

Проблема развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии:
материалы VIII международной научно-практической конференции,
Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т».
2019. – С. 470-473.

УДК 004.38:616–056.2(043.2)

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА
НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**STUDY OF THE EFFECT OF PERSONAL COMPUTER ON THE
PHYSICAL STATE OF A HUMAN**

Пахомов Василий Иванович, *старший преподаватель*,
Старостина Екатерина Владимировна, *старший преподаватель*,
Рудий Игорь Ярославович, студент

Национальный авиационный университет, Киев, Украина

Pakhomov Vasily Ivanovich, Senior Lecturer
Starostina Ekaterina Vladimirovna, Senior Lecturer
Igor Yaroslavovich, student
National Aviation University, Kiev, Ukraine

Анотация. Статья рассматривает проблемы связанные с работой за компьютером, которые влекут за собой нарушения в работе зрительного и апорно-двигательного аппарата, имеют влияние на центрально-нервную систему и психологическое состояние человека.

Ключевые слова: компьютер, влияние, проблемы, физическое состояние, человек.

Abstract. The article deals with the problems associated with work on the computer, which entails impairments in the work of the visual and aphotropo-motor apparatus, have an effect on the central nervous system and the psychological state of the human being.

Index terms: computer, influence, problems, physical state, person.

До сих пор среди пользователей персональных компьютеров, а также производителей компьютерной техники не существует единого мнения о том, вредно ли, и если да, то насколько вредно для человеческого организма общение с компьютером. С одной стороны, в массовой печати периодически появляются статьи, которые предупреждают о том, что персональных компьютеров едва ли не смертельно опасны. С другой стороны, встречаются подробные отчеты о том, каким образом и или иная компьютерная фирма добивается превращения своей продукции в безопасный для здоровья инструмент.

С детства нас приучали к тому, что нельзя долго смотреть телевизор или сидеть у компьютера – «Глаза испортишь!», «Сколиоз заработаешь!», «Ужас

потом снится будут!»). Каких только страшных историй нам не рассказывали, чтобы прогнать от источника удовольствий. Но действительно ли работа за компьютером вредит здоровью?

Данная тема считается весьма актуальной в современном мире, во время все большее и большее развитие новейших технологий и их внедрение в повседневную жизнь всех и каждого. Чрезмерное использование чего-либо может иметь негативные последствия, в том числе и компьютера. Рассмотрим некоторые проблемы, которые негативно влияют на организм человека.

Так, гиподинамия – длительное сидение перед компьютером в одной позе вместо занятий спортом и активных игр на свежем воздухе приводит к тому, что мышцы слабо развиваются, человек становится раздражительным, быстро утомляется. К тому же сидячее положение негативно сказывается на спине и пояснице, а также портится осанка.

Кроме того, большая нагрузка на зрительный аппарат может привести к нарушению зрения и утомлению глазных мышц, а также негативно влияет на внутриглазные сосуды и сетчатку глаза. Больше всего проблемы со зрением наблюдаются у людей, работающих полную смену возле монитора. Негативное влияние связано с излучением монитора, зернистостью изображения и неплоскостью экрана [3].

Концентрация внимания – здесь все не так однозначно. Во время коротких сеансов использования компьютера внимание, наоборот, тренируется, а вот во время длительных – концентрация теряется.

Нагрузка на руки – во время работы за компьютером кисти рук постоянно находятся в напряжении: они осуществляют однотипные движения, долгое время не меняют позицию, в результате возникает устойчивое утомление мышц рук, выражается затем в боли суставов. Кроме того, из-за нарушения кровообращения и ухудшение нервной проводимости возможно появление судорог, нарушение координации пальцев.

Нагрузка на шею – шейный отдел позвоночника во время работы за компьютером также находится в постоянном напряжении, особенно если человек сидит неровно. В результате ухудшается кровоснабжение мозга, может возникнуть кислородное голодание, проявляющееся в головных болях.

Влияние на центрально-нервную систему – длительное использование компьютера может не только стать причиной повышенной утомляемости и даже головокружения, но и вызвать другие вегето-сосудистые нарушения – дневную сонливость, пугливость, апатию, рассеянность, вспыльчивость, слабость и т.д.

Психологический аспект – его тоже обязательно нужно учитывать. Часто дети, увлеченные интернет-общением, теряют способность к живой коммуникации – им сложнее находить общий язык со сверстниками, неинтересны другие активности. Кроме того, на эмоциональное и умственное развитие человека могут оказать существенное влияние потоки информации, получаемой из Сети – к сожалению, далеко не всегда полезной и безопасной.

Проблемы с питанием – захвачена компьютером человек часто забывает о еде или и вовсе теряет аппетит. Другие дети, наоборот, начинают питаться неконтролируемо - перекусывать прямо перед монитором и не особо заботиться о качестве пищи.

Но если существуют определенные негативные факторы, то существуют и пути к избеганию данных проблем:

Так, одним из средств профилактики заболеваний глаз есть гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, которые специально предназначены для отдыха глаз. Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит при профилактике и на первых стадиях ослабления зрения. Комплекс упражнений для глаз можно рекомендовать и тем, кто работает за компьютером, и тем, у кого глаза просто склонны к переутомлению.

Все физические действия человека связаны с динамической и статической работой. Деятельность пользователей компьютеров характеризуется длительной работой в сидячем положении. В случае несоблюдения необходимых условий, такой труд может привести к перенапряжению различных участков костно-мышечной системы.

Прогресс в области новейших технологий влияет на современное состояние физического здоровья граждан и определенная угроза к ухудшению его из-за большого использования компьютера есть, но существует множество способов избежать данных неприятных ситуаций.

Компьютер – это лишь машина, которая выполняет прихоти человека, но он не может контролировать и не допускать ухудшения состояния здоровья и все эти негативные последствия лежат на руках человека, который должен обеспечивать состояние своего здоровья и следить за изменениями в состоянии своего здоровья.

Итак, компьютерная техника может негативно влиять на здоровье и физическое состояние человека. Поэтому, при обустройстве и оборудовании компьютерных кабинетов, нормировании продолжительности работы, в частности, учеников (студентов) и учителей (преподавателей), важно неуклонно соблюдать санитарные, эргономических, гигиенических норм и проводить определенные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Это позволит всем работающим за компьютерами значительно уменьшить их влияние на здоровье, физическое состояние и психику человека.

Среди основных мер профилактики заболеваний, связанных с использованием компьютера, выделять соответствующий техническое состояние электронно-вычислительных средств, правильное размещение компьютеров и периферийного оборудования, рациональную организацию рабочего места, соблюдение норм освещения и микроклимата помещения, соблюдение необходимого режима работы по компьютера, наличие специализированных компьютерных мебели.

ЛИТЕРАТУРА

1. Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье? – М.: Новый Центр, 2001.
2. Белоус В.И. Работа за компьютером и зрение // Магистр медсестринства. – 2014. – № 2. – С. 69-73
3. : <https://womanadvice.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka>

LITERATURE

1. Demirchoglyan G.G. Man at a Computer: How to Save Health? – Moscow: New Center, 2001.
2. Bilous VJ Work at a computer and vision // Master of Nursing. – 2014. – No. 2. – P. 69-73.
3. : <https://womanadvice.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka>