

воспитания студентов с ОВЗ способствует улучшению навыков самокоррекции осанки, дыхательного контроля и субъективного самочувствия обучающихся. Дополнительный эффект выражается в повышении уверенности студентов в двигательной деятельности и расширении их включённости в групповое взаимодействие.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования дыхательной гимнастики в вузовской системе адаптивного физического воспитания как средства, сочетающего коррекционные, образовательные и социально-адаптационные функции. Вместе с тем результаты требуют осторожной интерпретации вследствие малой выборки, отсутствия контрольной группы и ограниченной продолжительности эксперимента.

Литература.

1. Борисов, А. Е. Основы физической реабилитации при сколиозе и нарушении осанки / А. Е. Борисов // Вестник Государственного социально-гуманитарного университета. – 2019. – № 3 (35). – С. 77-97.

2. Глачаева, С. Е. Интеграция фитнес-йоги в программы физического воспитания студентов / С. Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 8. – С. 34.

3. Маскаева, Т. Ю. Влияние разных видов двигательной активности на состояние здоровья студенток / Т. Ю. Маскаева, М. Ю. Золотова // Физическая культура и спорт : проблемы и перспективы : Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 24–25 ноября 2023 года. – Сургут : Сургутский государственный университет, 2024. – С. 46-50.

4. Овсянникова, М. А. Гимнастика Катарини Шрот как современная система в физическом воспитании студентов / М. А. Овсянникова, О. В. Радева // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 02 декабря 2021 года. – Санкт-Петербург : ООО "НИЦ АРТ", 2021. – С. 150-153.

УДК 796.011.3-057.875

МОТИВАЦИОННЫЕ ВЕКТОРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

***Игнатова Т.А., *Ермолаева Т.Н., ** Кузят Е.А.**

***ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация**

****МБУ ДО «Луганская спортивная школа № 2» г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация**

В статье рассматриваются мотивационные векторы,

направленности на культуру здоровья, условия формирования валеологического мышления и основы взаимодействия физического воспитания на занятиях физической культурой. Значение физической культуры, затрагивает молодое поколение – студенчество и важную роль физического воспитания в жизни. **Ключевые слова:** физическое воспитание, образ жизни, здоровье, мотивация, культура.

MOTIVATIONAL VECTORS OF STUDENT HEALTHCARE IN MODERN SOCIETY

***Ignatova T.A., *Ermolaeva T.N., ** Kuzyat E.A.**

***Lugansk State University named after Vladimir Dal, Lugansk,
Lugansk People's Republic, Russian Federation**

**** Lugansk Sports School № 2, Lugansk, Lugansk People's Republic,
Russian Federation**

*The article discusses the motivational vectors, the focus on health culture, the conditions for the formation of valeological thinking, and the foundations of physical education in physical culture classes. The importance of physical culture is addressed to the younger generation, students, and the crucial role of physical education in their lives. **Keywords:** physical education, lifestyle, health, motivation, and culture.*

Введение. При изучении значения различных факторов, формирующих здоровье, немаловажным является мотивационное направление в формировании культуры здоровья. Физическое воспитание играет определяющую роль в формировании данного направления.

Нормативно-правовой основой исследования явились: В Федеральном законе от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» указывается, что государственная политика в сфере образования предусматривает гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья (статья 3), необходимость пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, создание условий для занятий физической культурой и спортом (статья 41). При этом обучающиеся обязаны заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья, стремятся к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию (статья 43).

Указ Президента Российской Федерации от 8 декабря 2025 года №896, «Стратегия развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2030 года», направленно мотивировать студенческую молодежь на укрепление здоровья, физическое развитие и физическую подготовку [1-4].

Материалы и методы исследований. Было проведено мониторинговое исследование (анкетирование) студентов ФГБОУ ВО «Луганского государственного университета имени Владимира Даля». При составлении анкеты использовались материалы монографии Т.Т. Ротерс и

Т.А. Игнатовой «Мотивация студентов к укреплению здоровья в учреждениях высшего образования». Нами было опрошено 116 студентов I, II курсов с целью выявления их отношения к выбору форм занятий физическим воспитанием и определения мотивационных векторов.

Результаты исследований. Согласно результатам анкетирования большинство опрошенных студентов - 46,6% (58 чел.) высказались за обязательные учебные занятия физическим воспитанием; 33,7% (37 чел.) - отдали предпочтение самостоятельным занятиям и 19,7% (21 чел.) - хотели бы заниматься факультативно.

На вопрос анкеты «Какие факторы могут побудить Вас регулярно заниматься физическим воспитанием в рамках обязательных учебных занятий?» первое место по значимости - 48,3% (63 чел.) занял ответ «Острое осознание значения занятий физической культурой для жизнедеятельности, будущей профессии и карьеры». На втором месте - 39% (32 чел.) ответ о наличии хорошей спортивной базы и третью позицию по приоритетности составляют 12,7% (21 чел.) - «другие факторы».

На вопрос «Какие факторы могут побудить Вас регулярно заниматься физическим воспитанием в вузе факультативно?» 56% (51 чел.) студентов считают первостепенной возможностью заниматься системой физических упражнений или видом спорта по выбору. На втором месте - 26,6% (38 чел.) стоит ответ «Острое осознание значения занятий физической культурой для жизнедеятельности, будущей профессии и карьеры» и, наконец, третье место делят между собой ответы о наличии хорошей спортивной базы и свободного времени, набравшие по 17,4% (27 чел.).

Заключение. На основании проведенного мониторинга можно сделать следующие выводы.

Важнейшим побудительным мотивом к регулярным занятиям физической культурой и спортом является осознание значения занятий физической культурой для жизнедеятельности, будущей профессии и карьеры.

Большое значение в качестве стимула для занятий имеет возможность самому выбирать системы физических упражнений или виды спорта для занятий, а также наличие вблизи места проживания хорошей спортивной базы. Почти все студенты признают жизненную необходимость в занятиях физической культурой, однако, по их мнению, только 43,7% готовы к самостоятельным занятиям, тогда как большая часть - 56,3% студентов предпочитают регулярно заниматься физическим воспитанием в рамках обязательных учебных занятий.

Таким образом, все формы тестирования, позволяющие оценить ситуацию и моделировать дальнейшую работу, имеют активное мотивационное векторное направление в формировании здорового образа жизни.

Литература.

1. Актуальные аспекты физического воспитания студенческой молодежи : монография / Под общей ред. Т. Н. Ермолаевой [и др.]. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля, 2022. – 240 с.
2. Игнатова, Т. А. Физическое воспитание студенческой молодежи во внеаудиторной деятельности в высших учебных заведениях : учебное пособие / Т. А. Игнатова, Т. Н. Ермолаева, Т. Л. Бурлакова. – Луганск : ИП Орехов Д.А. 2024. – 164 с.
3. Ротерс, Т. Т. Мотивация студентов к укреплению здоровья в учреждениях высшего образования : монография / Т. Т. Ротерс, Т. А. Игнатова. – Луганск : Изд-во ЛГУ им. В. Даля; Донецк : ООО «НПП Фолиант», 2022. – 194 с.
4. Физическое воспитание учащейся молодежи в современных образовательных условиях : монография / посвящена 25-летию научной школы Т. Т. Ротерс / под общ. ред. Т. Т. Ротерс. [и др.]. – Луганск : «Книта», 2021. – 168 с.

УДК 796.01:159.9-057.875

ВЗАИМОСВЯЗЬ И МЕХАНИЗМ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Инь Цзе, Позняк В.Е.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассматривается взаимосвязь и механизм влияния спорта на психическое здоровье студентов. Отражено мнение китайских исследователей о влиянии физические упражнения на самоконтроль студентов, их психологическое благополучие, депрессивные тенденции и чувство истощения. **Ключевые слова:** студенты, спорт, физические упражнения, психическое здоровье, академическая успеваемость.*

THE RELATIONSHIP AND MECHANISM OF INFLUENCE OF SPORT ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Yin Jie, Poznyak V.E.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov,
Vitebsk, Republic of Belarus

This article examines the relationship and mechanisms of sport's influence on students' mental health. It reflects the views of Chinese researchers on the impact of physical exercise on students' self-control, psychological well-being,