

что позволяет нам утверждать, что способы и стратегии коммуникации влияют на качество адаптации.

Таким образом, адаптация в новой, в том числе и студенческой, среде зависит и от эффективности коммуникативного поведения, и от адаптивных способностей участников коммуникативного процесса.

Список использованной литературы:

1. Розум, С.И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С.И. Розум. – СПб.: Речь, 2007. – 356 с.
2. Сперанская, Н.И. Учебная адаптация: первокурсники в образовательном пространстве ВУЗа / Н.И. Сперанская, О.Е. Яцевич // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 20. – С. 23–27.
3. Фурманов, И.А. Стратегии коммуникативного контроля в межличностном взаимодействии / И.А. Фурманов // Белорусский психологический журнал. – № 1, 2004. – С. 14–20.

Колошкина В.А., Дварак Н.А. (Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА ВУЗА

Введение. XXI век называют веком технологий и информации. На сегодняшний день человек ежеминутно обрабатывает невообразимо большое количество информации. В связи с таким информационным потоком человек зачастую находится в состоянии стресса, даже не замечая этого. Помимо того, что люди не осознают, что их организм работает «на износ», они также не придают значения физическим нагрузкам. Не каждый понимает витальную важность физических нагрузок. Зачастую, когда людям попадаются материалы о пользе физической активности, они просто принимают их к сведению, но не предпринимают попыток изменить и перестроить свою жизнь, чтобы повысить уровень своей активности, что в свою очередь повысит качество «тела и психики». И если есть тенденция заботиться о физическом здоровье, то этого нельзя сказать о здоровье психическом – эмоциональном состоянии. Психологическое здоровье – это важнейшая составляющая уровня жизни отдельного человека, которая рассматривается как условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе [1; 2]. Психологическое здоровье представляет собой характеристику личностного благополучия, которая включает в себя когнитивно-оценочный компонент биологического, психологического, социального уровней и отводит исключительную роль высшим психологическим образованиям, выполняющим функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути [3]. Цель исследования – оценить влияние физической культуры на психологическое состояние человека. На основе цели были сформулированы следующие задачи: – выявить основные мнения у студентов вузов о дисциплине «Физическая культура»; – определить понятие физической культуры с точки зрения студентов медицинского вуза; – рассмотреть влияние физической культуры на психологическое благополучие студента.

Материал и методы. Для решения обозначенных задач исследования был выбран формат анкетирования. В исследовании приняли участие 160 респондента в возрасте от 18 до 22 лет студенты ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования было выявлено мнение респондентов о необходимости занятий физической культурой для поддержания психологического благополучия: 65% считают, что физические нагрузки – хороший способ справиться со стрессом, 35% – что есть менее трудозатратные способы поддержания психологического благополучия. Также выявлялось мнение о связи психологического здоровья и физической культуры: 52% респондентов заявили о том, что физические нагрузки не являются определяющим фактором в психологическом здоровье, а 25% – что связи между этими параметрами нет вовсе. На вопрос о целях, для достижения которых люди занимаются физической культурой, лишь 8% респондентов ответили, что рассматривают физическую культуру как способ эмоциональной разгрузки. Остальные называли в качестве целей занятия физической культурой поддержание физического здоровья (63%), увеличение привлекательности (19%), следование моде (7%), поддержание социальных связей (3%). Наконец, на вопрос «Что в вашем понимании физическая культура?» самыми популярными ответами стали: «Пара в университете» – 27%, «Посещение тренажёрного зала» – 26%, «Здоровый образ жизни» – 24%. Из представленных выше результатов становится очевидно, что большинство респондентов не связывают психологическое здоровье с физической культурой, при этом признавая положительное влияние физических нагрузок в отношении противостояния дистрессу. Между тем положительное влияние занятий физической культурой выходит далеко за рамки копинга [2]. Занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на психику, а именно: – активизируют кровообращение, более глубокое дыхание содействует лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, что повышает способность человека к концентрации внимания; – движения постепенно снимают нервное напряжение, что в целом улучшает самочувствие; – установлено, что после бега уровень бета-эндорфина в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Также имеется предположение, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная [4]. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного спокойствия и равновесия [4]. Средняя активность помогает человеку улучшить самооценку, понизить тревожность, бороться с некоторыми вредными привычками, минимизировать влияние стресса [1; 4]. Кроме того, в результате опроса у респондентов отмечены крайне неполные представления о физической культуре в целом. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4]. В представлениях же респондентов суть понятия либо отражается частично, либо не отражается вовсе.

Заключение. Анкетирование выявило, что большая часть респондентов понимает под термином «физическая культура» занятие в университете или же урок в школе. Предполагается, что это связано с недостаточно активной просве-

нительской деятельностью в этой сфере с точки зрения молодого поколения. Будучи мало осведомлёнными о целях физического воспитания, люди уделяют ему недостаточное внимание во взрослой жизни, когда оно перестаёт быть обязательным. Важно отметить, что большая часть опрошенных имеет крайне отрывочные и неполные представления о влиянии занятий физической культуры на психологическое благосостояние человека. Видится необходимым ведение просветительской работы в области психологического аспекта физической культуры. Предполагается, что это улучшит отношение людей к физическим нагрузкам и, как следствие, благотворно скажется на уровне жизни в целом.

Список использованной литературы:

1. Арпентьева, М.Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М.Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. – 2018. – № 2 (9). – С. 84–101.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта: учеб. пособие / Е.П. Ильин. – М., СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с.
4. Кисельман, В.С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В.С. Кисельман // Студенческий научный форум 2017: материалы IX Междунар. студен. науч. конф. – Режим доступа: URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>

Колошкина В.А., Дударева И.М. (Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Введение. В статье рассматривается применение подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке, которые представляют собой не только вспомогательные, основные упражнения, активизирующие внимание, восстановление работоспособности, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают в качестве незаменимого, основного средства, повышающего эффективность занятий. Показана необходимость применения подвижных игр специальной направленности, способствующих развитию и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков.

Физические возможности человека зависят от комплекса физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), моторных способностей и адаптационных возможностей, реализуемых в движениях. Динамика физической подготовленности происходит в течение всей жизни человека под влиянием систематических и целенаправленных занятий физическими упражнениями и спортом. Уровень её зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма.

Всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности студентов, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок [1].

Роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить. Здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного