

Сайганова Екатерина Геннадьевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

DOI 10.31483/r-151928

ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

***Аннотация:** целью статьи является теоретико-эмпирическое обоснование психолого-акмеологических эффектов включения различных видов фитнес-аэробики в образовательный процесс вуза и определение условий, способствующих развитию акме-компетенций будущих специалистов. В рамках квазиэксперимента продолжительностью 12 недель (N=120) студенты были распределены в пять тренировочных групп (аэробика, степ, функциональный тренинг, пилатес, йога) и контроль, выполнявший стандартный курс. Оценивались самооэффективность, мотивация достижения, индекс воспринимаемого стресса и интегральный показатель акме-готовности. Применены валидированные опросники, педагогическое наблюдение и анализ учебной успеваемости; посещаемость фиксировалась электронными журналами. Показано, что все двигательные программы при регулярном участии ($\geq 75\%$ занятий) значимо улучшают самооэффективность и акме-готовность по сравнению с контролем, при этом профиль эффектов специфичен: функциональный тренинг обеспечивает наиболее выраженный рост самооэффективности и мотивации; пилатес и йога сильнее снижают стресс и повышают саморегуляцию; классическая аэробика и степ оптимальны для развития командного взаимодействия и дисциплины.*

***Ключевые слова:** фитнес-аэробика, самооэффективность, стресс, акмеология, студенты.*

Современное высшее образование ориентировано на формирование не только предметных знаний, но и метакомпетенций, обеспечивающих профессиональную зрелость и устойчивость к стрессу. В акмеологической перспективе физическая культура рассматривается как ресурс достижения индивидуального «акме» – высокого уровня самоорганизации, субъектности и ответственности за качество собственного развития. Фитнес-аэробика в широком понимании сочетает циклическую и координационно сложную активность, мягко дозируемый силовой компонент и практики осознанности. Это делает её удобным инструментом для педагогического конструирования ситуаций успеха, рефлексии и социального взаимодействия [1; 2; 5; 11; 15].

В настоящее время в вузах наблюдается устойчивый запрос на форматы физического воспитания, которые одновременно решают задачи укрепления здоровья, снижения учебного стресса и формирования метакомпетенций, таких как самоорганизация, ответственность, командное взаимодействие. В рамках компетентностного подхода данные результаты закреплены в требованиях к универсальным компетенциям и ориентируют преподавателя на создание образовательной среды, обеспечивающей субъектность студента и его способность к саморегуляции [7; 8; 10].

Теоретическая база исследования опирается на идеи теории социального научения, концепции саморегуляции, позитивной психологии и акмеологии профессионального развития. Актуальность обусловлена ростом учебных нагрузок, цифровой фрагментацией внимания и участвовавшими проявлениями академического выгорания у студентов первых курсов. Вопрос о дифференцированном психолого-акмеологичном профиле различных видов фитнес-аэробики остаётся недостаточно прояснённым, что требует сопоставительного анализа в реальных условиях вузовского курса по дисциплинам физической культуры [2; 3; 4; 8; 12; 13; 14].

Понимание механизмов воздействия фитнес-аэробики опирается на несколько теоретических линий. Теория социального научения (А. Бандура) [3] объясняет рост самоэффективности через опыт успеха, моделирование действий и поддерживающую обратную связь со стороны преподавателя и учебной

группы. Позитивная психология (М. Селигман) [12] подчёркивает роль переживания вовлечённости и достижений в формировании устойчивого благополучия, что операционализируется через структурированные цели занятия и фиксацию «малых побед». Исследования саморегуляции (Е.А. Сергиенко) [13; 14] позволяют трактовать пилатес и йогу как практики телесной осознанности, усиливающие произвольную регуляцию внимания и эмоциональных состояний. Положения акмеологии профессионального развития (А.А. Деркач) [4] задают рамки интерпретации полученных эффектов как движения к индивидуальному «акме», где ключевыми становятся рефлексия, целеустремлённость и ответственность за траекторию роста. Наконец, различные методические руководства Федерации фитнес-аэробики России задают принципы безопасного дозирования нагрузки и вариативности, которые обеспечивают педагогическую управляемость программ аэробики, степа и функционального тренинга.

Актуальность данного исследования раскрывается в следующем. Усиление учебно-профессиональной неопределённости и фрагментации внимания в цифровой среде повышают значимость образовательных технологий, сочетающих двигательный, когнитивный и ценностный компоненты [8; 9]. Фитнес-аэробика – удобный конструктор таких технологий: в неё органично встраиваются задания на постановку целей, самооценку и командное взаимодействие. При этом сравнительных работ, сопоставляющих психолого-акмеологичный профиль различных подвидов (аэробика, степ, функционал, пилатес, йога) в условиях типового курса по дисциплинам физической культуры в вузах, недостаточно. Настоящее исследование закрывает этот разрыв, предлагая сопоставительный анализ в квазиэкспериментальном дизайне.

На кафедре физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации был проведен квазиэксперимент продолжительностью в двенадцать недель. Участниками были студенты первого и второго курсов различных направлений подготовки, которые были распределены на шесть подгрупп: аэробика, степ,

функциональный тренинг, пилатес, йога и контрольная группа. Занятия во всех группах проводились два раза в неделю по 60 минут (таблица 1).

Таблица 1

Характеристика выборки по группам

Группа	n	Возраст (M±SD)	Женщины	Посещаемость
Контроль	20	19.0±0.6	55%	77%
Аэробика	20	18.9±0.6	65%	86%
Степ	20	19.1±0.5	60%	87%
Функционал	20	19.1±0.7	50%	87%
Пилатес	20	19.1±0.4	70%	89%
Йога	20	19.1±0.6	68%	87%

Измерения до и после включали: самооффективность (шкала общей самооффективности), мотивацию достижения, индекс воспринимаемого стресса PSS [6], адаптируемый под задачи исследования, а также интегральный показатель акме-готовности – композит из целеустремлённости, рефлексивности и саморегуляции. Фиксировались возраст, пол, посещаемость; соблюдался этический протокол добровольного согласия. Статистическая обработка: описательная статистика, сравнение средних изменений относительно контроля, расчёт эффектов (дельта) и визуализация. Педагогические наблюдения велись по чек-листу групповой динамики, а именно вовлечённость, дисциплина, сотрудничество.

Итоговые данные отражают положительную динамику психолого-акмеологических показателей у всех тренировочных групп при сохранении стабильности в контрольной группе. Наибольший прирост самооффективности зафиксирован в группе функционального тренинга, что согласуется с задачей структурой занятий, требующей автономного решения двигательных задач и работы с отягощениями. Пилатес и йога обеспечили наиболее выраженное снижение индекса стресса, вероятно за счёт дыхательных практик, телесной осознанности и акцентирования внимания на внутренней регуляции. Аэробика и степ-аэробика показали сопоставимые эффекты, при этом отмечались высокие показатели дисциплины и кооперации в учебных группах, что опосредованно поддерживало мотивацию достижения. Интегральный показатель акме-готовности вырос во всех экспериментальных группах,

указывая на укрепление целеустремлённости, рефлексии и саморегуляции, а также улучшение учебной вовлечённости. В целом, различия между программами носят профильный характер, а ключевым модератором выступила посещаемость (таблица 1). Участники с соблюдением $\geq 75\%$ занятий демонстрировали систематически более высокую динамику по всем шкалам.

Детализируя результаты, рассмотрим таблицу 2 и рисунок 1. Сравнение средних изменений с контрольной группой выявило дифференцированный профиль эффектов. В сравнении с «Контролем» лидером по росту самооффективности выступил «Функционал» (+9.22 балла; прирост относительно контроля $\approx +7.41$). Наибольшее снижение стресса отмечено в группе «Йога» (-6.01 против -0.69 в «Контроле»). Интегральный показатель акме-готовности максимален у «Пилатес» (+9.24 балла; разница с контролем $\approx +8.50$).

Таблица 2

Изменение ключевых показателей

Группа	Δ Самоэффективность	Δ Индекс стресса	Δ Акме-готовность
Контроль	1.81	-0.69	0.74
Аэробика	4.81	-3.22	4.96
Степ	5.86	-4.11	6.15
Функционал	9.22	-2.68	7.99
Пилатес	6.77	-4.96	9.24
Йога	6.83	-6.01	8.28

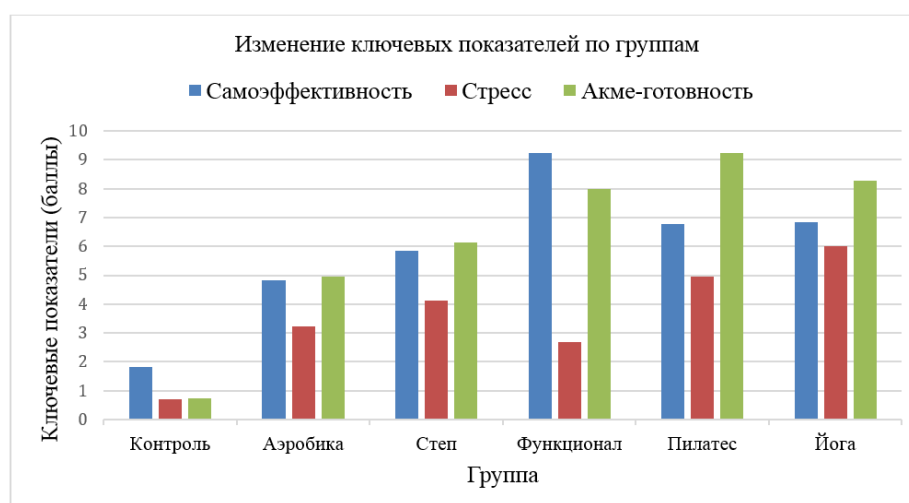


Рис. 1. Среднее изменение ключевых показателей по группам

Анализируя профиль программ фитнес-аэробики, отметим, что функциональный тренинг предполагает высокую задачность, прогрессию отягощений и явные критерии достижений, что усиливает механизмы самоэффективности и целеустремлённости. Напротив, пилатес и йога создают условия для переключения внимания на внутренние ощущения, дыхание и качество движения, что снижает когнитивную и аффективную перегрузку, способствует восстановлению и развитию произвольной регуляции. Аэробика и степ, опираясь на ритм и синхронизацию в группе, укрепляют дисциплину, кооперацию и чувство принадлежности – факторы, которые косвенно поддерживают учебную мотивацию.

Рассматривая условия эффективности и модераторы, хочется констатировать, что групповой анализ указывает на положительную ассоциацию посещаемости с приростом акме-готовности ($r \approx 0.94$ на уровне сравнения групп). Это подтверждает роль приверженности как ключевого модератора.

Затрагивая механизмы переноса в учебную деятельность, предположим, что перенос метакомпетенций обеспечивается через три звена. Первое – это регулярная постановка и достижение конкретных целей внутри занятия. Второе – это обязательная рефлексия (самооценка, фиксация прогресса), которая укрепляет метапознание. И, третье – это социальная поддержка и психологическая безопасность в группе, позволяющие принимать вызовы и сохранять настойчивость при ошибках. Эти звенья формируют контур обратной связи, усиливающий субъектность студента.

Безусловно, нельзя не отметить ограничения данного исследования, к которому относятся квазиэкспериментальный характер и опора на самоотчётные меры. В перспективе видится лонгитюдное отслеживание, включение объективных индикаторов стресса (вариабельность сердечного ритма), а также оценка медиаторов (осознанность, навыки саморегуляции внимания) и модераторов (исходный уровень тревожности, тип мотивации).

Полученные результаты позволяют рассматривать фитнес-аэробику как вариативный педагогический инструмент, который может быть целенаправленно подобран под требуемый психолого-акмеологичный профиль. Так,

функциональные форматы уместны при задаче укрепления уверенности и настойчивости в достижении учебных целей, а пилатес и йога – при профилактике стресса и формировании культурной практики восстановления. Важно, что прирост интегрального показателя акме-готовности связан не только с физическим компонентом, но и с включением рефлексивных процедур: постановки персональных целей, самооценки занятия и получения обратной связи. Ограничения исследования включают квазиэкспериментальный характер, самоотчётные шкалы и отсутствие долгосрочного трекинга. Перспективы исследования видятся в лонгитюде, включении биомаркеров стресса и анализа медиаторов (осознанность, саморегуляция внимания).

Резюмируя изложенное, констатируем следующее. Во-первых, регулярные занятия фитнес-аэробикой в течение двенадцати недель статистически и практически значимо повышают самоэффективность и акме-готовность студентов по сравнению с контролем. Наиболее выраженный рост самоэффективности обеспечил функциональный тренинг; наибольшее снижение стресса – пилатес и йога; аэробика и степ показали сбалансированный профиль эффектов. Посещаемость является ключевым модератором результатов, порог эффективности – около 75% занятий. Педагогическая ценность программ возрастает при включении рефлексивных процедур (цели, самоотчёт, обратная связь) и междисциплинарной интеграции с преподавателем. Во-вторых, для устойчивой имплементации рекомендуется вариативный модуль по дисциплинам физической культуры с возможностью выбора траектории студентом. Внедрение вариативного модуля по дисциплинам физической культуры целесообразно сопровождать «картой целей» студента и ежемесячной рефлексивной сессией; это повышает прозрачность прогресса и усиливает эффект программ. В-третьих, для задач повышения самоэффективности рекомендуются блоки функционального тренинга с прогрессией нагрузки и явными критериями достижения; для задач профилактики стресса – интеграция пилатеса и йоги не менее одного раза в неделю. В-четвертых, учёт посещаемости как показателя приверженности обязателен: практическим порогом эффективности выступает регулярность на уровне не ниже 75% занятий. Для

мониторинга акме-готовности следует использовать комбинированные показатели (самоотчёт + поведенческие метрики: посещаемость, соблюдение целей), а также внедрить цифровой трекинг индивидуальных планов. Нельзя не сказать о том, что подготовка преподавателя должна включать основы обратной связи, понимание механизмов психологической безопасности и приёмы фасилитации групповой динамики.

Список литературы

1. Альмашев Д.М. Психология тревоги и страха в спорте / Д.М. Альмашев, А.С. Сидорович // Место и роль физической культуры в современном мире: сб. ст. и тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. (Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 г.). – СПб.: Скифия-принт, 2021. – С. 92–98. EDN YVFDYB
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 260 с.
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 318 с.
4. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – Воронеж: Изд-во Московского психолого-социального института, 2004. – 752 с. EDN QXNJPT
5. Дюкина Л.А. Степ-аэробика, как средство физического воспитания школьников 13–14 лет / Л.А. Дюкина, М.М. Андреева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева (Чебоксары, 09 ноября 2023 г.). – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2023. – С. 770–776.
6. Золотарева А.А. Психометрические свойства русскоязычной версии Шкалы воспринимаемого стресса (версии PSS-4, 10, 14) / А.А. Золотарева // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12. №1. – С. 18–42. DOI 10.17759/cpse.2023120102. EDN DTPXTQ

7. Короева Т.Б. Физическая культура как основной фактор саморазвития студентов / Т.Б. Короева, И.Н. Воробьева // Балканское научное обозрение. – 2019. – Т. 3. №3(5). – С. 26–28. DOI 10.34671/SCH.BSR.2019.0303.0006. EDN XXAFWV

8. Кутьёва Ю.Н. Соотношение риска возникновения интернет-зависимости и особенностей личности студентов / Ю.Н. Кутьёва, Н.А. Фомина // Психолого-педагогический поиск. – 2024. – №2(70). – С. 78–84. DOI 10.37724/RSU.2024.70.2.010. EDN CHMABY

9. Ланцевская Н.Ю. Приемы саморегуляции эмоционального состояния как важный ресурс психологического здоровья личности / Н.Ю. Ланцевская // Вестник шадринского государственного педагогического университета. – 2022. – №1(53). – С. 91–94. DOI 10.52772/25420291_2022_1_91. EDN MLTVHU

10. Левченко А.В. Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития / А.В. Левченко // Физическая культура: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Самара, 30 ноября 2020 г.). – Самара: Научно-технический центр, 2020. – 136 с.

11. Матова Е.Л. Экология здоровья: использование фитнес-аэробики в формировании физической культуры личности / Е.Л. Матова, Е.О. Ширшова, Л.А. Глинчикова // Сахаровские чтения 2019 года: экологические проблемы XXI века: материалы 19-й междунар. науч. конф. (Минск, 23–24 мая 2019 г.). – Минск: Информационно-вычислительный центр Министерства финансов Республики Беларусь, 2019. – С. 261–264. EDN NVUSKF

12. Селигман М. Выученный оптимизм: Как изменить свой образ мыслей при помощи позитивной психологии / М. Селигман. – М.: Альпина Паблишер, 2025. – 480 с.

13. Сергиенко Е.А. Модель психического / Е.А. Сергиенко, А. Уланова, Е. Лебедева. – М.: Когито-Центр, 2022. – 167 с.

14. Сергиенко Е.А. Психическое развитие с позиций системно-субъектного подхода / Е.А. Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 2021. – 275 с. DOI 10.38098/mng_21_0435. EDN OGNLRM

15. Индивидуальные особенности саморегуляции в оперативности психического отражения (на примере представителей правоохранительных органов) / И.В. Судьенков, Т.В. Тарасова, Р.С. Тарасов [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. №6. – 47 с. EDN RQOPJT