

УДК 796.011.3:378.4(476.5):796.4

Методика организации занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса медицинского университета

Позняк Жанна Анатольевна, старший преподаватель кафедры медицинской реабилитации и физической культуры Витебского государственного университета имени П. М. Машерова; *met_him@mail.ru*

В статье представлены результаты исследований по внедрению фитнес-бокса в образовательный процесс в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Фитнес-бокс характеризуется: комплексным развитием физических качеств при освоении технических приёмов классического, французского и тайского бокса в сочетании с элементами оздоровительной аэробики без использования спаррингов, эмоциональной разгрузки, положительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся.

Ключевые слова: фитнес-бокс; студенты; учебная дисциплина «Физическая культура».

Сегодня в Республике Беларусь функционирует 50 учреждений высшего образования (далее — УВО), в которых обучается 243 000 студентов. Интерес молодёжи к высшему образованию всегда ассоциирован с состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности (УФП). Одними из причин ухудшения физического состояния студентов становятся изменение «нозологического портрета» абитуриентов и усложнение учебных программ УВО. Прогрессивная реорганизация образовательного процесса УВО повышает требования к студентам, в результате обучение становится более напряжённым, сложным по своему содержанию. Это приводит к увеличению времени для усвоения полученной информации и подготовки к учебным дисциплинам, что не позволяет уделять достаточно времени физическим упражнениям и здоровью.

Как следствие, два занятия в неделю по учебной дисциплине «Физическая культура» остаются практически единственной формой, которая позволяет формировать у студентов устойчивую потребность

в здоровом стиле жизни, поддерживать оптимальный УФП, приобретать жизненно важные умения и навыки, повышать двигательную активность [1; 2]. При этом педагогами отмечается, что привлечение студентов к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» становится всё более сложной задачей, им недостаточно традиционного подхода к подаче учебного материала и механического выполнения физических упражнений [3].

Исходя из современных стереотипных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих образу жизни нынешних студентов, решение данной проблемы возможно путём внедрения в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура», а также во внеучебное время на факультативных занятиях современных фитнес-технологий, что подтверждено рядом отечественных и зарубежных педагогов. Следует отметить, что фитнес рассматривается как социальное явление, сочетающее в себе теорию и практику разных областей науки, поддерживающее оздоровительные

идеи из-за рубежа и национальной оздоровительной физической культуры (Е. Г. Сайкина, Ю. В. Смирнова). При этом педагоги отмечают, что задачи современного фитнеса полностью совпадают с задачами базовой физической культуры (Н. Н. Венгерова, Т. С. Лисицкая, Ю. В. Менхин, Е. Г. Сайкина, Т. Н. Шутова).

Вместе с тем исследованиями убедительно доказана целесообразность использования средств фитнеса в повышении УФП и уровня физического здоровья (УФЗ) студентов на основе индивидуального профиля развития физических качеств и повышения уровня функционального состояния в условиях учреждений образования. При этом специалистами физической культуры предложены модели формирования готовности студентов к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики, разработано содержание программно-методического обеспечения физического воспитания УВО на основе применения современных фитнес-технологий, таких как вбодигимнастика, ушу, хатха-йога, Bodi-Ballet, футбол-аэробика, степ-аэробика, тай-бо, фитнес на мини-батутах и др. [1; 2; 3; 4].

В то же время большинство существующих отечественных и зарубежных работ по фитнесу с элементами спортивных единоборств, в том числе и фитнес-боксу, посвящено преимущественно разработке методик для занимающихся в физкультурно-оздоровительных центрах [5; 6]. Такие занятия в большинстве случаев не подходят для внедрения их в образовательный процесс УВО по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса. Данные обстоятельства актуализировали предмет нашего исследования и позволили приступить к разработке занятий фитнес-боксом для УВО с более подходящим содержанием для методико-практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура», имеющего ряд отличительных организационно-методических особенностей от занятий в оздоровительных группах физкультурно-оздоровительных центров.

С учётом изложенного можно утверждать, что в настоящее время существует противоречие, заключающееся в наличии теоретических предпосылок к внедрению фитнес-бокса в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО, с одной стороны, и отсутствие

научного-экспериментального обоснования содержания таких занятий, с другой. Следовательно, мы констатируем факт важной научной проблемы, которая предполагает поиск путей программно-целевой двигательной активности студентов и разработку методики организации учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО на основе фитнес-бокса.

В нашем исследовании выявлено, что организация образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами первого курса с использованием фитнеса с элементами спортивных единоборств недостаточно изучена.

Цель исследования — обоснование методики организации учебных занятий фитнес-боксом в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса медицинского университета.

Педагогический эксперимент проводился на базе Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета (ВГМУ) в 2017/2018 учебном году. Экспериментальная группа (ЭГ) ($n = 30$) занималась по разработанной учебной программе УВО дисциплина «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс) ВГМУ от 28.09.2017, рег. № УД-186/уч., контрольная группа (КГ) ($n = 30$) — по учебной программе УВО дисциплина «Физическая культура» (разделы Лёгкая атлетика, Баскетбол, Гимнастика, Плавание) ВГМУ от 01.09.2017, рег. № УД-068/уч. Все студентки обучались на первом курсе лечебного факультета и относились к основному учебному отделению, возраст 17—18 лет.

Педагогическое исследование выполнялось в четыре этапа. *Первый этап* — проведение поискового исследования: анализ научно-методической литературы, обоснование теоретических предпосылок внедрения фитнес-бокса в физическое воспитание студентов; *второй этап* — констатирующий эксперимент: внедрение фитнес-бокса в образовательный процесс третьего курса в рамках модуля «Профессионально-прикладная физическая подготовка», 36 учебных часа; *третий этап* — внедрение методики организации учебных занятий фитнес-боксом в образовательный процесс первого курса; *четвёртый этап* — подтверждение эффективности предложенной методики.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания уровня физической подготовленности, УФЗ по экспресс-оценке Г. Л. Апанасенко; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Подтверждение эффективности осуществлялось путём контроля за УФЗ студентов в соответствии с требованиями и рекомендациями типовой учебной программы для УВО дисциплины «Физическая культура» (Министерство образования Республики Беларусь 27.06.2017, рег. № ТД СГ.025/тип) [7]; оценки УФЗ: жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление, динамометрия кисти, индекс Кетле, жизненный индекс (ЖИ), проба Мартине, силовой индекс (СИ) и индекс Робинсона [8].

Согласно разработанной учебной программе «Физическая культура» (раздел Фитнес-бокс) на основании типовой учебной программы УВО учебная дисциплина «Физическая культура» (Минск: РИВШ, 2017) и образовательного стандарта по специальности «Лечебное дело» распределение учебного материала осуществлялось в пределах общего времени занятий в период учебного года и составило 152 учебных часа. При этом предложенная методика организации учебных занятий фитнес-боксом характеризуется совокупностью ряда составляющих компонентов: цели, задач, средств и форм организации образовательного процесса, метода регламентации нагрузки и др. (рисунков 1) [9].

Таким образом, содержание и структура учебных занятий фитнес-боксом со студентами УВО представлены:

- техникой бокса (удары руками, защитные действия, стойки, перемещения), имитационными ударами ног (французский бокс сават, тайский бокс), элементами оздоровительной аэробики (движения ногами, базовые шаги), силовыми упражнениями (с собственным весом, гимнастическими палками, скакалками и другими предметами и приспособлениями) через интервалы активного отдыха (общеразвивающие, дыхательные упражнения и пр.);
- последовательностью раундов атакующих, защитных и контратакующих действий боксёра по принципу «бой с

тенью» (в одном учебном занятии от 8 до 10 раундов в основной части «аэробный пик»), поточным способом проведения, при котором длительность раундов соответствует времени от 1 мин до 1 мин 30 с + 1 мин отдыха;

- регулированием параметров физической нагрузки в пределах средней интенсивности (не превышающей ЧСС 160 уд./мин) посредством подбора темпа музыкального сопровождения (разминка: разогревание — 110–120 акц./мин, стретчинг — 90–110 акц./мин; основная часть: «аэробная разминка» — 120–130 акц./мин; «аэробный пик» — 132–144 акц./мин; «аэробная заминка» — 90–120 акц./мин; силовые упражнения в партере — 100–120 акц./мин; заключительная часть — до 80–100 акц./мин и снижение до 60–40 акц./мин (выполнение упражнений на расслабление и дыхание);
- традиционной структурой занятия при общем объёме 90 мин: подготовительная часть 10–20 мин (разогревание и стретчинг); основная (45–55 мин) («аэробная часть», в составе «аэробная разминка» (5–10 мин), «аэробный пик» (20–30 мин), «аэробная заминка» (3–5 мин) и упражнения в партере (12–20 мин)); заключительная часть (восстановительные упражнения) (15–23 мин) с групповой формой организации.

При этом в методике организации занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено: распределение образовательного процесса на основе циклически повторяющихся его структурных компонентов (мезоциклов и макроциклов развивающего характера); построение по принципу постепенного наращивания объёма и интенсивности нагрузки с применением ступенчато-возрастающей динамики нагрузок (рисунков 2) [9; 10].

В то же время предлагается постоянное чередование направленности макроциклов для охвата всего круга задач: воспитание силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, техническая подготовка и т. д.

Следует отметить, что методика организации занятий фитнес-боксом в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» со студентами первого курса, помимо этого, заключается в:



Рисунок 1. — Схема методики организации учебных занятий фитнес-боксом со студентами первого курса

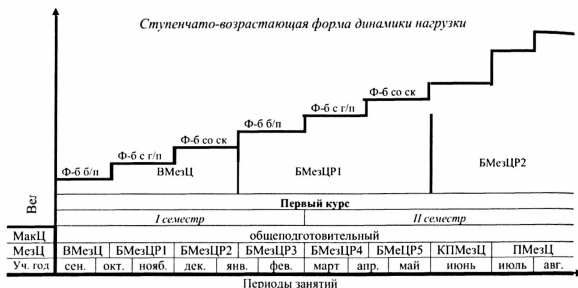


Рисунок 2. — Ориентировочная схема нагрузки по микроциклам и структуры организации учебных занятий фитнес-боксом

Примечание: МезЦ — мезоцикл; МакЦ — макроцикл; БМезЦ — «втягивающий» мезоцикл; БМезЦП — «базовый» мезоцикл (развивающий); КПМезЦ — «контрольно-подготовительный» мезоцикл; ПМезЦ — «переходный» мезоцикл; Ф-б — фитнес-бокс; б/п — без предметов; г/п — с гимнастической палкой; ск — со скакалкой

- постепенной сложности программы учебных занятий при помощи средств фитнес-бокса с последующим распределением элементов единоборств и фитнеса и готовности студентов к выполнению;
- доступности двигательных действий на начало обучения;
- вариативности образовательного процесса: частой смене деятельности (в основной части учебного занятия по фитнес-боксу: 1-й раунд — атакующие действия, 2-й — защитные, 3-й — контратакующие и т. д.; в учебном семестре — чередование занятий без предметов и с предметами (4 занятия — фитнес-бокс без предметов, 4 занятия — фитнес-бокс с гимнастическими палками и 4 занятия — фитнес-бокс со скакалкой);
- планировании годичного цикла («общеподготовительный» макроцикл) длительностью 12 месяцев с делением на 8 мезоциклов: один «втягивающий», который объединяет промежуток учебного года с первой по восьмую неделю, пять «базовых» (развивающих), которые группируют период с середины октября по май, с учётом семестров, показателей адаптационных воз-

можностей организма студентов к нагрузке, получаемых навыков и знаний в теоретико-методическом и практическом аспектах, один «контрольно-подготовительный» и один «переходный», в котором студентам предлагаются самостоятельные занятия по общей физической подготовке в режиме активного отдыха и по фитнес-боксу с помощью электронного материала для каникулярного периода; использовании музыкального темпа в основной части занятия в градации: «втягивающий» мезоцикл — 132—134 акц./мин, «базовые» (развивающие) мезоциклы: БМезЦП1 — не превышающий 136 акц./мин, БМезЦП2, БМезЦП3 — 136—138 акц./мин, БМезЦП4 — 140—144 акц./мин, БМезЦП5 — 138—140 акц./мин [9].

Экспериментально установлена значимость внесения изменений в традиционную систему физического воспитания на основе структурирования фитнес-программ, а частности фитнес-бокса, которая обеспечила:

- выраженные межгрупповые и внутригрупповые статистически значимые изменения ($p < 0,05$) УФЗ по экспресс-оценке Г. Л. Апанасенко

студенток ЭГ относительно студенток КГ, представленные данными показателей пробы Мартине, индекса Робинсона, СИ и ЖИ (таблица 1);

- высокий внутригрупповой прирост ($p < 0,05$) и выраженное межгрупповое отсроченное воздействие ($p < 0,05$) УФП студенток ЭГ по сравнению с студентками КГ (таблица 2).

Контрольные срезы осуществлялись в начале педагогического эксперимента, по окончании образовательного процесса и в конце педагогического эксперимента. На начало педагогического эксперимента статистически значимые различия между КГ и ЭГ отсутствовали, что свидетельствует об однородности выборки.

В результате анализа данных педагогического эксперимента выявлена статистически значимая динамика УФЗ у девушек ЭГ. Так, использование на протяжении учебного года раздела Фитнес-бокс позволило повысить средний балл УФЗ на 27,63 %, что соответствует УФЗ «выше среднего», в КГ изменения на 12,55 %. Подобная ситуация отмечается и при сравнении изменений в процентном отношении периода сентябрь 2017 года — сентябрь 2018 года, где динамика средних значений в ЭГ составила 41,94 %, а в КГ — 12,55 %. Также рассматриваемые показатели изменились и в период «переход-

ного» мезоцикла, так динамика в ЭГ составила 11,21 %, в КГ — 2,97 %. При этом наблюдаются межгрупповые различия ($p < 0,05$) по всем трём срезам педагогического эксперимента. Данное обстоятельство объясняется сложившейся положительной тенденцией по всем показателям УФЗ в ЭГ, что обусловлено тесной корреляционной статистически значимой связью между сдвигом среднего балла УФЗ со всеми показателями, определяющими УФЗ по экспресс-оценке Г. Л. Апанасенко. Немаловажен факт статистически значимой связи УФЗ с УФП ($r = 0,43$) и показателями УФП.

Также установлено, что предложенное содержание учебных занятий по фитнес-боксу, используемое в ЭГ на протяжении учебного года, позволило повысить УФЗ студентов. Выявлена системная тенденция более высокого роста УФЗ у девушек ЭГ во всех трёх контрольных срезах.

Кроме этого, в результате анализа данных педагогического эксперимента получен сдвиг динамики внутригрупповых показателей среднего балла УФП у студенток ЭГ ($p < 0,05$) на 21,32 % и КГ — на 6,58 %. Помимо этого, в ЭГ рассматриваемый показатель, полученный осенью 2018 года (в конце эксперимента), значительно вырос по отношению к результату в начале педагогического эксперимента,

Таблица 1. — Динамика показателей УФЗ студенток КГ и ЭГ по трём контрольным срезам

Показатели	КГ (n = 30)	%	ЭГ (n = 30)	%	Значимость межгрупповых различий
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Индекс Кетле, ус. ед.	<u>363,03±53,44</u>	<u>-0,20</u>	<u>354,14±49,72</u>	<u>-2,97</u>	$p > 0,05$
	<u>362,29±50,65</u>	0,63	<u>343,63±46,20</u>	-0,67	$p > 0,05$
	364,56±55,81		341,23±39,83		$p > 0,05$
ЖИ, ус. ед.	<u>43,07±8,02</u>	<u>-4,16</u>	<u>42,58±7,37*</u>	<u>12,52</u>	$p > 0,05$
	<u>41,28±7,98</u>	5,28	<u>47,91±7,23*</u>	1,67	$p < 0,05$
	43,46±6,90		48,71±6,76		$p < 0,05$
СИ, ус. ед.	<u>43,99±7,29</u>	<u>3,30</u>	<u>50,69±9,35</u>	<u>3,39</u>	$p < 0,05$
	<u>45,44±8,34</u>	0,35	<u>52,47±8,75</u>	1,81	$p < 0,05$
	45,60±8,31		53,42±8,17		$p < 0,05$
Индекс Робинсона, ус. ед.	<u>91,76±16,95</u>	<u>-0,16</u>	<u>92,50±14,06*</u>	<u>-6,63</u>	$p > 0,05$
	<u>91,61±13,38</u>	-0,93	<u>86,64±9,72*</u>	-8,56	$p > 0,05$
	90,76±16,40		79,22±11,52		$p < 0,05$
Проба Мартине, с	<u>91,07±30,71*</u>	<u>-19,84</u>	<u>73,66±15,33</u>	<u>-14,47</u>	$p < 0,05$
	<u>73,00±18,86*</u>	20,59	<u>63,00±10,37</u>	7,90	$p < 0,05$
	88,03±26,82		67,98±14,00		$p < 0,05$
УФЗ, баллы	<u>7,17±4,52</u>	<u>12,55</u>	<u>9,30±4,04*</u>	<u>27,63</u>	$p > 0,05$
	<u>8,07±3,46</u>	2,97	<u>11,87±3,67</u>	11,21	$p < 0,05$
	7,83±3,98		13,20±3,25		$p < 0,05$

Примечание: * — статистически значимые темпы прироста показателей $p < 0,05$.

Таблица 2. — Динамика показателей УФП студенток КГ и ЭГ по трём контрольным срезам

Показатели	КГ (n = 30)	%	ЭГ (n = 30)	%	Значимость различий между группами
	$\bar{X} \pm \sigma$		$\bar{X} \pm \sigma$		
Бег 30 м, с	5,16±0,36	3,30	5,26±0,39	-2,09	p > 0,05
	5,33±0,48	2,25	5,15±0,33	2,14	p > 0,05
	5,45±0,49		5,26±0,40		p > 0,05
Бег 1500 м, с	533,57±67,75	-0,76	524,80±67,16	-4,18	p > 0,05
	529,53±77,57	1,90	499,57±75,58	-1,28	p > 0,05
	539,60±77,96		493,20±56,05		p < 0,05
Прыжок в длину с места, см	163,33±20,86	-0,66	171,00±18,68	3,78	p > 0,05
	162,26±24,47	-0,84	177,47±16,29	-2,12	p < 0,05
	160,90±21,27		173,70±15,08		p < 0,05
Поднимание туловища из и. п. лёжа на спине за 60 с, раз	46,27±6,89*	10,94	47,33±8,07	8,60	p > 0,05
	51,33±6,14*	-8,88	51,40±8,42	-3,83	p > 0,05
	46,77±5,52		49,73±7,80		p < 0,05
Наклон вперёд, см	15,07±6,58	19,64	13,83±6,47	0,72	p > 0,05
	18,03±6,74	-11,15	13,98±5,00	2,07	p < 0,05
	16,02±6,15		14,27±6,16		p > 0,05
Челючный бег 4 x 9 м, с	10,85±0,75	1,01	10,76±0,51*	-2,51	p > 0,05
	10,96±0,79	0,91	10,49±0,57	0,48	p < 0,05
	11,06±0,95		10,54±0,42		p < 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	9,63±10,29	3,12	5,80±6,90*	133,28	p > 0,05
	9,93±7,69	-15,92	12,37±10,93	-6,23	p > 0,05
	8,40±8,71		11,60±9,32		p > 0,05
Средний балл УФП	33,90±11,68	6,58	32,83±11,58*	21,32	p > 0,05
	36,13±10,84	-12,07	39,83±12,30	-3,26	p > 0,05
	31,77±11,37		38,53±12,50		p < 0,05

Примечание: * — статистически значимые темпы прироста показателей p < 0,05.

динамика составила 17,36 %, в КГ — -6,28 %. Наблюдаемые изменения позволяют утверждать о существенном приросте среднего балла УФП в ЭГ, что подтверждается достоверными межгрупповыми различиями в периоды сентябрь 2017—2018 года и в течение летнего периода. Также следует отметить падение среднего балла УФП за летний период как в ЭГ, так и в КГ. По результатам корреляционного анализа выявлена статистическая связь между средним баллом УФП и суммой баллов УФЗ ($r = 0,43$), а также СИ ($r = 0,50$) и ЖИ ($r = 0,43$) ($p < 0,05$), что, по нашему мнению, выражает существенно значимый факт для практической педагогической деятельности. Анализ полученных данных относительно изменений УФП студентов первого курса ВГМУ сви-

детельствует о выраженных изменениях в рассматриваемом показателе в обеих группах по всем группам параметров педагогического эксперимента.

Таким образом, проведённый педагогический эксперимент позволил доказать повышение эффективности образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» со студентами первого курса медицинского университета путём внедрения методики организации занятий фитнес-боксом. Использование данной методики в физическом воспитании УВО позволяет не только привлечь обучающихся к учебным занятиям по физической культуре, но и сформировать у студентов убежденность в пользе физических упражнений и устойчивой потребности в самостоятельных занятиях.

Литература

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб. : СПбГУЭФ, 2010. — 228 с.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учеб. пособие / под ред. Ю. А. Усачёва. — Киев : Логос, 2015. — 200 с.

3. Незгодинская, В. В. Использование фитнес-аэробики для оптимизации физического воспитания студентов вузов / В. В. Незгодинская // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е, Пед. науки : науч.-теорет. журн. — 2015. — № 15. — С. 155—159.
4. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена : психол.-пед. науки (психология, педагогика, теории и методика обучения). — 2008. — № 11 (68). — С. 182—190.
5. Родригес, С. Фитнес-бокс / С. Родригес ; пер. с фр. С. Э. Борич. — Минск : Попурри, 2019. — 96 с.
6. Рока, Г. Фитнес-бокс : все мужчины в нокауте! / Г. Рока, Б. Сильверглейд ; пер. с англ. В. М. Боженюк. — Минск : Попурри, 2008. — 336 с.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. образования / М-во образования Респ. Беларусь ; сост. : В. А. Коледа [и др.]. — Минск : [б. и.], 2017. — 33 с. — Библиогр. : С. 24—26.
8. Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье : теория и практика / Г. Л. Апанасенко // Валеология. — 2006. — № 1. — С. 5—13.
9. Позняк, Ж. А. Повышение эффективности физического воспитания студентов средствами фитнес-бокса (на примере учреждения высшего образования) / Ж. А. Позняк // Зборник навукowych прац Академії паслядыпломнай адукацыі. — Минск, 2020. — Вып. 18. — С. 320—335.
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — М. : Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

Материал поступил в редакцию 07.02.2022.

METHODOLOGY FOR ORGANIZING FITNESS BOXING CLASSES WITHIN THE ACADEMIC DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE WITH FIRST-YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY

Zhanna A. Poznyak, Senior Lecturer of the Department of Medical Rehabilitation and Physical Education of Vitebsk State University Named after P. M. Mashero; met_him@mail.ru

The article presents the results of research on the introduction of fitness boxing into the educational process within the academic discipline of Physical culture. Fitness boxing is characterized by: comprehensive development of physical qualities when mastering techniques of classical, French and Thai boxing, combined with elements of health improving aerobics without using sparring, as well as emotional unloading, a positive effect on the cardiovascular and respiratory systems of those involved.

Keywords: fitness boxing; students; academic discipline of Physical culture.

References

1. Grigor'ev, V. I. Fitnes-kul'tura studentov : teoriya i praktika : ucheb. posobie / V. I. Grigor'ev, D. N. Davidenko, S. V. Malinina. — SPb. : SPbGUEF, 2010. — 228 s.
2. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii formirovaniya fitnes-kul'tury studentov : ucheb. posobie / pod red. YU. A. Usachyova. — Kiev : Logos, 2015. — 200 s.
3. Nezgodinskaya, V. V. Ispol'zovanie fitnes-aerobiki dlya optimizatsii fizicheskogo vospitaniya studentok vuzov / V. V. Nezgodinskaya // Vestn. Poloc. gos. un-ta. Ser. E, Ped. nauki : nauch.-teoret. zhurn. — 2015. — № 15. — С. 155—159.
4. Sajkina, E. G. Fitnes v sisteme fizicheskoy kul'tury / E. G. Sajkina // Izv. Ros. gos. ped. un-ta im. A. I. Gercena : psihol.-ped. nauki (psihologiya, pedagogika, teorii i metodika obucheniya). — 2008. — № 11 (68). — С. 182—190.
5. Rodrigues, S. Fitnes-boks / S. Rodrigues ; per. s fr. S. E. Borich. — Minsk : Popurri, 2019. — 96 s.
6. Roka, G. Fitnes-boks : vse muzhchiny v nokaute! / G. Roka, B. Sil'verglej'd ; per. s angl. V. M. Bozhenov. — Minsk : Popurri, 2008. — 336 s.
7. Fizicheskaya kul'tura : tipovaya ucheb. programma dlya uchrezhdenij vyssh. obrazovaniya / M-vo obrazovaniya Resp. Belarus' ; sost. : V. A. Koleda [i dr.]. — Minsk : [b. i.], 2017. — 33 s. — Bibliogr. : S. 24—26.
8. Apanasenko, G. L. Individual'noe zdorov'e : teoriya i praktika / G. L. Apanasenko // Valeologiya. — 2006. — № 1. — С. 5—13.
9. Poznyak, ZH. A. Povyshenie effektivnosti fizicheskogo vospitaniya studentov sredstvami fitnes-boksa (na primere uchrezhdeniya vysshego obrazovaniya) / ZH. A. Poznyak // Zbornik navukovykh prac Akademii paslyadyplomnaj adukacyi. — Minsk, 2020. — Vyp. 18. — С. 320—335.
10. Matveev, L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury : uchebnik / L. P. Matveev. — 4-e izd. — M. : Sport-CHelovek, 2021. — 520 s.

Submitted 07.02.2022.