

по которым будет для молодых людей оптимальным и комфортным в домашней обстановке. В качестве оценки предполагается использование контрольных тестов.

В последующем это вызовет положительный эффект, так как создаваемая дистанционная форма обучения станет дополнительным инструментом физического воспитания и поможет активнее внедрять занятия физической культурой в повседневную жизнь студенческой молодежи.

Библиографический список

1. Ветков, Н.Е. Курс лекций по физической культуре / Н.Е. Ветков. – Орел: МОО Межрегиональная общественная организация Академия безопасности и выживания, 2015. – 430 с.

2. Физическая культура и спорт : сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – М.: Студенческая наука. – 2012. – 2229 с.

М.Н. Григорян, А.Е. Ковалева

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ЧЕРЕЗ АКТИВНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Бурное развитие компьютерных технологий и необычайно быстрое внедрение их в повседневную жизнь активизирует процессы биопсихогенетической перестройки личности в связке «человек-компьютер», проявляющиеся новой психопатологической симптоматикой. Именно связка «человек-компьютер» порождает явление, называемое компьютерной виртуальной реальностью, в некоторых случаях являющейся более предпочтительной для «пользователя компьютером», чем окружающий мир.

Зависимостью от КВР можно назвать чрезмерное, доминирующее в жизни увлечение компьютером или игровой приставкой, используемое для ухода от реальности и ведущее к деформации или качественным изменениям социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей [1].

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям [3].

Чем больше проблем у человека с достижением своих целей в реальном мире, тем привлекательнее для него создание виртуального. Привлекательность виртуального мира для человека напрямую зависит от ко-

личества трудностей с достижением целей в реальном мире. Чем больше усилий приложено к созданию и развитию виртуальной реальности, тем скорее она превращается в информационное пространство, где человек компенсирует свои личностные неудачи. Виртуальная реальность выполняет функцию пространства компенсации взаимоотношений и радости от действительности, создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей подростка, пропагандируя легкодоступные, явные преимущества перед реальностью благодаря возможности создания желанного образа «Я», реализации разнообразных социальных ролей, установления анонимных контактов, а также благодаря свободному доступу к неограниченному количеству информации.

В результате погружения подростка в виртуальную реальность и смещения в нее основных целей личности развивается зависимость. Виртуальный мир при этом некритически воспринимается как предпочтительная реальность [2].

Различные виды и формы физической активности позволяют удовлетворить как раз те потребности и добиться реализации тех психологических ожиданий, ради которых несовершеннолетние готовы отказаться от реального мира, погружаясь в компьютерную действительность.

Через занятия спортом происходит сочетание физического и духовного развития, воздействующего на все сферы личности человека, осуществляется профилактическое действие через социальную среду, формирующее моральные, духовные и физические ценности. Вкупе это способствует возникновению и выстраиванию конструктивных межличностных отношений как основного инструмента борьбы ухода подростка в виртуальную реальность.

Так, альтернативой компьютерным играм и постоянному «зависанию» в глобальной сети Интернет, нередко связанному с поисками общения – социальные сети, форумы, может стать привлечение молодых людей к командным видам спорта, таким как баскетбол, футбол, волейбол и прочее. Эти игры носят активный, насыщенный характер, отличаются исключительно позитивным содержанием, обеспечивая настоящее общение, и представляют собой полноценный вид досуга и отдыха. Они улучшают физические кондиции (скорость, ловкость, выносливость) и укрепляют психику. Также командные виды спорта несут большую пользу в развитии личностных качеств и социальных навыков человека, помогают выстраивать взаимодействие с людьми, учат коллективному мышлению и командным действиям. Наблюдая за сверстниками, подросток проявит желание быть таким же сильным, способным, как следствие, возникнет стремление действовать и побеждать в реальной жизни.

Оптимальный расход энергии, который дают занятия спортом, постоянно поддерживает жизненный тонус и хорошее настроение. В отли-

чие от сидения за компьютером, активная физическая деятельность стимулирует выработку гормона счастья и приводит к позитивному балансу энергии в человеческом организме.

Пейнтбол, как один из технических видов спорта, является полноценным аналогом командным шутерам. Игра, состоящая из коротких игровых периодов, в ходе которых участники двух команд осуществляют выстрелы друг в друга из специального пневматического оружия пейнтбольными шариками с краской, создает конкурентную среду, особую атмосферу, схожую с компьютерными играми, так как происходит моделирование ролевых ситуаций: существует большое количество игровых сценариев – на пересеченной местности, в заброшенном здании или на специально подготовленной площадке, «со вводами» (возврат на поле пораженного игрока) или без них. Пейнтбол, в отличие от виртуальных игр, это живые эмоции и открытая работа в команде с другими людьми.

Также в качестве ролевой игры живого действия может быть применена военно-полевая игра «Зарница», схожая по содержанию с военными учениями и представляющая собой имитацию боевых действий, в ходе которых участники делятся на команды и соревнуются между собой в различных военно-прикладных видах спорта с игровыми элементами. «Зарница» отличается большим количеством экстремальных ситуаций и тем самым соревновательным моментом, необходимым игрокам, что локально положительно сказывается на оттачивании эффективных стратегий взаимодействия участников в процессе игры, командного противостояния, а глобально мотивирует молодых людей к проявлению физической активности, занятию физической культурой.

Эффективной же заменой автосимуляторам и гоночным компьютерным играм является картинг – развлекательный вид спорта на простейших гоночных автомобилях без кузова, где для гонок используются как крытые трассы, так и треки, расположенные под открытым небом.

По итогу всех предложенных мероприятий полученные подростками впечатления, опыт и навыки повлияют на всю структуру их личности, что в конечном счете скажется на уровне их социализации и стрессоустойчивости, желание «убегать» в компьютерные игры, социальные сети и оставаться согласным быть поглощенным ими будет разрушено, а главное – появится стремление к активному действию и проявлению себя в реальной жизни.

Библиографический список

1. Воеводскова, Е.Е. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности / Е.Е. Воеводскова // Проблемы педагогики. – 2015. – №3. – С. 26-28.

2. Воронов, Д.И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции : дис. ... канд. психол. наук / Д.И. Воронов. – СПб., 2016. – 266 с.

3. Коваленко, А.В. Компьютерная зависимость школьников / А.В. Коваленко, В.В. Маеренкова // Юный ученый. – 2015. – №2. – С. 100-102.

В.М. Дворкин

ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Важным направлением в современной концепции охраны здоровья граждан является предупреждение таких социально значимых явлений, как наркомания, токсикомания и алкоголизм. Значительную опасность для стран мирового сообщества представляет сегодня распространение наркомании в подростковой и молодежной среде. Решение данной проблемы становится для России важнейшей государственной задачей.

Сложившиеся условия определяют необходимость нахождения путей противостояния наркомании среди детей, подростков и молодежи, с использованием всех возможных средств, имеющихся в распоряжении общества, включая такую важную сферу деятельности, как физическая культура и спорт, которая как социально значимый вид деятельности отвечает потребностям формирующейся личности и обеспечивает ее успешную социализацию.

Физическая культура и спорт обладают огромными воспитательными возможностями по ориентации детей и подростков на здоровый образ жизни и профилактику наркомании. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, разнообразием положительных мотивов и т.д., заключен мощный социально-психологический потенциал.

Процесс приобщения детей и подростков к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным способностям и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Эффективность спортивного отбора во многом зависит от надежности оценки индивидуальной предрасположенности к виду спорта и прогноза спортивной успешности детей и подростков.

Известно, что способности у людей не одинаковы, они не равны по своим двигательным данным, в том числе по спортивным возможностям.