

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Макеева В.С., Артемова Е.Н., Пеленицина Т.А., Тинькова З.С.

ФГБОУ ВПО «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс», Орел, Россия (302020, г. Орел, Наугорское шоссе, 29), e-mail: unpk@ostu.ru

В статье дана характеристика степени проявления интернет-зависимости и уровень здоровья студентов, длительно работающих за компьютером; организационных и психолого-педагогических условий для внедрения профилактических мер и показаны результаты внедрения психофизических программ студентами-рекреологами в рамках самостоятельной работы по профилактике интернет-зависимости студентов средствами физической рекреации. Показано, что необходимо соблюдать ряд психолого-педагогических условий, способствующих снятию интернет-зависимости. Студенты-рекреологи в психофизических программах использовали средства физической рекреации. При реализации программ в подготовке студентов, длительно работающих за компьютером, использовались специальные упражнения на мышцы шеи, туловища, перекрестно-латеральные движения, игры для пальцев рук, пребывание на природе, прослушивание музыки.

Ключевые слова: компьютер, здоровье, интернет-зависимость, профилактика, психофизические программы.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT WORK OF STUDENTS ON PREVENTION TICK INTERNET ADDICTION MEANS PHYSICAL RECREATION

Makeeva V.S., Artemova E.N., Pelenitsina T.A., Tinkova Z.S.

State University – Educational-Science- Production Complex., Russia, Orel, 302020 highwayNaugorskoe, 29 e-mail: unpk@ostu.ru

This article provides a description of the degree of manifestation of Internet addiction and health status of students, long working at the computer, organizational, psychological and pedagogical conditions for the implementation of preventive measures and shows the results of the implementation of the program students psycho-rekreologs within individual work to prevent Internet addiction students means of physical recreation. It is shown that it is necessary to comply with a number of psychological and educational environment conducive to the removal of Internet addiction. Students-rekreologs programs used in psychophysical means of physical recreation. In implementing the program in preparing students for a long time working with a computer, use special exercises on the neck muscles, trunk, and cross-lateral movement games for the fingers, stay outdoors, listening to music.

Keywords: Computer, Health, Internet addiction, prevention, psycho-physicals program.

Компьютеризацию сегодня принято считать панацеей – только компьютер может повысить эффективность образования и промышленности, банковского дела и торговли, объединить через Интернет весь мир. Сейчас уже следует говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, определяющих мировоззренческую позицию ее участников, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих идейное предводительство.

И, очевидно, эта «пандемия» неостановима. Как всякий новый этап в развитии общества, компьютеризация несет с собой и новые проблемы. Всё чаще профессионалы и пользователи, школьники и студенты во всём мире говорят об одних и тех же характерных

признаках ухудшения самочувствия при работе за компьютером, и поток таких жалоб на здоровье увеличивается. В научной литературе данное явление получило название «компьютерный синдром», и потому оператор, работающий с дисплеем, должен быть информирован о мерах, предпринимаемых с целью уменьшения или устранения любого риска его возникновения [3; 5; 6]. Профилактические мероприятия должны носить не только медицинский аспект, но и педагогический [1; 7].

В рамках данного исследования поставлены следующие задачи.

1. Определить степень проявления интернет-зависимости и уровень здоровья студентов института информационных технологий.
2. Выявить организационные и психолого-педагогические условия внедрения профилактических мер для студентов, длительно работающих за компьютером.
3. Организовать самостоятельную работу по проектированию и реализации психофизических программ студентами-рекреологами по профилактике интернет-зависимости студентов, длительно работающих за компьютером.

Для решения первой задачи проведено обследование студентов 1 курса (48 чел.) учебно-научно-исследовательского института информационных технологий по выявлению у них признаков интернет-зависимости и отклонений в состоянии здоровья на основе краткого теста Кимберли (интернет-ресурс: <http://www.psyline.ru/inzav.htm>), результатов медицинского осмотра, а также результатов теста на вестибулярную устойчивость Бондаревского.

По данным теста Кимберли пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов из 8 вопросов. Результаты анализа ответов показали наличие интернет-зависимости у 17 студентов, что составляет 28,3% от общего числа студентов. Особую тревогу вызывают утвердительные ответы практически у большинства студентов (85,4%), в вопросе: «Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?»

«Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?» – на данный вопрос утвердительно ответили 54,2% респондентов. Вместе с тем на вопрос: «Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?» большая часть студентов ответили – нет (65,6%). Это свидетельствует о том, что контроль над своими желаниями и эмоциями «общения» с компьютером большинство студентов сохраняют.

Анализ состояния здоровья на основе данных врачебного контроля показал, что на момент обследования более половины студентов имеют хроническое заболевание (60,4%), 24

человека признаны практически здоровыми. По данным медицинского обследования, к основной медицинской группе отнесены 29 студентов. К подготовительной и специальной медицинской группе – 14. Пятеро студентов полностью освобождены от занятий в связи с инвалидностью.

Как известно, поддержание нормальной координации движений происходит за счёт совместной деятельности нескольких отделов ЦНС. К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Анализ результатов функциональной пробы Бондаревского, проведенной со студентами, посещающими занятия по физической культуре, показал исключительно низкие показатели практически у всех студентов ($12,3 \pm 4,3$ сек). Эта картина характерна как для вестибулярной устойчивости, так и общего потенциала физического здоровья студентов данного института. При этом нами выявлено, что ежедневно студенты работают за компьютером в среднем более 6 часов. Как правило, работа за компьютером сопровождается и другими неблагоприятными факторами: неправильно организованным режимом труда, отдыха и питания.

К проблемам медицинского характера пользователей, длительно работающих за компьютером, относятся жалобы на болезненные ощущения в затылке, часто в области плечевого пояса и в задней части головы, отмечается ограниченность подвижности шеи и боли при движениях, особенно при поворотах головы. Возникающие медицинские проблемы, к которым следует отнести: значительное перенапряжение зрительных и слуховых анализаторов, эмоциональное, умственное и физическое перенапряжение – ведут к истощению психологических ресурсов, дисбалансу гомеостаза и могут способствовать замедленному развитию психических новообразований возраста, недостаточному формированию системы произвольных регуляций и эмоционально-волевой сферы, устойчивости произвольного внимания, снижению объема памяти, повышенной утомляемости. По данным педагогических наблюдений, эта категория студентов также отличается недостаточной сформированностью волевых качеств, самостоятельности, наблюдается наличие нерешительности, упрямства, непоследовательности действий, неумение преодолевать трудности, подчинять свои действия определенным требованиям и правилам. В результате ущербности развития сужается круг интересов, сокращается участие либо отказ от участия в значимых видах деятельности.

Неумение целенаправленно и планомерно организовать свою учебную и трудовую деятельность, сочетать её с активным отдыхом и физической работой приводит к тому, что не обеспечивается формирование здорового организма. Кроме того, в процессе опроса выявлено, что студентам сложно самостоятельно организовать работу по профилактике

интернет-зависимости [5; 7]. Причиной является не только недостаточная двигательная активность в связи с большой умственной загруженностью, но и физкультурно-образовательная некомпетентность в рассматриваемом вопросе. Вместе с тем компьютер становится неотъемлемым атрибутом жизни всех студентов. Поэтому следует проработать профилактические меры по снятию негативных факторов при работе за компьютером.

Для решения второй задачи нами проведен анализ теоретических источников и обобщены данные собственных педагогических наблюдений. Профилактические меры для лиц, имеющих признаки интернет-зависимости, а также при наличии выраженных признаков умственного и физического утомления должны проводиться с учетом процессов, происходящих в мозге и организме, начиная с раннего возраста. Ряд авторов считают, что раннее выявление и устранение повреждающих факторов существенно повышает уровень профилактических мероприятий [5; 6]. Вместе с тем профилактические мероприятия в большинстве случаев проводятся эпизодически, что, несомненно, снижает уровень здоровья обучающихся на всех уровнях образовательного процесса.

На основе теоретических источников, собственных экспериментальных данных и педагогического наблюдения выявлены организационные и психолого-педагогические условия, обеспечивающие успешное решение поставленных задач по профилактике интернет-зависимости и снятию компьютерного синдрома.

Необходимым условием является **соблюдение санитарных норм работы** за компьютером. Взрослые, к которым относятся студенты, при работе за компьютером при 8-часовом рабочем дне должны иметь 15-минутный перерыв после каждых 2 часов работы и получасовой перерыв на обед.

Научиться уметь вовремя остановиться. Для студентов, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, для снятия проявлений бурных отрицательных эмоций можно использовать методический прием, например, написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час – 10 мин. отдыха!» и подготовить график работы за компьютером. Повесить оба листа на видное место перед глазами так, чтобы его можно было видеть постоянно. Читая эти записи, запоминать не слова, а смысл этих слов. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет остановить работу и заняться другими делами. За 15 минут до окончания любого этапа работы через каждые 5 минут сообщать: «До конца работы осталось 10 минут, ...5 минут».

Соотносить свои реальные возможности с вымышленными. Уход в мир фантазий не позволяет молодому человеку соотнести свои мысли и действия с внешней реальностью. Так, для студента уход от реальности – это продолжение школьного, игрового способа жизни. Предлагаемые ему задания он воспринимает как повод для развертывания

собственной активности, не стремясь к их точному выполнению. Инструкция часто нарушается, причем студент не видит в этом ничего плохого.

Негативными последствиями ухода от реальности являются часто встречающиеся пробелы в знаниях, трудности с реализацией своих возможностей. Нередко проявляется «лживость», в действительности всего лишь отражающая фантазии, нереальность которых возникает потому, что в ней нет никакой конкретики, необходимой уму.

Тенденция к уходу от реальной деятельности порождает самосознание одиночки, непонятого окружающими и далекого от их интересов и устремлений. Активное воображение надо вернуть из мира фантазий, направив его на решение реальных двигательных задач, с эмоциональной поддержкой, вниманием и созданием ощущения успеха.

Целенаправленная двигательная деятельность пробуждает и активизирует многие умственные способности, встраивает и закрепляет новый опыт и информацию в нейронных сетях центральной нервной системы, способствует снятию психологических «зажимов» и «уходов» от реальной жизни. Через сознательную регуляцию умственной и психофизической работы реализуется и выражается наше познание и понимание самих себя, осуществляется активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Несмотря на очевидную эффективность использования физических упражнений для оздоровления и коррекции жизненной стратегии, в действительности мало кто из молодых людей добровольно реализует их в своей жизни. Степень повышенной невротичности и психологического нездоровья не позволяет им правильно сделать выбор в пользу пристального внимания к своему телу и движениям. Следовательно, включение специальных психофизических упражнений следует сделать у них обязательным условием при работе за компьютером.

В этом плане наиболее эффективными, на наш взгляд, будут психофизические программы, спроектированные студентами-рекреологами и реализованные ими на практике [3; 5]. В рамках самостоятельной работы студентов, обучающихся по специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», было дано задание: разработать психофизические программы для профилактики интернет-зависимости и реализовать их на практике со студентами, длительно работающими за компьютером. В исследовании принимали участие студенты-рекреологи 4-5 курсов.

Как показал анализ разработанных программ студентов-рекреологов, основная цель и подходы по их реализации направлены на обучение студентов, длительно работающих за компьютером, методам самопознания, которые способствуют раскрытию необходимых психофизических качеств (настойчивости, целеустремленности и т.п.), оценке их изменений

и формированию методов самоуправления психофизическим состоянием в процессе физической рекреации.

В программы мероприятий рекреационного характера студенты-рекреологи включают способы решения следующих задач: защитить психику студентов, длительно работающих за компьютером при стрессовых состояниях; снять чувство тревоги и страха, неуверенность в своих силах; развить энергетическую и психическую саморегуляцию организма.

В течение дня для стимуляции работы организма особенно эффективными оказались специальные психофизические упражнения в виде кратковременной разминки перед работой за компьютером и физкультпаузы, которые проводились в перерывах между учебными занятиями.

Психофизические программы студентов-рекреологов в основном состояли из кратковременной или легкой разминки, состоящей из физических упражнений сначала общего, а затем и специального характера. В системе занятий исключалось статическое мускульное напряжение и стимулировалась динамичная работа всего опорно-двигательного аппарата. При этом вначале выполнялись упражнения с ограниченной амплитудой движения, с более длительными паузами, а затем – увеличением амплитуды движений и сокращением времени отдыха между упражнениями, чередованием упражнений для различных мышечных групп, что предотвращает их значительное утомление и создает условия для ускоренного восстановления в процессе самой деятельности.

В психофизические программы в первую очередь включались упражнения для глаз. Дозировка выполнения каждого упражнения находилась в пределах 20-30 сек, дыхание глубокое и ритмичное. Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли, темп быстрый, средний и медленный в порядке усложнения. Упражнения для глаз выполнять одновременно с дыхательными и общеразвивающими упражнениями, но строго дозируя упражнения для глаз. Из общеразвивающих упражнений использовались многообразные двигательные действия для рук, шеи, ног, туловища, всего тела, с включением специальных упражнений на координацию движений, общую гибкость и растягивание (перекрестно-латеральные движения, потягивания с выпрямлением и прогибанием тела, пальцев), а также упражнения для развития ручной ловкости.

Особый интерес у студентов, длительно работающих за компьютером, вызвали упражнения для кистей рук, игры для пальцев и «быстрые ладошки», массаж рук, в частности массаж кончиков пальцев рук.

К положительным моментам представленных программ следует отнести мероприятия, способствующие снятию умственного и физического утомления и повышению

работоспособности, такие как общение с природой: активный отдых в парке, лесу, у воды в утреннее время и после учебы, музыкальное сопровождение работы.

Выводы

1. Таким образом, анализ полученных данных показал тревожную картину. Интернет-зависимость определена у 17 студентов учебно-научно-исследовательского института информационных технологий (28% от всех обследованных). Выявлены негативные моменты психологического состояния, связанные с недостатком «живого» общения студентов, а также общего низкого потенциала физического здоровья студентов института, сопровождающегося неправильно организованным режимом труда, отдыха и питания.

2. Для эффективности профилактических мер необходимо соблюдать следующие организационные и психолого-педагогические условия: в первую очередь научить студентов соблюдать санитарные нормы; учить их вовремя остановиться и соотносить свои реальные возможности с вымышленными; вовлекать их в реальные дела и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия в урочное и внеурочное время; во время работы за компьютером использовать специальные психофизические программы.

3. Включение студентов-рекреологов в решение вопросов профилактики интернет-зависимости студентов других специальностей способствует у них формированию профессионально важных качеств и ценности приобретаемой профессии.

Список литературы

1. Макеева В.С. Развитие пользователя персонального компьютера средствами физической культуры // Информационные системы и технологии. – 2004. – № 4 (5). – С. 83-87.
2. Пеленицина Т.А. Конструктивно-проектировочная деятельность рекреативной направленности в педагогической практике студентов [Электронный ресурс] // Автономия личности. – 2012. – № 2 (6). – Режим доступа: http://nauka2020.ru/Pelenicina_231012.pdf.
3. Скворцова С.О. «Интернет-профилактика» компьютерного синдрома у студентов и пользователей в оздоровительной физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 59-60.
4. Тинькова З.С. Особенности проявления режиссерского мастерства в профессиональной деятельности будущих менеджеров рекреации и туризма // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы V Международной научно-практической конференции, 19-23 апреля 2012, г. Орел / под ред. д-ра пед. наук профессора В.С. Макеевой. – Орел : Госуниверситет-УНПК, 2012. – С. 228-231.
5. Чернозубов И.Е. Проблема здоровья операторов компьютеров // Медицина труда и промышленная экология. – 2004. – № 9. – С. 24-27.

6. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.
7. Makeeva V.C. Antrenamentul psihomotris al «internet-dependenți» in timpul lucrului la computer/ V.C. Makeeva // Teoria și arta educației fizice în școală. – 2012. – № 1 (26). – P. 26-30.

Рецензенты

Калашников Александр Федорович д.п.н., профессор, зав. кафедрой физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ», Орловский филиал, г. Орел.

Бобылев Борис Геннадьевич, д.п.н. профессор, зав. кафедрой русского языка и педагогики, ФГБОУ ВПО «Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс», г. Орел.