

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НИХД ИМ. К. БЕХЗОДА

Ваниян С.Б.¹, Рахимов М.Б.²

¹Ваниян Сергей Бораевич – преподаватель;

²Рахимов Мавлон Боймурадович - преподаватель,
кафедра общественных наук, педагогики и профессионального образования,
Национальный институт художеств и дизайна им. Камоллидина Бехзода,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: физическая культура является обязательной учебной дисциплиной гуманитарного компонента образования и важной составной частью профессиональной подготовки студентов. В статье раскрывается необходимость формирования у студентов устойчивой потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, в формировании навыков организации повседневного двигательного режима.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, специализация, студенты, профессиональные качества.

Актуализируется необходимость овладения выпускниками вузов, независимо от полученной специальности, основами знаний и образованности в области физической культуры и обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Физическая культура является обязательной учебной дисциплиной гуманитарного компонента образования и важной составной частью профессиональной подготовки студентов. Как предмет, физическая культура имеет свои термины, понятия, материальные ценности, научную и организационную направленность.

Закон Республики Узбекистан «Об образовании», направлен на необходимость создания эксклюзивного подхода к мотивированному приобщению молодого поколения к спортивно - массовым мероприятиям, тем самым, осознанностью в оздоровлении собственного организма, понимания положительных качества занятий физической культурой и спортом, привлекая своих детей в будущем к оздоровительным действиям [1].

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной и учебной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц, и у неадаптированных (нетренированных) свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня их общей и специальной физической подготовленности.

Систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте, оказывают положительное воздействие и формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряжённой деятельности.

Спорт и особенно спортивные игры, виды единоборств моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимоотношений людей на фоне экстремальных психофизических нагрузок. Многочисленные примеры показывают, что в процессе регулярных занятий спортом воспитываются не только необходимые физические качества, но и психологические свойства личности, которые способствуют адаптации молодых людей в коллективе, выполнению в нем роли лидера, руководителя.

Многие спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность, Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

В настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей – десятки тысяч. Основные их отличия определяются особенностями предмета, технологии и внешних условий конкретного труда и выражаются в специфике трудовой деятельности, входящих в нее операций, действий (в том числе сенсорных и интеллектуальных по восприятию, переработке информации, принятию решений и двигательных по практическому воздействию на предмет труда). Всем этим обусловлены объективно неодинаковые требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей, профессионально занимающихся тем или иным видом труда.

Требования, предъявляемые рядом распространенных профессий к физическим и непосредственно связанным с ними качествам человека, двигательным способностям и навыкам, в формировании специальных знаний и умений [2].

Таблица 1. Профессионально-важные качества для специальностей НИХД им. К. Бехзода

Физические	Психофизические	Психические
------------	-----------------	-------------

Статическая выносливость; общая выносливость; статическая сила; сила, ловкость и быстрота; точность, координация согласованность движений, и переключение внимания	и	Развитый глазомер; цветовосприятие; пространственно-временная ориентация; Внимание, реакция слежения коммуникабельность. работоспособность, коллективизм	Память, коммуникативность, внимание; Оперативное мышление; Эмоциональная устойчивость; Воля, самообладание, смелость, решительность
--	---	--	---

Направленность комплекса: развитие устойчивости к гиподинамии, статической выносливости мышц рук и туловища, реакции слежения, подвижности суставов рук, пальцев, ловкости и координации движений рук и пальцев, распределения, переключения, концентрации и устойчивости внимания, терпения, создание физиологических предпосылок для хорошего кровообращения мышц ног, осанки.

Приоритетными в подготовке являются общая ловкость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций, развитие общей выносливости.

Приоритетным качеством является выносливость. Необходимы умения передвигаться по пересеченной местности, владение навыками туризма, ориентирования на местности, чтение карт, умение вождения автотранспорта, ездить на велосипеде, передвигаться и плавать. Спортивные игры являются одним из профессионально значимых видов спорта.

Среди психофизических функций определяющей является внимание (широта распределения, переключение, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникативности.

В профессионально-прикладных видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности. Соответственно ориентированное спортивное совершенствование может оказывать прямое положительное влияние на профессиональную деятельность, при условии, конечно, если предмет спортивной специализации имеет значительную общность с профессиональной деятельностью как по общенациональному составу действий, так и по характеру проявляемых способностей. Именно это является определяющим при выборе профессионально-прикладных видов спорта представителями той или иной профессии.

За время обучения студенты овладевают знаниями и умениями составить комплекс физических упражнений по профилактике застойных явлений в области малого таза и ног. Выработать устойчивость к гиподинамии. Овладеть приёмами релаксации.

Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» от 23.09.2020 г. № ЗРУ-637.
2. *Ильинич В.И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Физическая культура: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. Гардарики, 1999. С. 389.