

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.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика мотивов занятий физической культурой у юношей и девушек.

Мотивационная сфера	Юноши (n=50)	Девушки (n=50)	Достоверность
Соревнование	4,32 ± 0,56	3,18 ± 0,71	p < 0,05
Социальное признание	3,98 ± 0,62	3,45 ± 0,68	p < 0,05
Командный дух	4,12 ± 0,59	3,72 ± 0,63	p < 0,05
Избегание болезней	3,24 ± 0,73	4,28 ± 0,54	p < 0,05
Управление стрессом	3,45 ± 0,69	4,15 ± 0,61	p < 0,05
Гибкость	3,12 ± 0,82	3,98 ± 0,59	p < 0,05
Удовольствие от процесса	4,05 ± 0,71	4,12 ± 0,68	p > 0,05
Улучшение внешности	4,28 ± 0,63	4,35 ± 0,58	p > 0,05

Полученные результаты подтверждают наличие устойчивых гендерных различий в мотивации занятий физической культурой, описанных в зарубежных и отечественных исследованиях.

Юноши в большей степени ориентированы на внешние и соревновательные аспекты (достижение, социальное признание, демонстрация силы). Высокие показатели по шкале «командный дух» указывают на значимость для юношей группового взаимодействия, чувства принадлежности к команде. Девушки чаще руководствуются внутренними мотивами: здоровье, самочувствие, психологический комфорт. Особенно важно отметить высокие значения по шкале «управление стрессом»: для девушек физическая активность выступает способом борьбы с психоэмоциональным напряжением, что может быть связано с более высокой тревожностью и эмоциональной чувствительностью в студенческом возрасте.

Интерес представляет отсутствие различий по мотиву «улучшение внешности». Оба пола высоко оценивают значимость этого фактора, что отражает общие для современной молодежи стандарты привлекательности и телесности.

Заключение. Полученные данные обосновывают необходимость реализации гендерно-чувствительных стратегий в организации физического воспитания студентов, предполагающих дифференциацию подходов при сохранении общего вектора на формирование устойчивой внутренней мотивации.

1 Сахарова Ольга Борисовна, Кику П. Ф., Гришанов А. В., Горборукова Т. В. Влияние социально-гигиенических факторов на состояние здоровья студентов Дальневосточного федерального университета // Здравоохранение РФ. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialno-gigienicheskikh-faktorov-na-sostoyanie-zdorovya-studentov-dalnev-ostchnogo-federalnogo-universiteta> (дата обращения: 04.03.2026).

2 Попова Елизавета Леонидовна Особенности мотивационной сферы студентов российских вузов // Terra Linguistica. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsionnoy-sfery-studentov-rossiyskih-vuzov> (дата обращения: 04.03.2026).

3 Markov D., Ntoumanis N. Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2) [Электронный ресурс] // Carepatron: [сайт]. – URL: <https://www.carepatron.com/files/exercise-motivation-inventory-2-example.pdf> (дата обращения: 04.03.2026).

РОЛЬ СЕМЬИ И СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Долотенко Д.Е.,

студентка 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Тур А.В., магистр пед. наук, ст. преподаватель

Формирование устойчивой физической активности детей и подростков в современных условиях приобретает особую актуальность. Основы двигательных привычек закладываются в детстве, прежде всего в семье [1], где ребёнок впервые знакомится с определённой моделью образа жизни и отношением к здоровью. Личный пример взрослых, совместный активный досуг, эмоциональная поддержка и поощрение интереса к занятиям спортом способствуют формированию первичной мотивации к движению.