

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ РАБОТНИКОВ ЛЁГКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ТРУДА В УЗБЕКИСТАНЕ

## Кострикова И.В.<sup>1</sup>, Абдурахманова А.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кострикова Ирина Васильевна - старший преподаватель;

<sup>2</sup>Абдурахманова Алла Акмальевна - старший преподаватель,

кафедра медицинских и биологических дисциплин,

Ташкентский фармацевтический институт,

г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** 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.

**Ключевые слова:** физическая культура, работники умственного труда, концепция, решения проблемы, указ.

Социально-экономические преобразования в Узбекистане требуют активных деятельных работоспособных специалистов в различных сферах деятельности. Конкуренентоспособность 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, несформированности 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 занятиями 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 возбuditельно-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.