



Физическая Культура Для Работников Лёгкого, Физического И Умственного Труда В Узбекистане

Касимова В.С.

*Касимова Висола Сагдуллаевна - старший преподаватель;
кафедра медицинских и биологических дисциплин, Ташкентский фармацевтический институт, г.
Ташкент, Республика Узбекистан*

ABSTRACT

здоровье человека во многом определяется его физической подготовленностью и образом жизни, в структуре которого ведущий фактор оптимальная двигательная активность. Неумение или нежелание рационально организовать свой двигательный режим так или иначе негативно отражается на работоспособности, активности учащегося, работника.

ARTICLE INFO

Received: 1st January 2023

Revised: 1st February 2023

Accepted: 6th March 2023

KEYWORDS:

физическая культура,
работники умственного
труда, концепция,
решения проблемы, указ.

Abstract: human health is largely determined by his physical fitness and lifestyle, in the structure of which the leading factor is optimal motor activity. Inability or unwillingness to rationally organize one's motor mode in one way or another negatively affects the performance, activity of the student, the employee.

Keywords: physical culture, knowledge workers, concept, solutions to the problem, the problem.

Социально-экономические преобразования в Узбекистане требуют активных деятельных работоспособных специалистов в различных сферах деятельности. Конкурентоспособность государства в современном мире определяется, прежде всего, человеческим фактором, в структуре которого важнейший элемент - здоровье нации. Для того чтобы специалист успешно решал профессиональные задачи, он должен быть здоровым и физически подготовленным. Многочисленные исследования показывают, что одной из проблем современности является крайне неблагоприятное состояние здоровья детей и молодежи. За время обучения в общеобразовательной школе и высшем учебном заведении значительно снижается процент здоровых учащихся. Основная причина этого в чрезвычайно низкой их двигательной активности, не сформированности потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, отсутствии навыков использования физических упражнений в структуре учебного (рабочего) дня (производственной физической культуры: вводной гимнастики, физкультурной минутки, физкультурной паузы и т.п.). При этом очевидно, что в современных условиях компенсировать острейший дефицит двигательной активности возможно исключительно посредством реализации потенциала физической культуры занятий физическими упражнениями в различных формах, в том числе изложенных в настоящей работе. Более того, данные негативные проявления усугубляются по мере взросления, когда наблюдается естественный спад функциональных возможностей и физической подготовленности человека.

Отдельного разговора заслуживает вопрос о физической культуре работников умственного труда. Это обусловлено спецификой влияния этого вида профессиональной деятельности на организм человека. В частности, умственный труд характеризуется следующими особенностями: напряжение мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбуждительно-тормозных процессов в ЦНС; неравномерность нагрузки, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций; не регламентированный график, периодически возникающие возрастания степени нервно-эмоционального напряжения; напряжение отдельных анализаторов и внимания; сложность взаимоотношений с окружающими; большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятия и воспроизведения новой информации; низкая двигательная активность.

Не менее важно для поддержания высокой умственной работоспособности имеет состояние мускулатуры, так как между ними существует прямая зависимость. Оптимально подобранная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, создавая устойчивое настроение, который служит благоприятным фоном для умственной деятельности и предупреждает раннее развитие утомления. Физические упражнения оказывают на умственную работоспособность либо непосредственное благоприятное влияние по механизмам активного отдыха, либо отдаленное спустя некоторое время, либо в виде кумулятивного (накапливающего) эффекта.

В разработке оптимальных режимов двигательной активности для занимающихся преимущественно умственным трудом следует учитывать возраст, пол, уровень здоровья, характер деятельности, образ жизни, генетические особенности и т.д. каждого отдельного человека, то есть такой режим должен быть сугубо индивидуальным. Тем не менее, есть определенные общие подходы к разработке двигательных режимов. Так, упражнения динамического циклического характера оказываются более эффективными для поддержания умственной работоспособности, чем статические. Физическая активность может быть реализована как в виде выполнения кратковременных комплексов несколько раз в течение дня, так и в одном продолжительном занятии.

В формировании новой Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы, предусматривающей следующие основные направления: указано, что расширение спортивно-массовой работы, укрепление здоровья работников и членов их семей должно обеспечиваться внедрением новых научно-методических разработок и современных технологий в сферу спортивной и физкультурно-оздоровительной работы, а также организацией внедрения производственной физической культуры в режим рабочего дня трудящихся.

Принят указ президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению в жизнь здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 31.10.2020г., направленный на массовое оздоровление населения Республики Узбекистан и пропаганду регулярных занятий спортом [2], а именно:

1) будет развиваться массовый спорт среди населения, при пропаганде здорового образа жизни будут установлены приоритетные виды спорта – **ходьба, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол, «Workout»** (фитнес на улице и в махалле);

2) в целях пропаганды ежедневной ходьбы и бега населения будет создана платформа

«Здоровый образ жизни», при этом: на электронный кошелек граждан Республики Узбекистан старше 18 лет, совершивших **10 тысяч и более шагов** в течение суток, будет переводиться **3 тысячи сумов**; на электронный кошелек лица, прошедшего самое большое расстояние за месяц **в районе (городе)** будет переведено **300 тысяч сумов, по регионам – 500 тысяч сумов, по республике – 1 млн сумов**; (финансирование будет осуществляться за счёт внедрения специального сбора для производителей продукции, вредной для здоровья населения).

В целях развития здорового образа жизни и массового спорта **в государственных органах и организациях**, с 1 января 2021 года: на сотрудника, осуществляющего деятельность в трудовых коллективах, будет возложена дополнительная задача **«Пропагандист спорта»**, и к его зарплате будет установлена надбавка в размере **20 процентов**; будет обеспечено занятие руководителей и всех работников физической культурой и спортивными занятиями **не менее одного раза в неделю после**

рабочего времени (бег, стритбол, футбол, бадминтон, волейбол, баскетбол, настольный теннис, плавание и др.); **каждую субботу, после 14:00, между сотрудниками и членами их семей** будут организованы **массовые спортивные соревнования** по бегу, стритболу, футболу, бадминтону, волейболу, баскетболу, настольному теннису, плаванию и другим видам спорта; на основе принципа **«Личный пример»**, будут осуществляться меры, направленные на улучшение **антропометрических показателей** сотрудников путём **улучшения** антропометрических показателей руководителей (степень ожирения, сокращение индекса веса, укрепление здоровья);

В коллективных договорах между профсоюзами государственных органов и организаций и работодателями будут внедрены: **производственные гимнастические упражнения в течение рабочего дня**; исходя из технологических, производственных и рабочих условий, для **сотрудников** будут внедрены **специальные перерывы, входящие в рабочее время, для выполнения производственных гимнастических упражнений**.

В промежутке между занятиями в общеобразовательных, профессиональных и высших учебных заведениях (во время большой перемены) будет внедрена практика проведения физических упражнений **«Спортивная минута»**, дыхательных упражнений в течение 2 минут до начала занятий

Список литературы

1. Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019 - 2023 годов (Приложение N 1 к Постановлению КМ РУз от 13.02.2019 г. N 118).
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению в жизнь здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» от 31.10.2020 г.
3. Imomxo'jaev A., Futbol - quvonchim, dardim, faxrim, T., 1996;
4. Pravila igr' v futbol, T., 2002;
5. Abduraxmanova A.A. Obuchenie texnike igrы v basketbol. T., – 2014g
6. Kasimova V.S. Basketbol o'yin texnikasi. T., – 2014 yil
7. Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni. Uchebnoe posobie. T.: 2005.
8. Valik B., Treniram yunox legkoatletov, M., FIS, 1974;
9. Kudin A.N., Fizkultura i sport malaya insiklopediya, M., 1982;
10. A.K.Eshtaevning umumiy tahririyati ostida – “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, T., – 2017 yil
11. Qudratov R.Q. Yengil atletika. Darslik, T., – 2014 yil
12. R.I.Nurimovning umumiy tahririyati ostida – “Futbol nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018yil
13. Sharipova D.D. Formirovanie zdorovogo obraza jizni. Uchebnoe posobie. T.: 2005.
14. Ахмедова, М. Т., & Нарметова, Ю. К. (2022). “МУОШАРАТ ОДОБИ” ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА УСТОЗ-ШОГИРД МУНОСАБАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 2(5), 336-340.
15. Ахмедова, М., & Нарметова, Ю. (2022). Neyropedagogika va neyropsixologiya rivojlanib kelayotgan yangi fan sohasi sifatida. Общество и инновации, 3(2/S), 103-109.
16. Нарметова, Ю. (2015). Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях.
17. Karimovna, N. Y. (2022). YOSHLARDA INTERNETGA TOBELIK MUAMMOLARI. TA'LIM VA RIVOJLANISH Tahlili onlayn ilmiy jurnali, 2(12), 96-99.
18. Бердиев, Ш. (2022). Имконияти чекланган стол теннисчиларнинг турли малака гуруҳларининг рақобатдош фаолиятини ўрганиш. Общество и инновации, 3(2/S), 328-334.
19. Berdiyev Sh.O – “Stol tennisii”. O'quv qo'llanma, T., – 2021 y.
20. Sagdullayevna, K. V. (2022). YOSH GIMNASTIKACHILARNING MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI FAOLIYATINING MAZMUNI VA USLUBIYATI. International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences, 110-113.
21. Тиллашайхова, Х. А. (2021). ПОНИМАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В СУФИЗМЕ И СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ. “XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ”

- МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 239.
22. Юлдашевна, Х., & Нарметова, Ю. К. (2022). РОЛЬ РЕЛИГИОЗНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВОСПИТАНИИ ДУХОВНО РАЗВИТОГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ИНВАЛИДОВ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 114-117.
23. Umarova, S., Ortikova, A., & Axmedova, M. (2023). CONDITIONS FOR THE OCCURRENCE OF CONFLICTS IN LABOR TEAMS AND METHODS OF CONFLICT ANALYSIS. Science and innovation, 2(B1), 326-333.
24. Daughter, S. A. I. S. (2022). FORMING QUALITIES OF PATIENCE WITH THE HELP OF HADITHS. PEDAGOGICAL SCIENCES AND TEACHING METHODS, 2(18), 233-236.
25. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМ YOSHIDAGI BOLALAR EMOTSIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.
26. Zarnigor, N. (2022). TIBBIY PSIXODIAGNOSTIKADA KOGNITIV FUNKSIYALAR DIAGNOSTIKASI MUAMMOSI. THE THEORY OF RECENT SCIENTIFIC RESEARCH IN THE FIELD OF PEDAGOGY, 1(3), 43.
27. Рустамова, С. Ш. (2022). ОЙЛАДА АВЛОДЛАРНИНГ ЎЗАРО ТАРБИЯВИЙ ТАЪСИР ШАКЛ, МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ.