**ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПРОДУКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

**Мищенко Алина Вячеславовна –** студентка Многопрофильного колледжа Орловского государственного аграрного университета имени Н.В.Парахина [mishchenkoalina47@gmail.com](mailto:mishchenkoalina47@gmail.com)

**Крепак Ирина Михайловна** – научный руководитель, преподаватель физической культуры Многопрофильного колледжа Орловского государственного аграрного университета имени Н.В.Парахина.

**АННОТАЦИЯ**

Мало кто задумывается, как занятие физическими упражнениями может влиять на его повседневную жизнь. Сейчас все больше людей работают сидя за компьютером, а передвигаются на общественно транспорте или автомобиле.

В этой статье рассматривается польза спорта, как он влияет на физическое и эмоциональное состояние человека.

**Ключевые слова:** Физические упражнения, спорт, продуктивность, здоровый образ жизни, человек.

**THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN PRODUCTIVITY IN EVERYDAY LIFE**

**Mishchenko Alina Vyacheslavovna** – student of Multidisciplinary College of Orel state agrarian University named after N.V.Parahina. [mishchenkoalina47@gmail.com](mailto:mishchenkoalina47@gmail.com)

Krepak Irina Mihaylovna – supervisor, teacher of physical culture of the Multidisciplinary College of Orel state agrarian University named after N.V.Parahina.

**ANNOTATION**

Few people think about how exercise can affect his daily life. Now more and more people are working sitting at a computer, and they are moving in public transport or in a car.

This article discusses the benefits of sports, as it affects the physical and emotional state of a person.

**Key words:** Exercise, sport, productivity, healthy lifestyle, man.

«Я слишком устал, чтоб идти сегодня в тренажёрный зал», «у меня нет времени на пробежку до/после работы», «с понедельника начну заниматься спортом». Как часто Вы слышите подобное от своих друзей или от себя самого? Мы постоянно слышим о пользе спорта, что он положительно влияет на наше физическое здоровье. У нас никогда не хватает время на занятие спортом, потому что мы загружены работой, повседневной рутиной. Но возможно ли, что занятие спортом позволит увеличит вашу продуктивность в жизни? Попробуем разобраться.

Положил начало исследованиям в данном вопросе один случайно попавшийся на глаза факт. Одна из школ штата Иллинойс по необъяснимым причинам имела существенно более высокие средние показатели успеваемости и здоровья учащихся, нежели другие учебные заведения Соединенных Штатов. Так как это происходило еще в семидесятых годах, ученые далеко не сразу поняли, по какой причине возник данный феномен.

На деле все оказалось достаточно просто. Уроки физической подготовки проходили у учащихся ежедневно, до начала основных занятий. Таким образом, дети с самого утра успевали проснуться и разогреться. Помимо высокой средней успеваемости, школа на время исследований имела крайне низкий процент учеников, обладающих излишним весом – всего 3% от общего числа учащихся, что даже по тем временам для США было крайне хорошим показателем.

Позже ученые смогли научно обосновать полученные данные и доказать, что именно ежедневные уроки физической культуры дали такой интересный, неожиданный и мощный результат.

Почему спорт оказывает такое положительное влияние на мозг человека? Физическая подготовка, как и любая другая активность человеческого организма, провоцирует в нем различные электрохимические процессы. Именно благодаря им физическая активность укрепляет не только мышечные и хрящевые ткани, но и улучшает мыслительные и когнитивные способности человеческого мозга.

Первая причина, по которой физическая активность человека благотворно сказывается на головном мозге – это усиление нейронных связей в тканях головного мозга. Как это работает?

Нейроны связаны между собой не физически, а химически – и связь между ними осуществляется посредством специальных гормонов, играющих роль нейротрансмиттеров – допамина (дофамина), серотонина и норепинефрина.

Физическая активность организма увеличивает темпы выработки этих гормонов, благодаря чему механизм работы нашего головного мозга существенно ускоряется. При этом головной мозг работает более продуктивно.

Кроме того, физическая активность позволяет более рационально использовать запас накопленных в организме, но еще не усвоенных белков. Наращивается не только мышечная масса, но и «тела» нервных клеток. Нейрон представляет собой вытянутую в длину древовидную структуру с большим количеством отростков, каждый из которых может быть использован для создания новых нейронных связей. Специальная группа протеинов под названием BDNF используется головным мозгом для увеличения «ветвистости» нейронов – благодаря чему мозг становится производительнее в долгосрочной перспективе.

Таким образом, физические упражнения позволяют привести голову в порядок, избавят вас от лишних негативных мыслей. Физическая активность помогает сосредоточиться на конкретной задаче – обучении – и достичь в ней немалых успехов.

Какие конкретные положительные результаты приносит занятие спортом?

Безусловно улучшается внешний вид и здоровье. Даже небольшая нагрузка способна привести тело в лучшую форму. Также улучшается кровообращение, что положительно влияет на сердце и мозг.

Спорт помогает снять стресс, отвлечься от плохих мыслей, сосредоточиться на том, сто важно в данный момент.

Улучшается креативность. Это особенно важно, если у Вас творческая профессия, требующая постоянно новых идей. Во время занятия спортом может прийти нова идея или решение проблемы, которая вас беспокоит.

Занятие спортом заряжает энергией, укрепляет силу воли, а также способствует хорошему сну.

Какие виды тренировок подойдут именно вам?

Сейчас очень много видов тренировок, спортивных игр и т.д. Рассмотрим самые популярные.

Тренировки в тренажерном зале. Подойдут людям которые хотят улучшить свое тело. Лучше заниматься с инструктором, который подберет индивидуальную программу тренировок.

Фитнес чаще всего выбирают женщины. Динамичные занятия под музыку помогут улучшить настроение.

Плавание укрепляет все мышцы тела и сердце. Оно хорошо помогает расслабиться.

Танцы улучшат координацию движений, зарядят положительной энергией. Видов танцев очень много, поэтому выбрать можно что угодно.

Спортивные игры подойдут людям которые любят групповые занятия, можно заниматься с друзьями.

Сейчас все большую популярность приобретает езда на велосипеде. Выбирайте красивые места, парки, лес.

Бег. Бегать можно где угодно, на улице, на беговой дорожке. Хорошо освобождает голову от негативных мыслей, к тому же это один из видов спорта где вам по сути нужны только хорошие кроссовки.

Йога подойдет для тех, кто предпочитает медленные спокойные упражнения, но результат от нее не хуже, чем от занятий в зале. Помогает обрести духовное равновесие.

Медитация. Она помогает расслабляться, благотворно действует на сердечную мышцу и нормализует артериальное давление. Утром – это заряд позитивной энергии, вечером – способ расслабиться и успокоиться.

Спортивная борьба хороший вид спорта для пожилых людей, или тех кому противопоказаны ильные нагрузги.

Таким образом, можно с уверенностью заявить, что спорт – это не только здоровое, красивое, сильное и выносливое тело, но и работающий лучше нормы головной мозг.

Спорт в долгосрочной перспективе позволяет сделать нервную систему более сложной, тем самым увеличив количество нейронных связей и обеспечив мозг необходимым количеством веществ-нейротрансмиттеров. Простая разминка или пробежка перед необходимым вам заучиванием конспекта придаст вам более высокий уровень концентрации и добавит позитивных эмоций, необходимых для лучшего усвоения информации.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. <https://daynotes.ru/kak_sport_vliyaet_na_mozg/>
2. <http://www.goodhabit.ru/article/real-profit-from-sport-to-productivity/>

**REFERENCES**

1. <https://daynotes.ru/kak_sport_vliyaet_na_mozg/>
2. http://www.goodhabit.ru/article/real-profit-from-sport-to-productivity/