

Подригало Леонид Владимирович

Харьковская государственная академия физической культуры

Ровная Ольга Александровна.

Харьковская государственная академия физической культуры

Сокол Константин Михайлович

Харьковский национальный медицинский университет

Голодько Екатерина Анатольевна

Харьковская государственная академия физической культуры

ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ АГРЕССИИ

***Аннотация.** В статье раскрываются вопросы профилактики мультимедийной агрессии у детей и молодежи. С позиций донозологической диагностики разработана комплексная система оздоровительных мероприятий.*

***Ключевые слова:** донозоология, профилактика, мультимедийная агрессия.*

***Annotation.** Podrigalo L., Rovnaya O., Sokol R., Golodko K. Rationale of the system of preventive, healthy and rehabilitation activities for prophylaxis of multimedia aggression. The article deals with the prevention of multimedia aggression in children and youth. From the standpoint of prenosophological diagnostics a complex system of recreational measures has been developed.*

***Key words:** prenosophology, prevention, multimedia aggression.*

Введение. В настоящее время визуальное окружение современных детей, подростков и молодежи претерпевает существенные изменения. Появился ряд новых факторов визуального окружения, среди которых первое место по распространенности занимают мультимедийные технологии [2, 4]. Изучение данной проблемы, как медицинскими работниками, так и специалистами других специальностей (психологами, социологами и др.) позволяет утверждать наличие потенциальной опасности указанных факторов, обуславливающих возникновение разнообразных нарушений со стороны здоровья [2, 3, 4].

Исходя из изложенного, **целью настоящей работы** явилось обоснование системы профилактических, оздоровительных и реабилитационных мероприятий для профилактики мультимедийной агрессии у школьников и молодежи.

В качестве **материалов исследования** использованы результаты социологического и офтальмологического обследования 555 школьников в возрасте 6-18 лет и 1732 представителей молодежи в возрасте 16-25 лет. У участников проведено анкетирование для выявления кратности и длительности контактов с различными факторами, а также инструментальное исследование зрительной системы [4].

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе разработки системы оздоровительных и реабилитационных мероприятий были использованы принципы и подходы донозологической диагностики и, прежде всего, дифференцированный подход к их внедрению в зависимости от степени выраженности состояния [1, 2]. Такой подход, условно названный “Светофором”, позволяет в зависимости от состояния адаптации, выделять различные состояния, обозначаемые подобно цветам светофора и требующие использования своих специальных комплексов мероприятий.

Рассмотрим мероприятия, разработанные на примере детей и подростков, регулярно контактирующих с компьютерными играми, как наиболее агрессивным фактором визуального окружения. В основу положены критерии кратности и длительности контактов с указанными факторами. В этом контексте представляется правомочным их разделение на три группы:

- 1 группа - лица, имеющие спорадические, нерегулярные контакты с компьютерными играми – «зеленая зона»,
- 2 группа - лица, чей досуг характеризуется регулярными контактами (2–3 раза в неделю до 1 часа одноразово) – «желтая зона»,
- 3 группа – лица, контактирующие не менее 5-6 раз в неделю более 3 часов в день – «красная зона».

Предлагаемая схема профилактических мероприятий приведена на рис. 1. Состояние детей первой группы характеризуется нормальным состоянием либо умеренным функциональным напряжением. Для них гигиенические мероприятия должны сочетаться с комплексной санитарно-просветительной работой, направленной на объяснение потенциальной вредности компьютерных игр, пропагандой других видов отдыха, преимущественно активного типа. Рекомендуются рациональный режим дня, повышение двигательной активности, увеличение времени отдыха, использование элементов психогигиены для восстановления и релаксации, регулярное употребление витаминов.

Состав комплекса	Первая группа	Вторая группа	Третья группа
	Умеренное функциональное напряжение	Перенапряжение регуляторных механизмов	Наличие срыва адаптации, формирование зависимости,
			Реабилитация, проводимая

			психоневрологами и пси-хологами, терапия, на-правленная на коррекцию нервной, эндокринной, зрительной сенсорной систем
		Оптимизация контактов с компьютерными играми (их кратности и длительности), соблюдение гигиенических требований к режиму игры, контроль функционального состояния в процессе игры, использование пауз и перерывов для зрительной гимнастики и борьбы со статической нагрузкой, антиоксидантная и адаптогенная направленность питания, профилактика и коррекция пограничных психических нарушений, санитарно-просветительная работа среди взрослых	Оптимизация контактов с компьютерными играми (их кратности и длительности), соблюдение гигиенических требований к режиму игры, контроль функционального состояния в процессе игры, использование пауз и перерывов для зрительной гимнастики и борьбы со статической нагрузкой, антиоксидантная и адаптогенная направленность питания, профилактика и коррекция пограничных психических нарушений, санитарно-просветительная работа среди взрослых
Рациональный режим дня, повышение двигательной активности, увеличение времени отдыха, использование элементов психогигиены для восстановления и релаксации, регулярное употребление	Рациональный режим дня, повышение двигательной активности, увеличение времени отдыха, использование элементов психогигиены для восстановления и релаксации, регулярное употребление	Рациональный режим дня, повышение двигательной активности, увеличение времени отдыха, использование элементов психогигиены для восстановления и релаксации, регулярное употребление	Рациональный режим дня, повышение двигательной активности, увеличение времени отдыха, использование элементов психогигиены для восстановления и релаксации, регулярное употребление витаминов,

	витаминов, ком- плексная санитарно- просветительная работа	витаминов, комплексная санитарно- просветительная работа	комплексная санитарно- просветительная работа
--	---	--	---

Рис. 1. Схема профилактических, оздоровительных и реабилитационных мероприятий у детей с различным уровнем визуальной агрессии

Регулярные игры на компьютере позволяют отнести детей ко второй группе (“желтая” зона) с резко выраженным функциональным напряжением и перенапряжением регуляторных механизмов. В этом случае указанные выше общегигиенические мероприятия должны дополняться направленным оздоровлением. Прежде всего, это касается оптимизации контактов с компьютерными играми (их кратности и длительности). Необходима организация контроля соблюдения гигиенических требований к режиму игры, функционального состояния в процессе игры. Важным моментом является использование пауз и перерывов в игре для зрительной гимнастики и борьбы со статической нагрузкой.

Вызываемые “компьютерным стрессом” эндокринный дисбаланс, нарушения местного иммунитета, возрастание свободнорадикального окисления обуславливают необходимость их направленной коррекции. Наиболее эффективным путем в этом плане является использование алиментарного фактора. Антиоксидантная и адаптогенная направленность питания достигается за счет использования витаминно-минеральных комплексов, и растительных адаптогенов [6, 7], а также применения элементов фитозергономики за счет использования растений для поддержания и восстановления работоспособности человека [5]. Использование природных иммуномодуляторов, эфирных масел и фитонцидов повышает реактивность и нормализует работоспособность.

Важны также профилактика и коррекция пограничных психических нарушений с использованием психологического потенцирования, простейших приемов психопрофилактики, элементов фитотерапии и апитерапии. Санитарно-просветительная работа у детей должна дополняться повышением информированности взрослых о вредных последствиях нерационального использования компьютерных игр, обучением их методам контроля и профилактики.

Для реабилитации “геймеров” (“красная” зона) оздоровительный комплекс должен сочетаться с реабилитацией, проводимой психоневрологами и психологами, терапией, направленной на коррекцию нервной, эндокринной и зрительной сенсорной систем. Учитывая потенциальную опасность “компьютеромании”, необходима тесная взаимосвязь врачей (клиницистов и гигиенистов), педагогов, родителей, представителей общественных организаций и средств массовой информации.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования позволили обосновать и разработать систему профилактических, оздоровительных и реабилитационных мероприятий для профилактики мультимедийной агрессии у школьников и молодежи. Достоинством предлагаемой системы является не только этапность и четкая профилактическая направленность проводимых мероприятий, но и то, что динамика функционального состояния позволяет переходить с одного уровня на другой. Таким образом, переход из красной в желтую зону знаменует собой и переход от лечебно-реабилитационных к коррекционно-оздоровительным мероприятиям, а дальнейшая оптимизация состояния дает основания для перехода к гигиеническим мероприятиям.

Предлагаемая система позволяет повысить эффективность и действенность профилактики за счет переориентации на первичную профилактику, реализации принципов комплексности и дифференцированного подхода, лежащих в основе донозологической диагностики.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: Издательство РУДН, 2005, 284.
2. Подригало Л.В., Даниленко Г.Н. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция. К.: Генеза, 2014, 200.
3. Подригало Л.В., Ровная О.А., Сокол К.М., Голодько Е.А. Физиолого-гигиенические аспекты киберспорта. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2018, 2, 90-93.
4. Сергета И.В., Подригало Л.В., Малачкова Н.В. Офтальмо-гигиенические аспекты современного визуального окружения детей, подростков и молодежи. Винница: Діло, 2009, 176.
5. Фитозэргономика: под ред. акад. АН УССР Гродзинского А. М.; АН УССР. Центр, респ. ботан. сад. Киев: Наук, думка, 1989. 296 с.
6. Podrigalo L., Iermakov S, Rovnaya O, Yermakova T, Cieśllicka M, Muszkieta R. Evaluation of Orientation and Efficiency of Schoolchildren Nutrition in Recreational Period Progress in Nutrition [Internet]. 27.Feb.2019 [cited 28.Feb.2019]; 22(1). <http://www.mattioli1885journals.com/index.php/progressinnutrition/article/view/7441>
7. Podrigalo LV, Iermakov SS, Avdiievskia OG, Rovnaya OA, Demochko HL. Special aspects of Ukrainian schoolchildren's eating behavior. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2017;21(3):120–125. doi:10.15561/18189172.2017.0304