

Туташева Айнуур Токтомаатовна, старший преподаватель,
Аринбаев Бекболот Сапарбекович, преподаватель,
Гайназарова Рахима Гайназаровна, преподаватель
Ошский государственный университет

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ГИПОДИНАМИИ У
СТУДЕНТОВ
ИНТЕРНЕТКЕ КӨЗ КАРАНДЫЛЫК – СТУДЕНТТЕРДИН АЗ
КЫЙМЫЛДУУЛУГУНУН НЕГИЗГИ ФАКТОРУ КАТАРЫ**

INTERNET ADDICTION AS THE MAIN CAUSE OF HYPODYNAMIA OF STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассматривается глобальная проблема современности - проблема гиподинамии в результате роста интернет-зависимости и компьютерной игромании современной молодёжи. Приведён анализ компьютерной зависимости у 20 студентов 1-курса и 20 студентов 2-курса медицинского факультета ОшГУ, обучающихся по специальности “Медико-профилактическое дело”, и выявлена взаимосвязь интернет-зависимости и компьютерной игромании с проблемой гиподинамии и её влияния на здоровье в целом.

Ключевые слова: образ жизни, гиподинамия, интернет-зависимость, компьютерная игромания.

Аннотация: Макалада азыркы кездеги глобалдуу өйгөйлөрдүн бири – жаштар арасындагы компьютер оюндарына жана интернетке болгон көз карандылыктын кесепетинен келип чыккан аз кыймылдуулуктун өсүүсү каралат. ОшМУнун медицина факультетинин “Медико-профилактикалык иши” адистигинин 1чи (20ст.), 2чи (20ст.) курсунун студенттеринин компьютер оюндарына жана интернетке болгон көз карандылыгы анализделип, анын студенттерди аз кыймылдуулукка дуушар кылуусу жана жалпы ден-соолугуна терс таасир берүүсү аныкталган.

Түйүндүү сөздөр: жашоо тартиби, аз кыймылдуулук, компьютер оюндарына жана интернетке көз карандылык.

Abstract: In this article the global problem of hypodynamia as a result of increasing internet addiction and computer gambling of modern youth was reviewed. Analysis of internet addiction and computer gambling among 20 students of the 1st year and among 20 students of the 2nd year of Osh State University, medical faculty, “Medical preventive care” department students was given, and connection between internet addiction, computer gambling and health problems of people, especially hypodynamia, was identified.

Key words: lifestyle, hypodynamia, internet addiction, computer gambling.

Актуальность. Современные наблюдения показывают сильный рост интернет-пользователей в Кыргызстане и в мире целом, что делает очевидным связь между интернет-зависимостью и гиподинамией. Молодые люди всё больше предпочитают занятиям спортом, активному образу жизни времяпрепровождение перед компьютерами и/или мобильными телефонами, таким образом способствуя развитию у них гиподинамии. В данный момент многие страны не причислили интернет-зависимость к болезням, но существование психологической зависимости от интернета и компьютерных игр бесспорно. Статистические данные показывают, что в мире от интернет-зависимости страдают в четыре раза больше людей в возрасте 18-25 лет, чем от наркотических средств. Но с каждым днём цифра интернет-зависимых растёт. Этот рост способствует росту гиподинамии у данной части населения. Гиподинамия- состояние организма при недостаточной мышечной деятельности, снижение силы сокращения мышц. Гиподинамия обычно сочетается с общим снижением двигательной активности человека - гипокинезией, которая является следствием малоподвижного образа жизни. Интернет-зависимость, компьютерная игромания у молодёжи является одной из основных причин малоподвижного образа жизни и развития гиподинамии, что в свою очередь приводит к развитию многих серьёзных заболеваний, таких, как ожирение.

Целью работы является выявление связи гиподинамии молодёжи с ростом интернет-зависимости и компьютерной игромании на примере студентов 1 и 2 курсов по специальности “Медико-профилактическое дело” медицинского факультета Ошского государственного университета.

Материалы и методы исследования

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

В исследовании приняли участие 20 студентов 1- курса и 20 студентов 2-курса, по специальности «Медико-профилактическое дело» медицинского факультета Ошского государственного университета. Социологический опрос проведен в свободное от учебного процесса время на базе кафедры «Общественное здравоохранение».

Для социологического опроса были разработаны специальные анкеты, состоящие из 25 вопросов.

Период проведения исследования - 2018-2019 учебный год. Полученная информация обрабатывалась с применением статистического метода.

Результаты исследования и их обсуждение

Современное общество всё больше предпочитает компьютеры и телефоны реальному общению, прогулкам на свежем воздухе, занятиям спортом. Интернет стал неотъемлемой частью жизни всего человечества, и в этом, конечно, есть много плюсов [1,2]. Но не стоит забывать, что, в среднем, студент КР проводит 6-8 часов в сидячем положении в университете, а после ещё 2-3 часа дома за подготовкой к завтрашним занятиям. И если до века цифровых технологий студенты своё свободное время отдавали активному отдыху, то в 21 веке студенты предпочитают оставаться за компьютерами и “зависать” в интернете. [3] Последствия малоподвижного образа жизни на организме человека: уменьшение потребления энергии, уменьшение кровоснабжения тканей, что приводит к ухудшению доставки к ним кислорода, замедлению кровотока в капиллярах, а это в свою очередь провоцирует возникновение кислородного голодания головного мозга, сердца и других органов. Изменяется структура волокон сердечной мышцы, нарушается состояние регуляторных систем организма, в частности гормональной и нервной. При гиподинамии снижается сигнализация, идущая от мышц в центральную нервную систему, а это неблагоприятно отражается на состоянии головного мозга, т. к. мышечная деятельность играет первостепенную роль в поддержании тонуса центральной нервной системы, регуляции кровообращения и обмена веществ.

В нашу эру цифровых технологий современная молодежь всё больше проводит время в интернете, сидя за компьютерами или с телефонами в руках. У всех, конечно, причины использования интернета разные: от поиска различной информации и общения в социальных сетях до онлайн-игр. Сейчас почти всё можно сделать, сидя за компьютером: покупка различных товаров, общение, поиск информации, чтение книг, просмотр фильмов и т.д. [4]

Для определения связи между гиподинамией и интернет-зависимостью мы провели анкетирование среди 40 студентов нашего факультета. Анализируя полученные данные, мы выявили, что большинство студентов (99,5%, 39/40) входят в сеть каждый день, из них 17,5% (7/40) пользуются интернетом 2-3 раза в день, а 0,5% (1/40) студентов не пользуются интернетом. (Рис. 1.)

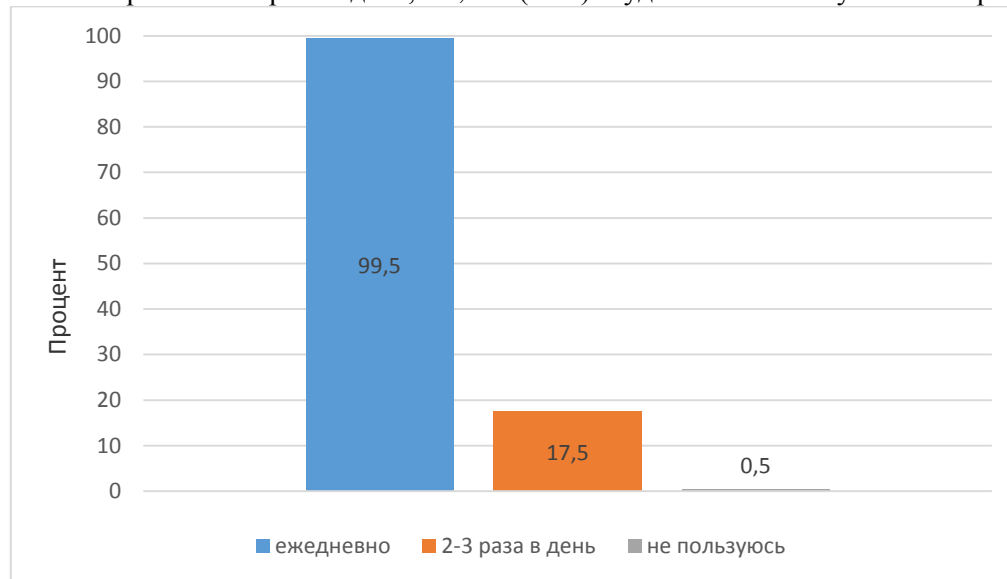


Рис. 1. Частота посещения сети интернет 40 студентами ОшГУ.

Мы выделили 5 основных целей посещения интернета нашими студентами. (Рис. 2.) 87,5% (35/40) опрошенных студентов используют интернет с целью поиска различной информации, 65% (26/40)- на чтение новостных лент, 97,5% (39/40) пользуются социальными сетями для общения, 52,5% (21/40) студентов скачивают музыку, видео и т.п, 57,5% (23/40) используют интернет ради онлайн-игр, 12,5% (5/40)- другие цели.

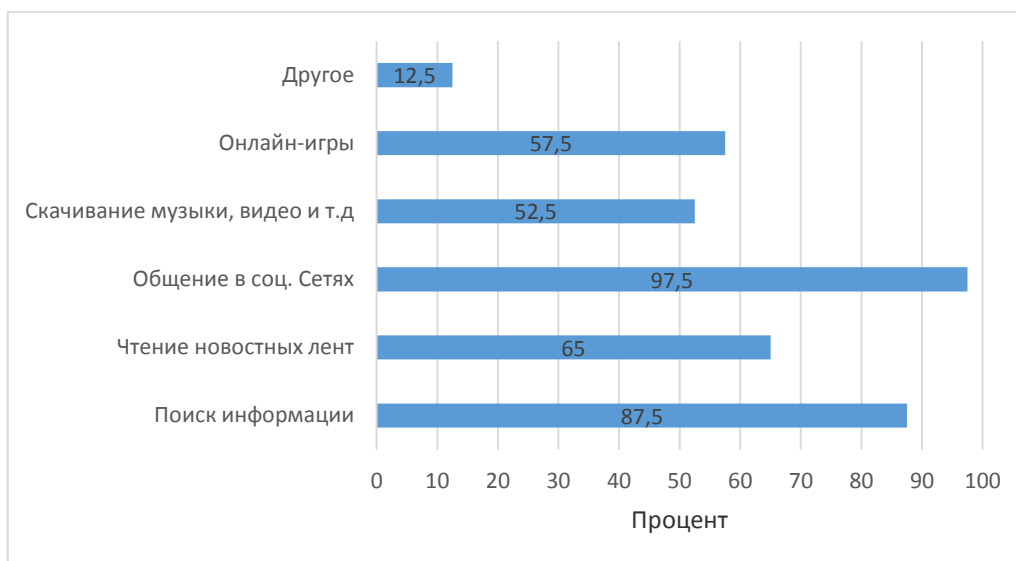


Рис.2. Цель посещения интернета 40 студентами ОшГУ.

На вопрос «Сколько времени Вы проводите в Интернете, в том числе в социальных сетях?» 77,5% (31/40) студентов ответили, что проводят в Сети более трех часов в день. И только 1 человек (2,5%) из 40 ответил, что совсем не пользуется Интернетом (Рис.3).

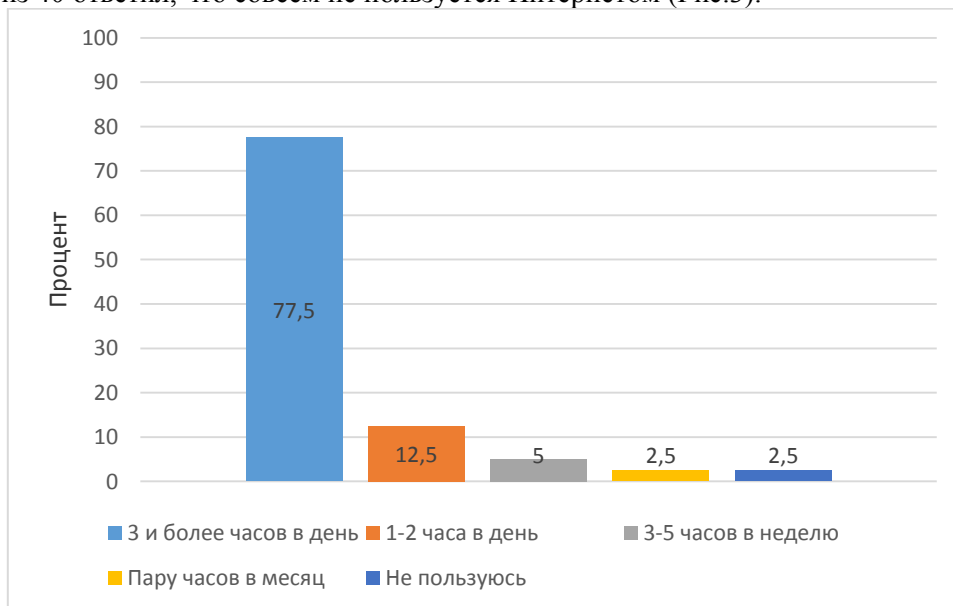


Рис.3. Количество времени, проводимого 40 студентами ОшГУ в сети интернет.

Игроманов среди студентов оказалось чуть больше половины – 57,50% (23/40). Из них 13 студентов указали, что играют более 3 часов в день. (Рис.4.)

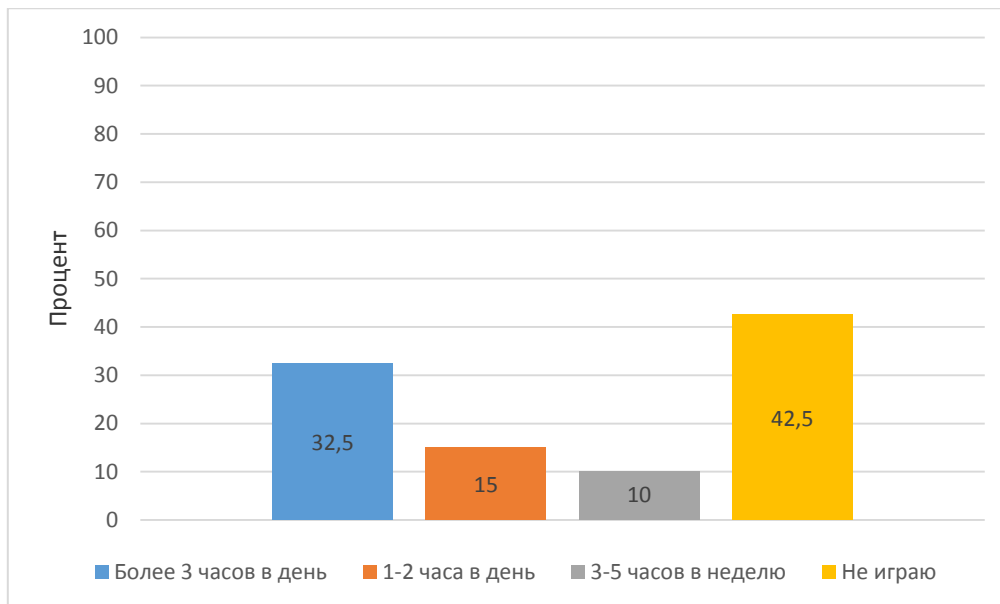


Рис.4. Количество времени, которое студенты тратят, играя в компьютерные, мобильные игры, включая игры в сети Интернет.

На вопрос “Сколько времени Вы уделяете на спорт и активный отдых?” только 2 студента (5%) ответили, что ежедневно уделяют 1-2 часа, 15 студентов (37,5%) 3-5 часов каждую неделю, 19 студентов (47,5%) 2-3 часа в неделю, 4 студента (10%) менее 1 часа в неделю. (Рис.5.)

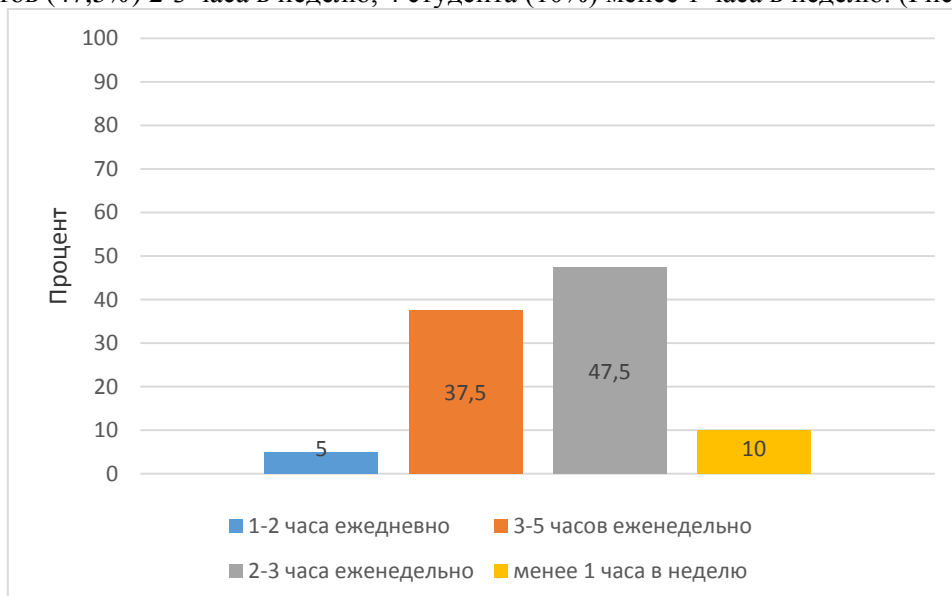


Рис.5. Количество времени, которое студенты уделяют спорту и активному отдыху.

Таким образом, в результате нашего исследования доказано, что студенческая молодежь тратит огромное время в Интернете за компьютерами и телефонами, вследствие чего каждый четвертый пользователь интернета имеет проблемы со зрением, приступы мигрени, шейный и поясничный остеохондроз и гиподинамию. (Рис.6.)

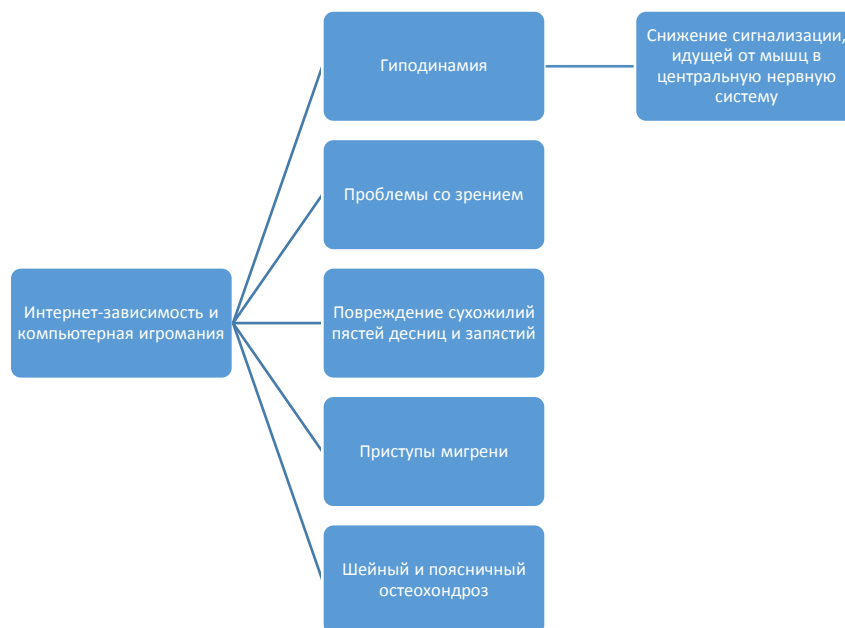


Рис.6. Проблемы со здоровьем человека, возникающие вследствие длительного времяпрепровождения в интернете.

Для профилактики гиподинамии всем, кто проводит длительное время за компьютером, в интернете, мы можем рекомендовать в первую очередь- элементарную утреннюю гимнастику комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна и после проведения длительного времени за компьютером. Также рекомендуется уделять больше времени спорту и активному отдыху на свежем воздухе [5].

Выводы:

1. Проблема гиподинамии у студентов обуславливается малоподвижным образом жизни в результате роста интернет-зависимости и компьютерной игромании современной молодёжи.
2. Недостаточная мышечная деятельность приводит к росту заболеваемости среди студентов.
3. Необходима пропаганда здорового образа жизни, активное посвящение студентов в вопросы правильного использования компьютеров и гаджетов.

Литература:

1. Firth, J. , Torous, J. , Stubbs, B. , Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L. , Alvarez - Jimenez, M. , Gleeson, J. , Vancampfort, D. , Armitage, C. J. and Sarris, J. (2019), The “online brain”: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18: 119-129, <http://doi:10.1002/wps.20617>
2. Cohen-Almagor, R. (2017). Balancing Freedom of Expression and Social Responsibility on the Internet. *Philosophia* 45: 973. <https://doi.org/10.1007/s11406-017-9856-6>
3. Naughton, J. (2016). The evolution of the Internet: from military experiment to General Purpose Technology, *Journal of Cyber Policy*, 1:1, 5-28, <http://DOI:10.1080/23738871.2016.1157619>
4. Apuke, O. D., & Iyendo, T. O. (2018). University students' usage of the internet resources for research and learning: forms of access and perceptions of utility. *Heliyon*, 4(12), e01052. <http://doi:10.1016/j.heliyon.2018.e01052>
5. Viru, A. & Smirnova, T. (1995). Health Promotion and Exercise Training. *Sports Med* 19: 123. <https://doi.org/10.2165/00007256-199519020-00004>