Физическая культура и физические упражнения как один важных факторов снижения медиазависимости учащихся МОУ Лицея №3 им. П.А.Столыпина в г.Ртищево Саратовской области.

Бирюков М.О., учитель физической культуры
«МОУ Лицей №3 им. П.А. Столыпина»
Г. Ртищево Саратовской области.

21 век многие называют веком информационных технологий. Современные компьютерные технологии проникли во все стороны нашей жизни. Уже сейчас человек практически не может представить своей жизни без компьютера и интернета.

Наибольшее влияние современные информационные технологии оказывают на подрастающее поколение. Компьютер в жизни и социализации ребенка XXI века будет, однозначно, занимать большее место, нежели его ближайшее социальное окружение во дворе. Семья, школа как традиционные социальные институты начинают сдавать свои позиции в воспитании детей, подростков, молодежи. Главными агентами социализации становятся СМИ, интернет, мобильные телефоны и планшеты, компьютерные игры.

В связи с экспансивно нарастающим объемом медиаинформации психика молодого человека оказывается незащищенной и о особо восприимчивой к воздействию средств массовой информации и возникновению различных форм медиаддикции.

Медиазависимость - это излишние потребление средств массовой коммуникации (телефонная зависимость, компьютерная зависимость, интернет зависимость, теле зависимость) и СМИ. Медиазависимость определяет зависимость между медиа и человеком как «отношения, в которых потенциал людей для достижения своих целей зависит от информационных ресурсов системы средств массовой информации». Эти информационные ресурсы могут быть классифицированы как возможность создавать и собирать, обрабатывать и распространять информацию.

С одной стороны медиаобеспечение имеет большое значение для развития у подрастающего поколения умения использовать электронные средства информации и коммуникации самостоятельно. С другой стороны это влечет к медиапривязанности или медиазависимости, а также избыточном медиапотреблении.

Из-за медиазависимости остро встает вопрос здоровья молодого поколения. Здоровье является необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности учащихся. Оно самым тесным образом связано со здоровым образом жизни, который является одним из важнейших критериев, характеризующих культуру здоровья. Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе

воспитанием и обучением. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоничное развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития.

Таким образом, современные информационные технологии, как любые технологии приносят как пользу, так и вред. Избыточное медиапотребление приводит к различным нарушениям как физического здоровья (заболевания глаз, нарушения осанки и т.д.), так и психического здоровья (возникновение медиа-зависимого поведения, снижение общей стрессоустойчивости). Избыточное медиапотребление привело к значительному снижению «уровня физической подготовленности учащихся». Многие учащиеся готовы не спать ночами, прогуливать уроки и не посещать секции только ради просмотра ТВ, игры в компьютер и телефон. Связь вопросов практического исследования влияния избыточного медиапотребления на стрессоустойчивость и социальную адаптированность/дезадаптированность учащихся и физической культуры на медиазависимость являются актуальными и востребованными на современном этапе развития информационного общества.

Я считаю, что сама физическая культура и физические упражнения являются «здоровьесберегающими технологиями» по отношению к медиазависимости. В свою очередь физическая культура является важнейшим средством ограничения и предотвращения использования медиатехнологий учащимися. Это означает, что занятия физическими упражнениями в школе, дома, в спортивных секциях и кружках должны привести к отвлечению и ограничению учащихся от вредного влияния медиапотребления.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО МЕДИАПОТРЕБЛЕНИЯ НА ПОДВЕРЖЕННОСТЬ СТРЕССУ УЧАЩИХСЯ И ВЫЯВЛЕНИЕ МЕДИАЗАВИСИМЫХ УЧАЩИХСЯ

Организация и проведение исследования.

Для того чтобы выявить медиазависимых учащихся, определить уровень медиазависимости и его влияния на стрессоустойчивость мною будет проведено исследование на базе МОУ Лицей №3 им. П.А. Столыпина в городе Ртищево. В исследовании будут принимать участие ученики параллельных классов. Это также

поможет определить на сколько ученики одного класса более или менее медиазависимы и как отличается интерес к физической культуре в классах.

Цель исследования – изучение влияния компьютерной аддикции на подверженность стрессу учащихся и выявление медиазависимых учащихся.

Задачи исследования:

1) анализ разработанности проблемы влияния компьютерной аддикции на подверженность учащихся стрессу;
2) экспериментальное исследование влияния компьютерной аддикции на подверженность стрессу и снижении уровня физической подготовленности учащихся;
3) разработка плана школьных мероприятий по нейтрализации негативного влияния современных компьютерных технологий путем вовлечения учащихся в спортивные секции и кружки, в школьные и внешкольные мероприятия;
4) провести работу с родителями с тем, чтобы определить сколько времени их дети уделяют компьютерным технологиям дома;
5) сделать домашние задания по физической культуре средством отвлечения от использования медиатехнологий и средством повышения уровня физической подготовленности учащихся.

В связи с этим был осуществлен подбор методик, которые помогут решить нам поставленные задачи. Из всех существующих по данной теме методик мы использовали следующие:

1) методика «Зависимость от социальных сетей и компьютерных игр»;
2) методика «Зависимость от телевидения»;
3) методика К. Янга «Интернет – зависимость»;
4) методика «Прогноз» предназначена для определения уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе;
5) методика на интерес к Физической культуре.

Эти методики были выбраны вследствие того, что медиазависимость включает в себя выше перечисленные виды аддикций. Обработав результаты данных методик в отдельности, мы сможем получить общий процент респондентов, являющихся медиазависимыми.

Респондентам последовательно раздавались бланки ответов выбранных методик. Перед проведением каждой методики с ними проводился инструктаж по её выполнению.

Рассмотрим более подробно каждую методику.

1. Тест на определение Интернет зависимости К. Янг.

Тест позволяет узнать в какой стадии развития интернет – аддикции находятся респонденты. Им предлагается ответить на ряд вопросов, выбрав один из предложенных вариантов ответа. «Правильных» и «неправильных» вариантов ответа не существует, поэтому необходимо выбрать вариант ответа, соответствующий взглядам испытуемых и их мнениям[50]:

1) никогда – 1,
2) иногда – 2,
3) регулярно – 3,
4) часто – 4,
5) всегда – 5.

На этом первая часть теста заканчивается.

Вторая часть заключается в том, что испытуемым также задаются вопросы, но вариантов ответа уже два:

1) да;
2) нет.

В результате полученных сведений респондентов можно отнести к следующим уровням зависимости от интернета:

a) 0 – 49 – обычный пользователь интернета (нет зависимости);
b) 50 – 79 – есть некоторые проблемы, связанные с увлечением интернетом (склонность к зависимости);
c) 80 и более – использование интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни (зависимость).

2. Методика «Зависимость от телевидения».

Данная методика позволяет определить уровень зависимости респондентов от телевидения.

Испытуемым предлагается ответить на ряд утверждений. Если они согласны с утверждением, то ставят в своем бланке ответов «+», если нет «-». В результате полученных данных студентов можно отнести к следующим уровням зависимости от телевидения:

a) 0 – 6 баллов – нет зависимости;
b) 7 – 14 баллов – склонность к зависимости;
c) 15 – 20 баллов – зависимость.

3. Методика «Зависимость от компьютера и компьютерных игр в целом».

Эта методика направлена на определение зависимости респондентов от компьютера и компьютерных игр. Для установления зависимости предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества положительных ответов. Данная методика выявляет два уровня зависимости:

a) до 25% положительных ответов – нет зависимости;

b) 25% и более положительных ответов – зависимость.

4. Методика «Прогноз»

Припрофилактики и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Ниже методика «Прогноз» разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для определения уровня НПУ, риска дезадаптации в стрессе. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Шкала нервно-психической устойчивости (Таблица № 1):

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более 29-32 23-28 18-22	1 2 3 4	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
14-17	5	Среднее
11-13 9-10 7-8 6 5 и менее	6 7 8 9 10	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих «ключу»:

– «да» – вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

– «нет» – вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

– «да» – вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Интерпретация результатов:

Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ: она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость (см. таблицу).

5. Методика на интерес к Физической культуре.

Анкета, направленная на выявление интереса к урокам ФК

1. Почему вы посещаете уроки ФК?

А) укрепить здоровье;

Б) обязанность посещения;

В) получение оценок;

Г) не отставать от других одноклассников;

Д) научиться новому;

Е) не хожу на уроки ФК.

2. Хотели бы вы улучшить свою успеваемость по предмету ФК, и, если, да, то почему?

А) желание иметь более высокий индивидуальный уровень физической подготовленности;

Б) желание получать хорошие оценки;

В) страх оказаться слабее в глазах одноклассников;

Г) стимулирует одобрение учителя;

Д) отсутствуют всякие стремления улучшить свои учебные достижения и результаты.

3. Зачем вам нужны хорошие оценки по предмету ФК?

А) оценки помогают им определять свой социальный статус в классе; это показатель моих способностей, умений и навыков;

Б) это желание «угодить» своим родителям;

В) оценки по физической культуре не имеют никакого значения.

4. Какие направления привлекают вас в уроках ФК?

А) футбол;

Б) баскетбол;

В) волейбол;

Г) гимнастика;

Д) легкая атлетика;

Е) никакой из предложенных.

5. Хотели бы вы расширить свои знания по ФК

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

6. Почему у вас может снижаться ваш интерес к урокам ФК?

А) отсутствие должного внимания со стороны учителя;

Б) неудачное выполнение двигательного задания;

В) такие причины отсутствуют;

Г) коллектив класса.

7. Устраивает ли вас ваш учитель по ФК?

А) да;

Б) нет (обосновать почему?_____);

В) не знаю.

Проведя эти тесты я получу результаты об уже медиазависимых учащихся и тех учащихся, которые в дальнейшем наиболее подвержены к медиазависимости. Обработав эти результаты можно будет сделать определенные выводы, которые помогут правильно разработать план спортивных мероприятий в МОУ Лицей №3 по занятости детей. Многочисленные занятия учащихся физическими упражнениями в спортивных секциях, кружках, на уроках физической культуры и других мероприятиях позволят отвлечь и оградить детей от медиатехнологий, про которые они будут забывать во время

двигательной активности. За счет этих мероприятий у детей должна сформироваться заинтересованность физическими упражнениями и физической культурой в целом.

Ограничение и ограждение детей от использования медиатехнологий дома за счет родительского контроля позволит больше времени уделять выполнению домашнего задания не только по устным и письменным предметам, но и физической культуре. Ведь выполняя домашнее задание по физической культуре учащиеся тоже учатся, совершенствуются и повышают уровень своей физической подготовки, который на данный момент стремительно падает практически во всех учебных заведениях.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако это внедрение первоначально начнется именно в системе общего образования. Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения. Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней.

Комплекс ГТО является важным этапом в развитии системы физического воспитания в МОУ Лицей №3, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки учащихся. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность в лицее должна быть нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, а также на ограничение и прекращение медиапотреления учащимися. В свою очередь охват максимального количества учащихся лицея оздоровительными мероприятиями, спортивными секциями и кружками, школьными и внешкольными мероприятиями различного характера приведет к заинтересованности

физическим упражнениям, снижению медиазависимости у учащихся, а потом увеличению их физической подготовленности.