

ЛИТЕРАТУРА

1. Акимов, В.Г. Спортивное ориентирование / В.Г. Акимов, А.А. Кудряшов – Минск : Изд-во БГУ им. В.И. Ленина, 1977. – 93 с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование : учеб. пособие / Н.Д. Васильев. – Волгоград, 1983. – 108 с.
3. Рудик, П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / А.П. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1952. – 374 с.

УДК [349.243:004.382.7]+57.04

РОЛЬ КОМПЬЮТЕРА В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

А.М. ЗЕМЧЕНОК

(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н.И. АПРАСЮХИНА)

Проведено анкетирование учащихся СШ № 14 г. Новополоцка, которое позволило выявить влияние компьютера на здоровье школьников и установить роль компьютера в их повседневной жизни. Установлено негативное влияние компьютера на здоровье школьников.

На основании данных ежегодных профилактических медицинских осмотров проведено изучение динамики состояния здоровья учащихся СШ № 14 г. Новополоцка. Показано, что наибольший рост заболеваемости наблюдается с 2001 по 2007 г., когда у школьников появляются компьютеры.

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются проблемой современности.

Известно, что нынешние школьники и студенты отдают предпочтение пассивному отдыху (увлечение компьютерами и т.п.). Компьютеры стали неотъемлемой частью педагогического процесса в школах, средних специальных и высших учебных заведениях для всех его участников. В школьной и студенческой среде персональным компьютером уже никого не удивишь, так как современные программные средства позволяют не только максимально быстро решать типовые учебные задачи (оформление отчетов, рефератов, курсовых работ, проведение презентаций, расчетов в исследованиях и т.д.), но и заниматься самообразованием, а также проводить свободное время. Таким образом, правильно используя широкие возможности современных компьютерных технологий, школьник и студент может делать практически все необходимое для своего обучения и развития [1].

Дети стали меньше проводить времени на улице, меньше играть в подвижные игры, пользователи Интернет стали меньше общаться лично, отдав предпочтение чатам, почте. Как следствие – длительное пребывание в статической позе, сокращение продолжительности сна, нарушение режима питания, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе, постоянное психоэмоциональное напряжение.

Было проведено исследование, в котором приняли участие 237 учащихся ГУО «СШ № 14 г. Новополоцка», из них 44,9% девушек и 55,1% юношей. Опрошенные – учащиеся 5 – 11 классов.

В ходе анкетирования было выявлено, что личный компьютер есть у 75,7% опрошенных. Большинство респондентов на вопрос «Знакомы ли Вы с правилами работы за компьютером» ответили положительно (89,7%). Однако, как выяснилось из материалов анкеты, эти правила 10,3% из них не соблюдают.

Анализ результатов анкетирования показал, что 57,9% школьников проводят за компьютером 1 час в день; 20,53% – 2 часа; 15,01% – 3 часа; более 3 часов – 6,83% школьников.

Таким образом, несмотря на то, что 90% опрошенных знают о вреде компьютера для человека, 21,52% школьников проводят за компьютером 3 и более 3 часов в день, тем самым подвергая свое здоровье опасности.

Придя домой, 93,8% школьников не сразу садятся за компьютер. Всегда едят за компьютером 47,6% и время от времени – 35,3% опрошенных.

В киевском институте экологии человека проведены исследования, позволившие установить, что прием пищи за компьютером очень вреден и даже опасен. Кроме всего прочего, всем известно, что для нормального пищеварения важно принимать пищу, сосредоточившись непосредственно на еде, а не на чем-то другом – кино или компьютерной игре. Когда человек увлечен, он ест практически автоматически, не уделяя внимания пережевыванию пищи, не ощущая ее запаха и вкуса. Результатом этого становится гастрит, который нередко перетекает в язву, нарушение обмена веществ и желудочно-кишечного тракта, а также избыточный вес [2].

65,6% респондентов предпочитают в свободное время прогулки на свежем воздухе, в то время как 12,4% отказываются от прогулок, так как на их взгляд лучше провести это время за компьютером. Остальные 20% школьников предпочитают занятия физической культурой.

Согласно гигиеническим требованиям, предъявляемым к работе за компьютером, пыль с него должна вытираться как минимум 3 раза в неделю, но лишь 38% опрошенных придерживаются этого правила. 15% протирают пыль с компьютера очень редко.

69,1% школьников после работы за компьютером проветривают помещение и 30,9%, как выяснилось, воздерживаются от этой процедуры. 76,3% опрошенных предпочитают работать за компьютером в хорошо освещенном помещении.

На вопрос «Какие виды работ Вы выполняете на компьютере?» учащиеся ответили следующим образом:

- а) компьютер помогает решить домашнее задание – 10,1%;
- б) использую компьютер с целью отдохнуть – 49,5%;
- в) ищу информацию в интернете – 40,4%.

Лишь 0,7% школьников считают, что они стали чаще болеть после появления компьютера, а 93,3% этого не замечают, 6% затруднились ответить на этот вопрос.

У 12,6% опрошенных наблюдается постоянное желание играть в компьютерные игры, хотя большинство респондентов считает, что у них не наблюдается зависимости от компьютерных игр.

У опрошенных школьников наблюдаются различные нарушения функционального состояния:

у 7,1% – наблюдаются боли в мышцах, у 4,1% болит голова, у 7,5% быстро устают глаза. 81,3% респондентов ответили, что они не замечают каких-либо функциональных нарушений или изменений в состоянии здоровья.

По результатам анкетирования можно судить, что только 39,4% школьников посещают спортивные секции, поэтому можно предположить, что у остальных 60,6% опрошенных может развиваться гиподинамия.

На вопрос «На что потратишь свое свободное время?» респонденты выбрали следующие варианты ответов:

- а) провести время за компьютером – 37,3%;
- б) на занятия физической культурой и спортом – 63,7%.

При ответе на вопрос «С приобретением компьютера ваш интеллект:» учащиеся выбрали следующие варианты ответов:

- а) повысился – 25,5%;
- б) остался на том же уровне – 36,5%;
- в) понизился – 7,5%;
- г) не замечаю – 30,5%.

Лишь 54,8% опрошенных следят за своей осанкой при работе за компьютером, 35% не придают этому значения.

Проблемы со слухом наблюдаются у 60,3% школьников, 24,7% этого не наблюдают, 15% затруднились ответить.

13,3% респондентов считают, что с появлением компьютера здоровье у них ухудшилось, у 56,2% оно не изменилось, и 30,5% считают, что у них здоровье неудовлетворительное, после появления компьютера оно не изменилось.

С появлением компьютера проблемы со зрением появились у 21,6% опрошенных, а 66,6% утверждают, что зрение у них не изменилось.

30,9% учащихся не делают гимнастику для глаз, следовательно, они пренебрегают правилами работы за компьютером.

51,2% учащихся считают, что, все-таки, можно обойтись без компьютера, 34,8% ответили, что без компьютера нельзя обойтись, 14% затруднились ответить.

Детальный анализ анкет тех школьников, которые проводят за компьютером 3 часа и более в день, показал, что абсолютно у всех у них (51 школьник, что составляет 21,6% от общего числа опрошенных) ухудшилось зрение. К тому же, у 4 из них (7,84%) из-за долгого времени проведения за компьютером быстро устают глаза; у 27 человек из них (52,94%) вследствие громкого прослушивания музыки ухудшился слух; у 4 из них (7,84%) из-за длительного пребывания за компьютером наблюдаются боли в мышцах. У 2 из них (3,92%) часто болит голова, 41 школьник (80,39%) затруднился ответить.

Следует отметить, что все эти учащиеся (51 человек) не посещают спортивные секции и не занимаются физической культурой и спортом.

Таким образом, проведенными исследованиями установлено, что длительное пребывание за компьютером при несоблюдении гигиенических требований, предъявляемых к работе за компьютером, оказывает негативное влияние на организм школьников. У некоторых из них наблюдаются различные на-

рушения функционального состояния организма: проблемы со слухом, головные боли, боли в мышцах, быстро устают глаза и др. Абсолютно у всех школьников, которые проводят за компьютером 3 часа и более в день, ухудшилось зрение.

Анализ результатов углубленных медицинских профилактических осмотров (по всей школе в целом) показал, что наиболее распространенными заболеваниями у учащихся СШ № 14 являются болезни глаза и его придаточного аппарата. В 2001 г. это заболевание наблюдалось у 8,0%, в 2007 г. у 29,0% школьников (таблица П 1), а в 2014 г. у 31,87% школьников.

С нарушениями осанки выявлено в 2001 г. 0,8% школьников, в 2007 – 0,2%, а в 2014 г. – 1,39% школьников. Сколиоз в 2001 г. выявлен у 0,8% школьников, в 2007 г. у 3,8% школьников и в 2014 г. – у 1,58% школьников.

Было проанализировано распределение школьников на группы для участия в урочных и внеурочных занятиях физической культурой и спортом. В зависимости от состояния здоровья выделяют 4 группы учащихся для занятий на уроках физической культуры:

- 1-ая (основная);
- 2-ая (подготовительная);
- 3-я (специальная);
- 4-ая (освобожденные).

В 2001-ом году в основную группу входили 81,5%, в подготовительную 12,8%, в специальную – 4,3%, в группу освобожденных от занятий – 1,3% учащихся.

В 2002-ом году в основной группе увеличился процент детей до 82,1%, в подготовительной группе наблюдается спад до 11,3%, в специальной группе наблюдается прирост до 5,2%, в группе освобожденных незначительные перемены – число учащихся в ней составляет 1,2%.

В 2003-ем году процент учащихся основной группы равен 82,5%, в состав подготовительной группы входят 12,4% учащихся, в специальной группе наблюдается спад количества учащихся до 3,7%, в освобожденной группе происходят незначительные изменения, число учащихся в ней составляет 1,4%.

В 2004-ом году процент учащихся основной группы снизился до 76,9%, за счет этого произошло увеличение процента учащихся в подготовительной группе – до 16,7%, в специальной группе процент учащихся увеличился до 4,1%, в освобожденной группе произошел прирост в ее численности – до 2,2%.

В 2005-ом году в основной группе сокращается ее численность до 74,3%, в подготовительной увеличивается процент учащихся до 19,0%, процент учащихся спецгруппы равен 3,9%, в освобожденной группе происходит уменьшение числа учащихся – до 1,9 %.

В 2006-ом году численность основной группы сокращается до 73,1%, в состав подготовительной группы входят 18,6% учащихся, в специальной группе произошел небольшой скачок – численность группы увеличилась до 6,2%, в освобожденной группе происходят незначительные изменения – число учащихся в ней составляет 2,1%.

В 2007-ом г. в основной группе увеличился процент детей до 74,2%, в состав подготовительной группы входят 21,0% учащихся, в специальной группе – 3,7% школьников, в освобожденной группе происходят незначительные изменения – число учащихся в ней составляет 1,2%.

С 2008 г. значительных изменений в распределении учащихся СШ №14 по группам для занятий на уроках физкультуры не происходит.

Численность учащихся основной группы составляет от 75,1% (2009 г.) до 79,1% (2013 г.).

Численность подготовительной группы: 15,05% (2008 г.); 15,2% (2009 г.); 15,8% (2010 г.); 20,05% (2011 г.); 16,85% (2012 г.); 13,9% (2013 г.); 17,17% (2014 г.)

Численность специальной группы: 3,85% (2008 г.), 4,4% (2009 г.), 3,3% (2010 г.); 3,4% (2011 г.); 2,91% (2012 г.); 2,66% (2013 г.); 2,58% (2014 г.).

Численность освобожденной группы: 3,85% (2008 г.); 4,3% (2009 г.); 2,8% (2010 г.); 1,2% (2011 г.); 1,97% (2012 г.); 2,07% (2013 г.); 3,85% (2014 г.).

Таким образом, анализ результатов ежегодных медицинских профилактических осмотров (по всей школе в целом) показал, что наибольший рост заболеваемости учащихся СШ № 14 г. Новополюцка наблюдается с 2001 по 2007 г. В этот же период наблюдаются значительные изменения в распределении школьников на группы для занятий на уроках физической культуры: изменяется численность учащихся в основной и подготовительной группах. В основной группе численность учащихся уменьшается за счет увеличения численности в подготовительной группе, и наоборот.

Это связано, по всей видимости, с тем, что в изучаемый период компьютеры прочно входят в жизнь школьников. Так, все опрошенные школьники указали, что компьютер у них появился с 7 – 8 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алимova, Т.Л. Персональный компьютер для офиса / Т.Л. Алимova [и др.]. – М. : Радио и связь, 1993. – 158 с.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://novser.livejournal.com/469003.html>. – Дата доступа: 01.06.2015.