

ления, на основе повышения уровня физкультурно-оздоровительной и профилактической работы среди дошкольников, учащихся и студенческой молодежи, а также по месту жительства и в трудовых коллективах.

Библиографический список

1. Герасименко, Н. Табачный дым под контролем ВОЗ: [беседа с заслуж. Врачом РФ Н. Герасименко/ беседовал П. Пальчиков]// Российская газета. – 2008. – 20 мая. – С. 19.
2. Зачесова, Е. Не навреди!: [о необходимости здоровьесберегающего подхода в школьном образовании]/ Е. Зачесова// Учительская газета. – 2008. – 29 апреля. – С. 4.
3. Сенькина, Н. Новое поколение выбирает здоровье: [о здоровом образе жизни, дан тест «Мое здоровье и экологии»]/ Биология (ПС). – 2007. - №6. С. 7-13.

Иванов С.А., Сапова П.Ф.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАДЕЖНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Чрезмерное использование современных гаджетов, увлечение современными технологиями сильно изменяет жизнь людей, вызывают зависимость от технических устройств. При этом изменения могут носить негативный характер.

Ключевые слова: студенты, зависимость, гаджеты, здоровье

Актуальность проблемы. Негативные эффекты при использовании современных технических устройств – отрицательное воздействие на функциональное состояние организма, нарушение сна, ухудшение работоспособности, снижение стрессоустойчивости, повышение тревожности и другие [1, 2, 3].

В связи с этим, возникла необходимость изучения влияния современных технических устройств на самочувствие студентов Уральского государственного университета путей сообщения, что обусловлено необходимостью обеспечения физической надежности и готовности студентов к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных современных условиях.

По результатам проведенных исследований определено, что студенты Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) не более 1/3 части времени, затраченного на использование технического устройства, студенты используют по назначению. Большую часть времени студенты тратят на общение и игры, чтобы расслабиться после учебных занятий [1].

Установлено, что регулярно студенты начали пользоваться компьютером 10-15 лет назад. При использовании компьютера, большинство респондентов, не проводит профилактические мероприятия, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья и самочувствие [1].

Наиболее распространенными симптомами отклонения в состоянии здоровья при не адекватном использовании компьютера являются психофизические расстройства [2, 3].

Определено, что практически, все студенты пользуются мобильными телефонами, и при этом, не выключают его даже во время лекции или на ночь, т.е. находятся в режиме ожидания [1].

Установлено, что при использовании телефонов не соблюдаются меры по снижению риска возможных заболеваний или функциональных изменений в состоянии организма [1].

Таким образом, учащаяся молодежь наиболее подвержена влиянию информационных технологий. Постоянное использование технических устройств делает современную жизнь с одной стороны, более комфортной, с другой стороны опасной для собственного здоровья и самочувствия.

Студенты УрГУПС большую часть времени проводят с техническими устройствами, что настораживает, т.к. сокращается время на отдых и оздоровительные мероприятия. При таком интенсивном использовании гаджетов у студентов появляются симптомы в отклонении состояния здоровья [2, 3]. Выявлено, что только незначительная часть опрошенных студентов следят за состоянием своего здоровья и самочувствия при работе с техническими устройствами.

Выводы:

Установлена зависимость студентов различных групп, возраста и пола от технических устройств, которая провоцируется привыканием к систематическому использованию. Неуравновешенное психофизическое состояние здоровья студентов, а так же не адекватное использование технических средств, может провоцировать привыкание к использованию технических устройств, что замыкает порочный круг, усугубляя положение.

Необходимо привлекать студентов к правильному пользованию современными техническими устройствами, обучать средствам и методам профилактики возможных заболеваний с целью снижения их риска, т.к. здоровье и в т.ч. психофизическое состояние играет большую роль в процессе обучения, а так же в формировании профессионально-прикладных физических качеств будущих специалистов.

Библиографический список

1. Булгакова Д.С., Линькова-Даниелс Н.А. Возможное возникновение дистресса у студентов во время интенсивного учебного труда. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 39–41
2. Линькова Н.А., Поневчинская В.С. Использование современных технических устройств и их влияние на самочувствие студентов. // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: Матер. 10-й междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. – С. 253–255
3. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер. междунар. науч.-практ. конф. Екатеринбург, РГППУ, 2013. – С. 97–100.