

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Фитнес-технологии и хореография

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему «Исследование воздействия средств фитнеса на физическое здоровье студентов»

Обучающийся

А.А. Антюшина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. пед. наук, доцент, Г.М. Популо

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты изучения фитнеса в системе физического воспитания студентов	9
1.1 Сущность понятия здоровья в современных концепциях	9
1.2 Тенденции развития фитнес технологий во внеучебной физической деятельности студентов.....	13
1.3 Характеристики показателей физической здоровья студенческой молодежи.....	25
Глава 2 Методы и организация исследования	34
2.1 Методы исследования.....	34
2.2 Организация исследования	38
Глава 3 Результаты опытно-экспериментального исследования	41
3.1 Анализ результатов констатирующего исследования	41
3.2 Программа формирующего эксперимента	48
3.3 Анализ результатов контрольного исследования.....	54
Заключение	63
Список используемой литературы и используемых источников.....	66

Введение

Актуальность темы диссертационного исследования «Исследование воздействия средств фитнеса на физическое здоровье студентов».

В современном обществе с развитием информационных технологий и технического прогресса, сопутствующим с ухудшением экологической обстановки окружающей среды, наблюдается резкий спад уровня здоровья населения, в частности молодежи. Об этом свидетельствуют данные Минздрава в официальной статистике России (Росстат). Заболеваемость по основным классам болезней в 2001 году составляла 104.322 тысяч, а в 2020 году уже 111.294 тысяч (количество зарегистрированных заболеваний у пациентов с диагнозом, установленным впервые в жизни) [25]. О данной проблеме также заявлял президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин в 2013 году на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта: «В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих» [60]. Представленные данные показывают нам актуальность проблемы здоровья населения, в особенности молодежи.

Решение данной проблемы президент Российской Федерации В.В. Путин видит в развитии физической культуры и спорта, как он отмечал на заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта в 2019 году: «Сфера спорта, физической культуры была и остается для нас одним из приоритетов социальной политики. Занятия спортом – это возможность для самореализации, для нового качества жизни каждого человека. Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни»

[61]. Ведь спорт в настоящее время представляет собой мощный социальный феномен, который охватывает основные сферы деятельности общества. Спорт представляет собой деятельность, которая позволяет реализовывать воспитательную, коммуникативную и подготовительную функции в обществе. Благодаря спорту формируются основные положительные качества личности, как сила воли, мужество, реакция, умение работать в команде, поддержка и взаимопомощь.

Высшее учебное заведение, как институт социального общества, оказывает мощное воздействие на построение и организацию молодежной политики в сфере физической культуры и спорта. В настоящее время спортивная студенческая жизнь во всем мире находится на стадии бурного развития. В развитых государствах университетскому спорту придается большое значение. Прилагаются значительные усилия для популяризации здорового образа жизни и развития физических качеств студенческой молодежи. Однако в России, данные изменения и развитие происходят медленнее, как высказался президент РФ на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта: «В этой сфере мы серьезно отстаем от очень многих стран, наших соседей. Физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процесса, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и так называемому – сидячему образу жизни» [46]. В жизни студенческой молодежи преобладают учебные занятия, которым нередко может уделяться по 6-8 часов. Но, несмотря на это свободное время для отдыха и досуга является неотъемлемой частью жизни любого молодого человека.

Фитнес как новая ветвь развития физической культуры как нельзя актуальна в данном случае. Фитнес технологии направлены на всестороннее развитие человека и доступность каждому. В современном обществе занятия фитнесом присутствуют только в спортивных клубах и центрах на платной основе, в бюджетных организациях данный вид спортивной деятельности

еще не используется. Развитие фитнеса на уровне университета даст студенческой молодежи новые возможности в плане физического развития и улучшения собственного здоровья, а также полезного времяпрепровождения в свободное от учебы время.

Исследование воздействия средств фитнеса на физическое здоровье студентов необходимо в современных реалиях.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс деятельности студентов во внеурочное время.

Предмет исследования – средства фитнеса, направленные на улучшение двигательных способностей и здоровья студенческой молодежи.

Цель – исследование воздействия средств фитнеса на физическое здоровье студентов.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень физического здоровья студентов (девушек) 18-20 лет повысится, если при построении учебно-тренировочного занятия будут использоваться элементы фитнеса. А именно подготовительная часть урока будет музыкальная с аэробными связками, а заключительная часть урока будет с элементами стрейчинга (растяжки). Одно занятие в неделю будет проводиться в зале, одно занятие в неделю на улице.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Оценить исходный уровень развития физических качеств и уровня здоровья студентов (девушек) 18-20 лет;
2. Разработать комплекс упражнений, направленных на оптимизацию двигательных качеств и повышение уровня здоровья студентов.
3. Оценить разработанный комплекс упражнений по полученным данным.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- концепции здоровья (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, В.И. Белов, Н.И. Брехман, М.Я. Виленский, П.А. Виноградов, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, Н.М. Амосов);
- исследования влияния двигательной активности на здоровье молодежи (И.Г. Бердников, И.В. Радыш, Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, Н.И. Волков, Ю.Д. Железняк, А.Г. Сухарев и др.);
- анализ фитнес-технологий в различных видах физической культуры (О.А. Богданов, Е.Г. Кирилова, А.Г. Комков, М.Ю. Золотова, О.Г. Киевская, Я.В. Жигалова, М.С. Казакова, Е.К. Гильфанова, Н.В. Косачева, Ж.Г. Аникиенко, Е.А. Поньрко, Н.И. Романенко).

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- социологический опрос;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- оценка уровня здоровья;
- определение уровня двигательных способностей;
- метод математической статистики.

Опытно-экспериментальной база исследования явился Тольяттинский государственный университет.

Научная новизна исследования заключается:

- в разработке комплексов упражнений направленных на оптимизацию двигательных качеств и повышение уровня здоровья студентов;
- в доказанности эффективности разработанных комплексов упражнений общей физической подготовкой с элементами фитнеса на студентов (девушек) 18-20 лет.

Теоретическая значимость исследования. Изучение влияние занятий общей физической подготовкой с использованием средств фитнеса на физическое здоровье студентов (девушек) 18-20 лет, что может быть

использовано для оптимизации учебно-тренировочного процесса в университете во внеучебное время.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы учебной организацией для развития внеурочной спортивной деятельности в целях повышения двигательных качеств и здоровья студентов.

Достоверность и обоснованность результатов подтверждается с помощью статистических методов анализа, проведенными со студентами (девушки) 18-20 лет. Количественные показатели, полученные в ходе педагогического эксперимента, обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит:

- проанализированы понятия здоровья в современных концепциях, студенческая молодежь и средства фитнес-технологий;
- определены методы исследования и организация исследования;
- разработаны комплексы упражнений по общей физической подготовке с использованием средств фитнеса в подготовительной и заключительной части урока, направленные на улучшение физического здоровья студентов (девушки) 18-20 лет;
- изучен уровень физического здоровья студентов (девушек) 18-20 лет;
- определены критерии эффективности использования комплекса упражнений по общей физической подготовке с использованием средств фитнеса для студентов (девушек) 18-20 лет.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования. Результаты были представлены на всероссийской студенческой научно-практической междисциплинарной конференции «Молодежь. Наука. Общество» в 2020 и в 2021 годах.

На защиту выносятся:

- в современном российском обществе студенческая молодежь представляет собой важную когорту развития социальной политики государства. Однако существует противоречие между ухудшением здоровья студенческой молодежи и потребностью общества в здоровых, социально-активных гражданах. Разработка и использование комплексов упражнений во внеучебной деятельности студентов по ОФП с использованием элементов фитнеса позволит разрешить данное противоречие;
- выявленное разнонаправленное влияние разработанных комплексов упражнений по ОФП с элементами фитнеса в подготовительной и заключительной частях урока позволит повысить уровень физического здоровья студентов.

Структура магистерской диссертации состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и источников, включающего в себя 73 наименования. Материал изложен на 73 страницах, содержит 9 таблиц, 7 рисунков.

Глава 1 Теоретические аспекты изучения фитнеса в системе физического воспитания студентов

1.1 Сущность понятия здоровья в современных концепциях

Ценность здоровья и здорового образа жизни принадлежит к числу наиболее приоритетных проблем в современном обществе. Изучение данной категории в современном обществе становится все более актуальным. Чтобы понимать сущность понятия здоровья нам следует изучить, какие подходы к изучению данного понятия существуют сейчас в современных концепциях ученых.

Понятие здоровье всегда воспринималось по-разному, в зависимости от сферы его изучения. Так с точки зрения ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов [10]. Однако, существует множество концепций, которые рассматривают здоровье более обширно и не совпадают с понятием ВОЗ. Далее мы рассмотрим феномен здоровья в современных концепциях.

Также О.А. Рагимова утверждает: «Нормальная функция организма на всех уровнях его организации: организма; органов; гистологических, клеточных и генетических структур; нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству. При данном подходе нормальное функционирование организма в целом – один из основных элементов понятия здоровье. Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от известного среднего (нормального) их состояния. Колебания в пределах верхней и нижней границы нормы расцениваются как допустимые. Соответственно отклонение от нормы, нарушающее структуру органа или

ослабляющее его функционирование, можно рассматривать как развитие болезни. Граница между нормой и ненормой (болезнью) не носит жесткого, разделительного характера. Она расплывчата и достаточно индивидуальна. Представления о норме постоянно уточняются в связи с новейшими достижениями медицины, биологии. Индивидуальная норма не может быть постоянной, жестко фиксированной в течение длительного времени. Следовательно, норма разнится от периода развития человека, к каждому определенному возрасту присуща определенное значение нормы» [15].

Также отечественные ученые высказывают следующую точку зрения относительно понятия здоровья: «Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой. Надо заметить, что признак равновесия в определении здоровья встречается довольно часто, начиная с давних времен. Например, Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь как их нарушение. Причем одни авторы обращают внимание на поддержание внутреннего равновесия в организме, а другие делают акцент на его равновесии с окружающей средой. Так, по мнению Гиппократ, здоровым можно считать того человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела. А Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним отношениям» [1].

Существует концепция, где понятие здоровье рассматривается, как возможность и готовности работать и трудиться: «Способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность и сохранение живого начала в организме. Отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть, оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения. Обращение к этому признаку в силу его очевидности наиболее традиционно. В основе его лежит простая

логика: здоровыми могут считаться те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов» [16].

Одна из наиболее популярных концепций здоровья заключается в выделении нескольких подходов к его объяснению. Абраменко Н.Ю., Фишбейн М.Х. выделяют основные подходы к изучению здоровья, которые мы рассмотрим далее. Основной подход в изучении здоровья является нормоцентрический подход: «Здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это некий оптимальный уровень функционирования организма и психики» [2]. Также в концепциях здоровья выделяется феноменологический подход: «Проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты или вариации индивидуального, неповторимого «способа бытия в мире», они включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в ее контексте. На смену формализованным процедурам исследования в данном случае приходит феноменологическое описание, основанное на глубинном понимании и эмпатии» [52]. Следующий подход, который заслуживает внимания холистический подход: «Здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную зрелость, интеграцию жизненного опыта и примирение, синтез фундаментальных противоречий человеческого существования или интрапсихических полярностей. Естественные научные принципы анализа дополняются гуманитарными принципами, что обеспечивает целостное видение проблемы» [5]. Особое место в изучении здоровья занимает кросс-культурный подход: «Здоровье это социокультурная переменная; его характеристики относительны и детерминированы специфическими

социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира. Проведенные в рамках данного подхода полевые исследования показали, в частности, что некоторые нарушения психического здоровья, характерные для европейца, всецело обусловлены специфическими особенностями западной цивилизации, присущим ей духом соперничества и индивидуализма; поэтому они практически не встречаются, скажем, у папуасов или эскимосов» [11]. В изучении феномена здоровья также выделяют дискурсивный подход: «Любое представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования или концептуализации социальной и психической реальности. Для ясного понимания структуры конкретного представления требуется углубленный дискурсанализ. Предполагается также критическое исследование различных дискурсивных практик, в которых рождаются своеобразные концепции здоровья и болезни, с определением их базовых принципов, достоинств и ограничений» [36]. Завершающий подход к изучению здоровья является аксиологический подход: «Здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Доминирование тех или иных ценностей, так же, как и их переоценка, кризис рассматриваются в качестве факторов, определяющих здоровье индивида или негативно влияющих на него. Аксиологический подход был предложен еще Платоном, который в своем диалоге «Законы» поместил «здоровое состояние души» (наряду с разумением, справедливостью и мужеством) в иерархию человеческих и божественных благ. Интегративный подход: любые объяснительные принципы, модели и концептуальные схемы признаются адекватными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого бытия» [44].

В данном параграфе мы изучили подходы к изучению сущности понятия здоровья в современных научных концепциях. Были выявлены

основные подходы в изучении понятия здоровья, а также рассмотрены понятия здоровья с точки зрения ученых различных направлений наук. Подробно рассмотрены подходы к изучению понятия здоровья, как нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросс-культурный, дискурсивный, аксиологический и интегративный.

1.2 Тенденции развития фитнес технологий во внеучебной физической деятельности студентов

Здоровье молодежи ухудшается с каждым годом, о чем свидетельствуют данные официальной статистики. В высших учебных заведениях в связи с высокой учебной загруженностью и переходом молодого человека в новый этап своей жизни, такому феномену как здоровье уделяется слишком мало внимания. Процесс адаптации к новым условиям жизни может вызывать стресс, тревогу, ухудшение самочувствия, а изучение новых предметов погружение в науку, способствует сидячему образу жизни [21]. Таким образом, физической культуре в университете нужно уделять особое внимание. Так как именно физическая культура способна решать данные задачи, по успешной адаптации и формированию здорового образа жизни [47].

Важным направлением развития молодежной политики является формирование успешно развивающейся спортивной деятельности университета, которая реагирует не только во время учебного процесса, но и во время внеучебной деятельности. Система образования меняется в связи с новыми потребностями современно общества, соответственно и сфера физической культуры и спорта должна меняться по тенденциям современности [56].

Теоретическое изучение фитнес технологий началось с книги Кеннета Купера «Аэробика для хорошего самочувствия» [8]. Считается, что именно К. Купер ввел термин «аэробика». Тем не менее, несмотря на все

заслуги этого человека перед оздоровительной аэробикой, существует предпосылки возникновения этого направления. Становление аэробики началось еще в древней Греции, Воронцов Н.Д. описывал данный процесс следующим образом: «Дети 7 до 16 лет посещали государственную или частную мусическую и гимнастическую школы. Мусическая школа (от слова музы – богини, покровительницы науки, искусств) осуществляла умственное и эстетическое воспитание. В гимнастической школе (от слова гимнос – обнаженный) греки занимались физическими упражнениями. В полной системе физического обучения, античного сообщества, именовалась гимнастикой и заключалась с 3-х главных направлений: палестрики, орхестрики и игр. В базе палестрики лежали примеры пятиборья: кросс, скачки, метания копья, диска и соперничество. Игры составляли раздел гимнастики, чаще всего использовались при занятиях с детьми. Сюда относились игры с палкой, колесом, шаром и другие подвижные игры. Орхестрика включала в основном танцевальные упражнения, выполнявшиеся под музыку» [13].

Также в развитии фитнес-технологий можно выделить такого ученого как Жорж Демини, который в XIX-XX веках сформировал собственную систему гимнастики, основанную на гармонии движений, где чередовалось напряжение мышц с их расслаблением [12]. Жорж Демини описывал направление так: «Гимнастика основывалась на движениях свободной пластики, где большое преимущество придавалось развитию физических качеств, а именно ловкости и гибкости. Существует потребность постоянного перемещения, закладывая данным базу способа поточного исполнения процедур. Ведь именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок совершили в XX веке маленькое чудо – из обычной оздоровительной гимнастики сделали гимнастику аэробную. Применение данного способа – одна из характеристик современной аэробики» [6].

Затем начинает развиваться интерес ученых к пластичности движений, основным можно выделить Франсуа Дельсарта, теоретик сценического

исскуства, который определял связь между мимикой и чувственными переживаниями [63]. Систему Ф. Дельсарт и учение Ж. Далькроза современники описывают следующим образом: «Обхватыванием наравне с мастерством четко напевать жестом, мимикой, перемещениями и позами, по этой причине она приобрела наименование живой гимнастики, а в дальнейшем легла в основу пантомимы. Не следует выпускать из виду, к примеру, о формировании музыки, танца, ритмики, профессор Женевской консерватории Жака Далькроза раскрыл значимость ощущения ритма в физиологической деятельности человека. В небольшом селении Хеллерау близ Дрездена в 1910 году им было открыто учебное заведение ритмической гимнастики. Первоначально концепция Ж. Далькроза существовала с целью развития слуха и чувства ритма у музыкантов и танцоров, а далее она стала средством физического обучения. Способ Жака Далькроза – это органическое схождение музыки и движений. Ему удалось сформировать своего рода нотную грамоту движений, в которой он формировал у выступающих ощущение ритма. В дальнейшем от простой помощи музыканту ритмическая гимнастика перешла к обширным задачам обучения посредством движения, то есть к физическому воспитанию» [20].

В современности эффективность аэробики общепризнанна, так как имеет ряд преимуществ [14]:

- при занятиях аэробикой укрепляется сердечно-сосудистая система, соответственно уменьшается риск атеросклероза;
- аэробика способствует укреплению суставов;
- при занятиях аэробикой улучшается психическое состояние, уменьшается количество стрессов;
- повышается общая работоспособность;
- аэробика способствует поддержанию веса в норме;
- возрастает общий объем крови, что способствует транспортировке кислорода в организме;
- аэробика способствует увеличению объема легких.

Развитие аэробики в России началось в 1980 годах. Отечественные ученые отмечали: «В целях молодого социалистического государства немаловажно существовало иметь сильный и здоровый народ, который при необходимости сумел бы уберечь его с орудием в руках. Физическая культура прививалась с раннего возраста. В школах существовали неотъемлемые уроки физкультуры, велось большое количество состязаний между классами, районами, городами. Спорт был доступен для любого, кто желал им заниматься, вне зависимости от возраста. Многочисленные кружки и секции давали подобную возможность» [3].

Развитие фитнеса в России можно сказать, что началось с введение комплекса ГТО (готов к труду и обороне), которое сформировалось еще в СССР для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом [27]. Молодой ученый Серпер С.А. описывал история становления фитнеса в России следующим образом: «Новейшая часть в истории фитнеса в России распахнулась с ослаблением стального занавеса. Одновременно с недорогими боевиками и кинофильмами ужасов в Советский Союз внедрились и первые кассеты с программами тренировки культуристов и аэробики. Однако аэробика в таком случае носила западный оттенок, следовательно, была незаконной. Еще в конце 80-х лет начали возникать полуофициальные простые тренажерные залы, в которых молодое поколение обучалось наращивать и укреплять мышцы. Их рассвет пришелся в 90-е годы. Однако одновременно с преуспеванием, тренажерные залы приобрели отрицательный облик с очевидным криминальным оттенком. Наряду с этим с этим начал совершенствоваться и иной фитнес: официальный и успешный. В 1989 г. в Советском Союзе открылся первый фитнес-спортклуб. Состоялось это в Ленинграде, при активном участии самой крупной сети фитнес-клубов Швеции. Карта была крайне дорогостоящий, что образовало конкретный контингент гостей. Тем ни менее, потребность существенно превосходила предложение, и спустя время аналогичных заведений стало значительно больше. Потихоньку среди элитных фитнес-клубов и полуофициальными

тренажерными залами возник широкий слой общедоступных для широкого круга заведений. Как правило, они дают наиболее скромный диапазон услуг, однако делают занятия спортом доступным для основной массы населения» [19].

В ходе изучения истории становления фитнес-аэробики, ее базовых постулатов и теоретического обоснования, мы выяснили, что проблема теоретического обоснования фитнес аэробики присутствует в российском обществе [23]. Теоретиков, занимающихся данным направлением очень мало, в основном все западные ученые. Фитнес-технологии в современном обществе становятся все более популярными и развиваются с каждым днем, появляются новые направления, которые необходимо изучать [29].

Студенческий спорт в современном российском обществе является одним из основных направлений развития молодежной политики государства [48]. От того какой сейчас существует молодежь, зависит будущее общества, его правильное и здоровое развитие. В частности немаловажное место отводится именно спортивной деятельности молодежи, ведь от спорта зависит моральное, нравственное, духовное и физическое развитие [54].

Далее мы рассмотрим студенческий спорт. В возрасте 18 лет происходит социализация личности во взрослую жизнь, ее становление. Данный возраст в основном у многих молодых людей приходится на обучение в высшем учебном заведении [39]. Несомненно, в жизни студенческой молодежи, основным является обучение выбранной специальности, которое зачастую проводится в сидячем режиме. В данном контексте досуговое время студента, которое он отводит на отдых и на другие занятия, является также важным [32]. Высшее учебное заведение, как институт социального общества, оказывает мощное воздействие на построение и организацию молодежной политики в сфере физической культуры и спорта.

Сейчас занятия фитнесом являются одной из популярных форм физической культуры для студенческой молодежи [58]. Можно сказать, что

развитие фитнеса и его распространение среди молодежи обусловлено не только стремлением к физическому здоровью, но и духовному здоровью. Фитнес-технологии достаточно новое спортивное течение в российском обществе [66]. Его основные постулаты заключаются в том, что спорт должен быть доступен любому человеку. Именно поэтому его суть заключается в простых движениях, под музыкальное сопровождение. Начать заниматься фитнесом можно без физической подготовки. Занятиям фитнесом студентами позволит развить их двигательные способности, координацию [38].

Специалисты в области фитнеса сейчас отмечают, что: «Занятия фитнесом приобретают в нашей стране все большую массовость и становятся одним из наиболее популярных видов двигательной активности, в том числе в среде учащейся молодежи. В этой связи все больше вузов России применяет фитнес-технологии в бюджете учебного и внеучебного времени учащихся. Однако несмотря на всю свою перспективность, проблема использования фитнес-программ в системе физического воспитания студентов до сих пор не получила своего обстоятельного научно-практического анализа» [4]. Именно поэтому необходимо использование фитнес-технологий в большинстве своем во внеучебное время.

В настоящее время спортивная студенческая жизнь во всем мире находится на стадии бурного развития. В развитых государствах университетскому спорту придается большое значение [73]. Прилагаются значительные усилия для популяризации здорового образа жизни, физического развития и спорта, особенно в студенческой среде. Развитие студенческого спорта с использованием фитнес технологий, позволит добавить новое современное спортивное течение, которое будет интересно студентам [59].

Фитнес в современном обществе предлагает широкий спектр программ и фитнес-технологий для совершенно разных категорий людей [43]. Также заметим, что фитнес новое направление двигательной активности, которое

наиболее благоприятно влияет на популяризацию физической культуры в частности. Специалисты в области фитнеса отмечают: «Популяризация фитнеса в стране стала возможной вследствие планомерной и разумной политики руководства страны, его заботы о здоровье населения, осознании значительной части людей значения и пользы здорового образа жизни. Наряду с этим, большая просветительная и агитационная работа в средствах массовой информации, пропаганда здорового образа жизни способствует росту популярности физкультурно-оздоровительных занятий в образовательных учреждениях, спортивных центрах и фитнес-клубах. Радикальным средством поддержания здоровья является систематическое тренирующее воздействие комплексных физических нагрузок на организм занимающихся. Стимулирующим фактором реализации двигательной деятельности справедливо называют современные инновационные технологии, учитывающие интересы и запросы потребителей» [34].

Занятия традиционной физической культурой в современном обществе устаревают, для населения у которого развивается информационные технологии и виртуальная реальность, необходимы новые и инновационные средства физической культуры. Фитнес как новый вид физической культуры, сочетающий в себе инновационные решения становится актуальными в современном обществе [31]. Как отмечает Бубнова И.С. и Грязнов А.Н. в своей работе про фитнес: «Занятия фитнесом формируют потребность людей в регулярных занятиях физическими упражнениями, способствуют повышению интереса к физической культуре, указывают беспроектный путь к здоровью. Активизация исследований проблемы развития фитнес-индустрии, интеграция инновационных разработок и фитнес-технологий в практические занятия повышают популярность фитнеса и, соответственно, спрос на фитнес услуги. Фитнес в России в настоящее время заметно прогрессирует и переживает новый этап своего развития. Согласно исследованиям, за последние 10 лет количество фитнес-клубов достигло 3-х тысяч. При этом из 10,0% населения России, занимающегося физической

культурой и спортом, фитнесу отдают предпочтение лишь 3,5%. К числу причин, сдерживающих вовлечение людей в занятия фитнесом, авторы относят высокий уровень стоимости абонементов, ограниченный выбор фитнес-услуг в отдаленных и малонаселенных регионах страны, недооценка людьми собственного здоровья как личной и социальной ценности» [18]. Однако развивать фитнес и модернизировать сам фитнес необходимо с текущими современными реалиями.

Также следует ответить, что необходимо закрепление фитнеса в области нормативно-правовой документации. Мавренков П.С. высказывал следующее мнение: «Прогрессивным шагом в этом процессе является придание фитнес-индустрии правового пути развития, который позволяет регулировать оптимальный объем и качество фитнес-продукции для массового потребления. Особенно остро стоит вопрос проектирования и реализации инновационных игровых технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах взамен типовых программ по физической культуре. Несмотря на преобразования в сфере фитнес-технологий, внедрение в практику значительного количества современных физкультурно-оздоровительных программ и разработок отечественных и зарубежных специалистов недостаточно и еще не доступны для широких слоев населения» [28].

Для распространения фитнеса и внедрение его в повседневную жизнь людей, существует много положительных тенденций, как: доступность фитнеса для всех слоев населения в плане физических возможностей, современные методики для обретения физического и духовного здоровья, предупреждение различных заболеваний [57].

Однако, в ходе анализа литературных источников, можно сделать вывод, что существуют и причины, которые ограничивают развитие и внедрение фитнеса в повседневную жизнь населения. Данные причины представлены на рисунке 1.

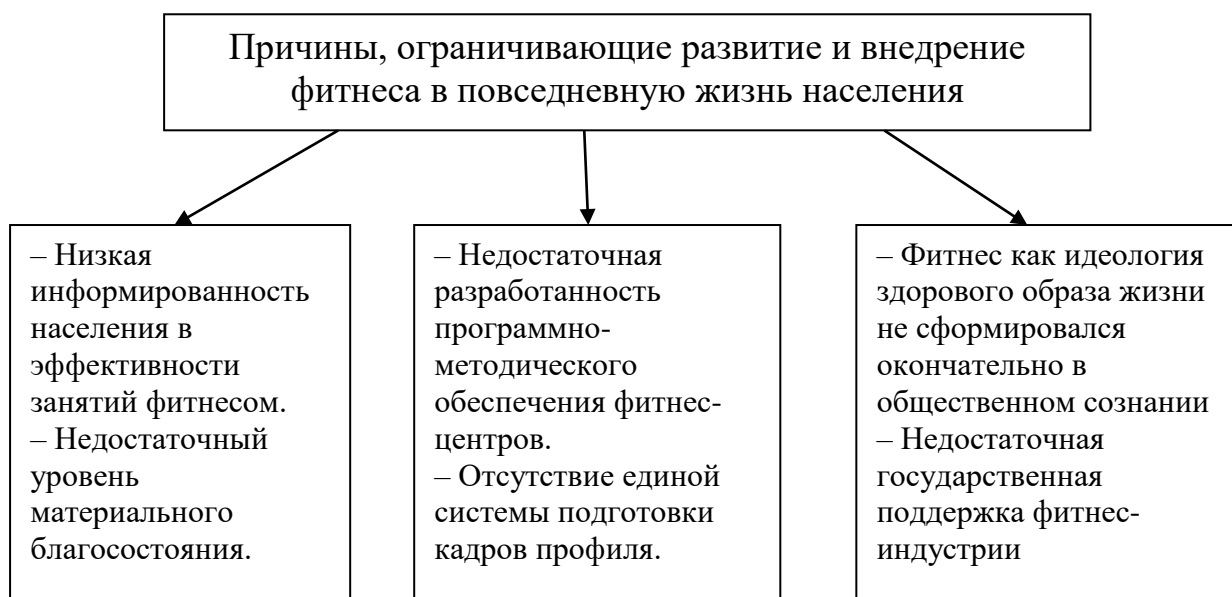


Рисунок 1 – Причины, ограничивающие развитие внедрения фитнеса в повседневную жизнь населения

Как отмечают исследователи в области фитнеса: «Анализ и конкретизация причин, представленных на рисунке 1, которые ограничивают развитие фитнеса в стране, свидетельствуют о невысокой активности развития рынка услуг в фитнес-клубах и оздоровительных центрах (посещаемость около 3,5%), невысоком качестве технического оснащения фитнес индустрии, отсутствии разнообразия и достаточной комфортности в обслуживании клиентов, дефицита современных массовых оздоровительных программ. По-прежнему, остается актуальной проблема подготовки квалифицированных кадров, пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации, высокой стоимости абонементов, тесного сотрудничества специалистов в сфере фитнеса, образования и здравоохранения. Современный этап развития фитнес-индустрии характеризуется активным внедрением предоставляемых услуг, реализация которых делает фитнес эффективным средством повышения социальной и творческой активности. Особая значимость фитнес-культуры состоит в удовлетворении потребностей личности в эмоциональной привлекательности

занятий, их оздоровительной направленности, оперативного педагогического мониторинга» [41].

Гераськина М.А., Колесова Е.И. отмечают, что фитнес в нашей стране, развивается поэтапно: «Характерной особенностью современного фитнеса, является его оздоровительная направленность, при этом аэробные упражнения сами выступают в качестве самостоятельного вида двигательной активности и реализуются в различные рода программах. К основным видам аэробики автор относит: классическую аэробику, аэробику с использованием дополнительного оборудования, аэробику силовую и на тренажерах, аэробику в сочетании с боевыми искусствами, сайклинг, аквааэробику, каланетику и пр. Автор так же рассматривает спортивные игры, как средство эмоционального воздействия и повышения интереса к двигательной активности детьми и подростками на занятиях» [17].

Исследователи Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. рассматривают структуру фитнес-технологий: «Обзор фитнес-программ, реализуемых в различных фитнес-клубах, позволил обосновать классификационную структуру, включающую такие признаки как цель и задачи занятия, возраст занимающихся, содержание, материально-техническая оснащенность, педагогический мониторинг, система контроля и самоконтроля и др. Такая структура позволяет специалисту уверенно ориентироваться при разработке и коррекции физкультурно-оздоровительных технологий» [51]. Но в широкой массе, инновационные фитнес-программы еще не доступны, они не используются в общих образовательных учреждениях или в массовых фитнес центрах и спортивных клубах.

По мнению американского психолога А.Г. Маслоу: «Укрепление своего здоровья является естественной потребностью человека, которая актуализируется на каждом этапе развития цивилизации. Данная закономерность, на наш взгляд, и составляет концептуальную основу создания и поступательного развития фитнеса как части физической культуры, направленной на достижение и сохранение оптимального уровня

дееспособности и здоровья человека. В процессе поступательного развития, фитнес закономерно проходит период трансформации общественного сознания путем перемещения акцента с телесности как физического компонента на фактор здоровья и понимания его как главной задачи жизнедеятельности человека» [24].

Решение вопроса здоровья населения, по мнению Кругляковой Э.В., Коробейниковой Е.И.: «Повышение уровня здоровья лежит в использовании фитнес-культуры в организации многообразных видов досуга, позволяющих занимающимся удовлетворять потребность в общении, обмене информацией, самоутверждении, определяющих социокультурное значение фитнеса. Дальнейшее распространение и популярность фитнеса ограничивают консерватизм мышления, недопонимание определенной частью общества сути и значения такого явления как фитнес, негативное отношение к иноязычному названию инвентаря, оборудования, сложными наименованиями упражнений и действий, принятых международной федерацией фитнеса. Развитие фитнеса в стране связано, в первую очередь, с реализацией проблемы вовлечения человека в активную физкультурно-оздоровительную деятельность, оздоровления различных слоев населения. Активное развитие фитнеса позволяет прогнозировать возможность создания, корректировки и унификации программ, т.е. развития семейного фитнеса (совместных программ для детей и родителей), а также модернизации оздоровительных программ щадящего характера с учетом возрастных особенностей пожилого человека, качественного изменения содержания программ на основе внедрения компьютерных технологий» [33].

Тенденции развития фитнеса в России достаточно положительные, направленные на развитие инновационных средств фитнеса и вовлечение их в повседневную жизнь населения страны, как отмечали Сабелло Д.А. и Максимова Е.Н.: «Данная тенденция, обусловлена усилением сотрудничества и взаимодействия специалистов в сфере здравоохранения и фитнеса в вопросах медицинского обеспечения занятий, рационализации питания,

лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий, проведения совместных научных конференций, семинаров, симпозиумов, мастер-классов, повышения комфортности условий для занимающихся, расширения диапазона и качества услуг» [50].

Развитие фитнеса во многом связана с доступностью, которая проявляется в различных направлениях. Во-первых, доступность в плане возможностей, все движения и элементы способен выполнить человек с любой физической подготовкой. Во-вторых, доступность в плане стоимости, заниматься фитнесом возможно собственными усилиями. В-третьих, доступность в сфере инфраструктуры, появляется все больше фитнес-клубов, рядом с домом и выбором необходимых программ [37].

Шаргина М.Г считает, что: «Поступательное развитие фитнеса сопряжено с неуклонным повышением авторитета профессии тренера по фитнесу. Неизбежный рост конкуренции на рынке услуг в будущем будет способствовать повышению требований к уровню профессиональной компетенции специалистов по фитнесу. Подобное развитие событий приведет к преимуществу в профессии специалистов широкого профиля в отличие от узкоспециализированных работников, компетентных в каком-либо одном виде фитнеса, создание условий для повышения квалификации тренеров инструкторов. Темпы развития фитнес-индустрии создают условия для рождения новых оригинальных фитнес-технологий, оперативного их внедрения в быт населения. Дальнейшее расширение и продажа фитнес-услуг, атрибутики и спортивных товаров неизбежно приведет к оздоровлению конкуренции на рынке фитнес товаров и повышению качества продукции» [65].

Не смотря на то что, тенденции развития фитнеса являются положительными и его активная популяризация среди массового населения, не отменяет того, что фитнес до сих пор не поддерживается государственными структурами [40].

Таким образом, мы видим, что фитнес-технологии развиваются и становятся все более актуальными для развития физической культуры. Фитнес-технологии положительно влияют на молодежное движение. Интеграция фитнеса в студенческий спорт даст существенное улучшение физических показателей студенческой молодежи. Средства фитнеса, которые являются популярными в современном обществе, привлекают молодежь своим новым веянием на физическую культуру. Развитие средств фитнеса на базе высшего учебного заведения позволят решить ряд проблем связанных с ухудшением здоровья молодежи, трудностей адаптации, положительного проведения досуга, улучшение двигательных навыков и отрицательных последствий обучения, в плане сидячего образа жизни, психических трудностей и т.д.

1.3 Характеристики показателей физической здоровья студенческой молодежи

Физическая активность имеет множество преимуществ, как и для физического, так и для психического здоровья. Физическая активность может снизить риск многих хронических заболеваний, таких как: ССЗ, диабет 2 типа, инсульт, различные виды рака и даже снизить риск преждевременной смерти. Было также доказано, что физическая активность улучшает показатели психического здоровья [67]. Например, физическая активность снижает тревожность и стресс, улучшает настроение и самооценку, а также улучшает познавательные функции. К сожалению, исследования также показали, что с возрастом уровень физической активности снижается [62]. Эти спады происходят наиболее быстро, когда люди переходят от поздней юности к ранней взрослости, которая для многих охватывает годы учебы в университете [7].

Спортивная жизнь студентов во всем мире на сегодняшний день находится на этапе бурного развития. Как отмечают исследователи: «В

экономически развитых странах студенческому спорту уделяется большое внимание. Большие усилия прикладываются к популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни молодежи. Причины целесообразности развития студенческого спорта могут носить как социальный характер (пропаганда здорового образа жизни), так и экономический. Несмотря на то, что студенческий спорт в большинстве стран позиционируется как любительский, нежели профессиональный, талантливые спортсмены-студенты вполне могут конкурировать с элитой мирового спорта. Студенты получают возможность совершенствовать свой уровень спортивного мастерства, что в свою очередь позволяет им принимать участие в профессиональных соревнованиях, таких как национальные чемпионаты, первенства мира, Универсиады, Олимпийские игры. Студенческий спорт привлекает внушительные капиталовложения, современные технологии, высококвалифицированных специалистов, всестороннюю помощь государственных органов» [22].

Зарождением студенческого спорта считается создание в 1843 году лодочного клуба при Йельском университете в США [72]. Американские ученые Джинмин Л. И Менджиан Л. описывали становление студенческого спорта, следующим образом: «Первая ассоциация студенческого спорта появилась в 1905 г. также в Штатах, называлась она Intercollegiate Athletic Association. Тогда же она была переименована в National Collegiate Athletic Association (NCAA). Постепенно похожие ассоциации начали появляться по всему миру. В 1906 году в Австралии, в 1908 – в Польше, в Швеции и Норвегии – в 1913, в 1946 – в Италии и других странах. В эти года начали появляться первые спортивные студенческие клубы, и поначалу они носили любительский характер. Основной их задачей было развитие спорта среди студентов, обучающихся в университетах. Со временем уровень подготовки спортсменов-студентов возрастал, самые выдающиеся могли конкурировать с профессионалами. Появление студенческих спортивных клубов в разных странах мира положило начало становлению студенческого спорта в целом и

дало возможность студентам отстаивать честь университетов на соревнованиях. Студенческое спортивное движение было оформлено в 1919 году путем создания Международной конфедерации студентов (С.И.Е) в Страсбурге. Ее президентом стал Жан Птижан. Этого человека можно считать основателем студенческого спортивного движения. В этот период было положено начало Универсиад. Всемирная Универсиада – самое крупное соревнование среди студентов всего мира. Организатором выступает Международная федерация студенческого спорта (ФИСУ). По своей форме Универсиада практически полностью копирует Олимпийские игры. Россию в этой организации представляет Российский студенческий союз с 1994 года. Начиная с 1995 года, Российские студенты-спортсмены успешно выступают на Всемирных Универсиадах и в неофициальном командном зачете стабильно входят в тройку сильнейших команд, лидируя практически на всех зимних Универсиадах» [69].

Студенческому спорту в современном обществе отводит одно из первостепенных значений. Именно в период студенчества происходит социализация молодежи во взрослую жизнь [64]. Поэтому крайне важно, чтобы молодое поколение занималось физической культурой и спортом, для укрепления собственного здоровья, физического духовного и нравственного развития. От развития данного направления будет зависеть будущее общества [42].

Здоровье студенческой молодежи для государства является социально значимым направлением социальной политики [68].

В специальной литературе здоровье студентов рассматривается, в частности, с позиции теории адаптации: «Адаптация, или приспособление к условиям существования – одно из важнейших свойств живой материи. Условно можно выделить следующие типы адаптации: физиологическую, социальную, биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности

и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях всего периода обучения. Адаптация студентов к условиям профессионального учебного заведения имеет фазный характер, связанный с разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения на протяжении нескольких лет и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причем, как установлено, адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, в арендуемой квартире) протекает тяжелее и в будущем часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний. Процесс адаптации развивается на основе взаимодействия регуляторных систем. Их разрегулирование приводит к функциональным и органическим изменениям в организме. Но даже незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызывать самые разнообразные сдвиги в состоянии здоровья» [49].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается [53].

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств [45].

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни

в определенном человеческом обществе [30]. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья [70].

Блинков С.Н., Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. отмечают следующее: «Наряду с профессиональным уровнем, состояние здоровья студентов следует рассматривать как один из показателей качества подготовки специалистов, как основу творческого долголетия. Установлено, что рост заболеваемости студентов происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, что отрицательно сказывается на эффективности учебного процесса, а в дальнейшем и на трудовой деятельности» [9].

Отечественные учёные Н. В. Меньшикова, В. Г. Сухотерин провели сравнительный анализ здоровья и физического развития учащихся школ (учеников 9–11 классов) и студентов (кооперативного и геологоразведочного техникумов и Староскольского медицинского колледжа): «Всего обследовано 495 человек, из них 239 учащихся и 256 студентов. У всех учащихся и студентов были определены антропометрические и физиологические данные (рост, вес, росто-весовые соотношения, динамометрия – ручная и станочная; величина артериального давления, частота сердечных сокращений в норме и при умеренной нагрузке; жизненная емкость легких), а также учитывались по данным здравпунктов их анкетные данные; рассчитывались «должные» величины. Полученный материал был подвергнут статистической обработке. Проанализировав заболеваемость школьников и студентов по классам болезней и структуре заболеваемости диспансерных больных, было отмечено преобладание болезней эндокринной системы всех обследованных, заболевания других

систем организма имели свою определенную выраженность у школьников и студентов разных учебных заведений. Исследование показало, что у студентов, вчерашних школьников, переход к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию физических и духовных возможностей, которые при чрезмерных нагрузках могут привести к истощению физических резервов организма, особенно в 1-й год обучения» [35].

По представленным результатам, мы видим, что уровень здоровья молодежи находится на низком уровне и снижается с каждым годом. Появляется все больше детей с хроническими заболеваниями [71].

Изучение жизнедеятельности студенческой молодежи свидетельствуют об их неорганизованности беспорядочности. Как отмечает Зуфарова Э.Ф., которая провела социологическое исследование на базе МГУ: «Хаотичность и неорганизованность молодежи отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельных работ, вовремя, предназначенное для сна, курение и другое. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года негативные последствия такой организации жизнедеятельности, наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение нескольких лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ зафиксировано ухудшение их здоровья за время обучения. Если принять за 100 % уровень здоровья студентов 1 курса, то на 2 курсе оно снизилось в среднем до 91.9 %, на 3 курсе – до 83.1 %, на 4 курсе – до 75.8 %» [26].

Как отмечают исследователи: «Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество, так как выживание человека в наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии – особенно актуальна. Не вызывает сомнения, что обеспечение чистоты окружающей среды, улучшение качества продуктов питания и устранение таких факторов риска как курение, алкоголь, переизбыток и гиподинамия будет способствовать решению этой проблемы. Победить коварнейшего врага человека – гиподинамию и переизбыток – пока можно только с помощью физических упражнений. Еще врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого человека. Известно, что физическая активность снижает риск возникновения таких заболеваний как рак толстой кишки, гипертония, диабет, не связанный с дефицитом инсулина, остеопороз и депрессивные состояния. Напротив, малоподвижный образ жизни является основным независимым фактором риска ишемической болезни сердца. Тем не менее, несмотря на обширную информацию о пользе физически активного образа жизни, большая часть городского населения не занимается физическими упражнениями для здоровья и остается в значительной степени двигательльно-пассивной. Участие в физкультурной деятельности в настоящее время уменьшается во всех возрастных диапазонах. По данным отечественных и зарубежных авторов, к 21 году жизни только 40 % мужчин и 30 % женщин регулярно занимаются физическими упражнениями. С возрастом эти негативные тенденции существенно усиливаются и только 22 % взрослых американцев и 29 % россиян участвуют в регулярной физической деятельности высокой интенсивности. Между тем самое резкое падение физической активности отмечается у ювеналов (возраст 15–19 лет) и молодых людей (возраст 21–25 лет). Около 50 % студентов занимаются физическими упражнениями всего 2–3 часа в неделю, тогда как более 45 % студентов не занимаются ими вовсе» [55].

Таким образом, в ходе анализа литературы мы выявили, что физическое здоровье современной студенческой молодежи достаточно низкое. Данному явлению способствует ряд факторов, в частности переход в новый этап жизни: часто студенты переезжают из родительского дома и начинают жить самостоятельно, будучи не готовыми к этому, из-за чего появляются проблемы адаптации, организованности жизни, психический настрой; погружение в учебу и сидячий образ жизни; досуг, направленный на отрицательные воздействия на здоровье. Решить проблему ухудшения здоровья возможно в качественном внедрении физической культуры в жизнь студентов, как в учебный процесс, так и во внеучебную деятельность. Фитнес-технологии является привлекательными для современной молодежи, их грамотное развитие и привлечение студентов к занятиям позволят решить данную проблему.

Выводы по главе

В первой главе выпускной квалификационной работы нами было изучены теоретические аспекты изучения фитнеса в системе физической культуры. Для проведения исследования нам необходимо изучить научную литературу, для того, чтобы лучше ориентироваться в изучаемой нами теме.

В первом параграфе первой главы мы рассмотрели сущность понятия здоровья в современных концепциях. Понятие здоровье рассмотрено с различных сторон осмысления данного понятия. Подробно рассмотрены подходы к изучению понятия здоровья, как нормоцентрический, феноменологический, холистический, кросс-культурный, дискурсивный, аксиологический и интегративный. Приведены основные выводы по изучаемой проблематике.

Во втором параграфе первой главы мы изучили тенденции развития фитнес технологий во внеучебной физической деятельности студентов. Подробно рассмотрено развитие становления фитнеса, как новой отрасли

физической культуры. Изучены положительные тенденции внедрения фитнеса в повседневную жизнь населения, а также изучены причины, которые ограничивают внедрение фитнеса в жизнедеятельность населения. Также изучен студенческий спорт, его основные характеристики и особенности. Рассмотрена интеграция фитнес-технологий в студенческий спорт, ее преимущества и тенденции развития.

В третьем параграфе первой главы мы проанализировали характеристики показателей физической здоровья студенческой молодежи. Изучена история становления студенческого спорта. Рассмотрена статистика уровня здоровья студенческой молодежи, которая показывает достаточно низкие результаты. С каждым годом доля хронических заболеваний у школьников и студентов повышается. Проблема уровня здоровья студенческой молодежи встает особо остро для всего общества. Ведь молодежь является стратегическим ресурсом развития страны и от ее качества, а именно здоровья, зависит будущее всей страны.

Таким образом, в современном российском обществе, где уровень здоровья современной молодежи ухудшается, в частности в связи с падением двигательной активности, большими нагрузками на учебную сторону занятий, необходимо развивать внеучебную физическую деятельность в университете. Фитнес, в настоящее время, обладает мощным позитивным воздействием на здоровье современной молодежи. Благодаря фитнесу возможно улучшение физического и психического здоровья студенческой молодежи.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для достижения цели исследования и решения всех поставленных задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- социологический опрос;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- оценка уровня здоровья;
- определение уровня двигательных способностей;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Изучалась и анализировалась литература по физической культуре и спорту, фитнес-технологиям и студенческому спорту. Изучение теоретико-методологической базы исследуемой проблемы, позволило всесторонне и глубоко рассмотреть ее сущность. Все это позволило получить информацию, которая пригодилась для проведения педагогического эксперимента.

Социологический опрос

До начала педагогического эксперимента нами было проведено социологические исследование – анкетирование студентов Тольяттинского государственного университета по теме внеучебной спортивной деятельности университета. Объектом нашего исследования является отношение студентов к спортивной деятельности, проводимой университетом, а предметом выступают студенты ТГУ. В анкетировании приняло участие 60 студентов в возрасте от 18 до 34 лет, обучающихся на разных курсах (бакалавриат 1-4 курсы, магистратура 1-2 курсы), по разным направлениям (гуманитарное и техническое). Социологический анализ позволит выявить отношение студентов к внеучебной спортивной

деятельности университета и узнать мнения студентов об их предпочтениях и желаниях в видах физической культуры.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось за студентами гуманитарно-педагогического института на внеурочных спортивных занятиях. Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути оздоровительного воздействия комплексов упражнений.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе Тольяттинского государственного университета. Исследование предполагало создание двух групп для сравнения результатов: контрольной и экспериментальной. В обе группы вошли студенты ТГУ 2-го курса в возрасте 18-20 лет. В каждой группе было по 12 человек. Испытуемые обеих групп были примерно равны по показателям физического здоровья.

Была разработан комплекс упражнений, который предполагает занятия по 90 минут во внеурочное время для подготовки к универсиаде, 2 раза в неделю. Контрольная группа занималась по стандартной программе общей физической подготовкой. Экспериментальной группой использовались в большей степени элементы аэробики и фитнес-технологий. В подготовительной части используются элементы аэробики под музыку, в заключительной части элементы стрейчинга (растяжки). Одна из двух тренировок в экспериментальной группе обязательно проводится на улице.

Оценка уровня здоровья

Для определения уровня здоровья использовался метод оценки уровня здоровья по профессору Г.Л. Апанасенко. В таблице 1 представлены формулы и полученные баллы в зависимости от полученных результатов. В таблице 2 представлены результаты суммы баллов и характеристики уровня здоровья.

Таблица 1– Метод определения уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко

Показатели	Баллы				
	16,9 и менее -2 балла	17.0–18.0 -1 балл	18.1–23.8 0 баллов	23.9–26.0 -1 балл	26.1 и более -2 балла
Масса тела (кг) рост ² (м)					
ЖЕЛ (мл) масса тела (кг)	40 и менее -1 балл	41–45 0 баллов	46-50 1 балл	51–55 2 балла	56 и более 3 балла
ДМК (кг) x 100 масса тела (кг)	40 и менее -1 балл	41–50 0 баллов	51–55 1 балл	56–60 2 балла	61 и более 3 балла
ЧСС x АДсист 100	111 и более -2 балла	95–110 -1 балл	85–94 0 баллов	70–84 3 балла	69 и менее 5 баллов
Время (мин.) восстан. ЧСС после 20 прис. за 30 сек.	3 и более -2 балла	2–3 1 балл	1.30 - 1.59 3 балла	1.00–1.29 5 баллов	0.59 и менее 7 баллов

Таблица 2 – Соотношений полученных баллов уровням здоровья

	Уровни Здоровья				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Общая оценка уровня здоровья	3 и менее баллов	4–6 баллов	7–11 баллов	12–15 баллов	16–18 баллов

Определение уровня двигательных способностей

Было проведено пять тестов на определение двигательных способностей на каждое двигательное качество: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Определение уровня гибкости: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами. Процесс проведения: студент встаёт на скамью, ноги выпрямлены, ступни находятся параллельно друг другу на расстоянии 10-15

см. Задача испытуемого – выполнить 2 предварительных наклона. На 3 наклоне фиксируется результат. Учащиеся делают по 2 попытки каждый. Засчитывается лучший результат.

Определение скоростных способностей: бег 30 метров (сек.). Процесс проведения: отмечают линию старта и на 30 метровом расстоянии также отмечают линию финиша. Результат измеряется секундомером с точностью 0,01. Бег осуществляется с высокого старта. Студенты делают по две попытки каждый. Засчитывается лучшее время по итогам двух забегов. Дистанцию студенты преодолевают по 2 человека.

Определение уровня координационных способностей: челночный бег 3x10 м. Данный тест проводится в спортивном зале с кубиками. На дистанции 10 м на финише кладется кубик, необходимо по сигналу «марш» добежать до линии, взять кубик, вернуться обратно на старт и поставить кубик на линию, добежать до финиша. Засчитывается время пересечения линии финиша.

Для определения уровня общей выносливости бег на дистанцию 2000 м. С командой марш начинался отчет времени и с пересечением испытуемым линии финиша секундомер останавливался. Полученные результаты участниками эксперимента заносились в протокол.

Для определения силы используется тест на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Количество раз, которые сможет выполнить участник заносится в протокол.

Метод математической статистики

По методам математической статистики нами определялась достоверность полученных результатов. Вычислялись следующие параметры, необходимые для количественного и качественного анализа материалов исследования: M – средняя арифметическая, σ – среднее квадратическое отклонение, m – стандартная ошибка средней арифметической, P – показатель достоверности. Критерий достоверности вычислялся по t-критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе ТГУ в период с сентября 2020 года по май 2022 год в три этапа:

Первый этап исследования (подготовительный) проходил с сентября 2020 года по декабрь 2020 года. На данном этапе происходило формирование темы магистерской диссертации и изучение теоретико-методологической базы по исследовательской проблеме. На данном этапе нами были определены цели и задачи диссертации, а также предмет, объект и гипотезы исследования. На данном этапе особое место уделялось теоретической стороне работы, необходимо было изучить поставленную проблему с разных сторон восприятия учеными. Изучить теоретический материал, который впоследствии позволит провести практическую часть с надлежащими требованиями. Рассмотрены теоретические аспекты изучения фитнеса в системе физического воспитания студентов, в частности сущность понятия здоровья в современных концепциях, тенденции развития фитнес технологий во внеучебной физической деятельности студентов и характеристики показателей физической здоровья студенческой молодежи. В ходе анализа научно-методической литературы был составлен список используемой литературы в размере 73 источников.

Второй этап проводился с января 2021 по июнь 2021. На данном этапе исследования было проведено педагогическое наблюдение за уроками физкультуры гуманитарно-педагогического института. А также подбор методик для дальнейшего исследования. Проведен опрос студентов по внеучебной спортивной деятельности. На данном этапе был разработан комплекс упражнений с элементами фитнес-технологий для улучшения двигательных качеств и укреплению здоровья для соревновательной деятельности во внутривузовской универсиаде. Из учебных групп гуманитарно-педагогического института было выбрано 24 человека, для

дальнейшего исследования. Выбранные студенты были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Было проведено первичное тестирование. Разработка комплекса упражнений включала в себя занятия по 90 минут во внеурочное время для подготовки к универсиаде 2 раза в неделю. Контрольная группа занималась по традиционной программе. Экспериментальной группой использовались в большей степени элементы аэробики и фитнес-технологий, в подготовительной части использовалась музыкальная разминка и силовая часть, заминка с использованием стрейчинга. Одна из двух тренировок обязательно проводилась на улице.

Третий этап – эксперимент, который проходил с сентября 2021 по май 2022 года. По результатам эксперимента была выполнена математическая статистика и проведен сравнительный анализ двигательных способностей и уровня здоровья студентов (девушек) 18-20 лет контрольной и экспериментальной группы, а также определена эффективность разработанного комплекса упражнений.

Выводы по главе

Во второй главе настоящей работы представлены методы и организация эмпирического исследования.

Для достижения цели исследования и решения всех поставленных задач мы использовали:

- метод анализа научно-методической литературы, для всестороннего изучения и понимания проблемы исследования;
- социологический опрос, который покажет мнения и отношение студентов относительно внеучебной спортивной деятельности;
- педагогическое наблюдение, которое дает возможность находить более эффективные пути оздоровительного воздействия комплексов упражнений;

- педагогический эксперимент, который покажет нам эффективность представленного комплекса упражнений;
- оценка уровня здоровья по профессору Апанасенко Г.Л., для определения уровня соматического здоровья, через вычисление пяти жизненных показателей;
- метод определения уровня двигательных способностей, для определения уровня физической подготовленности;
- метод математической статистики, для определения достоверности полученных результатов исследования.

При организации учебно-тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием средств фитнеса необходимо учитывать уровень здоровья и динамику развития двигательных способностей, что позволит решить проблему ухудшения физического здоровья студенческой молодежи и сформировать у них интерес к внеучебной спортивной деятельности.

Глава 3 Результаты опытно-экспериментального исследования

3.1 Анализ результатов констатирующего исследования

До начала педагогического эксперимента нами было проведено социологическое исследование – анкетирование студентов Тольяттинского государственного университета по теме внеучебной спортивной деятельности университета.

Объектом нашего исследования является отношение студентов к спортивной деятельности, проводимой университетом, а предметом выступают студенты ТГУ. В анкетировании приняло участие 60 студентов в возрасте от 18 до 34 лет, обучающихся на разных курсах (бакалавриат 1-4 курсы, магистратура 1-2 курсы), по разным направлениям (гуманитарное и техническое). По материальному положению около половины респондентов (45%) относятся к среднему уровню жизни (иногда можем испытывать материальные затруднения). Выше среднего у 32% респондентов. Отличное материальное положение имеют 12% опрошенных студентов. Ниже среднего – 8% респондентов и 3% имеют очень трудное материальное положение. Наше исследование проводилось в равной пропорциональной группе по половому критерию: 50% юноши и 50% девушки, по которому будут возможны дальнейшие сравнения.

Первый блок вопросов рассматривает активность занятий физической культурой и спортом студентов ТГУ. Для определения целевой аудитории был задан вопрос: «Какие формы занятий физической культурой и спортом вы посещаете?». Посещают занятия физкультурой в учебных заведениях более половины (55%) опрошенных студентов, данный ответ был самым часто выбираемым. Юноши более ответственно подходят к предмету физической культуры в университете, ведь данный вариант отметили большинство юношей (63%). Девушки же выбрали данный вариант немного реже – 46%. Также популярным вариантом ответа оказался «занимаются

самостоятельно дома» его выбрали половина опрошенных студентов (50%). Девушки выбирали данный вариант значительно чаще (60%), чем юноши (40%). Более трети опрошенных респондентов (37%), посещают спортивные секции, девушки больше (40%), чем юноши (33%). Посещают фитнес/тренажерные клубы, такие как «Порядок», «Фитнес Хаус», «Алекс Фитнес» и другие – четверть опрошенных студентов (25%). Юноши больше (27%), чем девушки (23%). Занимаются самостоятельно на улице чуть меньше четверти респондентов (23%), юноши значительно больше (37%), девушек (10%). Вариант, что не занимаются физической культурой и спортом выбрали 10% студентов, в равной степени юноши и девушки. Данный вопрос позволяет нам понять, что выбранная аудитория подходит для проведения исследования по спортивной занятости.

Следующий вопрос направлен на определение частоты активности занятий физической культурой и спортом. Вариант «каждый день» выбрали 9% опрошенных студентов, интересно, что девушки (7%) значительно чаще юношей (2%), выбирали данный вариант. Более 3-ех раз в неделю занимаются 40% респондентов, здесь уже юноши 23%, а девушки 17%. 1-2 раза в неделю занимаются физической культурой и спортом 35% студентов, почти одинаково, как юноши (18%), так и девушки (17%). И несколько раз в месяц занимаются 3% респондентов, несколько раз в семестр также 3%, и практически не занимаются 10% опрошенных. Таким образом, регулярно занимаются физической культурой и спортом абсолютное большинство опрошенных студентов.

Мотивация в современном обществе является важным фактором в жизни каждого человека. Именно мотивация направляет и стимулирует человека к созидательной деятельности. Для выявления основных факторов, побуждающих человека к занятиям спортом, был задан вопрос: «Что мотивирует Вас к занятиям спортом?» Предлагалось выбрать не более трех вариантов из представленных двенадцати. Главным стимулом к физической деятельности среди студентов ТГУ оказался вариант – укрепление здоровья,

его выбрали 60% опрошенных. Также часто отмечали варианты – физическое совершенство и саморазвитие, их выбрали 49% опрошенных. Около трети респондентов (29%) также отметили, что они просто увлечены своим видом спорта. Занимаются физической культурой для сдачи зачета по физической культуре – 17% опрошенных респондентов. Для достижения высокого спортивного уровня занимаются физической культурой и спортом 15% студентов. За уважением и симпатией окружающих к физкультуре обращаются 10% респондентов. 7% студентов мотивируются достижением наград и доказать свои возможности. Как ни странно, но существующая в современном обществе тенденция, следования моде, а также вариант «побороть свои страхи» не были выбраны ни одним из респондентов. Следовательно, для современной молодежи главной мотивацией занятием физической культурой и спортом является укрепление собственного здоровья, что показывает нам важность данной категории.

Следующий блок вопросов направлен на знание студентов о спортивных секциях, которые функционируют в ТГУ. Результат оказался положительным, 87% опрошенных респондентов ответили, что знают. Следом мы попросили оценить доступность занятий в данных секциях. Около трети опрошенных студентов (30%), считают, что секции доступны, при желании можно заниматься любым видом спорта. 43% опрошенных считают, что в целом, доступны, в университете представлен широкий спектр секций. 12% респондентов считают, что многие недоступны и трудно найти секцию, в соответствии с интересами. 15% затруднились ответить. Однако на вопрос посещают ли они спортивную секцию в ТГУ, большинство высказалось, что нет (72%). Чтобы узнать о состоянии спортивных секций, которые функционируют в ТГУ, мы попросили оценить посещающих по 5 бальной шкале, где «5 баллов» – полностью удовлетворен, «1 балл» – совершенно не удовлетворен, представленные показатели – «состояние помещения», «спортивный инвентарь», «организация тренировок», «бытовые условия», «уровень оплаты» и «организация спортивных мероприятий». По

каждому показателю мы рассчитали среднюю взвешенную и получили следующие результаты. Выше всего студенты оценивают организацию тренировок в ТГУ (4,2 балла). Организацию спортивных мероприятий студенты оценили на 3,9 баллов. Состояние помещения и спортивный инвентарь на 3,7 балла, а бытовые условия и уровень оплаты на 3,4 балла.

Для популяризации спортивной внеучебной жизни для студентов важно функционирование секций по интересам, чтобы каждый мог реализовать свои желания и потенциал. Что бы выяснить, какой спортивной секции не хватает ТГУ, мы задали подобный открытый вопрос, где каждый мог вписать свой вариант. Чаще всего студенты отмечали, такие направления как акробатика, брейк данс, хоккей, йога и гимнастика.

Один из самых важных моментов в нашем исследовании – узнать степень вовлеченности во внеучебную спортивную жизнь университета. Для начала мы решили уточнить знают ли студенты о том, что ТГУ проводит внеучебные спортивные мероприятия. 89% опрошенных студентов дали положительный ответ, интересно, что девушки более осведомлены 97%, чем юноши 80%. Далее, мы задали вопрос: «Участвуете ли Вы в спортивных соревнованиях проводимых ТГУ (Универсиада ТГУ (соревнования между институтами по волейболу, баскетболу, настольному теннису и так далее), мероприятия ССК Рысь)?» Принимают активное участие – 43% опрошенных студентов, девушки больше (47%), чем юноши (40%). Принимают участие в спортивных соревнованиях, как болельщики 14% опрошенных студентов, девушки намного чаще (23%), чем юноши (3%). Не участвуют в спортивных соревнованиях проводимых ТГУ ровно столько же человек, сколько и принимают активное участие – 43%, тут уже юношей больше 57%, чем девушек 30%. Таким образом, девушки сильнее вовлечены в спортивную жизнедеятельность университета, чем юноши. Также все равно остается высокий показатель не заинтересованных спортивными мероприятиями.

Несомненно, важно собрать мнения студентов о том, чтобы они хотели улучшить во внеучебной спортивной жизни ТГУ. Можно было выбрать от

одного до трех вариантов ответов. Чуть меньше половины опрошенных (48%) хотели бы увеличить количество мероприятий. 45% респондентов считают, что нужно увеличивать количество участников и болельщиков. Треть опрошенных (33%) отметили необходимость увеличения числа секций и увеличение количество рекламы и пропаганды. Также был представлен вариант ответа – другое, где респонденты могли указать любой важный для них момент (13%). В нем часто отмечали, что спортивным залам в ТГУ нужно провести капитальный ремонт и обновить инвентарь.

Существуют случаи, когда спорт переходит из категории досуга и отдыха в тяжелый труд. Спортсмены стремятся к получению наград, чтобы видеть результат своей работы. Несомненно, награды за спортивную деятельность, играют важную роль в жизни спортсмена. Мы спросили респондентов, имеют ли они награды за свою спортивную деятельность. Положительно ответили 65% опрошенных (60% юношей и 70% девушек). Можно сказать, что девушки в большей степени ориентированы на спорт высших достижений, чем юноши.

Анализ полученных данных в результате исследования позволил отметить, что спортивное направление в ТГУ активно функционирует и развивается с каждым днем. Положительным является то, что большинство студентов знают о спортивных секциях и мероприятиях, которые проводит ТГУ, около половины в них даже активно участвуют, особенно девушки. Однако у ТГУ в спортивной сфере существуют недостатки в оснащении, ремонте и другие проблемы, требующие денежных затрат. Также была обнаружена проблема незаинтересованности студентов в участии в спортивных мероприятиях и посещении спортивных секций ТГУ. Данный аспект послужит базой для дальнейшего исследования.

Для определения исходного уровня работоспособности было проведено первичное тестирование двигательных качеств:

- определение уровня гибкости;
- определение скоростных способностей;

- определение уровня координационных способностей;
- определение уровня общей выносливости;
- определение силы.

В таблице 3 представлено 5 контрольных упражнений, характеризующие данные физические качества, где М – среднее арифметическое, δ – среднее квадратическое отклонение, р – степень достоверности, t – критерии Стьюдента.

Таблица 3 – Результаты оценки уровня развития двигательных качеств экспериментальной и контрольной группы по выбранным контрольно-педагогическим испытаниям до проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	М±δ			
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	10,12±0,64	9,92±0,67	0,78	>0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,32±0,18	9,23±0,23	1,19	>0,05
Бег 30 метров (сек)	6,07±0,16	5,98±0,17	1,21	>0,05
Бег 2000 метров (сек)	14,23±0,68	14,08±0,47	0,6	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10,25±1,22	10,17±1,11	0,18	>0,05

По результатам контрольных упражнений на определение гибкости, скоростных способностей, уровня координационных способностей, уровня общей выносливости и силы до внедрения экспериментального комплекса упражнений, мы установили, что показатели примерно равны.

Таким образом, при проведении первичного тестирования двигательных способностей, мы видим, что сильных различий в развитии двигательных качеств между контрольной и экспериментальной группой не наблюдается.

Для определения уровня здоровья, мы воспользовались методом оценки уровня здоровья по профессору Г.Л. Апанасенко. В таблице 4 представлены результаты оценки уровня здоровья по профессору Г.Л. Апанасенко до проведения эксперимента.

Таблица 4 – Результаты оценки уровня здоровья по профессору Г.Л. Апанасенко до проведения эксперимента

Показатели	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Индекс массы тела	22,08±1,08	21,67±0,89	1,03	>0,05
Жизненный индекс	49,67±1,78	49,92±1,73	0,32	>0,05
Силовой индекс	53,75±1,22	53,67±1,23	0,17	>0,05
Индекс Робинсона	87,08±1,93	86,83±1,27	0,38	>0,05
Время восстановления (мин) ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	1,55±0,28	1,54±0,28	0,07	>0,05

Полученные данные нам следует перевести в баллы. В таблице 5 представлена оценка уровня здоровья методом перевода результатов показателей в баллы.

Таблица 5 – Результаты оценки уровня здоровья по профессору Г.Л. Апанасенко в баллах до проведения эксперимента

Показатели		КГ	ЭГ	p
		M±δ		
Индекс массы тела	показатель	22,08±1,08	21,67±0,89	>0,05
	баллы	0	0	–
Жизненный индекс	показатель	49,67±1,78	49,92±1,73	>0,05
	баллы	1	1	–
Силовой индекс	показатель	53,75±1,22	53,67±1,23	>0,05
	баллы	1	1	–
Индекс Робинсона	показатель	87,08±1,93	86,83±1,27	>0,05
	баллы	0	0	–
Время восстановления (мин) ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	показатель	1,55±0,28	1,54±0,28	>0,05
	баллы	3	3	–
Результат баллы		5	5	–
Результат оценка		Ниже среднего	Ниже среднего	–

Таким образом, при проведении первичного тестирования уровня здоровья по профессору Г.Л. Апанасенко, мы видим, что сильных различий между контрольной и экспериментальной группой не наблюдается. Полученный результат уровня здоровья ниже среднего.

3.2 Программа формирующего эксперимента

Внеучебная спортивная деятельность студентов во много связана со спартакиадой, которая проводится в течении учебного года с сентября по май. Спартакиада Тольяттинского государственного университета включает в себя виды соревновательной деятельности по следующим направлениям: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, фитнес-аэробика, шахматы, легкоатлетическая эстафета. Участие в данной универсиаде принимают все институты входящие в состав университета.

Для проведения педагогического эксперимента мы отобрали 24 девушки 1-2 курса, возраст 18-20 лет, гуманитарно-педагогического института для подготовки к спартакиаде. Девушки были разделены на две группы по 12 человек, первая группа, контрольная, занималась физической культурой на занятиях по учебному плану 1 раз в неделю, а также дополнительно посещала кружок общей физической подготовки 1 раз в неделю. Вторая группа, экспериментальная, занимается также два раза в неделю, но во внеурочное время, общей физической подготовкой, но с элементами фитнес-технологий. В подготовительной части занятия используется музыкальная разминка с аэробными связками, в заключительной части занятия используется заминка с элементами стрейчинга (растяжки). Основная часть занятия привязывается к спартакиаде университета, и является подготовкой к соревнованиям, то есть в зависимости от графика проведения спартакиады будет меняться основная часть занятия. Также одно занятие в неделю обязательно проводится на свежем воздухе, а одно занятие в неделю в зале.

Внеучебные занятия экспериментальной группы мы привязали к спартакиаде, которая проводится Тольяттинским государственным университетом между институтами по различным видам спорта, которые представлены в таблице 6. Также в таблице приведен график и место проведения спортивных соревнований.

Таблица 6 – сроки проведения и виды спорта на спартакиаде ТГУ

Вид спорта	Сроки	Место проведения
Настольный теннис	6 октября 2020 17.00–19.00	Фрунзе, 2г Малый спортивный зал № 226–2
Мини-футбол	26–31 октября 2020 18.00–20.00	Белорусская, 14а Большой спортивный зал №26
Баскетбол	16–20 ноября 2020 23–27 ноября 2020	Белорусская, 14а Большой спортивный зал №26
Аэробика	25 декабря 2020	Белорусская, 14 Актовый зал
Шахматы	18 февраля 2021	Белорусская, 14 Малый спортивный зал, методический кабинет
Волейбол	15–19 марта 2021 22–26 марта 2021	Белорусская, 14 Малый спортивный зал
Л/а эстафета	20 мая 2021	Белорусская, 14 Площадь перед корпусом «Г»

С 01.09.2020 по 6.10.2020 в основной части помимо ОФП использовалась подготовка к настольному теннису.

С 7.10.2020 по 26.10.2020 в основной части использовались элементы для футбольной подготовки.

С 1.11.2020 по 23.11.2020 в основной части использовались элементы для подготовки к соревнованиям по баскетболу.

С 28.11.2020 по 25.12.2020 в основной части использовались элементы по аэробике.

С 13.01.2021 по 18.02.2021 вместе с ОФП использовались элементы для подготовки к соревнованиям по шахматам.

С 19.02.2021 по 22.03.2021 в основной части использовались элементы волейбольной подготовки.

С 27.03.2021 по 20.05.2021 в основной части использовались элементы бега для подготовки к легкоатлетической эстафеты.

Примерный комплекс аэробной разминки для ЭГ:

– Марш – ходьба на месте.

Движения рук: И.П. руки прижаты к туловищу. 1) правая рука в сторону; 2) левая рука в сторону; 3) правая рука опускается в И.П., 4) левая рука опускается в И.П.

– Степ Тач – 1) шаг правой в сторону, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону.

Движения рук: И.П. руки прижаты к туловищу, 1) не сгибая рук поднять их вперед, до уровня плеч, 2) вернуть в И.П., 3-4 – тоже самое.

– Степ тач с модификацией керл – 1) шаг правой в сторону, левой керл (захлест голени назад), 2) шаг левой в сторону, правой керл (захлест голени назад).

Движения рук: движение «гребля», 1) руки вперед, немного согнуты в локтях 2) руки отводятся назад, 3-4) тоже самое.

– Степ тач с модификацией скват – 1) шаг вправо с приседом скват, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, но в другую сторону.

Движения рук: бицепс керл – И.П. руки прижаты к туловищу 1) руки согнуть в локтевых суставах, 2) руки разогнуть до и.п., 3-4) тоже самое.

– V-step – И.П. основная стойка – 1) правая нога по диагонали в правую сторону, 2) левая нога по диагонали в левую сторону 3) правая нога возвращается в И.П., 4) левая нога возвращается в И.П.

Движения рук: И.П. руки на пояс 1) правая рука в правую диагональ, 2) левая рука в левую диагональ, 3) правая рука на пояс, 4) левая рука на пояс.

– Мамбо с правой ноги – И.П. основная стойка – 1) правая нога шаг вперед, 2) левая шаг на месте, 3) правая нога шаг назад, 4) левая шаг на месте.

Движения рук: ИП руки прижаты к туловищу 1-2) правая рука круговое движение в локтевом суставе, 3-4) левая рука круговое движение в локтевом суставе.

– Мамбо с поворотом с правой ноги – 1) правая нога шаг вперед, левая на носке, 2) turn (поворот на 90 градусов на двух ногах), 3-4) тоже самое.

Движения рук. 1-2) правая и левая рука делают круговые движения в плечевых суставах.

– Грейп-фронт – 1) шаг правой ногой в правую сторону, 2) шаг левой ногой в правую сторону скрестно перед правой ногой, 3) шаг правой ногой в правую сторону, 4) шаг левой ногой к правой на носок, 5) шаг левой ногой в левую сторону, 6) шаг правой ногой, скрестно перед левой ногой, 7) шаг левой ногой в левую сторону, 8) шаг правой ногой к левой на носок.

Движения рук: ИП руки прижаты к туловищу, 1) правую руку согнуть в локтевом суставе, 2) левую руку согнуть в локтевом суставе, 3) поднять правый локтевой сустав в правую сторону, 4) поднять левый локтевой сустав в сторону, 5) прижать обратно правый локтевой сустав к туловищу, 6) прижать левый локтевой сустав к туловищу, 7) разогнуть правый локтевой сустав к И.П., 8) разогнуть левый локтевой сустав к И.П.

– Грейп-вайн с модификацией скват и лип – 1) шаг правой ногой в правую сторону с движением скват (присед), 2) шаг левой ногой в правую сторону скрестно за правую ногу, 3) шаг правой ногой в правую сторону, 4) лип (прыжок с двух ног на одну) на правую ногу, 5) шаг левой ногой в левую сторону с движением скват (присед), 6) шаг правой ногой, скрестно за левую ногу, 7) шаг левой ногой в левую сторону, 8) лип (прыжок с двух ног на одну) на левую ногу.

Движения рук: движение «гребля», 1 – руки вперед, немного согнуты в локтях 2 – руки отводятся назад; 3-4 тоже самое.

Каждое упражнение повторяется по 8 раз.

Повтор элементов с левой ноги.

Примерный комплекс заминки для ЭГ на улице:

– Наклоны. И.П. – ноги на ширине плеч.

1-8 – наклон к правой ноге (ноги прямые), грудную клетку стараться прижать к ноге, руки к стопе.

1-8 – наклон к левой ноге (ноги прямые), грудную клетку стараться прижать к ноге, руки к стопе.

1-8 – наклон по центру (ноги прямые), руки согнуты в локтях, стараться дотянуться до пола.

– Выпады. И.П. – ноги вместе.

1-2 – выпад вперед правой ногой;

3-4 – возвращение в И.П.;

5-6 – выпад вперед левой ногой;

7-8 – возвращение в И.П.

– Выпады с пружинкой вперед. И.П. – ноги вместе.

1– выпад вперед правой ногой;

2-7 – пружинящие движения на правую ногу на каждый счет;

8 – возвращение в И.П.

Повтор на левую ногу.

– Выпады в сторону. И.П. – ноги вместе.

1-2 – выпад в правую сторону;

3-4 – возвращение в И.П.;

5-6 –выпад в левую сторону;

7-8 – возвращение в И.П.

– Выпады с пружиной в сторону. И.П. – ноги вместе.

1 – выпад в правую сторону

2-7 – пружинящие движения на правую ногу на каждый счет;

8 – возвращение в И.П.

Повтор на левую ногу.

– Мах ногой вперед (батман). И.П. – 4 позиция (правая нога впереди).

1– шаг вперед левой ногой;

2 – правой ногой мах вперед;

3 – правой ногой шаг назад;

4 –левой ногой шаг назад в И.П.

5-8 – повтор.

Повтор с левой ноги.

– Мах ногой в сторону. И.П. – ноги вместе

1 – шаг левой ногой в правую сторону спереди;

2 – мах правой ногой в сторону;

3 – шаг правой ногой в левую сторону спереди;

4 – мах левой ногой в сторону.

5-8 –повтор.

Примерная программа заминки для ЭГ в зале с гимнастическим ковриком:

– Наклоны. И.П. – сед ноги врозь.

1-8 – наклон к правой ноге, руки к стопам, грудная клетка прижимается к бедру.

1-8 – наклон к левой ноге, руки к стопам, грудная клетка прижимается к бедру.

1-8 – наклон по центру, руки вытянуты вперед, грудная клетка стремится к полу.

– Наклоны. И.П. – сед ноги вместе.

1-8 – наклон вперед грудная клетка прижимается к бедрам, носки вытянуть.

1-8 – наклон вперед грудная клетка прижимается к бедрам, носки сократить.

– Упражнение «бабочка». Ноги согнуты в коленях, колени расправлены, пятки прижаты к тазу.

1-8 – пружинистые движения в коленях;

1-8 – остановиться в самой натянутой точке.

– Упражнение «кобра». И.П. Лечь на живот, ноги вместе, прямые, вытянутые, ладони под плечи.

1-7 – поднять верхнюю часть тела, прогибая спину, опираясь на руки.

8 – вернуться в И.П.

– Упражнение «кошка». И.П. упереться ладонями в пол и коленями в пол. Бедра и руки перпендикулярны к полу.

1-4 – округлить позвоночник;

5-8 – прогнуться в спине, сводя лопатки и уводя таз к низу.

3.3 Анализ результатов контрольного исследования

В конце учебного года, по завершении эксперимента, было проведено повторное тестирование двигательных качеств, а также оценка уровня здоровья для анализа динамики произошедших изменений в контрольных и экспериментальных группах.

Результаты тестирования двигательных качеств после эксперимента представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты оценки уровня развития двигательных качеств экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	11,17±0,72	13,83±0,75	8,7	<0,05
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,13±0,34	8,48±0,27	4,28	<0,05
Бег 30 метров (сек)	5,95±0,21	5,52±0,12	6,44	<0,05
Бег 2000 метров (мин)	13,46±0,66	12,04±0,75	4,92	<0,05
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	12,33±0,65	13,67±1,23	3,32	<0,05

Далее представлен сравнительный анализ по каждому контрольному упражнению.

Первое контрольное упражнение на определение уровня гибкости – наклон вперед на гимнастической скамье. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 2.

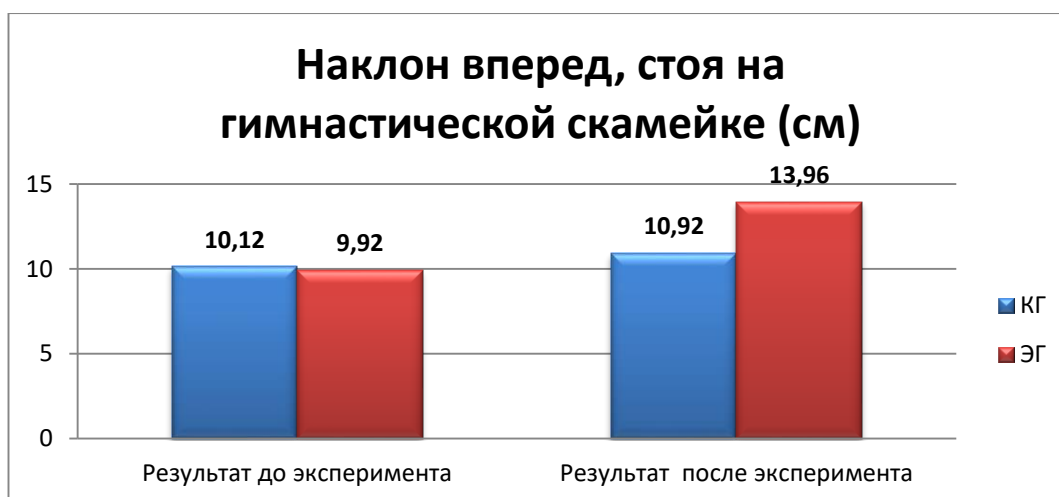


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)»

По представленным данным мы видим, что комплекс упражнений ОФП с элементами фитнеса способствует значительному улучшению гибкости, показатель экспериментальной группы повысился в среднем на 40,73% (с 9,92 см до 13,96 см). Также занятия ОФП по стандартной программе также способствует улучшению, но только на 7,91% (с 10,12 см до 10,92 см).

Второе контрольное упражнение на определение уровня координационных способностей – челночный бег 3x10м. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 3.

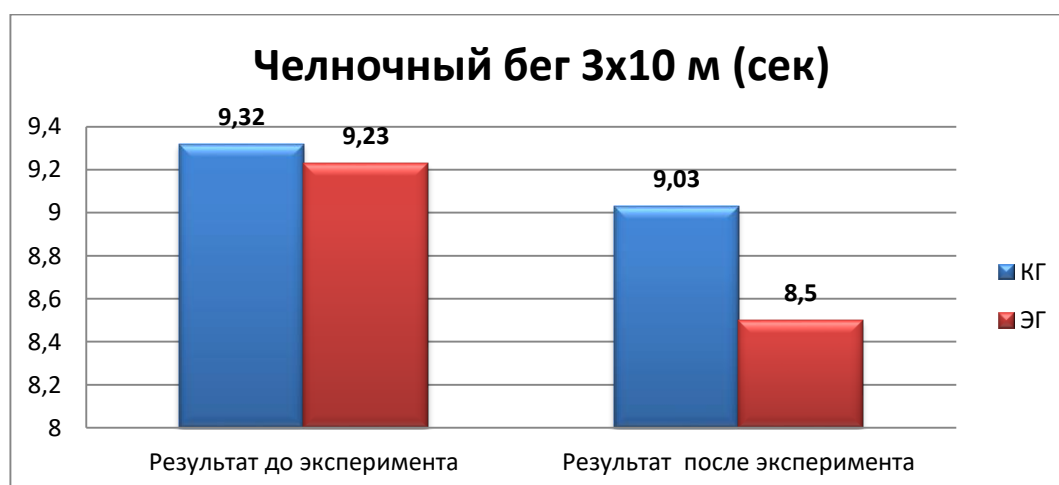


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10 м (сек)»

В результате нашего эксперимента, мы видим улучшения показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В контрольной группе данное улучшение было на 3,21% (с 9,32 сек до 9,03 сек), в экспериментальной группе на 8,59% (с 9,23 сек до 8,5 сек).

Третье контрольное упражнение на определение скоростных способностей – бег 30 метров. Сравнение результатов до эксперимента и после наглядно представлены на рисунке 4.

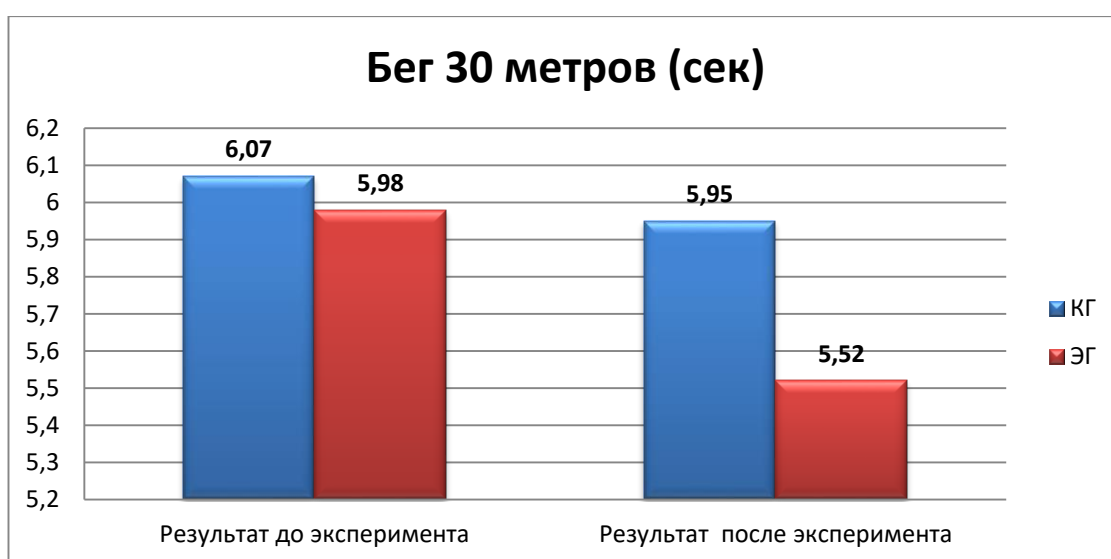


Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Бег 30 метров (сек)»

По представленным данным мы видим, что комплекс упражнений ОФП с элементами фитнеса способствует улучшению скоростных качеств. Показатель экспериментальной группы повысился на 8,33% (с 5,93 сек до 5,52 сек), когда показатель контрольной группы повысился незначительно на 2,02% (с 6,07 сек до 5,95 сек).

Четвертое контрольное упражнение для определения уровня общей выносливости – бег 2000 метров. Сравнение результатов до эксперимента и после представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Бег 2000 метров (мин)»

По результатам нашего эксперимента мы видим, что показатель уровня выносливости существенно улучшился, как и у экспериментальной, так и у контрольной группы. У группы, где использовались элементы фитнеса и стрейчинга, улучшение составило 16,94% (с 14,08 мин до 12,04 мин). А у группы, которая занималась ОФП по стандартной программе, улучшение составило 5,72% (с 14,23 мин до 13,46 мин).

И заключительное, пятое контрольное упражнение для определения силы – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сравнение результатов до эксперимента и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 6.

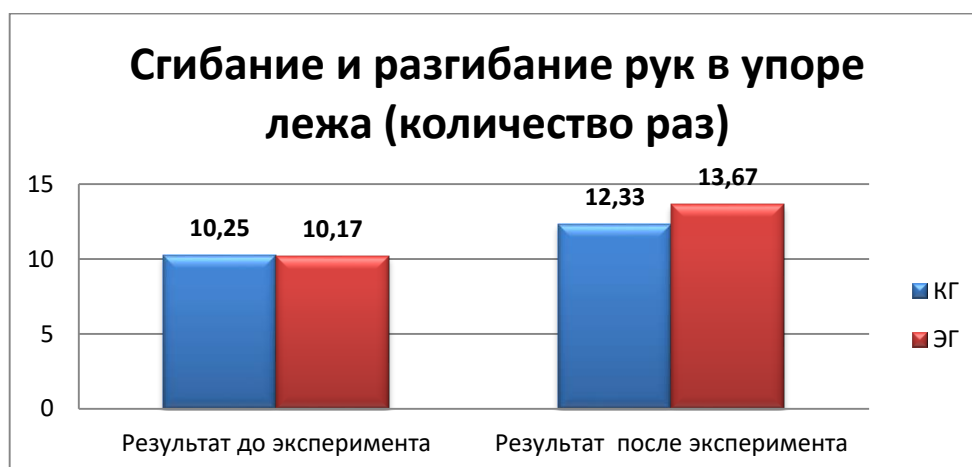


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)»

По представленным на рисунке 6 данным мы видим, что комплекс упражнений ОФП с элементами фитнеса способствует улучшению силы. Показатель экспериментальной группы повысился на 34,41% (с 10,17 раз до 13,67 раз). Показатель контрольной группы также повысился, но на 20,29 % (с 10,25 раз до 12,33 раз).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятия общефизической подготовкой с аэробной подготовительной частью и заключительной частью с элементами стрейчинга два раза в неделю, позволили улучшить все двигательные качества.

Также по завершению эксперимента было повторно оценен уровень здоровья участников контрольной и экспериментальной групп по методу профессора Г.Л. Апанасенко.

Результаты тестирования уровня здоровья по методу профессора Г.Л. Апанасенко после эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты тестирования уровня здоровья контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Показатели	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Индекс массы тела	22,02±0,95	20,91±0,51	3,55	<0,05
Жизненный индекс	51,92±1,78	56,58±1,31	7,31	<0,05
Силовой индекс	55,25±1,22	56,75±0,97	3,35	<0,05
Индекс Робинсона	75,5±1,45	71,92±1,24	6,52	<0,05
Время восстановления (мин) ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	1,38±0,07	1,24±0,08	4,54	<0,05

Исходя из результатов сравнительного анализа экспериментальной и контрольной групп, изложенных в таблице 8, можно отметить, что после проведения экспериментальной работы обнаружены достоверные изменения

по всем показателям индексов, для оценки уровня соматического здоровья. Полученные данные мы перевели в баллы и представили в виде таблицы 9.

Таблица 9 – Результаты оценки уровня здоровья по методу профессора Г.Л. Апанасенко в баллах после эксперимента

Показатели		До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Индекс массы тела	показатель	22,08	21,67	22,02	20,91
	баллы	0	0	0	0
Жизненный индекс	показатель	49,67	49,92	51,92	56,58
	баллы	1	1	2	3
Силовой индекс	показатель	53,75	53,67	55,25	56,75
	баллы	1	1	1	2
Индекс Робинсона	показатель	87,08	86,83	75,5	71,92
	баллы	0	0	3	3
Время восстановления (мин) ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	показатель	1,55	1,54	1,38	1,24
	баллы	3	3 балла	3	5
Результат баллы		5 баллов	5 баллов	9 баллов	13 баллов
Результат оценка		Ниже среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего

По представленным в таблице 9 данным, мы можем наблюдать существенные положительные изменения в показателях уровня соматического здоровья девушек. До проведения эксперимента уровень здоровья девушек и в контрольной, и в экспериментальной группах оценивался ниже среднего. После проведения эксперимента в контрольной группе результат с уровня ниже среднего (5 баллов) повысился на 4 балла до среднего уровня (9 баллов). В экспериментальной группе показатель повысился с уровня ниже среднего (5 баллов) до уровня выше среднего (13

баллов) на 8 баллов. Разница результатом между контрольной и экспериментальной группой составила 4 балла, в пользу ЭГ.

Сравнительный анализ средних показателей уровня соматического здоровья девушек ЭГ и КГ до и после проведения эксперимента можно наблюдать наглядно на рисунке 7.

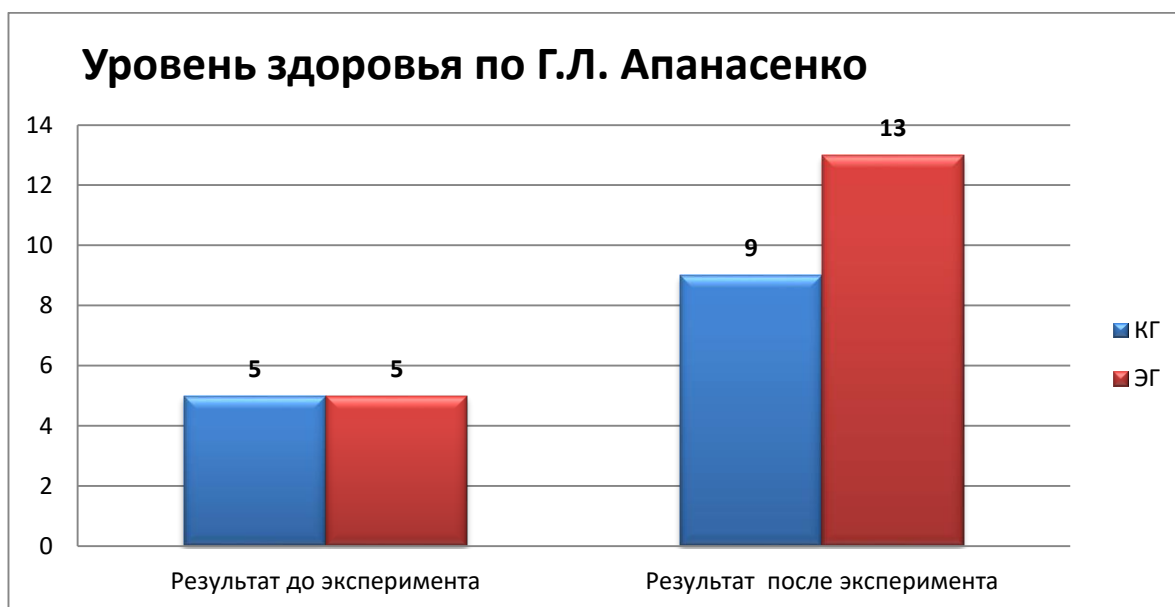


Рисунок 7 – Сопоставление показателей уровня соматического здоровья девушек

Таким образом, в результатах нашего исследования мы увидели улучшения всех показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе. В экспериментальной группе улучшения были значительнее, что позволяет нам утверждать, что применение средств фитнес-технологий и тренировок на открытом воздухе улучшают физическую форму и здоровье.

Выводы по главе

В третьей главе магистерской работы были представлены результаты опытно-экспериментального исследования. В первом параграфе представлен анализ результатов констатирующего исследования, где приведены

результаты опроса, проведенного с целью изучения мнения и отношения студентов относительно внеучебной спортивной деятельности в университете. Перед проведением эксперимента нами было проведено первичное тестирование уровня двигательных способностей и уровня здоровья студентов (девушек) 18-20 лет. По полученным результатам первичного тестирования достоверных изменений в экспериментальной и контрольной группах по показателям уровня соматического здоровья и развития двигательных способностей не наблюдалось.

Во втором параграфе третьей главы приведен комплекс упражнений для подготовительной части с элементами аэробики и комплекс упражнений для заключительной части с элементами стрейчинга (растяжки). Предполагались занятия по 90 минут во внеурочное время для подготовки к универсиаде, 2 раза в неделю. Контрольная группа занималась по стандартной программе общей физической подготовкой. Экспериментальной группой использовались в большей степени элементы аэробики и фитнес-технологий, в подготовительной части использовалась музыкальная разминка и силовая часть, заминка с использованием стрейчинга. Одна из двух тренировок обязательно проводилась на улице.

В третьем параграфе третьей главы проанализированы полученные результаты эксперимента. Проведен сравнительный анализ двигательных способностей и уровня соматического здоровья студентов (девушек) до и после проведения эксперимента. Сравнительный анализ результатов тестирования студентов (девушек) в возрасте 18-20 лет до и после проведения экспериментальной работы показал положительное влияние занятий физической культурой с элементами фитнеса во внеучебное время на физическое здоровье девушек.

Улучшились показатели соматического здоровья в контрольной группе с уровня ниже среднего (5 балла) до среднего (9 баллов), а в экспериментальной группе с уровня ниже среднего (5 балла) до выше среднего (13 баллов). Разница результатов между контрольной и

экспериментальной группой составила 4 балла, в пользу ЭГ. Полученные результаты можно связать с регулярными тренировками на открытом воздухе.

Результаты повторного тестирования двигательных способностей показывают, что произошли улучшения всех показателей, как у КГ, так и ЭГ. Так как наши занятия ОФП привязывались к спартакиаде, девушки развивались всесторонне, о чем свидетельствуют полученные результаты. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия только одним видом спорта, будет развивать физические качества в одностороннем порядке, а этого не достаточно для развития здоровой студенческой молодежи.

В ЭГ показатели, выросли значительней, чем у КГ. Следовательно, мы можем сделать вывод, что занятия общефизической подготовкой, где в подготовительной части использовались элементы аэробики, а в заключительной части элементами стрейчинга, два раза в неделю, позволяют существенно улучшить все двигательные качества.

Таким образом, подтверждают необходимость введения средств фитнеса в учебный процесс, а также развитие внеучебной спортивной деятельности, что позволит решить проблему ухудшения физического здоровья студенческой молодежи, а также развить интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Заключение

Спортивная студенческая жизнь во всем мире находится на стадии бурного развития. В развитых государствах университетскому спорту придается большое значение. Прилагаются значительные усилия для популяризации здорового образа жизни, физического развития и спорта, особенно в студенческой среде. Ведь именно от здоровья студенческой молодежи, которая является трудовым и стратегическим ресурсом страны, зависит ее будущее и тенденции развития.

В современном российском обществе, где уровень здоровья современной молодежи ухудшается, в частности в связи с падением двигательной активности, большими нагрузками на учебную сторону занятий, необходимо развивать внеучебную физическую деятельность в университете. Фитнес, в настоящее время, обладает мощным позитивным воздействием на здоровье современной молодежи. Благодаря фитнесу возможно улучшение физического и психического здоровья студенческой молодежи.

Фитнес как новая ветвь развития физической культуры как нельзя актуальна в данном случае. Фитнес технологии направлены на всестороннее развитие человека и доступность каждому. Исследование воздействия средств фитнеса на физическое здоровье студентов необходимо в современных реалиях.

Анализ результатов констатирующего исследования, где приведены результаты опроса, проведенного с целью изучения мнения и отношения студентов относительно внеучебной спортивной деятельности в университете. Перед началом исследования мы провели первичный срез результатов двигательных способностей и уровня здоровья девушек 18-20 лет в контрольной и экспериментальной группе. По полученным данным достоверных различий между группами не наблюдалось.

Для экспериментальной группы нами был составлен комплекс упражнений с элементами фитнес-технологий для подготовительной и заключительной частей урока, а основная часть была направлена на подготовку к спартакиаде по различным видам спорта. Одна из двух тренировок в неделю проводилась на свежем воздухе.

После проведения эксперимента повторно выполнен срез результатов двигательных способностей и уровня здоровья девушек 18-20 лет. Сравнительный анализ показал улучшения и у контрольной, и у экспериментальной группы по всем показателям.

По методу оценки уровня здоровья по Г.П. Апанасенко улучшились показатели соматического здоровья в КГ с уровня ниже среднего (5 балла) до среднего (9 баллов), а в ЭГ с уровня ниже среднего (5 балла) до выше среднего (13 баллов). Разница результатом между контрольной и экспериментальной группой составила 4 балла, в пользу ЭГ. Полученные результаты можно связать с регулярными тренировками на открытом воздухе.

Результаты повторного тестирования двигательных способностей показывают, что произошли улучшения всех показателей, как у КГ, так и ЭГ. Так как наши занятия ОФП привязывались к спартакиаде, девушки развивались всесторонне, о чем свидетельствуют полученные результаты. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия только одним видом спорта, будет развивать физические качества в одностороннем порядке, а этого не достаточно для развития здоровой студенческой молодежи.

В ЭГ показатели выросли значительней, чем у КГ. Следовательно, мы можем сделать вывод, что занятия общефизической подготовкой, где подготовительная часть содержала элементы аэробики, а заключительная часть элементы стрейчинга (растяжки) позволяют существенно улучшить все двигательные качества.

Фитнес положительно влияет на молодежное движение. Интеграция фитнеса в студенческий спорт даст существенное улучшение физических

показателей студенческой молодежи. Средства фитнеса, которые являются популярными в современном обществе, привлекают молодежь своим влиянием на физическую культуру. Развитие средств фитнеса на базе высшего учебного заведения позволят решить ряд проблем связанных с ухудшением здоровья молодежи, трудностей адаптации, положительного проведения досуга, улучшение двигательных навыков и отрицательных последствий обучения, в плане сидячего образа жизни, психических трудностей и т.д.

Таким образом, наше исследование подтверждает необходимость введения фитнес-технологий в учебный процесс, а также развитие внеучебной спортивной деятельности с помощью фитнеса. Благодаря введению фитнеса в систему физического воспитания студентов удастся решить проблему ухудшения физического здоровья студенческой молодежи, а также развить интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Список используемой литературы

1. Абасова С.С., Мурсалова А.Ш., Цындрин А.В. Влияние физической культуры на здоровье человека// Проблемы современной науки и образования, 2021. № 7 (164). С. 73–79.
2. Абраменко Н.Ю., Фишбейн М.Х. Физическое и духовное здоровье: аксиологический аспект// Мир науки, культуры, образования, 2019. № 1 (74). С. 76–78.
3. Айвазова Е.С. Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья// The Scientific Heritage, 2019. № 40 (40). С. 3–4.
4. Андреев Т.А., Павленко Е.П., Серженко Е.В. Элективный курс по физической культуре и спорту «фитнес-аэробика» как средство социализации студентов// Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 59. С. 21–24.
5. Ахтемзянова Н.М. Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения современных фитнес технологий// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. № 3 (157). С. 25–29.
6. Барковский Е.С., Вуколов В.В. Расширение средств фитнеса в физическом воспитании студентов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020. № 8 (186). С. 29–33.
7. Беланов А.Э., Федюкин А.В., Федюкина В.Г. Физическое воспитание и здоровье студентов и школьников// Научные междисциплинарные исследования, 2020. № 8. С. 211–220.
8. Белозёров В.И. Спорт как социальный феномен: основные этапы становления социологии спорта// Общество: социология, психология, педагогика, 2022. № 2 (94). С. 53–59.
9. Блинков С.Н., Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Исследование физического состояния и физического здоровья обучающихся женского пола// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. № 10 (164). С. 38–43.

10. Блинков С.Н., Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Исследование морфофункционального развития и физического здоровья студентов 18-22 лет// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. № 7 (161). С. 32–37.
11. Бородаева Д.Д., Демьянова Л.М., Ищенко Е.Б. Фитнес как модная тенденция в современном обществе// Наука без границ, 2018. № 3 (20). С. 73–76.
12. Бровашова О.Ю., Корбан А.Н., Клепиков И.Г. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений// Наука-2020, 2020. № 2 (38). С. 45–49.
13. Бубнова И.С., Грязнов А.Н. Формирование стрессоустойчивости у студентов посредством фитнес-технологии// Казанский педагогический журнал, 2019. № 2 (133). С. 125–129.
14. Валиев Ш.З., Исаева Н.В., Поникаровская А.А. Особенности формирования и развития рынка фитнес-услуг// Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика, 2018. № 2 (24). С. 7–14.
15. Величко А.И., Татаринцева О.А. Динамика двигательной подготовленности и физического здоровья у спортсменов// Современные инновации, 2019. № 5 (33). С. 30–31.
16. Величко Т.И., Власов Г.В. Физическая подготовленность и здоровье современных студентов// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2018. № 1. С. 16–20.
17. Воронцов Н.Д., Володин А.В., Соломахина Т.Р. Сравнительная оценка влияния видов фитнеса на физическое состояние студенток// Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2018. № 3 (24). С. 75–77.
18. Гаджиев Д.М., Нуцалов Н.М. Фитнес программы в коррекции компонентного состава тела студентов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. № 12 (166). С. 37–41.

19. Гераськина М.А., Колесова Е.И. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние старшеклассниц// Вестник Науки и Творчества, 2018. № 2 (26). С. 10–15.
20. Григорьян Я.Г., Богатырева К.В., Панова Е.Л., Старостина Ю.В. Понятие «физическая культура»: эволюция представлений// Теория и практика физической культуры, 2021. № 11. С. 8–10.
21. Губанцева И.Б., Егоров В.Н., Плужникова Л.А. Проектирование фитнес-технологий в образовательном пространстве вуза// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2017. №2. С. 20–27.
22. Дейкарханян Д.Г., Головинова И.Ю. Занятия фитнесом как образ жизни// Наука-2020, 2021. № 8 (53). С. 48–53.
23. Долгова Н.А. Нормативно-правовой аспект модернизации физического воспитания студентов и университетского спорта // Научные ведомости. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 20 (163). С. 195–200.
24. Енченко И.В. Современное состояние фитнес-индустрии в Российской Федерации// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2021. № 6. С. 117–123.
25. Здравоохранение [Электронный ресурс]: Федеральная служба государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 30.03.2021).
26. Зуфарова Э.Ф., Макусев О.Н. Физическая культура в системе высшего образования// Инновационная наука, 2018. № 5. С. 85–86.
27. Иванов В.Д., Салькова Н.А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. № 4. С. 49–59.
28. Карабанова О.Н., Трескин М.Ю., Хабарова Е.Н. Формирование социально-значимых качеств студентов в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности// Проблемы современного педагогического образования, 2020. № 67. С. 166–168.

29. Карпова Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса// Наука, образование и культура, 2018. № 8 (32). С. 29–30.
30. Кильдюшов О.В. Спорт в социологической перспективе// Социология власти, 2018. № 2. С. 8–23.
31. Корольков Е.П. Спорт и общественное сознание// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. № 2 (156). С. 111–114.
32. Кролевец О.П. Взаимосвязь социальных представлений о здоровом образе жизни с уровнем физического и психического здоровья// Вестник Омского университета. Серия «Психология», 2020. № 2. С. 19–26.
33. Круглякова Э.В., Коробейникова Е.И. Физическое здоровье как основа долгой и активной жизни человека// Наука-2020, 2021. № 7. С. 27–33.
34. Кубаев С.Р., Шукуров А.Л. Повышение качества здоровья с помощью физических упражнений// Проблемы педагогики, 2021. № 4 (55). С. 50–51.
35. Курочкина Н.Е., Шамсутдинова А.К. Физическая культура в жизни студента// Вестник науки, 2018. № 9 (9). С. 42–43.
36. Махматкулов Ф.А. Основные задачи духовно-нравственного и физически здорового поколения// Вестник науки, 2021. № 12 (45). С. 35–39.
37. Мавренков П.С. Развитие спорта в современной России: институционально-функциональные аспекты// Вестник экономики, права и социологии, 2019. № 1. С. 140–145.
38. Маврина С.Б., Круглова Ю.В. Фитнес в системе физкультурного образования студенческой молодежи// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2018. № 11 (165). С. 198–202.
39. Медведкова Н.И., Медведков В.Д., Зотова Т.В., Аширова О.И. Физическая активность и здоровье населения// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. № 3 (169). С. 201–205.
40. Мерзликин А.А., Новиков С.В. Фитнес: организация занятий для начинающих// Мир науки, культуры, образования, 2018. № 5 (72). С. 23–27.

41. Павлова И.О., Анцупова А.А., Сенникова А.И., Соколова В.А. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека// Столыпинский вестник, 2020. № 3. С. 25–30.
42. Панасенко С.В., Муртузалиева Т.В., Слепенкова Е.В. Фитнес-индустрия России: состояние и перспективы развития// Практический маркетинг, 2018. № 3 (253). С. 20–28.
43. Паначёв В.Д. Развитие спортивной культуры студенческой молодежи // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки, 2012. №17. С. 36–44.
44. Попелухина С.В. Коррекция антропометрических данных у женщин средствами фитнеса// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018. № 3 (10). С. 56–66.
45. Прокофьева Д.Д., Петров В.В., Огуречников Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях// Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 60. С. 347–350.
46. Пястолова Н.Б. Фитнес-тренировки: физическое и психоэмоциональное состояние женщин// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. № 4. С. 138–143.
47. Рагимова О.А. Теоретические основы определения понятия здоровья// Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика, 2009. № 9. С. 41–47.
48. Родионова И.А., Шалупин В.И., Карпушин В.В. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования// Гуманитарные науки, 2018. №1 (41). С. 58–63.
49. Родионова И.А., Шалупин В.И., Романюк Д.В. Влияние фитнес-подготовки на здоровье студентов в системе высшего образования" Гуманитарные науки, 2019. № 1 (45). С. 95–100.

50. Сабелло Д.А., Максимова Е.Н. Спорт, человек, здоровье// Наука-2020, 2020. № 9 (45). С. 65–67.
51. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Фитнес как вид физической культуры// Теория и практика физической культуры, 2022. № 1. С. 6–8.
52. Сбитнева О.А. Лечебная физическая культура в обеспечении здоровья и здорового образа жизни// Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. № 3. С. 147–151.
53. Сентизова М.И., Гурьева А.В., Старостина А.С. Сравнительный анализ национальных видов спорта в понимании студентов, вовлеченных в спорт высших достижений и массовый спорт// Теория и практика физической культуры, 2020. № 9. С. 32–33.
54. Серпер С.А. Фитнес и теоретические вопросы формирования универсальных компетенций// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки, 2019. № 68. С. 16–21.
55. Сорокин А.В., Качурин А.С. Спорт и здоровый образ жизни// Наука, техника и образование, 2018. № 6 (47). С. 113–114.
56. Терёшина Ю.А., Стричко А.В. Влияние физической культуры на здоровье студентов// Достижения науки и образования, 2021. № 5 (77). С. 36–37.
57. Топеха Т.А., Савин Д.А. Спорт в жизни студента// Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки, 2019. № 4. С. 78–88.
58. Турабоев Э.Ю., Бурханов Б.Р. Физическая активность как главный фактор здоровья// Проблемы педагогики, 2021. № 4 (55). С. 48–50.
59. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // МНКО, 2019. №6 (79). С. 345–347.

60. Уроки физкультуры должны посещать все школьники, считает Путин [Электронный ресурс]: РИА новости. URL: <https://ria.ru/20130313/927119480.html> (дата обращения: 30.03.2021).

61. Физкультура и спорт – это не какая-то развлекушка [Электронный ресурс]: Спорт-экспресс. URL: <https://www.sport-express.ru/chronicle/reviews/vladimir-putin-fizkultura-i-sport-eto-ne-kakaya-to-razvlekushka-1528024/> (дата обращения: 30.03.2021).

62. Хагай В.С., Тимошенко Л.И., Кудрявцев Р.А., Хагай В.В., Стрельников Р.В. Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи// Проблемы современного педагогического образования, 2018. № 5. С. 315–318.

63. Хайруллина А.Ю., Абдулов А.Р. Физическая культура и спорт в жизни студентов// International scientific review, 2020. № 121. С. 71–72.

64. Чапкович Ж.А. Социально-профессиональное ориентирование студентов в процессе физического воспитания// Профессиональное образование в России и за рубежом, 2018. № 2 (30). С. 140–148.

65. Шаргина М.Г., Артамонова М.Н., Кланюк Т.С. Фитнес-культура как инструмент социализации студентов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2020. № 3 (181). С. 481–483.

66. Шуняева Е.А., Четайкина О.В., Шиндина И.В. Эффективность воздействия средств фитнеса на развитие физических качеств студенток педагогического вуза 18-20 лет// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки, 2014. № 10. С. 83–85.

67. Эргашев Р.К., Азимхонов Ё.Б. Факторы образования физически и психически здоровой молодежи// Вестник науки, 2021. № 5 (38). С. 20–24.

68. Якимова Л.А., Емтыль Т.Х., Пешков Н.Н., Махинова М.В., Прокопчук Ю.А. Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся// Физическая культура, спорт – наука и практика, 2019. № 4. С. 27–33.

69. Junmin L., Mengjuan L. Application of Information Technology in College Physical Education// Journal of Physics: Conference Series, 2020. №157. P. 31–39.
70. Nesterchuk N., Rabcheniuk S., Kuriata A., Boreiko H., Skalski D. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents// Journal of Physical Education and Sport, 2021. № 21. P. 2927–2933.
71. Tieniu X. Based on Big Data college Physical Education Teaching Evaluation System Research// Journal of Physics: Conference Series, 2020. № 174. P. 1–7.
72. Veerendra.K.M Recent trends and concepts in physical education and sports – a study// International Journal of Research and Analytical Reviews, 2020. № 7. P. 148–155.
73. Xiaofen D., Smolianov P., Xiaolu L., Castro-Piñero J., Smith J. Youth Fitness Testing Practices: Global Trends and New Development// The sport journal, 2018. № 24. P. 30–44.