Никогда не пробовали курить 63,8%, не пробовали наркотики 92,2%, употребление спиртных напитков отрицали только 26,7%.

Более половины респондентов заявили, что основным источником информации о здоровом образе жизни является семья, что свидетельствует о недостаточной работе школы и вуза в этом направлении.

Из анализа корреляционных взаимосвязей наблюдается прямая зависимость между оценкой своего здоровья, отсутствием хронических болезней, качеством и регулярностью питания, закаливанием, отношениями в семье и с сокурсниками и отрицательная корреляция с трудностью учебы. Также выявлены следующие зависимости ($r \geq |0,2|$, $p<0,05$):

- из всех видов двигательной активности студенты-мужчины наиболее предпочитают игровые виды спорта;
- мужчины указывают более гармоничную половую жизнь по сравнению с женщинами;
- мужчины чаще употребляют алкоголь по сравнению с женщинами;
- получавшие информацию в семье чаще говорят об отличном и хорошем состоянии здоровья на данный момент, чем получавшие информацию из других источников.

Кластерный анализ позволил разделить всех участников исследования на две группы:

- ведущие активный, полноценный образ жизни и не испытывающие проблем в учебе (32,8%);
- пренебрегающие элементарными правилами здорового образа жизни и имеющие существенные трудности в учебе (53,3%);
- оставшиеся 13,9% участников не были отнесены ни к одному из классов из-за неполноты или неконкретности ответов.

Таким образом, анкетирование студентов-медиков второго курса позволило выявить, что правильная организация труда и отдыха, а также поддержание должного уровня физической активности позволяет нивелировать проблемы в обучении и добиться высокой успеваемости. В то же время остаются открытыми вопросы оптимизации учебной нагрузки, полноценного медицинского обеспечения и правильной организации питания студентов на территории университета.

Меры по сохранению и укреплению здоровья, предлагаемые студентами, в основном сводятся к оптимизации учебной нагрузки, улучшению качества и доступности питания в университете, созданию более благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом.

Недостаточная осведомлённость студентов-второкурсников в вопросах здорового образа жизни, очевидно, требует внесения корректив и в учебный процесс, и в систему воспитательных мероприятий.

Организация учебного процесса без учёта динамики умственной работоспособности отрицательно сказывается на успеваемости и здоровье студентов.

Колесникова И., Котельников С.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В связи со стремительным развитием компьютерных технологий растет число людей, которые используют их в самых различных целях: для работы, учебы, время

препровождения в интернете и социальных сетях; многие люди используют интернет как информационный источник: узнают с его помощью последние новости, увлекаются просмотром фильмов, чтением электронных книг. Многие пользователи даже научились зарабатывать с помощью компьютера различными способами. На первый взгляд - только плюсы. Но иногда такое увлечение компьютером выходит за допустимые границы, людей перестает волновать что-то, кроме компьютера, их интересы централизуются на компьютерной деятельности, и развивается привязанность к компьютеру или компьютерная зависимость.

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности [1].

Сегодня различают две формы зависимости от компьютерных технологий: это компьютерные игры и интернет-зависимость. Особая проблема нашего века - компьютерные игры, особенно это касается детей школьного возраста. Зачастую, дети, возвращаясь домой из школы, сразу садятся за компьютер и играют до позднего вечера, позабыв про уроки. При этом на экране монитора мелькают картинки, которые явно отражают сцены насилия, убийства. Это различные игры RPG (жанр игр, предполагающий глубокое погружение в роль некоторого персонажа в вымышленной вселенной), а также шутеры (предлагают игрокам возможность убийства внутриигровых персонажей, часто похожих на людей) и многие другие игры [3].

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти [4].

Симптомами игровой и интернет-зависимости являются: приподнятое настроение за компьютером; трудность в прекращении сеанса или игры; большое количество времени проводимого за компьютером; пренебрежение близкими людьми; ощущения апатии и депрессии; ложь работодателям (педагогам) или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой; раздражительность, агрессивность в реальном общении; тревога, депрессия.

Кроме психических нарушений, компьютерная зависимость может наносить вред физическому здоровью человека. Это может проявляться в следующих симптомах: головные боли; сухость глаз; боли в спине; гиподинамия; ожирение; бессонница; нарушение зрения; нерегулярное питание; нерегулярная гигиена.

Что из себя представляет картина зависимости от компьютерных технологий на сегодняшний день? Нами была разработана анкета, состоящая из 9 вопросов, на основании которой дана оценка зависимости школьников от компьютерных технологий. В анкетировании принимали учащиеся одной из школ Свердловской области в количестве 25 человек. Возраст – 13-16 лет.

Анкета и результаты:

Сколько времени Вы проводите за компьютером? 32% ответили 7 и более часов, 48% от 2 до 6 часов, 20% менее 2 часов.

Испытываете ли Вы постоянное желание играть в компьютерные игры? 32% ответили «да», 48% ответили «затрудняюсь ответить» и только 20% сказали уверенное «нет».

Трудно ли Вам оторваться от компьютера, когда это необходимо? Согласились с этим высказыванием 24% опрашиваемых, 28% ответили «иногда» и 48% ответили, что им не трудно оторваться от компьютера.

Может ли компьютер заменить Вам книгу? «да» ответили 76% школьников, «затрудняюсь ответить» – 12%, «нет» сказали 12%

Кушаете ли Вы за компьютером? «да» сказали 60% учащихся, «иногда» – 20%, «нет» – 20%

Бывает ли, что Вы проводите ночь у компьютера, играя в игры и посещая разные интернет-сайты? «да» – сказали 20% респондентов, «очень редко» – 48% и «никогда» – 32%

Испытываете ли Вы раздражение или депрессию, когда у Вас нет возможности провести время за компьютером? «да» сказали 24% респондентов, «иногда» – 20%, «никогда» – 56%

Болят ли у Вас глаза или спина от работы за компьютером? «да» сказали 56% респондентов, «иногда» ответили 40%, «никогда» – 4%

Забываете ли Вы помыться или покушать, потому что проводили время за компьютером? «да» ответили 24% респондентов, «иногда такое случается» – сказали 32% учащихся и «такого не случалось никогда» сказали 44%

Вывод: Проанализировав теоретические аспекты зависимости от компьютерных технологий и проведя анкетирование, можно предположить, что у некоторых опрошенных подростков есть предрасположенность к формированию компьютерной зависимости, а у некоторых она уже сформирована, так как 32% опрошенных посвящают компьютеру более 7 часов в сутки, 32% испытывают постоянное желание играть в компьютерные игры, 76%-ти опрашиваемым компьютер способен заменить книгу, 60% испытуемых настолько увлечены компьютером, что без него не происходит удовлетворения своей потребности, такой как прием пищи, 48% учащихся изредка проводят ночь у компьютера, что грозит им психоэмоциональными расстройствами и другими проблемами со здоровьем, 56% говорят о том, что испытывают глазные боли и боли в спине при работе за компьютером, и 32% иногда забывают помыться или покушать, когда находятся за компьютером. Возможно, получившиеся результаты связанны с тем, что подростки испытывают трудный период в своей жизни – подростковый кризис и нуждаются в поддержке и одобрении, которую и находят в виртуальном мире, что становится основной причиной формирования зависимости от компьютерных технологий. Такие результаты не утешительны и требуют коррекции и наблюдения за подростками педагогов и родителей.

Библиографический список

1. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика // [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html (дата обращения 05.09.2013 г.).

2. Попов С.В. Валеология в школе и дома / Попов С.В – СПб: Союз, 1998г.

3. Свободная Энциклопедия Википедия // [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/3D-шутер (дата обращения 06.09.2013 г.).

4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография – Днепропетровск: Пороги, 2006. - 196 с.