

равновесие. Все это благоприятно воздействует на организм растущего ребенка, что, несомненно, положительно сказывается на его здоровье [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что фитбол-аэробика оказывает положительный эффект на организм детей. Она позволяет развивать физические качества, формирует осанку, укрепляет мышечный скелет, развивает координацию. Благодаря этим эффектам у дошкольников происходит укрепление иммунитета, сохранение и поддержание здоровья на должном уровне.

*Библиографический список:*

1. Демьяненко, С. Ю. Физическое воспитание учащихся / С. Ю. Демьяненко, Е. И. Коробейникова. // Наука – 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. 2019. № 6(31). Текст: электронный. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe – vospitanie – uchashihsya/viewer>.

2. Кузьмина, С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей младших школьников: диссертация кандидата педагогических наук/ Светлана Владимировна Кузьмина. Санкт – Петербург. 2011. С. 230. Текст: электронный. URL: <https://www.dissercat.com/content/kompleksnoe – vozdeistvie – uprazhnenii – fitbol – aerobiki – na – razvitie – fizicheskikh – sposobnostei – ml>.

3. *Об образовании* в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273– ФЗ. Текст: электронный. // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/f9d3e8f84b9df44048ffe94083eebf76a34bf6a3/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/f9d3e8f84b9df44048ffe94083eebf76a34bf6a3/).

Кузнецова А.В.

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ЭКСПЕРТНОСТЬ В СФЕРЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Аннотация.* Все большее количество людей используют Интернет, что оказывает влияние как положительное, так и отрицательное на психофизическое здоровье. Утрата экспертности является одним из минусов появления Интернета. Данная проблема является причиной сокращения экспертов в различных областях деятельности, включая сферу физической культуры и спорта. Это в свою очередь может привести к получению непрофессиональной и недостоверной информации, а ее применение к ухудшению здоровья человека.

*Ключевые слова:* Интернет, социальные сети, физическая культура и спорт, здоровье, экспертность.

В настоящее время все большее количество людей используют интернет ресурсы, в частности социальные сети. Согласно отчету от 2021 г. Интернет используют 4,66 млрд человек, что составляет 59,5% от населения планеты, социальными сетями пользуются 4,2 млрд человек (53,6%) [4]. Согласно данным Росстата основной целью использования интернет ресурсов 85% опрошенных пользователей называют общение в соцсетях.

Ежедневное использование Интернета и соцсетей может оказывать большое влияние на психическое и физическое состояние человека, как с положительной, так и с отрицательной стороны [3].

Несомненно, появление и широкое распространение социальных сетей имеет ряд положительных эффектов. Одним из очевидных плюсов является возможность поддерживать уже имеющиеся или заводить новые знакомства, находясь даже на другом континенте. Также существует возможность избирательной коммуникации. В любой момент можно ограничить нежелательное общение, тем самым минимизировать конфликтные ситуации и улучшить свое ментальное здоровье. Благодаря социальным сетям человек получил возможность себя выразить

различными способами посредством текста, фотографии, аудио и видео для огромной аудитории по всему миру.

Наряду с очевидными плюсами существует большое количество неоспоримых минусов. Частое использование интернет ресурсов повышает рост количества людей с психическими расстройствами [2].

Несмотря на большие компенсаторные возможности головного мозга, большой поток информации и ее переработка могут привести к нарушению когнитивных процессов, связанных с функциями внимания, памяти, мышления, привести к развитию синдрома дефицита внимания и гиперреактивности [1].

Длительное времяпровождение в социальных сетях также могут иметь негативное влияние на психофизиологическое и физическое состояние здоровья пользователей – возможны ухудшение зрения и слуха, утомление, стресс, увеличение веса, депрессия и др.

Здоровье – это самая большая ценность, данная человеку (Дубровский В.И.). Режим труда и отдыха, режим питания, организация сна, выполнение требований санитарии, организация двигательной активности, закаливания, гигиены, профилактика вредных привычек и многое другое оказывает влияние на здоровье человека. По мнению многих ученых физическая культура и спорт являются важными факторами, оказывающими положительное воздействие на здоровье человека. Физическая активность влияет на работу многих важных структур организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности. Однако следует помнить, что неправильно спланированная нагрузка в тренировочном процессе с нарушением педагогических и спортивных принципов может привести к травмам и различного рода болезням. Чтобы избежать этого, необходима квалифицированная консультация экспертов в области физической культуры и спорта.

В настоящее время одной из актуальных проблем и существенных минусов Интернета и социальных сетей является утрата экспертности. Если раньше для решения определенной проблемы человек обращался за помощью и консультацией к специалисту, то сейчас, в большинстве случаев, практически всю необходимую информацию можно получить в Интернете. После чего у интернет-пользователя возникает ощущение экспертности, «право» на свое мнение по любому вопросу. Такие псевдо-эксперты пишут различные статьи в Интернет, ведут блоги в социальных сетях, создают различные курсы и марафоны, в частности связанные с физкультурной и спортивной тематикой. Но экспертность это не только полученная информация, но и совокупность знаний и опыта относительно изучаемой проблемы, демонстрация своих компетенций в определенном вопросе, а также способность к рефлексии своей компетентности и ее относительно понятном изложении собеседнику. Ценность экспертного мнения заключается в том, что эксперт с меньшей вероятностью допустит ошибку.

Специалисты в сфере оздоровительной, физкультурной и спортивной деятельности, должны обладать квалификацией – специальными знаниями, умениями, навыками и компетенциями. Знать основы медико-биологических и педагогических наук (гигиена, анатомия, психофизиология, биохимия педагогика, теория и методика физического воспитания, адаптивной физической культуры и спортивной тренировки); владеть навыками проведения, организации и управления физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, владеть новыми методиками и технологиями, иметь опыт их применения на практике и др.

В заключение необходимо отметить, покупая различные марафоны по похудению или набору веса, читая сомнительные рекомендации по оздоровлению в Интернете необходимо помнить, что данная

информация, может оказаться непрофессиональной и недостоверной, а ее применение на практике нанести серьезный вред здоровью.

*Библиографический список:*

1. Поздняк, В.В. Влияние цифровых технологий на развитие ребенка / В.В. Поздняк / Вестник ЛОИРО. 2019. № 2. С. 73–77.

2. Трусова, А.В. Психологические факторы риска интернет-зависимости: данные пилотного исследования здоровых молодых взрослых / А.В.Трусова, С.В. Гречаный, В.В. Поздняк, А.Б. Ильичев, Ю.В. Хуторянская, А.Ю. Егоров, А. О. Кибитов // Социальная и клиническая психиатрия, 2019. Т. 29. № 3. С. 23–29.

3. Уварова, Л.Н. Исследование влияние Интернета на людей / Л.Н. Уварова, Н. Р. Арсланова // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал, 2021. № 01 (54). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/issledovanie-vliyanie-interneta-na-lyudej.html> (Дата обращения: 31.01.2021).

4. Цифра дня: Сколько человек в мире пользуются интернетом? URL:[https://news.rambler.ru/internet/45705599/?utm\\_content=news\\_media&utm\\_medium=read\\_more&utm\\_source=copylink](https://news.rambler.ru/internet/45705599/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink) (Дата обращения: 29.01.2021).

Кузьмин В.О., Комлева С.В.

*Российский государственный профессионально -  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТУДЕНТОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Аннотация.* Циклические виды спорта подразумевают постоянную круглогодичную спортивную подготовку, суть которой заключается в наработке больших тренировочных объёмов, выполнения высокоинтенсивных заданий и всё это для успешного выступления на