

Хабибуллин Илдар Минемухаметович,

*доцент кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань, Республика Татарстан, Россия;*

Асадуллина Алина Дамировна,

*студентка,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань, Республика Татарстан, Россия;*

Ледрова Анна Михайловна,

*студентка,
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ МОЛОДЕЖЬЮ: ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В статье рассмотрены отрицательные последствия массового чрезмерного использования гаджетов, а также пути решения этой проблемы.

Ключевые слова: физическая активность молодёжи, массовое увлечение гаджетами, технологии.

Испокон веков человек жил в движении и физически много трудился. Сначала это было необходимостью, потому что человеку надо было физически выживать, охотясь на животных и занимаясь обустройством своего жилья, так как механических приспособлений тогда не было. С развитием уровня техники и технологии быт человека стал гораздо комфортнее: если раньше он должен был львиную долю своего времени тратить на перемещение и поиск пищи, строительство жилья и других сооружений, то сейчас человек может посвящать себе больше времени, занимаясь искусством, полезной для здоровья физкультурой, образованием и т.д.

По своей природе молодой организм гиперактивен, молодые люди хотят изучать окружающую их среду, в ряде случаев рискуя при этом здоровьем. Это неудивительно с научной точки зрения, так как организм примерно до 25 лет

находится в состоянии активного формирования, происходит построение костно-двигательного аппарата, центральной нервной системы (ЦНС), развитие мышечного корсета, осанки, формирование речи; в целом происходит социализация личности.

В начале XXI века начался массовый выпуск различных мобильных устройств: компьютеров, ноутбуков, смартфонов, планшетов и т.д., вследствие этого началась массовая «гаджетизация» населения, особенно молодежи. Молодежь стала замещать настоящую реальность виртуальной, то есть она стала создавать «второй» мир, в котором нет реальных барьеров, например, можно сутками напролет играть в компьютерные игры, где ты можешь быть кем угодно, достаточно лишь скачать определенную игру; можно смотреть различные сериалы про любовь, дружбу, криминал, «супергероев» и т.д. Только в реальности молодежь перестала общаться друг с другом, кто-то уже завел себе виртуального партнера, который лишен недостатков. За этот год увеличилось не только количество пользователей, но и время, проведенное в интернете онлайн. По последним данным GlobalWebIndex (рис. 1), в среднем люди так или иначе пользуются интернетом по 6 часов в день – это треть (а для кого-то и половина) от всего времени, которое человек проводит не во сне. Если сложить все эти часы вместе, то в 2018 году 4 миллиарда человек проведут онлайн миллиард лет. Статистика пользования Интернетом удручающая [4].

Снижение активности стало проявляться очень сильно и наглядно: к примеру, увидеть ребенка с телефоном уже не редкость, а если попробовать отобрать его, то возникнет крупная ссора, когда ребенок кричит, плачет, пытаясь защитить своего «виртуального» друга. Физическое здоровье детей дошкольного [2] и школьного [3; 5] возраста желает лучшего, можно утверждать, что практически ситуация выходит из-под контроля. Конечно, есть другие факторы, такие как нарушение сна, питания, экологии и т.д., но все

проблемы были и раньше, а резкий рост заболеваний происходит именно сейчас.

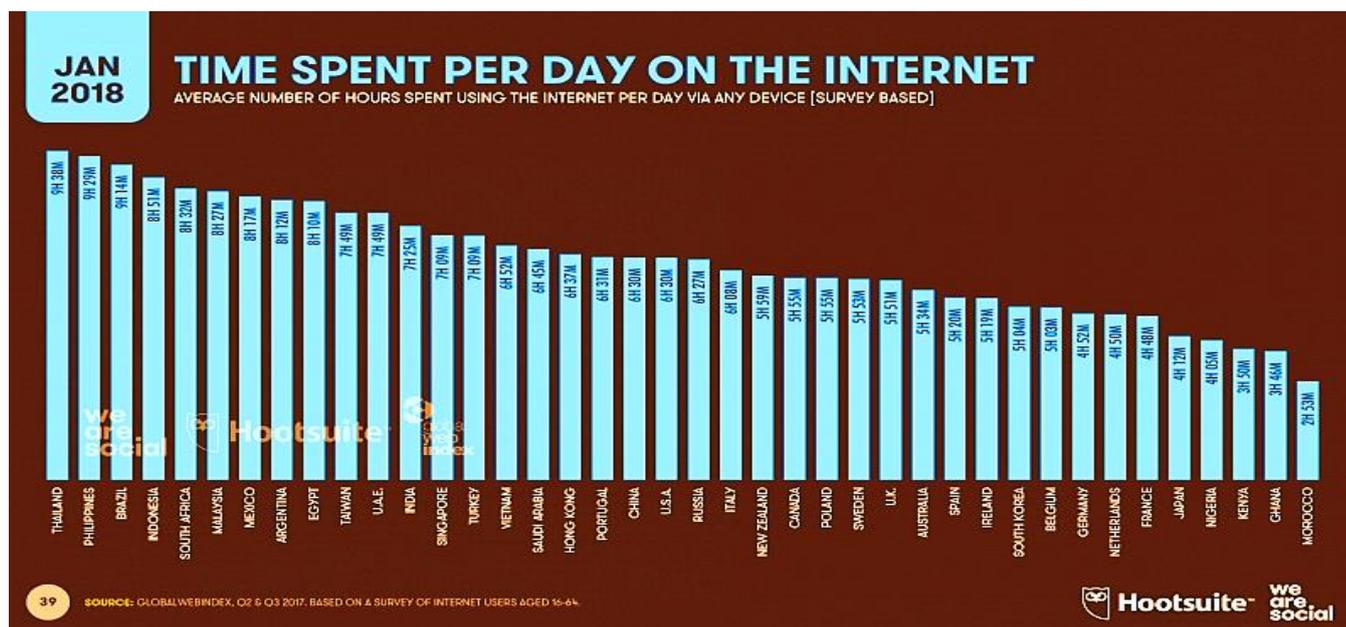


Рисунок 1 – Статистические данные по суточному времени пользования интернетом в различных странах мира

Социальными последствиями является отсутствие навыков речи и коммуникации, детям труден процесс общения; банальная ситуация описания местности у ребёнка вызывает трудности, дети теперь общаются через «мессенджеры».

Психологическими последствиями являются снижение концентрации внимания и памяти [1]: детям теперь сложнее концентрироваться на одном долгое время, например, на чтении длинных текстов, решении задач, просмотре нединамичных передач или фильмов. И запоминание наизусть стихов или пересказ текста тоже вызывают осложнения. Ребенок стал бояться оставаться без мобильного устройства на долгое время, он чувствует себя некомфортно, неестественно. Неврологические последствия тоже есть: дети чаще стали плакать и истерить.

Решить эту проблему можно, применяя следующий комплекс мер:

- увеличение прогулок на свежем воздухе;
- занятие физкультурой, гимнастикой;

- замена телефона на занятия с игрушками, развивающими мелкую моторику;
- участие в художественной сфере – там и так развиваются социальные навыки;
- посещение ранее неизвестных мест – так развивается память и ориентирование на местности.

Можно сделать вывод о том, что развитие технологии не всегда имеет только положительный характер: согласно диалектике, все вокруг имеет противоречия. Только грамотным пользованием и ограничением техники можно решить эту проблему. Здоровье наших детей – только в наших руках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. МакКормак Джозеф. *Brief: Make a Bigger Impact by Saying Less.* – London: Wiley, 2014.
2. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста и пути укрепления его средствами физических упражнений [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/analiz-sostoyaniya-zdorovya-detey-doshkolnogo-vozrasta-i-puti-ukrepleniya-ego-sredstvami-fizicheskikh-uprazhneniy> (дата обращения: 16.12.2018).
3. Баранов А.А., Намазова-Баранова Л.С., Альбицкий В.Ю. и др. Состояние и проблемы здоровья подростков России // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.* – 2014. – № 6. – С. 10-14.
4. В 2018-м люди проведут в сети миллиард лет [Электронный ресурс] // *Эспрессо TV.* – URL: https://ru.espresso.tv/news/2018/01/30/v_2018_m_lyudy_provedut_v_sety_myllyard_let_ysledovanye (дата обращения: 16.12.2018).
5. Кожухов М.В., Семикина Е.В., Заброда Н.Н. Сравнительная характеристика состояния здоровья и уровня физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // *Современные наукоемкие технологии.* – 2005. – № 1. – С. 65-66. – URL: <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=22082> (дата обращения: 16.12.2018).