наоборот. Таким образом, первоклассный хирург должен не только знать структуру и качества нитей, но и в совершенстве владеть техникой формирования узлов.

1. Буянов В. М., Егиев В. Н., Удотов О. А. Хирургический шов: Рапид-Принт, 1993.
2. Петров С. В. Общая хирургия: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
3. Юсков В. Н. Хирургия в вопросах и ответах: Феникс, 2000.
4. Современные хирургические нити и требования к ним. — Режим доступа: <https://medbe.ru/materials/khirurgicheskie-shvy-i-shovnye-materialy/sovremennye-khirurgicheskie-niti-i-trebovaniya-k-nim/>
5. Хирургический шовный материал. Полезная информация. — Режим доступа: <http://www.catgut.ru/info/index.html>
6. Шовный материал: требования, виды, особенности. — Режим доступа: <https://medbe.ru/materials/khirurgicheskie-shvy-i-shovnye-materialy/shovnyy-material-trebovaniya-vidy-osobennosti>.
7. Петров С. В. Общая хирургия: Учебник для вузов 2-е изд. 2004г.
8. Пшениснов К.П. Курс пластической хирургии. Медицина 2010г.
9. Савельев В.А. Клиническая хирургия. Национальное руководство. М ГЭОТАР-Медиа 2011г.
10. Зубарев П.Н. Общая хирургия.-СПб.: Специальная литература, 2011г.
11. Кузнецов Н.А. Общая хирургия. М МедПресс 2009г.
12. Литтманн И. Оперативная хирургия. М Самиздат 2008г.
13. Межгосударственный стандарт ГОСТ 31620-2012 «Материалы хирургические шовные. Общие технические требования. Методы испытаний.»

Ляпина Е.С., Бирюкова Н.В., Бирюков А.А.

Влияние видеоигр на нервно-психическое состояние подростков (обзор литературы)

*ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-19

Аннотация

В ходе анализа научной литературы выявлено наличие значительного количества исследований, посвященных изучению влияния видеоигр на психику подростков. Несмотря на множественные утверждения о том, что игры с присутствием насилия в сюжете, повышают уровень агрессии и вызывают психические расстройства, научные исследования показывают противоречивые результаты. На данный момент существуют исследования, утверждающие, что видеоигры тренируют полезные навыки человека, такие как смекалка и внимательность, но при этом мета-анализы результатов большого массива исследований на заявленную тему позволяют делать вывод, что пока связь подростковой агрессии с видеоиграми значительным количеством исследований подтверждается. Но несмотря на опасность для психического состояния, видеоигры несут множество полезных влияний на подростка.

Ключевые слова: видеоигры, подростки, подростковая психика, влияние, насилие, полезные навыки, агрессия, полезное влияние видеоигр.

Abstract

The analysis of scientific literature and patent documentation revealed the presence of a significant number of studies devoted to the study of the influence of video games on the psyche of adolescents. Despite numerous claims that violent games can increase aggression and cause mental distress, scientific research shows conflicting results. At the moment, there are studies that claim that video games train useful human skills, such as ingenuity and attentiveness, but at the same time, meta-analyzes of the results of a large body of research on

this topic allow us to conclude that so far the connection between teenage aggression and video games has been confirmed by a significant amount of research. Despite the dangers to mental health, video games have many beneficial effects on teenagers.

Keywords: video games, teenagers, psyche of teenagers, influence, violence, useful skills, aggression, beneficial effect of video games.

Введение

Видеоигры уже очень давно являются постоянной частью жизни современного мира, в них играют как дети, так и взрослые. Кибериндустрия достигла невероятных масштабов, а сам процесс игры назвали «киберспортом» и включили его в перечень официальных спортивных дисциплин, по которым даже проводятся соревнования, кибертурниры.

Безусловно, аспект, на столько тесно укоренившийся в современной жизни влияет на человека и его психику, особенно на еще не до конца сформировавшуюся нервно-психическое состояние детей и подростков. Это влияние является как положительным, развивая необходимые качества такие как: смекалка, скорость реакции, внимательность, так и оказывает на неготовых негативные эффекты: сидячий образ жизни, ухудшение зрения, агрессия.

Данная проблема вызывает интерес и волнение не только у ученых, но и общественный резонанс среди старшего поколения.

Последние исследования и наблюдения за любителями компьютерных игр утверждают, что видеоигры все же полезны [1]. В современных реалиях стресс оказывает на человека огромное влияние, практически все люди испытывают регулярный стресс на работе, учебе и во многих других сферах, геймеры в отличие других легче его переносят, так как видеоигры позволяет эмоционально разгрузиться не хуже, а иногда и лучше, что другие способы [1]. При этом существуют данные, подтверждающие негативное влияние видеоигр на психическое состояние подростка [7]. Основной причиной негативного влияния являются не соблюдение и не грамотное обозначение возрастных ограничений.

Целью данного исследования является всестороннее изучение научной литературы, патентной и нормативной документации, структурно-логический и системный метод, изучение свежих материалов в научных изданиях, всестороннее изучение вопроса.

Материалы и методы исследования. Для осуществления заданной цели нами были использованный документальные, системные и структурно-логические методы, изучение научных статей в научных изданиях. Были изучены влияния как на детское, так и на взрослое нервно-психическое состояние.

Результаты и обсуждения

Анализ научной литературы показал положительное влияние видеоигр на подростков, оказывая развивающий эффект. Разделение игр на жанры привело к увеличению количества художников, музыкантов, писателей и дизайнеров среди молодежи, так как процесс создания видеоигр открывает множество возможностей для самореализации творческий личностей [4], которых особенно много среди подростков. По мимо этого, также увеличивается интерес к компьютерным технологиям, что имеет большое значение для промышленности [4].

Кроме того люди, играющие в компьютерные более стрессоустойчивы и продуктивны, так как могут отдохнуть и быстро разгрузить мозг в процессе прохождения видео игры [1].

Главной пользой видеоигр является развитие жизненно необходимых навыков. Все геймеры обладают веской скоростью реакции, хорошей координацией движений,

логическим и стратегическим мышлением, высокоразвитой моторикой, они лучше анализируют, быстрее принимают решения в трудных ситуациях в реальной жизни.

Также, анализ литературы показал и негативный эффект среди подростков, который влекут за собой видеоигры. В современном мире от 60% до 90% детей посвящают все свободное время видеоиграм, это несет развивающий подтекст исключительно, если человек грамотно распределяет свое время между играми и рабочими моментами. Тратя большую часть времени на игры, подросток становится антисоциальным замкнутым [4].

Еще одной важной причиной для беспокойства является малоподвижный образ жизни [4]. Сидя за игровой консолью или компьютером, ребенок перестает двигаться, что является крайне серьезной проблемой современности, так как образ жизни у большинства современных людей сидячий, в том числе и у подростков. Это может привести к различным осложнениям и проблемам со здоровьем. Также при длительной игре в видеоигры отмечается нагрузка на зрительный анализатор, что может привести к ухудшению зрения.

Серьезной проблемой является еще и игромания. Это практически неконтролируемая тяга к постоянным играм, зачастую такие люди играют в ММО-игры (массовая многопользовательская игра). Однако, согласно мнению психологов, игромания это скорее образ мышления. Не будь компьютерных игр, эти люди ходили бы в казино, играли бы в покер и ставили бы ставки [4]. Видеоигры не являются причиной игромании, а лишь средством.

Главной проблемой, тревожащей всех, является травматическое влияние на психическое состояние подростка, вызывая истерию и высокий уровень агрессии у подростков из-за видеоигр. Не обязательно видеоигры делают подростков жестокими, так как на формирование личности оказывают воздействие множество факторов, помимо видеоигр: телевидение, семья, социум и т.д. Некоторые исследования утверждают, что опасными являются видеоигры со сценами насилия [4]. Такие игры действительно могут нанести вред психическому здоровью, при этом каждой игры есть свой возрастной рейтинг. Неустойчивая и впечатлительная психика подростков может сильно пострадать от таких сцен, просто из-за несоблюдения возрастного ограничения [7]. Но проблема не только в этом. PEGI (Pan European Game Information) – система, оценивающая только наличие и степень выраженности некоторых игровых моментов: степень жестокости, наличие нецензурной лексики, сексуального поведения, наркотиков и азартных игр. Но множество других моментов, которые также могут оказывать влияние на подростковую нервно-психическую систему, остаются за рамками её градации.

Выводы:

1. Анализ научной литературы показывает наличие весомого положительного влияния видеоигр на молодежь, на ее здоровье и развитие, на также приносят пользу обществу за счет привлечения молодого поколения
2. К сожалению, видеоигры имеют и негативные последствия при несоблюдении возрастных ограничений, временных промежутках, проводимых подростками за играми. Эти последствия несут вред не только нервно-психическому состоянию, так и физическому.

1. Сланова А.В., Волик М.В., Влияние видео игр на человека/ Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. Владикавказ. 2019 №1(28)

2. Зайтова Е.З., Волик М.В. Применение информационных технологий в организации самостоятельной работы студентов // Экономика России в условиях глобализации: вызовы и возможности развития. Сборник научных трудов по материалам международной научной конференции (в рамках VI Международного научного студенческого конгресса на тему: «Гражданское общество России: становление и пути развития»). 2015. – С. 258-262.
3. Anderson C.A., Bushman B.J. Human aggression // Annual Review of psychology. 2002. Vol. 53. № 1. P. 27-51.
4. Ковалёв А.Е., Влияние видеоигр на ребёнка – польза или вред? Материалы Международной научно-практической конференции. Издательство: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского (Липецк) г. Липецк, 2019.
5. Смирнова Е.О., Радева Р.Е. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры / Е.О. Смирнова, Р.Е. Радева // Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. Т. V. Вып. VII. – М.: Центр социологии образования РАО, 2000. – С. 330–369.
6. Boesche W. Violent content enhances video game performance // Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications. 2009. Vol. 21.P. 145-150.
7. Тимофеев, С.Б., Видеоигры с хоррор - компонентами и их влияние на склонность к агрессии юношей. Иркутск - 2019., ст.69.

Магомедова П.М., Бирюкова Н.В.

Здоровье и здоровый образ жизни в системе ценностей у современных подростков

*ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский
Университет)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-20

Аннотация

Здоровье - самое важное, что есть в жизни человека. Если человек болен, все остальное теряет прежний смысл. Именно поэтому необходимо с раннего возраста задумываться о том, как поддерживать свое здоровье. Есть определенный набор правил, который поможет защитить себя от неблагоприятных факторов внешней среды. Важную роль играют правильное питание, здоровый сон и, конечно, занятия спортом. Особенно важно поднимать тему здорового образа жизни среди подрастающего поколения, воспитывать в подростках ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все необходимые условия для его поддержания. Большую роль в формировании рационального отношения к своему здоровью играет не только семья, но и образовательные организации. В статье рассмотрены способы влияния на отношение подростков к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, ценности, подростки.

Abstract

Health is the most important thing in a person's life. If a person is ill, everything else loses its former meaning. That is why it is necessary to think about how to maintain your health from an early age. There is a certain set of rules that will help protect yourself from adverse environmental factors. Proper nutrition, healthy sleep and, of course, sports play an important role. It is especially important to raise the topic of a healthy lifestyle among the younger generation, to educate teenagers in a value attitude to a healthy lifestyle, to create all the necessary conditions for its maintenance. An important role in the formation of a rational attitude to one's health is played not only by the family, but also by educational organizations. The article discusses ways to influence the attitude of adolescents to a healthy lifestyle and sports.

Keywords: healthy lifestyle, health, values, teenagers.