

3. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры / Современные наукоемкие технологии, 2007. – № 6.

4. «Инновационные разработки в спорте высших достижений», сайт <http://fitnesburg.ru/ivanovich/3649-innovatsionnye-razrabotki-v-sporte-vysshih-dostizheniy>

5. Фирсин С.А. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2013. – № 12.

Бараковских К. Н., Пермяков О. М.
Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ КАК ФАКТОР РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Мобильными телефонами в современном мире пользуется около 90 % населения, но отсутствуют однозначные сведения о том, вредит ли это устройство здоровью человека или нет. Но на сегодняшний день актуальна эта тема, поскольку наличие неопределенных рисков делает особо актуальным формирование культуры безопасности пользования мобильными устройствами.

Ключевые слова: мобильный телефон, электромагнитное излучение, здоровье, негативное воздействие.

Уже давно разговоры по телефону стали для всех привычными и заменили общение на on-line. Позвонить человеку удобно, особенно если он находится очень далеко.

Мобильный телефон – это переносное средство связи, предназначенное преимущественно для голосового общения [3].

О пользе и вреде мобильных телефонов ведется много разговоров. Сегодня телефон, есть у каждого современного человека, он пользуется им каждый день, с утра до ночи. Следовательно, это означает, что каждый из нас получает немалую долю электромагнитного излучения.

Электромагнитное излучение – это вид энергии, представляющей электромагнитные волны, возбуждаемые различными излучающими объектами.

Мы засыпаем и просыпаемся рядом с мобильным телефоном, начинаем утро с будильника. А наша первая минута дня начинается с просмотра ленты новостей в социальных сетях, а так же слушаем музыку в транспорте и так далее. Как только мы совершаем или принимаем звонок на наше сотовое устройство, уже с пятнадцатой секунды разговора можно начинать фиксировать угнетение мозговых ритмов. За этим следует повышение температуры уха и барабанной перепонки, и одновременно – того участка головного мозга, который к ним примыкает.

При частом использовании мобильных телефонов люди испытывают неприятный разогрев в области головы, вокруг уха. Наибольшему риску подвергаются люди до 30 лет, они в 3 – 4 раза чаще подвержены посторонним эффектам [1].

Если по телефону говорит человек со склонностью к заболеваниям нервной системы, у него может случиться эпилептический удар. Даже те люди, которые разговаривают по телефону меньше пары минут в день, достаточно часто испытывает негативные эффекты на себе. Такие как плохая память, боли в головном мозге, головокружение, быстрая утомляемость. Стало также известно, что полезнее для здоровья пользоваться домашними телефонами, нежели мобильными их использование негативно влияет на органы слуха, зрение, опорно-двигательную систему и, сотовым лучше пользоваться в крайних случаях.

Лицам страдающим вышеперечисленными заболеваниями стоит свести использование мобильного устройства к минимуму, то же самое касается неврастеников, лиц с расстройствами сна и памяти, так как мешает заснуть и сокращает время сна, а также вызывает головные боли и спутанность сознания.

Особенно тревожным выглядит это открытие применительно к детям и подросткам, которые особенно нуждаются во сне, но при этом в большинстве своем, по данным опросов, пользуются телефонами поздно ночью. Недостаток сна может привести к колебаниям настроения, личностным изменениям, симптомам, характерным для синдрома дефицита внимания с гиперреактивностью, депрессии, рассеянности и ухудшению успеваемости.

Казалось бы, нет ничего в этом страшного, что подростки в наше время пользуются телефонами с малого возраста. Но ученые пришли к выводу, что у людей в частности у подрастающего поколения резко изменилась способность к воображению, концентрации мыслей. А помимо этого, пользование мобильными телефонами вело даже к более заметным последствиям, люди просто-напросто постепенно разучились общаться друг с другом.

Многолетнее использование мобильного телефона может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга. Проведённые исследования демонстрируют повышение риска развития онкологического процесса у тех людей, которые как минимум 10 лет регулярно или особенно интенсивно пользовались сотовой связью.

Результаты указывают на рост числа раковых опухолей головного мозга у тех людей, которые по крайней мере в течение 10 лет использовали мобильные телефоны и много по ним разговаривали. Примечательно, что опухоль возникает с той стороны головы, где пациент, как правило, держал у уха телефон [4].

Не секрет, что половая дисфункция обычно напрямую связана с тем, как работают нейроэндокринная и нервная системы. Доказано, что мобильное устройство крайне негативно воздействует на репродуктивную систему, как мужчин, так и женщин. Результаты исследования работника венгерского университета выявил, что обнаружено ухудшение качества их спермы, он наблюдал за двумя сотнями мужчин в течении года. При этом исследуемые мужчины не только разговаривали по нему, но и просто носили аппарат в кармане своих брюк.

Не менее серьёзен и вред мобильного телефона для представительниц слабой половины человечества. Многие женщины проводят за разговорами большую часть своего дня. К сожалению, это способно привести к крайне плачевным последствиям, включая рождение детей с врождёнными пороками, преждевременные роды, выкидыши и так далее. На территории некоторых государств беременным женщинам и вовсе запрещается пользоваться мобильными устройствами.

Учёными также доказано, что при чрезмерном использовании беременными мобильных телефонов, у новорожденного возможен риск нарушений центральной нервной системы. В США было проведено исследование, в котором приняли участие 350 беременных женщин. На протяжении беременности женщины активно пользовались мобильными телефонами, а еще 250 не разговаривали по мобильному телефону вообще. У женщин, отказавшихся от пользования мобильными устройствами, дети имели абсолютно нормальное психоэмоциональное состояние, а у тех, кто предпочел оставаться активными пользователями, родились дети с нарушением нервной системы, эмоциональной неуравновешенностью и нарушением сна [3].

При частом и длительном пользовании мобильным телефоном происходит снижение иммунитета, что приводит к ухудшению сопротивляемости организма различным инфекциям. Использование сотовых телефонов способствует развитию аст-

мы и экземы. В результате воздействия электромагнитных волн на эндокринную систему увеличивается содержание адреналина в крови [2].

Таким образом, для того чтобы уберечь себя от негативного воздействия мобильного устройства на организм, нужно придерживаться следующим правилам:

1. Носите телефон не в кармане брюк, а в сумке.
2. Необходимо делать перерывы в разговоре на четверть часа.
3. Расстояние между телефоном и поверхностью головы во время совершения звонков должно быть не менее 3-х сантиметров, в пределах этого расстояние облучение максимально.
4. Лицам до 16 лет, людям склонным к неврологическим заболеваниям, а также беременным женщинам, не рекомендуется пользоваться мобильным телефоном.
5. Не следует пользоваться мобильным телефоном вблизи высоковольтных линий электропередач, в троллейбусах, трамваях и там где природное электромагнитное поле.
6. Попробуйте выключать телефон на ночь.

Мобильная связь весьма удобна, а порой и просто необходима. Но лишь при разумном ее использовании, вы сведете к минимуму негативное воздействие сотового телефона на свой организм. Помните, что включенный телефон излучает всегда, даже если вы по нему не разговариваете.

Библиографический список

1. Вершинин А. Е., Авдонина Л. А. Влияние сотовых телефонов на здоровье человека. – М.: 2015. – № 3 (11). – С. 175–179.
2. Вихарев, А. П. Влияние сотовой связи на здоровье пользователя / А. П. Вихарев. – Киров, 2010. – Т. 4. – С. 181–182.
3. Редковская, В. Ю. Влияние мобильных сотовых телефонов на здоровье человека / В. Ю. Редковская, В. В. Аччасов. – Томск, 2011. – Ч. 5. – С. 92–94.
4. Румянцев Г.Н. Анализ патогенной значимости излучений мобильных телефонов // Вестник РАМН – 2011. – №6. – С. 31–35.

Барбашина М.В., Ольховская Е.Б.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Занятия физическими упражнениями оптимизируют психофизическое здоровье детей в возрасте от 3 до 7 лет, формируют нравственное поведение личности, оказывают влияние на всестороннее развитие ребенка. Выбор вида спорта для выравнивания двигательной активности осуществляется с учетом состояния здоровья и интересов ребенка.

Ключевые слова: дошкольник, физическое развитие, физическая культура и спорт.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей. В современном обществе давно пытаются решить проблему раскрытия интеллектуальных и физических возможностей детей для полноценного развития в будущем. Для этого необходимо закладывать любовь к двигательной активности с малолетства, это окажет большое влияние на последующее всестороннее развитие ребенка, а в дальнейшем и личности в целом.