

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Разуваева И.Ю.

*Разуваева Ирина Юрьевна - старший преподаватель,
кафедра корпоративной экономики и бизнес аналитики,
дисциплина: физическое воспитание и спорт,
Ташкентский государственный экономический университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: физическая культура в жизни человека, в профессиональной деятельности преподавателя необходима на протяжении всей жизни человека для хорошего самочувствия в периоды, когда мы занимаемся физическими упражнениями, для того, чтобы нормально жить и активно трудиться на благо себя и общества.

Ключевые слова: физическая культура, активность, профессиональная деятельность, профилактика здоровья.

Для изучения влияния физической культуры на жизнь человека и его профессиональную деятельность необходимо учитывать как постоянно существующие факторы, которые не менялись на протяжении многих лет, так и веяния новых времен, которые ставят перед человеком задачу все больше и больше совершенствоваться и развиваться, в том числе и физически.

Кроме того, значение и роль физической культуры должны рассматриваться с позиций не только различных возрастных категорий людей, но и с позиций их социальной и профессиональной ориентации. Именно поэтому критерию и оценивается значение физической культуры в профессиональной деятельности бакалавров и специалистов. Хотя немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека поэтапно. Тем более, что на выбор профессиональной деятельности преподавателя прямо или косвенно может оказать влияние и физическая подготовка человека на протяжении всей его жизни.

Предмет физическая культура, который преподается в вузах, кладет еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Так как в вузе физическая культура преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества [1].

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями.

Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности преподавателей в частности, не надо ждать, когда наступит время, и вы реально почувствуете нехватку физической подготовленности, когда вы осознаете что упустили момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно. Начните уже сегодня делать первые шаги на пути своей профессиональной карьеры и здорового образа жизни. Это очень поможет Вам в жизни. И даже если Вы сразу и не увидите результат от занятий физической культурой, в будущем он обязательно появится, и Вы сможете по достоинству оценить его значение в своей жизни.

Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С малых лет родители, педагоги, средства массовой информации - радио и телевидение - внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему физические упражнения. Он осознает, что ловкость, гибкость и изящество прекрасны, а они так же, как энергичность и сила, развиваются в результате занятий спортом.

Кроме того, есть еще один положительный аспект: спорт помогает встретиться с интересными людьми, налаживать дружеские взаимоотношения, испытывать радость общения и чувствовать себя раскованным и обновленным. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Хотелось бы еще упомянуть, что физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что отнюдь не лишнее для учащихся, студентов, рабочих и служащих и даже пенсионеров.

Человеку, хоть раз испытавшему заряд энергии и бодрости, приливающих к телу после физической активности, очень трудно в дальнейшем себя этого лишиться (естественно, если в борьбу не вступает такой отрицательный фактор, как лень). Поэтому и в 20, и в 30, и в 50 и даже в 70 лет человек стремится к спорту. Естественно, 60-летний дедушка не сможет так же быстро и долго бегать трусцой, как он это делал в свои 20. А если в 20 он этого вообще не делал? Здесь можно употребить достаточно избитую фразу: "Лучше поздно, чем никогда!". Но дело вовсе не в этом. Заниматься спортом можно начать в любом возрасте, только делать это надо с умом и с расчетом. Наверняка у того же дедушки найдется с десяток различных болезней и заболеваний. Поэтому общепринятые упражнения и нагрузки (они даются на среднего здорового человека) будут неприемлемы.

Занятия физической культурой - это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни требуют длительного лечения. Но не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большой эффект дает их профилактика.

Для того чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо заниматься физической культурой не менее 2-х раз в неделю по 30 минут с высокой интенсивностью, подходящей именно для конкретного возраста занимающегося, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 23 мышц всего тела. Для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов) следует делать гимнастические упражнения, которые выполняются с участием всех суставов да еще с большей амплитудой.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и прежде всего сон используется организмом полностью.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности специалиста, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физкультурой у преподавателя проходят в форме активного отдыха.

Список литературы

1. Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта», 2017. № 1 (4). С. 65-72.