

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-

гания непосредственных контактов и может быть привлекателен для людей с высоким уровнем социальной тревожности.

Как правило, таким людям хочется общаться, то есть, у них есть мотивация к общению, но им сложно это делать в реальной жизни, потому что они испытывают страх перед негативной социальной оценкой и высокий уровень стресса в социальных ситуациях. Общение в интернете становится для них доступной альтернативой непосредственному контакту с другими людьми [2].

В последние годы изучение связи между использованием интернета и социальной тревожностью активно осуществляется в психологической науке. Из-за роста популярности общения с использованием технологий некоторые авторы даже ставят вопрос «Не становимся ли мы все более социально неловкими?», предполагая, что социальные сети вносят свой вклад в дефицит социальных навыков и повышенную социальную тревожность у молодых людей [2].

Вопросы исследования связи между использованием интернета и социальной тревожностью обширно представлены в зарубежных работах Brown (2013), Pierce (2009), Sisman, Yoruk, Eleren (2013), Oldmeadow, Quinn, Kowert (2013) и другие. В отечественной психологии данный вопрос раскрывался А.Б. Холмогоровой. Таким образом, целью исследования стало изучение социальной тревоги у активных пользователей социальных сетей.

Материал и методы. Эмпирическое исследование по изучению психологических аспектов проявления социальной тревоги у активных пользователей социальных сетей юношеского возраста проводилось в УО «Витебский государственный технологический колледж». В исследовании принимали участие в количестве 29 человек. Возраст испытуемых – 17-18 лет. Для исследования способов и средств общения мы использовали анкету, состоящую из 10 вопросов. С целью изучения оценки социальной тревожности использовали краткую шкалу страха негативной социальной оценки – Brief Fear of Negative Evaluation – BFNE (Leary, 1983), предназначенную для измерения уровня тревоги в ситуациях оценивания и модифицированный О.А. Сагалковой, Д.В. Труевцым тест А.В. Любовица [4].

Результаты и их обсуждение. Исходя из полученных данных анкеты, не остается сомнений в том, что интернет и общение в социальных сетях является неотъемлемой частью жизни молодых людей. Все опрошенные зарегистрированы в одной или более социальных сетях, но только один предпочитает интернет общение непосредственному контакту. Интересным является то, что только 10 учащихся (34%) без всякой причины могут удалить свой профиль в социальных сетях или стереть в нём всю информацию и не заходить туда.

Отдельное описание заслуживает специфика выполнения учащимся задания, в котором им нужно было ответить на вопрос «Сколько времени они проводят в социальных сетях?», данные которых наглядно представлены на рисунке 1.

Как следует из диаграммы, изображенной на рис. 1, учащиеся довольно много времени в день уделяют общению в социальных сетях, 13,8% постоянно находятся в режиме «онлайн».

Для проверки связи социальной тревоги с интенсивностью нахождения в социальных сетях, был проведён сравнительный анализ. Статистическая обработка данных производилась с помощью IBM SPSS Statistics 20.

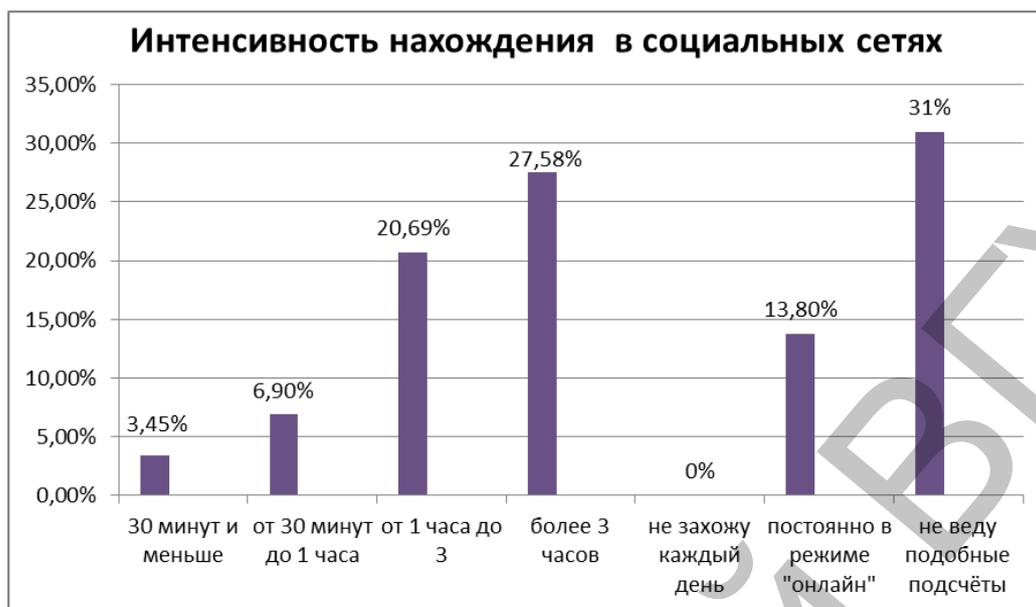


Рисунок 1 – Результаты изучения продолжительности общения в социальных сетях (%)

Таблица 1 – Результаты сравнения групп студентов колледжа по интенсивности нахождения в день в социальных сетях

Группа студентов колледжа	Проводят в социальных сетях от 1 до 3 часов (N=6)	Проводят в социальных сетях более 3 часов (N=7)	Постоянно находятся в режиме «онлайн» (N=5)
	M(SD)	M(SD)	M(SD)
Страх негативной оценки	25,33 (4,27)	30,14 (5,96)	26 (3,16)
Уровень избегания	25,66 (5,65)	34,14 (4,64)	33 (3,63)
Уровень страха и тревоги	24,66 (3,30)	30,14 (4,55)	29 (4,64)

Примечание M (SD) – среднее значение (стандартное отклонение)

Из таблицы 1 видно, что студенты колледжа, которые проводят в социальных сетях более трёх часов в день, имеют более высокие показатели по всем параметрам социальной тревожности. Возможно, проводя большое количество времени в социальных сетях, молодые люди избегают каких-либо социальных контактов, которые могут оказаться для них ужасающими, что может способствовать росту их социальной тревоги. Чтобы исключить случайность полученных нами данных мы дополнительно использовали критерий Манна–Уитни для расчёта статистической достоверности.

Заключение. Анализ полученных результатов эмпирического исследования позволил установить связь между социальной тревогой и интенсивностью нахождения в социальной сети. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что студенты колледжа общаются и проводят время в социальных сетях, потому что это принято в молодёжной среде, однако при этом предпочитают

непосредственное общение. Возможно, интенсивность нахождения в социальных сетях обусловлена возможностями, которые перед ними открываются: например, мгновенный обмен сообщениями, аудио, изображениями между пользователями и группой, прослушивание аудио и просмотр видео, участие в различных сообществах и многое другое. Но это всё может быть проявление некоторой формы активности, которая включает в себя одновременное использование различных функций социальных сетей, а не восприниматься как общение. Несмотря на предпочтительность непосредственного общения виртуальному, испытуемые проводят большое количество времени в социальных сетях, что приводит к ограничению непосредственных контактов и мешает формированию социальных навыков.

У студентов, интенсивность нахождения в социальных сетях, которых не превышает трёх часов, имеют показатели социальной тревожности ниже, чем у других и обладают более высокими социальными навыками. Мы можем полагать, что поведение избегания только закрепляет тревожное состояние человека, что может привести к различным социальным фобиям. Исходя из полученных результатов, можно предположить, что не столько интенсивность социальных сетей само по себе связано с социальной тревогой, сколько избегание и ограничение при этом непосредственного общения.

Список использованной литературы:

1. Холмогорова, А.Б. Природа нарушений социального познания при психической патологии: как примирить «био» и «социо»? / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – № 4. – С. 8–29.
2. Холмогорова, А.Б. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А.Б. Холмогорова, Т.В. Авакян, Е.Н. Клименкова, Д.А. Малюкова // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – № 4. – С. 102–129.
3. Saunders, P.L. Shyness and the internet: Social problem or panacea. / P.L. Saunders, A. Chester // Computers in Human Behavior. – 2008. – Vol. 24. – № 6. – P. 2649–2658
4. Сагалакова, О.А. Социальные страхи и социофобии / О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев – Томск: Издательство томского университета, 2014. – 124 с.

Королева Н.Ю. (Научный руководитель – Савицкая Т.В.,
канд. пед. наук, доцент)

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

ВЗАИМОСВЯЗЬ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Мотивация обучения является собирательным понятием, объединяющим всю совокупность производимых действия, приемов, способов вовлечения школьников к результативным действиям по освоению учебных и получению необходимых учебных навыков и умений, т.е. основы побуждения к обучению заложены как в усилиях педагогов (например, мотивация к учебе, освоение профессиональных навыков), так и в усилиях самих обучающихся (внутренние стимулы к обучению, самоорганизация) [1].

Одной из наиболее сложных педагогических проблем является проблема формирования мотивации обучения. Безусловно, необходимо организовать управление мотивационными процессами в обучении. Одним из способов являет-