

Педагогика | Pedagogics

DOI: <https://doi.org/10.37909/2542-1352-2026-2-2008>

Аэробика как средство повышения мотивации студентов вуза к занятиям по физической культуре

Екатерина Крыласова

Старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова

krylasova@yandex.ru, [ORCID](#)

Дмитрий Духанин

Старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова

dukhanin_d_77@mail.ru

Антон Глухов

Старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова

antongluhoff@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается проблема низкой мотивации обучающихся в высших учебных заведениях при организации занятий по физической культуре. В качестве гипотезы был выдвинут тезис о необходимости включения в учебный процесс современного фитнес-направления «оздоровительная аэробика» для повышения мотивации к академическим занятиям по физической культуре. В настоящей работе представлена авторская разработка комплексов упражнений, применяемых на учебных занятиях по физической культуре со студентами НГАУДИ им. А.Д. Крячкова, обучающихся по направлению подготовки «Архитектура» образовательной программы «Архитектурное проектирование». Для организации академических занятий по физической культуре были изучены методические особенности организаций групповых занятий по направлению «оздоровительная аэробика», а также проанализированы музыкальные треки, предложенные ведущими специалистами фитнес-индустрии.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическая культура, физические упражнения, мотивация, студенты, высшее учебное заведение

Для цитирования: Крыласова Е.А., Духанин Д.С., Глухов А.В. Аэробика как средство повышения мотивации студентов вуза к занятиям по физической культуре // Творчество и современность. 2026. № 2. С. 71–76.

DOI: <https://doi.org/10.37909/2542-1352-2026-2-2008>

Aerobics as a Means of Increasing University Students' Motivation for Physical Education

Ekaterina Krylasova

Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

krylasova@yandex.ru, [ORCID](#)

Dmitry Dukhanin

Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

dukhanin_d_77@mail.ru

Anton Glukhov

Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

antongluhoff@mail.ru

Abstract

Aerobics as a Means of Improving Students' Motivation for Classes. This article examines the problem of low student motivation in higher education institutions when organizing physical education classes. The hypothesis put forward is the need to incorporate the modern fitness trend of "health aerobics" into the curriculum to increase motivation for academic physical education classes. This paper presents sets of exercises developed by the author, used in physical education lessons for students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education named after Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts, studying in the Architecture program within the Architectural Design program. To organize academic physical education classes, methodological features of organizing group classes in the field of "health aerobics" were studied, and music tracks proposed by leading fitness industry experts were analyzed.

Keywords: health aerobics, physical education, exercise, motivation, students, higher education institution

For citation: Krylasova E., Dukhanin D., Glukhov A. (2025) Aerobics as a Means of Increasing University Students' Motivation for Physical Education. *Creativity and modernity*. 32 (2). 71–76.

Введение

Согласно Указу Президента РФ от 8 декабря 2025 года №896 была утверждена Стратегия развития здравоохранения до 2030 года. Основными задачами были определены такие направления как:

1. Увеличение доли граждан, которые соблюдают здоровый образ жизни (до 13,6%);
2. Повышение ожидаемой продолжительности жизни в ходе укрепления здоровья населения;
3. Улучшение качества оказываемых услуг физкультурно-оздоровительной сферы, а также доступности медицинской помощи [О стратегии развития...].

В связи с данным Указом возникла необходимость о внедрении новых средств и методов в учебный процесс студентов высших учебных заведений. Здоровье и двигательная активность занимают важное место в жизни каждого, особенно это актуально для обучающихся, так как именно в период обучения возникают сложности с поддержанием интереса к академическим занятиям по физической культуре. Одним из эффективных методов для повышения мотивации студентов является внедрение современных фитнес направлений в систему физических занятий.

Оздоровительная аэробика является направлением массовой физической культуры с контролируемыми нагрузками. Данное направление постоянно развивается и совершенствуется. В процессе модернизации этого направления специалисты различных областей — от фитнес-инструкторов до хореографов и музыкантов — тесно сотрудничают, создавая новые программы, которые сочетают в себе элементы физических упражнений, танца и музыки, доступные для широкой аудитории. Оздоровительная аэробика отличается наличием аэробной фазы в ходе тренировки, во время которой сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы работают на заданном уровне.

Музыкальное сопровождение, используемое на занятиях по физической культуре с применением оздоровительной аэробикой, тщательно подобранное с учетом возрастных особенностей и интересов участников группы, может существенно улучшить показатели (физические, психологические, когнитивные). В процессе учебных занятий активно применяется современная музыка, которая становится основой для танцевальных движений, соответствующих ее стилю. Музыка помогает специалисту по физической культуре задавать ритм, характер, а также регулировать темп движений в процессе выполнения

аэробных движений. Благодаря ей формируется упорядоченные, выверенные по ритму упражнения, что способствует более эффективной организации физической активности. Занятия с музыкальным сопровождением обладают выраженным оздоровительным и гигиеническим эффектом. Музыкальный ритм структурирует движения, повышает эмоциональный тонус участников. Позитивные эмоции способствуют более энергичному выполнению упражнений, усиливая их воздействие на организм, улучшая выносливость, способствуя оздоровлению полноценному восстановлению после длительной умственной нагрузки [Зефирова 2006, с.15].

Приобщение студентов к систематическому посещению занятий по физической культуре следует начинать через формирование мотивации. Формирование мотивации происходит, основываясь на двух важных принципах:

1. Возрастной принцип. Согласно данному принципу важно мотивировать детей к занятиям с раннего детства;
2. Деятельностный принцип. Принцип, согласно которому необходимо потребность к движению следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе. Это значит, что формировать новые качества нужно через выполнение предложенных упражнений [Бароненко 2010, с. 57].

Для активизации ценностных ориентиров современных студентов необходимо время, чтобы сформировать устойчивую мотивацию. Важно подчеркнуть, что любые кардинальные изменения существующей мотивации в короткие сроки возможны лишь в редких случаях и требуют системного подхода.

Мотивация к здоровому образу жизни является фундаментальной ценностью, которая должна постепенно захватывать внимание обучающихся, вызывать их интерес и понимание важности этого для улучшения качества жизни. Только через осознание роли здоровья и личной ответственности за него можно добиться стабильного внутреннего стремления к формированию позитивных привычек.

Создание условий для развития такой мотивации включает постоянную работу по формированию у студентов понимания, что забота о здоровье — это не только необходимость, но и инвестиция в лучшее будущее, качество жизни и удовлетворенность собой. В этом контексте важно подчеркнуть, что ценности и мотивация — это не разовые усилия, а процесс, требующий терпения и систематической поддержки.

В связи с низкой посещаемостью студентов 2 курса была выявлена необходимость изыскивать новые средства и методы для внедрения в академические занятия по физической культуре. Подводя итоги 2024–2025 уч. года были выявлены низкие показатели посещаемости у девушек, обучающихся по направлению подготовки «Архитектура» образовательной программы «Архитектурное проектирование». Систематическое посещение занятий составило 59% от общего количества занимающихся.

Методы и материалы

Для подтверждения выдвинутой гипотезы были использованы следующие методы: изучение и анализ литературы по теме, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование и методы математической статистики. Для организации педагогического эксперимента были отобраны девушки 19–20 лет в количестве 47 человек, обучающиеся на 2 курсе, имеющие основную группу здоровья. На начало эксперимента было предложено против анкетирования на выявление уровня мотивации, а также для определения личной (учебной) мотивации к занятиям по физической культуре. В ходе анкетирования были использованы такие анкеты как: «анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г.Лускановой и «анкета по изучению учебной мотивации (по методике М. Р. Гинзбурга)», данные материалы были адаптированы под обучающихся в высших учебных заведениях.

В период с сентября 2025 по апрель 2026 год в учебные занятия студентов были внедрены блоки оздоровительной аэробики. При организации вводной и основной части занятия были использованы аэробные упражнения. Отличительным моментом было то, что обучающиеся самостоятельно выбирали музыкальное сопровождение, а специалисты по физической культуре, в свою очередь, подготавливали музыкальные треки в соответствии с необходимым темпом, который зависит от направленности и содержания академического занятия.

1. Медленный темп — 40–60 bpm, снижение интенсивности нагрузки по окончании занятия;
2. Умеренный темп — 60–90 bpm, выполнение упражнений после аэробной части, упражнения в партере;
3. Средний темп — 90–120 bpm, выполнение упражнений при низкой ударной нагрузке, аэробная часть упражнений;
4. Темп выше среднего — 120–130 bpm, аэробная часть танцевального занятия;

5. Высокий темп — 130–160 bpm, аэробная часть, высокая ударная нагрузка;
6. Очень быстрый темп — 160–180 bpm, аэробная часть, высокая ударная нагрузка (высокий уровень подготовки).

Занятия проводились 2 раза в неделю, на базе НГАУДИ им. А.Д. Крячкова. Академические занятия по физической культуре проводились с оздоровительной направленностью в виде практического занятия. На каждом отдельно взятом занятии решались основные три педагогические задачи: воспитательные, оздоровительные и образовательные.

Что касается содержания, а также вида движений, которые были использованы на конкретных занятиях по физической культуре для решения этих задач, зависит от основной цели занятия и контингента занимающихся. Построение занятий ничем не отличалось от стандартного занятия по дисциплине: общая продолжительность практического занятия составляла 90 минут и включала в себя основные части: подготовительную, основную и заключительную части.

Занятие начиналось с подготовительной части. Важно отметить, что каждая часть занятия имеет свои конкретные цели. Что касается подготовительной части, то специалист по физической культуре должен соблюдать постепенное повышение частоты сердечных сокращений, увеличение температуры тела и следить за подготовкой опорно-двигательного аппарата к последующим нагрузкам. Особое внимание уделяется развитию подвижности в суставах. Также необходимо регулярно напоминать занимающимся о соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность тренировки.

После завершения подготовительной части переходим к основной части занятия. Она включает выполнение нескольких комплексов упражнений:

1. Комплекс аэробных упражнений — основан на базовых движениях с постепенным увеличением амплитуды и вовлечением всё большего числа мышечных групп, что способствует развитию выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы.
2. Короткий комплекс движений, направленный на плавный переход от высокоинтенсивных движений к упражнениям силового характера с низким темпом и высоким уровнем напряжения, что помогает подготовить тело к более стойким нагрузкам и снизить риск перенапряжения.

3. Комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10–15 минут, предназначен для укрепления мышц туловища, плечевого пояса и ног. В его рамках используются упражнения как с собственным весом тела, так и с дополнительными отягощениями, что способствует развитию мышечного корсета и повышению общей силы.

Такая последовательность обеспечивает не только полноценную подготовку организма к нагрузкам, но и способствует формированию правильных двигательных навыков и техник выполнения упражнений.

В данной части занятия основными задачами является увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны», повышение функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной), повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия использовались упражнения, способствующие: постепенно снизить обменные процессы в организме, сократить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

При подготовке занятий рекомендуется учитывать адаптацию организма к нагрузкам и следовать следующему графику:

- Первые две недели выполняется стандартная нагрузка: отрабатывается техника движений и изучаются основные базовые шаги аэробики. В этот период важно закрепить правильное выполнение движений.
- Следующий этап включает повышение интенсивности за счёт увеличения продолжительности занятий примерно на 10%. В программу добавляется больше повторений отдельных «блоков»

упражнений, что способствует развитию выносливости и укреплению навыков.

- Дальнейшее наращивание нагрузки - осуществляется либо увеличением общей длительности урока ещё на 10%, либо усилением интенсивности упражнений. Такой подход позволяет постепенно адаптировать организм к более высоким требованиям без риска перенапряжения.

Для контроля и правильной корректировки нагрузки применяются различные методики, среди которых особенно выделяются «периодический» и «непрерывный» тренинг. Эти методы помогают управлять уровнем интенсивности, избегать переутомления и обеспечивать устойчивый прогресс.

Полученные результаты и их обсуждение

В ходе педагогического эксперимента мы получили следующие данные (результаты представлены в таблице 1).

25–30 баллов (очень высокий уровень) — выраженная учебная мотивация и активность, 20–24 балла (высокий уровень) — стабильная заинтересованность обучением, 15–19 баллов (средний уровень) — позитивное отношение к вузу, но основное внимание привлекают вне учебные аспекты, 10–14 баллов (низкий уровень) — слабая заинтересованность процессом обучения, менее 10 баллов (очень низкий уровень) — отрицательное восприятие вуза, признаки дезадаптации.

Полученный прирост результатов у исследуемой группы можно объяснить нестандартной работой на занятиях по физической культуре, а именно внедрение оздоровительной аэробики в учебный процесс студенток. Далее рассмотрим показатели мотивации по М.Р. Гинзбургу, которые отображены в таблице 2.

Таблица 1. Средние значения показателя мотивации за период педагогического эксперимента у девушек 2 курса (по Н.Г. Лускановой).

Table 1. Average value of motivation level during the period of pedagogical experiment among 2nd year girls (according to N.G. Luskanova)

Уровень мотивации	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Количество баллов	11±2,1	20,5±1,5

$t=4,2$, при $P < 0,05$

Таблица 2. Средние значения показателей мотивации за период педагогического эксперимента у девушек 2 курса (по М. Р. Гинзбургу).

Table 2. Table 2. Average values of motivation level during the period of the pedagogical experiment among 2nd year girls (according to M.R. Ginzburg).

Тип мотивации	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Учебный мотив, %	19,9±2,5 t=5,2, при P < 0,05	48,2±1,9
Социальный мотив, %	47,7±2,1 t=3,1, при P < 0,05	22,7±2,0
Позитивный мотив, %	11,9±1,9 t=1,3, при P > 0,05	13,9±1,7
Оценочный мотив, %	9,8±1,8 t=1,1, при P > 0,05	9,4±1,5
Игровой мотив, %	0	0
Внешний мотив, %	10,7±1,7 t=2,6, при P < 0,05	5,8±1,4

Из представленных данных можно проследить динамику. За период эксперимента результаты у исследуемой группы имеют прирост. Это также можно объяснить внедрением оздоровительной аэробики в учебный процесс студенток.

При анализе вышеперечисленных данных можно сделать вывод, что внедрение оздоровительной аэробики в академические занятия студенток будут благоприятно влиять на учебную мотивацию, а также на уровень мотивации. Это можно проследить исходя из таблиц 1 и 2, а также при анализе журнала учета посещаемости. Посещаемость обучающихся выросла на 17% и составила в итоге 76%.

Оздоровительная аэробика является популярным и доступным направлением, которое стимулирует интерес студентов к физической активности, также данное направление способствует формированию положительного отношения к систематическим занятиям, повышающих двигательную активность. Групповые занятия способствуют улучшению социальных связей, создают атмосферу поддержки, что помогает укрепить психологический комфорт, что напрямую зависит на мотивационную сферу. Тезис о необходимости включения в учебный процесс современного фитнес-направления «оздоровительная аэробика» для повышения мотивации к академическим занятиям по физической культуре подтвердился.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. 2-у изд., перераб. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. 336 с.
2. Зефирова Е.В., Платонова В.А. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебное пособие. СПб.: Редакционно-издательский отдел Санкт-Петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики. 2006. 26 с.

Список источников

1. О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации до 2030 года: указ Президента РФ от 8 декабря 2025 г. №986 // Здравоохранение. 2025.

References

1. Baronenko, V.A. "Student Health and Cultural Appearance": a study guide. 2nd edition, revised. Moscow: Alfa-M: INFRA-M, 2010. 336 p.
2. Zefirova, E.V., Platonova, V.A. "Health Aerobics: Content and Methodology": a study guide. St. Petersburg: Editorial and Publishing Department of the St. Petersburg State University of Information Technologies, Mechanics and Optics. 2006. 26 p.

Материал передан в редакцию 21.04.2026.