

## МЯГКИЙ ФИТНЕС КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е. А. Широкова, М. А. Щеголева

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, Калуга,  
Россия

**Аннотация.** Современные тенденции, заключающиеся в цифровизации всех сфер жизни, оптимизации часов по физической культуре в высших учебных заведениях приводят к снижению двигательной активности учащейся молодёжи, в результате чего возникает необходимость подбора таких программ двигательной активности, которые соответствовали бы возможностям студентов. Цель исследования: обосновать целесообразность применения средств мягкого фитнеса на занятиях со студентами высших учебных заведений. Материалы и методы. В исследовании приняли участие студенты Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского, занимающиеся на отделении «мягкий фитнес» и «аэробика» в 2020/2021 учебном году. Численность каждой группы составила 30 человек. В начале и в конце учебного года студенты сдавали контрольные нормативы, а также им было предложено заполнить опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ). Основные результаты. Внедрение средств мягкого фитнеса в занятия позволяют увеличить показатели адаптационного потенциала (13,84 %,  $p < 0,05$ ) и нервно-психической устойчивости (18,24 %,  $p < 0,05$ ), улучшить коммуникативные способности, физическую и функциональную подготовленность, о чём свидетельствуют показатели контрольных нормативов и проведённые функциональные пробы. Выводы. Проведённый обзор литературных источников, а также собственные исследования позволяют нам сделать вывод о том, что упражнения мягкого фитнеса достаточно эффективны и позволяют улучшить как физические кондиции, так и функциональную подготовленность, кроме того, они оказывают значительный психорегулирующий эффект, что позволяет нормализовать эмоциональный фон и снизить уровень стресса. Полученная информация делает мягкий фитнес перспективным полем для исследования не только в высшем образовании, но и в других сферах деятельности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, мягкий фитнес, оздоровление, уровень подготовленности, студенты.

**Для цитирования:** Широкова Е. А., Щеголева М. А. Мягкий фитнес как перспективное направление оздоровительных занятий со студентами высших учебных заведений // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 3. С. 59–68.

## SOFT FITNESS AS A PROMISING DIRECTION OF HEALTH-IMPROVING CLASSES WITH STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL UNIVERSITIES

E. A. Shirokova, M. A. Shchegoleva

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

**Abstract.** Modern trends, consisting in the digitalization of all spheres of life, optimization of hours for physical education in higher educational institutions lead to a decrease in the motor activity of students, as a result there is a need to select such motor activity programs that would correspond to the capabilities of students. The purpose of the study: to substantiate the feasibility of using soft fitness tools in classes with students of higher educational universities. Materials and methods. The study involved students of Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, which study take course of “soft fitness” and “aerobics” in the 2020/2021 academic year. Each group consisted of 30 people. At the beginning and at the end of the academic year, students passed control standards, and they were also asked to fill out the Adaptability questionnaire (MLO-AM). *Key results.* The introduction of soft fitness tools into classes allows to increase the indicators of adaptive potential (13,84%,  $p < 0.05$ ), neuropsychic stability (18,24%,  $p < 0.05$ ), improve communication skills, physical and functional preparedness, as evidenced by the indicators of control standards and the functional tests conducted. Conclusions. The conducted review of literary sources, as well as our own research, allows to conclude that soft fitness exercises are quite effective and allow us to improve both physical fitness and functional preparedness, in addition, they have a significant psychoregulatory effect, which allows to normalize the emotional background and reduce stress level. The information obtained makes soft fitness a promising field for research not only in higher education, but also in other areas of activity.

**Key words:** motor activity, soft fitness, health improvement, level of preparedness, students.

**For citation:** Shirokova E. A., Shchegoleva M. A. Soft fitness as a promising direction of health-improving classes with students of higher educational universities// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol.4. No. 3. P. 59–68.

Введение. Технологические достижения общества (компьютеры, планшеты, телефоны) отнимают у современного человека много времени и отвлекают его от физической активности. Так, опрос, проводимый среди студентов очного отделения Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского в 2022/2023 учебном году выявил, что обучающиеся предпочитают проводить свободное время в социальных сетях и в мессенджерах 68%, (204 респондента) вместо прогулок и занятий физической активностью на свежем воздухе 32%, (96 респондентов). Кроме того, среди 300 опрошенных только 8% (24 студента) регулярно занимаются спортом, 14% (42 студента) занимаются физической активностью время от времени, остальные имели

только опыт занятий физической культурой в школе, а дополнительные секции посещают крайне редко, либо не посещают совсем.

Преимущественно сидячий образ жизни учащейся молодёжи, сокращение количества практических занятий физической культурой и вынесение их на самостоятельное изучение может спровоцировать значительное ухудшение состояния здоровья, снижение физических и функциональных кондиций, о чём уже есть упоминания в научной литературе [10].

Складывающиеся условия делают программы мягкого фитнеса актуальным полем для исследований, поскольку они могут применяться как среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так и среди студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Цель: обосновать целесообразность применения средств мягкого фитнеса на занятиях со студентами высших учебных заведений.

Задачи:

1. Охарактеризовать состояние здоровья учащейся молодёжи;
2. Описать особенности программ мягкого фитнеса и выявить их отличия от других популярных фитнес-направлений.
3. Проанализировать современные исследования, посвященные воздействию мягкого фитнеса на физическое и психологическое состояние занимающихся, сделать выводы о его эффективности.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, занимающиеся на отделении «мягкий фитнес» и «аэробика» в 2020/2021 учебном году. Численность каждой группы составила 30 человек. В начале и в конце учебного года студенты сдавали контрольные нормативы («наклон из положения стоя со скамейки», «подъём туловища из положения лёжа», «подъём прямых ног в висе на шведской стенке», «планка с опорой на предплечья», проба Штанге, проба Генчи, частота сердечных сокращений в состоянии покоя), а также им было предложено заполнить многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ).

В работе применялись следующие **методы**: анализ научно-методической литературы, контент-анализ, педагогические эксперимент, педагогическое тестирование, психологическое тестирование.

Результаты и их обсуждение. Известно, что для занятий физической активностью необходима, прежде всего, мотивация. А она возникает в том случае, если предлагаемая физическая нагрузка соответствует индивидуальным физическим и психологическим возможностям занимающихся, а также вызывает интерес.

Интерес может возникать по разным причинам, например – желание улучшить свое физическое состояние, снять стресс или оказать положительное влияние на эмоциональное состояние, повысить уверенность в себе, научиться командному взаимодействию (если речь идёт о командных видах спорта). Вместе с тем, только мотивации не-

достаточно для занятий физической активностью, необходима дисциплина, поскольку она обеспечивает регулярность занятий и при снижении мотивационного компонента позволяет поддерживать необходимый уровень двигательной активности. Именно по этой причине в дошкольных, школьных, средне-специальных и высших учебных заведениях занятия физической культурой являются регулярными и обязательными для всех.

Регулярность занятий необходима для возникновения третьего компонента – результата. Даже если у занимающихся на первых этапах занятий мотивация выражена слабо, но они занимаются регулярно и видят полученный результат – мотивационный компонент снова начинает играть более значимую роль. При этом полученный результат может проявляться не только в улучшении физического состояния, уровня подготовленности, в нормализации веса, но и в оптимизации психологического состояния, снижении уровня стресса и пр.

К сожалению, современные тенденции, преобладающие в обществе, провоцируют ухудшение общего состояния здоровья учащейся молодёжи. Проведённый нами контент-анализ документации показал, что в период с 2013 по 2020 учебный год постепенно снижалось количество студентов, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе, и увеличивалось количество студентов подготовительной и специальной медицинских групп (рисунок 1).

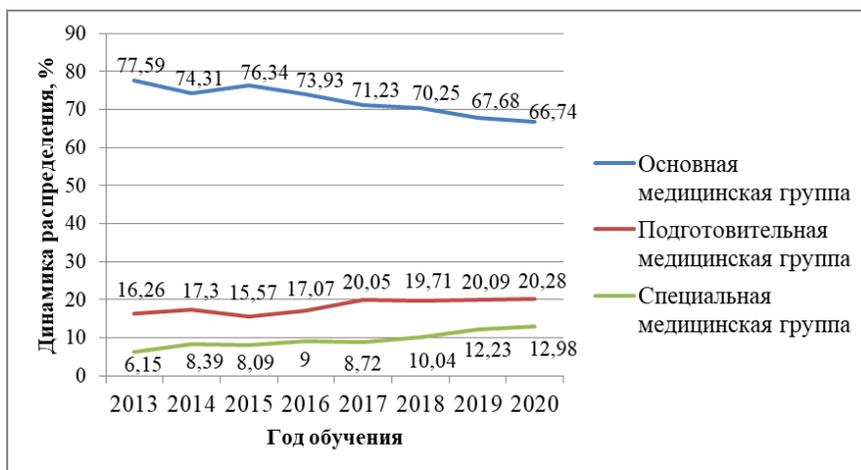


Рисунок 1. Распределение студентов КГУ им. К. Э. Циолковского по медицинским группам в период с 2013 по 2020 учебный год (в %)

С учётом складывающейся ситуации многие авторы рекомендуют смещать нагрузку на практических занятиях физической культурой с учащейся молодёжью в зону средней и низкой интенсивности [1, 10, 11], вследствие чего перспективным направлением оздоровительной физической активности для студентов ВУЗов может стать мягкий фитнес.

Мягкий (ментальный) фитнес представляет собой систему упражнений, первоначально разработанную для тех, кто имеет определенные отклонения в состоянии здоровья и кому противопоказаны интенсивные тренировки. В качестве примеров программ мягкого фитнеса можно назвать следующие: пилатес, миофасциальный релиз, стретчинг, Antigravity, PortDeBras и др.

Об эффективности данных направлений при работе со студентами специальной медицинской группы писали современные авторы [3, 7, 9]. Однако фитнес-технологии постепенно набирают всё большую популярность [6] и те тренировки, которые первоначально разрабатывались для людей с отклонениями в состоянии здоровья, постепенно модифицируются и предлагаются здоровым занимающимся. В частности, мягкий фитнес может подойти для студентов, обладающих невысоким уровнем физической подготовленности в качестве «переходного» этапа к более интенсивным видам физической активности. Кроме того, занятия могут быть полезны и физически подготовленным студентам с целью восстановления физического и психологического состояния, а также в плане изучения особенностей и специфики упражнений.

Особенности мягкого фитнеса заключаются в правильном и равномерном распределении нагрузки, при котором исключаются упражнения высокой ударности и высокой интенсивности. В процессе занятий важным является «ментальный» компонент, т. е. занимающиеся учатся концентрироваться на возникающих телесных ощущениях, отслеживать их, а также распределять внимание по телу и направлять его на работающие группы мышц [12]. Современные авторы внедряют в занятия со студентами как средства отдельных программ, так и их комплексы, что позволяет разнонаправленно воздействовать на организм занимающихся.

Исследования Т. Ю. Маскаевой подтвердили, что комплексное использование средств йоги, пилатеса и аутогенной тренировки на занятиях физической культурой со студентами ВУЗов способствовали увеличению показателей психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности, а также снижению показателей напряжения. Также было отмечено увеличение результативности в следующих тестах: «проба Ромберга», «поднимание туловища за 1 минуту», «сгибание / разгибание рук в упоре лёжа», «проба Штанге» и «проба Генчи» [8].

Г. В. Боброва и Т. А. Глазина отмечают, что применение средств мягкого фитнеса на занятиях физической культурой со студентами позволяет значительно снизить проявление стресса (поведенческого, эмоционального, физиологического), а также увеличивают уровень физической подготовленности (о чём свидетельствуют результаты гарвардского степ-теста) [2].

Н. Г. Кузнецова, И. Е. Камышкайло и А. Ю. Дубовик в своём исследовании отмечали, что внедрение мягкого фитнеса в занятия со сту-

дентами способствовало не только улучшению самочувствия и физической подготовленности, но также и увеличению общего уровня двигательной активности, что отражалось на среднем количестве шагов, пройденных студентами за день [4].

Наши исследования также подтверждают позитивные воздействия мягкого фитнеса на физическое и психологическое благополучие занимающихся.

На рисунке 2 представлена динамика показателей по опроснику «Адаптивность» (МЛЮ-АМ).

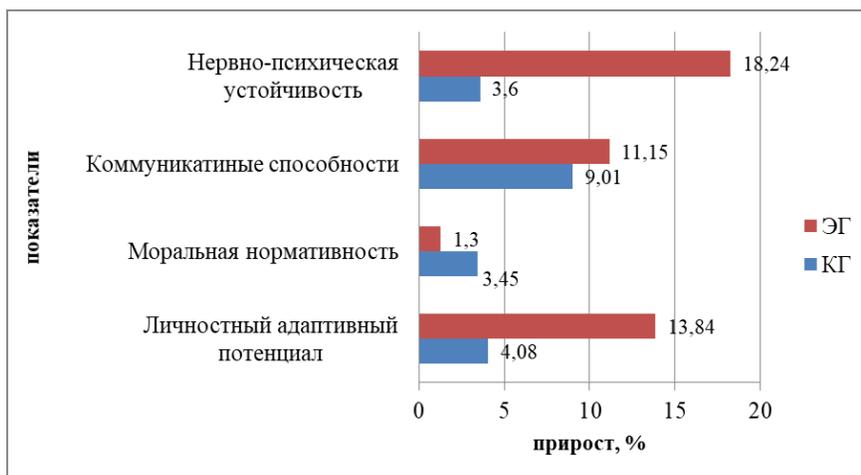


Рисунок 2. Динамика показателей личностного адаптационного потенциала и его составляющих в группах на завершающем этапе исследования (в %)

Так, внедрение экспериментальной комплексной программы на основе средств «мягкого» фитнеса способствовало улучшению показателей адаптационного потенциала (13,84%,  $p < 0,05$ ), что отражалось в позитивной динамике нервно-психической устойчивости (18,24%,  $p < 0,05$ ) и коммуникативных способностей (11,15%  $p < 0,05$ ) в экспериментальной группе. В контрольной группе изменения в процентном отношении оказались несколько ниже и составили от 3,6% до 9,01%. При этом нервно-психическая устойчивость респондентов экспериментальной группы оказалась статистически значимо выше по сравнению с контрольной группой.

Позитивная динамика физического благополучия отражалась в увеличении результативности контрольных нормативов («наклон из положения стоя со скамейки», «подъём туловища из положения лёжа», «подъём прямых ног в висе на шведской стенке», «планка с опорой на предплечья»), а также в улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы («проба Штанге», проба Генчи, частота сердечных сокращений в состоянии покоя) (рисунок 3).



Рисунок 3. Динамика показателей физического благополучия в группах на завершающем этапе эксперимента

Прирост среди респондентов экспериментальной группы по данным показателям составил 5,05% до 28,02%, в то время как в контрольной группе прирост показателей оказался несколько ниже (в среднем от 5,85% до 13,18%).

Также необходимо отметить, что опрос студентов, занимающихся в группе мягкого фитнеса, свидетельствовал о том, что занятия «мягким» фитнесом субъективно воспринимались как более доступные по сравнению с занятиями в группе аэробики [13].

Вместе с тем, современные авторы отмечают, что в любом случае необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов для того, чтобы сделать практику оптимальной и добиться улучшения здоровья, внешности и гармоничного развития личности в целом [5]. Учитывая очень разный уровень подготовленности среди студентов нефизкультурного профиля, для кого-то предлагаемая нагрузка может быть очень лёгкой, а у кого-то может вызвать серьёзные сложности, вследствие чего необходимо адаптировать упражнения соответствующим образом.

#### Заключение.

Таким образом, проведённое нами исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Постепенно ухудшающееся состояние здоровья учащейся молодёжи, снижение её физических и функциональных кондиций, а также сокращение практических часов по физической культуре требует поиска новых, более доступных программ физической активности для студентов высших учебных заведений.

2. Программы мягкого фитнеса отличаются невысокой ударностью и низкой интенсивностью, содержат психорегулирующий компонент,

что позволяет их адаптировать в соответствии с возможностями и потребностями учащейся молодёжи.

3. Программы мягкого фитнеса, не смотря на кажущуюся простоту и доступность, способствуют улучшению как физического, так и функционального состояния, а также оказывают значительное влияние на уровень стресса и эмоциональное состояние занимающихся, что делает программы мягкого фитнеса актуальным полем для исследований не только в области образования, но и в других сферах жизни.

### Список литературы

1. Антонова И. Н., Шутова Т. Н., Носова А. В., Ефремова Н. Г. Уровень работы сердечной мышцы студентов-экономистов при физической нагрузке // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 12–16.

2. Боброва Г. В., Глазина Т. А. Повышение стрессоустойчивости обучающихся в результате использования комплекса упражнений «мягкий фитнес» в процессе физического воспитания в ВУЗе // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2024. №2(48). С. 152–157.

3. Бутакова, Е. Д. Особенности занятий мягким фитнесом в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы // Актуальные тенденции и инновации в развитии физической культуры и спорта в системе образования России и за рубежом: материалы научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2023. С. 35–45.

4. Кузнецова Н. Г. Камышкайло И. Е., Дубровик А. Ю. Занятия «ментальным» фитнесом как способ коррекции качества жизни студентов // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: материалы VII Международной научно-технической конференции. Минск, 2021. С. 150–153.

5. Кулик Е. В. Использование мягкого фитнеса в занятиях со студентами // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: материалы всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина. Москва, 2015. С. 78–79.

6. Лахина Е. А., Козлова А. В., Молорошвилло М. Н. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования студентов вуза // Теория и практика физической культуры. 2012. № 2. С. 36–39.

7. Мамонова, О. В. Методика занятий мягким фитнесом в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 2 (216). С. 289–291.

8. Маскаева, Т. Ю. Влияние занятий мягким фитнесом на психофизическое состояние студентов 1 курса // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, № 4. С. 403–408.

9. Морозова Л. В., Кирьянова Л. А., Бутакова Е. Д. Мягкий фитнес как направление в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. 2023. №8. С. 27.

10. Салеев Э. Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов первокурсников // Фундаментальные исследования. 2014. № 12 (3). С. 529–533.

11. Хвалёбо Г. В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2012. № 1. С. 104–105.

12. Широкова Е. А., Макеева В. С. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов ВУЗА // Спортивный психолог. 2020. № 1 (56). С. 63–66.12.

13. Широкова Е. А., Макеева В. С. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов ВУЗа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 7. С. 77–82.

## References

1. Antonova I. N., SHutova T. N., Nosova A. V., Efremova N. G. (2017). Uroven' raboty serdechnoj myshcy studentov-ekonomistov pri fizicheskoj nagruzke [The level of work of the heart muscle of students-economists in physical loading]. *Uchenye zapiski universiteta im P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], 10 (152), 12–16. (In Russian).
2. Bobrova G. V., Glazina T. A. (2024). Povyshenie stressoustojchivosti obuchayushchihhsya v rezul'tate ispol'zovaniya kompleksa uprazhnenij «myagkij fitness» v processe fizicheskogo vospitaniya v VUZE [Improving the stress resistance of students as a result of using the complex of exercises “soft fitness” in the process of physical education in the university]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka* [Physical education and sports training], 2(48), 152–157. (In Russian).
3. Butakova E. D. (2023). Osobennosti zanyatij myagkim fitnessom v fizicheskom vospitanii studentov special'noj medicinskoj gruppy [Features of soft fitness classes in the physical education of students of a special medical group]. *Aktual'nye tendencii i innovacii v razvitii fizicheskoy kul'tury i sporta v sisteme obrazovaniya Rossii i za rubezhom: materialy nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Current trends and innovations in the development of physical culture and sports in the education system of Russia and abroad: materials of the scientific and practical conference with international participation]. Sankt-Peterburg, 35–45. (In Russian)
4. Kuznecova N. G. Kamyshkajlo I. E., Dubrovik A. YU. (2023). Zanyatiya «mental'nym» fitnessom kak sposob korrekcii kachestva zhizni studentov [Mental fitness classes as a way to correct the quality of life of students]. *Sostoyanie i perspektivy tekhnicheskogo obespecheniya sportivnoj deyatel'nosti: materialy VII Mezhdunarodnoj nauchno-tekhnicheskoy konferencii* [State and Prospects of Technical Support of Sports Activities: Materials of the VII International Scientific and Technical Conference]. Minsk, 150–153. (In Russian).
5. Kulik E. V. (2015) Ispol'zovanie myagkogo fitnesa v zanyatiyah so studentami [The use of soft fitness in classes with students] *Problemy sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya studentov: materialy vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii, posvyashchennoj 85-letiyu RGU nefti i gaza imeni I.M. Gubkina* [Problems of Improving Physical Education of Students: Materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference Dedicated to the 85th Anniversary of Gubkin Russian State University of Oil and Gas]. Moskva, 78–79. [In Russian].
6. Lahina E. A., Kozlova A. V., Moloroshvilo M. N. (2012). Fitnes-tehnologii kak komponent fizkul'turnogo obrazovaniya studentov vuza [Fitness-technologies as a component of physical education of university students]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture.], 2, 36–39. (In Russian).
7. Mamonova O. V. (2023) Metodika zanyatij myagkim fitnessom v fizicheskom vospitanii studentov s osobymi obrazovatel'nymi potrebnostyami [Methods of classes in soft fitness in physical education of students with special educational needs]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft], № 2 (216), 289–291. (In Russian).
8. Maskaeva, T. YU. (2023). Vliyanie zanyatij myagkim fitnessom na psihofizicheskoe sostoyanie studentok 1 kursa [The influence of soft fitness classes on the psychophysical state of 1st year students]. *Fizicheskoe vospitanie i studencheskij sport* [Physical education and student sports], Vol 2, 4, 403–408. (In Russian).
9. Morozova L. V., Kir'yanova L. A., Butakova E. D. (2023). Myagkij fitness kak napravlenie v fizicheskom vospitanii studentov special'noj medicinskoj gruppy [Soft fitness as a direction in physical education of students of a special medical group]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 8, 27 (In Russian).
10. Saleev E. R. (2014). Longityudnoe sravnitel'noe issledovanie fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti u studentov pervokursnikov [Longitudinal comparative study of physical development and physical training of first-year students]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Basic research], 12 (3), 529–533. (In Russian).

11. Hvalebo G. V. (2012). Fizicheskaya kul'tura kak faktor ukrepleniya zdorov'ya studentov [Physical culture as a factor in strengthening the health of students]. *Vestnik Taganrogskego instituta imeni A.P. Chekhova* [Bulletin of Taganrog University named after A.P. Chekhov], 1, 104–105. (In Russian).

12. SHirokova E. A., Makeeva V. S. (2020). Mental'nyj fitnes v regulirovanii psihologicheskogo blagopoluchiya studentov VUZA [Mental fitness in the regulation of psychological well-being of university students]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 1 (56), 63–66. (In Russian).

13. SHirokova E. A., Makeeva V. S. (2020). Kompleksnoe ispol'zovanie sredstv mental'nogo fitnesa v regulirovanii fizicheskogo blagopoluchiya studentov VUZA [The Complex Use of Mental Fitness Tools in the Regulation of the Physical Well-Being of University Students]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. [Proceedings of the Tula State University. Physical Education. Sport], 7, 77–82. (In Russian).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Евгения Александровна Широкова** – кандидат педагогических наук, доцент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского; kaktus86@mail.ru

**Марина Анатольевна Щеголева** – мастер спорта СССР по художественной гимнастике, доцент, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского; aerolama@yandex.ru

**Evgenia Aleksandrovna Shirokova** – PhD (Pedagogy), Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky; kaktus86@mail.ru

**Marina Anatolyevna Shchegoleva** – Master of Sports of the USSR in rhythmic gymnastics, docent, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky; aerolama@yandex.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 05.09.2024*

*Принята к публикации / Accepted: 21.09.2024*