**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Факультет прикладной математики и информатики**

**Эссе по**

**Физкультуре**

**Средства физического воспитания, которые подготовят меня к успешной профессиональной деятельности в сфере it**

Выполнил студент группы № 12

*Шишлянников Иван Викторович*

Минск 2020

Физическое воспитание играет не мало важную роль в развитии любого человека. Здоровый образ жизни способствует долгому сну, хорошему аппетиту и благоприятному самочувствию организма в целом. Не малый эффект оказывает физическое воспитание и на работников в it – сфере. Здоровое, отдохнувшее состояние организма способствует высокой продуктивности мозга, что в свою очередь улучшает память, а также расширяет абстрактное мышление.

Для поддержания хорошей работоспособности я занимаюсь такими спортивными видами деятельности как игра в футбол, работа в зале, подтягивания на турнике дома, а так же другие упражнения для исполнения которых я не нуждаюсь в спортивном инвентаре. Хороший сон позволяет мне очень легко усваивать новую информацию утром и легко укладывать ее в голове на ночь. При недосыпе я испытываю трудности с восприятием новой информации.

В it сфере от меня требуется быстрое и качественное решение сложных современных проблем. Для этого мое самочувствие должно быть на высшем уровне. Для поддержки тонуса, я стараюсь по возможности каждое утро делать правильную зарядку балансируя между силовыми упражнениями и упражнениями на растяжку. Главное при выполнении упражнений не только правильный план тренировки, но и соблюдение мер безопасности, ведь различные травмы могут не только исключить меня из рабочего процесса но и могут повлиять на мои дальнейшие возможности заниматься спортом.

Помимо упражнений, важную роль в физическом воспитании играет рацион. В каждую фазу дня необходимо принимать правильную пищу, чтобы организм получал только те вещества, которые ему в данный момент необходимы. Так например, поедание мяса лучше всего отнести к ужину и обеду, в то время как легкая пища отлично подойдет на завтрак. Фрукты и овощи должны поступать в организм постоянно в силу обильного числа содержащихся в них витаминов.

В it сфере больше всего напрягаются глаза, поэтому зарядка по 15 минут каждый час просто необходима. Я занимаю зарядкой каждый час. Стараюсь при каждом перерыве делать зарядку.

К сожалению большинство специалистов it-сферы пренебрегают данными правилами что ведет к потере здоровья, а за ним и способности работать. Здоровье дается нам один раз на всю жизнь и независимо от вида вашей деятельности, мы должны сделать все что можем чтобы его не потерять.