

совместную деятельность, общие цели, конкретную организацию и межличностные отношения. К наиболее важным характеристикам команды относятся единая система ценностей, социально полезные результаты, соответствие межличностных отношений спортивным целям, сильная способность к самоуправлению и организации, а также оптимальная сплоченность и позитивная атмосфера.

Кроме того, спортивная группа определяется добровольным участием, независимостью, сплоченностью, контролем над поведением лидеров, индивидуальными ролями в зависимости от положения, стремлением поддерживать идеальный размер группы, иерархическую структуру, соблюдение норм и нацеленность на достижение личных и успех команды.

Автор также выделяет специфические черты спортивных групп, такие как ориентация на высокие результаты, ролевая специфичность, одинаковый возраст и уровень навыков участников, гендерные соображения и различные мотивы присоединения и пребывания в группе [2].

Таким образом детский коллектив спортивной школы – группа детей, взаимно влияющих друг на друга и связанных между собой общностью социально обусловленных целей, общих ценностных ориентаций, единством воли, характеризующийся самостоятельностью и инициативой, выражаемой руководством коллектива, направленных на спортивный результат в избранном виде спорта.

В ходе исследования было сформулировано понятие детского спортивного коллектива, основываясь на учениях А.С. Макаренко. Также было выявлено, что изучение такого процесса, как формирование детского коллектива спортивной школы является особенно важным в дальнейшем изучении проблемы и будет исследоваться в наших дальнейших научных трудах.

Библиографический список:

1. *Блинкова, И.С.* Глоссарий современного педагога. Электронное пособие для педагогов дополнительного образования / И.С. Блинкова. Тамбов: СБУДО ЦДОД, 2017. 98 с.
2. *Галкина, Т. Э.* Понятие и особенности детского спортивного коллектива и проблема формирования его сплоченности / Т. Э. Галкина, Е. А. Урванцева // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей победителей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза: "Наука и Просвещение", 2017. – С. 82-84.
3. *Полонский, В.М.* Словарь по образованию и педагогике / В.М. Полонский. Москва : Высш. шк., 2004. 511 с.
4. *Сумина, Т. Г.* Теория коллектива А.С. Макаренко в работе современных воспитательных систем / Т. Г. Сумина, А. С. Белопащенко, Е. О. Лосинская // Социальная педагогика. 2019. № 2. С. 35-39.

УДК 378

Гущихин.И.А.
Gushchikhin.I.A.

*Уральский государственный университет путей сообщений
г. Екатеринбург, Россия
Ural State University of Railway Engineering
Ekaterinburg, Russia*

**ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**THE IMPACT OF ELECTRONIC DEVICES ON
THE HEALTH OF STUDENTS**

Аннотация. В данной работе представлены результаты проведенного исследования о влиянии гаджетов и современных информационных технологий на психоэмоциональное состояние студентов Уральского государственного университета путей сообщения. В исследовании приняли участие студенты (n=120) разных курсов и факультетов. В рамках поставленной цели проведено социологическое интернет-анкетирование, которое включало в себя пять вопросов, направленных на выявление преимуществ, и негативных последствий, оказывающих влияние на здоровье студентов.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенческая молодежь, психоэмоциональное здоровье, современные информационные технологии.

Abstract. This paper presents the results of a study on the impact of gadgets and modern information technologies on the psycho-emotional state of students of the Ural State University of Railway Engineering. Students (n=120) of different courses and faculties took part in the study. As part of the goal, a sociological Internet survey was conducted, which included five questions aimed at identifying the benefits and negative consequences that affect the health of students.

Keywords: health preservation, student youth, psycho-emotional health, modern information technologies.

В современном мире информационные технологии играют ключевую роль в повседневной жизни студентов. Однако, несмотря на их многочисленные преимущества, существует ряд негативных последствий, которые могут оказывать влияние на здоровье студентов [4].

К положительным аспектам владения студентами современными информационными технологиями можно отнести:

1. Доступ к образовательным ресурсам: Студенты могут легко находить и использовать разнообразные образовательные материалы, статьи, книги и видеоуроки для самосовершенствования и повышения своего образования.

2. Онлайн обучение: Интернет предоставляет возможность для дистанционного обучения, что позволяет студентам изучать новые предметы и получать качественное образование, не покидая дом.

3. Удобство и эффективность: Использование информационных технологий делает учебу более удобной и эффективной. Студенты могут организовывать свое время, выполнять задания и изучать материалы более эффективно.

4. Коммуникация и сотрудничество: Студенты могут легко общаться со своими одногруппниками, преподавателями и другими студентами через электронные платформы, что способствует сотрудничеству и обмену знаниями.

5. Развитие навыков: Использование информационных технологий помогает студентам развивать цифровые навыки, которые могут быть важными в современном мире труда [3].

Данные положительные аспекты информационных технологий могут значительно облегчить учебный процесс и повысить эффективность обучения студентов.

Отрицательные аспекты:

1. Сидячий образ жизни: Многочасовое сидячее положение, проведенное за компьютером, может привести к проблемам желудочно-кишечного тракта и с позвоночником.

2. Утомление глаз: Длительное использование экранов компьютеров и мобильных устройств может вызывать усталость глаз и проблемы со зрением.

3. Социальная изоляция: Регулярное использование студентами электронных устройств и интенсивное использование социальных сетей может привести к изоляции от реального общения, что негативно сказывается на психическом здоровье.

4. Отвлекающие факторы: Социальные сети, игры и другие развлечения в интернете могут отвлекать студентов от учебы, что может привести к снижению продуктивности и результативности.

5. Зависимость: Неконтролируемое использование информационных технологий может привести к зависимости, что также может отрицательно сказаться на здоровье студентов [1].

Цель исследования: выявить положительные и отрицательные аспекты влияния современных информационных технологий на здоровье студенческой молодежи.

Для практической реализации поставленной цели, методы нашего исследования состояли из изучения литературных источников, опроса, собеседования, методов математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в Уральском государственном университете путей сообщения. В исследовании приняли участие студенты ($n=120$) разных курсов и факультетов. В рамках поставленной цели проведено социологическое интернет-анкетирование, которое включало в себя пять вопросов.

На первый вопрос «Каковы основные факторы влияния компьютерных технологий на физическое здоровье студентов?», 75% студентов подтвердили, что длительное нахождение перед компьютером приводит к ожирению, проблемам с позвоночником и другим заболеваниям и 61% отметило, что вызывает усталость глаз, сухость и проблемы зрительного аппарата. А 42,60% отмечают, что постоянная работа за компьютером приводит к напряжению мышц шеи, спины и рук, и 33,3% говорят, что использование компьютера перед сном приводит к его нарушению, и 29,6 считают, что происходит уменьшение социальной активности и ухудшение психологического здоровья (рис.1).

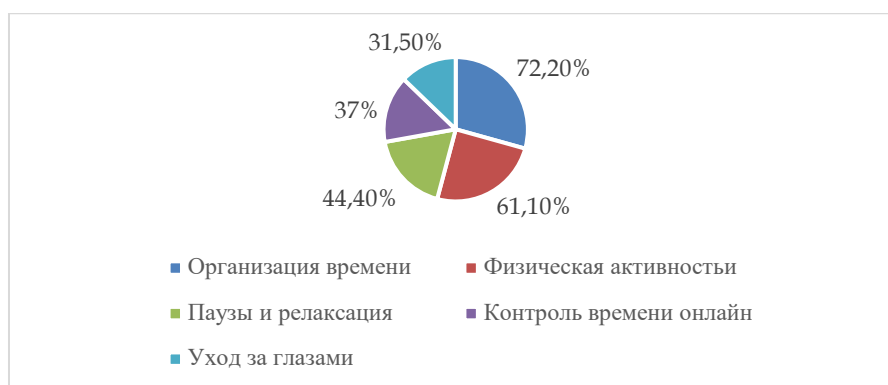


Рис. 1. Основные факторы влияния компьютерных технологий на физическое здоровье студентов

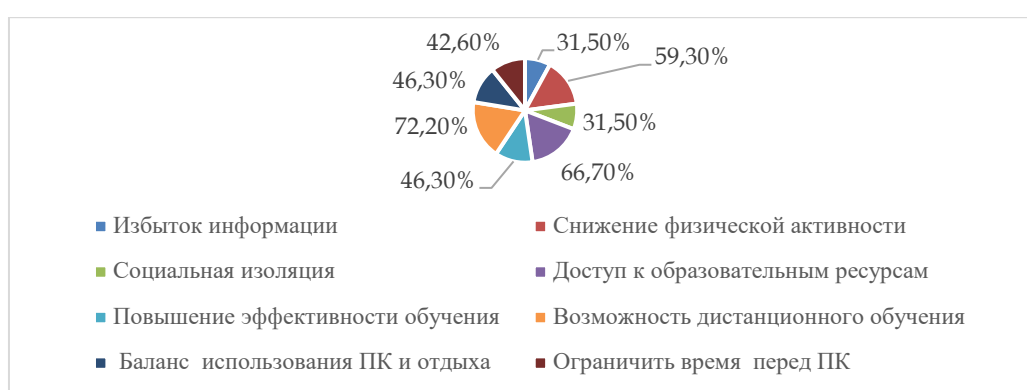


Рис. 2. Использование современных информационных технологий и его влияние на психическое здоровье, и эмоциональное состояние студентов

Второй вопрос: «Как использование современных информационных технологий влияет на психическое здоровье и эмоциональное состояние студентов?», 72% испытуемых ответили, что стало удобнее изучать материал дистанционно, а 66% подметили улучшение доступа к образовательным ресурсам. А 59,3% отмечают, что длительное время, проведенное за экраном монитора, может привести к снижению физической активности, что негативно сказывается на общем психофизическом здоровье. 46,3% студентов подтвердили, что использование специализированных приложений и компьютерных программ позволяют студентам эффективнее учиться, организовывать свое учебное время и повышать продуктивность. 46,3% учащихся уверены, что для поддержания психического здоровья студентам важно находить баланс между использованием ИТ технологий с отдыхом, физической активностью и личным общением. 42,6% считают, что для поддержания психического здоровья студентам важно находить баланс между использованием технологий и отдыхом, физической активностью и личным общением. И 31,5 думают, что Использование технологий может привести к уменьшению личного общения и социальной активности, что в свою очередь может повлиять на эмоциональное состояние студентов (рис.2).



Рис. 3. Негативные последствия чрезмерного использования ПК на зрительный орган студентов

Третий вопрос направлен на выявление негативных последствий, на зрение студентов в связи с чрезмерным времяпрепровождением перед ПК. 35,2% ответили, что вызывает усталость глаз, а 35,2% заметили нарушение сна. 13% ощущают, что состояние, которое возникает из-за длительного использования компьютера без перерывов. Симптомы могут включать в себя головные боли, размытость зрения, сухость глаз и даже шум в ушах и 7,4% говорят, что избыточное использование компьютера перед сном может нарушить циркадный ритм и сон, что в свою очередь может негативно сказаться на общем здоровье (рис.3).

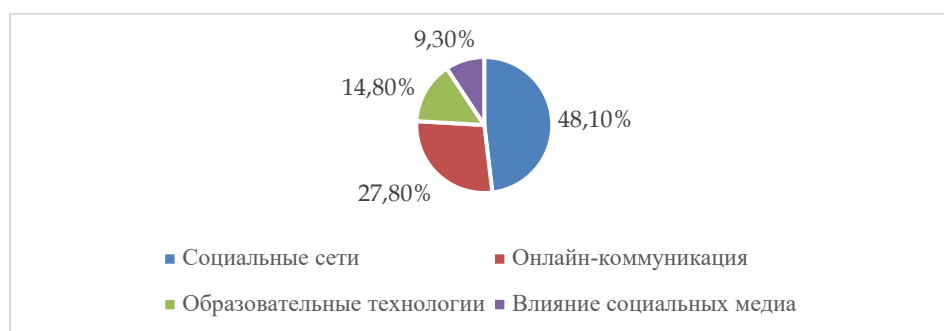


Рис.4. Влияние современных технологий на социальное взаимодействие и общение студентов

Четвертый вопрос был о современных технологиях, влияющих на социальное взаимодействие и общение студентов. 48% считают, что студенты могут поддерживать связь с друзьями и знакомыми в социальных сетях, 27% отметили платформы для обмена сообщениями с аудио и видеозвонками. 14,8% думают, что виртуальные классы, онлайн-курсы и образовательные платформы делают обучение более доступным и гибким. Студенты могут общаться с преподавателями и однокурсниками, даже находясь на расстоянии и 9,3% отмечают, что студенты могут использовать социальные медиа для создания и поддержания своего личного бренда, а также для участия в общественном диалоге по различным темам (рис.4).

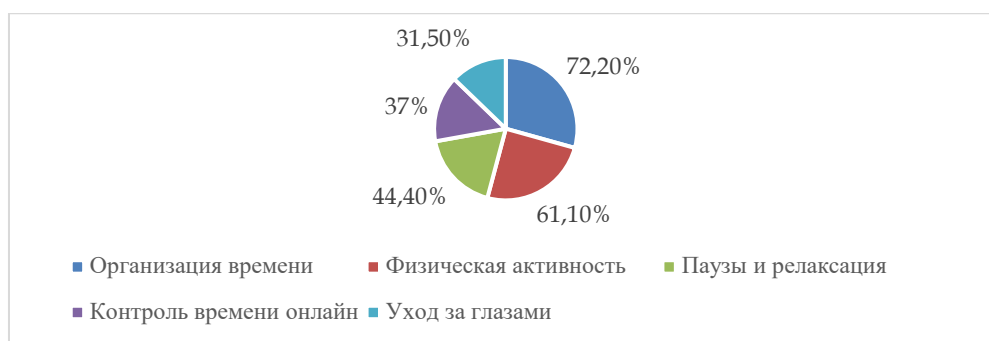


Рис.5. Сбалансированное использование ПК

И последний вопрос был о том, как можно сбалансировать использование компьютерных технологий для поддержания здоровья и благополучия студентов. 72,2% составляют расписание включавшее время для учебы и физических упражнений и отдыха, а 61,1% пользуются фитнес трекерами или мобильные приложение для отслеживание своего образа жизни. 44,4% считают, что паузы и релаксация помогает студентам использовать приложения для медитации, дыхательных упражнений или других методов релаксации для снятия стресса и улучшения психического благополучия. А 37% думают, что контроль времени онлайн стимулирует студентов устанавливать пределы для использования интернета и социальных сетей, чтобы избежать излишней нагрузки информацией и сохранить концентрацию, и 31,5% говорят, что уход за глазами главное, что стоит помнить о правильной постановке монитора, регулярных перерывах для отдыха глаз и упражнениях для глаз, чтобы предотвратить усталость глаз при длительном использовании компьютера (рис.5).

Рекомендации:

1. Регулярные перерывы: Студентам следует делать перерывы в работе за компьютером, чтобы предотвратить усталость глаз и сидячий образ жизни.
2. Физическая активность: важно включать физические упражнения в свой распорядок дня для поддержания физической формы.
3. Ограничение времени: необходимо контролировать время, проведенное в интернете, чтобы избежать избыточного использования информационных технологий [5].

Выводы.

Использование современных информационных технологий имеет как положительные, так и отрицательные стороны для здоровья студентов. Важно находить баланс между использованием ИТ и заботой о своем здоровье для достижения успеха, как в учебе, так и в личной жизни. Студенты вуза хорошо осведомлены: о вреде и пользе современных информационных технологий. Они применяют методы контроля такие как: фитнес трекера, расписание дня, паузы и отдых, разминка и уход за глазами, а также контроль времени онлайн [2].

Для уменьшения негативных последствий, студентам рекомендуется соблюдать режим работы и отдыха, уделить время физической активности, контролировать время, проведенное за экранами, и поддерживать баланс между онлайн и офлайн общением. Также важно следить за своим питанием, уделять внимание своим эмоциям и чувствам, общаться с близкими людьми, участвовать в

занятиях, которые приносят удовлетворение, и обращаться за помощью к специалистам в случае необходимости. Помните, что забота о своем физическом и психическом здоровье является ключевым аспектом успешной учебы и общего благополучия.

Библиографический список:

1. Мишнева, С. Д. Использование цифровых технологий для профилактики заболеваний органов зрения студентов / С. Д. Мишнева, Д. С. Плотников // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции, Новосибирск, 23 ноября 2023 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 133-138.
2. Мишнева, С. Д. Оценка физической подготовленности студенток технического вуза / С. Д. Мишнева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 356-359. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12. p356-359.
3. Мишнева, С. Д. Физическая культура как лечебное средство после COVID-19 / С. Д. Мишнева, М. В. Шаров // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. С. 330-334.
4. Симонова, И. М. Влияние компьютеров и компьютерных технологий на здоровье студентов вуза / И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 01–02 марта 2023 года / Под научной редакцией С. А Марчук, С.Л. Усольцевой. Том Выпуск 3 (251). Екатеринбург: Уральский государственный университет путей сообщения, 2023. С. 79-83.
5. Соколова, К. А. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма влияющие на здоровье студенческой молодежи / К. А. Соколова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы образовательного туризма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 16–19 октября 2017 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. С. 489-494.

УДК 613.9

Данилова А. А.

Danilova A.A.

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

ESamarina@usurt.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ***APPLICATION OF PHYSICAL HEALTH TECHNOLOGIES***

Аннотация. В статье представлено, что у каждого есть в жизни то, что невозможно купить за деньги, и возможно потерять при безответственном подходе –здоровье. Именно оно является основой для многих сфер жизнедеятельности человека, таких как материальное благополучие, трудоспособность, творческие заслуги,