

ПРОФИЛАКТИКА ВЛИЯНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ЗДОРОВЬЕ СОЦИУМА

Корневская О.С., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

В последнее десятилетие происходит стремительное проникновение в различные сферы жизни электронных гаджетов (планшетные устройства, игровые приставки, мобильные телефоны, ноутбуки, музыкальные плееры и т.д.). Современные аппараты соединяют в себе массу функций. Кроме звонков и смс-сообщений, посредством смартфонов пользователи играют в игры, посещают интернет и социальные сети, смотрят видео и совершают многие другие действия. Весь этот функционал привязывает к себе людей, а ведь у многих есть и второй, и третий телефон. Но, как всякий этап в развитии общества, компьютеризация несет с собой и новые проблемы. Эти устройства влияют на развитие личности современного человека, значительно расширяют его образовательные возможности, систему коммуникации, досуга. Но наряду с положительным влиянием существует и негативное воздействие, и в первую очередь на физическое и психическое здоровье [1, 2]. В вину гаджетам ставят такие факторы как опасность для здоровья материалов, из которых они сделаны, электромагнитное излучение, проблемы со зрением из-за небольшого экрана смартфонов, доведение пользователей до стрессового состояния и «поглощение времени». По мнению многих пользователей, подобные устройства помогают спланировать свой день, но в то же время онлайн-сервисы, веб-сайты, форумы, приложения, голосовой поиск, автонабор, навигация заменяют живое общение, и это только снижает общественные успехи человека, его умственное и физиологическое формирование.

Очень часто использование электронных вычислительных машин невозможно снизить из-за профессиональных или учебных причин. Но составить свое расписание по принципу снижения факторов нарушения здоровья, возможно. Так итальянским мыслителем, социологом и экономистом

Вильфредо Парето и его соратниками еще в 1897 году было доказано, что 80% нашей занятости уходит на мало значащие дела, а положительных эффектов всего 20%.

Все выше отмеченное привело к исследованию использования различной техники без профессиональной и учебной надобности у людей в возрасте от 15 до 50 лет. В опросе приняло участие 165 человек, которые сами охарактеризовали использования своего времени в течение суток. Все участники распределились на группы, следующим образом: 1,5 ч в день пользуются данной аппаратурой 21 опрошенный (12,7%); 1,5 - 3 часа – 31 человек (18,8%); 3- 5 часов 45 человек (27,3%); 5-9 часов 29 человек (17,6%); 9 - 13 часов 18 человек (10,9%); 13-17 часов 13 человек (7,9%); 17-20 часов 1 опрошенный (0,6%) и более 20 часов нерационального использования времени 7 человек (4,2%).

Результаты показали, что только 12,7% людей пользуются компьютером, телефоном и иными гаджетами менее 1,5 часов день и планируют свой день не в ущерб здоровью. Большинство участников исследования (27%) ответили, что занимают свое время от 3 до 5 часов в день. Участники опроса отметили, что через 3 часа пользования гаджетом возникает локальное утомления в области глаз, шеи, спины. Раздражительность отметили – 25%, сонливость – 20%, совершение ошибок в работе с клавиатурой зафиксировано у 20% опрошенных. Поэтому вопросы, связанные с влиянием гаджетов на здоровье человека, лучше рассматривать с профилактической точки зрения.

В НИИ физической культуры и спорта (г. Москва) создан профилактический оздоровительный комплекс, обеспечивающий эргономически благоприятные условия труда и снижение общего и зрительного утомления. На первом этапе используется комплекс динамических упражнений для внутриглазных и цилиарных мышц с применением специальных глазных тренажеров. На втором этапе осуществляется общефизическая тренировка в аэробном режиме на специальных спортивно-гимнастических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и т.п.), соединенных с компьютером

специальным электронным блоком сопряжения. Это позволяет управлять создаваемой на экране дисплея игровой, спортивной, развлекательной ситуацией. Такая двухкомпонентная схема обеспечивает высокий оздоровительный эффект. К другому варианту профилактики могут быть отнесены комплексы оздоровительных и профилактических упражнений, обеспечивающих снижение, как общего утомления, так и утомления пальцев, рук, глаз. Такие комплексы основаны на принципе активного отдыха, представляющего собой перерыв в работе, занятий специально организованной деятельностью (активизирующая деятельность). Смысл этой деятельности – обеспечение полноценного восстановления работоспособности функционирующих нервных центров и предотвращение их значительного утомления.

При составлении таких комплексов необходимо придерживаться следующих положений: в комплекс включаются упражнения, способные ликвидировать отрицательные явления, возникшие вследствие вынужденной рабочей позы; упражнения должны способствовать отдыху мышц, систем и органов, принимающих непосредственное участие в труде, и давать нагрузку бездействующим мышцам и соответствующим им нервным центрам [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что средства физической культуры способствуют повышению уровня здоровья населения, а также могут обеспечить профилактику влияния гаджетов на здоровье человека.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Культура здоровья студента. Издательство «Альфа-М», 2003.
2. Третьякова Н.В. – Основы здоровьесбережения – Екатеринбург. 2011.
3. http://www.rusnauka.com/22_NIOBG_2007/Sport.htm