

Ничего неожиданного в этом нет, ведь систематические занятия спортом не только укрепляют тело человека, но и формируют его психику, а значит, развивают личность (правда, односторонне, что также нашло отражение в результатах проведенного исследования).

Неожиданным представляется другой вывод: оказывается, среди студентов факультета встречается немало лиц не просто с низкой спортивной квалификацией, а лиц, с ложной социальной установкой и невротическими наклонностями, то есть деградирующих в личностно-психическом отношении.

Таким образом, можно сказать, что на факультете физической культуры и спорта учатся студенты, односторонне развивающиеся в личностном плане (в основном это спортсмены высокой квалификации), и студенты с психопатологическими изменениями в личности (что больше проявляется у спортсменов низкой квалификации).

Совершенно понятно, что и первые, и вторые нуждаются (хоть и в разной степени) в дополнительном социально-педагогическом воздействии на занятиях в процессе усвоения учебных дисциплин.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

*Фанталова Е.Б.* Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. – Самара: Издательский дом БАХРАХ–М, 2001. – 128 с.

#### **PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF DEVELOPMENT**

*Alexander Bolshakov,*

*Undergraduate Faculty FC and C,*

*Bradik Miroslavovna Galia,*

*Ph.D., Associate Professor, Pridnestrovian State University. TG Shevchenko*

*Tiraspol*

УДК 373.037:004(075)

#### **ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МОЛОДЕЖНОМ ИНТЕРНЕТ-СООБЩЕСТВЕ**

*Карачев Илья Сергеевич*

*Усольцева Светлана Леонидовна*

*кандидат педагогических наук, доцент*

*Уральский государственный университет путей сообщения*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация:* в статье затронута проблема сохранения здоровья нации. В том числе и молодежи. Раскрыты возможности физической культуры посредством современных информационных технологий, частности через интернет, создать дополнительную мотивацию и оказать максимально возможную помощь при самостоятельных занятиях любым из видов физкультурной деятельности.

*Ключевые слова:* здоровье, информационные технологии, интернет-сайт.

*Abstract:* The article touches upon the problem of preserving the health of the nation. Including young people. The possibilities of physical culture by means of modern information technology, particularly via the Internet, to create additional motivation and to provide all possible assistance in learning any of the types of physical activities.

*Index terms:* health, information technology, Internet website.

Здоровье и здоровый образ жизни являются одними из главных критериев развития современного общества. Общеизвестно, что систематические занятия различными видами физической деятельности оказывают благоприятное воздействие, как на физическую, так и на умственную работоспособность. Наше государство со своей стороны также заинтересовано в здоровой нации и в связи с этим старается способствовать развитию сферы физической культуры и спорта. Данное влияние распространяется и на высшую школу.

В соответствии с этим в государственном образовательном стандарте высшего образования учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе дисциплин, обязательных к исполнению. Однако подобного распределения часов на сегодняшний день мало. Необходимо внедрять новые технологии, привлекающие молодежь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая, что на рубеже XX-XXI веков современное общество вступило в новую эпоху технической революции, подобное существование в «информатизированной» и «технотизированной» среде влечет за собой рождение новых форм общественной жизни.

Находясь в непрерывном процессе глобальной информатизации, в обществе происходит изменение привычного уклада жизни, вносятся постоянные коррективы. На сегодняшний день мы по праву можем называть себя «информационным обществом», основной составляющей которого являются информационные технологии.

Подобные технологии занимают ведущие места в управлении образовательной деятельностью. Они позволяют сформировать современную структуру учебной деятельности и воздействовать на развитие потребности студенческой молодежи в самореализации, самовоспитании средствами физической культуры [1].

Одной из основных информационных технологий считается интернет. Его использование позволяет получать и распространять как познавательно-развлекательную, так и научную информацию. И закономерно, что сегодняшняя молодежь расценивает интернет-источники, как одно из главных средств получения информации. Не стали исключением и те молодые люди, которые решили заниматься спортом самостоятельно.

Информацию подобного рода они начинают искать именно в интернете. С возможностями, предоставляемыми новейшими технологиями это совсем не сложно. Тем не менее, следует помнить, что «Сеть» - это, прежде всего, «всемирная паутина», а, следовательно, в ней, кроме полезного, много и ненужной, непроверенной информации.

Ведь на просторах интернета любой может дать совет или написать рекомендации в области физической культуры и спорта, не являясь компетентным в том или ином вопросе, а человек решивший воспользоваться всем этим на практике может столкнуться с трудностями в процессе занятий спортом самостоятельно, нанести вред своему здоровью.

Поэтому необходимо давать качественную и проверенную информацию, и делать это должны специалисты. Мы предлагаем на базе каждого вуза создать сайт, в котором специалисты кафедры физической культуры и спорта, совместно с действующими спортсменами, смогут помочь молодым людям, решившим вести здоровый образ жизни, дать реальную консультацию, расписать программу тренировок учитывая особенности каждого. Также сайт поможет найти единомышленников.

Цель нашей работы – разработать интернет-сайт для формирования у студентов мотивации к систематическим занятиям физической культурой и онлайн-консультация. Наш сайт мы решили назвать «Спортивный вопрос! Если тебе сложно – просто набери!!!». Он будет включать в себя работу по нескольким направлениям это

1. Вопрос-ответ
2. Онлайн-консультация
3. Методические разработки
4. Чат
5. Спорт в вузе
6. Видео
7. Начни сейчас

В разделе «*вопрос-ответ*» студенты смогут задать интересующие вопросы в области физической культуры и спорта, на который постараются ответить наши специалисты.

*Онлайн-консультация* – это блок, в котором можно получить развернутую рекомендацию, например, о спортивном питании, режиме тренировок, дозировки упражнений и т.д.

*Методические разработки* будут включать в себя примерные планы-графики тренировочных процессов по различным направлениям, а также различную литературу по разным категориям.

*Чат* поможет организовать студентам свой досуг. Например, собраться поиграть в спортивные игры или найти себе друзей, которые будут бегать с тобой по утрам.

*Спорт в вузе* предполагается, что любой желающий сможет увидеть результаты соревнований, получить информацию о предстоящих мероприятиях, предложить свой спортивный праздник и т.д.

*Видео* – здесь можно будет наглядно посмотреть на правильную технику выполнения различных упражнений.

*Начни сейчас* – это рубрика, в которой будет публиковаться задания на каждый день.

Таким образом, наш сайт поможет существенно сэкономить время. Любой желающий сможет получать надежную информацию в области физической культуре напрямую от специалистов, избавив от поиска в некачественных статьях и сайтах.

Построенные таким образом занятия, включающие в себя личностно-коррекционные методики, позволят значительно активизировать самостоятельную работу студентов.

Блоки «чат» и «начни сейчас» помогут мотивировать молодых людей на ведения здорового образа жизни, возникает личностный смысл, а также найти единомышленников и собрать свою спортивную команду.

Данный проект будет выполнять образовательно-просветительную и воспитательную функции, создаст благоприятные педагогические условия для формирования целостной личности, способной и готовой реализовать свои возможности здоровом стиле жизни, профессиональной деятельности и быту.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

Усольцева С.Л. Индивидуализация физического воспитания в вузах с применением компьютерных технологий. [Текст] / С.Л. Усольцева // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2015. С. 13-18.

#### **POSSIBILITY OF PHYSICAL EDUCATION IN TODAY'S YOUTH INTERNET SOOBSCHESTVE**

*Karachev Ilya*

*Usoltseva Svetlana L.*

*PhD, Associate Professor*

*Ural State University of Railway Transport*

*Yekaterinburg city*

УДК 796/799

#### **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Касьяненко Алла Николаевна,*

*старший преподаватель кафедры Физического воспитания спорта и туризма*

*Букова Светлана Александровна, студентка*

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет*

*«РИНХ», г. Ростов-на-Дону, Россия*

*Аннотация.* Статья посвящена проблемам адаптации и здоровью студентов, поступивших в высшее учебное заведение. Обеспечение быстрой адаптации и здоровье студентов в университете является важной задачей каждого педагогического состава. Однако педагогический состав сталкивается с рядом нерешенных вопросов, которые будут перечислены ниже. Автор в своей статье предлагает решение некоторых из них.

*Ключевые слова.* Здоровье, адаптация, болезни, оздоровительные мероприятия.

*Summary.* Article is devoted to problems of adaptation and health of the students who have come to a higher educational institution. Ensuring fast adaptation and health of students at university is an important problem of each teaching staff. However, the teaching staff faces a number of unresolved questions which will be listed below. The author in the article proposes the solution of some of them.

*Keywords.* Health, adaptation, diseases, improving actions.

Обучение в вузе имеет ряд важных особенностей. Окончившие школу молодые люди, чаще всего нелегко привыкают к новым для них основам препода-