

4. Stepanova O.A. Theory and methodology of the game: textbook and workshop for applied bachelor's degree [Teoriya i metodika igry` : uchebnik i praktikum dlya prikladnogo bakalavriata]. – Moscow: Yurayt Publishing House, 2017. – 276 p.

5. Sukhomlinsky V.A. About education [O vospitanii]. – Moscow: Politizdat, 1975. – 272 p.

УДК 371.7

ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ ДЕВАЙСОВ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

И.С. Кондаков

***Аннотация.** В данной статье приведен теоретический анализ состояния проблемы использования технологических девайсов, в частности мобильных телефонов, планшетов, «умных часов», нетбуков и т.д. Использование данных девайсов растет среди подростков в стремительной прогрессии. Проанализировав исследования по данной проблематике, мы отметили, что в увлечение использованием различных электронных мобильных девайсов и гаджетов вовлечены не только подростки (от младших до старших), но даже дети дошкольного возраста. Подобная увлеченность не может не вызывать вопросов. Необдуманное использование гаджетов и нерациональность использования времени, проведенного за работой с ними, может негативно сказаться на здоровье подростков и детей.*

В данной статье мы постарались осветить проблему распространенности использования технологических девайсов и осложнений, связанных со здоровьем, среди подростков, их использующих. В исследовании приняли участие обучающиеся 2-3 курсов института СПО. Для проведения исследования были выбраны такие методы, как анкетирование и опрос. Вопросы были нацелены на выявление отношения обучающихся к использованию электронных девайсов и гаджетов, времени, которое проводят обучающиеся за использованием данных устройств, цели их использования (поиск учебной информации, общение со сверстниками, соцсети, различные игры, просмотр кинофильмов, блогерских каналов и т.д.). В результате исследования нам удалось выяснить, что среди обилия девайсов, принадлежащих обучающимся в большей степени они используют телефоны, мало времени проводят на свежем воздухе, страдают от частых головных болей, болей в спине, недостатка сна, нарушения зрения и т.д.

***Ключевые слова:** девайс, гаджет, состояние здоровья, подростки, обучающиеся.*

IMPACT OF ELECTRONIC DEVICES USE ON ADOLESCENT HEALTH

I. Kondakov

***Abstract.** This article provides a theoretical analysis of the state of the problem of using technological devices, in particular cell phones, tablets, "smart watches", netbooks, etc. The use of these devices is growing among adolescents in rapid progression. Having analyzed the research on this issue, we noted that not only adolescents (from younger to*

older), but even pre-school children are involved in the enthusiasm for the use of various electronic mobile devices and gadgets. Such fascination cannot help but raise questions. Careless use of gadgets and irrational use of time spent working with them can have a negative impact on the health of adolescents and children.

In this article, we have tried to highlight the problem of the prevalence of technological device use and health complications among adolescents who use them. The study involved the students of 2-3 years of the institute of vocational training. For the study such methods as questionnaires and surveys were chosen. The questions were aimed at identifying the attitude of students to the use of electronic devices and gadgets, the time spent by students using these devices, the purpose of their use (search for educational information, communication with peers, social networks, various games, watching movies, blogging channels, etc.).

As a result of the study, we were able to find that among the abundance of devices belonging to the students to a greater extent they use phones, spend little time outdoors, suffer from frequent headaches, back pain, lack of sleep, visual impairment, etc.

Keywords: *device, gadget, health status, teens, students.*

Использование технологических девайсов и гаджетов растет огромными темпами во всем мире. В настоящее время не только взрослые и подростки, но даже дети дошкольного возраста чрезмерно увлечены использованием различных девайсов (смартфонов, мобильных телефонов, планшетов, нетбуков, ультрабуков, цифровых блокнотов) и гаджетов, например, наушников, что вызывает много вопросов и опасений по поводу их влияния на детей с точки зрения физического и умственного развития.

Несомненно, новые цифровые разработки и технология вносят свой положительный вклад в преодоление географических и языковых барьеров и обеспечение доступности огромного количества информации, но есть и негативная сторона данной проблемы.

Современное население планеты стало технологически зависимо, чаще всего ведет нездоровый малоподвижный образ жизни, подвергая себя риску развития тяжелых заболеваний и психических расстройств. Общедоступность интернета и мобильных девайсов привела к тому, что простой интерес постепенно перерос в зависимость [4].

В настоящее время мировое подростковое население (10-19 лет) составляет более 1,2 миллиарда человек. Большинство из них пользуются цифровыми устройствами и технологиями. Благодаря легкому доступу к интернету в настоящее время цифровые устройства стали неотъемлемой частью жизни молодых людей, однако эта категория населения не всегда использует свои телефоны, интернет и другие гаджеты только для общения или обучения [6].

Исследования, проведенные в разных странах мира, показали, что в среднем ребенок проводит около 8 часов в день за экранами электронных девайсов. Слишком много времени, проведенного за экраном, и недостаток сна могут привести к снижению работоспособности детей. Исследования также показывают, что чрезмерное использование электронных гаджетов в раннем детстве и подростковом возрасте может привести к различным психологическим расстройствам, таким как синдром дефицита внимания и гиперактивности, а также к физиологическим

осложнениям, таким как ожирение, близорукость, сухость, нечеткость зрения, головная боль и т.д. [1].

Для того, чтобы выяснить, насколько часто используются мобильный девайсы и гаджеты в студенческой среде, мы провели небольшое исследование среди обучающихся 2-3 курсов института СПО. Основной целью нашего исследования было выяснение влияния использования гаджетов и продолжительности ежедневного экранного времени на физическое благополучие обучающихся, а также выявление степени и цели использования девайсов. Телевизор был исключен из списка используемых устройств, так как девайсы и гаджеты – это небольшие механические или электрические устройства, имеющие новое назначение и в связи с тем, что телевизор практически не используется данной возрастной группой в качестве средства получения информации. Опрос обучающихся проводился на основе заранее подготовленных вопросов. Задаваемые вопросы были разделены на 3 блока: тип устройств, используемых участниками; период времени, затрачиваемый на ежедневное использование гаджетов; физические и психологические проблемы, испытываемые участниками в результате использования девайсов (головная боль, трудности со сном, боль в спине, проблемы со зрением, боль в конечностях и снижение самооценки и настроения).

При опросе мобильные телефоны (смартфоны) оказались на первом месте как наиболее используемые девайсы, за которыми следуют различные формы планшетных устройств, из-за их удобства в использовании и легкости переноски.

В исследовании приняли участие 30 обучающихся института СПО. Соотношение юношей (51,10%) и девушек (48,90%) было примерно равным. Что касается использования электронных девайсов и гаджетов, юноши проявили большую заинтересованность (90,25%), чем девушки (83,42%). Более 89% участников использовали хотя бы один электронный гаджет. Смартфоны занимают первое место: около 79% участников ежедневно используют этот тип девайсов для различных целей. Около 40% обучающихся использовали гаджеты для нахождения в социальных сетях, затем следовали просмотры фильмов (27%) и видеоигры (25%). Около 40% участников опроса также хотя бы раз использовали эти устройства для участия в онлайн-занятиях. Небольшая часть участников (9%) использовали названные устройства только для обычного общения.

Выясняя, как влияет использование гаджетов на физическую активность и здоровье, мы заметили, что около 50% обучающихся тратят на использование электронных девайсов не менее 5-6 часов и только 25% 1-2 часа в день.

Параллельно с занятостью гаджетами, опрашиваемые обучающиеся продемонстрировали меньшую склонность к проведению времени на свежем воздухе, включая игры, прогулки и физические упражнения. Только 22% участников опроса проводили более 2 часов, занимаясь активным отдыхом (как правило, посещали спортивные секции). Более 25% не проводили время на свежем воздухе регулярно. Было установлено, что участники опроса страдали от головной боли, нарушений сна, боли в спине, болей в конечностях, нарушений зрения или плохого настроения. 46% участников с головной болью, 52% с нарушением сна, 49% с болью в спине, 49% с нарушением зрения принадлежали к группе, использующей гаджеты более 6 часов ежедневно. Участники, которые вообще не проводили время с гаджетами (0-1-2

часов), имели значительно меньшее количество жалоб на здоровье. Результаты данного опроса можно увидеть на рисунке 1.

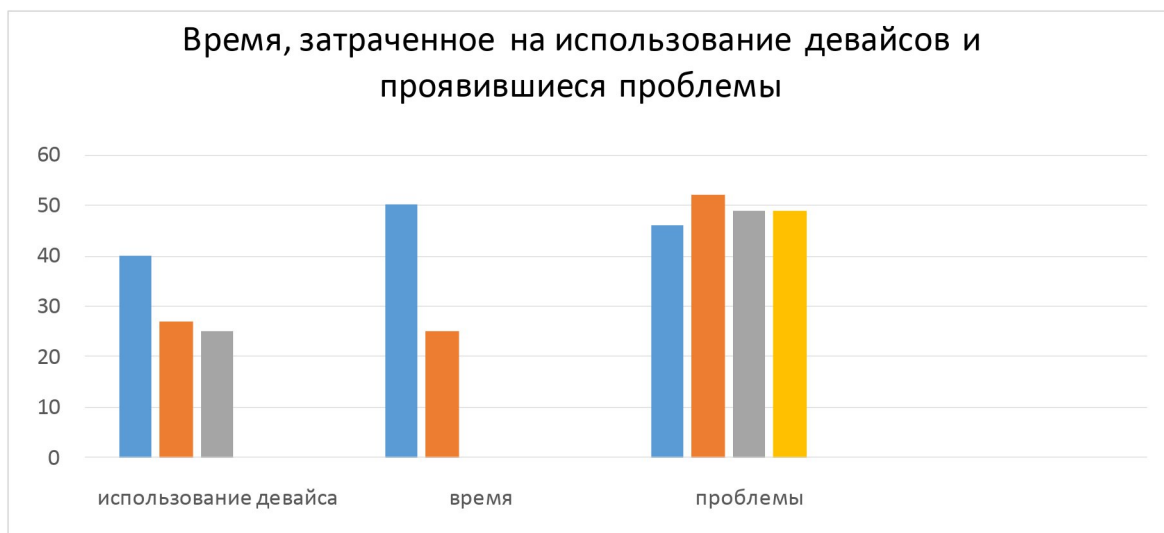


Рисунок 1. Результаты опроса обучающихся института СПО

Жалобы на головную боль связана со временем, проведенным за девайсами от 4 до 6 и более часов. Те, кто провел на гаджетах более 6 часов, чаще жалуются на регулярные головные боли, чем те, кто не тратит много времени на гаджеты.

Большинство участников, активно использующих электронные гаджеты, заявили, что испытывают трудности со сном и гнев в обычной жизни. По данным исследователей, занимающихся вопросами качества сна, использование гаджетов, особенно мобильных телефонов, вызывает нарушения сна у подростков. По результатам нашего опроса, более 40% обучающихся имели недостаточный сон, который был часто связан с использованием гаджетов более 6 часов в день из-за чрезмерного увлечения Интернетом. К таким занятиям относятся, в частности, переписка поздними вечерами, просмотр фильмов, каналов, а также частые игры в ночное время [6].

Юноши более склонны к использованию гаджетов, чем девушки. Частота использования электронных устройств также зависит от легкости доступа к интернету и соответствующим онлайн-услугам.

Подводя итог, можно сказать, что, к сожалению, при всех положительных моментах, гаджеты оказывают заметное влияние на состояние физического и психического здоровья молодежи. При большом выборе вариантов проведения свободного времени подростки склонны «залипать» в девайсах в свободное время, что приводит к ряду нарушений физического здоровья (например, головная боль, нарушение сна). Чтобы обеспечить здоровье нынешнего и будущего поколения, следует приобщать обучающихся к физическим упражнениям и играм на свежем воздухе. Школьникам необходимо давать знания по правильному управлению временем [5]. Важно провести дополнительные исследования по этому вопросу, чтобы более детально рассмотреть проблему и разработать стратегии на ближайшее будущее.

Список литературы

1. Базарный В.Ф. Школьный стресс и демографическая катастрофа России. – Сергиев Посад, 2004. – 96 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. – Москва: Эксмо, 2004. – 512 с.
3. Голованов В.П. Воспитание в современных социокультурных условиях: новые вызовы, возможности, ответственность // Социально-политические исследования. – 2020. – № 3 (8). – С. 123-133.
4. Занятость спортом и уровень двигательной активности учащихся / Р.Т. Камилова, З.Ф. Мавлянова, Б.Э. Абдусаматова, Л.И. Исакова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т.7. – № 3. – С. 86-91.
5. Русаков А.А., Ваграменко Я.А. Характер современного образования в условиях построения информационного общества // Mathematics and Informatics. Bulgarian Journal of Educational Research and Practice. – 2016. – Т. 3. – С. 231-242.
6. Степанов В.В. Компьютерные игры как предмет этики и этические системы как внутриигровой элемент // Молодой ученый. – 2013. – № 11 (58). – С. 857-861. – URL: <https://moluch.ru/archive/58/8011/> (дата обращения: 28.02.2023).

References

1. Bazarny V.F. (2004) School Stress and the Demographic Catastrophe of Russia [*Shkol'nyy stress i demograficheskaya katastrofa Rossii*]. – Sergiev Posad. – 96 p.
2. Vygotsky L.S. (2004) Psychology of Child Development [*Psihologiya razvitiya rebenka*]. – Moscow. – 512 p.
3. Golovanov V.P. (2020) Education in Modern Socio-Cultural Conditions: New Challenges, Opportunities, Responsibilities [*Vospitanie v sovremennykh sotsiokul'turnykh usloviyakh: novye vyzovy, vozmozhnosti, otvetstvennost'*] // Socio-Political Studies. – Vol. 3 (8). – P. 123-133.
4. Sports employment and the level of motor activity of students (2017) / R.T. Kamilova, Z.F. Mavlyanova, B.E. Abdusamatova, L.I. Isakova [*Zanyatost' sportom i uroven' dvigatel'noy aktivnosti uchashchikhsya*] // Sports medicine: science and practice. – Т. 7. – Vol. 3. – P. 86-91.
5. Rusakov A.A., Vagramenko Ja.A. (2016) The nature of modern education in the construction of an information societ [*Kharakter sovremennogo obrazovaniya v usloviyakh postroeniya informatsionnogo obshchestva*] // Mathematics and Informatics. Bulgarian Journal of Educational Research and Practice. – Т. 3. – P. 231-242.
6. Stepanov V.V. (2013) Computer games as a subject of ethics and ethical systems as an in-game element [*Komp'yuternye igry kak predmet etiki i eticheskie sistemy kak vnutriigrovoy element*] [Elektronnyj resurs] // Young Scientist. – Vol .11 (58). – P. 857-861. – URL: <https://moluch.ru/archive/58/8011/> (access date: 28.02.2023).