

Начало в изучении и разработке когнитивной гимнастики положил американский ученый Пол Деннис в 70-х годах. Изначально данные упражнения были предназначены для детей, имеющих проблемы в обучении. С течением времени, данная методика не только стала широко применяться в работе с детьми разного возраста, но и стала использоваться для взрослых, причем арсенал используемых упражнений постоянно расширялся и варьировался, поскольку практики всегда стараются адаптировать используемые методики к конкретному контингенту и к определенным условиям [3].

Заключение. Таким образом, нейрогимнастика представляет собой систему упражнений, направленных на синхронизацию работы двух полушарий головного мозга. Она способствует развитию внимания, памяти, мелкой моторики, а также формированию новых нейронных связей, что особенно важно для студентов в период интенсивной когнитивной нагрузки. Включение нейроупражнений в процесс физического воспитания позволяет не только укреплять тело, но и развивать психические функции, повышая адаптацию к учебной деятельности и снижая уровень стресса.

1 Фазлеева, Е. В. Развитие когнитивных способностей студентов на занятиях физической культурой в ВУЗЕ / Е.В. Фазлеева, А.Н. Фазлеева, Е.Н. Ратова, А.М. Садыкова, Р.И. Сунгатуллин // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №3 (217). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-kognitivnyh-sposobnostey-studentov-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze> (дата обращения: 03.03.2026).

2 Смирнов, А.В. Нейропедагогические аспекты применения нейроупражнений в системе физического воспитания студентов / А.В. Смирнов // Психология и педагогика: методика и проблемы практики. – 2022. – № 2(68). – С. 112–121

3 Александрова, А.Е. Нейробика как инновационное направление в физическом воспитании студентов / А. Е. Александрова, Л. Т. Викторова: // Вестник спортивной науки. - 2020. – № 6. С. 45–49

НЕЙРОТРЕНИРОВКА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Григорович Ю.М.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хлопцева М.В., ст. преподаватель

Нейротренировка – это целенаправленная двигательная активность, стимулирующая нейрофизиологические процессы в мозге для повышения его эффективности, устойчивости к нагрузкам и способности к обучению [1]. Она включает в себя комплекс специально подобранных простых упражнений, направленных на стимуляцию и гармонизацию работы центральной нервной системы, в первую очередь – на усиление взаимодействия между левым и правым полушариями головного мозга через активизацию мозолистого тела. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

В современной практике нейротренировок сформирована комплексная система упражнений, которая базируется на дифференцированном подходе с учётом целевого назначения, характера воздействия на мозговую деятельность, типа задействованных функций и уровня сложности выполнения [2].

Цель исследования – изучить теоретические аспекты нейротренировки в детско-юношеском спорте.

Материал и методы. В качестве материалов исследования были изучены и проанализированы научные работы следующих авторов: Таможников Д.В., Таможникова И.С., Мартыненко В.С., Гладких А.С., Соколова А.А., Коняшкин А.Н.В., Стрижкова Т.Ю., Черапкина Л.П., Стрижкова О.Ю. В качестве методов исследования были использованы такие методы теоретического исследования как сравнение, анализ, синтез, обобщение.

Результаты и их обсуждение. В современной практике нейротренировок сформирована комплексная система упражнений, которая базируется на дифференцированном подходе с учётом целевого назначения, характера воздействия на мозговую деятельность, типа задействованных функций и уровня сложности выполнения (таблица) [3].

Таблица – Классификация нейроупражнений по их целевому назначению

Категория упражнений	Название упражнения	Описание / Техника выполнения	Целевой эффект
Двигательные (координационные)	Рисование двумя руками	Одновременное создание разных фигур правой и левой рукой	Развитие межполушарного взаимодействия
	Ленивые восьмёрки	Рисование в воздухе восьмёрок разными руками	Улучшение координации и ритмичности движений
	Ухо-нос	Попеременное касание противоположных частей тела разными руками (например, правой рукой — левого уха, левой рукой — носа)	Развитие координации и межполушарной связи
	Гомолатеральные шаги	Ходьба на месте с поднятием коленей к локтям (колено поднимается к одноимённому локтю)	Улучшение ритмичности, координации, межполушарного взаимодействия
На память и внимание	Запоминание списков	Создание ассоциативных цепочек для запоминания слов	Развитие памяти и ассоциативного мышления
	Корректирующая проба	Поиск определённых элементов в массиве информации (букв, символов, фигур)	Тренировка концентрации внимания и избирательности восприятия
	Тест Струпа	Называние цвета, которым написаны слова, не совпадающие по смыслу (например, слово «красный» написано синим цветом)	Развитие когнитивной гибкости, торможение автоматизированных реакций
	Поиск предметов	Нахождение определённых объектов на сложных изображениях	Тренировка зрительного внимания и перцептивной селективности
На мышление	Ассоциативные цепочки	Создание связей между словами по смысловым, звуковым или образным признакам	Развитие ассоциативного и креативного мышления
	Зеркальное чтение	Чтение текста в зеркале (в отражённом виде)	Стимуляция нестандартного восприятия, развитие пространственного мышления
Дыхательные практики	«Нырлящик»	1. Исходное положение — стоя. 2. Глубокий вдох, задержка дыхания, закрытие носа пальцами. 3. Приседание («нырок»), счёт до 5. 4. «Выныривание»: открытие носа, выдох.	Энергетическая активация, регуляция дыхательного ритма
	«Надуй шарик»	1. Исходное положение — лёжа на спине. 2. Расслабление мышц живота, вдох с воображаемым надуванием шарика (цвет меняется). 3. Пауза (задержка дыхания). 4. Выдох — втягивание живота. 5. Пауза: вдох с вытянутыми в трубочку губами	Регуляция дыхания, релаксация, стимуляция диафрагмального дыхания
	Балансирующее дыхание	Синхронизация вдохов и движений (например, вдох при подъёме рук, выдох при опускании)	Гармонизация психофизиологического состояния, улучшение координации
	Перекрёстное дыхание	Чередование ноздрей при дыхании в сочетании с маршировкой (например, вдох через правую ноздрю при подъёме правого колена)	Активация межполушарного взаимодействия, регуляция вегетативных функций
Пальчиковая гимнастика	Колечки	Соединение пальцев в определённой последовательности (например, большой палец с указательным, средним и т. д.)	Развитие мелкой моторики, межполушарного взаимодействия. Расширение зрительного поля, активизация кровообращения, снятие умственного утомления, укрепление глазных мышц
	Кулак-ребро-ладонь	Последовательная смена положений руки: кулак → ребро ладони → раскрытая ладонь	Улучшение дифференцированности движений, самоконтроль

Заключение. Все нейроупражнения направлены на оптимизацию ключевых психофизиологических процессов: ускорение нервных импульсов, совершенствование механизмов саморегуляции, активизацию мыслительных функций, усиление концентрации внимания и повышение скорости обработки информации. Данная методология не только способствует достижению конкретных нейропсихологических эффектов, но и предоставляет возможность эффективно контролировать динамику прогресса, рационально планировать тренировочную нагрузку, обеспечивая тем самым максимальную результативность нейротренировочного процесса.

1 Таможников Д. В. Использование нейрогимнастики в системе подготовки юных футболистов / Д. В. Таможников, А. П. Комаров, И. Н. Новокшенов и др. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. - 2022. - Т. 99. - № 3-2. - С. 187.

2 Суранова, Т.А. Нейрогимнастика как средства повышения успеваемости в школе / Т.А. Суранова, М.А. Поскотинова, А.В. Журавлев // StudNet. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrogimnasika-kak-sredstvo-povysheniya-uspevaemosti-v-shkole> (дата обращения: 03.03.2026).

3 Михайлов, С.Н. Нейропсихилигический подход в образовательном процессе: теоретические аспекты / С.Н. Михайлов, Е.О. Иванова // Magister. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyropsihologicheskij-podhod-v-obrazovatelnom-protseste-teoreticheskie-aspekty> (дата обращения: 03.03.2026).

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Дамирчян Д.Р.,

студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шабеко Д.О., магистр пед. наук

Физическая культура в системе высшего образования призвана не только обеспечивать необходимый уровень физической подготовленности будущих специалистов, но и формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни на протяжении всего жизненного пути. Однако, как показывают современные исследования, значительная часть студенческой молодежи не соответствует рекомендуемым нормам физической активности [1]. При этом неоднократно фиксировалось, что девушки демонстрируют более низкие уровни двигательной активности по сравнению с юношами.

Период обучения в вузе относится к важнейшему этапу развития, когда закладываются поведенческие привычки, сохраняющиеся в дальнейшей жизни. В этой связи понимание факторов, определяющих отношение студентов к физической культуре, приобретает особую значимость.

Одним из ключевых факторов, определяющих вовлеченность в физическую активность, выступает мотивация – совокупность внутренних и внешних побудительных причин, направляющих активность человека. При этом мотивационная сфера имеет выраженную гендерную специфику, обусловленную как биологическими, так и социокультурными факторами [2]. Игнорирование этих различий при организации учебного процесса по физической культуре может приводить к снижению его эффективности и формированию у студентов негативного отношения к занятиям.

Цель исследования – выявить данные о различиях в ценностных ориентациях и мотивах занятий физической культурой между юношами и девушками в студенческой среде.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 100 студентов Витебского государственного университета имени П.М. Машерова, из них 50 юношей и 50 девушек. Возраст участников составил от 18 до 22 лет. Выборка формировалась из студентов факультета физической культуры и спорта (n=34), факультет социальной педагогики и психологии (n=33), факультет математики и информационных технологий (n=33).

Для оценки мотивов занятий физической культурой использовался адаптированный вариант опросника Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2) [3]. Опросник включает шкалы, оценивающие мотивационные факторы.

Результаты и их обсуждение. Анализ мотивационных профилей выявляет качественные и количественные различия в том, что побуждает юношей и девушек к занятиям физической культурой. Обобщенные данные представлены в таблице 1.