

Комплекс физических упражнений для работы за компьютером

Цель работы

Изучить и освоить комплекс физических упражнений для снижения утомляемости при длительной работе за компьютером, профилактики нарушений осанки, заболеваний опорно-двигательного аппарата и перенапряжения органов зрения.

Теоретические сведения

Работа за компьютером связана с длительным пребыванием в статической позе, повышенной нагрузкой на мышцы шеи, спины и плечевого пояса, а также значительным напряжением органов зрения. Регулярное выполнение специальных физических упражнений способствует улучшению кровообращения, снижению мышечного напряжения, повышению работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний.

Особенно важно выполнять упражнения преподавателям информатики, программистам, операторам ЭВМ и другим специалистам, работающим за компьютером более 4–6 часов в день.

Комплекс упражнений для глаз

1. Частое моргание

Быстро моргать в течение 30 секунд. Упражнение способствует увлажнению глаз и снижению их утомления.

2. Перевод взгляда

Переводить взгляд вверх-вниз, вправо-влево по 10 раз в каждом направлении. Голова должна оставаться неподвижной.

3. Фокусировка зрения

Посмотреть на близко расположенный предмет в течение 3–5 секунд, затем перевести взгляд на удалённый объект за окном. Повторить 10 раз.

4. Круговые движения глазами

Выполнить круговые движения глазами по часовой стрелке и против неё по 5 раз.

Комплекс упражнений для шеи

1. Наклоны головы

Медленно наклонять голову вперёд, назад, вправо и влево. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

2. Повороты головы

Плавное поворачивать голову вправо и влево до ощущения лёгкого натяжения мышц. Выполнить по 10 повторений.

3. Круговые движения плечами

Поднять плечи вверх, затем выполнить вращательные движения назад и вперёд по 10 раз.

Комплекс упражнений для рук и кистей

1. Сжатие и разжимание кулаков

Сжимать и разжимать кулаки в течение 30 секунд.

2. Вращение кистями

Выполнять круговые движения кистями по 10 раз в каждую сторону.

3. Растяжка пальцев

Поочерёдно отводить пальцы назад другой рукой, удерживая положение 3–5 секунд.

Комплекс упражнений для спины

1. Потягивание

Поднять руки вверх и максимально потянуться. Удерживать положение 10 секунд. Повторить 5 раз.

2. Наклоны туловища

Выполнить наклоны вперёд, назад и в стороны по 10 раз.

3. Сведение лопаток

Свести лопатки вместе и удерживать положение 5 секунд. Повторить 10 раз.

Рекомендации по организации рабочего места

1. Монитор должен располагаться на расстоянии 50–70 см от глаз.
2. Верхняя граница экрана должна находиться на уровне глаз или немного ниже.
3. Спина должна опираться на спинку кресла.
4. Ступни должны полностью стоять на полу.
5. Каждые 45–60 минут необходимо делать перерыв продолжительностью 5–10 минут.

Вывод

В ходе выполнения работы был изучен и освоен комплекс физических упражнений для пользователей компьютера. Регулярное выполнение упражнений позволяет снизить утомляемость глаз, уменьшить напряжение мышц шеи и спины, улучшить самочувствие и повысить работоспособность при длительной работе за компьютером.