

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.

На этой основе осуществляется дальнейшее вовлечение в организованные формы физического воспитания. Спортивные кружки и секции, посещение которых нередко начинается уже в дошкольном или младшем школьном возрасте, обеспечивают целенаправленное развитие физических качеств. Систематические тренировки формируют дисциплину, выносливость, ответственность и навыки коллективного взаимодействия. Родители при этом выступают не только примером для подражания, но и инициаторами включения ребёнка в спортивную деятельность, создавая условия для её регулярного и устойчивого характера [2].

Цель исследования – выявление особенностей влияния семейной среды и занятий в спортивных кружках на формирование интереса к спорту у студентов разного возраста.

**Материал и методы.** Исследование осуществлялось на базе Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета. В опросе приняли участие 67 студентов разных курсов и факультетов, представляющих различные возрастные группы. Для сбора эмпирических данных использовался метод анкетирования. Разработанная анкета включала блоки вопросов, направленные на определение уровня физической активности, особенностей участия в спортивных кружках с детства и в настоящее время, а также степени влияния семьи на формирование интереса к занятиям спортом. Анализ результатов проводился с использованием методов описательной статистики.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам проведенного анкетирования установлено, что 65% студентов проявляют интерес к регулярной физической активности. При этом, 70% респондентов положительно ответили на вопрос об участии родителей в формировании данного интереса. Полученные данные свидетельствуют о том, что отношение к спорту у большинства студентов формировалось под влиянием семейной среды с раннего возраста. Помимо этого, около 25% респондентов самостоятельно проявляли интерес к различным видам спорта. Ниже представлены результаты анализа анкетных данных, отражающие распределение ответов респондентов по ключевым вопросам исследования с указанием наиболее популярных вариантов.

Вопрос 1. Посещали ли вы спортивные кружки или секции в дошкольном и младшем школьном возрасте? – 60% опрошенных выбрали вариант «Да, регулярно».

Вопрос 2. Какие причины, по вашему мнению, чаще всего мешают детям заниматься спортом? – «Высокая учебная нагрузка/нехватка времени» – 65%

Вопрос 3. Поддерживали ли ваши занятия спортом родители? (Оценка по пятибалльной шкале) – 74% участников поставили максимальную оценку – «5».

Вопрос 4. Какие виды спорта вы посещали в детстве? – «Командные виды (футбол, волейбол, баскетбол и др.)» – 40%

Вопрос 5. Как часто родители посещали ваши соревнования? – «Регулярно, на всех соревнованиях» – 55%

Полученные данные демонстрируют устойчивую связь между семейным воспитанием и отношением к спорту. Подавляющее большинство студентов имели опыт в организованных занятиях в детстве, и этот период практически у всех ассоциируется с активной поддержкой со стороны родителей. Спектр детских спортивных увлечений был разнообразен, однако именно командные дисциплины пользовались наибольшей популярностью, что наряду с регулярным присутствием родителей на соревнованиях способствовало формированию позитивного эмоционального фона от занятий. Хотя в настоящий момент интенсивность нагрузок снизилась и приобрела нерегулярный характер, сам факт поддержания физической активности (пусть и в формате «иногда») говорит о том, что заложенный в детстве интерес остался. Следовательно, можно констатировать, что сформированный в детстве под влиянием семейной среды интерес к физической активности сохраняет свою значимость и во взрослом возрасте, трансформируясь под воздействием временных и социальных факторов в менее регулярные, но не утраченные полностью формы реализации

**Заключение.** В рамках данного исследования было проведено анкетирование студентов с использованием специально разработанного опросника, включавшего вопросы закрытого типа (с единичным выбором ответа). Анализ полученных эмпирических данных позволил выявить ключевые закономерности, касающиеся влияния семьи на становление интереса к физической культуре и спорту. Таким образом, исследование подтверждает гипотезу

о фундаментальной роли семьи в формировании установки на физическую активность. Детский опыт занятий при поддержке родителей формирует устойчивую поведенческую модель. Несмотря на то, что в студенческом [3] возрасте регулярность тренировок объективно снижается, базовый интерес к спорту сохраняется, выступая фундаментом для поддержания физической активности на протяжении всей последующей жизни.

1 Куликов, Л. В. Семейное воспитание и здоровье детей / Л. В. Куликов // Психология здоровья : учебник / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – С. 312–330.

2 Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания ребенка в семье / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 2–6.

3 Масалова, О. Ю. Отношение студентов к физической культуре и спорту: ценностный аспект / О. Ю. Масалова, Е. А. Широбакина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 4. – С. 48–51.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

***Дрозд А.Д.<sup>1</sup>, Урбан А.В.<sup>2</sup>,***

*<sup>1</sup>студентка 1 курса ВГМУ, г. Витебск, Республика Беларусь,*

*<sup>2</sup>студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научные руководители – Позняк Ж.А., ст. преподаватель, Васеха А.А., ст. преподаватель

В условиях интенсивного образовательного процесса и стрессовых факторов студенты часто сталкиваются с эмоциональным перенапряжением, что негативно сказывается на их психическом здоровье и успеваемости. На студенческую молодежь падает высокая психоэмоциональная нагрузка, связанная с социальной адаптацией, хроническим стрессом, эмоциональным выгоранием и большим потоком информации. Для (как средство) урегулирования психоэмоционального состояния можно использовать занятия физической культурой [1, 2, 3].

Физическая активность доказано способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общего самочувствия. В связи с этим исследование влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов является важным для разработки эффективных методов поддержки их здоровья, повышения мотивации к занятиям спортом и улучшения качества жизни в учебной среде.

Психоэмоциональное состояние зависит от нескольких факторов: тревожность, генетическая предрасположенность, гормональные факторы, стресс, качество сна и питания, личностные взаимоотношения, способность к саморегулированию и т. д.

Мнение о том, что физическая нагрузка может регулировать психоэмоциональные состояния, обоснована научными данными [3], которые показывают, что физические упражнения стимулируют выработку нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и эндорфины, отвечающих за улучшение настроения и снижение тревожности. Также физическая активность снижает уровень кортизола – гормона стресса, способствует развитию чувства достижения и повышению самооценки. Кроме того, регулярные нагрузки улучшают работу вегетативной нервной системы, что способствует более стабильному психоэмоциональному состоянию. Эти механизмы подтверждены многочисленными исследованиями и служат научным основанием для использования физической активности в регулировании эмоционального состояния.

Цель исследования – изучение влияния физических нагрузок на различные критерии оценки психоэмоционального состояния у студентов-медиков.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 30 студентов УО «Витебский государственный медицинский университет» (ВГМУ). В контрольную группу (КГ) вошли студенты первого курса ВГМУ, которые получали физическую нагрузку только на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура» (n=15). В экспериментальную группу (ЭГ) были включены студенты, которые кроме учебных занятий по физической культуре занимались в спортивных секциях ВГМУ на постоянной основе (n=15). Психологическое исследование проводилось в начале и в конце учебного занятия