

Моисеева Н.А.^а, Мейрман А.Б., Рыбин И.В., Маратова Д.Ю., Ибраев Е.Г.

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Моисеева Наталья Анатольевна, Мейрман Айжан Бакировна, Рыбин Игорь Вячеславович, Маратова Диана Юрьевна, Ибраев Ергазы Гапизович

Оценка эффективности применения современных фитнес-программ в физическом воспитании студенток основного учебного отделения

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования эффективности внедрения современных фитнес-программ в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» студенток 2-го курса основного учебного отделения (n=73, возраст 19-20 лет). На основе анкетирования выявлены предпочтения студенток в выборе фитнес-программ (танцевальная аэробика, йога, пилатес, стретчинг). Внедрение осуществлялось в вариативном формате: традиционном, смешанном и с использованием технических средств обучения. Эффективность оценивалась по динамике функциональных проб (Штанге, Генчи, Руфье) и данным анкетирования. Установлено статистически значимое улучшение показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем ($p<0,05$), повышение мотивации (74,0%) и улучшение самочувствия (86,3%). Результаты анкетирования подтверждают эффективность вариативной организации занятий с применением фитнес-программ в физическом воспитании студенток 2-го курса.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-программы, функциональное состояние, мотивация, самочувствие, студентки.

Moiseeva Natalya Anatolyevna, Meirman Aizhan Bakirovna, Rybin Igor Vyacheslavovich, Maratova Diana Yurievna, Ibraev Ergazy Gapizovich

Evaluation of the effectiveness of modern fitness programs in physical education of female students of the main academic division

Abstract. This article presents the results of an experimental study on the effectiveness of implementing modern fitness programs into the Physical Education curriculum for second-year female students of the main physical education group (n = 73, aged 19–20 years). A questionnaire survey identified students' preferences for fitness programs, including dance aerobics, yoga, Pilates, and stretching. The programs were implemented using three instructional formats: traditional, blended, and technology-assisted instruction. Their effectiveness was evaluated based on the dynamics of the Stange, Genchi, and Ruffier functional tests and questionnaire findings. The results demonstrated statistically significant improvements in respiratory and cardiovascular functional indicators ($p<0.05$), increased motivation to participate in physical education classes (74.0%), and improved well-being (86.3%). The questionnaire findings confirmed the effectiveness of a variably organized instructional approach incorporating fitness programs into the physical education of second-year female university students.

Key words: physical education, fitness programs, functional state, motivation, well-being, female students.

Моисеева Наталья Анатольевна, Мейрман Айжан Бәкірқызы, Рыбин Игорь Вячеславович, Маратова Диана Юрійқызы, Маратова Диана Юрійқызы, Ибраев Ергазы Гапизович

Негізгі бөлімше студенттерінің дене тәрбиесінде заманауи фитнес-бағдарламаларды қолдану тиімділігін бағалау

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру пәні бойынша негізгі бөлімінің 2-курс студент қыздарының (n=73, жасы 19-20 жас) оқу процесіне заманауи фитнес-бағдарламаларды енгізудің тиімділігіне арналған эксперименттік зерттеудің нәтижелері ұсыналған. Сауалма нәтижелері бойынша студент қыздардың фитнес-бағдарламаларды таңдаудағы басымдықтары (би аэробикасы, йога, пилатес, стретчинг) анықталды. Фитнес-бағдарламалар дәстүрлі, аралас және техникалық оқыту құралдарын қолдану форматтарында жүзеге асырылды. Тиімділігі Штанге, Генчи және Руфье функционалдық сынамаларының динамикасы мен сауалнама нәтижелері негізінде бағаланды. Зерттеу нәтижелері тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйелерінің функционалдық көрсеткіштерінің статистикалық тұрғыдан сенімді жақсарғанын ($p<0,05$), студент қыздардың дене шынықтыру сабақтарына қызығушылығының артқанын (74,0%) және өзін-өзі сезінуінің жақсарғанын (86,3%) көрсетті. Сауалнама нәтижелері фитнес-бағдарламаларды вариативті ұйымдастырылған сабақтарда қолданудың тиімділігін растады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, фитнес-бағдарламалар, функционалдық жағай, мотивация, әл-ауқат, қыз студенттер.

Введение. Важнейшими задачами молодежной политики в Республике Казахстан остаются: создание условий для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактика заболеваний, развитие физической культуры и спорта, а также обеспечение доступа к качественным медицинским услугам [1, 2]. В этом контексте физическая культура и спорт имеют особую значимость, которая обусловлена их полифункциональностью: наряду с воздействием на физическое развитие, они выступают важнейшим инструментом социальной интеграции, профилактики асоциального поведения и психоэмоциональной стабилизации личности.

Вместе с тем, несмотря на принимаемые меры, декларируемые цели вступают в противоречие с реальной статистикой. По данным Национального центра общественного здравоохранения Республики Казахстан, лишь 31,7% молодежи в возрасте от 18 до 29 лет демонстрируют высокую и удовлетворительную степень приверженности ЗОЖ [3]. Результаты современных исследований свидетельствуют об ухудшении соматического здоровья и росте психоэмоциональных нарушений среди казахстанской студенческой молодежи, причём наиболее выраженные изменения характерны для девушек. В числе основных причин исследователи называют гиподинамию, «цифровую зависимость», высокую учебную нагрузку, хронический стресс, нарушение режима сна и питания, усталость, что в совокупности снижает функциональные резервы организма, способствует развитию тревожности и депрессивных состояний [4-7]. По данным исследований М. Бобыревой с соавтор. (2026), у женщин более выражен риск проблемного использования интернета и признаки гиподинамии, в отличие от мужчин [8, 9].

В сложившейся ситуации особую актуальность приобретает поиск мотивационных программ физической активности, способных компенсировать негативное влияние цифровизации на образ жизни студенческой молодежи, особенно для студенток.

Ученые отмечают, что традиционные формы занятий не всегда обеспечивают достаточный уровень мотивации студенток и не способствуют устойчивому вовлечению в регулярную двигательную активность. Так, в исследовании Yongchao Chu с соавтор. (2022) установлено, что традиционное физическое воспитание студентов колледжа, ориентированное преимущественно на

освоение двигательных навыков и многократное повторение упражнений, ведет к потере интереса к занятию и снижению качества обучения [10]. Данная тенденция подтверждается результатами исследования О.Л. Хабаровой (2024). Автор констатирует, что «...современные студенты часто негативно относятся к традиционным занятиям физической культурой в вузах», что побуждает исследователей к поиску новых, более привлекательных форм и средств [11].

Одним из перспективных направлений для девушек сегодня является использование на занятиях физической культурой эстетически ориентированных фитнес-программ - средств двигательной активности, сочетающих оздоровительный эффект с эмоциональной привлекательностью и эстетической составляющей. К таким средствам относятся танцевальная аэробика, йога, пилатес, стретчинг, релаксационные практики и т.д. Практика физического воспитания показывает, что их применение в учебном процессе позволяет учитывать психоэмоциональные и эстетические потребности студенток, повышая их вовлеченность и удовлетворённость занятиями, обеспечивает разностороннее воздействие на организм [12-14].

Однако, несмотря на широкую популярность фитнес-программ в реальной практике, их системное использование в отечественной вузовской программе по дисциплине «Физическая культура» остаётся недостаточно исследованным. В частности, остаётся открытым вопрос о предпочтениях студенток в выборе конкретных фитнес-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики, а также об их эффективности для улучшения функционального состояния организма.

Цель исследования – определить предпочтения студенток 2-го курса основного учебного отделения НАО «Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева» в выборе различных фитнес-программ и оценить эффективность их использования по результатам анкетирования и показателям функционального состояния организма.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по использованию фитнес-программ в физическом воспитании студенток организаций высшего образования.
2. Оценить исходный уровень функционального состояния студенток 2 курса основного учебного отделения с использованием комплекса функциональных проб.

3. Внедрить в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» студенток 2 курса основного учебного отделения наиболее популярные фитнес-программы на основе вариативной организации занятий: традиционной, с использованием технических средств обучения (ТСО) и смешанной формы обучения.

4. Экспериментально оценить эффективность внедрения наиболее востребованных студентками фитнес-программ в учебный процесс на основе вариативной организации занятий по результатам анкетирования и динамике показателей функционального состояния организма.

Материалы и методы. В исследовании были использованы следующие методы: нарративный обзор, педагогическое тестирование (функциональные пробы), педагогический эксперимент, анкетирование, стандартные методы математической статистики с расчетом показателей среднего арифметического значения – M , ошибки среднего арифметического значения – m , абсолютного прироста – A , относительного прироста – B , уровня значимости – P .

В ходе исследования был проведен нарративный обзор научно-методической литературы с элементами систематизации данных. Поиск источников осуществлялся в российских научных электронных библиотеках eLibrary.Ru, «КиберЛенинка», в поисковой системе Google Scholar. Анализировались научные публикации отечественных и зарубежных авторов за период с 2017 по 2026 год. Запрос включал комбинацию по ключевым словам на русском и английском языках, отражающих основные направления исследования: «фитнес-программы в вузе», «оздоровительная аэробика», «танцевальная аэробика», «пилатес в вузе», «оздоровительные технологии на занятиях физической культурой студенток», «female students' physical education», «fitness programs in higher education», «health-related aerobics», «dance-based aerobics», «Pilates in university settings», and «health-promoting technologies in female students' physical education classes». В обзор включались научные статьи, опубликованные в сборниках материалов научно-практических конференций, периодических научных журналах, методические работы, посвященные использованию фитнес-программ на занятиях физической культуры для студенток высшего образования и оценке их функционального состояния. Исключались публикации, не соответствующие теме исследования, не имеющие полных результатов,

а также исследования, выполненные на других возрастных группах населения и спортсменах. Анализ отобранных источников позволил обосновать выбор фитнес-программ и вариативной организации занятий в педагогическом эксперименте.

Педагогический эксперимент проводился на базе НАО «Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева» в период с февраля по апрель 2026 года в течение 12 недель. Занятия проводились один раз в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Обследуемую выборку составили 73 студентки в возрасте 19-20 лет, обучающиеся на 2-ом курсе филологического и механико-математического факультетов. Все студентки по состоянию здоровья отнесены к основному учебному отделению (здоровы). Перед проведением исследования испытуемые предоставили письменное информированное согласие на участие в педагогическом эксперименте и анкетировании. Протокол исследования был одобрен этической Комиссией Высшей школы образования Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева (Протокол №1 от 10.01.2026).

Исследование проводилось в формате группового последовательного педагогического эксперимента и включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе проводилась оценка исходного уровня функционального состояния студенток с использованием стандартизированных функциональных проб, характеризующих состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем: проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), нагрузочная проба Руфье (для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы). Методика проведения и критерии оценки проб осуществлялись в соответствии со стандартными рекомендациями, изложенными в специализированной литературе [15].

На формирующем этапе в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» студенток 2 курса основного учебного отделения в основной части занятия были внедрены наиболее популярные фитнес-программы – танцевальная аэробика, пилатес, элементы йоги, стретчинг. Также применяли комплексы силовых упражнений и упражнения с современным спортивным инвентарем – фитболы, балансировочные подушки, массажные

роллы (валики), эспандер V-Sport «Тренажер Бубновского 5 в 1».

При проведении занятий с использованием технических средств обучения демонстрация видеоматериалов фитнес-программ осуществлялась посредством Smart TV с трансляцией контента с мобильного устройства через YouTube канал. Все фитнес-программы чередовались от занятия к занятию. Более интенсивные комплексы упражнений выполняли в первой половине основной части занятия, тогда как упражнения умеренной интенсивности (стретчинг, элементы йоги) – во второй.

В заключительной части занятия применяли релаксацию под музыку для восстановления всех систем организма после физической нагрузки.

Особенностью организации учебного процесса являлась вариативность проведения занятий, предусматривающая три формы: традиционную (занятие полностью проводит преподаватель), с использованием технических средств обучения и смешанную, сочетающую работу преподавателя с применением ТСО.

На контрольном этапе эксперимента проводилась повторная оценка функционального состояния студенток с использованием тех же функциональных проб (Штанге, Генчи, Руфье). Дополнительно было проведено анкетирование с помощью Google Forms, направленное на выявление их отношения к занятиям физической культуры, уровня мотивации и субъективной оценки эффективности применяемых фитнес-программ. Анкета «Оценка занятий физической культурой в основном учебном отделении» включала вопросы закрытого и открытого типа, с выбором одного или нескольких ответов.

Результаты. Анализ научно-методической литературы показал, что использование различных доступных фитнес-программ рассматривается авторами как перспективное направление совершенствования физического воспитания студенток организаций высшего образования.

Так, Шулятьев В.М. и соавторы (2017) показали, что применение танцевальной аэробики способствует повышению двигательной активности студенток, развитию физических качеств и усилению эмоционально-коммуникативной составляющей занятия по физической культуре [16]. Пахрудинова Н.Ю. и Хасанова Г.М. (2020) установили положительную дина-

мику показателей физической подготовленности студенток при включении в учебные занятия танцевальной аэробики, функциональных комплексов, роуп-скиппинга, пилатеса и стретчинга [17]. Авторы обосновали эффективность вариативного применения различных оздоровительно-развивающих видов гимнастики с учетом поставленных на занятия задач. Положительное влияние занятий аэробикой на показатели физической подготовленности студенток университета также подтверждено исследованием Fu L. и Cui J., проведенным в 2023 году [18].

По данным Михиной А.С. (2021), систематическое использование стретчинга оказывает положительное влияние на показатели физического и функционального состояния студенток, что подтверждает целесообразность его включения в физкультурные занятия, как средства оздоровления организма [19].

Бырина О.Б. и соавторы (2020) выявили положительную динамику в показателях физической подготовленности студенток при включении в занятия элементов пилатеса. Кроме того, авторами установлено, что видеоматериалы и электронная образовательная среда могут эффективно использоваться для поддержки самостоятельной двигательной активности [20]. Лешева Н.С. и соавторы (2020) показали перспективность использования оздоровительных комплексов пилатеса в контексте повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой [21]. Zarei H. (2020) в рандомизированном контролируемом исследовании установили, что 8-недельная программа пилатеса способствовала статистически значимому улучшению показателей статического и динамического равновесия у девушек-студенток [22].

Таким образом, совокупность представленных исследований послужила теоретическим основанием для выбора и последующего внедрения в учебный процесс студенток 2 курса танцевальной аэробики, элементов пилатеса и йоги, а также стретчинга.

2. Оценка исходного уровня функционального состояния студенток 2 курса основного учебного отделения была проведена с использования комплекса функциональных проб (Штанге, Генчи, Руфье). Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели исходного уровня функционального состояния студенток 2 курса (составлено авторами на основе результатов собственного исследования)

Показатель	Этап эксперимента	М (сек)	±m (сек)
Проба Штанге	Констатирующий	46,0	±2,0
Проба Генчи		32,0	±1,5
Проба Руфье		13,6	± 0,7

Сопоставление полученных данных с нормативными показателями гипоксических проб с для здоровых нетренированных лиц [15], свидетельствуют о соответствии значений проб Штанге и Генчи у студенток 2-го курса основного учебного отделения физиологической возрастной норме. Кроме того, полученные результаты позволили приступить к запланированной экспериментальной нагрузке, а также в дальнейшем оценить динамику показателей на контрольном этапе эксперимента.

3. В ходе педагогического эксперимента в течение 12 недель в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» студенток 2 курса основного учебного отделения были внедрены наиболее популярные среди студенческой молодежи фитнес-программы – танцевальная аэробика, стретчинг, пилатес, йога. Реализация данных фитнес-программ осуществлялась на основе трех моделей обучения - традиционной, с использованием технических средств обучения и смешанной формы обучения. Фитнес-программы и модели обучения чередовались от занятия к занятию, что обеспечило разнообразность учебного процесса,

а также дифференциацию физической нагрузки по интенсивности и объему.

4. Эффективность внедрения наиболее востребованных студентками фитнес-программ оценивалась по двум критериям – результаты анкетирования и динамика показателей функционального состояния студенток 2-го курса в ходе эксперимента.

По результатам анкетирования были выявлены предпочтения в выборе фитнес программ, где наиболее востребованной оказалась йога – 61,6% (45 чел.), высокий интерес также вызвали релаксация под музыку – 54,8% (40 чел.) и танцевальная аэробика – 52,1% (38 чел.). Практически одинаковое количество голосов набрали пилатес – 31,5% (23 чел.), силовые упражнения – 31,5% (23 чел.), стретчинг – 28,8% (21 чел.). Наименьшей популярностью пользовались круговые тренировки для развития физических качеств (17,8%) и упражнения, выполняемые с дополнительным спортивным инвентарем (12,3%) – со жгутами, балансировочными подушками, фитболами и др. (рисунок 1).



Рисунок 1 – Распределение ответов студенток на вопрос о предпочтениях в выборе фитнес-программ, (%)

В вопросе, относительно субъективной оценки здоровья на момент опроса, большинство студенток ответили положительно: 43,8% (32 чел.) считают его отличным, 35,6% (26 чел.) – хорошим. Удовлетворительное состояние отметили 19,2% (14чел.), и лишь 1 студентка (1,4%) затруднялась с ответом (рисунок 2).

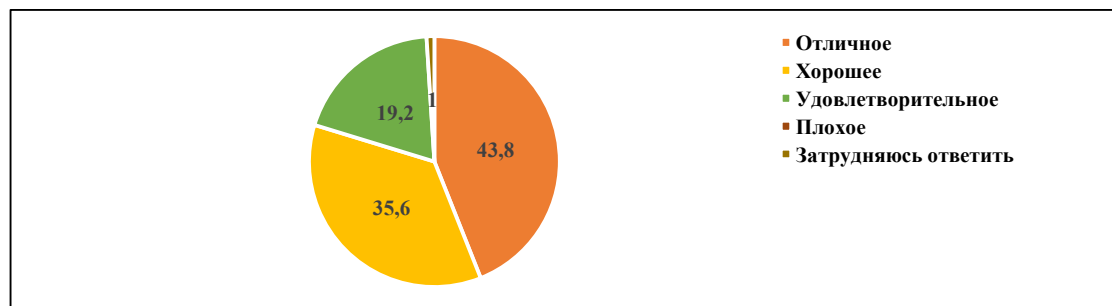


Рисунок 2 – Субъективная оценка состояния здоровья студенток в настоящее время, (%)

Регулярность посещения студентками 2-го курса занятий по дисциплине оказалась высокой: 60,3% (44 чел.) ответили, что посещали занятия без пропусков, 35,6% (26 чел.) имели лишь 1-2 пропуска за семестр, и только 4,1% (3 чел.) пропустили 3-5 занятий за этот период (рисунок 3).

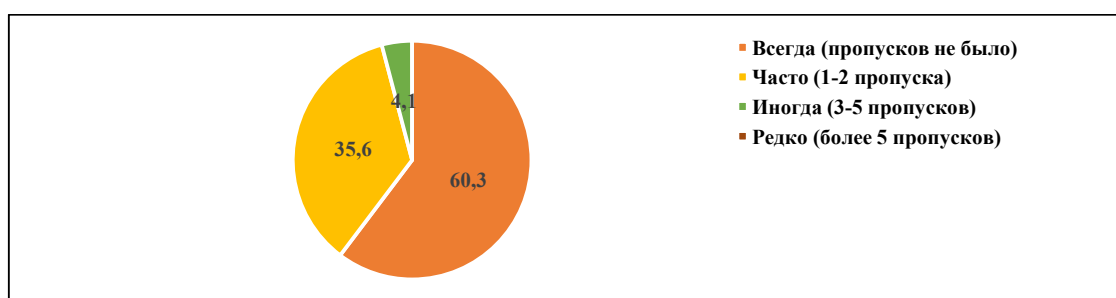


Рисунок 3 – Распределение ответов студенток на вопрос о посещаемости занятий по дисциплине «Физическая культура» в течение семестра, (%)

Анализ множественного выбора мотивов физической культурой показал, что ведущим их них является стремление сохранить здоровье и хорошую физическую форму. Данный мотив указали 67,1% (49 чел.) опрошенных, далее - необходимость получения зачета – 43,8% (32 чел.), что свидетельствует о сохранении внешней учебной мотивации. Психоэмоциональный эффект занятий отметили 35,6% (26 чел.), указав, что занятия помогали снять стресс и улучшить настроение. Желание активно двигаться и получать удовольствие от двигательной деятельности выбрали 24,7% (18 чел.), а возможность общения с подругами – 20,5% (15 чел.). Полученные статистические данные представлена на рисунке 4.



Рисунок 4 – Результаты анкетирования студенток по вопросу о мотивах посещения занятий по дисциплине «Физическая культура»

При выборе одной из форм обучения абсолютное большинство студенток - 71,2% (52 чел.) предпочли смешанный формат, сочетающий использование видеоматериалов на смарт-телевизоре через YouTube канал и сопровождение преподавателя, традиционные занятия проводимые преподавателем выбрали 19,2% (14 чел.), исключительно занятия с использованием видео – 9,6% (7 чел.). Результаты опроса отражены на рисунке 5.

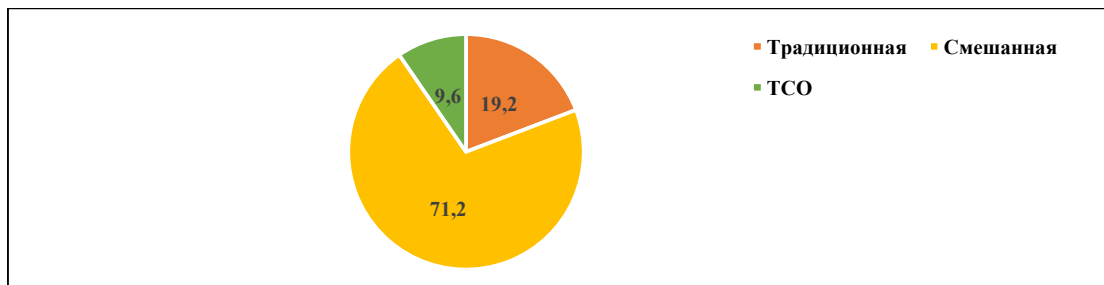


Рисунок 5 – Распределение ответов студенток на вопрос о предпочтениях в выборе формы занятий, (%)

Большинство опрошенных студенток отметили положительную динамику самочувствия за рассматриваемый период эксперимента: 53,4% (39 чел.) указали, что самочувствие улучшилось, еще 32,9% (24 чел.) отметили значительное улучшение. Без изменений самочувствие осталось только у 13,7% (10 чел.). В целом, 86,3% студенток отметили положительные изменения, что говорит о высокой эффективности реализуемой программы занятий (рисунок 6).

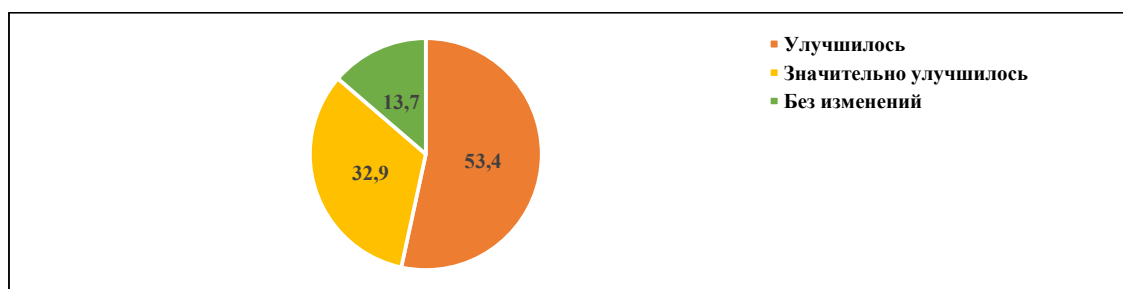


Рисунок 6 – Распределение ответов студенток на вопрос об изменениях в самочувствии после эксперимента, (%)

Интерес к занятиям физической культурой вырос у многих студенток: 41,1% (30 чел.) сообщили об увеличении интереса, еще 32,9% (24 чел.) – о значительном увеличении интереса. Не заметили изменений 24,7% (18 чел.), снижение интереса отметила лишь 1 студентка, что составляет 1,4 % от общего числа опрошенных (рисунок 7).

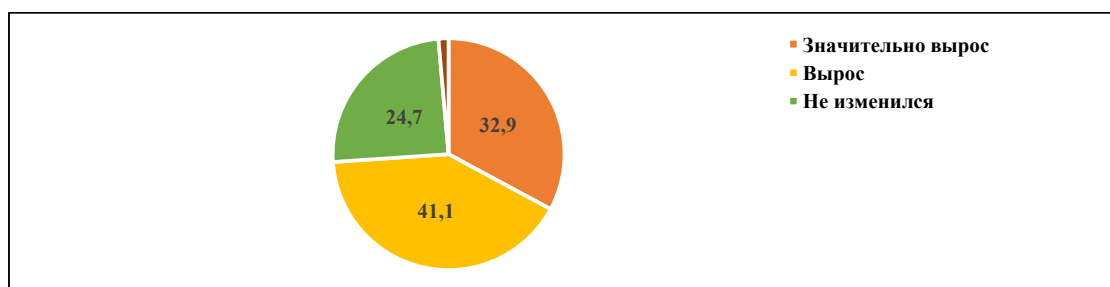


Рисунок 7 – Распределение ответов студенток на вопрос об интересе к занятиям физической культурой, (%)

С целью оценки психоэмоционального состояния студенток в конце семестра в анкету был включен следующий вопрос: «Как часто за последние две недели вы чувствовали напряжение, тревогу или стресс?». Наиболее распространенным ответом стал вариант «иногда» -39,7% (29 чел.). «Редко» или «никогда» выбрали 30,1 % (22 чел.), «часто» - 21,9 % (16 чел.), «постоянно» - 8,2% (6 чел.).

Ответы на последний вопрос показали, что занятия с использованием фитнес-программ оказали выраженное положительное влияние на эмоциональное состояние студенток. Так, на вопрос, помогли ли вам занятия справляться с плохим настроением или стрессом, 47,9%

(35чел.) опрошенных указали, что занятия «очень помогли», и еще 38,4% (28 чел.) отметили положительное влияние в определенной степени. Нейтральных и негативных оценок было зафиксировано лишь 11,0% (8 чел.), а 2,7% (2чел.) затруднились с ответом.

Эффективность внедрения наиболее популярных фитнес-программ в занятия по дисциплине «Физическая культура» студенток 2-го курса основного учебного отделения подтверждена положительной динамикой показателей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, полученных в ходе педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы студенток 2 курса основного учебного отделения, (n=73), составлено авторами на основе результатов собственного исследования

Показатель	Этап эксперимента	М (сек)	±m (сек)	А/В(сек/%)	t _ф	P
Проба Штанге	Констатирующий	46,0	±2,0	-	-	-
	Контрольный	49,5	±1,8	3,5/7,6	2,15	≤0,05
Проба Генчи	Констатирующий	32,0	±1,5	-	-	-
	Контрольный	34,8	±1,4	2,8 /8,8	1,98	≤0,05
Проба Руфье	Констатирующий	13,6	± 0,7	-	-	-
	Контрольный	11,9	± 0,5	-1,7/-12,5	2,07	≤0,05

В ходе эксперимента установлена положительная динамика по показателям пробы Штанге и пробы Генчи. Так, среднее значение пробы Штанге увеличилось с 46,0 сек. до 49,5 сек, что составило абсолютный прирост в 3,5 секунды, относительный прирост - 7,6%. Различия между показателями «до» и «после» эксперимента статистически достоверны (t_ф=2,15, p <0,05).

Показатели пробы Генчи также демонстрировали улучшение: с 32,0 сек. до 34,8 сек, что составило абсолютный прирост 2,8 сек, относительный прирост - 8,8%. Изменения статистически значимы (t_ф=1,98, p <0,05).

Анализ результатов свидетельствует об улучшении функционального состояния и сердечно-сосудистой системы студенток 2 курса под влиянием применяемых фитнес-программ. Несмотря на то, что итоговый средний показатель в пробе Руфье (11,9 усл. ед.) по-прежнему соответствует оценке «ниже среднего», наблюдается устойчивая тенденция к его снижению и приближению к границе «среднего» уровня (6,0 - 10,9 усл. ед.).

Обсуждение. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о положительном влиянии внедренных фитнес-программ на функциональное состояние и мотивационную сферу студенток 2-го курса основного учебного отделения. Достоверное увеличение задержки дыхания в пробах Штанге и Генчи, а также снижение результата индекса Руфье, указывают на положительные изменения функциональных возможностей организма студенток после 12-недельного педагогического эксперимента с применением современных фитнес-программ и вариативной организации занятий.

Полученные данные согласуются с результатами исследований, в которых установлена эффективность танцевальной аэробики, пилатеса, стретчинга и йоги для совершенствования физической подготовленности и функционального состояния студенток разных курсов [16-22]. Вместе с тем результаты настоящего исследования дополняют имеющиеся данные тем, что наиболее востребованные фитнес-программы реализовались в условиях вариативной организации занятий с помощью трех форм: традиционной (занятие полностью проводит преподаватель), с использованием технических средств обучения и смешанной, объединяющей работу преподавателя с применением ТСО. В отличие от большинства рассмотренных публикаций, акцент был сделан не только на выборе содержания занятий, но и на способе их организации.

Однако, несмотря на широкую популярность фитнес-программ в реальной практике, их системное использование в отечественной вузовской программе по дисциплине «Физическая культура» остаётся недостаточно исследованным. В частности, остаётся открытым вопрос о предпочтениях студенток в выборе конкретных фитнес-программ, основанных на оздоровительных видах гимнастики, а также об их эффективности для улучшения функционального состояния организма.

Следует отметить, что большинство студенток (71,2%) отдали предпочтение смешанному формату обучения. Это позволяет предположить, что сочетание цифрового контента упражнений с прямой обратной связью преподавателя воспринимается студентками как наиболее удобная форма организации учебного процесса.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования пред-

ложенного вариативного подхода преподавателями физической культуры при организации занятий со студентками. Выбор конкретного формата может осуществляться с учетом педагогических задач, содержания фитнес-программы и предпочтений обучающихся.

Теоретически результаты расширяют представления о возможностях вариативной организации современного физкультурного образования в условиях цифровой трансформации.

Исследование имеет ряд ограничений:

- выборка включала 73 студентки одного курса и одной организации высшего образования, что ограничивает возможность распространения полученных результатов на другие возрастные и социальные группы;
- продолжительность эксперимента составила 12 недель, поэтому устойчивость выявленных изменений в более длительной перспективе не оценивалась;
- функциональное состояние оценивалось с применением ограниченного выбора диагностических тестов, выбранных с учетом возраста и доступности в выполнении.

Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с увеличением выборки студенток такого же возраста, обучающихся в других вузах города или республики.

Заключение. 1. Проведенный анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что использование различных доступных фитнес-программ рассматривается специалистами как перспективное направление совершенствования физического воспитания студенток организаций высшего образования.

2. На основе проведенного педагогического эксперимента можно констатировать, что, применение современных фитнес-программ в условиях вариативной организации занятий способствовало положительной динамике функционального состояния и повышению интереса студенток к занятиям физической культурой.

Полученные результаты подтверждают целесообразность проведения занятий в смешанном формате, сочетающем видеоконтент (фитнес-программы, демонстрация техники) с непосредственным педагогическим сопровождением преподавателя. Такой формат зарекомендовал себя как наиболее приемлемый для женской студенческой молодежи.

Список литературы

- 1 Постановление Правительства Республики Казахстан №251 от 28.03.2023г. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>.
- 2 Постановление Правительства Республики Казахстан №945 от 24.11.2022г. Об утверждении Концепции развития здравоохранения Республики Казахстан на 2022-2029 годы. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2200000945>.
- 3 Национальный отчет «Доля граждан Казахстана, ведущих здоровый образ жизни» (Результаты социологического исследования – 2022 г.), Министерство здравоохранения Республики Казахстан, Национальный Центр общественного здравоохранения. - Астана - Алматы, 2023. – 48 с.
- 4 Шаканов Д.Р., Жабытай Ж.Б., Абдулдаева А.А., Толегенова Е.Е. Медицина студенттері арасындағы дене салмағының жеткіліксіздігінің таралуы және емдеу ерекшеліктері // Астана медициналық журналы. – 2023. – Т. 118. – б. 64-67. – DOI: 10.54500/2790-1203-2023-118-64-68.
- 5 Sadvakassova Zh., Kalikhanova D., Duisakova S., Kamalbekova G., Abzaliev D. Mental health of university students as a public health priority: Regional analysis and international approaches // Journal of Health Development. – 2025. - Vol. 60. - №2. – pp. 46-52.
- 6 Сыздыкова С.Ж., Досжанова Г.Н., Кожемякина Н.Н., Есеева А.А., Оразалиева А.Е. Состояние здоровья и потребность студентов в занятиях физической культурой: анализ и рекомендации // Теория и методика физической культуры. - 2024. - №4. – С. 54-62. - DOI: 10.48114/2306-5540_2024_4_54.
- 7 Иманкулова С.К., Абдрахманова Г.М. Интернет-зависимость среди студенческой молодежи Казахстана: распространенность и связь с психоэмоциональным состоянием // Вестник КазНМУ. – 2023. – №3. – С. 45-51.
- 8 Бобырева М.М., Колдасбаева Б.Д., Ермаханов Б.Ө., Куанышбаев Б.Ж. Студент жастардағы интернетті пайдалану мәселесімен дене белсенділігінің байланысы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. – 2026. - №1. - Б. 127-136. - DOI:10.48114/2306-5540_2026_1_127.
- 9 Бобырева М.М., Колдасбаева Б.Д., Мамедов И.Р., Пак Т.В., Рахымжанов А.О. Самооценка цифровой зависимости и ее влияние на физическую активность студентов младших курсов медицинского // Теория и методика физической культуры. – 2026. – №1. - С. 137-151. - DOI: 10.48114/2306-5540_2026_1_137.
- 10 Yongchao Chu, Chang Chen, Guoquan Wang, Fuzhi Su. The effect of sports education model on college students' learning motivation and outcomes // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – Art. 944507. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.944507.
- 11 Хабарова О.Л. Педагогические подходы и мотивирование студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях / Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 16 февр. 2024 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2024. – С. 196-197.
- 12 Иванов В.Д., Салькова Н.А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация – 2020. - Т. 4. - №2. - С. 49-59. URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/99>.
- 13 Серова Т.В. Результаты применения фитнес-программ на учебных занятиях физической культурой в вузе // Международный научно-исследовательский журнал. - 2022. - №6(120). – С. 87-90. - DOI: 10.23670/IRJ.2022.120.6.151.
- 14 Елисеева Т.А., Фомина Е.В. Фитнес-технологии как средство мотивации к занятиям по физической культуре у студентов неспортивных факультетов в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2024. - №5. - С. 40-43. URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/article/110019/view>.
- 15 Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания к выполнению контрольной работы / сост.: Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. – Омск: СибАДИ, 2015. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23790184_11665475.pdf.
- 16 Шулятьев В.М., Тимофеева О.В., Размахова С.Ю., Иванов В.В. Танцевальная аэробика как эффективное средство интернационализации студенток в международно-ориентированном университете // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №2(144). - С. 282-287. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-aerobika-kak-effektivnoe-sredstvo-internatsionalizatsii-studentok-v-mezhdunarodno-orientirovannom-universitete>.
- 17 Пахрудинова Н.Ю., Хасанова Г.М. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики // Вестник науки. - 2020. - №4 (25) – С. 25-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modifikatsiya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-posredstvom-ispolzovaniya-ozdorovitelno-razvivayuschih-vidov-gimnastiki>
- 18 Limin Fu, Jinghui Cui Effect of aerobics on physical fitness of female university students in physical education // Revista Brasileira de Medicina do Esporte. – 2023. - Vol. 24. – pp. 1-4. -DOI:10.1590/1517-8692202329012022_0721.
- 19 Михина А.С. Влияние стретчинга на функциональное состояние студенток // Теория и практика современной науки. - 2021. - №4(70). – С. 121-123. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyaniye-stretchinga-na-funktsionalnoe-sostoyaniye-studentok>.
- 20 Бырина О.Б., Борисова И.В., Балашова Е.Ю., Шебеко А.А., Кузина Н.И. Применение упражнений лечебной физической культуры и элементов пилатеса на учебных занятиях по физкультуре со студентами вуза // Современные вопросы биомедицины. - 2020. - №4(13). – С. 93-98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-uprazhneniy-lechebnoy-fizicheskoy-kultury-i-elementov-pilatesa-na-uchebnyh-zanyatiyah-po-fizkulture-so-studentkami-vuza>.
- 21 Лешева Н.С., Шаронова А.В., Сизова Т.В., Бахтина Т.Н. Внедрение оздоровительного комплекса упражнений системы Пилатеса для повышения мотивации у студентов медицинских вузов // Культура физическая и здоровье. – 2023. – №3(87). – С. 52-57. – DOI 10.47438/1999-3455_2023_3_52.

- 22 Hamed Zarei, Ali Asghar Norasteh, Akram Rahmanpournashrudkoli, Elham Hajihoseini The effects of Pilates training on static and dynamic balance of female deaf students: A randomized controlled trial // *Journal of bodywork and movement therapies.* – 2020. – Vol. 24. – Iss. 4. – pp. 63-69.

References

- 1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazakhstan №251 ot 28.03.2023g. Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazakhstan na 2023 – 2029 gody. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>.
- 2 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazakhstan №945 ot 24.11.2022g. Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya zdavoohraneniya Respubliki Kazakhstan na 2022-2029 gody. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2200000945>.
- 3 Nacional'nyj otchet «Dolya grazhdan Kazahstana, vedushchih zdorovyj obraz zhizni» (Rezul'taty sociologicheskogo issledovaniya – 2022 g.), Ministerstvo zdavoohraneniya Respubliki Kazakhstan, Nacional'nyj Centr obshchestvennogo zdavoohraneniya. - Astana - Almaty, 2023. – 48 s.
- 4 SHakanov D.R., ZHabytaj ZH.B., Abduldaeva A.A., Tolegenova E.E. Medicina studentteri arasyndary dene salmagynyn zhetkiliksizdigini taraluy zhane emdeu erekshelikteri // *Astana medicinalyk zhurnaly.* – 2023. – T. 118. – b. 64-67. – DOI: 10.54500/2790-1203-2023-118-64-68.
- 5 Sadvakassova Zh., Kalikhanova D., Duisekova S., Kamalbekova G., Abzaliyeva D. Mental health of university students as a public health priority: Regional analysis and international approaches // *Journal of Health Development.* – 2025. - Vol. 60. - №2. – pp. 46-52.
- 6 Syzdykova S.ZH., Doszhanova G.N., Kozhemyakina N.N., Eseeva A.A., Orazalieva A.E. Sostoyanie zdorov'ya i potrebnost' studentov vzanyatiyah fizicheskoy kul'turoj: analiz i rekomendacii // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury.* - 2024. - №4. – S. 54-62. - DOI: 10.48114/2306-5540_2024_4_54.
- 7 Imankulova S.K., Abdrahmanova G.M. Internet-zavisimost' sredi studentcheskoy molodezhi Kazahstana: rasprostranennost' i svyaz' s psihoemocional'nym sostoyaniem // *Vestnik KazNMU.* – 2023. – №3. – S. 45-51.
- 8 Bobyreva M.M., Koldasbaeva B.D., Ermahanov B.Ø., Kuanyshbaev B.ZH. Student zhastardary internetti pajdalanu maselesimen dene belsendilileiñ bajlanasy // *Dene tærbiesiniñ teoriyasy men ædistemesi.* – 2026. - №1. - B. 127-136. - DOI:10.48114/2306-5540_2026_1_127.
- 9 Bobyreva M.M., Koldasbaeva B.D., Mamedov I.R., Pak T.V., Rahymzhanov A.O. Samoocenka cifrovoj zavisimosti i ee vliyanie na fizicheskuyu aktivnost' studentov mladshih kursov medicinskogo // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury.* – 2026. – №1. - S. 137-151. - DOI: 10.48114/2306-5540_2026_1_137.
- 10 Yongchao Chu, Chang Chen , Guoquan Wang , Fuzhi Su. The effect of sports education model on college students' learning motivation and outcomes // *Frontiers in Psychology.* – 2022. – Vol. 13. – Art. 944507. – DOI: 10.3389/fpsyg.2022.944507.
- 11 Habarova O.L. Pedagogicheskie podhody i motivirovanie studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom v vysshih uchebnyh zavedeniyah / *Social'no-pedagogicheskie voprosy obrazovaniya i vospitaniya: mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. (CHEboksary, 16 fevr. 2024 g.) / redkol.: ZH.V. Murzina [i dr.] – CHEboksary: ID «Sreda», 2024. – S. 196-197.*
- 12 Ivanov V.D., Sal'kova N.A. Fitnes-programmy v sisteme zanyatij po fizicheskoy kul'ture v vuze // *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya* – 2020. - T. 4. - №2. - S. 49-59. URL: <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/article/view/99>.
- 13 Serova T.V. Rezul'taty primeneniya fitnes-programm na uchebnyh zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj v vuze // *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal.* - 2022. - №6(120). – S. 87-90. - DOI: 10.23670/IRJ.2022.120.6.151.
- 14 Eliseeva T.A., Fomina E.V. Fitnes-tehnologii kak sredstvo motivacii k zanyatiyam po fizicheskoy kul'ture u studentov nesportivnyh fakul'tetov v vuze // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* - 2024. - №5. - S. 40-43. URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/nauka/article/110019/view>.
- 15 Ocenka fizicheskogo razvitiya i funkcional'noj podgotovlennosti cheloveka: metodicheskie ukazaniya k vypolneniyu kontrol'noj raboty / sost.: E.M. Revenko, T.F. Zelova, O.N. Krivoshchekova. – Omsk: SibADI, 2015. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_23790184_11665475.pdf.
- 16 SHulyat'ev V.M., Timofeeva O.V., Razmahova S.YU., Ivanov V.V. Tanceval'naya aerobika kak effektivnoe sredstvo internacionalizacii studentok v mezhdunarodno-orientirovannom universitete // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* - 2017. - №2(144). - S. 282-287. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalnaya-aerobika-kak-effektivnoe-sredstvo-internatsionalizatsii-studentok-v-mezhdunarodno-orientirovannom-universitete>.
- 17 Pahrudinova N.YU., Hasanova G.M. Modifikaciya zanyatij fizicheskoy kul'turoj v vuze posredstvom ispol'zovaniya ozdorovitel'no-razvivayushchih vidov gimnastiki // *Vestnik nauki.* - 2020. - №4 (25) – S. 25-30. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modifikatsiya-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-posredstvom-ispolzovaniya-ozdorovitelno-razvivayushchih-vidov-gimnastiki>
- 18 Limin Fu, Jinghui Cui Effect of aerobics on physical fitness of female university students in physical education // *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* – 2023. - Vol. 24. – pp. 1-4. -DOI:10.1590/1517-8692202329012022_0721.
- 19 Mihina A.S. Vliyanie stretchinga na funkcional'noe sostoyanie studentok // *Teoriya i praktika sovremennoj nauki.* - 2021. - №4(70). – S. 121-123. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stretchinga-na-funktsionalnoe-sostoyanie-studentok>.
- 20 Byrina O.B., Borisova I.V., Balashova E.YU., SHEbeko A.A., Kuzina N.I. Primenenie uprazhnenij lechebnoj fizicheskoy kul'tury i elementov pilatesa na uchebnyh zanyatiyah po fizkul'ture so studentami vuza // *Sovremennye voprosy biomeditsiny.* - 2020. - №4(13). – S. 93-98. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-uprazhnenij-lechebnoj-fizicheskoy-kultury-i-elementov-pilatesa-na-uchebnyh-zanyatiyah-po-fizkulture-so-studentkami-vuza>.

- 21 Lesheva N.S., SHaronova A.V., Sizova T.V., Bahtina T.N. Vnedrenie ozdorovitel'nogo kompleksa uprazhnenij sistemy Pilatesa dlya povysheniya motivacii u studentov medicinskih vuzov // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. – 2023. – №3(87). – S. 52-57. – DOI 10.47438/1999-3455_2023_3_52.
- 22 Hamed Zarei, Ali Asghar Norasteh, Akram Rahmanpournashrudkoli, Elham Hajihoseini The effects of Pilates training on static and dynamic balance of female deaf students: A randomized controlled trial // Journal of bodywork and movement therapies. – 2020. – Vol. 24. – Iss. 4. – pp. 63-69.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

«Автор для корреспонденции (первый автор)»

Моисеева Наталья Анатольевна – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

«Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)»

Моисеева Наталья Анатольевна – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

«The Author for Correspondence (The First Author)»

Moiseeva Natalya Anatolyevna – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

e-mail: n.mendybaeva@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6621-0786>

Мейрман Айжан Бакировна – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

Мейрман Айжан Бәкірқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

Meirman Aizhan Bakirovna – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

e-mail: mbaizhanastana@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3327-7038>

Рыбин Игорь Вячеславович – старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан.

Рыбин Игорь Вячеславович – аға оқытушы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

Rybin Igor Vyacheslavovich – Senior Lecturer, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

e-mail: rybina_33@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-003-8987-9575>

Маратова Диана Юрьевна – магистр педагогических наук, преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан.

Маратова Диана Юрийқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

Maratova Diana Yurievna – Master of Pedagogical Sciences, Lecturer, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

e-mail: maratova_dyu@enu.kz

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6598-9802>

Ибраев Ергазы Гапизович – магистр педагогических наук, преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан.

Ибраев Ергазы Гапизович – педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ., Қазақстан.

Ibraev Ergazy Gapizovich – Master of Pedagogical Sciences, Lecturer, L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan.

e-mail: ergazy1201@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1487-1362>

Дата поступления статьи: 30.07.2026

Дата принятия к публикации: 03.09.2026