

**Гимнастика за компьютером**

Инкарбаева М. Б., Чуча Ю. И.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств, Украина

**Аннотация.** Приводятся комплексы упражнений, которые позволят снизить негативные влияния сидячего положения в течение длительного времени за компьютером и значительно повысить показатели нашего здоровья.

**Ключевые слова:** гимнастика, компьютер, упражнение, студент.

Какой же вред здоровью наносит компьютер и как этот вред минимизировать? Как сохранить красоту и здоровье человеку, просиживающему днями и ночами за монитором, как совместить здоровый образ жизни и работу за компьютером? Постараемся ответить на эти вопросы.

Есть ряд вредных факторов, которые влияют на состояние здоровья людей, работающих за компьютером.

*Сидячее положение.* Человек, сидящий за компьютером, часто находится в вынужденной и неприятной позе: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда излишняя нагрузка на позвоночник, остеохондроз, а у детей – сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется своего рода тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие – простатит и геморрой, болезни, лечение которых – процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

*Электромагнитное излучение* от мониторов все еще наносит вред здоровью.

*Воздействие на зрение.* Перегрузка глаз (а они регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, мерцание экрана, неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана) приводит к потере остроты зрения.

Специализированные гимнастики позволяют снизить негативные влияния сидячего положения за компьютером в течение длительного времени и значительно повысить показатели нашего здоровья. С этой целью нами предложено несколько комплексов упражнений:

*Упражнения на стуле*

Упражнение №1 (для передней поверхности бедра). Сядьте на край стула и поставьте ноги вместе, прижав колени друг к другу. Спину обязательно держите прямо. Поочередно выпрямляйте левое и правое колено, потягивая носок на себя. Выполняйте упражнение до тех пор, пока в мышцах не возникнет ощущение легкого жжения. Можно разгибать сразу две ноги (колени вместе).

Упражнение №2 (для внутренней поверхности бедра). Зажмите маленький надувной мячик (или кулаки) между коленями и ритмично сжимайте ноги до

тех пор, пока мышцы не устанут

Упражнение №3 (для задней поверхности бедра). Поставьте ноги под столом на ширину плеч. Если вы в туфлях на высоких каблуках, их лучше снять. Не забудьте выпрямить спину и напрячь мышцы живота. Поочередно давите пяткой правой и левой ноги в пол, удерживая напряжение 5–7 секунд. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой.

Упражнение №4 (упругие ягодицы). Сядьте на самый край стула и немного наклонитесь вперед, сильно напрягите мышцы ягодиц и буквально на несколько миллиметров приподнимитесь над стулом. Выполните 12–15 повторов по 2–3 секунды.

Упражнение №5 (для грудных мышц). Сядьте на край стула, выпрямите спину и обхватите руками подлокотники кресла так, чтобы локти и кисти оказались на их внешней поверхности. Теперь аккуратно сжимайте локти, стараясь подтянуть подлокотники к себе. Сделайте 15–20 повторов этого упражнения, удерживая напряжение по 5–6 секунд.

Упражнение №6 (скульптурные руки). Прижмите локти к туловищу и поставьте ладони с нижней стороны столешницы. В том же режиме – 5–7 секунд напряжения и расслабления – попытайтесь как будто приподнять стол.

Упражнение №7 (рельефный пресс). Сидя на стуле, выпрямите спину, расправьте плечи и немного напрягите ягодицы. Сделайте глубокий вдох и на выдохе изо всех сил втяните живот. Повторить не менее 50 раз. Упражнение следует выполнять именно за счет напряжения мышц пресса. Следите, чтобы диафрагма практически не поднималась. Очень важно ритмично вдыхать и выдыхать, поэтому не задерживайте дыхание.

#### *Упражнения у стены*

Для спинного комплекса достаточно куска свободной стены размером два метра в ширину и 2 в высоту. Все движения выполняются по 7 раз.

Для начала плотно прислонитесь к стене всем телом, прижмите к стене спину, плечи, руки, ладони, ягодицы, пятки. Минуту постоит в таком положении и сделайте глубокие вдохи-выдохи. Затем, не меняя положение тела, будто стена прилипла к вашей спине, и вы уносите ее с собой, походите по комнате (в любом направлении, любой походкой, не меняя положения спины) – чем больше, тем лучше. Снова прислонитесь к стене (уже неплотно) и, согнув ногу в колене, сделайте махи каждой ногой. Это можно выполнять в любой обуви, даже на высоком каблуке. Дальше неплотно прислонитесь к стене и, согнув руку в локте, сделайте по махи каждой рукой. Теперь одновременно: мах правой рукой и левой ногой, потом наоборот, мах левой рукой и правой ногой. И завершает комплекс «Заминка»: 7 глубоких вдохов-выдохов с наклонами тела вперед и «болтанием» рук вниз.

#### *Комплексы упражнений для снятия усталости глаз, профилактики близорукости и улучшения зрения*

Выберите тот комплекс упражнений, который вам нравится, а лучше – чередуйте их. Выполнять лучше 2 раза в день.

Комплекс 1:

1. Горизонтальные движения глаз: направо-налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх-вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и обратно.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него - глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Комплекс 2. Для профилактики близорукости полезны следующие упражнения (исходное положение сидя, каждое повторяется 5–6 раз). Откинувшись назад, сделать глубокий вдох, затем, наклонившись вперед, выдох. Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Руки на пояс, поворачивать голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за движением рук, не поднимая головы, руки опустить (выдох).

Желательно повторять через каждые 40–50 минут работы за компьютером. Продолжительность однократной тренировки 3–5 минут.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15–16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву.

### **Литература**

1. Гимнастика для глаз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://comp-doctor.ru/eye/eye\\_upr.php](http://comp-doctor.ru/eye/eye_upr.php). – Название с экрана.
2. Исследования «компьютерного» заболевания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2945.html>. – Название с экрана.
3. Как сохранить зрение при работе за компьютером [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.ru/php/content.php?group=2&param=29&id=17145>. – Название с экрана.

### **Информация об авторах:**

**Инкарбаева Мария Батыровна** – аспирант Харьковской государственной академии дизайна и искусств

**Чуча Юрий Иванович** – доцент кафедры физического воспитания, судья Всесоюзной и национальной категории по баскетболу, Харьковская государственная академия дизайна и искусств

*Поступила в редакцию 15.01.2016*