

IMPROVING PERFORMANCE OF GYMNASTS IN COMPETITIVE TRAINING PERIOD

Choporova E.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Andreenko T.A., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Polovodov I.V., assistant

Volgograd State Academy of Physical Education

Volgograd state social-pedagogical University

Volgograd, Russia

УДК 378.018

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СМАРТФОНОВ НА САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Поневчинская Виолетта Станиславовна

студентка

Уральский государственный университет путей сообщения

Линькова-Даниелс Наталья Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент,

Уральский государственный университет путей сообщения, Россия

Registered Nurse,

Brisbane, Australia

Аннотация. Проанализировано влияние современных технических устройств на самочувствие учащейся молодежи. Определено, что чрезмерное увлечение гаджетами ухудшает функциональное состояние студентов, снижая их работоспособность к учебной деятельности.

Ключевые слова: технические устройства, интернет, информатизация, студенты, функциональное состояние.

Abstract. Analysed impact of modern technical devices on the health of students. Determined that over reliance on gadgets impair the functional state of students, reducing their efficiency in learning activities.

Index terms: technical devices, the Internet, information, students, functional status.

Актуальность работы. Научно-технический прогресс, с одной стороны, позволил человечеству обезопасить себя от многих болезней, с другой, возникает риск новых видов заболеваний, связанных с зависимостью от технических устройств, таких как мобильные телефоны, смартфоны. Неадекватное использование современных гаджетов может привести к стрессу, головным болям, различного рода психофизическим расстройствам [6]. Студенчество наиболее уязвимая часть населения, т.к. в большой степени предрасположена такому образу жизни.

Зарубежные специалисты с каждым годом всё больше внимания уделяют проблеме влияния технических средств на здоровье человека. В нашей стране эта проблема также освещается, но в России она в большей степени носит концептуализированный характер (например, можно упомянуть теорию «культур-

ной патологии» разрабатываемую А.Ш. Тхостовым), а в странах Европы и США - значительный эмпирический акцент.

Цель исследования. Изучение влияния смартфонов на самочувствие студентов.

Задача исследования. Определить негативное воздействие мобильных телефонов и смартфонов на психофизическое состояние студентов.

Методика исследования. Анализ современных источников, анализ медицинского осмотра студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

Анализ современной литературы. Современные технические устройства, такие как, мобильные телефоны, смартфоны, могут оказывать отрицательное влияние на функциональное состояние учащейся молодежи. Исследование, проведенное под руководством Расселла Джонсона в Региональном бизнес-колледже Мичиганского университета показало, что те, кто используют смартфоны после 9 вечера для того, чтобы ответить на электронные письма или закончить текущую работу, имеют плохой сон. Также использование смартфона сильно влияет на уровень энергии на следующее утро, что может ухудшать работоспособность. Учёные выяснили, что именно смартфоны, по сравнению с другими технологиями - ноутбуками или телевизорами, имеют наиболее негативное влияние на качество сна и энергичность. Исследователи связывают это с тем, что смартфоны излучают так называемый «голубой свет», который, как известно, является наиболее разрушительным [4].

В настоящее время процесс обучения в вузе характеризуется усвоением большого объема информации в короткие сроки, технизацией учебного процесса, частыми инновациями педагогического процесса. В то же время, студенты зачастую не придерживаются здорового образа жизни в период обучения. Безусловно, это не может не сказаться на психоэмоциональном, психофизическом и физическом состоянии студентов их работоспособности и успеваемости [2]. Говоря об ухудшении здоровья учащейся молодежи в Уральском государственном университете путей сообщения, нужно отметить, что настораживающим диагнозом, который присутствует в истории болезни студентов, является вегето-сосудистая дистония (ВСД) около 35% от числа всех больных студентов. В особую нозологическую группу сегодня выделен «синдром менеджера» - комплекс разнообразных симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление [3].

Отождествление вегето-сосудистых нарушений с понятием «психовегетативный синдром» - не редкость [1], особенно в сочетании с психоэмоциональными расстройствами, подчеркивает взаимосвязь функций и идентичность понятий.

В Государственном университете Кента исследователи Эндрю Лэп, Джейкоб Баркли и Арин Карпински задействовали более чем 500 студентов и выявили связь чрезмерно частого использования мобильного телефона с тревожностью, низким индексом успеваемости и снижением удовлетворенности жизнью.

Исследователи обнаружили, что использование мобильного телефона отрицательно влияет на успеваемость и положительно – на тревожность.

Также они узнали, что успеваемость положительно связана с удовлетворенностью жизнью, в то время как тревожность отрицательно связана с удовлетворенностью жизнью.

Исследователи заключили, что те, кто часто используют мобильный телефон, более высокие показатели тревожности и более низкую удовлетворенность своей жизнью, чем те студенты, кто пользуется телефоном гораздо реже [5].

Современные зарубежные исследования, показали влияние использования технических средств на личностные характеристики человека, его работоспособность, сон и т.д.

Подтверждением является высказывание в книге Николаса Карра «Пустышка: что Интернет делает с нашим мозгом», вышедшей в 2010 году (в РФ - в 2012). Н. Карр в своей книге рассуждает о том, что обмен моментальными текстовыми сообщениями и пользование Твиттером провоцирует ускоренное и поверхностное мышление.

Кроме того, было показано, что чрезмерное увлечение текстовой перепиской является жестким предиктором проблем со сном, при этом частый обмен сообщениями ведет к плохому сну, независимо от уровня стресса.

Причины исследователи видят в том, что студенты находятся под постоянным давлением обязательства немедленно отвечать на сообщения, которые им приходят днём и ночью.

Студенты держат мобильные телефоны и смартфоны во время сна рядом с собой, поэтому их постоянно отвлекают различные сигналы. Исследователи также связывают частый обмен текстовыми сообщениями с повышенной психологической чувствительностью и социальным уровнем стресса [5].

Выводы. Как показали результаты исследований, чрезмерное использование студентами современных гаджетов, особенно смартфонов, увлечение современными технологиями значительно изменяет их самочувствие.

При этом изменения носят негативный характер, они оказывают отрицательное воздействие на функциональное состояние организма, нарушение сна, ухудшение работоспособности, снижение стрессоустойчивости, повышение тревожности и другие.

В связи с этим, становится актуальной эффективная постановка вопроса о влиянии технических устройств на состояние здоровья студентов, которая обусловлена необходимостью обеспечения физической надежности и готовности студентов к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии). Русский медицинский журнал, 2006.-N 23.-С.1696-1699.

2. Казантинова Г.М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г.М.Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: Матер. Междунар. Науч.-практ. Конф. - Волгоград, 2009, Т.2. - С. 241-245.

3. *Котова О.В.* «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению. Новая аптека, 2010.-N 9.-С.20-21.
4. *Lanaj K.* Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smart-phone use and sleep / K. Lanaj, R.E. Johnson, C.M. Barnes // *Organizational Behavior and Human Decision Processes.* – 2014. – №124(1). – P. 11-23.
5. *Lepp A., Barclay J.E., Karpinski A.C.* The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. – *Computers in Human Behavior*, 2014.
6. <http://festival.1september.ru/articles/578365/> (дата обращения: 19.10.14)

THE LITERATURE

1. *Vorobyov O.V.* Psychovegetative syndrome associated with anxiety (issues of diagnosis and therapy). *Russian Medical Journal*, 2006.-N 23.-S.1696-1699.
2. *Kazantinova G.M.* Psychological aspects of academic work of students G.M.Kazantinova // *Modern technologies of formation of active life position students as a means of realization of the state youth policy: Mater. Intern. Scientific and practical. Conf. - Volgograd, 2009, Vol.2. - S. 241-245.*
3. *Kotova O.V.* "Syndrome manager": from diagnosis to treatment. *New Pharmacy*, 2010.- N 9.-S.20-21.
4. *Lanaj K.* Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smart-phone use and sleep / K. Lanaj, R.E. Johnson, C.M. Barnes // *Organizational Behavior and Human Decision Processes.* – 2014. – №124(1). – P. 11-23.
5. *Lepp A., Barclay J.E., Karpinski A.C.* The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. – *Computers in Human Behavior*, 2014.
6. <http://festival.1september.ru/articles/578365/> (date accessed: 19.10.14)

IMPACTS OF THE CURRENT TECHNICAL DEVICES FOR STUDENTS BEING

Ponevchinskay V.S.

Student, of the Ural State University of Railway Transport

Linkova-Daniels N.A.

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

The Ural State University of Railway Transport, Russia

Registered Nurse, Brisbane, Australia

УДК [371.016:796]:[371.671:004]

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Гурьев Сергей Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Российский государственный профессионально-педагогический

университет

Екатеринбург, Россия

Аннотация. Рассмотрены новые формы физической культуры подрастающего поколения, обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-