

## **ВЛИЯНИЕ МОНИТОРНЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Доктор педагогических наук, доцент М. Д. Кудрявцев 1, 2

Доцент И. Е. Крамида 2

Доцент, кандидат педагогических наук А. Ю. Осипов 1, 3

1 Сибирский федеральный университет, г. Красноярск

2 Сибирский государственный аэрокосмический университет, г. Красноярск, Россия

3 Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Ключевые слова: студенты; мониторинговые привычки; интернет; компьютерные игры; телевизор; анимэ, здоровый образ жизни.

**Аннотация.** В статье проводится анализ распространенности среди студентов вредных привычек длительно взаимодействовать с экранами электронных устройств.

Наиболее опасными в плане возникновения зависимостей являются привычки:

а) проводить время в интернете; б) играть в компьютерные игры (для юношей). Больше четырех часов в день проводят время в виртуальной реальности интернета (сверх необходимого для учебы, работы, творчества) 22% юношей 1 курса, имеющих эту привычку, и 30% девушек (каждая третья из тех, кто имеют эту привычку). Проценты студентов 2 и 3 курсов обоих полов значимо, но ненамного ниже. Играют в компьютерные игры больше четырех часов в день 16% юношей – студентов 2 курса, имеющих эту привычку (каждый шестой), и 8% девушек–первокурсниц с этой привычкой (примерно каждая десятая).

Перспективы дальнейших исследований должны быть направлены на изучение возможности применения в условиях учебного процесса специфических и соответствующих направленных физкультурных воздействий на профилактику и предупреждение рисков и последствий влияния мониторинговых привычек на организм и психологические личностные характеристики студентов.

**Введение.** Одной из главных причин нездорового образа жизни современной студенческой молодёжи можно смело считать всепоглощающую информатизацию и компьютеризацию всех сфер человеческой деятельности. Нерешение данной

проблемы приводит к дальнейшему ухудшению состояния здоровья молодёжи и соответственно к значительному снижению уровня двигательной активности молодых людей. Назрела острая необходимость разработки и реализации концепции структуры и содержания дополнительных оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений [2].

В связи с особой опасностью компьютерной зависимости, в частности, и мониторных вредных привычек, в целом, для здоровья нашего будущего поколения одной из важнейших направленностей работы преподавателей физической культуры в вузе должна стать профилактика возникновения подобных привычек. Ведь время, которое могло быть отведено студентами на занятия физической культурой и спортом тратится на просиживание у монитора. В очередной раз у здорового образа жизни появился очень серьёзный соперник (компьютер), которого мы должны и обязаны победить средствами физической культуры и спорта.

Наряду с важностью формирования в России основ информационного общества и повышения уровня применения информационных технологий решение возникающих в этой связи проблем инициирует исследования, связанные с познавательными и личностными новообразованиями, которые возникают в новом информационном контексте [1] и выявлением особенностей влияния компьютера и других мониторных экранных средств (телевизора, ноутбука и т.п.) на когнитивные, эмоциональные и личностные качества студенчества.

Смысловые жизненные ориентации большинства юношей, зависимых от компьютера или экрана телевизора сильно трансформированы в сравнении с данными по студентам без сильной приобщенности к использованию компьютерных технологий. Среди множества причин, затрудняющих профессиональное становление будущих специалистов, наличие различных форм мониторных зависимостей занимает ведущее место. Интернет становится реальным фактором угрозы психическому здоровью молодёжи. На Западе проблема интернет - зависимости осознана и изучается.

Результаты диагностики уровня «заражённости» студентов вредными привычками длительно взаимодействовать с экранами электронных устройств,

впечатляют и поражают своим «эпидемическим» размахом. Изучение интернет - зависимости, увлечённости компьютерными играми в среде современной молодежи устанавливает всё новые и новые особенности эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности данной социальной группы с ежегодным увеличением степени и количества студентов с данного вида мониторной зависимостью.

Множество причин, затрудняющих профессиональное становление будущих специалистов, наличие различных форм мониторных зависимостей связано с тем, что обучение в современном вузе в значительной мере основано на использовании компьютерных информационных технологий. Возникают очень опасные последствия мониторных привычек для формирования устойчивого нездорового образа жизни у молодых людей. Происходит ухудшение зрения, развивается гиподинамия, снижается работоспособность [3].

**Цель исследования** – социологический анализ распространенности мониторных привычек у студентов вуза.

**Методика и организация исследования.** К мониторным привычкам относятся: просмотр телепередач (новостей, шоу, концертов, фильмов и т.п.); компьютерные игры; интернет–поиск или контакты в социальных сетях (сверх необходимых для учебы, работы или творчества); просмотр анимэ, манги и т. п.

В качестве объекта исследования выступили студенты 1-3 курсов г. Красноярска, занимающиеся физической культурой в рамках учебных занятий по вузовской дисциплине «Физическая культура» для основной медицинской группы студентов разного уровня компьютерной и мониторной зависимости. Студентам предлагалось указать, сколько часов в день они обычно тратят на занятия, отнесенные к основным мониторным привычкам. Всего в опросе приняли участие 735 юношей и 408 девушек 1 – 3 курсов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Основные результаты математической обработки данных опроса студентов приведены в таблице 1. Контакт с монитором можно считать опасным для здоровья, если он длится больше двух часов в день без перерыва. Если же человек тратит на мониторную привычку

больше четырех часов в день, то велика вероятность, что эта привычка стала для него зависимостью, и ему будет крайне трудно от нее отказаться, если он поставит перед собой такую цель.

Таблица 1

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО ЗАТРАТАМ ВРЕМЕНИ (ЧАСОВ В ДЕНЬ) НА  
МОНИТОРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Курс, пол	Телевизор						Интернет					
	Ср., час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %	Ср., час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
1м	1,2 ± 0,1	14	43	26	13	4	2,7 ± 0,1	1	16	29	32	22
2м	0,8 ± 0,1	20	49	25	6	1	2,4 ± 0,2	4	18	32	30	16
3м	1,0 ± 0,1	14	52	24	7	3	2,1 ± 0,1	0	27	37	23	13
1ж	1,4 ± 0,1	7	41	28	19	5	3,1 ± 0,1	0	12	22	36	30
2ж	1,3 ± 0,1	12	34	37	13	4	2,8 ± 0,2	1	11	33	32	24
3ж	1,4 ± 0,1	4	45	29	18	4	2,8 ± 0,2	0	9	33	36	22
Курс, пол	Компьютерные игры						Анимэ					
1м	1,3 ± 0,1	30	30	22	10	9	0,3 ± 0,04	73	21	3	1	2
2м	1,7 ± 0,2	20	30	25	12	13	0,3 ± 0,1	75	17	3	3	2
3м	1,3 ± 0,1	18	36	25	14	5	0,3 ± 0,1	63	28	6	1	1
1ж	0,6 ± 0,1	55	31	6	5	4	0,2 ± 0,04	79	17	3	1	1
2ж	0,4 ± 0,1	58	32	4	2	2	0,3 ± 0,1	75	20	3	2	1
3ж	0,4 ± 0,1	52	36	8	4	0	0,2 ± 0,1	67	27	3	0	1

Опрос студентов 1 – 3 курсов в конце учебного года показал, что среди студентов СибГАУ наиболее распространены привычки проводить время в интернете и смотреть телевизор. Распространенность *привычки к интернету* не зависит от длительности обучения в вузе как среди юношей, так и среди девушек (разница процентов незначима).

Распространенность *привычки проводить время за телевизором* связана с длительностью обучения в вузе нелинейно: среди студентов 2 курса, как мужского, так и женского пола, она меньше, чем среди студентов 1 и 3 курсов (разница процентов значима), но все равно - велика (80% среди юношей и 88% среди девушек). Среди девушек эта привычка более распространена, чем среди юношей, на всех курсах. *Привычка играть в компьютерные игры* больше распространена среди юношей. Если среди девушек распространенность этой привычки слабо связана с длительностью обучения в вузе (но все равно велика, каждая вторая девушка играет в компьютерные игры), то среди юношей распространенность

привычки играть в компьютерные игры растет в первые 3 года обучения в вузе (разница значима для всех трех курсов). При этом она значимо выше, чем среди девушек. Распространенность *привычки смотреть аниме, мангу и т.п.* значимо ниже таковой для других мониторных привычек. Однако она растет с увеличением длительности обучения студентов в вузе как среди юношей, так и среди девушек (для групп студентов 1 и 3 курсов разница значима).

И юноши и девушки, обучающиеся в вузе на любом из первых трех курсов, в среднем имеют 3 мониторных привычки. Учитывая распространенность разных мониторных привычек, наиболее вероятно, что средний студент любого пола имеет привязки к интернету, к телевизору и компьютерным играм. В конце первого года обучения в вузе тот, кто имеет эти три привычки, тратит на них в сумме: юноша  $5,9 \pm 0,3$  часов, девушка  $5,9 \pm 0,4$  часов в день (с учетом среднего времени для тех, кто имеют эту привычку, эти данные в табл. 1 не приведены), в конце второго курса: юноша –  $5,6 \pm 0,5$  часов, девушка –  $5,2 \pm 0,5$  часов, в конце третьего курса: юноша –  $4,7 \pm 0,3$  часов, девушка –  $5,1 \pm 0,4$  часов в день. И у юношей, и у девушек наблюдается уменьшение суммарных затрат времени на наиболее распространенные мониторные привычки в ходе обучения в вузе (разница между данными для 1 и для 3 курсов значима), но все равно эти числа слишком велики. Суммарные затраты времени на все мониторные привычки у среднего студента любого пола, с учетом того, что некоторые студенты могут не иметь каких-либо из этих привычек, несколько ниже (по данным табл. 1), но все равно составляют более 4,5 часов в день.

Таким образом, «среднестатистический» студент 1–3 курса любого пола при обучении в вузе имеет мониторные привычки и проводит большую часть свободного времени перед монитором, что вредит его здоровью. Поскольку и девушки, и юноши уделяют в среднем мониторным привычкам более четырех часов в день, велика вероятность возникновения у них зависимости, которую обобщенно можно назвать «мониторной».

Каждая из трех наиболее распространенных мониторных привычек (интернет, телевизор, компьютерные игры) отнимает у многих студентов более двух часов в день. Процент таких студентов среди тех, кто имеют одну из этих трех привычек

(как юношей, так и девушек), уменьшается с увеличением срока обучения в вузе (разница данных значима либо для групп всех трех курсов, либо – для первого и второго курсов). Наибольшая доля таких студентов (как юношей, так и девушек) среди тех, кто имеет привычку проводить время в интернете (сверх необходимого для учебы, работы или творчества). В группах девушек таких людей больше, чем в группах юношей (разница значима для каждого курса). Хотя доля таких студентов и падает к третьему курсу обучения в вузе, она все равно слишком велика. Среди девушек – больше половины, среди юношей – больше трети более чем на 2 часа каждый день уходят из реальной жизни в виртуальную реальность интернета. Проценты студентов, уделяющих больше двух часов времени каждый день другим мониторным привычкам, значимо ниже, чем для привычки «уходить» в интернет. Игрывают в компьютерные игры больше двух часов в день 31% юношей 2 курса и 18% девушек 1 курса, имеющих эту привычку (среди студентов других курсов обоих полов проценты таких людей значимо ниже). Проценты тех, кто смотрит телевизор больше двух часов в день, среди девушек, имеющих эту привычку, наоборот, выше, чем среди юношей (разница значима для всех курсов), и наибольшие они в группах 1 курса (25% девушек и 20% юношей). На просмотр анимэ или манги тратят более 2 часов в день всего 5 или меньше процентов всех опрошенных студентов разных курсов (независимо от пола). Однако среди студентов 2 курса, имеющих эту привычку, тратят больше двух часов на нее 19% юношей и 10% девушек. На других курсах проценты таких студентов значимо ниже. Возможно, это говорит о растущей популярности этого занятия, в следующем году проценты таких студентов на 3 курсе будут выше, чем сейчас.

**Выводы.** Наиболее опасными в плане возникновения зависимостей являются привычки: а) проводить время в интернете; б) играть в компьютерные игры (для юношей). Больше четырех часов в день проводят время в виртуальной реальности интернета (сверх необходимого для учебы, работы, творчества) 22% юношей 1 курса, имеющих эту привычку, и 30% девушек (каждая третья из тех, кто имеет эту привычку). Проценты студентов 2 и 3 курсов обоих полов значимо, но ненамного ниже. Игрывают в компьютерные игры больше четырех часов в день 16% юношей –

студентов 2 курса, имеющих эту привычку (каждый шестой), и 8% девушек–первокурсниц с этой привычкой (примерно каждая десятая).

Перспективы дальнейших исследований должны быть направлены на изучение возможности применения в условиях учебного процесса специфичных и соответствующих направленных физкультурных воздействий на профилактику и предупреждение рисков и последствий влияния мониторинговых привычек на организм и психологические личностные характеристики студентов.

### **Литература**

1. Интернет зависимость / Зависимости, субстанциональные аддикции Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский <http://parent.fio.ru>.
2. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов.–2015. – № 5 – С. 23-30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0504>;
3. Крамида, И. Е. Мониторные вредные привычки студентов–первокурсников / И. Е Крамида // Социальная работа в профилактике злоупотребления наркотическими средствами и реабилитации наркозависимых: проблемы, решения, перспективы: сб. матер. междунар. науч.-практич. конф. — г. Махачкала: изд – во ДГУ, 2014. – С. 113 – 119;

### **References:**

1. Internet dependency / dependencies, the substantial addiction Yu.D. Babaeva, A. E Voiskunsky <http://parent.fio.ru>.
2. Kopylov Yu.A, Jackowska L.N., Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Tolstopyatov I.A., Iermakov S.S. The concept of structure and content of health related trainings for higher educational establishments' students. Physical Education of Students, 2015; 5:23–30. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0504>
3. Kramida, I.E. The monitor bad habits first-year students / I.E. Kramida // Social work in the prevention of drug abuse and rehabilitation of drug addicts: problems, solutions and prospects: Sat. Mater. Intern. scientific-Practical. Conf. - Makhachkala: ed - in the DSU, 2014. - S. 113 - 119;

**Информация для связи с автором: [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru)**

**Поступила в редакцию 22.03.2016 г.**