

# **Комплекс физических упражнений для работы за компьютером.**

Методика организации режима труда и профилактики профессиональной утомляемости

## **Введение**

Работа за компьютером в рамках преподавательской деятельности сопряжена с высокой статической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и значительным напряжением зрительного анализатора.

Внедрение регулярной физической активности в рабочий график является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Программа «Здоровый преподаватель»

Для достижения максимального эффекта комплекс упражнений рекомендуется интегрировать в повседневный рабочий цикл следующим образом:

## **1. Оптимизация рабочего пространства**

- **Эргономика зрения:** Монитор должен располагаться на расстоянии от 50 до 70 см от глаз, при этом верхняя граница экрана должна находиться на уровне глаз или чуть ниже.
- **Правильная посадка:** Спина должна иметь надежную опору на спинку кресла, а стопы — плотно стоять на полу, что снимает лишнее напряжение с позвоночника.

## **2. Фаза активных микропауз (каждые 45–60 минут)**

- **Разминка для глаз:** Для увлажнения слизистой и снятия аккомодационного спазма необходимо практиковать частое моргание, фокусировку на близких и удаленных предметах, а также плавные движения взглядом без поворота головы.
- **Снятие мышечного зажима:** Применение наклонов и поворотов головы помогает предотвратить хронические боли в шейном отделе, возникающие из-за длительного пребывания в статической позе.
- **Профилактика туннельного синдрома:** Работа кистей рук при печати требует регулярного выполнения вращательных движений в запястьях и активного сжимания/разжимания кулаков, что улучшает кровообращение в дистальных отделах конечностей.

### **3. Фаза глубокого восстановления (в конце каждого учебного часа)**

- **Разгрузка спины и плечевого пояса:** Выполнение потягиваний вверх с акцентом на вытяжение всего позвоночника, а также сведение лопаток позволяют компенсировать сутулость, возникающую при работе за клавиатурой.
- **Комплексная гимнастика:** Повороты туловища и наклоны помогают восстановить подвижность суставов и снять накопившуюся статическую усталость.

#### **Заключение**

Последовательное выполнение данных упражнений позволяет не только минимизировать последствия профессиональной нагрузки, но и существенно улучшить общее самочувствие. Интеграция такой практики в учебный процесс также служит наглядным примером правильной организации труда для студентов. Регулярность является ключевым фактором успеха в профилактике нарушений осанки и общего мышечного перенапряжения.