

УДК 374

DOI: 10.34670/AR.2019.44.1.077

Организация внеклассных занятий по физической культуре в школе на основе современных фитнес-программ

Стройкина Любовь Владимировна

Старший преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Кемеровский государственный университет,
654079, Российская Федерация, Новокузнецк, ул. Мичурина, 29;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Макарова Лариса Николаевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта,
Кемеровский государственный университет,
654079, Российская Федерация, Новокузнецк, ул. Мичурина, 29;
e-mail: larisamakarova2012@yandex.ru

Ромашевская Нелли Ивановна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта,
Кемеровский государственный университет,
654079, Российская Федерация, Новокузнецк, ул. Мичурина, 29;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Острякова Светлана Викторовна

Старший преподаватель,
Кемеровский государственный университет,
654079, Российская Федерация, Новокузнецк, ул. Мичурина, 29;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрены вопросы организации внеурочных занятий по физической культуре в школе. В частности, применение фитнес-программ с целью привлечения школьников к тренировкам, без привязки к конкретному виду спорта. Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физическими упражнениями с целью повышению к интереса к формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни. Многие элементы внеклассных занятий по физической культуре

в школе не соответствуют пониманию об актуальных тенденциях, не способны обеспечить полноценное и здоровое развитие физических способностей учащихся. Школьники зачастую воспринимают их устарелыми и неинтересными, что является причиной слабой мотивации к занятиям. Нами проведен анализ предоставляемых школьникам внеклассных занятий по физической культуре в двух городах России. Изучен перечень детских оздоровительных тренировок, предоставляемых фитнес центрами. Даны рекомендации по совершенствованию внеклассной работы по физической культуре в школе, посредством применения фитнес-тренировок.

Для цитирования в научных исследованиях

Стройкина Л.В., Макарова Л.Н., Ромашевская Н.И., Острякова С.В. Организация внеклассных занятий по физической культуре в школе на основе современных фитнес-программ // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 1А. С. 469-479. DOI: 10.34670/AR.2019.44.1.077

Ключевые слова

Внеклассная работа в школе, физическая культура, фитнес, оздоровительные занятия физической культурой, фитнес-программы, табата-тренировка.

Введение

Национальным достоянием любого государства являются здоровые люди, поэтому эффективность физического воспитания подрастающего поколения становится важной задачей современного общества: оно испытывает большую потребность в людях с активным способом жизнедеятельности. Существующая сегодня постановка оздоровительной физической культуры основана лишь на спортивно-диагностических нормативах и не учитывает мотивов и потребностей различных групп школьников в приобщении к физической культуре [Мельничук, 2001].

Совершенствование образовательной системы в Российской Федерации требует новых подходов в организации учебного процесса, подготовки и внедрения инновационных, современных рабочих программ. Учебная программа на уроках физической культуры, которая действует в школах в настоящее время, не способна обеспечить полноценное и здоровое развитие физических способностей ребенка. Многие элементы в программе физического воспитания на уроках физкультуры в школе не соответствуют пониманию об актуальных тенденциях, дети зачастую воспринимают их устарелыми, неинтересными – это является причиной слабой мотивации к занятиям.

Опираясь на результаты проведенного опроса, большинство школьников оказались недовольны традиционными уроками физкультуры, так как считают, что они не приносят особой пользы для них. Таким образом, смело можно утверждать, что традиционные уроки физкультуры в школе устарели и требуются нововведения [Бекмансуров, 2017].

Основная часть

В условиях современных реалий, когда уровень детской заболеваемости высок, дети подвергаются стрессу, для них имеет смысл проведение мероприятий, ведущих к улучшению

здоровья не только физического, но и духовного. По мнению медиков-специалистов, 75% всех болезней человека закладываются в детские годы, и только 10% детей в школу приходят почти здоровыми. Это заставляет внедрять новые проекты, совершенствовать или менять уже имеющуюся базовую модель [Карпов, 2017]. Модернизация образовательного процесса, в частности, введение третьего урока физкультуры, конечно, создает дополнительную физическую активность для школьников, но не решает проблему с состоянием здоровья. Учебная перегрузка школьников, нарушения здоровья требуют реабилитационных мер, чего нет на стандартном уроке физкультуры, который и без того перегружен своими задачами.

Сегодня положительную оценку урокам физической культуры в школе дает менее половины старшеклассников. Такая ситуация обусловлена прежде всего тем, что у детей и подростков не сформирована мотивация на физическую активность, отсутствует осознанный интерес к своему здоровью. Сложившаяся в настоящее время система мировоззренческих взглядов, согласно которой образование в сфере физической культуры ориентировано на практически здоровых и физически подготовленных детей, требует пересмотра [Грекова, 2011].

Среди оздоровительных видов физической культуры важное место занимают фитнес-технологии. К наиболее популярным из них относится оздоровительная аэробика, шейпинг, калланетика, пилатес, оздоровительный бодибилдинг, детский фитнес, обеспечивающие реализацию следующих организационно-методических направлений: лечебно-реабилитационное, адаптивное, рекреативное, кондиционно-профилактическое [Гурвич, 2007]. В результате проведенного эксперимента доказано, что регулярные занятия по оздоровительной аэробике (степ-аэробике) оказывают положительный тренировочный эффект в воспитании физических качеств. Занятия можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности как в фитнес-центрах, так и в учебном процессе с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических качеств, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков [Гуторова, 2016]. Таковым является современный подход к оздоровительно-развивающим тренировкам, и его необходимо взять за основу при составлении школьных учебных программ.

Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед физической культурой, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, мотивационно-эмоциональную сферу, которая оказывает положительное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями [Кузьмина, 2007]. Современные тенденции в мировом оздоровительном движении предлагают широкий спектр направлений спортивной индустрии, одним из которых является фитнес, в том числе детский, представляющий собой комплекс танцевальных и гимнастических упражнений с включением элементов различных видов спорта, выполняемых под музыкальное сопровождение. Одновременно наблюдается отсутствие образовательных программ по детскому фитнесу в государственных учреждениях дополнительного образования, несмотря на очевидную востребованность таковых среди современных школьников [Егорова, 2009]. Занятия фитнесом, как нетрадиционный подход к физическому воспитанию, для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса.

Опрос подростков на предмет выявления их осведомленности о нетрадиционных видах

двигательной активности показал: несмотря на то, что юноши и девушки знакомы с такими видами активности как городки, гири, маунтенбайк, туризм, дартс, сокс, вместе с этим, мало кто из них знаком с их правилами. К факторам, препятствующим заниматься нетрадиционными видами спорта, юноши и девушки отнесли отсутствие знаний о данных видах спорта, отсутствие спортивных секций и условий для проведения занятий. Последнее место в перечисленных факторах занимают материальные затраты и состояние здоровья. Следовательно, рассмотрение вопроса о привлечении подростков к занятиям физической культурой и спортом, организуемым во внеучебное время с использованием нетрадиционных видов двигательной активности, считаем актуальным [Пашенко, 2015]. Не секрет, что уже давно все спортивные площадки и хоккейные коробки во дворах заменены на стоянки для автомобилей. Как вариант, детям могут быть доступны занятия на стадионе, воспользоваться которым, однако, часто не позволяют погодные условия или удаленность от них. Зачастую единственным вариантом остаются частный тренажерный зал или фитнес-центр, занятия в которых не каждый может себе позволить. Другой проблемой является дороговизна спортивного оборудования, снаряжения и формы. Отсутствие соответствующих материальных условий приводит к незаинтересованности молодежи в занятиях регулярными физическими упражнениями [Тупицына, 2015].

Применение фитнес-программ во внеклассной работе со школьниками, которая представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимые с учащимися во внеурочное время, помогло бы активизировать двигательный режим школьников, расширить круг занятий физическими упражнениями, сформировать интерес и повысить мотивацию к тренировкам в группах ровесников без привязки к конкретному виду спорта

Данные по внеклассной работе с детьми в четырех школах г. Новокузнецка г. Санкт-Петербурге. Общее количество программ по четырем школам в г. Новокузнецке составило 9 программ, в г. Санкт-Петербурге 20 программ, все программы бесплатные.

Таблица 1 - Программы внеклассных занятий школьников г. Новокузнецка

Школа	Наименование программы
Лицей №11	Спортивные игры
	Будь здоров
Гимназия №70	Карате
	Танцы
Гимназия №44	Мини-футбол
	Волейбол
	Баскетбол
	Пионербол
	ОФП
Лицей №104	Волейбол
	Мини-футбол

Посмотрев таблицу внеклассных программ в школах г. Новокузнецка, можно увидеть скудные, однообразные, зачастую устаревшие программы. Если для мальчиков существует возможность заниматься футболом, боксом, волейболом, то для девочек выбор более ограничен – танцы, но не во всех школах. Отсутствуют варианты для тех, кто не готов или не имеет желания углубленно заниматься определенным видом спорта.

Таблица 2 - Программы внеклассных занятий школьников в г. Санкт-Петербург

Школа	Наименование программы
Гимназия № 642. Василеостровский район	Гимнастика для девочек
	Фитнес (аэробика)
	Студия танца
	Ритмопластика
	Баскетбол
	Бадминтон
	Волейбол
	ОФП (ГТО)
	Кроссфит
	Подвижные игры
Мини-футбол	
Школа № 482. Выборгский район	Волейбол
	Пинг-понг (настольный теннис)
	Черлидинг
	Фехтование
	Водное поло
	Юный шахматист
Гимназия № 524. Московский район	Спортивный туризм
	Гимназический ансамбль танца
	Танцевальный коллектив «Серпантин»
	Футбол
	Настольный теннис
	Бокс
Регби	
	Ирландский танец

В школах г. Санкт-Петербурга наличие и разнообразие внеклассных программ находится на более продвинутом уровне, но в основном делается акцент на конкретный вид спорта.

Многие фитнес-клубы предлагают оригинальные и разнообразные фитнес-программы, рассчитанные на подрастающих любителей оздоровительных занятий различных возрастов – от 2 до 16 лет. Нами были собраны данные на наличие фитнес-тренировок для детей в пяти фитнес-клубах г. Новокузнецка и шести г. Санкт-Петербурга. Общее количество программ по пяти фитнес-клубам г. Новокузнецка – 9. В г. Санкт-Петербурге в каждом фитнес-клубе из пяти от 7-14 разновидностей программ для детей.

Таблица 3 - Фитнес-программы для детей школьного возраста в центрах г. Новокузнецка

Фитнес-центр	Наименование программ
WellFitness	ЛФК, Miss Fitness, программы в тренажерном зале, плавание
SportLife	Плавание, рукопашный бой, детский фитнес, атлетика, футбол
Formula	Танцы, плавание
CityFitness	Плавание, футбол
Здоровье нации	Junior fitness

Таблица 4 - Фитнес-программы для детей школьного возраста в центрах г. Санкт-Петербурга

Фитнес-центр	Наименование программ	Возраст
Fitness 24	Танцы	7-9 лет, 10-13 лет
	Плавание	7-9 лет, 10-13 лет, 14-16 лет
	Бокс	7-9 лет
	Кикбоксинг	10-13 лет
	Единоборства	5-13 лет
	Crossfit kids	6-10 лет, 10-14 лет
	Здоровая спина	от лет
	English club	7-9 лет
	Клуб игры «ГО»	10-13 лет
	Функциональный тренинг	14-16 лет
	Платные акробатика	10-14 лет
	Айкидо	от лет
World Class	Танцы	9-16 лет
	Плавание	9-16 лет
	Fitness Energy (В программе используются элементы танца, боевых искусств и йоги в игровой форме)	9-16 лет
	Спортивные игры	7-9 лет
	Топ-топ (для укрепления мышц стопы и голени, профилактика плоскостопия)	7-9 лет
	Супер-пресс	10-13 лет
	Школа спины	7-9 лет
	Роллер слалом	9-16 лет
	FT (Программа разработана с учетом актуальных увлечений тинейджеров: горные лыжи, ролики, велосипед, сноуборд, вейкбординг, серфинг и другие)	9-16 лет
	Тхэквондо	9-16 лет
	Аэройога	5-8 лет
	Школа гибкости	9-16 лет
	Треккинг	9-16 лет
	Велотур	9-16 лет
Fresh Fitness	Школа плавания для младшего школьного возраста	7-10 лет
	Бассейн для детей, умеющих плавать	8-15 лет
	Секции акробатики и гимнастики	От 5 лет
	Секция атлетизма	от 5 лет
	Единоборства	от 7 лет
	Танцевальная студия	от 5 лет
	Футбольная секция	от 5 лет
	Школа роллеров	от 7 лет
Таурас-фитнес	Танцы	от 7 лет
	Плавание	от 5 лет
	Акробатика на батуте	от 10 лет
	Айкидо	от 7 лет
	Бокс	от 7 лет
	Баскетбол	от 7 лет
	Волейбол для особых детей	от 7 лет
	Дзюдо	от 7 лет
	Капоэйра	от 7 лет
	Карате	от 7 лет
	Рукопашный бой	от 7 лет

Фитнес-центр	Наименование программ	Возраст
Fitness House	Плавание	8-14 лет
	Танцы	8-14 лет
	Бодибилдинг	8-14 лет
	Тхэквондо	8-16 лет
	Джиу-джитсу	7-14 лет
	Студия чирлидинга	7-16 лет
	FT	8-14 лет
	Акробатика	6-11 лет
	Бокс	10-14 лет
Alex Fitness	Плавание	от 5 лет
	Дуатлон	от 7 лет
	Триатлон	от 7 лет
	Танцы	от 5 лет
	Атлетизм	от 5 лет
	Айкидо	от 7 лет
	Дзюдо	от 7 лет

На основе проведенного анализа, видим, что в фитнес-центрах г. Санкт-Петербурга и г. Новокузнецка представлены разнообразные, современные фитнес программы, которые могут вызвать интерес у школьников. По сравнительным анализам в таблицах 1-2 можно увидеть, что внеклассные занятия по физической культуре узконаправленные (как правило, это секции), разнообразие программ в школах значительно отстает от фитнес-центров. Чтобы устранить этот дисбаланс, привлечь школьников к внеклассным занятиям, нами была разработана фитнес-программа, которая может применяться в школах, для привлечения учащихся к внеклассным занятиям включающая в себя упражнения: на развитие силовых способностей и освоение техники базовых упражнений (приседы, наклоны, жимы); на развитие мышц кора (упражнения на баланс, упражнения из пилатеса); на развитие скоростно-силовых способностей (бег, прыжки); упражнения на гибкость и растягивание.

Для эксперимента были взяты 20 детей и разбиты на 2 группы разного возраста (7-9 лет и 14-16 лет). Длительность эксперимента составляла 1 месяц с количеством 8 занятий в месяц, 2 раза в неделю по 40 минут. До и после эксперимента проведен тест и сделано заключение по проделанной работе. Акцент данной тренировки – это развитие мышц кора, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника (косые мышцы живота, поперечная мышца живота, прямая мышца живота, малые и средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы, мышцы задней поверхности бедра, подостная мышца, клювовидно-плечевая мышца). Развитие этих мышц способствует: улучшению осанки; усилению поддержки позвоночника и уменьшению боли в спине; расширению функциональных возможностей и повышению работоспособности; улучшению координации и равновесия; снижению риска травм. Чтобы удержать внимание и повысить мотивацию школьников на активность во время занятий, необходимо: использовать в такой тренировке разнообразное оборудование, а также фитнес-оборудование для функциональной тренировки; использовать разные методы ведения тренировки: повторный метод, интервальная, круговая, метод «табата», контрольный, соревновательный, полосы препятствия типа «Гонки героев»; современное музыкальное сопровождение для эмоционального фона; проводить занятия в небольших группах до 10 человек, для обеспечения индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

В начале эксперимента был проведен урок-тест методом «табата», для выявления уровня

физической подготовки детей и фиксирования показателей для дальнейшего сравнения. Задача занимающихся: выполнить как можно больше повторений одного упражнения за 20 секунд с перерывом на отдых 10 секунд в течение 8 раундов. Между раундами предоставляется 1 минута для отдыха, затем осуществляется переход к другому упражнению. После первого и восьмого раундов каждого упражнения количество повторений фиксировалось.

Фитнес-занятие включало в себя: объяснение формата урока и техники упражнений; разминку; основную часть, состоящую из четырех упражнений: сгибание рук в упоре лежа на коленях, приседания, упор лежа на предплечье, челночный бег дистанция 10 метров; заминки; упражнений на растягивание). На протяжении месяца дети воспринимали предлагаемые задания с положительной реакцией, регулярно посещали занятия, была отмечена их высокая мотивация. По результатам анкетирования предложенная программа получила положительный отклик у детей школьного возраста. В открытом вопросе №2 «Что больше понравилось?», занимающиеся отметили увлекательность самих упражнений (18 человек), симпатию к тренеру (15 человек), музыкальное сопровождение (12 человек), также дети упомянули, как интересно и весело было проходить «полосу препятствий» (18 человек). Исследование позволило выявить пробелы в физическом развитии школьников и восполнить их, достичь поставленной задачи и выполнить цель работы, потому что такая тренировка никогда не наскучит, ввиду разнообразия используемого оборудования, упражнений и их интересности.

Заключение

Опираясь на положительные показатели данного исследования, предлагаем внедрить данную функциональную фитнес-программу в школах в качестве внеклассного занятия с частотой один раз в неделю. Длительность тренировки составит 40 минут, дополнительно в конце тренировки 15 минут отводится для упражнений на растягивание. Для улучшения эмоционального фона рекомендуется использовать модную молодежную музыку, а также для увеличения интереса и мотивации разрешить на занятиях свободную форму.

Фитнес-индустрия активно развивается, имеет огромную базу наработок, опыта, наблюдений, готовых разработанных программ для детей, которые можно заимствовать для внедрения во внеклассных занятия школьников, для укрепления здоровья и повышения мотивации к занятиям физической культурой в школе.

Библиография

1. Бекмансуров Р.Х. Внешность, фигура и физкультура // Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов XLVIII Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск, 2017. С. 80-85.
2. Грекова Н.А. Гигиеническая оценка организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях // Здоровье и окружающая среда. 2011. № 18. С. 110-118.
3. Гурвич А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 20 с.
4. Гуторова Г.А. Динамика изменения физических качеств у девочек, занимающихся в секции степ-аэробика // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2016. Т. 22. № 1. С. 234-235.
5. Егорова Н.В. Детский фитнес различной направленности в системе дополнительного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 2009. С. 44-45.
6. Карпов Д.С. Внедрение фитнеса в учебно-образовательные учреждения сельских поселений. Проект «Фитнес-молодость» // Синергия наук. 2017. №18. С. 1258-1265.
7. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей

- младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007. 20 с.
8. Мельничук М.В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ: на примере фитнес-программ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. 45 с.
 9. Пащенко Л.Г. Эффективность организации досуга современных подростков с использованием нетрадиционных видов двигательной активности // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2015. С. 44-45.
 10. Тупицына Е.Г. Проблемы доступности занятий физической культурой // Actual science. 2015. Т. 1. № 1. С. 53-54.

Organization of extracurricular physical education classes at school based on modern fitness programs

Lyubov' V. Stroikina

Senior Lecturer,
Department of Physical Culture and Sports,
Kemerovo State University,
654079, 29, Michurina str., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Larisa N. Makarova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sport,
Kemerovo State University,
654079, 29, Michurina str., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: larisamakarova2012@yandex.ru

Nelli I. Romashevskaya

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sport,
Kemerovo State University,
654079, 29, Michurina str., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Svetlana V. Ostryakova

Senior Lecturer,
Kemerovo State University,
654079, 29, Michurina str., Novokuznetsk, Russian Federation;
e-mail: stroykina.lv@mail.ru

Abstract

The research presented in this article deals with the organization of extracurricular physical education classes at school. In particular, the use of fitness programs in order to attract students to workouts, without reference to a specific sport is proposed for school students. Fitness classes for

children of different ages can effectively contribute to their improvement, attraction to physical exercises with the aim of increasing interest in the formation of a motor culture: body culture, movement culture, body health culture, reasonable organization of leisure, entertainment, communicative competence in the framework of informal communication, self-improvement, and maintaining a healthy lifestyle. Many elements of extracurricular physical education classes in school do not correspond to the understanding of current trends and are not capable of ensuring the full and healthy development of students' physical abilities. Schoolchildren often perceive them as outdated and uninteresting, which is the reason for their poor motivation to practice. The authors of the paper have analyzed the extracurricular physical education classes provided for schoolchildren in two cities of Russia. The authors have studied a list of children's health training provided by fitness centers. Some recommendations are given for improving extracurricular work on physical culture in school, through the use of fitness training.

For citation

Stroikina L.V., Makarova L.N., Romashevskaya N.I., Ostryakova S.V. (2019) Organizatsiya vneklassnykh zanyatii po fizicheskoi kul'ture v shkole na osnove sovremennykh fitnes-programm [Organization of extracurricular physical education classes at school based on modern fitness programs]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (1A), pp. 469-479. DOI: 10.34670/AR.2019.44.1.077

Keywords

Out-of-class work at school, physical culture, fitness, health-improving physical training classes, fitness programs, tabata training.

References

1. Bekmansurov R.Kh. (2017) Vneshnost', figura i fizkul'tura [Appearance, figure and physical education]. In: Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya v Rossii: sbornik materialov XLVIII Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Problems and prospects for the development of education in Russia: a collection of materials XLVIII All-Russian scientific-practical conference]. Novosibirsk.
2. Egorova N.V. (2009) Detskii fitnes razlichnoi napravlenosti v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya [Children's fitness of a different orientation in the system of additional education]. In: Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka [Physical culture: education, learning, training]. Moscow.
3. Grekova N.A. (2011) Gigienicheskaya otsenka organizatsii fizicheskogo vospitaniya v obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh [Hygienic assessment of the organization of physical education in educational institutions]. *Zdorov'e i okruzhayushchaya sreda* [Health and environment], 18, pp. 110-118.
4. Gurvich A.V. (2007) Primenenie innovatsionnykh fitnes-tekhnologii v voenno-obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh i sportivnykh klubakh dlya podderzhaniya zdorovogo obraza zhizni. Doct. Dis. [The use of innovative fitness technologies in military educational institutions and sports clubs to maintain a healthy lifestyle. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
5. Gutorova G.A. (2016) Dinamika izmeneniya fizicheskikh kachestv u devochek, zanimayushchikhsya v sektsii step-aerobika [Dynamics of changes in physical qualities in girls involved in the step-aerobics section]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics], 22, 1, pp. 234-235.
6. Karpov D.S. (2017) Vnedrenie fitnesa v uchebno-obrazovatel'nye uchrezhdeniya sel'skikh poselenii. Proekt «Fitnes-molodost'» [The introduction of fitness in educational institutions of rural settlements. Fitness Youth Project]. *Sinerгиya nauk* [Synergy of Sciences], 18, pp. 1258-1265.
7. Kuz'mina S.V. (2007) Kompleksnoe vozdeistvie uprazhnenii fitbol-aerobiki na razvitie fizicheskikh sposobnostei mladshikh shkol'nikov. Doct. Dis. [The combined effect of fit ball aerobics exercises on the development of physical abilities of younger students]. St. Petersburg.
8. Mel'nichuk M.V. (2001) Tekhnologiya postroeniya individual'nykh ozdorovitel'nykh programm dlya uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh shkol: na primere fitnes-programm. Doct. Dis. [The technology of building individual health

-
- programs for students of secondary schools: the example of fitness programs. Doct. Dis.]. Moscow.
9. Pashchenko L.G. (2015) Effektivnost' organizatsii dosuga sovremennykh podrostkov s ispol'zovaniem netraditsionnykh vidov dvigatel'noi aktivnosti [The effectiveness of the organization of leisure of modern adolescents using non-traditional types of motor activity]. In: Kul'tura, nauka, obrazovanie: problemy i perspektivy: materialy IV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Culture, science, education: problems and prospects: materials of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference]. Nizhnevartovsk.
 10. Tupitsyna E.G (2015) Problemy dostupnosti zanyatii fizicheskoi kul'turoi [Problems of accessibility of physical culture classes]. Actual science, 1, 1, pp. 53-54.