

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Шабанова А.А.

*Шабанова Асият Агамирзаевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, лечебный факультет,
Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югра
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в статье рассматривается негативное влияние компьютера на организм человека. Предлагается комплекс упражнений при работе за компьютером.

Ключевые слова: компьютер, заболевания, гимнастика.

IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON HUMAN PHYSICAL DEVELOPMENT

Shabanova A.A.

*Shabanova Asiyat Agamirzaevna - Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL THERAPY, RESTORATIVE AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
OF MEDICINE,
BUDGET INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION OF THE KHANTY-MANSIYSK AUTONOMOUS OKRUG-YUGRA
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: the article discusses the negative impact of the computer on the human body. A set of exercises is proposed for working at a computer.

Keywords: computer, diseases, gymnastics.

Влияние компьютеров на здоровье человека в настоящее время является одной из самых горячих тем в мире. Развитие научно-технических процессов, информационных технологий и применение информационных технологий в различных областях науки и деятельности привносят в нашу жизнь как положительные, так и отрицательные моменты.

Бесценная польза компьютеров в том, что современные программы не только оптимизируют рабочие процессы и производительность, но и позволяют нам манипулировать большими объемами информации, получать доступ, обрабатывать и хранить ее в виде документов, чертежей и изображений.

Компьютеры неотъемлемая часть нашей работы, они помогают нашим детям учиться и являются одним из наших любимых развлечений. С появлением интернета компьютеры стали средством поиска информации и делового общения, а некоторые люди не представляют себе жизни без них. В частности, для инвалидов компьютер – это не только средство общения, но и большая помощь, поскольку современные компьютерные технологии позволили инвалидам самореализоваться и получить работу. Выбирая правильные программы и игры, дети могут научиться логически мыслить и развить лучшую зрительно-моторную координацию. Дети могут быстро научиться читать, считать, писать и многому другому. У детей развивается уверенность в себе и чувство собственного достоинства, они способны лучше концентрироваться, чем дети, которые никогда раньше не пользовались компьютером.

Постоянное совершенствование учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях, а также в связи с последними событиями в стране и мире, связанными с предупреждением распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, применение дистанционных форм обучения увеличивает время нахождения за компьютером и оказывает негативное воздействие на организм.

Электромагнитное излучение, создаваемое компьютером, оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую, иммунную, нервную, эндокринную, половую системы, желудочно-кишечный тракт. Излучение в первую очередь негативно влияет на нервную систему, вызывая головные боли, головокружение, депрессию, бессонницу, стресс, нарушение биотоков мозга. Под влиянием излучения, идущего от монитора, при длительном нахождении за компьютером, наблюдаются необратимые изменения остроты зрения, также были выявлены заболевания, связанные с мышцами и суставами.

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний следует как можно эргономичней организовать место за компьютером.

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела, при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90 градусов). Для этого следует:

1. Разместить монитор прямо перед вами, причем так что бы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза).

2. Стул, на котором вы сидите, должен иметь спинку и подлокотники, а также такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае, если за одним компьютером работают люди

разного роста, – желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой (Спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению в них же).

3. Расположение других часто используемых вещей, по возможности, не должно приводить к долгому нахождению в какой-либо искривленной позе, и не должно приводить к наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжелых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый диск)

Для профилактики вышеперечисленных заболеваний следует соблюдать все меры предосторожности при работе с компьютером, как можно чаще менять позу или вставать из-за компьютера и, конечно же, делать гимнастику, заниматься спортом.

Комплекс гимнастических упражнений при работе за компьютером:

1. Повороты и наклоны головы;
2. Движения головой вперед-назад;
3. Вращения в плечевом поясе;
4. Разминка для грудного отдела;
5. Растяжка для спины;
6. Укрепление поясничного отдела;
7. Разминка для стоп.

Регулярные занятия спортом помогут вам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и отлично себя чувствовать в течение дня.

Список литературы / References

1. *Чомаева М.Н.* Компьютер как фактор вредного воздействия на здоровье человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2020. № 7-2.