

Шкурнит Марина Николаевна

доцент, преподаватель

Академия физической культуры и спорт

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Погорелова Нина Александровна

студентка

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ,
СВЯЗАННЫХ С ИНФОРМАЦИОННЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ,
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

***Аннотация:** в данной статье описываются отличительные профессиональные болезни студентов, использующих компьютер как основной инструмент обучения, а также перечисляются способы укрепления их здоровья в период между курсами.*

***Ключевые слова:** профилактика профессиональных заболеваний, плавание, йога, ходьба, виды физической активности, сохранение здоровья.*

Актуальность.

Важность сохранения здоровья с молодых лет ни у кого не вызывает сомнения. К сожалению, сидячий образ жизни вкупе с повышающимися год от года нагрузками на учащихся высших учебных заведений не способствуют этому. В результате низкой двигательной активности появляется сутулость, боли в спине, искривление позвоночника, застой крови в органах малого таза (что особенно плохо для девушек репродуктивного возраста). Однако ещё большему риску ухудшить здоровье подвергаются студенты, обучающиеся на популярных в наше время специальностях, связанных с информационными технологиями (далее –

студенты ИТ направлений). Всё дело в том, что большую часть времени они проходят в сидячем положении за компьютером, который является основным инструментом обучения для них. Такое времяпрепровождение даёт нагрузку и на спину, и на глаза, и на нервную систему.

Цель и задачи.

Поскольку в дальнейшем большинство студентов ИТ направлений планируют стать программистами, очевидно, им уже с 18–19 лет грозят профессиональные заболевания людей этой специальности: остеохондроз, геморрой, гиподинамия, радикулит, ожирение, всевозможные болезни глаз, депрессия и пр. [5] К сожалению, физическая культура в университете не способна в полной мере обеспечить их профилактику, а времени на неё во время учебного года не всегда хватает. Лето же – отличная возможность не просто укрепить своё здоровье, но и совместить этот процесс с отдыхом, получив от него удовольствие. Цель данной работы – составление рекомендаций для студентов ИТ специальностей по улучшению физического и психического здоровья в летний период. Для достижения этой цели авторами была поставлена следующая задача: исследовать различные виды спорта, доступные большинству студентов, и выделить из них те, которые легко «вписываются» в процесс летнего отдыха молодых людей.

Материалы и методы исследования.

В процессе написания данной работы были проанализированы материалы, посвящённые профилактике здоровья работников умственного труда, а также изучены наиболее распространённые болезни, возникающие от сидячего образа жизни, и методы их профилактики. Следует отметить, что при написании данной работы были использованы собственные методические разработки одного из авторов – Марины Николаевны Шкурпит, которая в течение многих лет изучает профилактику профессиональных заболеваний людей различных профессий.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результатом работы является список видов физической активности, оказывающих благотворное влияние на организм человека и способных обеспечить профилактику профессиональных заболеваний студентов ИТ-специальностей. В

каждом подпункте описывается влияние данного вида деятельности не организм человека, перечисляются возможные проблемы в организме, которые он может предотвратить. Отличительная особенность этих видов физической активности – их лёгкая «встраиваемость» в процесс летнего отдыха:

1. Для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата отлично подходит плавание. В воде нагрузка на позвоночник является минимальной, снижается статическое напряжение, что способствует формированию правильной осанки. В процессе плавания задействуются все группы мышц, происходит чередование их работы: одни расслабляются, другие – напрягаются. В результате улучшается работа кровеносной и сердечнососудистой систем, исчезает застой крови в области малого таза [1, с. 6]. Стоит отметить, что в летний период стоит предпочесть открытый водоём бассейну: чистый воздух и солнечные лучи служат вспомогательными факторами оздоровления. Отличной альтернативой простому плаванию будут всевозможные подвижные игры в воде.

2. Замечательное воздействие на опорно-двигательный аппарат человека оказывает самая обыкновенная ходьба. Час пеших прогулок в день позволяет получить минимальное количество необходимой организму человека физической активности, укрепить кости и мышцы, улучшить кровоснабжение организма. Именно поэтому лето – отличное время для пеших походов и просто длительных прогулок [2, с. 7–8].

3. Отличным способом предотвратить заболевания глаз будет элементарный отказ от компьютера на период между семестрами или установление временного лимита: не более 30–45 минут в день. В современном мире это будет сделать непросто, однако такая мера позволит дать «отдых» как глазам, так и нервной системе, и опорно-двигательному аппарату. Кроме того, рекомендуется больше времени проводить в местах, где есть «зелёные зоны» (в парках, скверах, а лучше за городом), так как любованию зеленью и природой благотворно сказывается на состоянии глаз, даёт им отдых [3, с. 91].

4. Учёба на ИТ-направлениях подразумевает решение большого числа математических задач и задач, связанных с программированием, которые требуют

большой концентрации, а также работа с большими объёмами сложной информации, в которой необходимо разобраться за максимально короткий срок. В результате к концу учебного года студенты испытывают переутомление, становятся неусидчивыми и раздражительными. Всё это может привести к различным заболеваниям нервной системы. Прекрасным способом обретения внутреннего спокойствия является йога, полезная, как девушкам, так и юношам. Она способствует расслаблению организма, дарит душевное спокойствие, развивает контроль над телом и психикой [4, с. 41]. Особенно полезна йога в тихих местах, скрытых от городской суеты – на берегу моря, на горном склоне, в лесу или роще.

5. В течение учебного года многие студенты, желая усвоить материал как можно лучше, пытаются посвятить учёбе как можно больше времени, часто подолгу не встречаются с друзьями, предпочитая живому общению общение виртуальное. Однако учёные установили, что увлечение общением в социальных сетях нередко приводит к депрессии [6]. Эта проблема особенно остро стоит для студентов ИТ специальностей, так как, работая за компьютером, они часто заходят на свои странички в Интернете. В летний период стоит, по возможности, вообще отказаться от общения в социальных сетях или же свести его к минимуму. Необходимо чаще встречаться с друзьями в реальной жизни, проводить вместе время, помня, что виртуальный мир никогда не станет полноценным заменителем реальности.

Выводы.

Как известно, здоровье проще сохранить, чем восстановить. К сожалению, зачастую люди считают, что профилактика болезней – скучное и не слишком приятное занятие, именно поэтому важно совмещать её с приятным времяпрепровождением. Авторы данной статьи надеются, что приведённые в ней советы помогут не только сохранить здоровье молодым людям и девушкам, обучающимся на ИТ специальностях, но и помогут извлечь максимум пользы от летнего отдыха.

Список литературы

1. Баламутова Н.М. Оздоровительная тренировка по плаванию для студентов гуманитарных вузов // Н.М. Баламутова, Л.В. Шейко, И.П. Олейников // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Выпуск №2. – 2007. – С. 6–9.
2. Ищенко Е.Б. Оздоровительный туризм. Методические рекомендации к самостоятельному освоению студентами оздоровительных технологий в секциях по туризму / Е.Б. Ищенко, А.В. Ищенко. Ростов н/Д: Талер, 2014. – С. 7–8.
3. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 91 с.
4. Шкурпит М.Н. Пилатес, йога, йога-пилатес – что же выбрать / М.Н. Шкурпит // Сборник статей по материалам III Международного конгресса учителей физической культуры «Здоровье – в школы!». – Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2012. – С. 41–43.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pandia.ru/text/79/096/81685.php>
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://it-daily.ru/read.php?id=41069>