом состояла из пяти блоков упражнений: вводной части, комплекса кардио-упражнений, силового тренинга, комплекса упражнений для развития гибкости и заключительной части.

Для внедрения шейпинг-программы в процесс школьного урока исследователями было сокращено видеопрограмму Международной федерации шейпинга «шейпинг-классик» к 38 мин. вместо традиционных 55 мин. Вводная часть длилась 4 мин и была направлена на подготовку организма к выполнению основной части занятия, которая состояла из 8 блоков упражнений. Их последовательность способствовала повышению нагрузки и закреплению двигательных навыков. Первые четыре упражнения основной части направлены на коррекцию бедер. Пятый блок направлен на коррекцию ягодиц, шестой блок – на коррекцию мышц живота (тали). Седьмой – для прямых мышц живота, а заключительный, восьмой блок, направлен для групп мышц верхней части спины.

Заключительная часть шейпинг-программы, как и оздоровительного фитнеса, направлена на снижение активности вегетативных функций и постепенное приведение сердечно-сосудистой и дыхательной систем к состоянию покоя.

Мы разработали педагогическую технологию профилактики избыточного веса для девушек старшего школьного возраста на основе преимущественного применения средств оздоровительного фитнеса. Предпосылкой разработки авторской технологии стало изучение мотивации девушек старшего школьного возраста к профилактике избыточного веса. Так, из 160 опрошенных девушек 68% определили фитнес эффективным и наиболее доступным средством профилактики избыточного веса, а 33,7% отметили этот вид спорта как любимый [3].

Цель нашей технологии – создание эффективных условий для профилактики избыточного веса девушек старшего школьного возраста в процессе занятий фитнесом. Задача технологии: организация рационального двигательного режима для девушек-старшеклассниц с целью профилактики избыточного веса на основе преимущественного применения средств

оздоровительного фитнеса; повышение мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом; содействие осведомленности учениц о необходимости и важности рационального питания.

Педагогическими условиями эффективной реализации разработанной нами педагогической технологии определены:

1. Создание в учебном заведении эффективных условий, способствующих формированию здорового образа жизни, а именно навыков рационального питания и двигательной активности.

2. Психологическая поддержка девушки в ее стремлении к профилактике избыточного веса: индивидуальные беседы с психологом, диетологом, а также беседы с родителями.

3. Формирование в учениц навыков самоконтроля в процессе профилактики избыточного веса: вести подсчет калорийности пищи, проводить ежедневное измерение веса, артериального давления, вести дневник самоконтроля, в том числе и дневник питания и приема витаминов.

Реализация нашей технологии происходила путем прохождения трех последовательных этапов:

1 этап – диагностический, что предполагает изучение мотивации девушек к занятиям физической культурой и спортом вообще и фитнесом в частности, причин их стремления к профилактике избыточного веса, а также изучение уровней двигательной активности, соматического здоровья и физического развития старшеклассниц.

2 этап – основной, предусматривающий применение определенных средств для реализации разработанной технологии, а именно: внеурочные и внешкольные формы работы, организация рационального питания.

3 этап – результативно-оценочный. Этот этап предусматривал определение эффективности разработанной педагогической технологии и ее влияние на уровни соматического здоровья и физического развития.

Таким образом, проблема обоснования и разработки новых программ профилактики избыточного веса у лиц молодого возраста остается особенно актуальной в наше время.

#### Литература

1. Білко, Т. М. Вплив аліментарного дефіциту жиророзчинних вітамінів на ендокринний статус дівчат-підлітків / Т. М. Білко, С. Т. Омельчук // Акушерство. Гінекологія. Генетика. – 2015. – № 2. – С. 5–11.

2. Меньших, О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навчально-методичний посібник / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 84 с.

3. Павленко, І. О. Мотиваційні пріоритети дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою та спортом / І. О. Павленко // Науковий часопис Нац. педагог. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. - Серія 15: Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 2. – С. 55–58.

4. 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.

5. Шевців, У. Технологія запровадження програм оздоровчого фітнесу та шейпінгу на уроках фізкультури для старшокласниць / У. Шевців, А. Кіндзера, А. Трофінова // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 97–100.

Репозиторий БГМУ