**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

***Эссе***

по дисциплине «Физическая культура»

на тему:

**«Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в сфере информационных технологий»**

Выполнила: студентка 1 курса

факультета прикладной математики и информатики

Володина У.А.

Руководитель:

старший преподаватель Горячко В.М.

Минск, 2020

Я, Володина Ульяна, студентка факультета прикладной математики и информатики БГУ, обучаюсь на специальности Компьютерная Безопасность. После окончания университета я стану по сути программистом или если сказать немного красивее, IT-специалистом. Но по сути, не важно, чем конкретно я буду заниматься в IT-компании, с точки зрения физической культуры, я буду сидеть за компьютером сутки на пролет. Или даже не сидеть, а лежать с ноутбуком, как мамы всегда говорят «буквой ЗЮ». А как известно, сидячий образ жизни приводит к развитию ряда хронических заболеваний, способствует ухудшению уже имеющихся проблем со здоровьем. Для специалистов моей сферы деятельности это чаще всего сколиоз и проблемы со зрением. Не буду таить, именно такие проблемы есть и у меня.

Для начала разберемся в термине «Средства физического воспитания», а точнее в компонентах, которые в себя включает этот термин. Итак, средства физического воспитания в себя включают

* Питание, режим питания и потребляемая пища, питьевой режим;
* Режим дня и сна;
* Общественная и личная гигиена;
* Физические упражнения;
* Пребывание на свежем воздухе и солнце.

У многих программистов, в том числе будущих специалистов мучают боли в спиле, сухость глаз и подобные симптомы переутомления. Проблема заключается в неправильном положении тела, ненормированности рабочего графика (многие компании отказываются от работы «с 9 до 6» и отдают предпочтение работе с дедлайнами), что приводит к тому, что программисты работают так, как им, по их мнению, комфортнее. То есть, без необходимых перерывов, гимнастик для глаз, легкой разминки тела. Такие мелочи могли бы в лучшую сторону изменить положение дел. А регулярные физические нагрузки и кардиотренировки помогли бы поддерживать тело в подтянутой форме. Под словом «регулярные» я имею в виду занятия спортом 3-4 раза в месяц.

Ввиду вышеизложенного, я могу с уверенностью сказать, что для того, чтобы через 10 лет не страдать от постоянных болей в спине, шее и онемения рук (что, справедливости ради, иногда мучает меня и в настоящем времени), мне необходимо:

1. Правильно организовывать рабочее место, следить за положением корпуса, контролировать свой наклон, ровная ли спина, не щурюсь ли я.
2. Делать регулярные перерывы (каждые 45-60 минут минимум), чтобы дать глазам отдохнуть. В такие перерывы снимать очки (я их ношу) и делать зарядку для глаз.
3. При работе за столом использовать корсет для коррекции осанки 3-4 часа в день.
4. Обеспечивать себя движением и пребыванием на свежем воздухе, желательно в светлое время суток.
5. Обеспечить себя физической нагрузкой и упражнениями направленным на коррекцию осанки и поддержание мышечного корсета как спины, так и всего тела в целом.

При разработке комплекса упражнений и выборе вида физической активности необходимо руководствоваться собственными как возможностями, так и запретами, связанными со своим здоровьем. При составлении моего, большую роль сыграли физическая культура в университете и советы как врача-реабилитолога, а также подготовленные ей брошюры с комплексом упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета спины. Так же, после получения «зеленого света» от врачей, я начала заниматься верховой ездой. Лошади – удивительные животные, которые оказывают невероятно успокаивающий эффект. Верховая езда учит всадника быть терпеливым, спокойным, выдержанным. Необходимо всегда держать спину ровно, плечи отводить назад, тут уж не получится немного согнуться или сидеть хоть на миллиметр не ровно (я имею в виду (а)симметричную посадку в седле). Занятия верховой ездой – это свежий воздух, иппотерапия, которая помогает снять стресс, и, разумеется, физическая активность, которая укрепляет твое тело. Конечно, это не изнуряющие тренировки, это занятия для души и тела. Мой тренер подбирает мне нагрузку (и лошадь) в соответствии с моим физическим и ментальным состоянием.

Следующий аспект, который необходимо рассмотреть, это режим дня и сна. У большинства программистов отсутствует понятие начало рабочего дня, следовательно, многие работают ночью, забывая про сон, ложатся спать ближе к утру, потоп спят до полудня, не высыпаются, до вечера оказываются нетрудоспособными, а ближе к ночи пьют энергетики или кофе и начинают работать. В таком образе жизни исчезает понятие утренней зарядки, завтрака как такового, неясен формат тренировок, непонятно, когда человеку на что брать время. Вероятнее всего, это и есть корень всех проблем. Если следить за своим распорядком дня, вставать действительно утром, а не ближе к обеду, то многое станет на свои места. Поэтому необходимо установить четкий режим дня, ложиться спать и вставать в одно и то же время, при этом спать не менее часа, так же, при формировании распорядка для необходимо помнить об необходимости отдыха от работы и гаджетов.

После формирования режима дня необходимо обратить внимание на питание и питьевой режим. Кушать надо регулярно и при это не фастфуд или снеки, а полноценную горячую пищу. При этом следить за получением всех необходимых витаминов и элементов, следить за разнообразностью и сезонностью пищи. К сожалению, многие программисты перекусывают на ходу или сидя за своим компьютером тем, что под руку попадется. Питание – одна из основ здорового образа жизни, а, следовательно, и здоровья организма.

Об гигиене говорить много не имеет смысла, это все базовые правила для всех, которым просто надо следовать. Поддержание чистоты должно быть абсолютной нормой во всех отношениях. Поддержание чистоты тела, дома, рабочего пространства, окружающего себя мира – необходимость или даже обязанность любого человека. А такие действия как мытье рук или процесс чихания или кашля в локоть должны надолго сохраниться в подсознании людей в связи с бушующей пандемией COVID-19 в мире.

Таким образом, работа программистом – это постоянное нахождение в помещении, в сидячем положении за компьютером, часто со сбитым режимом сна, отсутствием какой-либо физической активности и неправильным питанием. Такой образ жизни не может не отразиться на моем и так далеко не идеальном здоровье. Поэтому, мне, как будущему программисту уже сейчас необходимо не просто задумываться о моем здоровье, а активно формировать правильный режим дня, комплекс упражнений и плана по занятиям физической активностью, формировать правильные привычки питания, приучать себя к правильному питьевому режиму, регулярно гулять на свежем воздухе.