

# СОЦИАЛЬНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Козлова Н.И., Шевченя Д.М.

Брестский государственный технический университет  
Брест, Республика Беларусь

**Актуальность.** Вовлечённость студентов в физическую активность является ключевым ресурсом формирования здорового образа жизни молодёжи. Однако данные научных исследований свидетельствуют о критической тенденции: доля недостаточно активной молодёжи в возрасте 18–24 лет выросла с 28 % в 2000 г. до 35 % в 2022 г. [3]. В Республике Беларусь университеты активно расширяют социально-воспитательные функции, а студенческий спорт выступает важнейшим инструментом профилактики заболеваний и формирования гражданской позиции, однако его вовлекающий потенциал остаётся недостаточным.

Современные исследования выявляют систематический гендерный дисбаланс: большинство работ сфокусированы на мужских выборках, тогда как мотивация к занятиям физической культурой у девушек изучена фрагментарно [4]. Результаты исследований показывают, что девушек в большей степени мотивируют к занятиям оздоровительные и эстетические факторы, тогда как у юношей доминируют соревновательные установки [5]. В то же время препятствия для занятий у студентов универсальны – нехватка времени и учебная нагрузка [2], но их восприятие значительно варьирует по полу: девушки демонстрируют более высокую самоорганизацию и чувствительность к социальной поддержке, которая в 2-3 раза сильнее влияет на их вовлечённость [1], тогда как юноши чаще сталкиваются с внутренними препятствиями в виде сниженной мотивационной готовности.

В условиях, когда в университетах активизируется воспитательная работа, отсутствие данных о гендерно-специфических мотивах и барьерах в студенческой среде затрудняет разработку эффективных индивидуальных программ физического воспитания. Исследование социальных и гендерных детерминант вовлечённости позволит не только выявить скрытые ресурсы и препятствия, но и скорректировать подходы к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе с учётом различий в мотивационных приоритетах, что представляет теоретическую и практическую значимость для совершенствования системы физического воспитания.

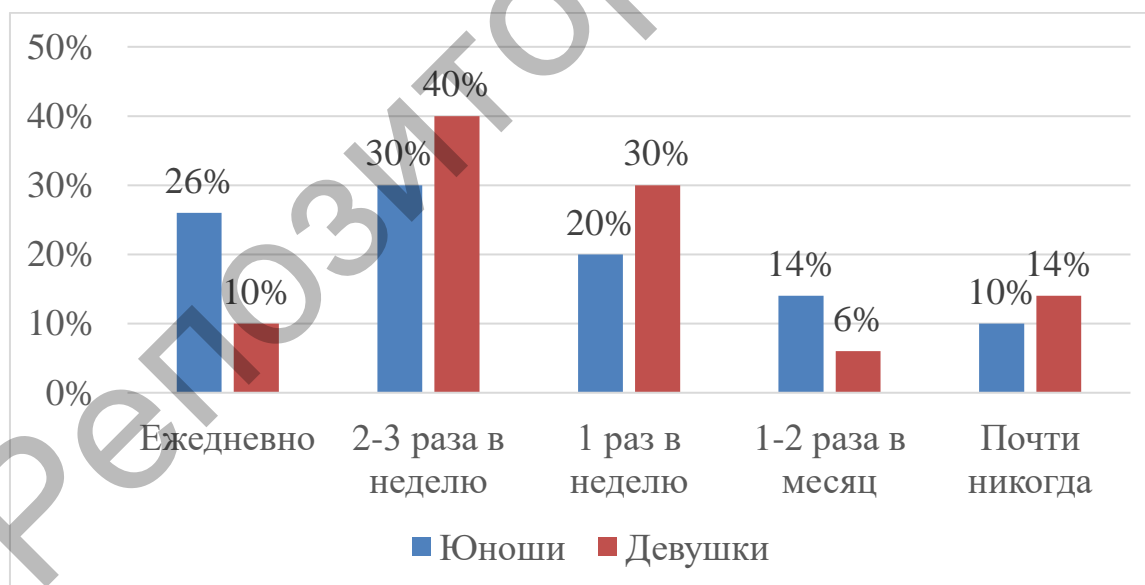
**Цель.** Определить социальные и гендерные детерминанты вовлечённости студентов в физическую активность.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ литературных

источников и информации интернет-сайтов, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, статистический анализ полученных данных. В исследовании приняли участие 84 студента Брестского государственного технического университета: 42 девушки и 42 юноши. Возраст респондентов – 18–24 года.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования было выявлено, что наиболее распространённым режимом физической активности является формат 2–3 раза в неделю – его придерживаются 35% опрошенных. Такую периодичность можно считать оптимальной для поддержания физической формы без чрезмерных нагрузок, что объясняет её популярность. Один раз в неделю занимаются 25% респондентов, что может указывать на недостаток времени для занятий физическими упражнениями или низкую мотивацию. Ежедневно занимаются 18% опрошенных студентов, данный показатель отражает повышенный интерес к занятиям. Около 10% респондентов ограничиваются тренировками 1–2 раза в месяц, а 12% практически не занимаются физической культурой. Таким образом, большая часть студентов склонна к умеренной, но регулярной физической активности, тогда как крайние варианты встречаются реже.

При сравнении показателей юношей и девушек, было выявлено, что около 40% девушек выбирают режим тренировок 2–3 раза в неделю. Это говорит о стремлении систематически поддерживать сбалансированную нагрузку. 26% юношей тренируются ежедневно, а 30% – 2–3 раза в неделю. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

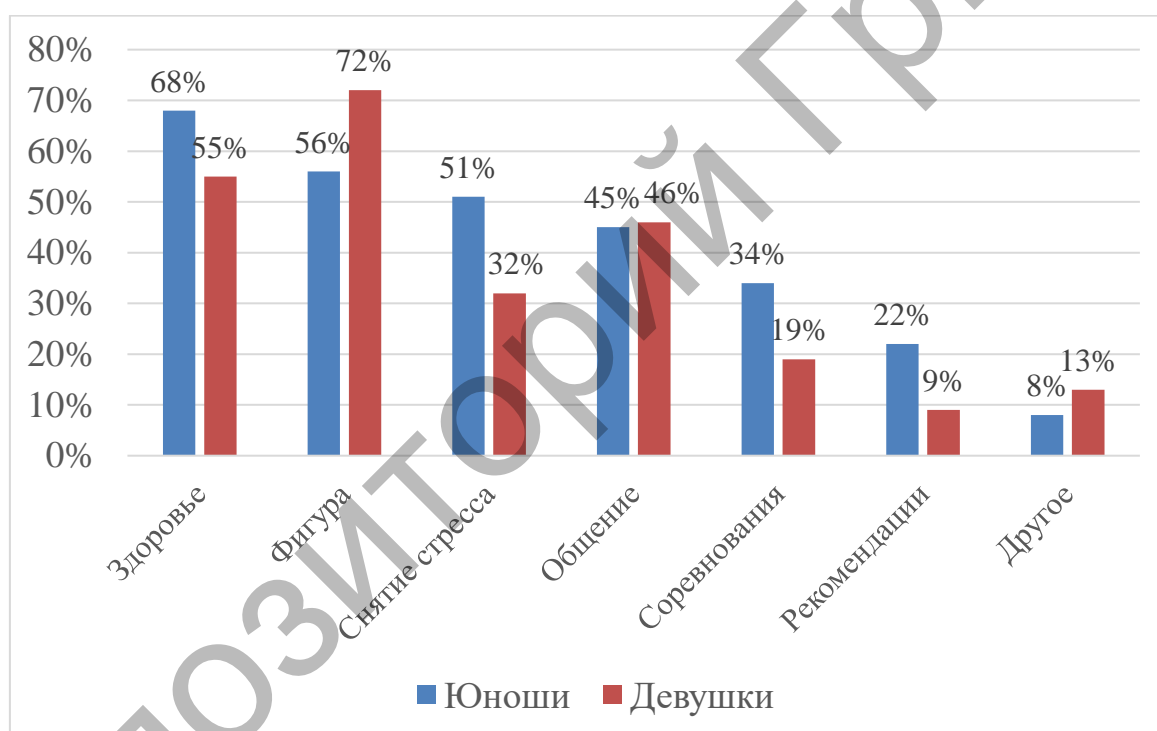


**Рисунок 1 – Частота занятий физическими упражнениями**

При анализе основных мотивов к занятиям двигательной активностью в ходе анкетирования были выявлены следующие особенности. Для юношей главным стимулом является укрепление здоровья – 68%.

Девушки в первую очередь стремятся поддерживать или корректировать фигуру – 72%, что отражает их заботу о внешнем облике и контроле за массой тела. Важным мотивом для занятий физической культурой у студентов является также борьба со стрессом: этот фактор отмечают 32% девушек и 51% юношей, эмоциональная разгрузка играет для них значимую роль.

Общение в процессе занятий одинаково важно для юношей и девушек (соответственно 45–46%), что подчеркивает социальный аспект физической активности. Интерес к соревновательной деятельности в большей степени выражен у юношей (34%), у девушек 19%. Рекомендации знакомых о необходимости заниматься физическими упражнениями оказывают умеренное влияние на желание заниматься физической культурой и чуть чаще мотивируют юношей (22%). Результаты анкетирования представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Основные мотивы, побуждающие к физической активности**

Таким образом, у юношей ведущими мотивами к занятиям являются здоровье и соревновательный дух, тогда как девушки чаще ориентируются на поддержание фигуры и снятие стресса, что формирует различия в их подходах к физической активности.

Анализ факторов, препятствующих регулярным занятиям физическими упражнениями, показывает, что одной из ключевых проблем остаётся нехватка времени, причём юноши сталкиваются с этим чаще (57%), чем девушки (41%). Учебная нагрузка является почти равнозначным

препятствием в обеих группах – её отмечают около половины студентов. Нежелание тренироваться (лень) как барьер более характерна юношам (46%), тогда как у девушек этот показатель равен 32% (рисунок 3).

Отсутствие условий для занятий физическими упражнениями упоминают 34% юношей и 16% девушек, что может отражать разную требовательность к организационным и инфраструктурным факторам. Финансовые сложности и проблемы со здоровьем также чаще встречаются среди юношей, что формирует более широкий спектр препятствий для их вовлечённости в физическую активность. Основные причины, препятствующие регулярным занятиям физическими упражнениями, формируются под влиянием как общих факторов – нехватка времени и высокая учебная нагрузка, – так и гендерно специфических различий между юношами и девушками. У юношей препятствия более разнообразные: помимо дефицита времени они чаще сталкиваются с ленью, отсутствием приемлемых условий для занятий и финансовыми ограничениями. Девушки демонстрируют более стабильные тренировочные паттерны, реже воспринимают внешние и внутренние факторы как критические препятствия, что указывает на различия в мотивационных приоритетах и восприятии трудностей.

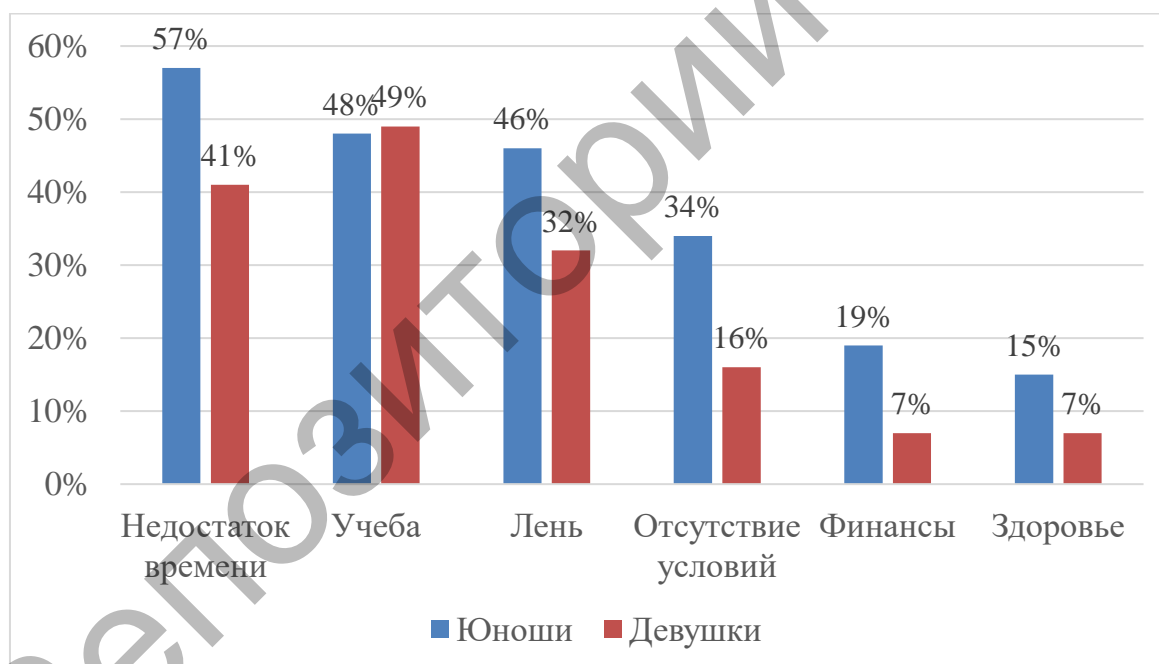
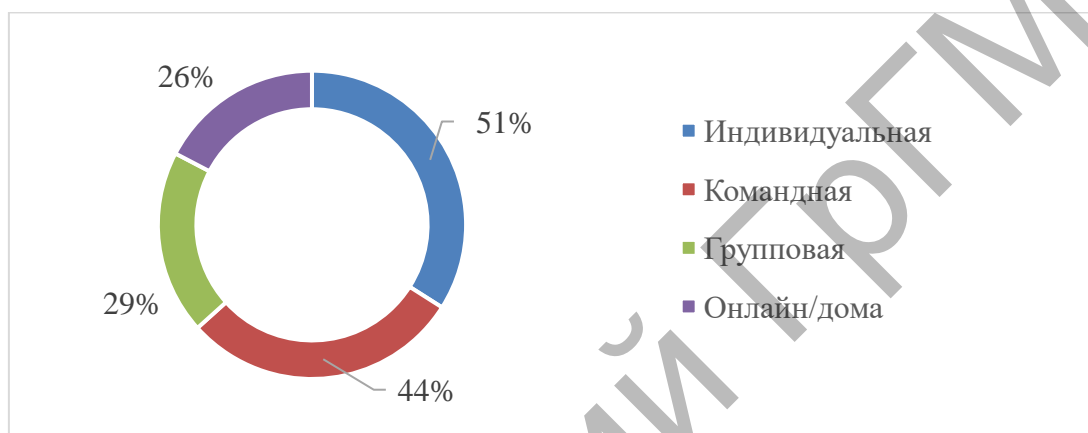


Рисунок 3 – Основные причины, препятствующие занятиям

Определение наиболее популярных форм организации занятий физическими упражнениями показывает, что 51% студентов выбирают индивидуальные занятия, что связано с удобством, гибкостью и возможностью самостоятельно регулировать нагрузку и интенсивность тренировок. Командные виды спорта популярны среди 44% респондентов, что отражает их потребность в социальном взаимодействии. Групповые тренировки

с тренером выбирают около 29% студентов, что указывает на востребованность профессиональной поддержки. Онлайн-формат занятий или тренировки дома выбирают 26% студентов, что может быть связано с экономией времени, а также с доступностью цифровых платформ и возможностью заниматься в комфортной среде (рисунок 4).

Студенты отдают предпочтение преимущественно индивидуальным формам организации занятий, ценя их гибкость и удобство. Однако значительная доля по-прежнему выбирает командные и групповые форматы, что отражает разнообразие интересов и потребностей в сфере физической активности.



**Рисунок 4 – Формы организации занятий физическими упражнениями**

Оценка гендерных различий в физической активности студентов показывает, что большинство видят их как умеренные: 48% считают различия незначительными, а 30% – выраженными. При уточнении 46% студентов указывают более активными юношей, 30% – девушек, а 24% отмечают равный уровень активности. Таким образом, студенты осознают существование гендерных различий, но не воспринимают их как критические, при этом большинство склонны связывать большую активность с юношами, что отражает традиционные представления о спортивных привычках.

Значительная часть респондентов – 70% – уверена, что занятия спортом положительно влияют на учебу и личностное развитие. Это свидетельствует о понимании студентами роли физической активности не только для здоровья, но и для повышения концентрации внимания, развития общей выносливости и улучшения эмоционального состояния.

Гендерные различия в спортивной активности студенты воспринимают как умеренные и склонны видеть юношей более активными. При этом они отмечают положительное влияние физической активности на учебу и личностное развитие.

**Выводы.** Результаты исследования подтверждают значительное влияние социальных факторов, таких как инфраструктура, поддержка

администрацией университета, экономические условия и личностные характеристики, на уровень вовлечённости студентов в физическую активность. Гендерные различия в мотивации и поведении отражают существующие культурные и ценностные установки, связанные с физической активностью, что подчеркивает необходимость применения дифференцированного подхода при организации программ по физической культуре. Для повышения вовлечённости студентов в занятия физической культурой целесообразно реализовывать комплексные меры, включающие совершенствование спортивной инфраструктуры, внедрение адаптированных программ, обеспечение информационной и методической поддержки, а также проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

### Список литературы

1. Шафер, М. А. Социальная поддержка как фактор вовлеченности в занятия физической культурой студентов / М. А. Шафер, К. В. Калина // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 5. – С. 45-49.
2. McCarthy, C. Gender differences in physical activity status and knowledge of Irish University staff and students / C. McCarthy, J. P. Warne // Sport Sciences for Health. – 2022. – Vol. 18, № 4. – P. 1283-1291.
3. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants / T. Strain, S. Flaxman, R. Guthold [et al.] // Lancet Global Health. – 2024. – Vol. 12, № 8. – P. e1232–e1243.
4. Sunderji, S. Gender differences in the implicit and explicit perceptions of sport / S. Sunderji, C. M. Sabiston // Sex Roles. – 2024. – Vol. 90, № 3-4. – P. 1188-1199.
5. Vieira, S. M. Perspectives regarding engagement in physical activity in women: traditional gender role-based themes / S. M. Vieira, E. Chin, K. A. Sethares // Journal of Cardiovascular Nursing. – 2025. – Vol. 40, № 1. – P. 55-63.

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ

**Молчан М.А.**

Белорусский государственный университет  
Минск, Республика Беларусь

**Актуальность.** Развитие современного общества приписывает целесообразность внедрения преподавателем в учебный процесс по физической культуре тех средств и методов, которые будут интересны современному студенту. В настоящее время реальность учебного процесса такова, что большую часть времени студенты проводят в сидячем положении,