

УДК 378.4:37.037.1

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК ТЕХНОЛОГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК В ВУЗЕ

Е.А. Койпышева (Иркутск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Состояние здоровья населения России имеет государственную важность. В настоящее время есть данные, что за последние 10–15 лет здоровье студенческой молодежи в РФ значительно ухудшилось – почти в 2 раза. Количество здоровых студентов с каждым годом обучения снижается, увеличивается число с низким уровнем здоровья. Важное значение в формировании культуры здоровья нового поколения имеет современное образование. Однако отмечается, что содержание общепринятых программ по физическому воспитанию студенток-девушек, не обеспечивает полноценного решения задач по совершенствованию их физического здоровья.

Цель статьи – разработать технологию применения оздоровительной фитнес-аэробики для улучшения здоровья студенток, обучающихся в вузе.

Методология исследования основывается на анализе и обобщении нормативно-правовых документов в сфере высшего образования, работ зарубежных и отечественных исследователей.

Результаты. Использование при физическом воспитании студенток комплекса оздоровительной фитнес-аэробики обеспечивает совершенствование их физического здоровья в большей степени, чем программа по общей физической подготовке.

Заключение. Использование данной технологии на занятиях по физической культуре значительно улучшает физическое здоровье студенток, повышает их работоспособность, мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическое здоровье, фитнес-аэробика, физическое воспитание, оздоровительная технология, оздоровительная тренировка.

Койпышева Елена Александровна – аспирант, старший преподаватель кафедры физической культуры, Иркутский национальный исследовательский технический университет; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4058-5085>; e-mail: koip00@mail.ru

Постановка проблемы. В настоящее время существует много работ, посвященных анализу определения термина «здоровье», которое является одной из первостепенных потребностей человека, определяет его способность к трудовой деятельности и обеспечивает всестороннее развитие личности [Аверьянова, Зайцева, 2018, с. 60; Brunton, Thomas, Harden, 2005, р. 323]. По отношению к студенческой молодежи понятие «здоровье» как многокомпонентное явление зависит от направленного педагогического воздействия на личность, ее сознание и общей культуры, значний человека. Сопутствующие молодежной суб-

культуре негативные факторы ведения здорового образа жизни можно считать ведущей причиной разрушения их здоровья [Волошина, Солодовник, 2021, с. 259; Wang, Thornton, Kolesnik, 2000, р. 318]. Серьезной проблемой является отсутствие у многих молодых людей личной ответственности за состояние здоровья, нет стремления к его сохранению и укреплению [Койпышева, Lebedinskiy, Койпышева, 2018, р. 601].

Результаты исследований отечественных авторов свидетельствуют о том, что состояние здоровья студентов вузов РФ характеризуется выраженными отклонениями от нормы, в процессе обучения оно еще больше ухудшается.

Как утверждают многие авторы [Бархатова, Наталевич, 2016], лишь 23 % юношей и девушек посещают физкультурно-спортивные занятия для отдыха и восстановления сил после учебного процесса, а 48 % из них в свободное время практически не занимаются физическими упражнениями.

Качество подготовки высококвалифицированных специалистов в вузах определяется уровнем педагогического процесса. Очевидно, что объектом большинства научных исследований в области физической культуры и спорта должен стать здоровый человек, а их направления в большей степени посвящены формированию, охране и укреплению здоровья студенческой молодежи [Иванчикова, 2016, с. 117].

Современные вузы используют новейшие инновационные технологии, новые технические средства, и физическая культура не является исключением [Пашенко, Красникова, 2017, с. 24]. При традиционной организации физического воспитания студентам практически нет возможности самим сделать выбор вида двигательной активности, а преподавателям кафедр физической культуры применить индивидуализированный подход к каждому обучающемуся [Сова, Мусохранов, Борисова, 2019, с. 35]. Кроме того, некоторые стандартные виды физической активности у молодежи становятся неактуальными или же они ограничены рамками здоровья студентов и их интересами [Железняк, Лейфа, Перлман, 2015, с. 41].

Поэтому в процессе обучения при интенсификации умственного труда обучающихся для укрепления и поддержания здоровья возникает необходимость оптимизации их двигательной активности [Копылов и др., 2015, с. 23], а также осмысления необходимости нового качества организационно-структурного построения системы воспитания [Адольф, Ситничук, Черепанова, 2020, с. 30], создания инновационных педагогических подходов, адекватных времени и отвечающих современной концепции образования, целью которой становятся сам человек, его здоровье, интересы и потребности [Аверьянова, Зайцева, 2018, с. 60].

Цель статьи – разработать технологию применения оздоровительной фитнес-аэробики для улучшения здоровья студенток, обучающихся в вузе.

Методология исследования. Анализ и обобщение нормативно-правовых документов в сфере высшего образования, учебные программы, организация и содержание физического воспитания девушек на кафедре физической культуры направлены на улучшение их физического здоровья с учетом гендерного статуса и возраста [Лебединский, Койпышева, 2020, с. 36]. При помощи системы взаимосвязанных понятий из дисциплин «Теория физической культуры и спорта» и «Методика физического воспитания», а также форм, принципов и методов проведения оздоровительной аэробики обеспечивают процессы самореализации студенток, их физическое совершенствование, развиваются индивидуальность и творчество.

Обзор научной литературы. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья студенческой молодежи не вызывает сомнения, потому что она базируется на объективных данных обследований, а серьезная озабоченность этой проблемой является важнейшей частью государственной политики в РФ [Кузьмина, Лебединский, Кудрявцев, 2018, с. 684]. В связи с этим сегодня актуальными являются такие понятия, как здоровый, активный, демография, которая также связана с физическим здоровьем подрастающего поколения [Шатилович, Назмутдинов, Речапов, 2017, с. 28; Meen, 2000, р. 2908].

Оптимизация учебного процесса и создание современных педагогических подходов [Adolf et al., 2020, р. 1795] с учетом состояния здоровья обучающихся, их интересов и потребностей – основная задача подготовки физически развитого выпускника вуза [Германов, Страдзе, Сабирова, 2018, с. 47; Friedlander, 2007, р. 592].

Замечено, что в последнее время современная студенческая молодежь стала проявлять интерес к разным занятиям по физической культуре и спорту с целью отдыха, восстановления сил, для обеспечения хорошей формы тела и состояния

здоровья [Сова, Мусохранов, Борисова, 2019, с. 35]. Многие отдают предпочтение фитнесу, в котором в настоящее время существует множество различных систем, обладающих рядом преимуществ и достоинств [Chen, 2017, p. 382].

Среди таких оздоровительных занятий особое место занимает аэробика¹. В связи с ее специфическими целями и задачами можно выделить несколько характерных направлений, одним из которых является оздоровительная аэробика – разновидность массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой [Кондратюк и др., 2019, с. 100]. Использование этого востребованного вида физической активности не только привлекает внимание студенток, но и делает его максимально интересным и эффективным². Таким образом, основная цель, на которую должны быть ориентированы эти занятия, – оздоровление организма занимающихся, содействие их стремлению к улучшению здоровья, физического и психологического благополучия [Armstrong, Lambert, Lambert, 2011, p. 836].

Результаты. В Иркутском национальном исследовательском техническом университете (ИРНИТУ) на элективном курсе по физической культуре и спорту «Аэробика» с целью сохранения, укрепления физического здоровья студенток была разработана и применена (на базе принципов оздоровительной тренировки и наиболее эффективных ее средств) оздоровительная технология – комплексная методика использования фитнес-аэробики [Lebedinskiy et al., 2017, p. 280]. Она основана на поэтапном применении средств наиболее эффективных ее видов (классический, танцевальный, силовой).

Основные характеристики технологии

1. В каждом семестре девушки 1-го и 2-го курсов занимались классической аэробикой. Основу учебного занятия составляли вариации

упражнений аэробной направленности (базовые шаги), которые выполнялись без остановок при непрерывном музыкальном сопровождении. При обучении и совершенствовании этого вида программы использовались следующие методы фитнес-аэробики: линейный, сложения, добавления «пирамида», включения, «Линьк», ожидания, замены, кросс-фрезинг, фейс-бейк.

2. Обязательной методической составляющей учебных занятий по физическому воспитанию студенток являлось последовательное изучение и совершенствование «зачетных» комплексов (в виде законченной танцевальной композиции – «латина» (1-й семестр), «рок-н-ролл» (2-й семестр), «джаз» (3-й семестр), комплекс с гимнастическим мячом (4-й семестр)), разработанных преподавателями кафедры физической культуры. Они эмоциональны, эффективны и повышают у девушек интерес к занятиям.

3. Также на каждом занятии применялись программы силовой аэробики (функциональная и круговая тренировка, Табата). Упражнения, которые выполнялись как в партере, так и стоя при использовании гантелей, степ-платформ, скакалок, резистболов, воздействовали на развитие групп мышц и воспитание основных физических качеств.

4. У студенток, обучающихся на 3-м курсе, предусмотрено самостоятельное (при контроле преподавателя) составление танцевальной композиции (фитнес-программы) в группах более 10 человек. При этом выбор музыкального сопровождения, характера движений и перестроений определяется и осуществляется самими девушками на учебных занятиях. Они могут задействовать различные гимнастические предметы и оборудование, используемые в гимнастике и фитнес-аэробике.

Для получения аттестации по дисциплине девушкам необходимо показать свою программу и участвовать (в рамках спартакиады ИРНИТУ) в соревнованиях по фитнес-аэробике. Команды соревнуются в оригинальности, сложности композиции, синхронности и артистичности ее исполнения.

¹ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 1. 229 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44062070> (дата обращения: 06.04.2021).

² Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлева Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 138 с. URL: <https://docplayer.ru/83063359-Metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika.html> (дата обращения: 6.04.2021).

Заключение. Использование технологии оздоровительной фитнес-аэробики при физическом воспитании студенток позволяет эффективно улучшить состояние физического здоровья девушек, обеспечиваются процессы их самореализации, физическое совершенствование, развиваются индивидуальность и творчество. Применение мониторинговых технологий изучения (физическое развитие, физическая подготовленность) показало, что у студенток, занимающихся по программе оздоровительной фитнес-аэробики, в большей степени улучшаются параметры здоровья, чем у девушек, обучающихся по программе общей физической подготовки. Это, вероятно, объясняется тем, что совершенствование технологического обеспечения процесса физического воспитания значительно отвечает интересам и запросам этого контингента (женского) обучающихся в вузе.

Библиографический список

1. Аверьянова И.В., Зайцева Н.В. Региональные особенности морфофизиологических характеристик и физической подготовленности студентов Северо-Восточного государственного университета // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18, № 3. С. 60–68. DOI: 10.14529/hsm180306
2. Адольф В.А., Ситничук С.С., Черепанова А.И. Особенности проектирования предметно-методического учебного модуля для студентов направления подготовки Педагогическое образование // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2020. № 4 (54). С. 29–38. DOI: 10.25146/1995-0861-2020-54-4-239
3. Бархатова Л.В., Наталевич Л.Ф. Заболеваемость студентов вуза Прибайкалья по данным углубленного медицинского осмотра // NovalInfo.Ru (Электронный журнал). 2016. № 42. URL: <http://novainfo.ru/article/4815> (дата обращения: 05.04.2021).
4. Волошина А.А., Солодовник Е.М. Популяризация здорового образа жизни среди студентов // Вопросы педагогики. 2021. № 1-1. С. 258–263. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44556079> (дата обращения: 05.04.2021).
5. Германов Г.Н., Страдзе А.Э., Сабирова И.А. Принципы физического воспитания в контексте учения о развитии способностей // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 47–50. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32330545> (дата обращения: 05.04.2021).
6. Железняк Ю.Д., Лейфа А.В., Перлман Ю.М. Взаимосвязь физической активности, здоровья и качества жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 2015. № 11. С. 41–43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24842301> (дата обращения: 06.04.2021).
7. Иванчикова С.Н. Физкультурно-оздоровительные системы как составная часть внеаудиторной работы университетов // Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах: матер. между. науч.-метод. конф. Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. С. 117–121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26042936>
8. Кондратюк А.И., Клепцова Т.Н., Иванов И.А., Кудрявцев М.Д., Галимова А.Г. Фитнес как одно из основных направлений в оздоровлении студентов высших учебных заведений // Проблемы современного педагогического образования. Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2019. № 62-4. С. 99–101. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37165814> (дата обращения: 06.04.2021).
9. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 23–30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25098843> (дата обращения: 06.04.2021).
10. Кузьмина О.И., Лебединский В.Ю., Кудрявцев М.Д. Мониторинг как инструмент контроля и основа проектирования образовательной среды (физическая культура) студенток // Европейские труды социальных и поведенческих наук. 2018. С. 683–687. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41527411> (дата обращения: 06.04.2021).

11. Лебединский В.Ю., Койпышева Е.А. Взаимосвязь изменений физического развития и физической подготовленности дошкольников, школьников и студенток // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 36–38. URL: <http://www.teoriya.ru/ru/node/11160> (дата обращения: 06.04.2021).
12. Пашенко Л.Г., Красникова О.С. Влияние двигательного режима студентов вуза на показатели физического здоровья // Теория и практика физической культуры. 2017. № 6. С. 24–26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29433959> (дата обращения: 06.04.2021).
13. Сова Е.В., Мусохранов А.Ю., Борисова М.В. Новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности // Академия педагогических идей. Новация. 2019. № 5. С. 35–41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37749250> (дата обращения: 3.04.2021).
14. Шатилович Л.Н., Назмутдинов В.И., Речапов Д.С. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 28–30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30577139> (дата обращения: 06.04.2021).
15. Adolf V.A., Stepanova I.Yu., Styugin A.A., Styugina A.A., Turanova L.M. Professional selfidentification of student in the context of transformation of professions of the future // Journal of Critical Reviews. 2020. Vol. 7, No. 9. P. 1792–1802. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43985343> (дата обращения: 01.04.2021).
16. Armstrong M.E., Lambert M.I., Lambert E.V. Secular trends in the prevalence of stunting, overweight and obesity among South African children (1994–2004) // Eur. J. Clin. Nutr. 2011. Vol. 65 (7). P. 835–840. URL: <https://www.researchgate.net/publication/51063122> (дата обращения: 01.04.2021).
17. Brunton G., Thomas J., Harden A. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies // Health Edu. J. 2005. Vol. 64, No. 4. P. 323–328. URL: <https://www.researchgate.net/publication/43334226> (дата обращения: 01.04.2021).
18. Chen P. Physical activity? Physical fitness? And body mass index in the Chinese child and adolescent populations: an update from the 2016 physical activity and fitness in China-the youth study // Journal of Sport and Health Science. 2017. Vol. 6, No. 4. P. 381–383. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35937000> (дата обращения: 04.04.2021).
19. Коурпышева Е.А., Лебединский В.Ю., Коурпышева М.А. Physical health (Definition, Semantic Content, Study Prospects) // The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences. 2018. P. 601–605. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36994878> (дата обращения: 04.04.2021).
20. Lebedinskiy V.Y., Коурпышева Е.А., Rybina L.D., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Osipov A.Y., Sidorov L.K. Age dynamic of physical condition changes in preschool age girls, schoolgirls and students, living in conditions of Eastern Siberia // Physical education of students. 2017. Is. 06. P. 280–286. DOI: 10.15561/20755279.2017.0604
21. Meen H.D. Physical activity in children and adolescents in relation to growth and development // Tidsskr. Nor. Laegeforen. 2000. Vol. 120, No. 24. P. 2908–2914. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6958035/> (дата обращения: 06.04.2021).
22. Friedlander L.J. Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates // Journal of College Student Development. 2007. Vol. 48, No. 3. P. 592–574. DOI: 10.1353/csd.2007.0024
23. Wang J., Thornton J. C., Kolesnik S. Anthropometry in body composition: An overview // Ann. N.Y. Acad. Sci. 2000. Vol. 904. P. 317–326. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2000.tb06474.x

DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-56-2-284>

FITNESS-AEROBICS AS A TECHNOLOGY FOR IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE UNIVERSITY STUDENTS

E.A. Koypysheva (Irkutsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The state of health of the population of Russia (especially the younger generation) is of national importance. At the present stage, it is noted that over the past 10–15 years, the health of student youth in the Russian Federation has significantly deteriorated – almost 2 times. Herewith, the quantity of healthy students decreases and the number of students with a low level of health increases every year. It is noted that the content of the existing generally accepted traditional training programs for the physical education of girls studying at universities does not provide a full-fledged solution to the problems of improving their physical health.

The purpose of the article is to develop a technology for the use of health-improving fitness-aerobics to improve the health of female university students.

Methodology of the research consists of analysis and synthesis of regulatory documents in the field of higher education, works of foreign and Russian researchers.

Research results. The use of health-improving fitness-aerobics in physical education of female university students provides better improvement of their physical health than general physical training.

Conclusion. The effect of using this technology is realized in a more complete use of the potential of female students in their physical education. This is expressed in improving physical health, working capacity, increasing motivation for systematic physical exercises and the formation of their stable need for improvement.

Keywords: *physical health, fitness-aerobics, physical education, health-improving technology, health-improving training.*

Koypysheva Elena A. – PhD Candidate, Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Irkutsk National Research Technical University (Irkutsk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4058-5085>; e-mail: koip00@mail.ru

References

1. Averyanova I.V., Zaytseva N.V. Regional features of morphophysiological characteristics and physical fitness in students of the North-East State University // *Chelovek. Sport. Meditsina (Human. Sport. Medicine)*. 2018. Vol. 18, No. 3. P. 60–68. DOI: 10.14529/hsm180306
2. Adolf V.A., Sitnichuk S.S., Cherepanova A.I. Features of designing a subject-methodical training module for students of the pedagogical education training specialization // *Vestnik KGPU im. V.P. Astafieva (Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev)*. 2020. No. 4 (54). P. 29–38. DOI: 10.25146/1995-0861-2020-54-4-239
3. Barkhatova L.V., Natalevich L.F. Morbidity of university students in the Baikal region according to the data of in-depth medical examination // *NovalInfo.Ru (Electronic journal)*. 2016. No. 42. URL: <http://novainfo.ru/article/4815>
4. Voloshina A.A., Solodovnik E.M. Popularization of a healthy lifestyle among students // *Voprosy pedagogiki (Voprosy pedagogiki)*. 2021. No 1 (1). P. 258–263. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44556079>.
5. Germanov G.N., Stradze A.I., Sabirova I.A. Principles of physical education in the context of a doctrine on development of abilities // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and Practice of Physical Culture)*. 2018. No. 2. P. 47–50. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32330545>
6. Zheleznyak Y.D., Leifa A.V., Perelman Y.M. Interrelation of physical activity, health and quality of life among students // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and Practice of Physical Culture)*. 2015. No. 11. P. 41-43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24842301>

7. Ivanchikova S.N. Physically-improving systems as an integral part of extracurricular work of universities. In: Proceedings of the International scientific methodological conference "Organization, problems and methodological foundations of the educational process at the departments of physical education in universities". Ufa: Izd-vo UGNTU, 2016. P. 117–121. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26042936>
8. Kondratyuk A.I., Kleptsova T.N., Ivanov I.A., Kudryavtsev M.D., Galimova A.G. Fitness as one of the main directions in improving the health of students of higher educational institutions // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. Krymskiy federalnyy universitet im. V.I. Vernadskogo (Problems of modern pedagogical education. Yalta: Humanitarian and Pedagogical Academy (branch) Federal State Educational Institution of Higher Education "Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky"). 2019. No. 62 (4). P. 99–101. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37165814>
9. Kopylov Y.A., Yatskovskaya L.N. Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Tolstopyatov I.A., Ermakov S.S. The concept of the structure and content of health-improving classes for students of higher educational institutions // Fizicheskoe vospitanie studentov (Physical Education of Students). 2015. No. 5. P. 23–30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25098843>
10. Kuzmina O.I., Lebedinskiy V.Y., Kudryavtsev M.D. Monitoring as a control tool and the basis for designing the educational environment (physical culture) of female university students. In: The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences. 2018. P. 683–687. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41527411>
11. Lebedinskiy V.Y., Koypysheva E.A. The relationship of changes in physical development and physical fitness of preschool children, schoolchildren and university students // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and Practice of Physical Culture). 2020. No. 1. P. 36–38.
12. Pashchenko L.G., Krasnikova O.S. Influence of a motor mode among university students on indicators of physical health // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and Practice of Physical Culture). 2017. No. 6. P. 24–26. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29433959>
13. Sova E.V., Musokhranov A. Yu., Borisova M.V. New types of physical culture and health-improving activity // Akademiya pedagogicheskikh idey. Novatsiya (Academy of Pedagogical Ideas Novation). 2019. No. 5. P. 35–41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37749250>
14. Shatilovich L.N., Nazmutdinov V.I., Rechapov D.S. Analysis of health indicators among student and working youth // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury (Theory and practice of physical culture). 2017. No. 12. P. 28–30. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30577139>
15. Adolf V.A., Stepanova I.Yu., Styugin A.A., Styugina A.A., Turanova L.M. Professional selfidentification of student in the context of transformation of professions of the future // Journal of Critical Reviews. 2020. Vol. 7, No. 9. P. 1792–1802. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43985343>
16. Armstrong M.E., Lambert M.I., Lambert E.V. Secular trends in the prevalence of stunting, overweight and obesity among South African children (1994–2004) // Eur. J. Clin. Nutr. 2011. Vol. 65 (7). P. 835–840. URL: <https://www.researchgate.net/publication/51063122>
17. Brunton G., Thomas J., Harden A. Promoting physical activity amongst children outside of physical education classes: A systematic review integrating intervention studies and qualitative studies // Health Edu. J. 2005. Vol. 64, No. 4. P. 323–328. URL: <https://www.researchgate.net/publication/43334226>
18. Chen P. Physical activity? Physical fitness? And body mass index in the Chinese child and adolescent populations: an update from the 2016 physical activity and fitness in China-the youth study // Journal of Sport and Health Science. 2017. Vol. 6, No. 4. P. 381–383. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35937000>
19. Koypysheva E.A., Lebedinskiy V.Y., Koypysheva M.A. Physical health (Definition, Semantic Content, Study Prospects) // The European Proceeding of Social & Behavioural Sciences. 2018. P. 601–605. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36994878>

20. Lebedinskiy V.Y., Koypysheva E.A., Rybina L.D., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Osipov A.Y., Sidorov L.K. Age dynamic of physical condition changes in preschool age girls, schoolgirls and students, living in conditions of Eastern Siberia // Physical education of students. 2017. Is. 06. P. 280–286. DOI: 10.15561/20755279.2017.0604
21. Meen H.D. Physical activity in children and adolescents in relation to growth and development // Tidsskr. Nor. Laegeforen. 2000. Vol. 120, No. 24. P. 2908–2914. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6958035/>
22. Friedlander L.J. Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates // Journal of College Student Development. 2007. Vol. 48, No. 3. P. 592–574. DOI: 10.1353/csd.2007.0024
23. Wang J., Thornton J.C., Kolesnik S. Anthropometry in body composition: An overview // Ann. N.Y. Acad. Sci. 2000. Vol. 904. P. 317–326. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2000.tb06474.x