

## Ухудшение спортивной работоспособности молодежи в век информационных технологий

И. С. Махмутов

*Башкирский государственный университет*

*Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.*

*Email: makhmutovis@list.ru*

Студенты представляют собой граждан в возрасте 17–25 лет. Именно на этот возраст приходится завершение роста организма человека. Это накладывает особую ответственность на университеты. В данной работе учащиеся разделены на три группы. Это было сделано для изучения влияния компьютерных технологий на разные категории студентов. В конце даются рекомендации по улучшению здоровья молодежи.

**Ключевые слова:** здоровье, информационные технологии, студенты.

XXI век характеризуется циркуляцией чрезмерных объемов информационных потоков в обществе, посредством активной деятельности средств массовой информации, усовершенствования возможностей Интернета, а так же появлениям новых цифровых технологий, их незаменимости в создании картины мира. Воспитанная в такой информационно-культурной среде молодежь является носителем ценностных ориентаций, норм, установок, правил поведения и форм восприятия окружающего мира современности, и, как следствие, обитателем, сформированной таким образом, новой культурной реальности. Интернет является особенностью нашего столетия, и, вместе с тем, представляет опасность нынешнего века. Попытка раскрыть особенности и характеристики такой неоднозначности, провоцируемой деятельностью вышеуказанных факторов, представлены в данной статье [1].

Сейчас большое внимание уделяется состоянию здоровья нашей молодежи. Но если внимание и ощущается, то конкретных шагов по этому направлению не так много, как того может требоваться. Чтобы понять тему, был проведен ряд исследовательских работ. Прежде всего, следует отметить, что в настоящее время термин «молодежь» является емким. По современным параметрам Росмолдожи – люди в возрасте от 14 до 35 лет, в том числе школьники, студенты и работники, что является слишком широкой аудиторией. Некоторые из них только начинают осознавать свой образ жизни, другие уже имеют семьи и несколько детей, поэтому необходимо несколько разнообразить исследование. В этой ситуации имеет смысл принимать более конкретную часть этого спектра. Выбор выпал на студентов. Во-вторых, следует отметить, что студентов несправедливо объединяют в группу. Это является ошибкой, так как студенты, изучающие различные предметы имеют разное распределение времени и нагрузки. В этом

случае показатели здоровья базовой молодежи основаны в большей степени на советских исследованиях вопроса, поскольку в течение 25 лет после Советского Союза ситуация значительно изменилась, и меры, принимаемые соответствующими министерствами, едва ли представляют собой реальные проблемы, с которыми они сталкиваются. В-третьих, есть один важный момент долгосрочного планирования, который является постепенным ростом населения Российской Федерации, что требует, чтобы молодые люди имели хорошее здоровье и сильные физические показатели для лучшего генофонда. Однако можно ли считать современные утвержденные стандарты достаточными для этой задачи или реальными для молодежи? Этот вопрос также требует отдельного рассмотрения в рамках этого документа. Студенты – граждане в возрасте от 17 до 25 лет. Именно в этом возрасте достигается рост человеческого тела [2]. Это налагает особую ответственность на университеты, которые они хотят своими силами устранить. Первоначально необходимо сделать четкую категоризацию учащихся. Рассмотрим студентов как три различные категории: изучение информационных технологий, изучение дизайна и других студентов. Студенты, изучающие информационные технологии – новый класс студентов, которые появились с распространением персональных компьютеров и улучшенными вычислениями. Можно утверждать, что это направление уже изучено. Да, конечно, но эта работа требовала сложных механизмов, специальных ламп и т. Д. Достаточно вспомнить, что предыдущие компьютеры занимали несколько комнат, а их строительство и развертывание требовали большого количества интеллектуальных ресурсов и физических ресурсов из-за большой массы оборудования. Таким образом, изучение «компьютера» 70-х – 80-х годов сильно отличается от изучения в настоящее время информационных технологий. Их основной проблемой является влияние на видение плохих условий освещения в процессе работы с компьютером и неправильное распределение рабочего времени. На современном этапе для всестороннего изучения информационных технологий мы должны потратить десятки часов на изучение языков программирования, решение различных информационных проблем, разработку современных систем связи и программного обеспечения для них. Это для обывателя все ограничено установкой Windows на компьютер или ноутбук, для специалиста это другое. С развитием интеллектуального потенциала студентов в этой категории, здоровье, остающееся перед монитором ноутбука, разрушено. Вторая категория – студенты-дизайнеры. Их технические характеристики мало изменились с советских времен. Сравнивая учебные планы, становится ясно, что сущность и практика изменились незначительно: создание шрифтов, различные методы реализации. Для этого добавлены только дополнительные дисциплины по электронному дизайну, которые частично передают практическую часть реальной плоскости в электронику. И здесь мы должны остановиться и объяснить, что это занимает много времени. Это связано с тем, что разные программы имеют свои собственные характеристики и параметры, что накладывает ограничения на ноутбук и, следовательно, чем меньше технологических возможностей, тем больше времени у дизай-

нера будет проект. Кроме того, ряд мероприятий присущ только электронному дизайну Интернета. Таким образом, постепенно человек также продолжает убивать свое здоровье, преследуя интеллект [3].

Таким образом, третья категория выделяется по следующей причине: для других учащихся аналогичные условия обучения. Им не нужно серьезно изучать компьютерные программы. Он не является их главным инструментом для них, а скорее сопутствующим. Он используется для поиска информации, а не книг, для написания работ, их копирования и повторного использования из похожих книг. Но следует отметить, что теперь многие ученики даже предпочитают записывать лекции на ноутбуке или планшете. Таким образом, без необходимости серьезного изучения информационных технологий эти студенты также стали заложниками нынешней ситуации, и фактор здоровья также должно быть учтен.

Эра информационных технологий неумолимо набирает обороты. Могли ли мы еще пять лет назад представить себе все то, что будет происходить сейчас. А сколько еще предстоит открыть и изобрести пытливого уму человека, остается только догадываться. Еще в 1985 году основатель Apple Стив Джобс говорил:

«Компьютер – это самый невероятный инструмент, который мы когда-либо видели. Его можно использовать в качестве текстового процессора, центра коммуникаций, супер-калькулятора, планировщика, художественного инструмента и так далее. Ни один предмет не обладает мощностью и универсальностью компьютера... С каждым годом они будут делать для нас все больше и больше» [4]. И его слова оказались пророческими.

Отрицательные факторы:

- 1) Воздействие социальных сетей на процесс социализации молодых людей. И действительно, социальные сети занимают важную часть в жизни современной молодежи, так как общение в сети является для них важнее всего и именно на это они тратят все свое свободное время.
- 2) Деструктивное воздействие информационных технологий. Интернет и телевидение в наши дни являются «рассадником» социально-деструктивной информации. Одна порнография чего стоит, а еще есть разного рода антигуманная и криминальная информация, навязчивая реклама – все это насаждает в обществе культ насилия, жестокости, искажая моральные устои и порождая ситуацию вседозволенности.
- 3) Мошенничество в сети. Все больше подростков начинают заниматься компьютерным мошенничеством, предупреждают специалисты по сетевой безопасности. А в самом Интернет – пространстве вообще бытует мнение о том, что «хакерство – это круто».

4) Вред для здоровья. Почти все специалисты призывают пользователей с осторожностью относиться к Интернету и компьютеру, чтобы предотвратить возможные негативные последствия для здоровья. Педиатры не устают повторять, что длительное сидение за компьютером портит зрение и осанку; психологи сообщают, что дети и подростки, проводящие много времени за компьютером, чрезмерно возбудимы, у них развивается агрессия, фобии, выйдя из компьютерного зазеркалья, они с трудом ориентируются в реальном мире [1].

5) Несамостоятельность молодого поколения. Несомненно, новые технологии делают нашу жизнь проще. Однако обработку информации и формирование аналитических выводов молодежь оставляет за поисковыми системами. Потребляя огромное количество информации, они зачастую не думают о ее содержании.

6) Зависимость. Пожалуй, самый большой минус информационных технологий – это зависимость: кибермания, игромания, киномания, интернетмания, мания социальных сетей, уже давно стали обыденной данностью. Современный человек уже не представляет свою жизнь без техники, делающей его жизнь в сотни раз проще. Что же касается молодежи, самая большая их зависимость – это Интернет. Сегодня интернетманией страдает каждый второй посетитель Сети. Психологи считают ее психическим заболеванием, не менее опасным, чем алкоголизм и наркомания.

Важной негативной стороной коммуникативного применения Интернета можно считать Интернет – аддикцию (Интернет – зависимость): подобное общение способно целиком затягивать субъекта, не оставляя ему ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Однако термин «зависимость от Интернета» выглядит спорным, если подходить к нему со строгими медико-психологическими критериями: эта зависимость не упоминается в официальных перечнях заболеваний, не вполне ясны и критерии, отличающие этот феномен от других человеческих увлечений (коллекционирование, страсть к покупкам, графоманство, просмотр телепередач, гипертрофированная забота о собственном здоровье и др.), не менее сильно выраженных, однако обычно не признаваемых патологическими видами зависимости. В наиболее расширительном смысле к проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от социальных применений Сети, т.е. опосредствованного общения, но и привязанность к азартным играм в Интернете, электронным покупкам и аукционам. По сравнению с другими видами зависимостей (например, от алкоголя и наркотиков) Интернет – зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. Как и наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем, однако в действительности этих проблем не решает.

Однако наиболее значительный объем исследовательской и консультативной работы в этой области выполнен на основе анализа зависимости от опосредствованного Интернет – общения.

Исследователи приводят различные критерии, по которым можно судить об Интернет – зависимости. Так, К. Янг называет следующие четыре признака:

- навязчивое желание проверить email;
- постоянное желание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
- жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [5].

Необходимо остановиться на учении о физической культуре. Отметим систему Башкирского государственного университета, где студенты выбирают спорт и занимаются в течение трех лет, то есть шесть академических семестров. В БашГУ возможны занятия лыжным спортом, спортивным ориентированием, игровым видом спорта и т. д. Это дает человеку возможность реализовать себя в другом плане. Но далеко не все студенты могут соответствовать стандартам, которые укладываются для них во время занятий, что, конечно, печально. В качестве общего вывода следует отметить, что в связи с ухудшением показателей здоровья учащихся необходимо изменить спортивные нагрузки в группах физического воспитания. Однако важно обеспечить, чтобы было не механически и командно-административно, а с учетом потребностей учащихся. Чтобы изменить ситуацию, нужно применить комплексный подход. В качестве решения можно предложить следующий вариант. Ребята занимаются спортом в семестре. Среди этих типов могут быть плавание, ориентирование, занятия в тренажерном зале, легкая атлетика, лыжные виды спорта и внешний вид команды. Эта комбинация сделает физическую тренировку более сбалансированной с точки зрения роста тела и изменений в упражнении, а также обучения различных групп мышц. Такой подход будет хорошей поддержкой для развития ученика.

## Литература

1. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. – М.: Либроком, 2011. – 344 с.
2. Лебедихина Т. М. Гимнастика: учебное пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. – 127 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 548 с.

4. Буранбаев Р. А., Махмутов И. С. влияние физической активности на качество жизни студентов // Сборник научных трудов по материалам научно-практической конференции, АПНИ, Белгород, 2017 г., с. 113–115.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2012. – 480 с.

Статья рекомендована к печати кафедрой физического воспитания Башкирского Государственного университета (зав. кафедрой физвоспитания, проф. С. Т. Аслаев)

## **Deterioration of sports performance of young people in the age of information technology**

I. S. Makhmutov

*Bashkir State University*

*32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.*

*Email: makhmutovis@list.ru*

Students are citizens aged 17–25. It is at this age that the completion of the growth of the human body is necessary. This imposes a special responsibility on universities. In this paper, students are divided into three groups. This was done to study the impact of computer technology on different categories of students. Finally, recommendations are made for improving the health of young people.

**Keywords:** health, information technology, students.