

*В. А. Лопатин*<sup>1✉</sup>

## **Физическая культура – культура тела**

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,  
Российская Федерация  
e-mail: 777valery@mail.ru

**Аннотация.** В статье обозначены факторы, разрушающие здоровье нового поколения и поиск возможностей устранить подобные негативные явления. Рассматривается возможность включения в учебную программу обязательных лекционных занятий по предмету «Физическая культура и спорт». В заключении представлены результаты исследования и сделаны выводы.

**Ключевые слова:** физическая культура, вредные привычки, здоровье человека, новые знания

*V. A. Lopatin*<sup>1✉</sup>

## **Sports as false landmarks in laying the foundation of health in modern society**

<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation  
e-mail: 777valery@mail.ru

**Abstract.** The article identifies factors that destroy the health of the new generation and the search for opportunities to eliminate such negative phenomena. The possibility of including mandatory lectures on the subject “Physical education and Sports” in the curriculum is being considered. In conclusion, the results of the study are presented and conclusions are drawn.

**Keywords:** physical education, bad habits, human health, new knowledge

### ***Введение***

В статье рассмотрена гипотеза, что физическая культура ориентирована на развитие физических, двигательных действий, которые прививаются с детского возраста занимающимся спортом. В этих условиях образовательная часть уходит на второй план и часть знаний не успевает поступить к обучающемуся в силу ограниченности времени, отведённого на тренировку. В таких условиях вероятен пробел в обучении, а в частности, как устроено тело человека, как функционируют его органы, как влияет физическая нагрузка на формирование его личностных качеств и здоровье.

### ***Методы и материалы***

В нашей реальности трудно найти человека, который не знаком с понятием физкультура. Сегодня каждый желающий может освежить в памяти значение физической культуры и спорта, заглянув в Википедию.

Ключевое слово – культура так же присутствует в формулировке – культурные растения. Аналогия здесь просматривается очевидная. Агрокультуры требуют большого внимания к себе в процессе роста и сбора урожая. Если на каком-

то этапе нарушить кодекс агротехники, то сорные растения уничтожат весь потенциал, заложенный в семенах культурных растений и плодовых культурах.

Рассматривая этапы формирования личности человека средствами физкультуры, можно наблюдать, какая природная потребность в движении заложена в живом организме [1].

Родившийся ребёнок стремится максимально двигаться, высвобождая генетическую необходимость к освоению новых двигательных навыков, учится ползать, ходить, бегать и прыгать. При удачных обстоятельствах с удовольствием овладевает способностью держаться на воде, плавать.

С малых лет общество заботится о детях и подростках, создаёт благоприятный климат для занятий физическими упражнениями. Обязательные уроки физподготовки в детском саду, школе, вузе тому подтверждение. На государственном уровне решаются задачи о вовлечении большего количества населения к активным действиям в формате физкультуры и массового спорта [2].

Физическая культура, как часть общей культуры несёт в себе потребность в получении знаний об функционировании организма в разных режимах деятельности. Акцент направлен на сохранение и поддержание здоровья на должном уровне.

Однако цели, используемые обществом, имеют инклюзивные подходы в периоды становления интеллектуального потенциала личности. Различные заинтересованные структуры удовлетворяют потребность в получении своей выгоды на растущих организмах, ограничивая гармоничное развитие и духовный рост.

Проблема заключается в том, что физкультура в большей степени ориентирована на физическую нагрузку, укреплению скелетной мускулатуры. Все учебно-тренировочные занятия приспособлены на затрату физических сил, которые по закону суперкомпенсации должны увеличиться в период восстановления, отдыха после напряжённой тренировки. В этом и состоит «скрытая часть айсберга», когда уровень образования подрастающего поколения не соответствует высокой планки осознания, что кто-то внедряет на подсознательном уровне технологии воздействия на неокрепшую психику. Самым пагубным и массовым фактором, наносящим непоправимый вред здоровью, вносится в умы индивидов программа о начале приобретения вредных привычек, таких, как курение и употребление алкогольсодержащих напитков. Ещё одним распространённым видом добровольного членовредительства стали рисунки на теле, именуемые татуировками и различные проколы кожи. А ведь кожа является таким же органом организма, как и все другие, жизненно важным. В недавнем прошлом нашего общества подобные знаки на тело наносили неблагополучные лица, опустившиеся на дно цивилизации. Невероятно мощная пропаганда, явно скрытая от человека направлена на разрушение здоровья.

Как противостоять этой неразумной напасти, откидывающей молодое, подрастающее поколение за черту неразумных животных средствами физкультуры? Первое на что нужно обратить внимание, то это дополнительные академические занятия, включающие в себя лекционные.

Бегать, прыгать и играть это конечно хорошо и очень полезно. Однако наблюдая преследующие обучающихся негативные факторы, становится понятным, что одними физическими упражнениями в современных условиях не обойтись. Необходимо включить в обязательную программу курсы лекций о влиянии на организм вдыхаемых ядовитых смесей, употребления спиртных напитков, заражение тела через кожу посредством нанесения татуировок. Все мы ждём, что завтра наступит светлое будущее, но если уже сегодня не начать просвещать студентов в вузе, то позитивных изменений в обществе придётся ждать ещё очень долго. Выпускники вузов, получивших высшее образование, как элита общества, оставшись с пробелом знаний о своём организме и дальше будут вредить себе, показывая личный пример своим детям, не выполняя долг созидания, улучшения жизни на планете Земля. Культура тела начинается с гигиены. Самые естественные потребности, такие как умывание, чистка зубов, закаливание, регулярное выполнение утренней гимнастики, соразмерное питание и сон необходимо воспитывать в человеке с самого раннего возраста. В студенческие годы особо остро стоит вопрос с питанием. Растущий организм требует весь комплекс питательных веществ, водно-солевой баланс, витаминизацию. Доступность в регулярном приеме пищи ставится под вопросом у студентов, проживающих в общежитиях. Без контроля родителей большая часть студентов переходит на быстрые перекусы, фаст-фуды и сладкие напитки сомнительного качества. Высокая калорийность приготовленных в киосках быстрого питания полуфабрикатов отражается на внешнем виде, как негативное воздействие, вызывая появление избыточного веса, а при запущенных случаях – ожирения. Было бы актуальным в этот момент провести беседу с обучающимися о правильном рационе питания. Наравне с неправильным питанием остаётся за кадром внимания очень важная функция организма – сон. Молодые люди часто пренебрегают этим, доводя себя до истощения от недосыпания. Откладывание подготовки к занятиям в вузе на ночное время обучающиеся рискуют потерять заложенные природой резервные силы, которые желательно правильно распределить на долгие годы. А желание развлечься в клубах в ночное время полностью подавляет иммунитет.

Такое положение дел можно было бы компенсировать, если бы студенты обладали знаниями, как ими манипулирует система и забота о их здоровье по факту получается вымышленной пропагандой. Назрела необходимость качественного преобразования в воспитании и образовании подрастающего поколения. Особенно важно использовать для достижения этой цели средства и методы физической культуры. Современное общество нуждается в разумных людях, а не только в специалистах с дипломом о высшем образовании. Проведённый анонимный опрос среди 144 обучающихся в вузе продемонстрировал актуальность поставленных вопросов. 54 % респондентов действительно не имеют представления об анатомии и физиологии человека.

На вопрос – питаетесь ли вы ежедневно продуктами быстрого приготовления? Ответили «Да» – 87 % обучающихся. 83 % опрошенных признали необходимость в полноценном сне. На вопрос, изменят ли ваше отношение к правильному питанию и здоровому сну дополнительные знания? 66 % респондентов

ответили положительно. Только 11 % обучающихся проявили желание включить в программу лекционные занятия по предмету «Физическая культура». На вопрос – считаете ли вы полученные знания о сохранении своего здоровья в процесс существующих академических занятий, утвердительно подчеркнули «Да» 99 % студентов. Проявляется картина реалий сегодняшнего дня. Студенты нуждаются в дополнительных знаниях, но не готовы тратить на это дополнительные часы, посещая лекции.

### *Заключение*

Таким образом становится очевидным факт, что в образовательном процессе произошёл переко́с в сторону развития силы, скорости, координации движений, а вопрос о целостности организма остаётся открытым. Обучающиеся имеют пробел в знаниях, как функционируют органы и системы организма на спортивных площадках и обычной жизни. Это недостающее звено в понимании всех процессов призвано компенсировать дополнительные обучающие программы в виде лекционных вливаний.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лопатин В.А., Лопатина О.В. Формирование у студентов осознания необходимости в физических упражнениях для долголетней, полноценной жизни // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции повышения качества непрерывного образования; сб. материалов Международной научно-методической конференции, 1— 5 февраля 2016 г. — Новосибирск: СГУГиТ, 2016. — С. 160 —164.
2. Лопатин В. А., Ковалева М.И. Формирование здорового образа студентов посредством занятий физической культуры // Научная электронная библиотека eLibrary.ru – 2021. – 48-51с.

© В. А. Лопатин, 2024