

способен к сознательному управлению своим поведением;

обладает уверенностью в себе, чувством собственного достоинства, положительной самооценкой.

Итак, чтобы обеспечить формирование гражданской ответственности у детей младшего школьного возраста, необходимо организовать их участие во всевозможных видах деятельности, в том числе и во внеурочной деятельности и постепенно расширяющихся отношений – от отношений в классе и до введения в общественно-политическую жизнь взрослых.

Общеизвестно, что гражданское общество начинается с воспитания гражданина. Данное положение отражено в образовательной политике РФ, в соответствии с которой отводится огромная роль современной школе. В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» выпускник должен осознать себя как гражданина государства в процессе обучения в школе. Активная гражданская позиция и позитивная инициатива каждого выпускника школы является необходимым условием формирования полноценного гражданского общества и демократического правового государства России. Демократия воспринимает таких граждан как основную составляющую устойчивого развития гражданского общества, интегрированного в мировое информационное сообщество.

#### Список литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М.: Просвещение, 2010. С. 5-6.
2. Гражданское образование: содержание и активные методы обучения. Под редакцией Н. Воскресенской и С. Шехтера. М.: Межрегиональная ассоциация «За гражданское образование», Фонд «Сивитас», 2009. С. 9-18.
3. Илюхина Г.Е. Школьная толерантность и правовая культура. журнал «Начальная школа. До и после» № 5, 2007.
4. Пашкович И.А. Патриотическое воспитание. Издательство «Учитель», 2006.

#### ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Королева М.В.

*Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал,  
Арзамас, Россия, tarisha04193@mail.ru*

Здоровье – важнейшая ценность для каждого человека. Это тот фундамент, на котором стоит вся жизнь. Только здоровый человек способен полноценно жить, реализовывать себя в обществе. Все понимают ценность здоровья, однако далеко не все стремятся сохранять и оберегать эту ценность.

В современном мире проблема сохранения здоровья становится всё более актуальной. В наше время существует множество факторов, негативно влияющих на здоровье: экологические катастрофы, стрессы, вредные привычки, различные нанотехнологии. Врачи бьют тревогу: с каждым годом здоровых детей рождается всё меньше. Такая неутешительная тенденция становится причиной поиска путей сохранения и укрепления здоровья.

Детей, начиная с дошкольного возраста, приобщают к здоровому образу жизни. Однако, в разъяснениях детям о важности сохранения и укрепления здоровья мало практического подкрепления. Заниматься физической культурой и полноценно питаться (так приобщают детей к здоровому образу жизни) – это ещё не все факторы, способствующие сохранению здоровья.

В современном обществе одним из факторов, разрушающих здоровье ребенка, является компьютеризация. У многих детей наблюдается компьютерная зависимость. Уже в детских садах у большинства дошкольников имеются современные телефоны, и даже планшеты.

Практически в каждой семье есть компьютеры, и родители часто разрешают своим детям играть в компьютерные игры. Так, ребенок играет и не мешает родителям заниматься своими делами. Однако большинство компьютерных игр катастрофически влияют на психику ребенка.

Следует начать о влиянии компьютерных игр на физическое здоровье детей. Во-первых, долгое сидение перед компьютером в одной позе способствует искривлению еще неокрепшего позвоночника детей. Также, неизбежна гиподинамия. Во-вторых, при частом использовании мышки происходит однообразная нагрузка на кисть руки, что способствует сдавливанию нервов. В-третьих, пагубное влияние на зрение, так как дети, следя за ходом игр, не отрывают взгляд от монитора. В-четвертых, частые и длительные игры на компьютере перегружают нервную систему ребенка, что способствует появлению головных болей. Также следует отметить, что дети часто, играя в компьютерные игры, используют наушники, чтобы не мешать родителям. Это не только негативно влияет на слуховые органы, но и является причиной перегруженности нервной системы, и как следствие, появлению головных болей.

Таким образом, компьютерные игры пагубно влияют на физическое здоровье детей. Не следует забывать о катастрофическом влиянии компьютерных игр на неокрепшую и ранимую психику ребенка.

Компьютерные игры, которые привлекают детей с дошкольного возраста, обычно по своему характеру динамичные, яркие и красочные, сюжетные, представляющие собой на протяжении сюжетной линии преодоление различных препятствий. Если же это игры, отображающие человеческий мир, а не сказочный, то такие игры по оформлению в основном реалистичны. Преодолевая препятствия на протяжении игры, ребенок находится в состоянии напряжения, волнения, ожидания беды и нападения. Некоторые персонажи игр внушают детям различные страхи. Таким образом следствием становится возникновение тревожности.

Многие игры подразумевают под преодолением препятствий убийство персонажей. Особенно опасно, если при этом игра отображает человеческий мир. Виртуальность захватывает ребенка, зомбируя его сознание, и переключить детей на реальность трудно. Убивая в виртуальных играх, ребенок сможет причинить вред сверстнику в реальности, не говоря уже о реальном убийстве. К сожалению, и такие случаи были. Так, поведение героев компьютерных игр дети часто берут за образец. Это гарантирует зарождение в ребенке агрессии и жестокости.

Следует отметить, что большинство компьютерных игр влияют на интеллектуальную сферу ребенка. В последнее время у детей, часто играющих в компьютерные игры, наблюдается расстройство внимания. Это отражается на занятиях, когда ребенку трудно сконцентрировать внимание на чем-либо: на задании, образце, записях на доске, картинках и т.д. Страдает мышление, воображение. Технологическое мышление заменяет творческое.

Необходимо выделить тот факт, что компьютерные игры искажают мировоззрение детей. Это проявляется во многих факторах. Следует начать с того, что в группе или в классе часто можно увидеть драки. При опросе выясняется, что многие дети считают драку конструктивным решением конфликтов, а силу – главным показателем авторитетности. Такое поведение дети переносят из компьютерных игр, где на драках построен весь сюжет, а сила и оружие является главным средством для победы. Также, у героев игр обычно бывает по несколько жизней. Если героя

убили – это не страшно, так как есть ещё несколько жизней, или же можно начать игру заново. Персонажи игр могут выполнять различные опасные трюки. В результате, у ребенка притупляется инстинкт самосохранения, так как виртуальность дети часто принимают за реальность. Необходимо вспомнить, что компьютерным играм свойственна такая черта, как безнаказанность плохих поступков героев. Это способствует проявлению безответственности детей за свои поступки (можно поступать, как нравится, ведь за это всё равно ничего не будет). Также компьютерные игры навязывают детям мысль о том, что все проблемы в жизни решаются одним нажатием кнопки (чтобы заработать деньги, нужно лишь ввести код; чтобы на ферме выросли бананы, нужно лишь навести курсор на «полив» и т.д.). У ребенка складывается такое мировоззрение, что для достижения результатов не нужно прилагать никаких усилий, не нужно трудиться. Но в реальности только труд, старания и усилия помогут добиться успеха в чем-либо. Такое сложившееся противоречие способствует возникновению у детей стрессов, истерик и капризов.

Отметим, что компьютерные игры негативно влияют на сферу общения детей. Чем больше у ребенка проблем общения со сверстниками, тем больше он подвержен виртуальным играм. В результате, компьютер становится заменителем друзей, прогулок. Ребенок не учится общаться со сверстниками, речь не развивается, в дальнейшем он может совсем отказаться от общения. Это способствует возникновению проблем в формировании социальных контактов с внешним миром.

Огромную опасность для детей представляют компьютерные интернет-игры. Они вызывают большую компьютерную зависимость. Такие игры, в основном, платные. Мы часто наблюдаем, как дети просят у родителей деньги на сладости и развлечения. На самом деле, большинство детей просят деньги на интернет-игры, пополняя счёт своего аккаунта. Многие родители не знают об этом, да и в целом про особенности интернет-игр. На самом деле, платные интернет-игры выманивают деньги таким образом: сначала предоставляется возможность поиграть в неё

бесплатно, пройти несколько уровней, но на пике соблагов требуется пополнить счёт для возможности продолжения игры. Так, ребенок, играя в интересную и захватывающую игру, вдруг видит, что закончились деньги, и пройти на следующий уровень невозможно, или же нельзя купить эликсир жизни и другие дополнительные бонусы. Ребенок пойдёт просить деньги, обманывая родителей, так как на игру они деньги, разумеется, не дадут. И с каждым уровнем денег требуется всё больше и больше. Появляется зависимость от интернет-игр. Это способствует проявлению приступов агрессии, тревожности. В дальнейшем возможен и такой поступок детей, как кража, а это уже преступление. Следствием может стать распад моральных ценностей ребенка.

Таким образом, большинство компьютерных игр оказывают пагубное воздействие на физическое и психическое здоровье детей. Однако есть множество развивающих компьютерных игр. Чтобы избежать компьютерной зависимости у детей, родителям следует критически относиться к выбору компьютерных игр и никогда не вестись на рекламу в интернете. Но, даже развивающие компьютерные игры вредят физическому здоровью ребенка, поэтому необходимо ограничивать время пребывания детей за компьютером (максимальное время – 30 минут с перерывами каждые 5-10 минут). А главное условие по преодолению компьютерной зависимости у детей – уделять им больше внимания: приглашать друзей ребенка, знакомить его с разными формами досуга, гулять всей семьей, вместе выполнять домашние задания. И тогда компьютерные игры не будут места в жизни ребенка.

#### Список литературы

1. Гордеева А.В. Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект. К. 2004.;
2. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. М.: ВАКО, 2007. 125 с.;
3. Пирогова Е.А. Окружающая среда и человек / Е.А. Пирогова. Минск: 1989. 135с.;
4. Разумова Т. Компьютерный яд // Наука и жизнь. № 6. 2002.;
5. Симонович С.В., Евсеев Г.А. Занимательный компьютер. Книга для детей, учителей и родителей. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, Информ-Пресс, 2002. 367 с.;
6. Шевнина, О. Если ребёнок интересуется только компьютерными играми, М.: Эксмо, 2003. 63 с.

### **Секция «Физкультура и спорт: актуальные аспекты науки и практики», научный руководитель – Мустафина Д.А.**

#### **ЗАНЯТИЯ ЙОГЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Аббазова Р.А., Шлемова М.В.,  
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
rimta2705@mail.ru*

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия физическими упражнениями позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус [1].

Одной из форм таких занятий могут стать занятия с использованием элементов йоги. Йога – это очень древнее индийское понятие, объединяющее в себе множество составляющих. Она связывает в единое целое тело, ум, разум и чувства с вашим внутренним «Я». Главной целью йоги является познание себя и духовного мира, а также достижение истины. Это уникальная наука, которая оказывает влияние, как на сознание человека, так и на подсознание. С философской точки зрения, йога – это единение души человека и сверхдуши, которая является воплощением вселенского «Я».

В современных школах и институтах редко практикуют проведение занятий йоги при обучении физической культуре, так как это является нетрадиционным методом, требующим специальной квалификации и повышенного внимания со стороны преподавателей. И как следствие, появляется необходимость в новом сотруднике (тренере) с такой квалификацией. Все эти факторы усложняют процесс нововведения в учебные заведения.