

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: «Фитнес как средство повышения уровня двигательных способностей
у студенток, занимающихся спортивными танцами»

Обучающийся

К. И. Николаева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

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

Тольятти 2023

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования.....	9
1.1 Состояние здоровья студенческой молодёжи.....	9
1.2 Роль фитнес-технологий и танцевальных видов спорта в жизни студента.....	13
1.3 Мотивационно-ценностное отношение современной студенческой молодёжи к здоровому образу жизни	21
Глава 2 Методы и организация исследования	27
2.1 Методы исследования	27
2.2 Организация исследования.....	32
Глава 3 Результаты опытно-экспериментального исследования	37
3.1 Анализ результатов констатирующего исследования.....	37
3.2 Программа формирующего экспериментального исследования.....	43
3.3 Анализ результатов контрольного исследования.....	51
Заключение.....	62
Список используемой литературы.....	66

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время, вопрос сохранения здоровья человека становится всё актуальнее. Снижение двигательной активности, изменение мотивации образовательной деятельности, а также замедление физического и психического развития индивида, могут быть следствием кризисных явлений в обществе. Актуальность выбранной темы обусловлена потребностью в ключевом направлении современного образования, которое способствует сохранению, укреплению и сбережению здоровья. В Федеральном законе РФ «Об образовании в Российской Федерации» говорится, что: «Сохранение и укрепление здоровья – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», Федеральный Государственный Образовательный Стандарт высшего профессионального Образования» [32].

За последнее столетие ухудшение здоровья у школьников и студентов стало острой проблемой, причиной которой являются низкие показатели двигательной активности. По определению ВОЗ: «Физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий» [46].

На основании выше сказанного, нами была определена проблематика исследовательской работы и её актуальность, а также сформулирована тема магистерской диссертации – «Фитнес как средство повышения уровня двигательных способностей у студенток, занимающихся спортивными танцами».

Объектом исследования является тренировочный процесс по спортивным танцам студенток гуманитарно-педагогического института.

Предмет исследования: средства фитнеса, направленные на повышение уровня двигательных способностей студенток, занимающихся спортивными

танцами.

Цель исследования: исследование воздействия средств фитнеса на уровень двигательных способностей студенток, занимающихся спортивными танцами.

Гипотеза исследования: предполагается, что включение в тренировочный процесс по спортивным танцам фитнес-технологий будет способствовать повышению уровня двигательных способностей и мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Определить начальный уровень двигательных способностей и исходный уровень здоровья студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами.

2. Провести социологический опрос и выявить субъективную оценку собственной двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института.

3. Изучить влияние фитнес-технологий на уровень здоровья и развитие двигательных способностей студенток, занимающихся спортивными танцами.

4. Разработать комплексы упражнений с элементами фитнеса, способствующие оптимизации двигательных способностей студенток, занимающихся спортивными танцами.

5. Исследовать влияние разработанных комплексов упражнений на уровень здоровья и развитие двигательных способностей студенток, занимающихся спортивными танцами.

Теоретико-методологическую основу исследования составили данные авторов, которые раскрывают вопросы:

- о здоровьесбережение в образовательной среде (В. А. Адольф, В. Л. Кондакова, Т. И. Мокрова, О. Н. Московченко, А. Ю. Осипов и др.)
- исследования влияния двигательной активности на здоровье молодежи (Д. Г. Миндиашвили, Г.И. Мокеева, Г.Н. Пономарёв, М.Л.

- Листкова, А.Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др.);
- о фитнесе как инновации в физической культуре (Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, Н.Г. Лутченко, Н.И. Перевозникова, В.Г. Иванова, Ж.А. Чапкович, В. И Ревякина и др.)
 - исследования мотивации студентов к занятиям физической культурой (Д. Т. Алмагамбетова, Н. В. Гончарова, Н. Ф. Ишмухаметова, Т. П. Лопатина, О. А. Ревтова и др.)

Методы исследования:

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

Опытно-экспериментальная база. Исследовательская работа по теме и проблематике магистерской диссертации проводилась на базе ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет».

Научная новизна исследования заключается:

- в обосновании эффективности влияния тренировочных занятий по направлению «Спортивные танцы» с использованием фитнес-технологий на повышение уровня двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института.
- в разработке комплексов упражнений (с элементами фитнеса), направленных на оптимизацию двигательных качеств, которые позволят повысить уровень здоровья студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами;
- в доказанности эффективности разработанных комплексов упражнений с использованием фитнес-технологий на студенток

гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами.

Теоретическая значимость исследования состоит в изучении влияния фитнес-технологий на уровень здоровья и развитие двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами, что может послужить оптимизацией учебно-тренировочного процесса и внеучебных тренировочных занятий в университете.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в работе со студентами и школьниками, занимающимися спортивными танцами. Разработанные комплексы упражнений могут быть внедрены в учебно-тренировочные и внеучебные занятия, что позволит повысить уровень двигательных способностей и здоровье студенток. Введение новых элементов в структуру тренировочного занятия будет способствовать повышению мотивации к регулярным занятиям спортом.

Достоверность и обоснованность результатов подтверждается с помощью статистических методов анализа, проведенных со студентками гуманитарно-педагогического института. Количественные показатели, полученные в ходе педагогического эксперимента, обрабатывались с использованием методов математической статистики.

Личное участие автора в организации и проведении исследования состоит:

- в анализе понятий здоровья, здоровьесбережения в образовательной среде, средства фитнеса, виды танцевальной деятельности, фитнес-технологии, двигательные способности и мотивация студенческой молодежи, определяющих проблематику исследовательской работы и темы магистерской диссертации;
- в определении методов исследования и организации исследования;
- в проведении социологического опроса «Оценка двигательной

- активности студенток гуманитарно-педагогического института»;
- в проведении тренировочных занятий во внеучебное время с использованием средств фитнеса среди студенток гуманитарно-педагогического института экспериментальной и контрольной группы, по направлению «Спортивные танцы»;
 - в организации педагогического исследования, в том числе проведении педагогического эксперимента и определении показателей, характеризующих двигательные способности студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами;
 - в разработке комплексов упражнений с использованием средств фитнеса в подготовительной и заключительной части тренировочного занятия, направленных на улучшение физического здоровья и повышение уровня двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами;
 - в анализе результатов, полученных в ходе проведения экспериментального исследования, педагогического эксперимента в описании и оформлении в виде таблиц и рисунков;
 - в определении критериев эффективности использования комплекса упражнений с использованием средств фитнеса для студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами;
 - в оформлении магистерской диссертации.

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

На защиту выносятся:

- Теоретическое обоснование необходимости проведения научно-методической работы, связанной с повышением уровня двигательных способностей и здоровья студенток гуманитарно-педагогического института.
- Методическое обоснование по эффективности использования средств фитнеса в тренировочных занятиях со студентками гуманитарно-педагогического института способствующих повышению уровня двигательных способностей и улучшения показателей здоровья.
- Развитие социальной политики государства напрямую зависит от студенческой молодёжи, так как они являются важной когортой современного российского общества. Государство нуждается в здоровых и социально-активных гражданах, однако среди студенческой молодёжи наблюдается ухудшение состояния здоровья, из-за недостаточной двигательной активности. Для решения данной проблемы, появляется необходимость в разработке и внедрении комплексов упражнений с использованием средств фитнеса во внеучебные занятия по направлениям спортивной деятельности.
- Выявленное разнонаправленное влияние разработанных комплексов упражнений с использованием средств фитнеса в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия позволит повысить уровень двигательных способностей и физическое здоровье студентов.

Структура магистерской диссертации. В текст магистерской диссертации включены следующие части - введение, три главы, заключение, список используемой литературы (всего 59 источников, из них 5 на иностранном языке). Работа также содержит 8 рисунков и 7 таблиц. Основной текст работы излагается на 73 страницах.

Глава 1 Анализ научно-методической литературы по теме исследования

1.1 Состояние здоровья студенческой молодёжи

В настоящее время наблюдается множество проблем, связанных со здоровьем человека. В работе о профессиональной социализации студентов в процессе физического воспитания Ж.А. Чапкович и В.И. Ревякина отмечают, что: «Меняется политическая, экономическая, социальная ситуация, неизменными остаются общечеловеческие ценности, значение которых не поддаётся критике: одна из таких ценностей – занятия физической культурой и спортом» [49].

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие здоровья как: «Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [46].

Причиной хронических заболеваний нередко становится недостаточная физическая активность и низкий уровень двигательных способностей. Одним из механизмов реакций адаптации, который увеличивает функциональные возможности организма человека является активация иммунной системы при физических нагрузках, что позволяет повысить уровень двигательных способностей человека.

Двигательные способности относятся к физическим навыкам и навыкам, связанных с движением, такие как крупная моторика (ходьба, бег, прыжки) и мелкая моторика (письмо, использование каких-либо инструментов). Двигательные способности развиваются с течением времени благодаря сочетанию генетических факторов и опыта, такого как практика и участие в различных видах деятельности. Двигательные способности важны для разнообразной повседневной деятельности, включая физические упражнения, спорт и профессиональные задачи. Дефицит двигательных способностей может иметь серьезные последствия для качества жизни [27].

На сегодняшний день, по мнению ряда специалистов, у большей части абитуриентов, которые поступают в университеты на территории России, наблюдаются функционально-морфологические отклонения и заболевания носящие хронический характер, а в лечебной физической культуре нуждается около 40 % молодых людей. Исходя из данных результатов социологического опроса следует, что главной ценностью основных подходов в обучении и воспитании студенческой молодёжи в системе высшего образования по дисциплине «Физическая культура» должно стать здоровьесбережение [6], [45], [54].

В. А. Адольф в своих работах отмечает, что «здоровьесбережение в образовательной среде должно осуществляться за счёт педагогического сопровождения, которое направлено на создание условий для сохранения здоровья и личностного развития» [1].

При индивидуально-дифференцированном подходе в системе физического воспитания педагогу необходимо принимать во внимание процесс самореализации студента. Следовательно, от построения учебного и внеучебного процессов физического воспитания и в высших учебных учреждениях, зависит качество здоровьесберегающей физкультурно-оздоровительной деятельности.

О. Н. Московченко считает, что: «Физкультурно-оздоровительная деятельность – это вид деятельности, имеющий оздоровительную направленность за счёт оптимально подобранного комплекса средств, методов и педагогических технологий, формирующих интерес, сознательность, инициативность и осмысленность при занятиях физическими упражнениями, с учётом возрастных, половых, типологических особенностей личности, что способствует её социализации благодаря повышению двигательной активности» [29].

По мнению ряда авторов, одним из основных условий проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре в вузах является содействие физическому развитию занимающихся за счёт подбора физических

упражнений, имеющих оздоровительно-тренировочную направленность, что способствует привитию навыков к здоровьесбережению [29], [59].

В работах В. Л. Кондакова и Т. И. Мокровой, вопросы физкультурно-оздоровительной, спортивной и здоровьесберегающей деятельности раскрываются на основе различных подходов и физкультурно-оздоровительных технологий, реализация которых позволяет формировать ценности здоровья через двигательную деятельность [47], [27].

А. Ю. Осипов с соавторами, используя спортивно-видовой и индивидуальный подходы к организации и проведению практических занятий у студентов, пришли к выводу, что: «Использование данных подходов способствует улучшению уровня их физического развития и функциональной подготовленности, а также повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой» [33].

По нашему мнению, для достижения высокого уровня развития двигательных и физических способностей студента необходимо повышать мотивацию к основным и дополнительным занятиям физической культуры в вузе. Причиной пониженной мотивации может являться неэффективность или невовлеченность студента в процесс, что приводит к снижению объёма ежедневной двигательной активности, рекомендуемой Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Задействование в учебной дисциплине различных инновационных технологий двигательной активности способствует частичному решению обозначенной проблемы.

Физическая культура в университетах выступает одним из важнейших базовых компонентов при формировании общей культуры у студенческой молодёжи, так как данная дисциплина позволяет обеспечить гармоничное развитие, сохранить и укрепить здоровье занимающихся.

Д. Г. Миндиашвили считает, что: «Использование средств и методов современной спортивной подготовки в учебных занятиях по физическому воспитанию повысит не только эффективность занятий, но и уровень физической подготовленности. Необходимо оптимальное развитие

физических качеств, обеспечивающих гармоничное развитие молодого человека» [24].

В последнее десятилетие внимание специалистов направлено на изучение проблемы состояния здоровья студенческой молодёжи. Отмечается, что снижение состояния здоровья студента обусловлено низкими показателями общефизической подготовки и отсутствием мотивации к двигательной активности.

Так же, одним из факторов, лимитирующих адаптационные возможности организма человека, по мнению Л.В. Захаровой, является недостаточная мышечная активность – гипокинезия и гиподинамия, а также отсутствие у студентов знаний в области здоровьесбережения средствами физической культуры [59].

Г. И. Мокеев в своей работе отмечал, что: «Физкультурная деятельность как специфический вид деятельности человека способствует его более успешной адаптации к изменяющимся условиям в окружающей среде и профессиональной деятельности, поэтому задача физической культуры в высшем образовании – вооружить будущих специалистов комплексами упражнений и видами физкультурно-спортивной деятельности, способствующими формированию потребности в здоровом образе и стиле жизни, психофизическом саморазвитии и самосовершенствовании» [26].

Этой же точки зрения придерживается Г. Н. Пономарёв: «Принимая во внимание специфику двигательной деятельности как рефлексивного вида социальной активности личности, следует создавать благоприятные условия для вариативности образовательного процесса в сфере физического воспитания и спорта студенческой молодёжи» [35].

В работах Лисицкой М.Л и Мокровой Т.И. говорится о том, что физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессионально-прикладной подготовки студентов, так как оно направлено на укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности. Важным также является организация самостоятельных занятий физической культурой

студентов и их участие в спортивно-массовых мероприятиях во внеучебное время [17], [27].

Физическое воспитание осуществляется в соответствии с нормативными документами. Важными из них являются: «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [43], а также различные распоряжения Правительства Российской Федерации (Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 № 751 «О национальной доктрине образования в Российской Федерации на период до 2025 года»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»), – в которых поставлена задача в ближайшие годы улучшить здоровье и увеличить показатели физического развития и физической подготовленности населения в несколько раз. После подписания закона о возвращении норм ГТО Президентом России В. В. Путиным в 2015 г. были внесены изменения в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».

Исходя из новых задач по развитию спорта и физической культуры среди студентов России, педагогам по дисциплине «Физическая культура» в рамках учебного процесса необходимо не только развивать физические качества студента, но и сформировать ценности здорового образа жизни, выделяя двигательную активность, как обязательное условие. Основанием для развития массового спорта в стране и популяризации здорового образа жизни среди всех слоёв населения, особенно студенческой молодёжи, послужило принятие Федерального закона о внедрении ГТО.

1.2 Роль фитнес-технологий и танцевальных видов спорта в жизни студента

По мнению Л.А. Якимовой, Т.Х. Ехмиль, Н.Н. Пешкова, М.В. Махиновой и Ю.А. Прокопчук: «Фитнес – это система физических упражнений оздоровительной направленности, которая является одной из

самых эффективных и привлекательных форм занятий для студентов» [53].

Появляются всё новые виды физической активности и среди них, такие как фитбол-аэробика, степ-аэробика, фитнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааэробика и другие. На ряду с этим, анализ литературы показывает, что существует проблема развития двигательных способностей студентов, которые обучаются по программам и направлениям не связанных с физической культурой и спортом [50], [51]. В работах Шутовой Т.Н. утверждается, что, как и в любом виде двигательной активности, в занятиях с применением средств фитнеса решаются три основных типа педагогических задач: воспитательная, оздоровительная и образовательная. Оздоровительный фитнес выражается в регулярных занятиях физическими упражнениями, который способствует не только физическому здоровью, но и психическому и эмоциональному благополучию [52].

Из многообразия видов фитнеса можно выделить оздоровительные виды, такие как аэробика, йога, пилатес, шейпинг, стретчинг (Рисунок 1).

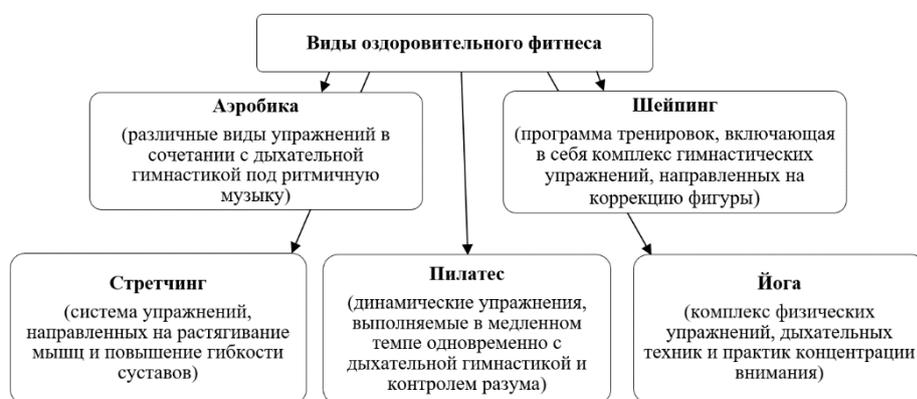


Рисунок 1 – Виды оздоровительного фитнеса

Рассматривая фитнес-аэобику, Гончарова Н.В. в своей работе отмечает, что данное направление является одним из молодых и «здоровых» видов спорта, который быстро завоевал мировую популярность. Он синтезирует в себе лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэобики, отличается массовостью, зрелищностью и эстетичностью. Доступность данного вида спорта стала средством пропаганды и популяризации здорового

образа жизни среди людей различного пола и возраста. Но, несмотря на это, фитнес-аэробика, за счёт быстрого темпа, резкой смены позиций и положений тела, довольно сложный в физическом и координационном плане вид спорта [9].

Е.А. Кашигина в своих работах отмечает, что: «Фитнес-аэробика является эффективным средством улучшения функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, стимуляции обмена веществ. Содержательная часть аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку. Именно аэробный характер упражнений является основой оздоровительного эффекта. Аэробная нагрузка положительно влияет на иммунную систему организма, повышая сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям» [16].

Сайкина Е.Г. и Смирнова Ю.В. выделяют ряд важных проблем, среди факторов, которые определяют подход к рассмотрению фитнеса как социокультурного явления, «а именно:

- социализация людей, занимающихся фитнесом, создание широких возможностей для самопознания, самоидентификации и самоактуализации личности;
- содействие появлению новых культурных форм через творческую активность людей в сфере фитнеса;
- приобщение людей к культурным ценностям разных стран и народов в процессе занятий фитнесом;
- развитие отрасли фитнес-индустрии на базе государственных учреждений различных типов;
- создание предпосылок для развития фитнеса как сферы научных исследований» [39].

Фитнес, как инновация в физической культуре, изменил подход к физическим упражнениям и общему здоровью. Современная фитнес-индустрия развилась из традиционной физической культуры, ориентированной исключительно на укрепление здоровья, развитие силы и

мышц. Теперь фитнес включает в себя гораздо более целостный подход к здоровью и благополучию, включая такие аспекты, как сердечно-сосудистая выносливость, гибкость, координация и психическое здоровье. Кроме того, Ю.В. Подоруев, Р.Р. Пихаев и Р.И. Заппаров утверждают, что: «Фитнес стал намного более доступным для широкой публики с ростом количества абонементов в тренажерный зал и разработанных программ домашних тренировок. Фитнес стал более персонализированным, упражнения более доступными, инклюзивными и адаптируемыми к индивидуальным потребностям и целям занимающегося» [34].

Полагаясь на мнения авторов Лутченко Н.Г., Перевозникова Н.И. и Иванова В.Г., можно констатировать, что: «Новые представления о человеческой жизнедеятельности ориентируют личность на достижение физического и духовного развития, улучшение самочувствия, психического и физического здоровья. Появление инновационных видов оздоровительной физической культуры в России является отражением стремления страны к укреплению здоровья и благополучия своих граждан. Продолжая усилия по пропаганде физической активности и здорового образа жизни, государство способствует формированию более здорового и активного населения, что, в свою очередь, повышает общее качество жизни его граждан. За последние несколько десятилетий индустрия фитнеса пережила значительный рост и проявление. Создаются новые направления фитнеса, используются различные фитнес-технологии, имеющие свою специфику, что несомненно вызывает повышенный интерес населения к своему образу жизни» [23].

Следует отметить, что фитнес позволяет реализовать профессионально-прикладные задачи будущих специалистов, профессии которых имеют ряд особенностей. Это несомненно важно в период обучения в университете. Занятия фитнесом позволяют совершенствовать физические качества и воспитывать социально-личностные качества, формировать и улучшать двигательные навыки, укреплять здоровье и прививать стабильную установку на здоровый образ жизни, что несомненно важно в становлении будущего

профессионала в какой-либо области. Фитнес может помочь студенту поддержать физическое и психическое здоровье, развить дисциплину и навыки тайм-менеджмента, а также улучшить коммуникативные и командные способности.

Основываясь на данные Минспорта от 07 июня 2012 года, можно констатировать, что: «Одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере студенческого спорта является Реализация Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Данная стратегия подразумевает поиск новых привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных занятий для повышения общего уровня физической подготовленности и спортивного мастерства студенческой молодёжи, а также на улучшение качества спортивной инфраструктуры и оборудования в университетах. Кроме того, стратегия направлена на увеличение числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, в том числе студентов, а также на пропаганду здорового образа жизни» [42].

Ссылаясь на мнение автора Е. Г. Ермаковой, можно полагать, что: «Несмотря на то, что существует острая социальная необходимость в здоровом подрастающем поколении, нынешняя эпидемиологическая обстановка и современное образование не только не способствуют решению данной проблемы, а наоборот, становятся все более опасными для здоровья участников образовательного процесса» [13].

Именно поэтому, направление исследований множества авторов на тему определения влияния оздоровительного фитнеса, в частности танцевальной, классической аэробики, функциональной аэробной тренировки, степ-аэробики или же различных танцевальных направлений на физическое и функциональное состояние студенческой молодёжи, является особо важным. Фитнес в системе образования, по мнению авторов Н.Г. Михайлова, Э.И. Михайлова и Е.Б. Деревлёва, определяется как: «Комплекс физических упражнений, направленных на оздоровление студента, учитывающий

индивидуальное состояние, мотивационную определенность и личную заинтересованность» [25].

Фитнес-аэробика является привлекательным видом физической активности для молодёжи, так как во многом имеет сходство с танцевальной деятельностью. Как и в танце, на занятиях фитнес-аэробикой важную роль играет музыкальное сопровождение, задающее ритм движений. Танцевальная деятельность так же как фитнес направления является отличным способом поддерживать себя в форме. Танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

С.В. Севедин в своей работе «Физическая культура в жизни современных студентов» отмечает, что различные танцевальные направления стали популярной формой самовыражения среди молодёжи в образовательных учреждениях. В вузах создаются творческие объединения, охватывающие многообразие стилей и форм танцевальной деятельности. Танцы как технология физкультурного образования играют немаловажную роль для студенческой молодёжи [40].

Современные спортивные танцы сочетают в себе элементы традиционных танцевальных форм со включением спортивных движений и предлагают уникальный творческий способ самовыражения через движение и атлетизм. Данное танцевальное направление требует высокого уровня физической подготовки и мастерства, и включает в себя такие стили как: хип-хоп, брейк-данс, черлидинг, акробатические танцы и др. Современные спортивные танцы – направление которое подразумевает использование элементов и движений в соответствующем ритме под заданную музыку. Популярность спортивных танцев обусловлена оригинальностью, чувственностью и разнообразием видов. На Рисунке 2 представлены танцевальные виды спорта.

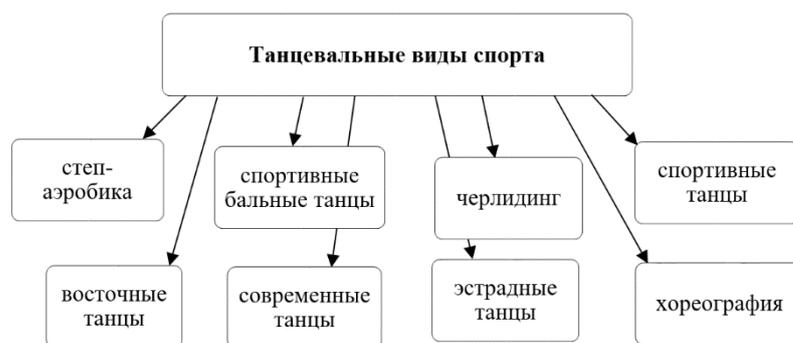


Рисунок 2 – Танцевальные виды спорта

Развитие двигательных способностей в спортивных танцах предполагает тренировку таких качеств, как ловкость, координация, гибкость, выносливость, сила. Танцоры должны обладать высоким уровнем контроля над телом и осознанностью, чтобы выполнять сложные номера с точностью и изяществом. Это требует сочетания физической подготовки, технических навыков и художественного самовыражения. Регулярные тренировки, правильное питание и отдых являются важными факторами для повышения производительности и предотвращения травм. Кроме того, танцоры должны уметь адаптироваться к разным стилям и музыкальным жанрам и хорошо работать с партнерами и командами. В целом, развитие двигательных способностей в спортивных танцах требует дисциплины, самоотверженности и страсти к искусству.

В настоящее время на базе университетов помимо учебно-тренировочных занятий физической культурой, существует множество внеучебных занятий, включающих в себя фитнес направления и танцевальную деятельность. Студентам предоставляется возможность выбора наиболее интересного направления для реализации себя.

Занятия фитнесом или танцами во внеучебное время может помочь студентам развить социальные навыки и наладить отношения со сверстниками, которые разделяют схожие интересы. Кроме того, регулярная физическая активность может повысить успеваемость за счёт улучшения работы мозга и концентрации внимания. В целом, включение занятий

фитнесом и танцами в распорядок дня студента может привести к более здоровому, счастливому и всестороннему образу жизни.

Несмотря на большое количество информации о пользе физических нагрузок, преобладающая часть людей являются двигательно-пассивными, так как в значительной степени не занимаются физическими упражнениями, что негативно сказывается на здоровье. В настоящее время уровень участия населения различных стран в физкультурно-оздоровительной деятельности уменьшается во всех возрастных диапазонах. В работе О.А. Ревтовой об исследовании мотивации студентов к занятиям физической культурой, приводятся данные отечественных и зарубежных авторов, в которой отражается такая статистика: «К 21 году жизни только 40 % мужчин и 30 % женщин регулярно занимаются физическими упражнениями. С возрастом эти негативные тенденции существенно увеличиваются и только 22 % взрослых людей западных стран и 29 % жителей России участвуют в регулярной физической деятельности высокой интенсивности. Между тем, самое резкое падение физической активности отмечается у детей переходного возраста (15–19 лет) и молодых людей (21–25 лет). Около 50 % студентов занимаются физическими упражнениями всего 2–3 часа в неделю, тогда как более 45 % студентов не занимаются ими вовсе» [37].

Многолетний опыт педагогической деятельности Чапкович Ж. А., Ревякиной В. И. свидетельствует о том, что: «Влияние фитнес культуры на социально-профессиональное ориентирование молодежи настолько велико, что большинство студентов, обучающихся фитнесу, в процессе физического воспитания в университете продолжают заниматься фитнесом и в последующие годы своей жизни, а также реализуют приобретенные теоретические, методические и практические навыки для укрепления и сохранения здоровья обучающихся в организации внеурочной и коллективной творческой деятельности» [49].

Внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс студентов – отличный способ пропаганды двигательной активности и здорового образа

жизни. Фитнес-технологии могут способствовать развитию мотивации, чувства общности и командной работы среди обучающихся, улучшению общего состояния здоровья, а также положительному влиянию на успеваемость студентов. А.А. Пономарёв, в своих работах отмечал, что: «Занятия, на которых применяются фитнес-технологии, в большинстве случаев не требуют специально оборудованных помещений и дорогостоящего инвентаря, но позволяют охватить большие группы учащихся, обеспечивают высокую общую и моторную плотность занятий, дают возможность получать оздоровительный тренировочный эффект» [35]. Интеграция современных фитнес-технологий аэробной направленности в образовательный процесс, по мнению Е.А. Кашигиной, это: «Отличный способ популяризировать здоровые привычки, повысить функциональное и физическое состояние обучающихся в рамках занятий физической культурой в системе высшего профессионального образования» [16].

1.3 Мотивационно-ценностное отношение современной студенческой молодежи к здоровому образу жизни

Развитие мотивационных основ личности студента и их технология объединяют такие позиции как: постановка целей, выбор принципов, педагогические технологии и их проблематика, содержание и создание условий гуманистического воспитания с помощью средств моделирования.

По мнению Пономаренко А. А. «От силы мотивации, ее структуры и ведущих учебных мотивов зависит эффективность учебной деятельности и качество овладения профессиональными компетенциями. Необходимо знать мотивационную структуру учебной деятельности студентов, чтобы при необходимости корректировать методы работы и формировать позитивную мотивацию обучения, повышая, таким образом, эффективность учебного процесса» [36].

Можно выделить три вида мотивации студенческой молодёжи в учебной

деятельности: внутренние, внешние и личные интересы. Внутренний вид мотивации можно охарактеризовать в виде познавательных и социальных потребностей. Внешние интересы определяются условиями жизнедеятельности студента, где берутся во внимание ожидания, возможности и требования, которые связаны с соблюдением поведенческих и социальных норм, общение и деятельность. Личные потребности, установки и интересы способствуют самосовершенствованию, самоорганизации, самообладанию, самореализации в учебной и внеучебной деятельности [36].

По мнению зарубежных авторов, Xiaofen D., Smolianov P., Xiaolu L., Castro-Piñero J. И Smith J., на мировом уровне определяется, что: «Спортивная направленность студенческой жизни молодёжи, в настоящее время, находится на стадии бурного развития. Спорт на базе вузов в развитых государствах имеет большую значимость» [58]. Для пропаганды информации о здоровом образе жизни, физическом развитии и спорте среди всех слоев населения, акцентируя внимание на студенческой молодёжи, направляются всевозможные усилия. С. В. Севедин в своей работе полагал, что: «Для того чтобы появлялись новые спортивные течения, в которых будут заинтересованы студенты, необходимо интегрировать стандартные учебно-тренировочные занятия с фитнес-технологиями, что позволит найти новые пути развития студенческого спорта» [40].

Цель физического воспитания – сочетание внешних воздействий педагога и внутренних источников личных потребностей установок и интересов студента. Достижение цели создаст возможность культурного изменения мотиваций на занятиях посредством лично-ориентированных взаимодействий между студентом и преподавателем.

Технология деятельности преподавателя с организационной стороны, представляет собой этапы в целях оказания помощи обучающимся, для того чтобы решать различные проблемы. Для того, чтобы подробнее разобраться в технологии деятельности преподавателя на занятиях физической культуры, рассмотрим этапы, при помощи которых студент способен адаптироваться и

заинтересоваться предметом охотнее.

Грамотно выстроенная структура общения студента с преподавателем, позволит приблизить обучающегося к мотивам занятием физической культурой и спортом, что будет способствовать нравственному развитию здоровья обучающегося. Важная роль в психологическом обеспечении физкультурно-спортивной деятельности принадлежит мотивации, которая побуждает человека заниматься физической культурой и спортом.

Мотивация приобщения студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом играет довольно важную роль. Каждый студент приходит в высшее учебное заведение для обретения профессиональных навыков и знаний и, в последствии, для реализации этих навыков в жизни и работе. Не стоит упускать из внимания реализацию в творческих направленностях и во внеучебной деятельности, куда входят спортивные секции, культурно-творческая реализация, общественная жизнь университета. Человеческая личность многогранна и требует разностороннего развития, что помогает в будущем обрести успешно устроенную гармоничную жизнь.

В работе о мотивационной сфере как показателе профессиональной культуры личности студента И.Т. Хайрулина говорится, что: «Социально значимым направлением социальной политики государства является здоровье студенческой молодёжи. Мотивация студентов высших учебных заведений к двигательной активности является довольно сложным процессом на сегодняшний день. Одним из основных инструментов воздействия на физическую активность студенческой молодёжи являются занятия физической культурой. Для того, чтобы сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом, необходимо постоянно подбирать новые формы занятий физическими упражнениями, а также пути их внедрения в учебно-тренировочный процесс. Благодаря новым фитнес-технологиям в учебном процессе можно достичь повышения мотивации к двигательной активности у студентов» [48].

Регулярные занятия физической культурой обеспечивают достижение

студентом высокого уровня развития физических качеств и определенного уровня тренированности. Самым главным является стремление к этим качествам и способностям, которые обеспечат сохранение и укрепление здоровья, физических свойств личности, психологическую стабильность и благополучие, овладение нужными навыками и подготовленность к физическим нагрузкам в дальнейшем.

Для того, чтобы определить подготовленность студентов к физической активности, следует использовать два подхода к видам мотивации:

- индивидуальный подход (осуществление процесса мотивации с учетом индивидуальных особенностей студента, что позволяет создать оптимальные условия для развития и реализации потенциальных возможностей каждого студента);
- дифференцированный подход (осуществление процесса мотивации, в рамках которого учитываются типичные индивидуальные различия студентов).

Важным является то, как преподавателем используются данные подходы. Наиболее эффективным будет применение индивидуально-дифференцированного подхода к процессу обучения и мотивации, что позволит более активно использовать потенциальные возможности студентов.

В своем исследовании Алмагамбетова Д. Т. выявила мотивы, которые побуждают студентов заниматься физической культурой и спортом. Такими мотивами являются: «Стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, удовлетворение духовных потребностей, удовлетворение материальных потребностей» [2].

Стремление студента к самосовершенствованию отражается в развитии выносливости, воли, совершенствованию фигуры, и в целом, в укреплении здоровья. Удовлетворить духовные и материальные потребности также являются мотивами к занятиям физической культурой и спортом. В зависимости от видов мотивов, которые побуждают студенческую молодёжь заниматься профессиональным спортом или же проявлять навыки на занятиях,

можно построить грамотную концепцию преподавания, опираясь на интересы обучающихся. Виды мотивов подразделяются на оздоровительные, соревновательно-конкурентные, двигательно-деятельностные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, профессионально-ориентированные, статусные, воспитательные, культурологические, творческие и др. Также, Д. Т. Алмагамбетова в своей работе о мотивации к занятиям физической культурой у студентов, отмечала, что: «Мотивы приобретаются у студенческой молодёжи с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями» [2].

Итак, использование данных видов мотивов физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодёжи, даёт понимание о том, что мотивация – это структура, при правильном построении которой, удастся привить студентам правильное понимание о здоровом образе жизни, полезных привычках, любви и интереса к занятиям физической культурой и спортом, правильному питанию и заботе о себе и своем здоровье.

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что в последние годы в России среди молодёжи, наиболее популярным видом двигательной деятельности являются различные направления фитнес-аэробики, а интеграция в учебно-тренировочные занятия современных средств фитнеса аэробной направленности открывает дополнительные возможности повышения физического и функционального состояния здоровья обучающихся в учреждениях высшего профессионально образования.

Стремление студентов к занятиям физической культурой на постоянной основе даёт им возможность сохранить и укрепить здоровье, физические свойства личности, психологическую стабильность и благополучие, а также овладеть нужными навыками и стать более подготовленными к физическим нагрузкам в дальнейшем.

Выводы по главе

В первой главе магистерской работы, мы провели тщательный анализ состояния здоровья современной студенческой молодёжи, используя в качестве основного источника информации научную литературу. Дополнительно мы исследовали теоретические аспекты изучения фитнеса в системе физической культуры и его оздоровительную направленность, также рассмотрели танцевальные виды спорта и мотивационно ценностное отношение современной студенческой молодёжи к здоровому образу жизни. Наша цель заключалась в том, чтобы получить всестороннее представление о факторах, которые способствуют оптимальному физическому здоровью студентов, а также определить области, в которых можно внести улучшения в систему высшего образования для пропаганды здорового образа жизни.

В первой главе были проанализированы сущность понятий здоровья и здоровьесбережения в современных концепциях, раскрыли подходы, используемые в системе физического воспитания в вузе, а также произвели анализ состояния здоровья студенческой молодёжи, посредством работ различных авторов, изучающих проблематику выбранной темы исследования. Так же дана общая характеристика средств фитнеса и его оздоровительной направленности, рассмотрено влияние и польза танцевальных видов спорта. Подробно раскрыты структура, преимущества, тенденции развития и становления фитнеса как инновационной отрасли физической культуры. Рассмотрены профессионально-прикладные задачи фитнеса, которые закладываются на этапе обучения в высших учебных заведениях.

В первой главе нами было рассмотрено мотивационно-ценностное отношение современной студенческой молодёжи к здоровому образу жизни. Дано понятие сущности мотивации. Раскрыты мотивы, побуждающие к занятиям, виды мотивации и подходы к видам мотивации.

Исходя из анализа научно-методической литературы, можно утверждать, что включение во внеучебную спортивную деятельность фитнес-технологий, даст возможность повысить двигательную активность и улучшить показатели физического и психического здоровья студентов.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач, мы использовали 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, оздоровительной направленности фитнеса, а также мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Целиком и полностью рассмотреть сущность проблемы позволило изучение теоретическо-методологической базы выбранной темы исследования. Это дало возможность найти необходимую информацию для того, чтобы провести педагогический эксперимент.

Социологический опрос. Перед педагогическим экспериментом нами было проведено социологическое исследование – анкетирование студенток бакалавриата и магистратуры гуманитарно-педагогического института Тольяттинского государственного университета на тему: «Оценка двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института». Опрос позволил оценить уровень двигательной активности студенток, предпочтения в видах фитнеса, а также вовлеченность в спортивные мероприятия, проводимые в университете. Объектом социологического опроса выступила двигательная активность студенток, заинтересованность в спортивной деятельности, а именно в фитнесе. Предмет

социологического исследования – студентки гуманитарно-педагогического института. В анкетировании приняло участие 70 студенток в возрасте от 18 до 25 лет, обучающихся на разных курсах (бакалавриат 1-4 курсы, магистратура 1-2 курсы), в гуманитарно-педагогическом институте. Такой метод исследования, как социологическое анкетирование, позволил сформировать понимание об уровне знаний, о средствах физического воспитания, а также показал отношение к собственному здоровью респондентов и их готовность к ведению здорового образа жизни, занятиям фитнесом с целью повышения двигательной активности, улучшения физической формы, что позволило уточнить цели, задачи и методы исследования.

Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось со студентками гуманитарно-педагогического института во время внеучебных тренировочных занятий по направлению «Спортивные танцы» (черлидинг, современные танцы). Главной задачей педагогического наблюдения являлось акцентирование внимания на подбор средств фитнеса и их использование в тренировочном процессе. Для этого контролировалась динамика изменений показателей двигательных способностей, знаний в сфере физкультурно-оздоровительных занятий, а также уровня здоровья студенток. Нахождению эффективных путей оздоровительного воздействия комплексов упражнений, поспособствовала информация, которая была получена в ходе педагогического наблюдения.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет». В эксперименте участвовало 12 студенток, которые составили контрольную и экспериментальную группы. В каждой группе было по 6 девушек, которые являются студентками ТГУ различных курсов бакалавриата и магистратуры в возрасте от 18 до 23 лет. Девушки занимаются спортивными танцами на внеучебных тренировочных занятиях, в творческих объединениях Cheer-dance команда «Разгон» и «GreenMIX». Физическое здоровье тестируемых групп, в момент проведения педагогического эксперимента, было приблизительно

равным. Нами был разработан комплекс упражнений с элементами фитнеса, предполагающий тренировочные занятия продолжительностью 2 часа – для экспериментальной группы (Cheer-dance команда «Разгон») и 1,5 часа – для контрольной группы (танцевальный коллектив «GreenMIX») (занятия экспериментальной группы начинались на полчаса раньше) два раза в неделю. Занятия проводились во внеучебное время с целью подготовки групп студенток к спортивно-танцевальным и творческим конкурсам областного и международного уровня. Во время тренировочных занятий с экспериментальной группой использовались средства фитнеса, а именно элементы аэробики под музыкальное сопровождение в подготовительной части, разучивание танцевальных связок в основной части и элементы стретчинга (с дополнительным инвентарем) – в заключительной. Занятия контрольной группы проходили по стандартной программе танцевального объединения с разучиванием танцевальных связок.

Оценка уровня здоровья. Оценка уровня индивидуального здоровья студенток определялась при помощи методики, разработанной Беловым В.И. Данная методика дает возможность оценить показатели физиологического здоровья, а также двигательные качества, такие как: скоростно-силовые, силовые и выносливость. Для того чтобы определить уровень здоровья студенток, в качестве измерений использовались показатели, представленные в таблице 1. В таблице 2 указаны суммы баллов и характеристики уровня здоровья.

Таблица 1 – Экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [5]

Наименование показателей	Уровень показателей и баллы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин	Более 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и менее	–	–	–
Артериальное давление систолическое, мм рт.ст.	Более 140	131-140	131-140	121-130	111-120	106-110	–	–	–
Артериальное давление диастолическое, мм рт.ст.	Более 90	81-90	81-90	76-80	71-75	60-70	–	–	–
Жизненный показатель: ЖЕЛ на массу тела, мл/кг	Менее 50	50-55	56-60	61-65	61-65	66-70	66-70	Более 70	Более 70
Стаж занятий (более 2 раз в неделю по 30 мин), кроме занятий физической культурой в вузе, кол-во раз	Не занимается	До 1 года или менее 2 раз	1-2 года	1-2 года	3-4 года	3-4 года	5-7 лет	8-10 лет	Более 10 лет
Бег 2 км (общая выносливость), мин	Более 12.00	11.01-12.00	10.01-11.00	9.01-10.00	8.01-9.00	8.01-9.00	7.30-8.00	7.30-8.00	Менее 7.30
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с, мин (для неподготовленных выполнять бег 2км)	Более 3.00	2.01-3.00	2.01-3.00	2.01-3.00	1.00-2.00	1.00-2.00	Менее 1.00	Менее 1.00	–
Сгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Менее 10	10-19	20-29	30-39	40-49	50 и более	–	–	–
Количество простудных заболеваний в году	Более 5	4-5	2-3	–	1	–	–	Не болеет	–
Количество хронических заболеваний и внутренних органов	Более 1	1	1	1	1	–	–	–	–

Таблица 2 – Соотношение баллов уровням здоровья

Уровни здоровья						
Общая оценка уровня здоровья	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий	супервысокий
	1,0-1,9 балла	2,0-2,9	3,0-3,9	4,0-4,9	5,0-5,9	6,0 и более
* при наличии хронических заболеваний – минус 1 балл.						

Определение уровня двигательных способностей. Для того, чтобы определить уровень двигательных способностей используются различные тестирования, которые проводятся два раза в год во время учебных занятий в университете, а именно тесты на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Силовая выносливость определялась тестом «Сгибание и разгибание рук в упоре». Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется максимальное количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол.

Уровень быстроты испытуемых определялся с помощью теста «Бег на 100 метров». По команде «Марш!» отсчёт начинался и затем, фиксировался в секундах. Испытуемые бежали к финишу и, пересекая его, секундомер останавливался. Это позволило точно измерить уровень быстроты. Результаты заносятся в протокол.

Дистанция 2000 метров позволит определить общий уровень выносливости студенток. С командой «Марш!» все участницы эксперимента начинают бег. Отсчёт времени по секундомеру ведется с момента старта до пересечения линии финиша. Фиксируется значение каждой студентки. Полученные результаты заносятся в протокол.

Тест «Наклон вперед из положения стоя» является широко используемым методом оценки гибкости позвоночного столба. Во время этого теста, испытуемый стоит на гимнастической скамье с выпрямленными в коленях ногами и параллельно поставленными ступнями. Затем, выполняют наклон вперед, на сколько возможно и удерживают положение на пару секунд в максимальной точке. Перед заключительной попыткой, дается две предварительные, что фиксируется в протоколе. Расстояние, пройденное испытуемым в точке максимума, измеряется в сантиметрах и записывается как результат.

Координационные способности определялись с помощью челночного бега 3 на 10 метров. Тест проводился с использованием инвентаря – кубиков. Необходимо трижды пробежать дистанцию 10 метров. С командой «Марш!» начинается бег до линии финиша, берется кубик, затем участник эксперимента возвращается обратно на старт, после кладет кубик и бежит до линии финиша. Время пересечения линии финиша заносится в протокол в секундах.

Методы математической статистики. Достоверность результатов, полученных во время проведения эксперимента, определялась с помощью методов математической статистики.

Для качественного и количественного анализа материалов исследования вычислялись такие параметры: 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

Экспериментальное исследование по теме магистерской работы проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тольяттинский

государственный университет». Период проведения педагогического исследования: с сентября 2021 года по май 2023 года в три этапа.

Первый этап исследования (подготовительный) проходил с сентября 2021 года по декабрь 2021 года. Именно на этом этапе происходит формирование рабочего плана, разработка стратегии и тактики выполнения намеченных задач исследования, анализируется и изучается теоретико-методологическая база исследуемой проблематики, что позволяет сформировать тему магистерской диссертации. На этом этапе нами были определены цель и задачи, выделены предмет и объект исследования, а также были выдвинуты гипотезы. Данный этап характеризуется изучением теоретической составляющей работы и выявлением основной проблематики, которая рассматривалась с различных сторон зарубежными и отечественными учеными. Изучение научной литературы позволило произвести практическую часть исследования надлежащим образом. В ходе первого этапа исследования мы рассмотрели теоретические аспекты изучения фитнеса в системе физического воспитания в учреждениях высшего образования, а также виды танцевального спорта, раскрыли сущность понятий здоровье, здоровьесбережение, двигательные способности в современных концепциях. Нами были раскрыты подходы, используемые в системе физического воспитания в вузе, а также произведен анализ состояния здоровья студенческой молодёжи, посредством работ различных авторов, изучающих проблематику выбранной темы исследования. В процессе анализа научно-методической литературы был составлен список используемой литературы в размере 59 источников. Так же, на данном этапе была сформирована предполагаемая тема социологического опроса и перечень необходимых вопросов, позволяющих получить необходимую информацию о двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института, что в дальнейшем способствовало более углубленно раскрыть тему магистерской диссертации.

Второй этап проводился с января 2022 года по июнь 2022 года. На этом этапе проводилось педагогическое наблюдение и подбирался методический материал для проведения педагогического эксперимента. На втором этапе исследования нами был проведен социологический опрос на тему «Оценка двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института», который позволил получить субъективную оценку уровня двигательной активности студенток, предпочтения в видах фитнеса, а также вовлеченность во внеучебные спортивные мероприятия. На данном этапе разрабатывался комплекс упражнений с использованием средств фитнеса для повышения уровня двигательных способностей, улучшения показателей здоровья для подготовки к областным и международным конкурсам спортивно-танцевальной направленности. В дальнейшем исследовании приняли участие 12 девушек – студенток гуманитарно-педагогического института, которые состоят в культурно-творческих объединениях ТГУ (Cheer-dance команда «Разгон» и танцевальный коллектив «GreenMIX») и занимаются по направлению «Спортивные танцы». Девушки из данных танцевальных объединений готовят номера, периодически смешивая составы, поэтому тренировочный процесс часто проводится совместно. Участницы эксперимента были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Нами было проведено первичное тестирование. Так же был разработан комплекс упражнений с элементами фитнеса, который реализовывался в тренировочном процессе на внеучебных занятиях для контрольной и экспериментальной групп по 1,5 часа и 2 часа соответственно, занятия проводились два раза в неделю, для экспериментальной группы занятия начинались на пол часа раньше. Данный комплекс направлен на повышение уровня двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института и подготовки к спортивно-танцевальным конкурсам областного и международного уровня. Экспериментальная группа занималась по программе со включением элементов фитнес-аэробики в подготовительную часть, которая начиналась за полчаса до начала занятия

контрольной группы, а в заключительной части использовались элементы стретчинга (с дополнительным инвентарем). Основная часть тренировочного занятия включала в себя силовую часть и разучивание танцевальных связок. Занятия контрольной группы проводились по стандартной программе тренировок.

Третий этап исследования проходил в период с сентября 2022 по май 2023 года. Именно на этом этапе проводился педагогический эксперимент, задачей которого была экспериментальная проверка уровня двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института в возрасте от 18 до 23 лет, занимающихся спортивными танцами. Проводилось начальное и итоговое тестирование по пяти тестам: на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. После подведения итогов эксперимента, была произведена обработка результатов исследования при помощи методов математической статистики, также был осуществлен сравнительный анализ уровня здоровья и уровня двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами в возрасте от 18 до 23 лет контрольной и экспериментальной группы. В завершении мы определили эффективность разработанного комплекса упражнений.

Выводы по главе.

Методы, использованные во второй главе эмпирического исследования магистерской работы, были организованы в рамках подробного плана исследования. Для того чтобы решить поставленные задачи и достичь цели исследования мы использовали такие методы, как:

- метод анализа научно-методической литературы, для общего понимания и всестороннего изучения проблематики исследования;
- социологический опрос, при помощи которого удастся проанализировать двигательную активность студенток гуманитарно-педагогического института, а также узнать отношение ко внеучебной спортивной деятельности, проводимой в университете;

- педагогическое наблюдение, которое предоставит возможность найти наиболее эффективные пути оздоровительного воздействия разработанных комплексов упражнений;
- педагогический эксперимент, который позволит выявить эффективность разработанного комплекса упражнений;
- экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову [7], которая позволит оценить физиологические показатели здоровья испытуемого, а также двигательные способности студенток путём вычисления десяти показателей;
- метод определения уровня двигательных способностей, необходимый для оценки физической подготовленности студенток гуманитарно-педагогического института;
- метод математической статистики, для определения достоверности полученных результатов исследования.

Использование средств фитнеса при организации тренировочного занятия требует учёта состояния и уровня здоровья, а также наблюдения за развитием динамики уровня двигательных способностей студенток.

Способствуя позитивному опыту физической активности, студенты могут быть более мотивированы продолжать заниматься спортом после различных тренировочных занятий внутри вуза, что даст возможность обрести пути решения такой проблемы, как ухудшение физического здоровья студенческой молодёжи.

Глава 3 Результаты опытно-экспериментального исследования

3.1 Анализ результатов констатирующего исследования

До начала педагогического эксперимента нами был проведен социологический опрос – анкетирование студентов Тольяттинского государственного университета на тему «Оценка двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института», который позволил оценить уровень двигательной активности студенток, предпочтения в видах фитнеса, а также вовлеченность во внеучебные спортивные мероприятия.

Цель социологического опроса – выявить субъективную оценку собственной двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института. Объектом социологического опроса является оценка двигательной активности студентов, которая основана на нескольких компонентах: частоты, длительности и интенсивности ежедневных физических нагрузок, осуществляемых во время учебно-тренировочных и внеучебных занятий, а также на предпочтении пассивного или активного отдыха, регулярного выполнения работы по дому и др.

С целью выявления субъективной оценки собственной двигательной активности нами была составлена анкета. Анкетирование проводилось среди студенток гуманитарно-педагогического института. В анкетировании приняли участие 70 студенток гуманитарно-педагогического института Тольяттинского государственного университета в возрасте 18-25 лет.

На основе проведенного анкетирования, было выявлено что более 50 % опрошенных девушек занимаются фитнесом. Далее, мы узнали какое количество раз в неделю студентки уделяют физическим нагрузкам. 18 % опрошенных занимаются 1 раз в неделю, 27% – 2-3 раза в неделю, 45 % респондентов уделяют физическим нагрузкам 3 и более дня в неделю. Остальным респондентам не хватает времени на физические нагрузки. Несколько опрошенных работают тренерами в сфере физической культуры и спорта. Также было выявлено среднее время двигательной активности во

время тренировочного процесса – 1,5 часа (90 минут). Это довольно хороший показатель, так как по результатам опросы было зафиксировано минимальное время продолжительности занятий – 30 минут. Следует отметить, что 18% респондентов занимаются 3 часа и более (180 минут) – максимальная продолжительность занятий по данным анкетирования. Большая часть опрошенных предпочитает заниматься физическими нагрузками во второй половине дня (62%).

По результатам анкетирования 52% респондентов используют пешие походы в сочетании с поездками на городском транспорте, 31% – передвигаются исключительно на транспорте, а 13% предпочитают передвигаться пешком. Как показали анкетные данные, 40 % студенток гуманитарно-педагогического института проводят в сидячем положении меньше 6 часов в день, 6-8 часов – 50 % студенток, больше 8 часов – 10 % студенток. Стоит отметить, что большая часть опрошенных отдают предпочтение активному отдыху, нежели пассивному, в процентном соотношении 73% и 27% соответственно. Двигательная активность в течении дня включает в себя не только учебно-тренировочные занятия или внеучебные тренировочные занятия, но и любую физическую работу по дому, передвижения по городу до места учёбы и обратный путь. Практически все респонденты признаются, что выполняют домашние обязанности на постоянной основе (83% опрошенных студенток).

Мы задали вопрос: «Помимо занятий физической культурой/ фитнесом, какая еще двигательная активность присутствует в Вашей жизни?» и выяснили, что студентки выбирают занятия танцами в качестве дополнительной физической нагрузки или выполняют утреннюю зарядку для поддержания и улучшения самочувствия, а также для поднятия настроения.

В результате анкетного опроса было выявлено, что наиболее популярный вид фитнеса среди студенток – занятия в тренажерном зале, так ответило 60 % опрошенных. 25% респондентов предпочитают заниматься фитнес-аэробикой. Менее популярны аквааэробика, кроссфит, пилатес (7%

респондентов). Можно отметить, что есть студентки, которые проявляют интерес к новым видам фитнеса, таким как стретчинг и бодифлекс. Основная причина, побуждающая студенток к занятиям фитнесом – поддержание своей физической формы, так ответило 50 % опрошенных. 18% мотивирует улучшение фигуры за счет сбрасывания лишней массы тела. Также, в равном соотношении фитнесом занимаются для поднятия настроения и с целью укрепления здоровья (13%). Студентки отмечают, что в результате занятий фитнесом улучшилось самочувствие, сократилось общее число заболеваний, мышцы стали упругими, тело подтянутым. У 63 % респондентов улучшилась форма тела, у 59% опрошенных повысились показатели мышечной силы, общей выносливости и гибкости. 30% студенток улучшили средние результаты контрольных тестов (развитие гибкости, силы и выносливости) в целом. 26 % респондентов отмечают, что у них понизилась утомляемость в конце рабочего/учебного дня, а также снизилась подверженность стрессам и депрессиям. Общее психологическое состояние стабильное, улучшилось настроение в течение дня, состояние духа с утра бодрое, настрой оптимистический.

В ходе опроса мы выяснили принимают ли студентки участие в спортивных мероприятиях, проводимых университетом. Подавляющее большинство, а именно – 80 % студенток являются участниками различных спортивно-массовых и культурно-творческих мероприятий.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студентки гуманитарно-педагогического института Тольяттинского государственного университета имеют уровень двигательной активности выше умеренного (в соответствии с недельной нормой физической нагрузки ВОЗ), то есть занимаются физической активностью более 150 мин в неделю. Двигательная активность студенток, занимающихся фитнесом, в среднем составляет 360 мин в неделю. Кроме того, можно заметить, что продолжительность физической активности у большинства студенток увеличивается за счёт выполнения работы по дому (которую выполняет 83 % респондентов, как указано выше). Также, большая

часть (73 % респондентов) отдает предпочтение активному отдыху, что включает в себя пешие прогулки по городу, туристические походы, катание на велосипедах, лыжах и коньках, плавание в бассейне, а не пассивному.

Наивысший уровень двигательной активности у тех студенток, которые кроме посещения учебных занятий по физической культуре, занятий фитнесом и выполнения работы по дому, комбинируют различные виды фитнеса 16 % респондентов, выполняют утреннюю зарядку 32 % респондентов и предпочитают передвигаться по городу пешком 13 % респондентов.

Средства фитнеса, применяемые в тренировочных занятиях, повышают эффективность и комплексно положительно воздействуют на организм человека, способствуют профилактике и лечению различных заболеваний. Интерес занимающихся повышается посредством музыкальной составляющей на занятиях фитнесом, их танцевальной направленности. Все это позитивно влияет на психологический настрой занимающегося. Фитнес – это высокоэффективная система оздоровительно-тренировочных занятий, которая направлена на повышение физических качеств, укрепление здоровья и гармоническое развитие всего организма. В содержание занятий включены физические упражнения, которые развивают двигательные качества и раскрывают личностный и творческий потенциал занимающегося.

Таким образом, для того, чтобы оценка двигательной активности была положительной, студенткам необходимо регулярно заниматься физическими нагрузками, что позволит укрепить здоровье, развить физические качества, такие как сила, выносливость и гибкость, а также улучшить общие показатели физического состояния организма и повысить личный психологический комфорт.

Выявленные аспекты, полученные в ходе обработки данных социологического опроса послужат основой для дальнейшего исследования.

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

- определение силовой выносливости;

- определение уровня быстроты;
- определение уровня общей выносливости;
- определение уровня гибкости позвоночного столба;
- определение уровня координационных способностей.

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 способностей до проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	M \pm δ			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10,26 \pm 0,19	9,98 \pm 0,21	0,9	>0,05
Бег 100 метров (сек)	14,55 \pm 0,17	14,48 \pm 0,11	0,35	>0,05
Бег 2000 метров (сек)	756,92 \pm 15,68	755,12 \pm 14,57	0,65	>0,05
Наклон вперед из положения стоя	10,15 \pm 0,65	9,85 \pm 0,66	0,32	>0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	9,22 \pm 0,3	9,34 \pm 0,23	0,39	>0,05

Результаты контрольных упражнений, которые направлены на определение двигательных способностей, дают достаточную основу для сравнения экспериментальных групп. Так как у контрольной и экспериментальной группы показатели примерно равны, в дальнейшем это облегчит сравнение прогресса и позволит более точно проанализировать результаты после проведения эксперимента.

Таким образом, можно наблюдать, что результаты первичного тестирования двух групп: контрольной и экспериментальной, которые позволяют определить уровень двигательных способностей студенток гуманитарно-педагогического института, не имеют существенных различий в развитии двигательных качеств.

Для определения уровня здоровья, мы воспользовались методом экспресс-оценки уровня здоровья по В. И. Белову.

В таблице 4 представлены результаты оценки уровня здоровья по В.И. Белову в баллах до проведения эксперимента по основным критериям.

Таблица 4 – Результаты экспресс-оценки уровня здоровья по В.И. Белову до проведения эксперимента в баллах

Показатели теста		Студентки гуманитарно-педагогического института, n=12		t	p
		КГ	ЭГ		
		M±m			
ЧСС в покое, уд/мин	Показатель	74,4±1,44	75,4±1,45	0,49	>0,05
	Баллы	3	3	-	-
АД (ус. ед)	Показатель	131,8/81,96±0,92/0,81	132,7/82,95±0,98/0,73	1,6	>0,05
	Баллы	3	3	-	-
Жизненный показатель: ЖЕЛ на массу тела, мл/кг	Показатель	50,97±2,26	51,58±0,32	0,05	>0,05
	Баллы	2	2	-	-
Стаж занятий (более 2 раз в неделю по 30 мин), кроме занятий физической культурой в вузе, кол-во раз	Показатель	2,98±0,42	3,15±0,85	0,18	>0,05
	Баллы	5	5	-	-
Бег 2000м (с)	Показатель	756,92±15,68	755,12±14,57	0,65	>0,05
	Баллы	1	1	-	-
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек, мин	Показатель	1,56±0,28	1,54±0,28	0,05	>0,05
	Баллы	5	5	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, кол- во раз	Показатель	32,08±0,58	33,09±1,08	0,82	>0,05
	Баллы	4	4	-	-
Кол-во простудных заболеваний в течении гола, кол- во раз	Показатель	2,08±1,08	2,07±0,91	0,01	>0,05
	Баллы	3	3	-	-
Кол-во хронических заболеваний, кол- во раз	Показатель	0,44±0,21	0,45±0,24	0,08	>0,05
	Баллы	4	4	-	-
Уровень физического здоровья	Баллы	3,3	3,3	-	-

На основании первичной экспресс-оценки по профессору В.И. Белову, существенных различий между контрольной и экспериментальной группами нет, а уровень здоровья определяется как – «не ниже среднего».

3.2 Программа формирующего экспериментального исследования

Многообразие культурно-творческих объединений в университете формируют внеучебную деятельность, которая развивается и помогает студентам найти себя в любом из предложенных направлений, будь то музыкальный, театральный или танцевальный жанр. Так, например, Cheer-dance команда «Разгон» и танцевальный коллектив «GreenMIX» ежегодно пополняют состав команд новыми студентами и открывают всем желающим мир творчества и танца. Девушки гуманитарно-педагогического института в возрасте от 18 до 23 лет занимаются танцевальными видами спорта – черлидинг и современные спортивные танцы. Тренировочный процесс направлен, в большинстве своем, на участие в конкурсах и фестивалях, как на базе университета (Студенческая весна, В РИТМЕ и др.), так и на областных, международных и всероссийских уровнях, которые проводятся в течении учебного года. На мероприятиях команды представляют творческие номера по направлениям, куда входят и виды спортивных танцев, а именно черлидинг, эстрадные, современные танцы и другие.

Для проведения педагогического эксперимента мы отобрали 12 студенток гуманитарно-педагогического института различных курсов бакалавриата и магистратуры в возрасте от 18 до 23 лет, которые занимаются спортивными танцами. Девушки были разделены на две сравнительные группы: контрольную и экспериментальную. В обе группы вошло по 6 студенток Тольяттинского государственного университета.

Первая группа, контрольная (танцевальный коллектив «GreenMIX»), занималась физической культурой по учебному плану один раз в неделю и два

раза в неделю посещала внеучебные занятия по направлению «Спортивные танцы». Вторая группа – экспериментальная (Cheer-dance команда «Разгон»), занималась также три раза в неделю, но внеучебные занятия коллектива начинались на пол часа раньше, чем у контрольной группы. В подготовительной и заключительной части тренировки использовались элементы фитнеса. Комплекс упражнений с элементами фитнеса для экспериментальной группы предполагает тренировочные занятия продолжительностью 2 часа, два раза в неделю. Во время тренировочных занятий с экспериментальной группой использовались средства фитнеса, а именно элементы аэробики под музыкальное сопровождение в подготовительной части, разучивание танцевальных связок в основной части и элементы стретчинга (с дополнительным инвентарем) – в заключительной. Занятия контрольной группы проходили по стандартной программе тренировок творческого объединения с разучиванием танцевальных связок, время занятия составляло 1,5 часа. Основная часть занятия привязывается в частности к подготовке танцевальных команд для участия в фестивале студенческого творчества «Студенческая весна ТГУ-2023» и является подготовкой к соревнованиям и конкурсам областного, международного и всероссийского уровня.

Комплексы упражнений, используемые в подготовительной части занятия экспериментальной группы, заключались в аэробной разминке, базовых шагах и модификации базовых шагов фитнес-аэробики, на некоторых занятиях эта часть тренировки выполнялась на step-платформах. Заключительная часть – стретчинг выполнялась обеими группами, но в экспериментальной группе помимо гимнастических ковриков использовался дополнительный инвентарь, а именно: фитболы, утяжелители, фитнес-ленты. Традиционно, на разминку коллективы не делают упор, уделяя внимание разучиванию связок, синхронному исполнению и техничности движений. Растяжка – неотъемлемый аспект тренировочного процесса танцевальных объединений, именно поэтому экспериментальной группе было предложено

добавить в заключительную часть стретчинг с дополнительным сопротивлением (парный стретчинг, утяжелители), стретчинг на фитболе и стретчинг с фитнес-лентами (лента-эспандер). В контрольной группе заключительная часть тренировки проводилась без дополнительного инвентаря.

Далее приведены примерный комплекс аэробной разминки для экспериментальной группы:

– Марш – ходьба на месте.

Движения рук: И.П. – руки вдоль туловища. 1-2) правую руку поднять вперед (до уровня плеч); 3-4) левую руку поднять вперед (до уровня плеч); 5-6) правая рука в И.П.; 7-8) левая рука в И.П.

– Step Touch – 1) шаг правой ногой в сторону, 2) приставить левую ногу правой на носок, 3-4) то же, в другую сторону.

Движения рук: И.П. – руки вдоль туловища. 1-2) поднять обе руки в стороны (на уровне плеч); 3-4) вернуть в И.П. 5-6-7-8) тоже самое.

– Step Touch с модификацией curl – 1) шаг правой в сторону, левой curl (захлест голени назад), 2) шаг левой в сторону, правой curl (захлест голени назад).

Движения рук: И.П. – руки вдоль туловища. 1) обе руки поднять вперед перед собой (до уровня плеч); 2) развести руки в стороны (на уровне плеч); 3) то же, что 1; 4) вернуть в И.П.

– Step Touch с модификацией squat – 1) шаг вправо с приседом squat, 2) приставить левую к правой на носок, 3-4) то же, в другую сторону.

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

– V-step – И.П. о. с. 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) руки вперед, скрестно перед собой; 2) вернуть в И.П.; 3-4) тоже самое.

- V-step с модификацией jump – И.П. о. с. 1) правая нога по диагонали в правую сторону, 2) левая нога по диагонали в левую сторону 3) правая нога возвращается в И.П., 4) прыжком вернуться в И.П.

Движения рук: И.П. – руки на пояс. 1) правая рука вперед (до уровня плеч); 2) левая рука вперед скрестно с правой; 3) обе руки к плечам; 4) с прыжком руки наверх.

- Mambo в диагональном направлении – И.П. о. с. 1) правая нога шаг вперед по диагонали, 2) левая нога шаг на месте, 3) правая нога шаг назад, 4) левая нога шаг на месте.

Движения рук: И.П. – руки произвольно.

- Mambo+knee-up – 1) правая нога шаг вперед, 2) левая нога колено вверх 3) левая нога шаг назад 3) правая нога приставить к левой, 4-8) тоже с левой ноги.

Движения рук: И.П. – руки вдоль туловища. 1) руки в стороны на уровне плеч; 2) с коленом руки наверх над головой, выпрямленные в локтевом суставе; 3) руки в стороны; 4) вернуть в И.П.

- Chasse – 1) шаг правой ногой в сторону 2) приставить левую ногу к правой 3) шаг правой ногой на месте.

Движения рук: И.П. – руки вдоль туловища. 1-4) обе руки поднять вверх через стороны.

- Grape-front – 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. 2) шаг левой ногой

Движения рук: И.П. – руки вдоль туловища. 1) правая рука в сторону (на уровне плеч); 2) левая рука в сторону (на уровне плеч); 3) правая рука вверх; 4) левая рука вверх; 5) правая рука вперед в диагональ (до уровня плеч); 6) левая рука вперед накрест с правой; 7) правая рука в И.П.; 8) левая рука в И.П.

Каждое упражнение выполняется по 8 раз. Элементы повторяются с левой ноги. Данный комплекс также можно использовать с дополнительным инвентарем – step-платформой.

Примерная программа заминки (стретчинг) для экспериментальной группы в зале с гимнастическим ковриком:

Упражнения нацелены на расслабление и растяжение мышц, участвующих при тренировочном процессе. Важным аспектом выполнения комплекса является ровное дыхание.

- Повороты корпуса. И.П. – о. с., руки согнуты в локтевом суставе перед собой на уровне груди. 1) плавно повернуть корпус в одну сторону; 2) вернуться в И.П.; 3) плавно повернуть корпус в другую сторону; 4) вернуться в И.П.

Повторить упражнение 6-8 раз.

- Выпады в сторону. И.П. – о. с., руки вдоль туловища. 1) сделать широкий шаг вправо; 2) согнуть колено и опуститься вниз; 3) присесть до прямого угла в колене, спину держать прямо, задержаться; 4) вернуться в И.П.; 5-8) тоже самое в другую сторону.

Выполнить упражнение на растяжение и проработку мышц бедер и ягодиц 4-5 раз в обе стороны.

- Наклоны. И.П. – сед ноги врозь. 1-8) наклон к правой ноге, руки прямые к стопам, грудная клетка прижимается к бедру; 1-8) наклон к левой ноге, руки прямые к стопам, грудная клетка прижимается к бедру; 1-8) наклон к центру, руки прямые к стопам, грудная клетка прижимается к бедру.
- Скручивания. И.П. – сед ноги вместе. 1) согнуть левое колено и завести левую ногу за правую; 2) левым локтем упереться в правое колено; 3-4) потянуться и задержаться в положении; 5-8) тоже в другую сторону.

Данное упражнение повысит гибкость плечевых и грудных мышц, а также будет полезно для позвоночного столба. Задерживаться в положении стоит 10-20 секунд, сохраняя спокойное дыхание.

- Упражнение «Поза ребенка». И.П. – стоя на четвереньках, колени чуть шире плеч, большие пальцы стоп соединены. 1) подать таз назад и опустить ягодицы на пятки; 2) грудной клеткой тянуться к полу; 3) руки устремить вперед, кисти в пол; 4-8) опустить лоб на гимнастический коврик задержаться и расслабиться.

Упражнение позволит снять напряжение с мышц шеи и поясницы, а также улучшить гибкость. В крайней точке задержаться около 20-30 секунд.

Примерная программа заминки (стретчинг) для экспериментальной группы в зале с фитболом:

- Растяжка плечевого пояса. И.П. – сед ягодицы на пятках на гимнастическом коврике, фитбол перед собой. 1-8) наклониться вперед, положив руки на фитбол (продолжать движение вперед, шея и спина тянется вниз, к полу).

Удержаться в положении некоторое время, затем вернуться в исходное положение.

- Компенсирующая растяжка спины. И.П. – сед ягодицы на пятках на гимнастическом коврике, фитбол перед собой. 1) привстать с пяток, уложить живот на фитбол, оттолкнуться ногами, придерживая себя руками, полностью опуститься на мяч. 2-8) принять положение лежа животом на фитболе, расслабиться.

Контроль положения осуществляется посредством ног, не следует отрывать их от пола. Удержаться в положении на неопределенное время, затем аккуратно перекатом на колени вернуться в исходное положение.

- Растяжение приводящих мышц бедра, ягодичных, подколенных мышц. И.П. – сидя на гимнастическом коврике, ноги широко разведены, фитбол перед собой. 1) откатить фитбол чуть дальше от

себя, руки положить на поверхность мяча. 2-8) тянуться вперед и вниз, раскрывая плечевой пояс, спина прямая.

Задержаться в положении на некоторое время, затем аккуратно вернуться в исходное положение.

- Скрутка на фитболе. И.П. – лежа на гимнастическом коврике, руки в стороны ладонями вниз, ноги на фитболе. 1-4) повернуть голову в одну сторону, ноги на фитболе увести в противоположную сторону; 5-8) поменять сторону.

Если лопатки отрываются от пола, следует уменьшить амплитуду движения ног. Задержаться в положениях на некоторое время.

- Комплексная растяжка на фитболе. И.П. – сидя на фитболе, стопы поставить на небольшом расстоянии от мяча. 1-2) прошагать вперед, оставаясь на фитболе ягодицами, поясницей и спиной; 3-6) растянуться на поверхности фитбола, вытянуть руки над головой и расслабиться; 7-8) согнуть ноги в коленях, покачиваясь вернуться в И.П.

Задержаться в положении расслабления на некоторое время. По завершению упражнения аккуратно встать, напрягая пресс и вытягивая руки перед собой подшагнуть к фитболу и подняться.

Примерная программа заминки (стретчинг) для экспериментальной группы в зале с дополнительным сопротивлением (в парах):

- Вытяжение грудных мышц стоя. И.П. – основная стойка, лицом друг к другу. 1-2) сделать шаг в сторону на одной линии, поднять противоположные руки вверх, соединив предплечья (угол в локтях 90 градусов); 3-8) развернуть туловище в противоположную сторону (усилить вытяжение грудных мышц).

Удержаться в положении 15-20 секунд, затем поменять сторону.

- Вытяжение грудных мышц спиной к спине. И.П. – о. с., спиной друг к другу. 1-2) поднять руки на уровне плеч через стороны, захватить

ладонями запястье партнера; 3-8) сделать шаг одной ногой вперед и вытянуться грудью вперед.

Удержаться в положении 15-20 секунд, затем поменяться с партнером.

- Наклоны туловища стоя. И.П. – ноги чуть шире плеч, лицом друг к другу, ладони на плечи партнеру. 1-2) продвинуться стопами назад, образуя наклон параллельно полу (ладони продвигаются к лопаткам партнера); 3-8) создать давление ладонями на спину партнера.

Удержаться в положении 20 секунд, колени прямые, дыхание ровное.

- Вытяжение туловища к бедрам сидя на полу. И.П. – сидя на гимнастическом коврике, лицом друг к другу, партнер 1 – ноги вместе, колени прямые, партнер 2 – упор стопами в стопы партнера 1, ноги согнуты в коленях. Взяться за руки, сцепившись в замок. 1-8) партнер 2 отклоняется назад и создает вытяжение туловища партнера 1.

Удержаться в положении некоторое время, затем поменяться местами.

- Вытяжение сидя с широкой расстановкой ног. И.П. – сидя на гимнастическом коврике, лицом друг к другу, ноги врозь как можно шире друг от друга. Стопы партнеров соединены. Взяться за руки, сцепившись в замок. 1-8) партнер 1 отклоняется назад и создает вытяжение туловища партнера 2.

Удержаться в положении до 20 секунд, затем поменяться.

- Наклоны в сторону. И.П. – сидя на гимнастическом коврике, лицом друг к другу, ноги врозь как можно шире друг от друга. Стопы партнеров соединены. 1-2) взяться за руки, захват в замок противоположных ладоней; 3-8) наклониться в стороны друг от друга боковой частью туловища, тянуться к бедру, свободные руки поднять над головой.

Для более сильного воздействия на мышцы, можно сделать захват ближе к плечу. Удержаться в положении до 10-15 секунд, затем поменять сторону, поменяв захват рук.

- Прогиб лежа на животе. И.П. – партнер 1 – лежа на животе, руки вытянуты перед собой. Партнер 2 – встать на уровне груди партнера 1 ногами по сторонам туловища. 1-8) партнер 2 захватывает оба запястья партнера 1 и поднимает грудную клетку и верхнюю часть живота от пола.

Партнер, лежащий на гимнастическом коврике производит контроль прогиба, не доводя до боли в пояснице, старается расслабиться. Удержаться в положении некоторое время, затем поменяться с партнером.

Все упражнения стоит выполнять в медленном темпе, контролировать дыхание. Важными аспектами являются контроль собственных движений, внимательность и умение слышать партнера.

3.3 Анализ результатов контрольного исследования

В конце учебного года, на завершающем этапе педагогического эксперимента, нами было проведено повторное тестирование. Целью повторного тестирования был анализ изменений, произошедших в контрольной и экспериментальной группах. Помимо повторного тестирования двигательных качеств, так же проводилась экспресс-оценка уровня здоровья по В.И. Белову, что дало ценную информацию для оценки эффективности педагогического эксперимента и его влияния на здоровье и физические возможности студенток.

Результаты тестирования двигательных качеств после эксперимента представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты оценки уровня развития двигательных качеств экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	M±δ			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11,38±0,22	12,87±0,31	3,92	<0,05
Бег 100 метров (сек)	13,87±0,15	13,21±0,13	3,33	<0,05
Бег 2000 метров (сек)	689,25±10,23	634,12±9,26	4	<0,05
Наклон вперед из положения стоя	11,31±0,57	12,97±0,25	2,67	<0,05
Челночный бег 3x10 (сек)	9,05±0,15	8,44±0,10	3,38	<0,05

Далее представлен сравнительный анализ по каждому контрольному тесту. Первое контрольное упражнение на определение силовой выносливости сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 3.

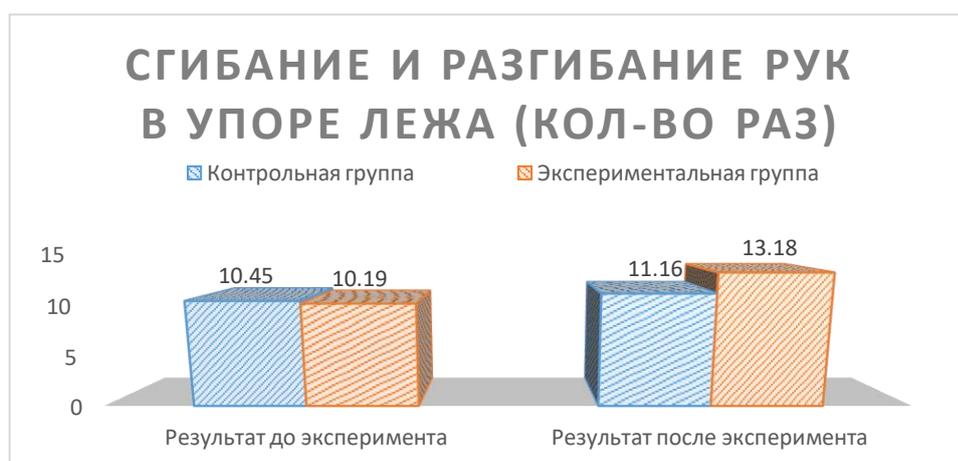


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)»

На рисунке 3 мы видим, что экспериментальная группа продемонстрировала значительное улучшение показателей теста, в результате повторного тестирования мы видим, что показатели повысились на 29,34% (с 10,19 раз до 13,18 раз). Показатель контрольной группы также повысился, но

на 6,79 % (с 10,45 раз до 11,16 раз). В целом, данные свидетельствуют о том, что интеграция элементов фитнеса в тренировочный процесс по спортивным танцам может привести к улучшению силовой выносливости.

Второе контрольное упражнение на определение уровня быстроты – бег 100 метров. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Динамика показателей теста «Бег 100 метров, (сек)»

Данные рисунка 4 показывают, что экспериментальная группа, у которой тренировочный процесс сопровождался элементами фитнеса, значительно улучшила показатели уровня быстроты по сравнению с контрольной группой. Увеличение показателей экспериментальной группы почти вдвое больше, чем в контрольной группе. Показатель экспериментальной группы повысился на 9,37% (с 14,59 сек до 13,34 сек), когда показатель контрольной группы повысился незначительно на 4,99% (с 14,72 сек до 14,02 сек). Данные позволяют предположить, что включение элементов фитнеса сыграло значительную роль в повышении уровня быстроты.

Третье контрольное упражнение на определение уровня общей выносливости – бег 2000 метров. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 5.

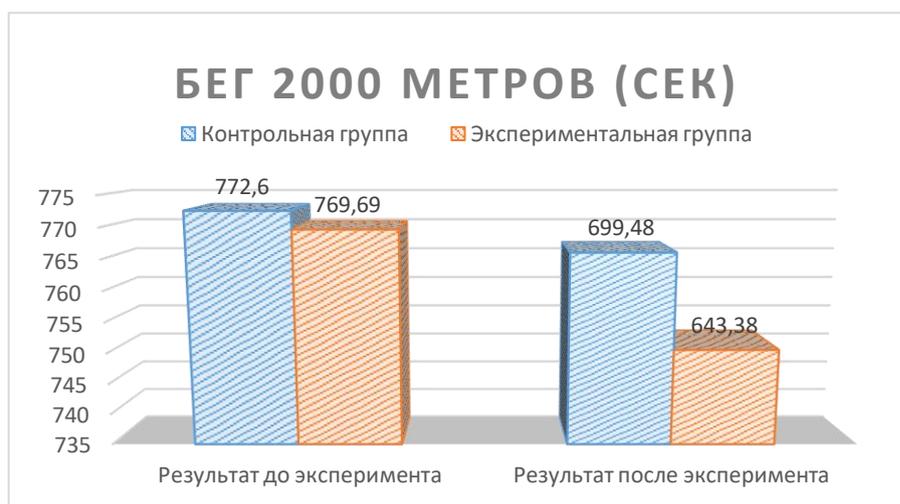


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Бег 2000 метров (сек)»

По результатам нашего эксперимента мы видим, что показатель уровня общей выносливости улучшился, как и у экспериментальной, так и у контрольной группы. У группы, где на тренировочных занятиях использовались элементы фитнеса и стретчинга, улучшение составило 16,41% (с 769,69 сек до 643,38 сек). А у группы, которая занималась по стандартной программе тренировок, улучшение составило 9,4% (с 772,06 сек до 699,48 сек).

Четвертое контрольное упражнение на определение уровня гибкости позвоночного столба – наклон вперед из положения стоя. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 6.

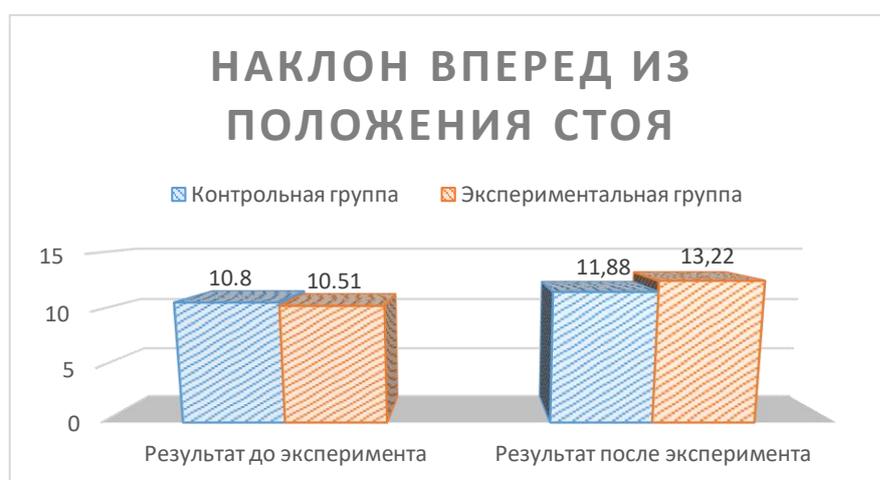


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя (см)»

По представленным данным можно наблюдать, что тренировочный процесс по спортивным танцам с включением элементов фитнеса способствует повышению уровня значительному улучшению гибкости позвоночного столба, показатель экспериментальной группы повысился в среднем на 20,49% (с 10,51 см до 13,22 см). Также, занятия спортивными танцами по стандартной программе способствуют улучшению гибкости, но только на 9,09% (с 10,8 см до 11,88 см).

Заключительное пятое контрольное упражнение на определение уровня координационных способностей – челночный бег 3x10. Сравнение результатов до и после эксперимента наглядно представлены на рисунке 7.



Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10»

По результатам экспериментального исследования видно, что внедрение элементов фитнеса в тренировочный процесс студенток экспериментальной группы привело к улучшению показателей на 10,76% (с 9,57 сек до 8,54 сек). Однако контрольная группа показала лишь минимальное улучшение показателей – на 3,66% (с 9,52 сек до 9,2 сек).

Можно сделать вывод о том, что внеучебный тренировочный процесс по спортивным танцам с аэробной подготовительной частью и заключительной частью с элементами стретчинга два раза в неделю, является эффективным средством совершенствования двигательных качеств. Это было определено в

ходе эксперимента, в котором участники были поделены на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа показала значительное улучшение своих двигательных качеств по сравнению с контрольной группой.

При этом, уровень здоровья участниц обеих групп был повторно оценен в конце эксперимента по методике В.И. Белова. Этот метод оценивает уровень здоровья на основе физических и психических показателей.

Результаты тестирования уровня здоровья по методу В.И. Белова после эксперимента представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты тестирования экспресс-оценки уровня здоровья контрольной и экспериментальной группы после эксперимента в баллах

Показатели теста		Студентки гуманитарно-педагогического института, n=12		t	p
		КГ	ЭГ		
		M±m			
ЧСС в покое, уд/мин	Показатель	73,5±1,28	66,12±0,79	4,91	<0,05
	Баллы	3	4		-
АД (ус. ед)	Показатель	118,4/71,85±0,34/0,72	117,6/75,15±0,88/0,23	5,22	<0,05
	Баллы	5	5	-	-
Жизненный показатель: ЖЕЛ на массу тела, мл/кг	Показатель	55,65±2,06	61,47±1,05	2,52	<0,05
	Баллы	3	5	-	-
Стаж занятий (более 2 раз в неделю по 30 мин), кроме занятий физической культурой в вузе, кол-во раз	Показатель	4,56±0,04	6,5±0,5	3,03	<0,05
	Баллы	5	5	-	-
Бег 2000м (с)	Показатель	689,25±10,23	634,12±9,26	4	<0,05
	Баллы	2	3	-	-
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 20 сек, мин	Показатель	1,52±0,13	1,13±0,08	2,55	<0,05
	Баллы	5	5	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, кол-во раз	Показатель	39,51±1,25	46,07±1,28	4,31	<0,05
	Баллы	5	6	-	-
Кол-во простудных заболеваний в течении гола, кол-во раз	Показатель	1,95±0,33	0,86±0,30	2,44	<0,05
	Баллы	3	5	-	-
Кол-во хронических заболеваний, кол-во раз	Показатель	0,32±0,08	0,11±0,05	2,23	<0,05
	Баллы	4	5	-	-
Уровень физического здоровья	Баллы	3,8	4,7	-	-

Представленные в таблице 6 данные, свидетельствуют о том, что занятия спортивными танцами со включение элементов фитнеса в тренировочный процесс оказали положительное влияние на физическое здоровье студенток гуманитарно-педагогического института обеих групп (контрольной и экспериментальной). До проведения экспериментального исследования уровень здоровья девушек и в контрольной, и в экспериментальной группах оценивался как средний. После проведения эксперимента результат обеих групп повысился, у контрольной группы уровень физического здоровья возрос на 13,15%, то есть с 3,3 баллов до 3,8 баллов, это говорит о том, что уровень здоровья данной группы оценивается как средний, но прослеживается положительная динамика. У экспериментальной группы показатели возросли на 29,7%, это превышает прогресс контрольной группы. Результаты в баллах показывают, что у экспериментальной группы до начала эксперимента уровень физического здоровья составлял 3,3 балла – средний, а после экспериментального исследования повысился до 4,7 баллов – высокий уровень физического здоровья.

Сводные результаты экспресс-оценки уровня здоровья по методу В.И. Белова представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сводный результат экспресс-оценки уровня здоровья по методу В.И. Белова в баллах до и после эксперимента

Показатели теста		До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
ЧСС в покое, уд/мин	результат	74,4	75,4	73,5	66,12
	балл	3	3	3	4
АД (ус. ед)	результат	131, 8/81,96	132,7/82,95	118,4/81,85	117,6/75,15
	балл	3	3	5	5
Жизненный показатель: ЖЕЛ на массу тела, мл/кг	результат	50,97	51,58	55,65	61,47
	балл	2	2	3	5
Стаж занятий (более 2 раз в неделю по 30 мин), кроме занятий физической культурой в вузе, кол-во	результат	2,98	3,15	4,56	6,5
	балл	5	5	5	5

Продолжение таблицы 7

Показатели теста		До эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 2000м (с)	результат	756,92	755,12	689,25	634,12
	балл	1	1	2	3
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек, мин	результат	1,56	1,54	1,52	1,13
	балл	5	5	5	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, кол-во раз	результат	32,08	33,09	39,51	46,07
	балл	4	4	5	6
Кол-во простудных заболеваний в течении гола, кол-во раз	результат	2,08	2,07	1,95	0,86
	балл	3	3	3	5
Кол-во хронических заболеваний, кол-во раз	результат	0,44	0,45	0,32	0,11
	балл	4	4	4	5
Результат в баллах		3,3	3,3	3,8	4,7

Сравнительный анализ средних показателей уровня соматического здоровья девушек экспериментальной и контрольной группы до и после проведения эксперимента можно наблюдать наглядно на рисунке 8.



Рисунок 8 – Сопоставление показателей уровня физического здоровья студенток гуманитарно-педагогического института

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 включение фитнес-технологий во внеучебные занятия может положительно влиять на уровень двигательных способностей и физическую форму занимающихся. Результаты также показывают, что данный подход может быть особенно эффективен для студенток, занимающихся по направлению «Спортивные танцы». В целом, данное экспериментальное исследование дает ценную информацию о потенциальных преимуществах использования фитнес-технологий в тренировочном процессе и может иметь значение для будущих программ тренировок.

Выводы по главе

В третьей главе магистерской диссертации были представлены результаты опытно-экспериментального исследования. Представлены результаты социологического опроса «Оценка двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института», который позволил выявить субъективную оценку собственного уровня двигательной активности студенток, предпочтения в видах фитнеса, а также вовлеченность во внеучебные спортивные мероприятия, проводимые в университете. На подготовительном этапе нами было проведено первичное тестирование уровня двигательных способностей и экспресс-оценка уровня здоровья студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами во внеучебное время. По полученным результатам первичного тестирования достоверных изменений в экспериментальной и контрольной группах по показателям уровня физического здоровья и развития двигательных способностей не наблюдалось.

В данной главе приведен комплекс упражнений для подготовительной части с элементами аэробики и комплексы упражнений для заключительной части с элементами стретчинга (растяжки). Для экспериментальной группы предполагались занятия по 2 часа, для контрольной группы по стандартной программе – 1,5 часа (занятия экспериментальной группы начинались на пол часа раньше). Занятия проводились во внеучебное время в рамках подготовки

к внутривузовским, областным и международным конкурсам и фестивалям, 2 раза в неделю. Контрольная группа занималась по стандартной программе во время тренировочных занятий танцевального объединения по направлению «Спортивные танцы». Экспериментальной группой использовались в большей степени элементы аэробики и фитнес-технологий, в подготовительной части предполагалась аэробная разминка, в заключительной части тренировки проводилась растяжка (стретчинг) с использованием дополнительного инвентаря.

Третья глава исследования посвящена анализу результатов эксперимента, проведенного со студентками гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами. Основная цель данной главы – сравнить двигательные способности и уровень физического здоровья студенток до и после эксперимента. Результаты анализа показали, что экспериментальная работа оказала положительное влияние на студенток. Двигательные способности и уровень физического здоровья значительно улучшились после эксперимента. В целом, результаты экспериментального исследования свидетельствуют о том, что спортивные танцы со включением элементов фитнеса в тренировочный процесс являются эффективным способом улучшения физического здоровья и повышения уровня двигательных способностей девушек, что может иметь более широкое значение для пропаганды здорового образа жизни. Показатели физического здоровья в контрольной группе улучшились на 13,5%, а в экспериментальной группе на 29,7%. Разница результатов между контрольной и экспериментальной группой составила 16,2% в пользу экспериментальной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что несмотря на то, что спорт важен для физического развития, он фокусируется, в большинстве своем, только на конкретных двигательных качествах и не всегда может обеспечить всесторонний подход к общему здоровью и физической форме. Именно поэтому важно обеспечить более комплексное развитие физических качеств

студенческой молодёжи. Исходя из данных экспериментального исследования, можно наблюдать, что в экспериментальной группе показатели, выросли значительней, чем у контрольной группы. Следовательно, мы можем сделать вывод, что дополнительные занятия по направлению «Спортивные танцы», где в подготовительной части использовались элементы аэробики, а в заключительной части элементы стретчинга, два раза в неделю, позволяют существенно повысить уровень двигательных способностей и улучшить физическое здоровье студенток. Включая средства фитнеса в тренировочные занятия, студенты могут нацеливаться на определенные области своей физической подготовки и развивать всесторонние оптимизированные спортивные способности. Введение средств фитнеса в тренировочные занятия – отличный способ улучшить общую физическую форму и прийти к желаемому результату в спортивно-творческих мероприятиях, конкурсах и соревнованиях различного уровня. Используя в тренировочном процессе комплексы упражнений на гибкость, можно увеличить диапазон движений и предотвратить травмы, а упражнения на баланс могут улучшить стабильность и координацию.

Исходя из анализа констатирующего исследования, можно сделать вывод о том, что введение средств фитнеса как в учебно-тренировочные занятия, так и во внеучебные занятия танцевальных объединений, позволит решить проблему ухудшения здоровья студенческой молодёжи, а также повысить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Заключение

На сегодняшний день, спортивная жизнь студенческой молодёжи стремительно развивается. Физическое развитие студентов в университете является важным аспектом их общего самочувствия. Регулярная физическая активность способствует здоровому росту и помогает предотвратить хронические заболевания. Университеты предлагают различные возможности для физического развития студентов, такие как дополнительные занятия по различным спортивным направлениям, создание спортивных команд, занятия фитнесом и места для отдыха. Студенты также могут участвовать в мероприятиях на свежем воздухе и пользоваться ресурсами кампусов. Для университетов важно уделять первостепенное внимание физическому развитию и поощрять студентов делать здоровый выбор в своей повседневной жизни.

Доказано, что регулярная физическая активность и упражнения улучшают физическое и психическое здоровье. Фитнес оказывает положительное воздействие на здоровье студенческой молодёжи. Внедрение фитнес-технологий в учебно-тренировочный процесс студентов является актуальным в настоящее время, так как занятия со включением элементов фитнеса могут способствовать всестороннему развитию студента. Изучение влияния фитнеса на физическое здоровье студентов имеет решающее значение в современном обществе. Это помогает понять преимущества физической активности в улучшении общего состояния здоровья и благополучия учащихся. Регулярные физические упражнения могут улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы, снизить риск ожирения и облегчить проблемы с психическим здоровьем, такие как стресс и беспокойство. Исследования по этой теме могут стать основой для политики в области образования, которая поощряет физическую активность и воспитывает культуру здорового образа жизни среди учащихся.

Анализ результатов констатирующего исследования, где показаны результаты опроса, проведенного с целью субъективной оценки уровня двигательной активности студенток гуманитарно-педагогического института, предпочтений в видах фитнеса и вовлеченности во внеучебные спортивные мероприятия, проводимые университетом, позволил всесторонне изучить мнения и выяснить, что 80% студенток являются участниками различных спортивно-массовых и культурно-творческих мероприятий. Также мы узнали, что студентки гуманитарно-педагогического института Тольяттинского государственного университета имеют уровень двигательной активности выше умеренного (в соответствии с недельной нормой физической нагрузки ВОЗ).

Перед началом экспериментального исследования нами был проведен срез результатов двигательных способностей и экспресс-оценка уровня здоровья студенток контрольной и экспериментальной группы в возрасте от 18 до 23 лет, которые обучаются по гуманитарному направлению и занимаются спортивными танцами в танцевальных объединениях университета во внеучебное время. По полученным данным достоверных различий между группами не наблюдалось. В рамках педагогического эксперимента нами были составлены комплексы упражнений с элементами фитнеса в подготовительной и заключительной части занятия для экспериментальной группы. Основная часть тренировочных занятий была нацелена на подготовку к областным и международным конкурсам спортивно-танцевальной направленности.

После проведения экспериментального исследования повторно выполнен срез результатов двигательных способностей и экспресс-оценка уровня здоровья студенток гуманитарно-педагогического института в возрасте 18-23 лет. Полученные данные свидетельствуют о том, что после проведения педагогического эксперимента средние показатели уровня двигательных способностей экспериментальной группы достоверно выше ($P < 0,05$) при сравнении со средними показателями уровня двигательных

способностей студенток контрольной группы. Например, по тесту «Бег, 100 м» мы видим минимальные улучшения показателей в контрольной группе, когда в экспериментальной группе показатели улучшились значительно. В контрольной группе данное улучшение было на 4,99% (с 14,72 сек до 14,02 сек). в экспериментальной группе на 9,37% (с 14,59 сек до 13,34 сек). Аналогичную ситуацию выявили и по другим тестам, характеризующих двигательные способности студенток.

Сравнительный анализ показал улучшение показателей у обеих групп как по результатам тестирования двигательных способностей, так и по результатам экспресс-оценки уровня здоровья по В.И. Белову. Результаты экспериментальной проверки показали существенные положительные изменения в показателях уровня здоровья студенток гуманитарно-педагогического института, занимающихся спортивными танцами после проведения эксперимента. После проведения эксперимента результат обеих групп повысился, у контрольной группы уровень физического здоровья возрос на 13,5%, то есть с 3,3 баллов до 3,8 баллов, это говорит о том, что уровень здоровья данной группы оценивается как средний, но прослеживается положительная динамика. У экспериментальной группы показатели возросли на 29,7%, это более чем в два раза превышает прогресс контрольной группы. Результаты в баллах показывают, что у экспериментальной группы до начала эксперимента уровень физического здоровья составлял 3,3 балла – средний, а после экспериментального исследования повысился до 4,7 баллов, что является высоким уровнем физического здоровья.

Полученные результаты, позволяют сделать вывод о том, что занятия в различных культурно-творческих объединениях танцевальной направленности во внеучебное время будут развивать физические качества в одностороннем порядке, а этого недостаточно для развития здоровой студенческой молодёжи. Подготовка к соревнованиям и конкурсам на занятиях спортивными танцами со включением элементов фитнеса позволила развиваться студенткам разносторонне. Также следует отметить, что в

экспериментальной группе показатели возросли значительней, чем у контрольной группы. Следовательно, можно сделать вывод, что занятия по направлению «Спортивные танцы», в которых подготовительная часть содержала элементы аэробики, а заключительная часть дополнялась элементами стретчинга, позволяют оптимизировать уровень двигательных способностей.

Интеграция фитнеса в студенческий спорт может улучшить физическую работоспособность студенческой молодежи за счёт повышения их сердечно-сосудистой выносливости, мышечной силы и общей физической подготовки. Регулярные физические упражнения могут помочь снизить риск ожирения, сердечных заболеваний, психических расстройств и других хронических заболеваний. Занятия фитнесом улучшают настроение и повышают когнитивные функции, что может положительно повлиять на успеваемость студентов. Тем не менее, важно обеспечить, чтобы фитнес-программы были безопасными, соответствующими возрасту и доставляли удовольствие учащимся, чтобы стимулировать долгосрочное участие студентов в спортивной деятельности и различных мероприятиях спортивной направленности, ведь это позволит развить устойчивые здоровые привычки.

Таким образом, можно утверждать, что наше исследование подтверждает необходимость внедрения фитнес-технологий как в учебный, так и в дополнительный процесс тренировочных занятий, так как это способствует развитию спортивной деятельности на базе университета. Введение фитнеса в систему физического воспитания студентов позволит решить проблему ухудшения физического здоровья студенческой молодёжи, а также повысить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

Список используемой литературы

1. Адольф, В. А. Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект / В. А. Адольф, К. В. Адольф, Л. К. Сидоров // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII Международной научно-практической конференции / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2019. С. 300-306.
2. Алмагамбетова Д. Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/07/3365> (дата обращения: 16.12.2021).
3. Андреевко Т. А., Ткачева Е. Г., Широбакина Е. А. Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. 2016. №2. С. 79.
4. Бекбергенова С.Р. Сайкл как технология оздоровления / С.Р. Бекбергенова // Научный журнал. 2017. № 7(20). С. 77-79.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет: справочное издание. М.: Химия. 1993. 400 с.
6. Бушма Т. В. Совершенствование внутривузовской системы организации учебного процесса по физическому воспитанию / Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова, Л.М. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 27-31.
7. Вафина Л. М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / Л.М. Вафина, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. 2017. № 2. С.84-89
8. Ветков Н. Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. 2016. №5. С. 126-132.

9. Гончарова Н. В. Фитнес аэробика как средство оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза // Анатомия личности. 2021. №3(26). С. 162-166.
10. Гречко А. С. К определению сущностных характеристик понятия «фитнес-технологии» / А.С. Гречко, О.А. Фадеева // Вестник Псковского государственного университета. 2015. № 2. С. 84-89.
11. Евсеев В. В. Физическая культура в создании среды здоровьесбережения / В. В. Евсеев, Л. М. Волкова, Е. Г. Поздеева // «Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры». СПб. 2018. С. 19-22.
12. Елькова Л. С. Гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни студентов вуза / Л.С. Елькова / Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). Чита: Издательство Молодой ученый. 2011. С. 207-209. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1394/> (дата обращения: 11.10.2021)
13. Ермакова, Е. Г. Педагогические технологии, применяющиеся на занятиях физической культуры в вузе / Е. Г. Ермакова // Эпоха науки. 2020. № 24. С. 296-300.
14. Иванов В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т.4. № 2. С. 49-58.
15. Ишмухаметова Н. Ф. Физическая культура и спорт в студенческой среде, пути повышения мотивации к занятиям спортом. Сборник: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы IV всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. 2018. С. 38-40.
16. Кашигина Е. А. Современные фитнес-технологии в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» в профессиональной образовательной организации / Е. А. Кашигина // Инновационное развитие профессионального образования. 2022. № 1 (33). С. 49-53.

17. Лисицкая Т. С. Организационно-педагогические аспекты развития фитнес-аэробики в России / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, Б. К. Ивлиев // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. науч. тр. М. 2003. Т. 3. С. 30-31.
18. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 1. 230 с.; Т. 2. 216 с.
19. Листкова, М. Л. Самостоятельные занятия физической культурой студентов в системе физического воспитания вуза / М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. – М.: ООО «Издательство ТРИУМФ», 2020. – 172 с.
20. Лопатин Л. А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Р.Р. Набиуллин // Вестник ГБУ «Научный центр безопасности жизнедеятельности». 2019. № 2 (40). С. 93-98.
21. Лопатина Т. П. Применение фитнес-технологий для повышения положительной мотивации к занятиям по физической культуре студентов / Т. П. Лопатина, Е. В. Бороухина // Физическая культура, спорт и здоровье. 2017. № 30. С. 31-36.
22. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л. И. Лубышева, А. И. Загревская, А. А. Передельский [и др.]. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.
23. Лутченко Н. Г., Перевозникова Н. И., Иванов В. Г. Игровая фитнес-технология в спортивно-оздоровительной практике образовательного процесса студентов // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 16–17 декабря 2016 г.). СПб. Изд-во Политехн. ун-та. 2016. С. 133–137.

24. Миндиашвили Д. Г. Этнические игры и состязания как средства развития быстроты и ловкости движений, обучающихся на занятиях по физическому воспитанию / Д. Г. Миндиашвили, А. Н. Савчук, А. В. Маркелов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2020. № 2 (52). С. 118-126.

25. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для СПО [Текст]. 2-е изд., испр. и доп. М. Издательство Юрайт, 2019. 138 с.

26. Мокеев Г. И. Насколько совершенна современная система организации физического воспитания в вузах? / Г. И. Мокеев, Е. Г. Мокеева, Г. В. Руденко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2. С. 143-148.

27. Мокрова Т. И. (Ратманская, Т. И.) Оптимальные методики использования систем фитнеса для развития физических качеств и двигательных способностей студенток / Т. И. Мокрова (Т. И. Ратманская), Д. В. Логинов, Н. Н. Климас // Проблемы современного педагогического образования. – Вып. 61. Ч. I. Ялта. 2018. С. 194-198.

28. Мороз А. В. Фитнес на элективных занятиях по физической культуре и спорту в вузе / А. В. Мороз, Ю. В. Коричко // XXII Всероссийская научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Ч. 1. Естественные и технические науки; под науч. ред. Д. А. Погоньшева. Нижневартовск. 2020. С. 166-168.

29. Московченко О. Н. Валеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учеб. пособие / О. Н. Московченко, Л. В. Захарова // Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева. 2019. 314 с.

30. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко [и др.]. М.: Юрайт, 2020. 424 с.

31. Назаренко Л. Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина, Н. В. Красникова // Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 57-60.
32. Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования [Текст]: [Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации"](#) № 273-ФЗ (от 1 сентября 2013 г).
33. Осипов А. Ю. Anti gravity suspension fitness in physical education practice of female students / А. Ю. Осипов, Т. И. Ратманская, М. Ю. Целовальникова, Р. С. Наговицын // Теория и практика физической культуры: 2020. № 981. С. 79.
34. Подоруев Ю. В., Пихаев Р. Р., Заппаров Р. И. Система фитнеса в процессе физического воспитания студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №9 (151). С. 218-223.
35. Пономарёв Г. Н. Физическая культура в высшем образовании – важная составляющая подготовки будущих специалистов / Г. Н. Пономарёв, Я. В. Куванов, Д. Б. Селюкин// Теория и практика физической культуры и спорта», 2019. № 3. С. 11-13.
36. Пономаренко, А. А. Теоретические основы исследования учебной мотивации студентов / А. А. Пономаренко, В. А. Ченобытов. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2013. № 1 (48). С. 356-358. URL: <https://moluch.ru/archive/48/5987/> (дата обращения: 11.01.2022).
37. Ревтова О. А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(22) от 01.07.2017.
38. Сайкина Е. Г. Теоретические основы фитнеса: учебное пособие для студ. учреждений выс. проф. образования. СПб.: Арт-Экспресс, 2017. 164 с.

39. Сайкина Е. Г., Смирнова Ю. В. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры// Современные проблемы науки и образования. 2019. № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28671> (дата обращения: 13.06.2022).
40. Севедин С. В. Физическая культура в жизни современных студентов / С.В. Севедин, К.С. Лазарева / Вопросы педагогики. 2019. № 41. С. 145-148.
41. Сорокин А.В., Качурин А.С. Спорт и здоровый образ жизни// Наука, техника и образование, 2018. № 6 (47). С. 113–114
42. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение от 7 августа 2009 г. № 1101-р. 16 с
43. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 16.03.2021).
44. Тареева В. Ю., Шевченко О.В. Танцы как технология физкультурного образования [Текст] / В. Ю. Тареева, О. В. Шевченко // Издательско- полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. С. 133.
45. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // МНКО, 2019. №6 (79). С. 345–347.
46. Устав Всемирной Организации здравоохранения // Всемирная Организация здравоохранения. Основные документы: 39-е изд. / Перевод с англ. Москва. Медицина. 1995. 208 с.
47. Физкультурно-оздоровительные технологии: учеб. пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба [и др.]. М.: Юрайт. 2020. 334 с
48. Хайруллин И. Т. Мотивационная сфера как показатель профессиональной культуры личности студента / И.Т. Хайруллин, Э.И.

Шарифуллина /Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2018. № 7. С. 110-111.

49. Чапкович Ж. А., Ревякина В. И. Профессиональная социализация студентов в процессе физического воспитания: теория и практика // Вестник Томского государственного университета. 2017. № 420. С. 179-183.

50. Шилько, В. Г. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / В. Г. Шилько. Томск: Издательский дом Томского государственного университета. 2018. 416 с.

51. Шутова Т. Н. Классификация фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 116-122.

52. Шутова Т.Н. Традиционные виды спорта и фитнес в физическом воспитании студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. №4. С. 96-101.

53. 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

54. Ярлыкова О. В. Физическая культура в жизни студентов / О. В. Ярлыкова, Е. В. Сапронова, В. В. Сапронова // Гуманитарный научный журнал. 2017. С. 141-144.

55. Brett R. Gordon, Cillian P. McDowell, Mats Hallgren, Jacob D. Meyer, Mark Lyons, Matthew P. Herring. Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms. // JAMA Psychiatry. 2018. [Электронный ресурс]. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2680311> (дата обращения: 23.05.2022).

56. Jaana Viljaranta, Kaisa Aunola, Asko Tolvanen, Tatiana V. Ryba. The development of school and sports task values among adolescent athletes: The role of gender. // *Current Psychology*, 2022. [Электронный ресурс]. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-02880-y> (дата обращения: 23.05.2022).
57. Kyle Mandsager, Serge Harb, Paul Cremer, Dermot Phelan, Steven E. Nissen, Wael Jaber. Association of Cardiorespiratory. Fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing // *JAMA Network Open*, 2018. 1 (6).
58. 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.
59. Zakharova, L. V. Organization of physical education in universities for students with disabilities: Modular approach / L. V. Zakharova, O. N. Moskovchenko, U. Solimene, N. V. Tretyakova // *The Education and Science Journal*. 2020. № 22 (7). P. 148–175.