УДК 796.323
ББК 75
DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-4-94-101

Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов

В. Д. Иванов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В современном мире, где всё больше людей стремятся к здоровому и активному образу жизни, фитнес-технологии становятся всё более популярными. Традиционные методы физического воспитания, такие как бег, плавание или йога постепенно уступают место новым и инновационным направлениям, одним из которых являются фитнес-технологии. В данной статье рассматривается значение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов и роль фитнес-технологий в достижении успешного обучения, здорового образа жизни.

Одним из ключевых преимуществ фитнес-технологий является их способность улучшить физическую форму, повысить выносливость, силу и гибкость. С помощью новейших фитнес-приложений студенты могут получать персонализированные рекомендации для каждого индивидуального случая. Они могут выбирать из широкого спектра упражнения, которые соответствуют их физической подготовке и целям, а также получать советы и рекомендации от профессиональных тренеров и инструкторов.

Ещё одним из преимуществ фитнес-технологий является их способность улучшить здоровье и благополучие. Взаимодействие с фитнес-приложениями помогает студентам отслеживать состояние своего здоровья, а также контролировать свой сон, питание и стресс. Они могут вести дневник тренировок и отслеживать свой прогресс, что может позволить им понять, как они себя чувствуют и какие упражнения им следует выполнять.

Фитнес-технологии предлагают широкий спектр программ, разработанных специально для студентов. Это могут быть программы по кардио-тренировкам, функциональной тренировке, силовым тренировкам и т. д. Благодаря этим программам, студенты могут получить комплексные тренировочные программы, которые помогут им достичь поставленных целей в фитнесе.

Ключевые слова: *фитнес-технологии, фитнес, физическое воспитание, студенты и фитнес, фитнес в вузе.*

Фитнес-технологии играют важную роль в создании и продвижении фитнес-систем для студентов. Введение новых методов обучения и использование современных технологий в области физического воспитания имеет важное значение для студентов, так как это позволяет им получить доступ к более эффективным и интересным способам физической активности [2; 5].

Одним из примеров таких технологий является использование компьютерных программ и приложений для тренировок. Эти приложения могут предлагать различные виды упражнений, включая кардиотренировки, силовые упражнения и растяжку. Они также могут включать в себя помощь персонального тренера, который будет помогать с правильным выполнением упражнений и подбирать индивидуальные программы для каждого студента [3].

Другим примером является использование фитнес-роботов и виртуальной реальности в качестве инструментов для физической активности. Эти технологии позволяют студентам заниматься физическими упражнениями в более интерактивной и захватывающей форме. Они могут имитировать различные виды физических упражнений и взаимодействовать с виртуальными объектами для создания более реалистичных и захватывающих тренировок.

Фитнес-технологии позволяют создавать и разрабатывать индивидуальные программы для каждого студента, основанные на их физических возможностях, уровне физической подготовки и целях. Эти программы могут включать в себя как базовые упражнения, так и более продвинутые тренировочные программы, которые помогут студентам достичь своих фитнес-целей [4; 12].

Одним из преимуществ фитнес-технологий является возможность индивидуализации тренировок. Студенты могут выбирать и адаптировать программы под свои личные потребности и цели. Это может сделать тренировочный процесс более эффективным и персонализированным.

Фитнес-технологии предлагают новые и увлекательные способы физической активности для студентов. Они позволяют им получать доступ к различным видам упражнений, интерактивным тренировкам и персонализированным программам. Эти технологии помогают создать более здоровый и активный образ жизни, а также повысить мотивацию и интерес студентов к физической активности.

Фитнес-технологии — это мощный инструмент, который помогает студентам улучшить свою физическую форму, здоровье и благополучие. Они предоставляют широкий спектр программ и программ, разработанных специально для студентов, а также множество возможностей для самосовершенствования. Однако студенты должны помнить, что фитнес-технологии — это лишь инструмент, который они должны использовать в своих интересах и стремлении к здоровью и благополучию [7].

Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студентов

Студенты часто сталкиваются с проблемой отсутствия времени и ограниченных финансовых возможностей для посещения фитнес-клубов и спортивных залов. В то же время существует возможность и даже необходимость в разработке и реализации фитнес-технологий в физической подготовке студентов в вузе. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты проектирования фитнес-технологий, которые могут помочь студентам улучшить свои физические показатели и достичь более здорового образа жизни.

Во-первых, необходимо обеспечить доступность фитнес-технологий для студентов. Это может быть достигнуто путём создания специальных программ и ресурсов, которые позволяют студентам заниматься физической активностью даже в условиях ограниченной доступности спортивных залов и фитнес-центров. Можно предложить студентам доступ к онлайн-платформам с видеоуроками, тренировочными программами и ресурсами для самостоятельной работы. Это может быть особенно полезно для студентов, которые не имеют возможности посещать физические залы или предпочитают самостоятельные тренировки [1; 6].

Во-вторых, важно учитывать индивидуальные потребности и цели студентов, что позволят индивидуализировать физическое воспитание, построить его, исходя из личных потребностей студента. Это означает, что фитнес-технологии должны быть адаптированы к конкретным студенческим потребностям и целям. Для студентов с ограниченными физическими возможностями или заболеваниями, фитнес-технологии должны быть разработаны с учётом индивидуальных особенностей и ограничений. Также можно предложить различные виды тренировок, такие как групповые занятия, йога или тренировки с использованием весовых тренажеров, которые могут быть более эффективными для конкретных студентов.

В-третьих, необходимо обеспечить эффективность фитнес-технологий. Это означает, что они должны быть максимально эффективными и доступными для студентов. Например, фитнес-технологии могут быть интегрированы в учебный процесс, чтобы студенты могли заниматься физической активностью в свободное время или после занятий. Также можно предложить гибкие программы, чтобы студенты могли выбрать наиболее удобные для себя режимы занятий [6].

Проектирование фитнес-технологий должно быть ориентировано на конкретные потребности и цели студентов. Студенты должны иметь доступ к разнообразным и эффективным фитнес-технологиям, которые помогут им улучшить свои физические показатели и достичь более здорового образа жизни. Это может быть достигнуто через разработку и реализацию специальных программ и ресурсов, а также через внедрение эффективных методов тренировок и организации занятий [9].

Значение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов

Фитнес-технологии становятся всё более доступными и внедряются во все сферы нашей жизни, они занимают особое место в жизни студентов. Они предлагают студентам возможность вести здоровый образ жизни, а также улучшить своё физическое и психологическое состояние.

Фитнес-технологии помогают студентам сохранять физическую форму и улучшать свое здоровье. Благодаря регулярным тренировкам и использованию фитнес-оборудования, студенты могут улучшить свою выносливость, координацию движений, гибкость и силу. Это позволяет им успешно справляться с учебными нагрузками, сохранять своё здоровье и вести полноценную жизнь.

Фитнес-технологии способствуют развитию социальных навыков. Студенты могут присоединиться к фитнес-группам или клубам, где они могут общаться, обмениваться опытом, участвовать в спортивных соревнованиях и развивать командный дух. Это может помочь им научиться работать в коллективе, развивать навыки лидерства, а также развивать дисциплину и самодисциплину.

Фитнес-технологии могут помочь студентам в саморазвитии. Благодаря использованию различных программ и приложений, студенты могут учиться и развиваться в различных областях знаний. Они могут изучать предметы, связанные с физической и умственной деятельностью, а также учиться новым навыкам, связанным с работой и профессией.

Фитнес-технологии могут способствовать развитию самооценки и уверенности в себе. Студенты, занимающиеся спортом, чувствуют себя более уверенными и способными, они могут достичь большего успеха в учебе и в своих личных делах. Кроме того, фитнес-технологии могут быть полезны для студентов, желающих улучшить свои навыки и умения, а также повысить мотивацию для достижения целей [11].

Применение онлайн-технологий для занятий фитнесом

Онлайн-технологии предоставляют широкий спектр возможностей для занятий фитнесом в любое удобное время и в любом месте. Одной из главных причин, по которой онлайн-занятия фитнесом становятся все более популярными среди студентов, является удобство. Теперь, благодаря современным технологиям, они могут заниматься фитнесом в удобное время в удобном месте. Не нужно тратить время на поездку в спортивный зал, студенты могут заниматься фитнесом дома, в общежитии, в парке, на улице в свободное время и не трать время на поездку в спортзал [8].

Ещё одной причиной, почему онлайн-занятия фитнесом у студентов становятся всё более популярными, является доступность. В настоящее время существует огромное количество онлайн-платформ, предлагающих занятия фитнесом в формате онлайн. Студент может выбрать из множества вариантов и найти тот, который подходит именно ему. Более того, онлайн-занятия могут быть бесплатными или иметь небольшую плату, что делает их доступными для всех.

Онлайн-занятия фитнесом также предлагают возможность индивидуального подхода к каждому студенту. Существуют специальные программы и упражнения, разработанные специально для людей с определёнными физическими потребностями или ограничениями. Это может быть полезно для тех, кто страдает от болей в спине, суставах или проблем с сердцем. Онлайн-занятия позволяют индивидуально подходить к каждому, что повышает эффективность тренировок и помогает достичь желаемых результатов.

Несмотря на все преимущества онлайн-занятий фитнесом, важно помнить, что они не могут заменить полноценное физическое взаимодействие с реальным миром. Они могут помочь студентам в достижении определённых целей, таких как улучшение физической формы или повышение уровня энергии. Однако, для достижения настоящего физического здоровья и фитнеса, необходимо сочетать онлайн-занятия с реальными физическими упражнениями в вузе под контролем преподавателя.

Онлайновые занятия позволяют заниматься фитнесом в любое время и в любом месте, что делает их доступными для студентов. Современные фитнес-технологии, такие как мобильные приложения, виртуальная реальность, дополненная реальность, и т. д., предлагают широкий спектр возможностей для достижения физического здоровья и физической формы. Необходимо осознавать, что фитнес-технологии, несмотря на их популярность и доступность, не являются магическим решением для всех проблем здоровья и физической формы. Они могут быть эффективными инструментами, но не заменять правильного подхода к тренировкам и здоровому образу жизни. Важно помнить, что фитнес-технологии могут быть полезными, но они не являются панацеей.

Взаимодействие с фитнес-технологиями требует понимания и использования их в сочетании с индивидуальными потребностями и целями каждого человека. Приложения и устройства, предлагающие фитнес-тренировки, могут предоставить доступ к программам, которые могут помочь улучшить физическую форму, укрепить мышцы, повысить выносливость и снизить стресс.

Следует учитывать, что фитнес-технологии могут быть ориентированы на различные возрастные группы и уровни подготовки. Для новичков и тех, кто только начинает свой путь к здоровью и физической форме, могут быть полезными простые упражнения и тренировки с использованием оборудования, доступного в домашних условиях. Более продвинутые пользователи могут испы-

тывать трудности в использовании и понимании сложных и специализированных фитнес-программ.

Методика применения фитнес-технологий

Современные технологии и методики в области фитнеса стали незаменимыми инструментами для достижения физической формы и здоровья. Они предоставляют широкие возможности для тренировок, питания и мотивации, а также помогают улучшить качество жизни [9; 10].

Одной из самых популярных и эффективных методик применения фитнес-технологий является использование фитнес-приложений и онлайн-платформ. Такие приложения позволяют пользователям создавать персонализированные планы тренировок, отслеживать прогресс и получать рекомендации для достижения конкретных целей.

Также существуют специализированные фитнес-тренеры, которые работают с клиентами индивидуально и помогают им достигать поставленных целей. Они могут проводить онлайн-консультации, разрабатывать индивидуальные тренировочные планы, давать рекомендации по питанию и контролю веса. Такие тренеры обладают глубокими знаниями и опытом, что позволяет им эффективно помочь своим клиентам достичь желаемых результатов.

Ещё одной важной методикой является использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в фитнесе. Эти технологии позволяют создавать уникальные и интерактивные тренировки, где пользователь может погрузиться в виртуальный мир и выполнять физические упражнения в различных условиях. Например, пользователи могут тренироваться в горах или на пляже, заниматься йогой или силовыми тренировками в специальных тренажёрных залах.

Использование виртуальной реальности в тренировках, которые проводятся на спортивных объектах, позволяет пользователям получить дополнительную мотивацию и адреналин, занимаясь на спортивных площадках. Таким образом, использование фитнес-технологий помогает создать более захватывающие и интенсивные тренировки.

Все вышеперечисленные методики и технологии в фитнесе могут быть применены в различных форматах и адаптированы под потребности каждого клиента. Они помогают людям достичь желаемых результатов, повысить мотивацию и улучшить качество жизни. Благодаря инновационным и современным технологиям, фитнес становится доступным и увлекательным для всех, кто стремится к здоровому образу жизни и хорошей физической форме.

Комплексное воздействие фитнес-технологий на физическое состояние

Фитнес-технологии предлагают новые способы поддержания и улучшения физического состояния. В последние десятилетия, благодаря стремительному развитию технологий, на рынке появилась широкая линейка продуктов, направленных на улучшение физической формы и повышение общего благополучия.

Фитнес-технологии оказывают положительное воздействие на физическое состояние, так как помогают нам справиться с различными физическими проблемами и заболеваниями. Благодаря использованию специальных тренажеров и устройств, мы можем улучшить координацию движений, развить выносливость, гибкость и силу. Такие технологии, как эллиптические тренажеры, велотренажеры, гантели и гантели для упражнений, помогают нам справиться с проблемами осанки, укрепить мышцы и улучшить общую осанку.

Фитнес-технологии позволяют улучшить своё физическое самочувствие и настроение. Устройства, которые мониторят пульс, кровяное давление, дыхание и другие показатели здоровья, позволяют нам контролировать свое состояние и предупреждать возможные проблемы. Многие фитнес-технологии предлагают различные режимы тренировок, включая аэробные, анаэробные и функциональные, что помогает нам выбрать оптимальный режим тренировок, который в наибольшей степени соответствует нашим потребностям и целям.

Помимо физического здоровья, фитнес-технологии также оказывают положительное влияние на психологическое состояние. Благодаря использованию фитнес-устройств и приложений, мы можем улучшить свою концентрацию, снизить уровень стресса, снять напряжение и улучшить качество сна. Фитнес-технологии также помогают нам справиться с депрессией и тревогой, предоставляя доступ к специальным ресурсам и сервисам для получения поддержки и советов.

Фитнес-технологии предлагают новые возможности для поддержания и улучшения нашего физического и психологического состояния. Они помогают быть здоровыми, сильными и счастливыми, а также способствуют нашему личностному росту и самореализации. В то же время они позволяют выбирать наиболее подходящие нам технологии,

учитывая потребности и цели и в итоге достичь более высокого уровня физической активности и благополучия.

Оздоровительные фитнес-технологии

В последние годы, технологии и инновации играют всё более значимую роль в нашей жизни. Они проникают во все сферы нашей деятельности, включая медицину и фитнес. Несомненно, фитнес-технологии и оздоровительные системы становятся все более популярными и эффективными, способствуя улучшению нашего здоровья и физической формы [6].

Одной из самых известных фитнес-технологий являются тренажеры с использованием компьютерных программ. Они позволяют создавать индивидуальные тренировочные программы, анализировать прогресс и отслеживать его в реальном времени. Такие программы могут включать в себя разнообразные упражнения, такие как кардио, силовые тренировки, функциональные тренировки, а также различные виды упражнений на силу и гибкость. Это даёт возможность достичь оптимальных результатов и желаемых результатов без необходимости посещения тренажерного зала.

Другой популярной фитнес-технологией является использование оборудования с электростимуляцией. Этот метод помогает укрепить мышцы, повысить выносливость и ускорить процесс восстановления после тренировок. Такое оборудование, например, может быть в форме пояса или браслета, которые стимулируют мышцы при движении. Это может быть полезно для людей, которые страдают от мышечной дистрофии или других заболеваний опорно-двигательной системы.

Фитнес-технологии помогают создавать индивидуальные программы тренировок и обеспечивают доступ к новейшим научным исследованиям и разработкам в области здоровья и фитнеса.

Фитнес-программы

Фитнес-программы представляют собой не только способ поддержания физической формы, но и целый образ жизни, который включает в себя правильное питание, регулярные тренировки и занятия йогой или пилатесом. Фитнес-программы бывают разные, и каждая из них имеет свои особенности и преимущества. В этой статье мы рассмотрим некоторые из них [3].

1. HIIT (High-Intensity Interval Training) — это одна из самых популярных программ фитнеса. Она основана на интенсивных интервалах, когда периоды активности чередуются с периодами отдыха. Упражнения выполняются на беговой дорожке или велотренажёре, а также включают в себя прыжки на скакалке, приседания, отжимания, планки и многое другое. HIIT помогает увеличить выносливость, укрепить мышцы и улучшить кардио-сосудистую систему.

2. Yoga — это древняя практика, которая сочетает в себе физические асаны, дыхательные упражнения и медитацию. Yoga помогает улучшить гибкость, координацию и снизить стресс, а также способствует улучшению кровообращения и укреплению мышц. Эта программа доступна для людей любого уровня физической подготовки и позволяет достичь гармонии и баланса.

3. Zumba — это танцевальная программа, которая сочетает в себе элементы латиноамериканских танцев, таких как сальса, бачата и реггетон. Занятия Zumba проводятся в группах или индивидуально с профессиональными инструкторами. Она помогает укрепить мышцы, улучшить координацию и настроение, снизить уровень стресса.

4. Hip-Hop — это современная танцевальная программа, которая включает в себя элементы хип-хопа, брейк-данса и современных танцев. Она позволяет улучшить физическую форму, координацию и гибкость, а также развивает выносливость и силу. Hip-Hop также помогает снять стресс и улучшить настроение.

5. Zumba Kids — это специальная программа для детей и их родителей. Она включает в себя различные упражнения и игры, которые помогают развивать физические навыки и улучшать координацию движений. Она также включает в себя музыку и световые эффекты, что делает занятия более интересными и увлекательными.

Выбор фитнес-программы зависит от предпочтений человека, уровня физической подготовки и целей. Каждая программа имеет свои преимущества, и вы можете выбрать ту, которая лучше всего подходит вам.

Заключение

Использование фитнес-технологий при работе со студентами является эффективным и доступным способом улучшения их здоровья и физической формы. Фитнес-технологии это лишь инструмент, и для достижения успеха в фитнесе требуется постоянная работа над собой и стремление к самосовершенствованию. Студенты должны быть готовы к тому, что фитнес-технологии могут помочь им, но не заменить их физическую активность и работу над собой.

Онлайновые занятия позволяют заниматься фитнесом в любое время и в любом месте, что делает их доступными для всех, кто стремится к активному и здоровому образу жизни. Однако, важно помнить, что реальные физические упражнения не могут заменить онлайн-занятия и важно сбалансировать онлайн-и офлайн-занятия, чтобы достичь желаемых результатов.

Фитнес-технологии имеют немаловажное значение в физическом воспитании студентов. Они помогают улучшить физическую форму, развить социальные навыки, развить навыки саморазвития и повысить уверенность в себе. Студенты, занимающиеся спортом, могут стать более успешными в учёбе и в своей профессиональной деятельности. Поэтому, внедрение фитнес-технологий в процесс физического воспитания студентов является важным шагом в развитии здорового образа жизни и достижении успеха в учёбе и в карьере.

Список литературы

1. Василистова, Т. В., Пономарев В. В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. — Красноярск, 2011. — 178 с.

2. Горбань, И. Г. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой / И. Г. Горбань., В. Г. Купцова, В. А. Гребенникова, Н. С. Бакурадзе. — Оренбург, 2021. — 112 с.

3. Давыдов, В. Ю., Шамардин, А.И., Краснова, Г. О. Новые фитнесс-программы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь). — Волгоград, 2005.

4. Лукьяненко, А. Г. Фитнес в учебном процессе физического воспитания. — Ейск, 2001. — 78 с.

5. Молдован, В. А., Деменко, М. В. Физическая культура в жизни студентов // Научные исследования и современное образование : Материалы 2-й Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 30 ноября 2022 г. — Чебоксары, 2022. — С. 84–86.

6. Подлубная, А. А., Минхалимова, Л. Ф. Организация учебно-тренировочных занятий по фитнес-технологиям в вузе у студенток с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : сборник материалов, Тольятти, 22–23 ноября 2018 г. — Тольятти, 2019. — С. 162–167.

7. Пономорев, Н. Г., Сайкина, Е. Г. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры // Теория и практика физической культуры. — 2011. — № 8. — С. 55–60.

8. Сайкина, Е. Г., Пономарев, Н. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. — 2012. — № 11–4. — С. 890–894.

9. Тхоревский, В. И. Теория и методика фитнес-тренировки. — М.: Франтера, 2010. — 212 с.

10. Хоули, Т., Френкс, Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. — М.: Олимпийская литература, 2010. — 359 с.

11. Ханевская, Г. В., Пермяков, О. М. Использование фитнес-йоги для укрепления психологического и физического здоровья студентов. Современное состояние и перспективы развития научной мысли. — 2016. С. 191–195.

12. Шутова, Т. Н. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / Т. Н. Шутова, Т. Е. Симина, М. Ю. Точигин, А. Г. Буров // Научное и образовательное пространство: перспективы развития : материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 29 ноября 2015 г. — Чебоксары, 2015. — С. 1431–45.

Поступила в редакцию 10 апреля 2024 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 4. — С. 94–101. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-4-94-101.

Сведения об авторе

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **SPIN-код:** 7693-1131. **AuthorID:** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2024, vol. 9, no. 4, pp. 94–101.

Fitness technologists in physical education of students

Ivanov V. D.
Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia, vdy-55@mail.ru

Abstract. In today's world, where more and more people are striving for a healthy lifestyle and an active lifestyle, fitness technologies are becoming more and more popular. While traditional methods of physical education, such as running, swimming or yoga, are increasingly giving way to new and innovative methods, one of which is fitness technology. This article examines the importance of fitness technologies in physical education of students and their role in achieving successful learning, achieving a healthy lifestyle. One of the key advantages of fitness technologies is their ability to improve physical fitness, increase endurance, strength and flexibility. With the help of the latest fitness apps and applications, students can receive personalized recommendations for each individual case. They can choose from a wide range of exercises that match their physical fitness and goals, as well as receive advice and guidance from professional trainers and instructors. Another advantage of fitness technologies is their ability to improve health and well-being. Interacting with fitness apps helps students keep track of their health, as well as monitor their sleep, nutrition, and stress. They can keep a workout diary and track their progress, which allows them to understand how they feel and what exercises they should do.

Keywords: *fitness technologies, fitness, physical education, students and fitness, fitness at the university.*

References

1. Vasilistova T. V., Ponomarev V. V. Proektirovanie fitnes-tehnologij v fizicheskom vospitanii studentok vuza, prozhivayushih v usloviyah severnyh regionov [Designing fitness technologies in physical education of university students living in the conditions of the northern regions]. Krasnoyarsk, 2011. 178 p. (In Russ.).

2. Gorban I. G., Kupcova V. G., Grebennikova V. A., Bakuradze N. S. Fitnes-tehnologii i sistemy fizicheskih uprazhnenij v uchebnom processe na zanyatiyah fizicheskoj kulturoj [Fitness technologies and systems of physical exercises in the educational process at physical culture lessons]. Orenburg, 2021. 112 p. (In Russ.).

3. Davydov V. Yu., Shamardin A. I., Krasnova G. O. Novye fitness-programmy (novye napravleniya, metodiki, oborudovanie i inventar) [New fitness programs (new directions, techniques, equipment and inventory)]. Volgograd, 2005. (In Russ.).

4. Lukyanenko, A. G., Fitnes v uchebnom processe fizicheskogo vospitaniya [Fitness in the educational process of physical education]. Ejsk, 2001. 78 s. (In Russ.).

5. Moldovan, V. A., Demenko M. V. Fizicheskaya kultura v zhizni studentov [Physical culture in the life of students] Nauchnye issledovaniya i sovremennoe obrazovanie : Materialy 2 Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, Cheboksary, 30 noyabrya 2022 goda [Scientific research and modern education : materials of the 2nd All-Russian Scientific and practical conference, Cheboksary, November 30, 2022]. Cheboksary, 2022. Pp. 84–86. (In Russ.).

6. Podlubnaya A. A., Minhalimova L. F. Organizaciya uchebno-trenirovochnyh zanyatij po fitnes-tehnologiyam v vuze u studentok s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya [Organization of training sessions on fitness technologies at a university for students with disabilities]. Professionalno-lichnostnoe razvitie studentov v obrazovatelnom prostranstve fizicheskoj kultury : sbornik materialov, Tolyatti, 22–23 noyabrya 2018 g. [Professional and personal development of students in the educational space of physical culture : a collection of materials, Tolyatti, November 22–23, 2018]. Tolyatti, 2019. Pp. 162–167. (In Russ.).

7. Ponomorev N. G., Sajkina E. G. Fitnes-tehnologii kak put povysheniya interesa i effektivnosti zanyatij fizicheskoj kultury [Fitness technologies as a way to increase the interest and effectiveness of physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2011, no. 8, pp. 55–60. (In Russ.).

8. Sajkina E. G. Ponomarev G. N. Fitnes-tehnologii: ponyatie, razrabotka i specificheskie osobennosti [Fitness technologies: concept, development and specificity]. *Fundamentalnye issledovaniya* [Fundamental research], 2012, no. 11-4, pp. 890–894. (In Russ.).

9. Thorevskij V. I. Teoriya i metodika fitnes-trenirovki [Theory and methodology of fitness training]. M.: Frantera, 2010. 212 p. (In Russ.).

10. Houli T., Frenks B. Ozdorovitelnyj fitnes: rukovodstvo instruktora ozdorovitelnogo fitnesa [Wellness fitness: the instructor's guide to wellness fitness]. M.: Olimpijskaya literatura, 2010. 359 p. (In Russ.).

11. Hanevskaya G. V., Permyakov O. M. Ispolzovanie fitnes-jogi dlya ukrepleniya psihologicheskogo i fizicheskogo zdorovya studentov [The use of fitness yoga to strengthen the psychological and physical health of students]. Sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya nauchnoj mysli [Current state and prospects of scientific thought development]. 2016. Pp. 191–195. (In Russ.).

12. Shutova T. N., Simina T. E., Tochigin M. Yu., Burov A. G. Fitnes-tehnologii v fizicheskom vospitanii studentov [Fitness technologies in physical education of students]. Nauchnoe i obrazovatelnoe prostranstvo: perspektivy razvitiya : materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Cheboksary, 29 noyabrya 2015 g [Scientific and educational space: development prospects : materials of the International Scientific and Practical Conference. Cheboksary, November 29, 2015]. Cheboksary, 2015. Pp. 143–145. (In Russ.).

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Амрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/