

*Conference*, St. Petersburg, November 24-25, – pp. 347–359.

2. Fedyuk, N.S., Panasenko, E.M., Kozikov, Ya. S., Blinov, M.A., Saenko, D.V. and Evsikov, S.A. (2022), “On the need to integrate theoretical knowledge and practical skills in physical training in the organization of independent physical training of cadets of naval universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 368–373.

3. Platonov, V.N. (2022), *Motor qualities and physical training of athletes*, Sport, Moscow.

4. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Petrova, P. S., Kuritsyna, A.E., Glinchikova, A.E. and Saenko, D.V. (2021), “The role of physical culture in the adaptation of employees of the penal system to the conditions of the Arctic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 346–354.

5. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Glinchikova, A. E. Soroka, A.V., Semenikhin, D.V. and Belosludtsev, Yu. V. (2022), “The level of development of physical quality endurance in students when meeting the standards of the GTO”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp. 419–424.

**Контактная информация:** vifk.sila@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.04.2023*

**УДК 378.147**

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ**

*Анна Юрьевна Липовка, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Георгиевна Зуйкова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Владимир Петрович Липовка, доктор педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург; Алина Викторовна Черкасова, старший преподаватель, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, Санкт-Петербург; Ирина Леонидовна Бондарчук, ассистент, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

Единство музыки и эстетики движений танцевальных композиций аэробики, применяемые в процессе учебных занятий в системе высшего образования, оказывают положительное влияние не только на физическое и эстетическое воспитание занимающихся, но и способствуют формированию их эстетического потенциала. Организация дистанционного обучения на всех уровнях образования, в том числе и высшего, является важной составляющей современного образовательного процесса. Статья содержит результаты поиска путей формирования и реализации эстетического потенциала студентов в учебном процессе на специализации «Аэробика». Введение. В период обучения в вузе эстетическое воспитание студентов осуществляется через образовательные предметы, в том числе на занятиях аэробикой. Одним из важных средств аэробики является музыка, которая наполняет занятия эстетическим содержанием, поддерживает интерес, облегчает формирование системы эстетических взглядов и отношений. Музыка обладает способностью непосредственно воздействовать на эмоциональное состояние, формируя эстетическую культуру студентов, воспитывает у них творческие, двигательные и психологические способности. Эффективное раскрытие эстетического потенциала предполагает полноценное восприятие студентами изучаемого предмета, выразительности и артистичности движений, развитие эстетических чувств, эстетического вкуса, образного мышления, то есть формирование элементов эстетической культуры. К настоящему времени накоплен определенный теоретический и эмпирический материал, необходимый для определения путей реализации эстетического потенциала в учебном процессе на занятиях аэробикой, тем не менее, в практике обучения уделяется недостаточно внимания эстетическим аспектам, что свидетельствует об актуальности данной темы. Цель исследования: поиск путей формирования и реализации эстетического потенциала студентов в учебном процессе на специализации «Аэробика» в высшем учебном заведении. Методика и организация исследования. Анализ научной литературы

по теме исследования, педагогический опрос в форме анкетирования, педагогическое наблюдение, методы математической обработки результатов. Исследование проведено в институте физической культуры, спорта и туризма Политехнического университета Петра Великого. Результаты исследования и их обсуждение. Разработаны критерии оценки уровня эстетического потенциала студентов, при выполнении творческих заданий. Рассмотрены педагогические принципы формирования эстетической культуры студенческой молодежи. Выводы. Результаты опроса подтвердили влияние музыки как важного средства воздействия на эмоциональное, психологическое состояние студентов, формирования эстетического потенциала; формирование эстетического потенциала, эффективность его раскрытия студентами во многом зависят от организации учебной деятельности.

**Ключевые слова:** эстетическое воспитание студентов, эстетический потенциал.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p230-235

## **REALIZING THE AESTHETIC POTENTIAL OF STUDENTS IN AEROBIC CLASSES**

*Anna Yurievna Lipovka, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg; Tatiana Valeryevna*

*Bushma, the candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Georgievna Zuikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St.*

*Petersburg; Vladimir Petrovich Lipovka, the doctor of pedagogical sciences, professor, Research Military institute of physical culture, St. Petersburg; Alina Viktorovna Cherkasova, the senior teacher, Saint-Petersburg Branch of the Russian Customs Academy named after V.B.*

*Bobkov; Irina Leonidovna Bondarchuk, the assistant, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

### **Abstract**

The unity of music and aesthetics of movements of dance compositions aerobics, used in the course of training in the higher education system, have a positive impact not only on the physical and aesthetic education of students, but also contribute to the formation of their aesthetic potential. The organization of distance learning at all levels of education, including higher education, is an important component of the modern educational process. The article contains the results of finding ways to form and realize the aesthetic potential of students in the educational process at the Aerobics specialization. Introduction. During the period of study at the university, aesthetic education of students is carried out through educational subjects, including in aerobics classes. One of the important means of aerobics is music, which fills classes with aesthetic content, supports interest, facilitates the formation of a system of aesthetic views and relationships. Music has the ability to directly influence the emotional state, forming the aesthetic culture of students, educates their creative, motor and psychological abilities. Effective disclosure of aesthetic potential implies full perception of the subject under study by students, expressiveness and artistry of movements, development of aesthetic feelings, aesthetic taste, figurative thinking, that is, the formation of elements of aesthetic culture. The purpose of the study finding ways to form and realize the aesthetic potential of students in the educational process at the Aerobics specialization in a higher educational institution. The methodology and organization of the study. Analysis of scientific literature on the topic of research, pedagogical survey in the form of questionnaires, pedagogical observation, methods of mathematical processing of results. The study was conducted at the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of Peter the Great Polytechnic University. Research results and discussion. Criteria have been developed for assessing the level of aesthetic potential of students when performing creative tasks. The pedagogical principles of the formation of the aesthetic culture of student youth were considered. Conclusions. 1. The survey results confirmed the influence of music as an important means of influencing the emotional, psychological state of students, and the formation of aesthetic potential. 2. The formation of aesthetic potential, the effectiveness of its disclosure by students largely depend on the organization of educational activities.

**Keywords:** aesthetic education of students, aesthetic potential

### **ВВЕДЕНИЕ**

В период обучения в вузе эстетическое воспитание студентов осуществляется через образовательные предметы, в том числе на занятиях аэробикой. Одним из важных средств

аэробики является музыка, которая наполняет занятия эстетическим содержанием, поддерживает интерес, облегчает формирование системы эстетических взглядов и отношений. Музыка обладает способностью непосредственно воздействовать на эмоциональное состояние, формируя эстетическую культуру студентов, воспитывает у них творческие, двигательные и психологические способности [4].

Единство музыки и эстетики движений танцевальных композиций аэробики, применяемые в процессе учебных занятий, оказывают положительное влияние не только на эстетическое воспитание занимающихся, но и способствуют формированию их эстетического потенциала. Эффективное раскрытие эстетического потенциала предполагает полноценное восприятие студентами изучаемого предмета, выразительности и артистичности движений, развитие эстетических чувств, эстетического вкуса, образного мышления, то есть формирование элементов эстетической культуры [1, 2, 3].

К настоящему времени накоплен определенный теоретический и эмпирический материал, необходимый для определения путей реализации эстетического потенциала в учебном процессе на занятиях аэробикой, тем не менее, в практике обучения уделяется недостаточно внимания эстетическим аспектам, что свидетельствует об актуальности данной темы.

Цель исследования: поиск путей формирования и реализации эстетического потенциала студентов в учебном процессе на специализации «Аэробика».

Задачи исследования:

1. Обозначить базовые педагогические принципы формирования эстетической культуры студенческой молодежи.
2. Описать критерии оценки уровня эстетического потенциала студентов при выполнении творческих заданий.
3. Определить влияние музыки как средства формирования эмоционального, психологического состояния, эстетического потенциала студентов.
4. Провести анализ результатов опроса, сформулировать практические рекомендации.

## МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ научной литературы по теме исследования, педагогический опрос в форме анкетирования, педагогическое наблюдение, методы математической обработки результатов. Исследование проведено в институте физической культуры, спорта и туризма Политехнического университета Петра Великого.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Формирование эстетической культуры студенческой молодежи – сложный и многогранный процесс, который строится в соответствии с базовыми педагогическими принципами такими как:

- принцип систематичности, что подразумевает наличие определенной последовательности в развитии эстетической культуры студентов;
- принцип эмоциональной насыщенности занятий;
- принцип дифференцированного подхода и учета личностных особенностей эстетического восприятия студентов;
- принцип креативности;
- принцип партнерства и сотрудничества преподавателя и студента [1].

Эстетический потенциал аэробики как предмета, заключается в повышении интереса студентов к данной дисциплине, самообразовании, а также в развитии творческих способностей, эмоциональной сферы личности.

Средством эстетического воздействия на практических занятиях аэробикой является содержание самого предмета:

- эстетически преобразованная предметная среда;
- разработанные танцевальные и силовые комплексы, предполагающие встречу с красивым материалом;
- музыка как средство формирования движения в соответствии с ритмом, динамикой, стилем программы, способствующая эстетическому восприятию происходящего;
- наличие подготовленных преподавателей, способных демонстрировать эстетику движений, развивать эстетические взгляды, умения и навыки активного участия студентов в эстетической деятельности [4].

Педагогическое наблюдение за студентами 1 и 2 курсов осуществлялось поэтапно непосредственно в процессе занятий аэробикой. Содержание каждого занятия аэробикой целенаправленно на формирование системы эстетических знаний, эстетики движения и готовности к освоению ценностей эстетической культуры.

На специализации для каждого этапа обучения разработан блок творческих заданий и самостоятельных работ разного уровня сложности, которые стимулируют студентов к реализации полученных знаний в области эстетики практической деятельности, одновременно расширяя эстетические и двигательные представления.

На первом этапе предметом наблюдения было:

- практическое освоение студентами 1 курса умений и навыков, составляющих содержание программного материала по аэробике;
- эстетические, психологические и творческие способности занимающихся;
- индивидуальные и личностные особенности студентов, мотивы выбора двигательной активности, уровень притязаний [5].

На втором этапе в конце первого семестра студентам предложено выбрать и разучить любую танцевальную композицию, представленную в учебно-методическом пособии, которое выставлено в открытой группе во «ВКонтакте».

Демонстрация данной работы позволила оценить эстетический потенциал каждого студента. Критерии оценки уровня эстетического потенциала разработаны преподавателями специализации и включают:

- музыкальность – способность согласовывать свои движения с музыкой;
- выразительность и артистичность исполнения, которые придают движениям музыкальную окраску, в соответствии с музыкой;
- техничное исполнение – наиболее правильное и точное исполнение танцевальной хореографии;
- эмоциональность представленной композиции.

На третьем этапе второго курса студенты выполняют творческие задания и самостоятельно создают танцевальные композиции. К вышеперечисленным критериям оценивания добавляется оценка творческих способностей – умение создать неповторимую, оригинальную и уникальную по всем параметрам комбинацию, с правильно подобранным музыкальным сопровождением.

Эмоциональная насыщенность занятий аэробикой во многом определяется музыкальным сопровождением – важнейшим компонентом, направленным на формирование эстетического потенциала студентов.

Нами проведен опрос студентов 1 (126 человек) и 2 (83 человека) курсов в форме анкетирования о влиянии музыки на психологическое, эмоциональное состояние, значимости творческих заданий и самостоятельных работ как способа реализации личностного эстетического потенциала.

Студенты 1 курса (99,2%) и 2 курса (100%) дали положительную оценку музыкальному сопровождению программ на учебных занятиях по аэробике. Музыка вызывает эмоциональные переживания, рассматривается студентами как регулятор эмоционального

состояния во время занятий у 39,7% студентов 1 курса и у 61,5% – у 2 курса. Студенты 1 курса (70,6%) и 2 курса (83,1%) отметили положительное влияние музыки на психологическое состояние, это позволило минимизировать влияние отрицательных стресс-факторов, связанных с учебой и другими жизненными событиями у 64,3% студентов 1 курса и у 77,1% – у 2 курса.

Студенты 1 курса (62,7%) не рассматривают выполнение самостоятельных работ как возможность реализовать потребность к творческой деятельности. Это можно объяснить низкой самооценкой, неуверенностью в реализации личностных возможностей у (79,2%) респондентов этой группы, отсутствием необходимых умений и навыков эстетической деятельности.

Студенты 2 курса в 98% случаев успешно выполняют творческие задания, а (38,6%) респондентов ответили, что данный раздел работы позволяет реализовать не только личностные возможности, но и эстетический потенциал. Важным компонентом творческой деятельности студентов обеих групп является выбор музыкального сопровождения при выполнении самостоятельных заданий. Выбор музыки для студентов 1 курса (45,2%) и у 2 курса (53,1%) позволяет не только реализовать эстетику движений, но и раскрыть эстетический потенциал личности.

Таким образом, результаты анализа педагогического анкетирования студентов 1 и 2 курсов, занимающихся на специализации «Аэробика», показал, что музыкальное сопровождение формирует устойчивый интерес к учебным занятиям аэробикой; способствует созданию эмоциональной среды, является одним из ведущих факторов реализации эстетического компонента студентов при выполнении самостоятельных работ и творческих заданий.

Особенности организации эстетического воздействия на занятиях аэробикой в вузе в значительной степени зависят от креативности и уровня эстетического развития самого педагога, его нацеленности на формирование у студентов практических и творческих умений эстетического характера, введение элементов эстетики на каждом занятии.

## ВЫВОДЫ

1. Результаты опроса подтвердили влияние музыки как важного средства воздействия на эмоциональное, психологическое состояние студентов, формирования эстетического потенциала. Разработаны критерии оценки уровня эстетического потенциала студентов, при выполнении творческих заданий. Рассмотрены педагогические принципы формирования эстетической культуры студенческой молодежи.

2. Формирование эстетического потенциала, эффективность его раскрытия студентами во многом зависят от организации учебной деятельности. Разработанные блоки учебных программ, музыкальное сопровождение, поэтапное выполнение творческих и самостоятельных работ, введение элементов эстетики на каждом занятии аэробикой направлены на качественное преобразование учебной деятельности на специализации «Аэробика» в сторону создания эстетического фона, формирования эстетической культуры и реализации эстетического потенциала студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Валкина Н.В. Реализация эстетического компонента занятий по физической культуре студентов вуза / Н.В. Валкина, С.А. Гурьянова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 4. – С. 29–35.
2. Игнатович, В.Г. Эстетическое воспитание как основа творческого развития личности : учебно-методическое пособие / В.Г. Игнатович. – Минск : Междунар. гос. эколог. ин-т им. А. Д. Сахарова, 2008. – 47 с.
3. Назаренко, Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 48–49.
4. Взаимодействие музыки и движения / Л. П. Сербина, А. Хекельман, П. Блазер, В. Эленбергер // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 42–44.

REFERENCES

1. Valkina, N.V. and Guryanova, S.A. (2014), "Realization of the aesthetic component of physical education classes for university students", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 4, pp. 29–35.
2. Ignatovich, V.G. (2008), Aesthetic education as the basis of creative development of personality: an educational and methodological manual", Minsk.
3. Nazarenko, L.D. (2010), "Beauty as a necessary component of personality formation", *Physical culture: upbringing, education, training*, Vol. 4, pp. 48–49.
4. Serbina, L.P., Khekel'man, A. and Blazer, P. (2016), "The interaction of music and movement", *Theory and practice of physical culture*, Vol. 5, pp. 42–44.

**Контактная информация:** lebedevatn@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.04.2023*

УДК 796.011.3

**ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК ПРИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТУДЕНТОВ НА  
ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Олег Николаевич Логинов*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Московский государственный технический университет гражданской авиации», Москва; *Татьяна Евгеньевна Сими́на*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, МИРЭА – Российский технологический университет, Москва; *Вера Александровна Серегина*, старший преподаватель, Государственный университет управления, Москва; *Татьяна Александровна Ведищева*, старший преподаватель, Государственный университет управления, Москва; *Вадим Борисович Татаров*, старший преподаватель, МИРЭА – Российский технологический университет, Москва

**Аннотация**

Ограничительные меры, реализуемые в условиях пандемии, явились для студентов непростым испытанием. Повседневная жизнь, учебный процесс поменялись кардинально. Физическая и психологическая готовность к подобным ситуациям является важнейшей составляющей общей готовности к чрезвычайным обстоятельствам. Основной упор при проведении учебных занятий по физической культуре в таких ситуациях необходимо делать на поддержание у занимающихся состояния оптимальной физической подготовленности и психологической устойчивости к различного рода изменениям. На основе анализа полученных данных, можно сделать выводы о положительном использовании средств и методов физической культуры в стабилизации психического состояния в условиях реализации образовательного процесса при дистанционном обучении путем формирования соответствующих психологических установок с применением метода идеомоторной тренировки.

**Ключевые слова:** идеомоторная тренировка, психологическая подготовка, психологические установки, экстремальная ситуация, пандемия, физическая культура, самостоятельная работа, психическое состояние.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p235-239

**FORMATION OF PSYCHOLOGICAL SETTINGS WHEN USING IDEOMOTOR  
TRAINING IN STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS**

*Oleg Nikolaevich Loginov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Moscow State Technical University of Civil Aviation; *Tatiana Evgenievna Simina*, the candidate of pedagogical sciences, docent Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, MIREA-Russian technological University, Moscow; *Vera Aleksandrovna Seregina*, the senior teacher, State University of Management, Moscow; *Tatiana Aleksandrovna Vedischeva*, the senior teacher, State University of Management, Moscow; *Vadim Borisovich Tatarov*, the senior teacher, MIREA-Russian technological University,