

УДК 378/172

А.В. СКРИПЛЁВ

старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Курский государственный университет, Российская Федерация

Статья поступила 14.10.2024

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ
СТУДЕНТОК С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

В статье приведены результаты предварительного исследования формирования мотивационно-ценностных ориентаций у 60 студенток первого курса с разным уровнем физической подготовленности к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении. Показано, что до начала исследования обследованные студентки распределились по результатам прохождения панели тестов по уровню физической подготовленности следующим образом: 5 студенток с отличной физической подготовленностью, 10 – с хорошей физической подготовленностью, 26 – с удовлетворительной и 19 студенток с неудовлетворительной физической подготовленностью. Параллельно с целью определения структуры мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой обследованные студентки были проанкетированы для определения структуры мотивационно-ценностных ориентаций. В дальнейшем для них была разработана дополнительная программа формирования мотивационно-ценностных ориентаций на основе учета уровня физической подготовленности, рассчитанная на трехнедельный курс физических упражнений, включающих кардио-тренировочные (кроссфит) упражнения и фиджитал-ритм стимулятор. Результаты апробации предложенной программы показали ее эффективность в повышении мотивационно-ценностных ориентаций и улучшении физической подготовленности.

Ключевые слова: мотивация, физическая подготовленность, физическая культура, высшее учебное заведение.

SKRIPLEV A.V., Senior Lecturer, Department of Theory and Methodology of Physical Education
Kursk State University, Russian Federation

**FORMATION OF MOTIVATIONAL AND VALUE ORIENTATIONS OF FEMALE
STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL FITNESS FOR PHYSICAL
EDUCATION CLASSES IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

The article presents the results of a preliminary study of the formation of motivational and value orientations in 60 first-year female students with different levels of physical fitness for physical education classes in a higher educational institution. It is shown that before the study, the surveyed students were distributed according to the results of passing the panel of tests by the level of physical fitness as follows: 5 students with excellent physical fitness, 10 with good physical fitness, 26 with satisfactory and 19 students with unsatisfactory physical fitness. In parallel, in order to determine the structure of motivational and value orientations to physical education classes, the examined female students were surveyed to determine the structure of motivational and value orientations. Subsequently, an additional program for the formation of motivational and value orientations was developed for them based on the level of physical fitness, designed for a three-week course of physical exercises, including cardio-training (crossfit) exercises and a phygital rhythm stimulator. The results of testing the proposed program showed its effectiveness in increasing motivational and value orientations and improving physical fitness.

Keywords: motivation, physical fitness & physical education, higher education institution.

Введение. Современные экономические реалии ориентируют работу в высших учебных заведениях на использование инновационных технологий в области физической культуры и спорта, которые разрабатываются на основе исследования особенностей формирования потребностей молодежи в освоении содержательной части физической культуры и совершенствования качества преподавания дисциплины [11, 15, 18].

Основной задачей высшего образования в современных условиях является подготовка высококвалифицированных практико-ориентированных специалистов. Эти специалисты должны соответствовать требованиям работодателей, иметь отличное состояние здоровья и определенный уровень физической подготовленности. При этом важным фактором инновационности является ориентация обучающихся на творческое изучение программы по физической культуре и спорту, основанной на упорядоченном воздействии, на их эмоциональную, волевою, интеллектуальную, мировоззренческую и мотивационную среду. Такую работу необходимо проводить и в связи с тем, что современное представление о физической культуре чаще всего ограничивается развитием двигательных качеств, здоровьем и здоровым образом жизни [8, 12, 13, 20].

Основанием для возникновения проблемы низкой мотивации к двигательной активности обучающихся высших учебных заведений является низкая привлекательность проводимых учебных занятий. Кроме того, на уровень мотивации влияют качество уровня физической подготовленности первокурсников и неспособность их выполнять физическую нагрузку в соответствии с их возрастными показателями [9, 17, 19, 27].

Возраст студенческой молодежи российских высших учебных заведений составляет 17-25 лет. Оказать влияние в этом возрасте на мировоззрение и отношение к двигательной активности довольно сложно, но вполне возможно. Формирование заинтересованности в занятиях физической культурой у студентов – это долгий, сложный и многоплановый процесс, что основано на предыдущем опыте, когда физическая культура всегда являлась основным фактором успешной социализации и дальнейшей профессионализации специалистов любой сферы деятельности. В федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в

Российской Федерации на 2016-2030 годы», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации № 30 от 21 января 2015 года (с изменениями на 18 июня 2019 года) особое внимание уделяется формированию ответственного отношения молодежи к здоровому образу жизни как личному и общественному приоритету. Студенчество представляет собой основной кадровый резерв страны.

Следовательно, одной из главных задач высших учебных заведений является подготовка физически здоровых специалистов, которые могут длительное время сохранять работоспособность. Речь идет, прежде всего, о потребностях и способностях человека, о мотивах его поведения, его интересах об интеллекте и эмоциях, сознании и самосознании, о формировании социальных установок и ценностных ориентаций [1, 6, 27].

Вышеизложенное согласуется с Концепцией модернизации Российского образования, направленной на индивидуализацию и дифференциацию обучения подрастающего поколения. Эти требования обусловлены возрастающей ролью здоровьесбережения. Здоровье в современных условиях становится одним из важных показателей формирования ценностных ориентаций, обуславливающих развитие мотивационно-потребностной сферы человека [1]. Применение для решения этих задач инновационных технологий, направленных на сохранение здоровья, формируют внутреннюю потребность в непрерывном развитии имеющихся двигательных навыков [3]. Например, в последние годы набирают популярность в отечественной и мировой практике различные инновационные технологии, такие как кроссфит (функциональное многоборье), фиджитал-ритм-стимулятор [22].

Анализ научной, учебной и методической литературы показал, что отмечается ухудшение состояния здоровья обучающихся на фоне дефицита двигательной активности [5]. Активная жизненная позиция, рост социальной успешности обучающихся определяют их физическую активность и развитие двигательных способностей, такой позиции придерживаются авторы в своих многочисленных работах [10].

Вопросам мотивации обучающихся к двигательной деятельности уделяется достаточное внимание [19, 20]. При этом ряд специалистов в области проведения занятий по

аэробике для оздоровления обучающихся предлагают вводить более эффективные ее технологии [2, 7, 23]. В зарубежной литературе рассматривают, например, технологию фитнес-кенгу джампс [24-26] для укрепления кардио-респираторной системы.

Согласно современным представлениям [5], можно выделить следующие группы мотивов, побуждающих обучающихся к занятиям физической культурой и спортом:

– *оздоровительные* направлены на укрепление здоровья и профилактику заболеваний [3];

– *двигательно-деятельностные* отражают потребности в получении удовольствия от двигательной деятельности [4];

– *соревновательно-конкурентные*, формирующиеся на основе желания улучшения собственных спортивных достижений в различных областях двигательной деятельности [7];

– *эстетические и познавательно-развивающие*, направленные как на улучшение внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих, так и на стремление познать свои возможности, используя средства физической культуры и спорта [14];

– *коммуникативные* проявляются в стремлении к совершенствованию коммуникации между различными социальными и гендерными группами [21];

– *творческие* связаны с познанием личностных ресурсов, направленных на обеспечение духовного развития студента [12];

– *профессионально-ориентированные* направлены на развитие личностных профессионально-значимых качеств личности и подготовку к предстоящей трудовой деятельности [5];

– *воспитательные* определяются развитием навыков самоподготовки и самоконтроля и направлены на воспитание патриотизма и гражданственности [16, 17, 18];

– *культурологические* отражают воспитание потребности в двигательной активности под воздействием СМИ, общества, социальных институтов [1];

– *статусные* отражают увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах [4];

– *административные* определены получением зачета по физической культуре [9];

– *психолого-значимые* связаны со стремлением получения уверенности, снятием эмоционального напряжения, предупреждением стрессовых состояний, восстановлением психической работоспособности [16].

Мотивация же и определяет смысл занятий для каждой личности. Следовательно, ориентируясь на изложенное выше, *целью нашего предварительного исследования* явилась разработка программы формирования мотивационно ценностных ориентаций у студенток вуза на основе учета динамики уровня их физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности студенток.

2. Выявить особенности студенческих отношений к физической культуре и причины, влияющие на прекращение занятий.

3. Установить структуру мотивов студенток к посещению занятий физической культуры в зависимости от уровня физической подготовленности.

4. Разработать и оценить в практической работе программу формирования мотивационно ценностных ориентаций на основе учета уровня физической подготовленности.

Материалы и методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование и опрос.

3. Оценка уровня физической подготовленности по результатам определения контрольных нормативов: бег 2 000 м, бег 100 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подъем туловища из положения лежа на спине, (кол-во раз за 1 мин) и бёрпи (количество раз за 1 минуту). Общая оценки выражалась в суммированных баллах.

4. Биоимпедансный анализ (анализатор ABC-01(компания «Медасс», РФ) компонентного состава тела (КСТ).

5. Разработка и апробация программы мотивационно-ценностных ориентаций для занятий физической культурой.

6. Методы математической статистики.

В исследование были включены студентки 1 курса в количестве 60 человек, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Все обследованные студентки проходили занятия физической культурой в соответствии с программой обучения в вузе. Дополнительно для оценки изменения их мотивационно-ценностных ориентаций и физической подготовленности в течение 3-х недель была предложена дополнительная физическая нагрузка по разработанной программе занятий.

Результаты и обсуждение. На начальном этапе исследования был проведен анализ физической подготовленности студентов, включенных в исследование, по программе, представленной в разделе материалы и методы исследования.

По результатам проведенного анализа физической подготовленности обследованные студентки были разделены на 4 группы:

– студентки (n= 5) с отличной физической подготовленностью, сдавшие нормативы на 30 баллов;

– студентки (n= 10) с хорошей физической подготовленностью, сдавшие нормативы на 24;

– студентки (n=26) с удовлетворительной физической подготовленностью, сдавшие нормативы на 18 баллов;

– студентки (n=19) с неудовлетворительной физической подготовленностью, сдавшие норматив ниже 12 баллов или не выполнившие нормативные требования.

На следующем этапе исследования был проведен анализ компонентного состава тела обследованных студенток в зависимости от уровня их физической подготовленности (таблица 1). Анализ КСТ обследованных студенток в зависимости от уровня их физи-

ческой готовности продемонстрировал, что 4-й вариант (неудовлетворительная физическая подготовленность) отличался и более выраженными изменениями в составе тела: наиболее высокие, по сравнению с другими вариантами, значения массы тела, ее индекса, жировой массы тела на фоне наиболее низкой мышечной массы. Описанная картина соответствует признакам ожирения I-степени.

Далее с целью определения структуры мотивационно ценностных ориентаций нами было проведено анкетирование по методике А.В. Шаболтас [21]. Результаты опроса и анкетирования для определения структуры мотивационно ценностных ориентаций у обследованных студенток представлены в таблице 2. Результаты анкетирования по определению структуры мотивационно ценностных ориентаций у обследованных студенток в зависимости от уровня физической подготовленности показали, что наиболее мотивационно не ориентирована как раз группа с 4-м типом уровня физической подготовленности. Наибольшее значение вариантов ориентаций отмечено у студенток с наиболее высоким уровнем физической подготовленности.

Таблица 1. – Состояние компонентного состава тела обследованных студенток в зависимости от уровня физической подготовленности

Показатель	Уровень физической подготовленности, $\bar{X} \pm \sigma$			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Масса тела, кг	63,00±2,73	65,95±3,27	67,85±2,69	70,62±1,98
Индекс массы тела	21,5±1,58	22,11±1,78	24,01±1,42	25,4±1,82
Масса без жира, кг	53,90±2,33	54,79±4,16	54,31±3,97	56,30±5,21
Жировая масса, кг	9,14±0,40	11,16±0,90	13,54±1,3	14,32±0,80
Мышечная масса, %	50,07±1,33	47,37±1,16	43,27±1,25	32,14±1,43
Общее количество воды, %	65,40±2,63	61,37±2,63	52,94±2,34	46,83±2,96
Внутриклеточная вода, %	58,07±0,61	57,83±0,48	57,22±0,53	56,63±0,31
Внеклеточная вода, %	41,93±0,61	42,13±0,48	42,94±0,53	43,37±0,31

Таблица 2. – Результаты анкетирования по определению структуры мотивационно-ценностных ориентаций у обследованных студенток в зависимости от уровня физической подготовленности

Вариант ориентаций	Уровень физической подготовленности, $\bar{x} \pm \sigma$			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Формирование мотивационно ценностные ориентации	Эмоциональное удовольствие; Социальное самоутверждение; Физическое самоутверждение; Рационально-волевой (рекреационный)	Эмоциональное удовольствие; Социальное самоутверждение	Рационально-волевой (рекреационный)	Не выявлено

Для этой подгруппы характерно, в отличие от 2-4 вариантов уровня физической подготовленности, физическое самоутверждение и рекреационный мотивы ориентации. 2-й и 3-й варианты уровня физической подготовленности характеризовались отсутствием физического самоутверждения.

Кроме того, по результатам этого этапа исследования были выделены 7 видов причин, влияющих на прекращение занятий физической культурой у обследованных девушек:

- отсутствие свободного времени – 32%;
- отсутствие компании для занятий – 16%;
- отсутствие интереса – 21%;
- отсутствие средств на оплату физкультурных, спортивных, оздоровительных услуг – 15%;
- проблемы с состоянием здоровья – 10%;
- неуверенность в своих силах – 4%;
- другие непреодолимые обстоятельства (травма, смена места жительства и т.п.) – 2%.

На заключительном этапе исследования была предложена к апробации программа формирования мотивационно-ценностных ориентаций, основанная на уровне физичес-

кой подготовленности обследованных студенток (рисунок 1).

В соответствии с предложенной программой формирования мотивационно-ценностных ориентаций был разработан план тренировок в трехнедельном микроцикле (таблица 3).

По окончании трехнедельной апробации программы формирования мотивационно-ценностных ориентаций для занятий физической культурой обследованные студентки повторно сдали контрольные нормативы для оценки изменения уровня их физической подготовленности (таблица 4).

Полученные результаты апробации показали, что количество студенток с отличным уровнем физической подготовленности увеличилось на 19,8%, количество студенток с хорошей физической подготовленностью увеличилось на 30,2%, что привело к уменьшению процента студенток с удовлетворительной физической подготовленностью на 19,38% (перешли в группу с хорошей подготовленностью).

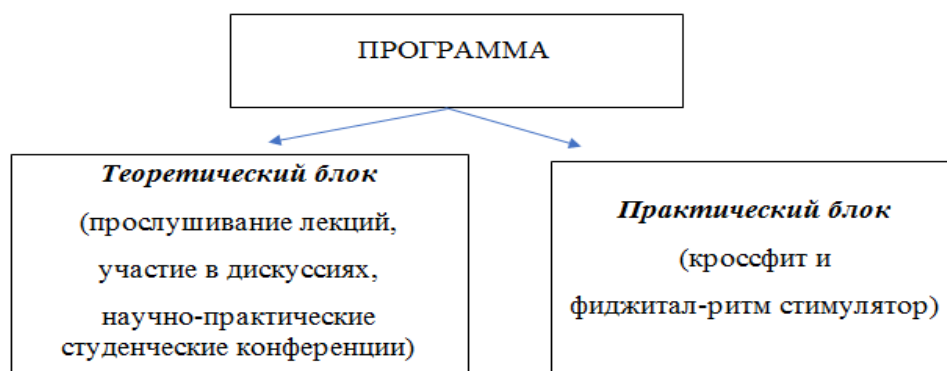


Рисунок 1. – Структура программы формирования мотивационно-ценностных ориентаций на основе учета уровня физической подготовленности обследованных студенток

Таблица 3. – План тренировок обследованных студенток в микроцикле (три недели) для реализации программы формирования мотивационно-ценностных ориентаций

Неделя	День недели		
	Понедельник	Среда	Пятница
1-я	Кардиотренировка	самостоятельная работа	самостоятельная работа Фиджитал-ритм стимулятор
2-я	Понедельник Круговая тренировка (функциональный тренинг)	Среда Фиджитал-ритм стимулятор	Пятница Силовая тренировка
3-я	Понедельник Фиджитал-ритм стимулятор	Среда Фитнес-тренировка	Пятница Силовая тренировка

Таблица 4. – Уровни физической подготовленности студенток по данным единых контрольных нормативов после апробации программы мотивационно-ценностных ориентаций (%)

Группа наблюдения	Физическая подготовленность							
	О		Х		У		не-У	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Основная	9,60	29,40	16,40	46,60	43,30	24,00	30,70	–

Условные обозначения: «до» – исходный уровень физической подготовленности до начала исследования; «после» – уровень физической подготовленности по окончании исследования; «О» – отличная физическая подготовленность; «Х» – хорошая физическая подготовленность; «У» – удовлетворительная физическая подготовленность; «не-У» – неудовлетворительная физическая подготовленность.

Особенно наглядно улучшение физической подготовленности произошло у студенток с неудовлетворительной физической подготовленностью: по окончании исследования их не было зафиксировано вообще. Более информативно вышеописанная положительная динамика у обследованных студенток выглядит в натурально числовом выражении (таблица 5).

Полученные весьма обнадеживающие предварительные результаты (таблицы 4 и 5) улучшения физической подготовленности студенток при апробации предложенной программы формирования мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой были подкреплены и изменениями, произошедшими с структуре мотивационно-ценностных ориентаций (таблица 6).

Таблица 5. – Изменение обследованных студенток числа студенток по уровню физической подготовленности числа после окончания исследования

Группа наблюдения	Физическая подготовленность, количество человек							
	не-У		У		Х		О	
	до	после	до	после	до	после	до	после
n=60	19	0	26	14	10	28	5	18

Примечание – Условные обозначения, как в таблице 4.

Таблица 6. – Структура мотивационно-ценностных ориентаций после апробации программы мотивационно-ценностных ориентаций у обследованных студенток

Вариант ориентаций	Уровень физической подготовленности, $X \pm \sigma$			
	1-й	2-й	3-й	4-й
формирование мотивационно-ценностных ориентаций	эмоциональное удовольствие; социальное самоутверждение; физическое самоутверждение; рационально-волевой (рекреационный); достижение успеха и поставленной цели; познавательный мотив; гражданско-патриотический мотив	эмоциональное удовольствие; социальное самоутверждение; рационально-волевой (рекреационный); физическое самоутверждение; познавательный мотив	рационально-волевой (рекреационный); познавательный мотив; эмоциональное удовольствие; социальное самоутверждение;	не выявлено рационально-волевой (рекреационный); познавательный мотив; социальное самоутверждение

Представленные в таблице 6 результаты показывают, что у обследованных студенток первого курса после апробации предложенной программы мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой произошли существенные изменения в появлении новых мотивационно-ценностных ориентаций (выделено жирным в таблице) при всех вариантах уровней физической подготовленности. Особенно выраженные изменения в положительную сторону были зафиксированы у студенток с неудовлетворительным уровнем физической подготовленности.

Заключение. Таким образом, проведенное предварительное исследование по формированию мотивационно-ценностных ориентаций студенток первого курса с разным уровнем физической подготовленности к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении показало перспективность разработки и внедрения специализированных программ физической подготовки с включением в них эффективных кардиотренировочных упражнений, например кроссфит и фиджитал-ритм стимулятор.

Использованные источники

1. Абаскалова, Н. П. Теоретико-практические аспекты здоровье-ориентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «Быть здоровым» / Н. П. Абаскалова // Вестник педагогических инноваций. – 2008. – № 2 (14). – С. 62–73.
2. Андреева, В. С. Фитнес как средство физического воспитания студентов / В.С. Андреева, С.П. Миронова // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы III Международной научно-практической заочной студенческой конференции. – Екатеринбург: РГППУ, 2016. – С. 12–16.
3. Бочарова, В. И. Повышение физической работоспособности, физического развития, физической подготовленности и функционального состояния занимающихся средствами пилатеса и степ-аэробики / В. И. Бочарова, Д. А. Скруг, Г. Ф. Жован, Г. А. Копейкин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: материалы конференции. – Белгород: БГНИУ, 2016. – С. 29–33.
4. Василистова, Т. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов: монография / Т. В. Василистова, В. В. Пономарев. – Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2011. – 184 с.
5. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КРОНУС, 2016. – 214 с.
6. Горелов, А. А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России / А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, О. Г. Румба // Культура физическая и здоровье : научно-методический журнал. – Воронеж: ВГПУ, 2010. – № 2. – С. 4–8.
7. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВолГУ. – 2005. – 284 с.
8. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика : учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева [и др.]. – М.: Омега-Л, 2016. – 443 с.
9. Кан, Н. Б. Повышение мотивации к занятиям по оздоровительной аэробике у студенток неспортивных институтов / Н. Б. Кан, Н. М. Ахтемзянова // Развитие современного образования: теория, методика и практика : материалы VI Международной научно-практической конференции (Чебоксары. 13 ноября 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 448–449.
10. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : дис. ... канд. соц. наук / Г.Ю. Козина : Пенз. гос. ун-т. – Пенза, 2007. – 183 с.
11. 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.
12. Лубышева, Л. И. Диверсификация понятий в методологии спортизированного физического воспитания / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 3 – 7
13. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студентов вузов / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

14. Окуньков, Ю. В. Исследование субъективных аспектов участия студентов в спортивной деятельности / Ю. В. Окуньков // Физическая культура в свободное время трудящихся и учащейся молодежи. – М., 1975. – С. 69-70.
15. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в высшем образовании – важная составляющая подготовки будущих специалистов / Г. Н. Пономарев, Я. В. Куванов, Д. Б. Селюкин // Теория и практика физической культуры и спорта. 2019. – № 3. – С. 11–13.
16. Психология физического воспитания и спорта : уч. пособие для студ. высш. уч. заведений / Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. – 2-е издание, дораб. – М: Издательский центр Академия, 2004. – 224 с.
17. Рахматов, А. И. Повышение мотивации девушек-студенток I–II курсов технического вуза к занятиям физической культурой при использовании различных систем физических упражнений / А. И. Рахматов, Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин и др. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2015. – № 10 (128). – С. 251-258.
18. Рогов, М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования : дис. ... д-ра псих. наук / Рогов М. Г. – Казань : 1999. – 349 с.
19. Рудякова, И. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов на основе применения средств аэробики / И. В. Рудякова, В. Б. Рудякова, Л. К. Прокофьева // Физкультурное образование Сибири. – 2020. –2(44). – С. 25–28.
20. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 394 с.
21. Шаболтас, А. В. Рискованное поведение как реакция на неконтролируемый стресс / А. В. Шаболтас, Д. А. Жуков // Вестник СПбГУ. Серия 12. Педагогика, психология, социология. – 2011. – Вып. 1. – С. 227-234.
22. Шилько, В. Г. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / В. Г. Шилько. – Томск : Издательский дом Томского государственного университета, 2018. – 416 с.
23. Щепотьев, А. М. Фиджитал-сборы – новая перспективная педагогическая технология / А. М. Щепотьев // Электронный научно-публицистический журнал «HomoCyberus». – 2023. – № 2(15). [сайт]. URL: http://journal.homocyberus.ru/Shchepotyev_AM_2_2023.
24. Якуб, И. Ю. Аэробика как средство физической культуры / И. Ю. Якуб, А. А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16 (96). – С. 442–446.
25. Cosma, G. Aerobic gymnastics on Kangoo Jumps boots and its impact on students' fitness / G. Cosma, R. Dimitru, A. Lica [et al.] // Science, Movement and Health. – 2015. – № 15 (2). – P. 294–299.
26. Dimitru, R. Experts' opinion concerning the role of aerobics on Kangoo Jumps boots / R. Dimitru // Journal of Sport and Kinetic Movement. – 2014. – № 1 (23–2). – P. 44–46.
27. Miller, N. S. Effects of a 12-week aerobic training program utilizing Kangoo jumps? / N. S. Miller, J. E. Taunton, E. C. Rhodes [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2003. – № 35. – P. 372–374.
28. Rokeach, M. The Nature of Human Values / M. Rokeach. – New York City : The free press, 1973. – 438 p.

References

1. Abaskalova N.P. Teoretiko-prakticheskie aspekty` zdorov'e-orientirovanny`kh pedagogicheskikh tekhnologij, obespechivayushhikh formirovanie klyuchevoj kompetenczii «By`t` zdorovy`m» [Theoretical and practical aspects of health-oriented pedagogical technologies ensuring the formation of the key competence “Be healthy”]. *Vestnik pedagogicheskikh innovacij* [Bulletin of pedagogical innovations]. 2008, no. 2 (14), pp. 62-73. (in Russian)
2. Andreeva V.S., Mironova S.P. Fitnes kak sredstvo fizicheskogo vospitaniya studentov [Fitness as a means of physical education of students]. *Zdorov'esberezhenie kak innovacionny`j aspekt sovremennogo obrazovaniya* [Health conservation as an innovative aspect of modern education]. Ekaterinburg: RSPPU, 2016, pp. 12-16. (in Russian)
3. Bocharova V.I., Skrug D.A., Zhovan G.F., Kopeikin G.A. Povy`shenie fizicheskoy rabotosposobnosti, fizicheskogo razvitiya, fizicheskoy podgotovlennosti i funkczional`nogo sostoyaniya zanimayushhikhsya sredstvami pilatesa i step-ae`robik [Improving physical

- performance, physical development, physical fitness and functional state of those involved in Pilates and step aerobics]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vy'sshikh uchebny'kh zavedeniyakh* [Physical education and sports in higher educational institutions]. Belgorod: BGNU, 2016, pp. 29-33. (in Russian)
4. Vasilistova T.V., Ponomarev V.V. *Proektirovanie fitnes-tekhnologij v fizicheskom vospitanii studentok vuza, prozhivayushhikh v usloviyakh severny'kh regionov* [Design of fitness technologies in physical education of female university students living in northern regions]. Krasnoyarsk, Siberian State Technological University (SibSTU), 2011, 184 p. (in Russian)
 5. Vilensky M.Ya., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical education]. Moscow, KRONUS, 2016, 214 p. (in Russian)
 6. Gorelov A.A., Lotonenko A.V., Rumba O.G. *Dvigatel'naya aktivnost' i zdorov'e studencheskoj molodezhi Rossii* [Physical activity and health of Russian student youth]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health]. Voronezh: VSPU, 2010, no 2, pp. 4–8. (in Russian)
 7. Davydov V.Yu., Shamardin A.I., Krasnova G.O. *Novy'e fitnes-sistemy` (novy'e napravleniya, metodiki, oborudovanie i inventar`)* [New fitness systems (new directions, methods, equipment and inventory)]. Volgograd, VolSU, 2005, 284 p. (in Russian)
 8. Kazin E.M., Kasatkina N.E., Rudneva E.L. et al. *Zdorov'esberegayushhaya deyatel'nost' v sisteme obrazovaniya: teoriya i praktika* [Health-preserving activities in the education system: theory and practice]. Moscow, Omega-L, 2016, 443 p. (in Russian)
 9. Kan N.B., Akhtemzyanova N.M. *Povy'shenie motivaczii k zanyatijam po ozdorovitel'noj aerobike u studentok nesportivny'kh institutov* [Increasing motivation for health aerobics classes among female students of non-sports institutes]. *Razvitie sovremennogo obrazovaniya: teoriya, metodika i praktika* [Development of modern education: theory, methodology and practice]. Cheboksary: CNS "Interactive Plus", 2015, pp. 448-449. (in Russian)
 10. Kozina G. Yu. *Fizkul'turno-ozdorovitel'naya deyatel'nost' kak soczial'ny'j faktor formirovaniya zdorov'ya sovremennoj studencheskoj molodezhi* [Physical culture and health activities as a social factor in the formation of health of modern student youth]. Cand. sci. dis. Penza, 2007, 183 p. (in Russian)
 11. Lubysheva L.I., Zagrevskaya A.I., Peredelsky A.A. et al. *Sportizaczija v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovaczionnoj praktike* [Sportization in the system of physical education: from a scientific idea to innovative practice]. Moscow, NICz «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury` i sporta», 2017, 200 p. (in Russian)
 12. Lubysheva L. I. *Diversifikaczija ponyatij v metodologii sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya* [Diversification of concepts in the methodology of sport-oriented physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury` i sporta* [Theory and practice of physical education and sports]. 2019, no. 3, pp. 3–7. (in Russian)
 13. Matveev L. P. *Obshhaya teoriya sporta i ee prikladny'e aspekty`* [General theory of sport and its applied aspects]. Moscow, Sovetsky Sport, 2010, 340 p. (in Russian)
 14. Okunkov Yu.V. *Issledovanie sub'ektivny'kh aspektov uchastiya studentov v sportivnoj deyatel'nosti* [Study of subjective aspects of students' participation in sports activities]. *Fizicheskaya kul'tura v svobodnoe vremya trudyashhikh i uchashhejsya molodezhi* [Physical education in free time of working and studying youth]. Moscow, 1975, pp. 69-70. (in Russian)
 15. Ponomarev G.N., Kuvanov Ya.V., Selyukin D.B. *Fizicheskaya kul'tura v vy'sshem obrazovanii – vazhnaya sostavlyayushhaya podgotovki budushhikh specialistov* [Physical education in higher education is an important component of the training of future specialists]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury` i sporta* [Theory and practice of physical education and sports], 2019, no. 3, pp. 11-13. (in Russian)
 16. Gogunov E.N., Martyanov B.I. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Psychology of physical education and sport] Moscow, Publishing center Academy, 2004, 224 p. (in Russian)
 17. Rakhmatov A.I., Germanov G.N., Nikitushkin V.G. et al. *Povy'shenie motivaczii devushek-studentok I–II kursov tekhnicheskogo vuza k zanyatijam fizicheskoy kul'turoj pri ispol'zovanii razlichny'kh sistem fizicheskikh uprazhnenij* [Increasing the motivation of female students of the 1st and 2nd years of a technical university to engage in physical education using various systems of physical exercises]. *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Ucheny'e*

- zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University]. 2015, no. 10 (128), pp. 251-258. (in Russian)
18. Rogov M.G. *Czennosti i motivy` lichnosti v sisteme neprery`vnogo professional`nogo obrazovaniya* [Values and motives of personality in the system of continuous professional education]. Dr. sci. diss. Kazan, 1999, 349 p. (in Russian)
 19. Rudyakova I.V., Rudyakova V.B., Prokofieva L.K. Formirovanie motivaczii k zanyatijam fizicheskoj kul`turoj u studentov na osnove primeneniya sredstv ae`robiki [Formation of motivation for physical education among students based on the use of aerobic means]. *Fizkul`turnoe obrazovanie Sibiri* [Physical education education in Siberia]. 2020, no 2 (44), pp. 25-28. (in Russian)
 20. Saykina E. G. *Konceptual`ny`e osnovy` podgotovki specialistov po fitnesu v sovremenny`kh socziokul`turny`kh usloviyakh* [Conceptual foundations of training fitness specialists in modern socio-cultural conditions]. St. Petersburg, Izd-vo RGPU im. A. I. Gerczena, 2007, 394 p. (in Russian)
 21. Shaboltas A.V., Zhukov D.A. Riskovannoe povedenie kak reakczija na nekontroliruemy`j stress [Risky behavior as a reaction to uncontrollable stress]. *Vestnik SPbGU. Seriya 12. Pedagogika, psikhologiya, socziologiya* [Bulletin of St. Petersburg State University. Series 12. Pedagogy, psychology, sociology]. 2011. Issue. 1, pp. 227-234. (in Russian)
 22. Shilko V. G. *Socziologiya fizicheskoj kul`tury` i sporta* [Sociology of physical culture and sports]. Tomsk, Publishing house of Tomsk State University, 2018, 416 p. (in Russian)
 23. Shchepotyev A.M. *Fidzhital-sbory` – novaya perspektivnaya pedagogicheskaya tekhnologiya* [Phydgital-collections – a new promising pedagogical technology]. *HomoCyberus*. 2023, no. 2 (15). (in Russian). Available at: http://journal.homocyberus.ru/Shchepotyev_AM_2_2023
 24. Yakub I.Yu., Starikova A.A. Ae`robika kak sredstvo fizicheskoj kul`tury` [Aerobics as a means of physical culture]. *Molodoj ucheny`j* [Young scientist]. 2015, no. 16 (96), pp. 442-446. (in Russian)
 25. Cosma G., Dimitru R., Lica A. et al. Aerobic gymnastics on Kangoo Jumps boots and its impact on students' fitness. *Science, Movement and Health*. 2015, no 15 (2), pp. 294–299.
 26. Dimitru R. Experts' opinion concerning the role of aerobics on Kangoo Jumps boots. *Journal of Sport and Kinetic Movement*. 2014, no 1 (23–2), pp. 44–46.
 27. Miller N.S., Taunton J.E., Rhodes E.C. et al. Effects of a 12-week aerobic training program utilizing Kangoo jumps? *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003, no 35, pp. 372–374.
 28. Rokeach M. *The Nature of Human Values*. New York City : The free press, 1973, 438 p.

Received 14.10.2024