

забываю, что личный пример тренера играет огромную роль в воспитании ребенка. Юные дзюдоисты не могут предвидеть перспективы своего труда, поэтому я сама ставлю перед воспитанниками определенные задачи, которые они должны решать в короткие промежутки времени, профессионально подвожу их к достижению общей цели. Для того, чтобы учащиеся могли ощутить плоды своих усилий, ставлю посильные для них задачи, так как чрезмерно трудные и невыполнимые задачи могут подорвать у юных дзюдоистов веру в свои силы. Стараюсь предвидеть результат от занятий с каждым учеником. А чтобы ошибок в его работе было меньше, я сама постоянно учусь и совершенствую свое педагогическое мастерство.

Библиографический список:

1. Зуб, И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо: теоретические и практические основы тренировки: учебное пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. Санкт-Петербург: Научные технологии, 2019. 154 с. Текст: непосредственный.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва: Академия, 2000. 480 с. Текст: непосредственный.

3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. Москва: Академия, 2008. 216 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.17

Тулин Е.С.,

Tulin E.S.,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

The Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg

tulina.m4@gmail.com

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Использование компьютера длительное время является существенным фактором ухудшения психического и физического здоровья студентов в период обучения в вузе. Отсутствие профилактических мер при работе с компьютером может привести к нарушениям здоровья. В результате выявленных факторов ухудшающих здоровье студентов, предложены меры профилактики компьютерной зависимости.

Ключевые слова: вуз, здоровье, компьютер, профилактика.

IMPACT OF COMPUTER TECHNOLOGIES ON THE HEALTH OF STUDENTS

Abstract. Using a computer for a long time is an important factor in worsening the health of students during their studies at a university. The absence of preventive measures can lead to mental and physical disabilities. As a result of identified factors worsening the health of students, proposed measures to prevent computer addiction.

Keywords: university, health, computer, prevention.

Актуальность исследования. На современном этапе развития общества одним из главных направлений является информатизация образования, процесс, который позволяет приобрести знания с помощью компьютера и интернета. Однако ежедневное длительное использование компьютера при отсутствии мер профилактики может приводить к психофизическим расстройствам [1, 2, 3].

Несмотря на актуальность вопросов, касающихся здоровья студенческой молодежи, изучение научной литературы показало, что в области педагогики проблема влияния

компьютера на психофизическое состояние студентов, остается малоизученной, а возможность профилактики в условиях вуза не реализованной.

Цель исследования: выявить факторы, влияющие на здоровье студента при работе за компьютером и меры профилактики.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по проблеме влияния компьютера на здоровье молодежи.
2. Провести анкетирование и выявить факторы, влияющие на здоровье студентов при работе за компьютером.
3. Предложить рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у студентов.

Результаты исследования. С целью выявления факторов, способствующих ухудшению здоровья при работе за компьютером, проведены исследования с участием группы студентов, обучающихся в Уральском государственном университете путей сообщения. Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе исследования проведен анализ медицинского обследования здоровья студентов ($n=666$), который показал, что, к часто встречающимся заболеваниям относятся нарушение зрительного анализатора, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы и др.

Показано, что ухудшение здоровья в период обучения в вузе связано с умственной и эмоциональной нагрузкой, нарушением режима дня, с качеством питания, наличием вредных привычек, с низкой двигательной активностью, с негативным воздействием компьютера и другими факторами.

Можем предположить, что ежедневная длительная работа за компьютером при наличии у студентов уже имеющихся функциональных нарушений может являться существенным фактором ухудшения здоровья в период обучения в вузе.

На втором этапе исследования с помощью анкетирования проведен анализ двигательной активности студентов ($n=139$). Исследование показало, что свободное время, составляющее в среднем 1,6–2,1 часа в день, 79 % студентов посвящают общественной работе, просмотру телепередач, общению с друзьями, отдыхают за компьютером и др., и только 21% – физкультурно-оздоровительным мероприятиям. На вопрос как часто студенты занимаются физическими упражнениями в течение недели, 55 % ответили, что только на учебных занятиях в вузе, что составляет в неделю всего три часа; 34 % занимаются более трех раз в неделю, и 11 % занимаются физическими упражнениями не систематически.

Длительное время, проведенное за компьютером, безусловно, плохо сказывается на физическом состоянии человека, как и любое другое физическое бездействие.

Для выяснения, сколько времени студенты тратят на работу с компьютером, был проведен опрос. Который показал, что 71,2% юношей и девушек используют компьютер от 4–6 часов в день, 28,8% – более 6 часов, таким образом, можем заключить, что почти 30% студентов проводят за компьютером большую часть своего свободного времени.

Учитывая особенности учебно-профессиональной деятельности студентов, связанных с частым использованием компьютера, изучены причины времяпровождения за компьютером

На вопрос о целях использования персонального компьютера студенты ответили следующим образом: только в учебных целях – 18 человек, помимо учебных заданий играют в игры – 32 человека, используют интернет-серфинг – 66 человек, используют для воспроизведения медиа – 23 человека.

Исследование частоты и причин пользования компьютера показало, что 21 студент проводит за ним более 6 часов, из них большинство помимо учебных заданий используют его для занятий интернет-серфингом.

Можем предположить, что данные студенты попадают в группу риска и их можно считать зависимыми от компьютера.

Изучение особенностей влияния компьютера на психофизическое состояние студентов, подтверждает серьезность проблемы, связанной со здоровьем. В связи, с чем организация профилактических мероприятий должна стать приоритетным направлением программы оздоровления студентов в вузе.

В результате выявленных факторов ухудшающих здоровье студентов, предложены меры профилактики:

1. Проводить беседы и лекции по профилактике компьютерной зависимости среди студентов.
2. Проводить массовое анкетирование с целью выявления компьютерной зависимости у студентов в период обучения в вузе.
3. Организовать психологическое сопровождение для студентов с компьютерной зависимостью.
4. Разработать буклеты с рекомендациями для студентов при частом использовании компьютера.
5. Разработать рекомендации правильного использования компьютера, с мерами профилактики нарушений здоровья.
6. На учебных занятиях при работе с компьютерами применять физкультпаузы и физкультминутки, направленные на профилактику нарушений зрения.
7. Организовать оздоровительные и спортивные мероприятия, направленные на заполнение досуга студентов.

Выводы:

1. Практика учебной деятельности показала, что на фоне возрастающих возможностей компьютера проблеме профилактики компьютерной зависимости в вузе уделяется недостаточно внимания.
2. Выявлено, что более 50 % студентов страдают нарушениями осанки, и имеют плохое зрение, более 30 % имеют сосудистые заболевания, данные функциональные нарушения могут усугубиться при длительном использовании компьютера и как следствие ухудшить психическое и физическое состояние здоровья.
3. Проблема компьютерной зависимости может приобрести массовый характер в студенческой среде, считаем необходимым создание программы здоровьесбережения, где одной из составляющих должна стать профилактика компьютерной зависимости при совместном участии администрации университета, преподавателей кафедры информатики, ОБЖ, физвоспитания и медицинских работников.

Библиографический список:

1. *Марчук, С.А.* Психоэмоциональное состояние студентов в период дистанционного обучения / С.А. Марчук Текст: электронный // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2022. № 2. – С. 114-120.
2. *Марчук, С.А.* Физическое воспитание студентов с использованием информационных технологий в условиях пандемии / С.А. Марчук Текст: электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 177-181.
3. *Смагулов, Н.К.* Влияние компьютеров на показатели здоровья студентов / Н.К. Смагулов, Г.Р. Хантурина, Н.Г. Зожевникова Текст: непосредственный // Международный журнал экспериментального образования. 2013. №10, С. 271–275.