

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. РОЛЬ ФИТНЕСА В МОДЕРНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	9
1.1. Развитие фитнес-индустрии в России.....	9
1.2. Фитнес как социокультурный феномен оздоровительной физической культуры и его ценностные ориентиры.....	22
1.3. Классификация фитнес-программ и динамика их спроса....	31
1.4. Фитнес как учебная и научная дисциплина в физкультурном образовании студентов вузов.....	38
ГЛАВА 2. ДЕТЕРМИНАНТЫ ВНЕДРЕНИЯ ФИТНЕСА В ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	46
2.1. Социально-психологическая и возрастная характеристика современных студентов.....	46
2.2. Результаты исследований состояния здоровья и физической подготовленности студентов.....	53
2.3. Проблемы мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов вузов.....	61
2.4. Факторы необходимости создания во внеучебной деятельности студенческого фитнес-клуба в институте физической культуры.....	67
ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА КОНЦЕПЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО ФИТНЕС-КЛУБА НА ОСНОВЕ САМОУПРАВЛЕНИЯ	77
3.1. Характеристика фитнес-клубов различного типа организационно-управленческой структуры.....	77
3.2. Проект организационной структуры линейно-функционального управления студенческим фитнес-клубом «PRO-FIT».....	86
3.3. Теоретическое обоснование концепции студенческого фитнес-клуба «PRO-FIT».....	95
ГЛАВА 4. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ И РАБОТЕ В ФИТНЕС-КЛУБЕ	106
4.1. Пошаговое вовлечение студентов в деятельность работы фитнес-клуба.....	106

4.2. Цифровые технологии в формировании мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у современных студентов.....	109
4.3. Новые формы проведения конкурсных мероприятий для привлечения студентов к занятиям в фитнес-клубе.....	119
4.4. Организационные формы практико-ориентированного обучения студентов в фитнес-клубе.....	123
4.5. Студенческое самоуправление как основа формирования мотивации к занятиям и работе в фитнес-клубе.....	129

ГЛАВА 5. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО ФИТНЕС-КЛУБА «PRO-FIT» В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 133

5.1. Эффективность практико-ориентированного обучения студентов на курсах подготовки инструкторов групповых программ.....	133
5.2. Определение эффективности развития организаторских и коммуникативных способностей студентов на занятиях в фитнес-клубе.....	141
5.3. Результаты сформированности профессиональных компетенций студентов Института физической культуры и спорта.....	148
5.4. Эффективность работы отделов студенческого фитнес-клуба «PRO-FIT».....	156
5.5. Общий статистический отчет о деятельности студенческого фитнес-клуба.....	165

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 184

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 188

ПРИЛОЖЕНИЯ 204

1. Положение о студенческом фитнес-клубе	204
2. Сводная таблица опросов (анкетирование), проведенных в рамках реализации проекта.....	215
3. Фрагменты отчета о проделанной работе в фитнес-клубе «PROFIT»	217