

## **ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА МАССУ ТЕЛА**

**Кузнецова А.В.**

<sup>1</sup>АСОУ-Академия Социального Управления, Россия, Московская область, г. Мытищи,  
e-mail: [otdel.ed@asou-mo.ru](mailto:otdel.ed@asou-mo.ru)

**Проблема формирования компьютерной зависимости у подростков является актуальной и социально значимой. Данная статья посвящена проблемы компьютерной зависимости в молодежной среде. В настоящее время многие люди уже не могут самостоятельно отказаться от использования компьютера даже на короткое время. В статье приводится связь между временем пребывания за компьютером и массой тела человека и определению характера этой зависимости. В статье дается оценка о наличии зависимости между временем пребывания за компьютером и массой тела.**

Ключевые слова: компьютерная зависимость, масса тела, двигательная активность, гиподинамия, физические нагрузки, сбалансированное питание.

## **INFLUENCE OF COMPUTER DEPENDENCE ON BODY WEIGHT**

**Kuznetsova A.V.**

Asou-Academy of Social Management, Mytishchi, Moscow region, Russia,  
e-mail: [otdel.ed@asou-mo.ru](mailto:otdel.ed@asou-mo.ru)

**The problem of formation of computer addiction in adolescents is relevant and socially significant. This article is devoted to the problem of computer addiction among young people. Nowadays, many people can no longer refuse to use a computer on their own, even for a short time. The article presents the relationship between the time spent at the computer and human body weight and the definition of the nature of this dependence. The article gives an assessment of the dependence between the time spent at the computer and body weight.**

Keywords: computer dependence, body weight, physical activity, physical inactivity, exercise, balanced diet.

Компьютерная зависимость - ненормальный интерес человека к работе или проведению времени за компьютером. Изучали зависимость такие зарубежные психологи как: М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг, Т. Больбот. Работы этих авторов указывают на то, что на формирование компьютерной зависимости влияют не только желание и острая необходимость в уходе от реальности или личные проблемы, но и индивидуальные особенности человека. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Подобная зависимость поглощает человека, отнимая огромное количество времени на развитие и образование. Компьютерная зависимость отличается от других типов зависимости (курения, алкоголя, наркотиков и увлечения азартными играми) тем, что в какой-то момент времени наступает насыщение компьютером. Есть одно но: никогда не понятно, в какой момент у компьютерного зависимость наступит момент пресыщения. Не будет ли уже поздно учиться и наверстывать?

Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. [5, с.47] Ученые попытались изучить последствия компьютерной зависимости на психофизическом уровне и обнаружили следующее: продолжительное сидение в

однообразной позе; мерцание монитора; электронное излучение. К воздействию вышеперечисленных факторов врачи относят: 1.Снижение иммунитета.2. Неврологические нарушения. 3. Нейровегетативные изменения 4. Сосудистые нарушения. 5. Смена позы. 6. Нарушение репродуктивной функции. 7. Нарушение зрения. 8. Эндокринные нарушения. [2, с. 148]

### **Цель**

Выявить связь между временем пребывания за компьютером и массой тела человека и определить характер этой зависимости.

Для достижения цели было необходимо решить следующие **задачи**:

- определить режим двигательной активности;
- определить длительность пребывания за компьютером;
- установить факт существования зависимости ИМТ от времени пребывания за компьютером.

### **Методы исследования:**

- Анализ литературы по этой теме;
- Проведение опроса среди студентов;
- Анализ полученных результатов.

### **Основная часть:**

На современном этапе развития общества онлайн-общение и компьютерные игры все больше вытесняют реальное общение молодых людей. Возрастная категория студентов –примерно с 17 до 25 лет. Многие студенты заменяют реальное общение, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, развлечения "общению с компьютером". Не стоит забывать, что студент проводит примерно 7-9 часов сидя за партой в институте, и вместо того, чтобы вечером или на выходных встретиться с друзьями и заняться активным времяпрепровождением (роликовые коньки, бадминтон, боулинг, гольф, баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис), они делают свой выбор в пользу компьютера, игр и социальных сетей. Что же происходит с организмом человека, который так мало двигается? При снижении физической активности вначале уменьшается расход энергии, вслед за этим повышается индекс массы тела.

Почему же повышается ИМТ? Оцените расход калорий при различной деятельности.

Разница колоссальна.

### **Расход калорий при активной деятельности в среднем:**

- Роликовые коньки: 420 ккал

- Бадминтон — 405 ккал
- Боулинг — 270 ккал
- Гольф — 250 ккал
- Теннис (одиночный разряд) — 400 ккал
- Бадминтон (в умеренном темпе) — 255 ккал
- Баскетбол — 380 ккал
- Езда на велосипеде (15 км/ч) — 320 ккал
- Футбол — 450 ккал
- Настольный теннис (парный) — 205 ккал
- Волейбол — 255 ккал

#### Расход калорий при компьютерной деятельности:

- Сидячая работа – 75 ккал
- Нахождение в положении сидя — 30 ккал
- Нахождение в положении стоя — 40 ккал
- Компьютерные игры – 90 ккал

### Результаты и обсуждения

Для выполнения поставленных задач был проведен онлайн-опрос среди студентов группы П-1761, где приняли участие 37 респондентов АСоУ. Установлена частота занятий студентами физическими нагрузками, и средняя длительность пребывания за компьютером в течение дня. Так же выявлено насколько сильно компьютерная зависимость влияет на сбалансированное питание и с какой целью студенты используют свой компьютер (телефон). В результате исследования были получены следующие данные:

#### Вопрос №1:

Как часто вы занимаетесь спортом?  
37 ответов

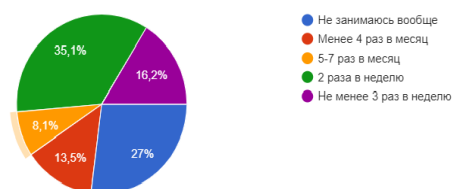


Рис. 1. Соотношение ответов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?».

Частота занятия физическими нагрузками: не занимаются физическими нагрузками 27% опрошенных студентов, менее 4 раз месяц – 13.5%, 5-7 раз в месяц – 8.1%, 2 раза в неделю занимаются – 35.1% студентов, не менее 3 раз в неделю – 16.2%

#### Вопрос №2:

Ваша средняя длительность пребывания за компьютером(телефоном) в день  
37 ответов

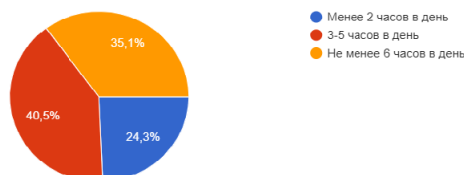


Рис. 2. Соотношение ответов на вопрос: «Ваша средняя длительность пребывания за компьютером(телефоном) в день?».

Средняя длительность пребывания за компьютером: менее 2 часов в день – 24.3%, 3-5 часов в день – 40.5%, не менее 6 часов в день – 35.1%.

### Вопрос №3

Замечали ли вы за собой следующее: вы можете неосознанно съесть неправильную еду, сидя за компьютером(телефоном)?  
37 ответов

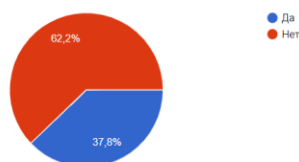


Рис. 3. Соотношение ответов на вопрос: «Замечали ли вы за собой следующее: вы можете неосознанно съесть неправильную еду, сидя за компьютером(телефоном)?»

Возможно ли неосознанно съесть что-то вредное, сидя за компьютером, телефоном: да – 37,8%, нет – 62,2%.

### Вопрос №4:

Что больше нравится студенту?  
37 ответов

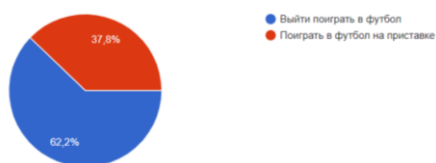


Рис. 4. Соотношение ответов на вопрос: «Что больше нравится студенту?»

Что больше нравится студенту: выйти поиграть в футбол – 62,2%, поиграть в футбол на приставке – 37,8%.

### Вывод

Таким образом, результаты нашего исследования подтверждают результаты российских исследователей и доказывают, что студенческая молодежь тратит огромное время в Интернете, просиживая часами у компьютера, вместо активного отдыха с друзьями. Российскими исследователями уже доказано, что каждый четвертый пользователь компьютера имеет различные проблемы со здоровьем и лишним весом.

Прошу заметить следующее:

- 27% студентов 1-ого опроса
- 35% студентов 2-ого опроса
- 37% студентов 3-его опроса

Эти студенты находятся в «зоне риска» нарушения эндокринных процессов, что со временем приведет к лишнему весу.

А ведь избежать повышения массы тела так просто! Обеспечьте организму необходимый уровень двигательной активности. Для этого следует по утрам делать обычную зарядку, в течение рабочего дня не забывайте про небольшие паузы, во время которых выполняйте специальный комплекс физических упражнений, ну а вечером и в выходные уделяйте внимание активному отдыху на природе, регулярным занятиям в тренажерном зале или плаванию. Всего час физической активности в день значительно уменьшит риски, связанные с гиподинамией.

**Не забывайте: жизнь – это движение!**

### Литература

1. Бабаева, Ю.Д., Войскунский, А.Е. Психологические последствия информатизации Текст. / Ю.Д. Бабаева // Психологический журнал. № 1. —1998.-С.89-100.
2. Баловсяк Н.Н. Компьютер и здоровье. СПб.: Питер, 2008. 208 с.
3. Богатова Т., Лапрун И. Компьютер и здоровье - это совместимо? Ростов н/Д: Феникс; М.: МЕТ, 2003. 512 с.
4. Закиров А., Костенко А. Новые технологии и здоровье. М.: "Просвещение", 1999. 370 с.
5. Корнеева Е.В. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом /Е.В. Корнеева//Мир семьи. 2004. - № 11 313 с.