

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

**Козловская Ю.В.**

Тверской государственный технический университет, Россия, 170023, г. Тверь, пр-т  
Ленина, 25, (4822)78-93-26, yliyak\_81@mail.ru

Проблема формирования и поддержки соответствующего здорового образа жизни актуальна для современного населения России. Эта проблема непосредственно касается и работников умственного труда, к которым относятся преподаватели высших учебных заведений.

Труд преподавателей вуза характеризуется высокой степенью ответственности, большим объемом и неравномерностью поступающей информации, дефицитом двигательной активности, а в ряде случаев – еще и его нерациональной организацией. Наряду с высокой научной педагогической квалификацией и знанием предмета от педагога требуются высокая эрудиция, владение ораторским искусством, сосредоточенность, дисциплина. Существует мнение, что уровень временной нетрудоспособности работников высших учебных заведений в целом выше, чем в других отраслях народного хозяйства. При этом в структуре заболеваемости отмечаются респираторно-вирусные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, в частности ишемическая и гипертоническая болезни сердца, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей, сахарный диабет. К факторам риска указанных заболеваний относятся избыточный вес, гиподинамия, гипокinezия, психоэмоциональное напряжение.

Используя спектр профилактических средств, не связанных напрямую с умственной работой и воздействующих, в основном, на неспецифические системы вегетативного обслуживания центральной нервной системы, можно говорить о возможности оптимизации умственной работоспособности и коррекции функционального состояния центральной нервной системы. Из достаточного большого арсенала таких средств для работников умственного труда считается наиболее приемлемыми целенаправленные физические упражнения, оптимально сочетаемые с самомассажными процедурами. Применяемые в профилактическом аспекте физические упражнения в принципе ориентированы, так же как и самомассаж головы, на улучшение мозгового кровообращения. Кроме того, упражнения, охватывающие воротниковую зону, положительно воздействуют на мозговые центры и через их посредство на систему кровообращения и ликворообращения в полости черепа по механизму моторно-васкулярных рефлексов. Сюда же входят упражнения, корригирующие функциональное состояние зрительного анализатора, мимических мышц и кожи лица, дыхательные упражнения.