# **Эссе на тему**

# **"Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в сфере IT"**

*Автор: Жуковский Павел Сергеевич, 2 курс, 13 группа*

В последнее время люди моего поколения (так называемого поколения «Z») почти не думают о такой важной сфере в жизни, как физическая культура и здоровье. Как считают психологи, мы – это поколение, которое родилось «с пальцем на кнопке». Другими словами, мы родились в самый разгар развития различной техники, ярким примером которой можно назвать, например, компьютер. Ведь действительно, компьютеры очень удобны и полезны во многих аспектах. Они позволяют нам сделать очень много всего того, что мы бы хотели, но что заняло бы у нас очень много времени или сил: произвести расчеты, подсказать какую-то информацию, развлечь нас с помощью различных приложений и многое другое. По этой причине, молодёжь моего поколения не делает тех вещей, которые делали, например, люди предыдущего поколения. Ведь ранее, когда компьютеры ещё не были так распространены, людям чаще приходилось выходить на улицу, а во многих профессиях еще не была предусмотрена работа на компьютерах, что положительно сказывалось на кровообращении и зрении людей. О том, к чему это может привести и как с этим можно бороться, я бы хотел порассуждать в этом эссе.

Итак, на первый взгляд новые гаджеты, разработанные нашими учёными, делают жизнь проще и лучше. Однако, во всём есть свои плюсы и минусы. Когда мы пользуемся гаджетами, мы совершенно не думаем о том, что после этого будет с нашим организмом через какое-то время. Ведь мы совершенно не двигаемся, и это проблема. Очень многие люди, например, делают доставку продуктов по Интернету с помощью компьютера вместо того, чтобы самим пройтись по улице по дороге в магазин. Подобные решения могут сыграть злую шутку с обменом веществ и с кровообращением в нашем организме, ведь, как говорят медики, малоподвижный образ жизнь может отрицательно сказаться на состоянии нашей системы кровообращения. Более того, если мы будем долго сидеть дома и не выходить на улицу, у нас не будет доступа к свежему воздуху и к солнцу, которое является источником витамина D. Учёные считают, что подвижный образ жизни заложен у нас в генах ещё с древних времён, ведь когда-то давно у людей не было стольких путей к получению пищи, как сейчас; им приходилось добывать пищу самостоятельно, а для этого приходилось охотиться (например, на мамонтов), то есть двигаться. Все эти факторы имеют большое значение для нашего здоровья.

Особенно сильно, я считаю, от вышеперечисленных проблем страдают люди, работающие в IT-сфере: программисты, дизайнеры, люди, тестирующие программы, и им подобные. Как правило, этим людям приходится работать по 8 часов в день (если мы говорим про какие-то крупные или средние компании) в общем случае, при чем не просто в помещении, где нету доступа к свежему воздуху и солнцу, но и за компьютером. А как мы знаем, сидя долго за компьютером люди не только вредят своей системе кровообращения малоподвижным образом жизни, но и очень сильно портят своё зрение. По статистике, более чем у половины людей на всей Земле далеко не 100%-ое зрение, хотя раньше этот показатель был ниже, что свидетельствует о том, что компьютеры действительно уже оказывают некоторое влияние на зрение всех людей в целом.

Давайте ответим на вопрос: что есть успешная профессиональная деятельность? По крайней мере, успешной профессиональной деятельностью можно назвать ту, в которой у человека все хорошо со здоровьем, ведь если со здоровьем у человека беда, то и работать ему продуктивно не удастся. Следовательно, хорошее здоровье есть один из ключевых факторов успеха в профессиональной деятельности. В таком случае, нам следует разобраться в том, каким образом человеку, работающему в IT-сфере, можно улучшить показатели своего здоровья и как не допустить их ухудшения.

Итак, что нужно делать человеку, работающему в IT-сфере, чтобы поддерживать своё здоровье? Как мы уже сказали, основными проблемами являются: малоподвижный образ жизни, долгая работа за компьютером, ухудшающая зрение, редкое появление на свежем воздухе. Что касается малоподвижного образа жизни, то можно предложить такому человеку выделять время на то, чтобы прогуливаться на улице, дышать свежим воздухом, выезжать куда-нибудь на велосипеде. Все это позволит не только разогнать кровь по организму и снабдить его свежим воздухом, но и получить витамин D в солнечные дни, что положительно скажется на системе опорно-двигательного аппарата. Чтобы не ухудшалось зрение от долгой работы за компьютером, человеку следует периодически делать перерывы, а также выполнять гимнастику для глаз. Я знаю, что в Интернете есть очень много различных программ, в которых указаны нужные упражнения для глаз, необходимые для их разминки. Также не помешает создать график и регулярно посещать поликлинику, навещая врачей, работающих в различных сферах, чтобы следить за состоянием всех систем в организме и не допустить ухудшения их состояния.

Также нельзя не сказать о том, что при работе за компьютером может ухудшаться осанка. Для решения этой проблемы можно делать ряд упражнений (в том числе и дыхательных), направленных на растяжение мышц спины, рук, кистей, а также на общее успокоение нервной и дыхательной систем в организме. Для того, чтобы разогнать кровь в ногах, можно делать различные упражнения для ног сидя. Таким образом, в порядке будет поддерживаться и кровообращение.

В заключении хочется сказать, что без занятия физической культурой действительно невозможна ни одна успешная профессиональная деятельность. Конечно, работа и накопление опыта в той или иной профессии – это важно, но тем не менее, надо уметь находить время и на то, чтобы следить за своим здоровьем, совершать походы в поликлинику, делать различные упражнения, направленные на стабилизацию кровообращения и обмена веществ в целом. Честно сказать, я и сам в последнее время стараюсь уделять больше времени сохранению своего здоровья, не смотря на плотный учебный график. И я также считаю, что соблюдение этих несложных правил есть ключ к успеху в профессиональной деятельности для всех нас.