

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

в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества [2].

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются [3].

**Материал и методы.** Целью данной работы является изучение эффективности применения подвижных игр для повышения интереса студентов к занятиям по общей физической подготовке. В исследовании принимали участие студенты I курсов ВГУ имени П.М. Машерова г. Витебска. Исследование проводилось в условиях занятий по общей физической подготовке.

**Результаты и их обсуждение.** При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на коррекцию осанки, а также повышают функциональные возможности организма. В связи с этим на занятиях по ОФП мы применяли разнообразные по содержанию игры. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры оказывали положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого мы оптимально дозировали нагрузку на память и внимание играющих, строили игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводила к появлению отрицательных эмоций, нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций.

Подбирая игру для занятия, мы четко представляли его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку на занятиях смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, мы четко определяли место игры, методическую последовательность, преемственность игры и других физических упражнений. Так, например, если основная часть занятия была посвящена подвижным играм, то мы более интенсивные игры чередовали с менее интенсивными. Таким образом, мы обеспечивали чередование нагрузки с отдыхом.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко переосваиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости [3].

Для решения поставленной задачи на занятии мы делили подвижные игры:

- по степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным);

- по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);

- по направленности на совершенствование физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на совершенствование силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.) [4].

**Заключение.** Таким образом физическая подготовленность студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определявшего его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий, в которых они проводятся. У них нет четкого числа играющих, размеров площадки, а также спортивного инвентаря. Следовательно игры для занятий общей физической подготовкой должны подбираться с учётом задач занятия, учебного материала, видов движений, входящих в игру и будущей физиологической нагрузкой на организм студентов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва: ФиС, 1982. – 204 с.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Мухин, В.Н. Демчишин. – К.: Здоровья, 1989. – 167 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
4. Подвижные игры народов мира: методические рекомендации / сост.: Ю.М. Кабанов [и др.]. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова», 2019. – 40 с.

**Копачёва М.А.** (Научный руководитель – Виноградова С.А., старший преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГИ У АКТИВНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

**Введение.** С развитием технологий, делающих возможной коммуникацию на расстоянии, в жизни людей, особенно молодёжи, являющейся одним из самых активных пользователей смартфонов, позволяющих выходить в Интернет и отправлять мгновенные сообщения, а также социальных сетей и других ресурсов, происходит сокращение живого общения, а время, проводимое в непрямом контакте, все увеличивается [1]. Интернет создает определенные условия для избе-