

В. А. Лопатин^{1}*

Физкультура: что это такое и «с чем ее едят»

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
* e-mail: 777_valery@mail.ru

Аннотация. В статье раскрываются возможности понимания роли физкультуры в культурном пространстве общества. Её главенствующее положение в нише структур, претендующих на заботу о здоровье человека. Приводятся объективные сведения, проверенные временем и практикой. В заключении представлены результаты исследования и сделаны выводы.

Ключевые слова: физическая культура, природа, забота о здоровье

V. A. Lopatin^{1}*

Physical education: what it is and «what it is eaten with»

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
* e-mail: 777_valery@mail.ru

Annotation. The article reveals the possibilities of understanding the role of physical education in the cultural space of society. Its dominant position in the niche of structures that claim to care for human health. Provides objective information, time-tested and practice. In conclusion, the results of the study are presented and conclusions are drawn.

Keywords: physical culture, nature, health care

Физкультура – как много в этом слове! И физика движений, и культура, как многогранный пласт наследия предков! Что нам известно о физкультуре?

Существует общепринятое понятие, укоренившееся в источниках научной литературы. Да, с этим трудно не согласиться, тем более наглядно можно созерцать этот продукт деятельности во всех слоях общества. Почему слово физика подчёркивает основу физической культуры? Потому, что физика – это не что иное, как сама природа. И не нужно быть академиком или нобелевским лауреатом, чтобы понять, что человек рождён в определённых природных условиях, где ему предстоит гармонично развиваться на протяжении своей жизни. Физика движений создаёт условия, при которых личность включается в образовательный и воспитательный процессы согласно культурным традициям территории на которой идёт активный рост организма.

Сегодня трудно представить, что когда-то человек находился в гармонии с природой, наблюдал за функционированием этой сложной системы, за поведение животных и птиц. Эти наблюдения подталкивали к размышлениям от том, что другие формы фауны имеют некоторые преимущества, пользуясь своим физическим способностям в отличии от человека.

Так рождались ритуальные танцы, формировались танцы народов мира, включающие в рисунок танца грациозность движений животных и птиц. Человеку всегда хотелось научиться летать, как птицы. Однако такой подход только отдалял человека от природы, уводя в техногенное развитие. Хорошо это или плохо, трудно судить сидя за современным компьютером и пользуясь авиатранспортом. Такой эволюционный путь выбрало человечество, облегчая своё существование на планете Земля.

К чему привело технологическое направление общества мы можем наблюдать в ухудшении экологической обстановки. Добыча и переработка земных ресурсов стали неотъемлемой частью жизни и это объективная реальность. Природа, как основа жизни была задвинута на второй план бытия и произошла подмена понятий. Теперь человек создавая новые технологии смог выстроить фармакологическую основу для лечения различных заболеваний. Природу за ненужностью в пространстве человека заменили на научные открытия в различных областях деятельности.

Если рассматривать человека и природу, как единое целое, то можно вообразить гипотезу, как часть одного было подвержено разделению на две части. В формате физической культуры это выглядит, как разбалансировка системы, созданной задолго до нашего поколения, живущего в 21 веке. Природа была гарантом здоровья, вот почему и по сей день физкультура ассоциируется со здоровьем [1, 2].

В свою очередь техногенный процесс предложил обществу альтернативные подходы, присвоив медицине словосочетания, связанные со здоровьем. Медицинские и фармакологические услуги прочно вошли в сознание жителей, демонстрируя активность на поле здоровья. Но если задуматься на секунду, то станет очевидным факт, что природа, гармоничное взаимодействие с ней, как раз и давали полноценное здоровье человеку. А медицинские учреждения были организованы для борьбы с последствиями отказа от природных даров и преследовали цель излечить те или иные болезни.

Здравоохранение – это фактор подмены понятий, т.к. несёт в себе ключевую форму – здоровье. Однако сохранять здоровье, вести профилактические мероприятия – это прерогатива физкультуры, а лечить последствия отстранения от взаимодействия с природой – это истинная роль медицины. Вот и получается, что физкультура, как источник здоровья шагает в ногу с первых дней жизни человека. Проявляются природные качества, заложенные на генетическом уровне. Ребёнок учится ползать, ходить, бегать и по нарастающей совершенствовать свои разнообразные двигательные действия в подвижных играх.

И чем шире, разнообразнее спектр движений, тем гармоничнее будет формироваться тело человека. Критерии красоты физического тела варьируются у разных народов, в тоже время если обратить внимание на конкурсы красоты, то мисс мира выбирается по стандартам, имеющим природные закономерности. Естественные формы тела, рациональные пропорции на сегодняшний день побеждают техногенные проявления в модификации организма с помощью медицинских практик [3].

Физкультура естественным образом может скорректировать фигуру, телосложение, устранить и скорректировать проблемы с осанкой, выработать навык экономичных движений, сформировать правильное отношение к питанию и гигиене организма.

Физкультура в реальном времени является обязательным процессом в дошкольных учреждениях, общеобразовательных заведениях и для обучающихся в высшей школе. Нас в данный момент интересует ниша студенческой молодёжи. Этот контингент уже прошёл многие этапы физического воздействия на организм и в вузы эти ребята пришли с багажом знаний, касающихся физкультуры.

В университете обучающихся распределяют на группы по состоянию здоровья. Ослабленные заболеваниями с детского возраста или вследствие травм студенты по назначению врача посещают специальную медицинскую группу. Абсолютно здоровые, без жалоб на самочувствие обучающиеся занимаются в основной группе. Так же есть категория ребят, полностью освобождённых от физкультуры. Их диагнозы, поставленные врачом, отключают их от истоков физического мира, и медработники берут таких студентов под свою опеку. Демонстрируя преимущества развитых медицинских технологий над природными факторами.

По многолетним наблюдениям за образовательным процессом, радует тот факт, что в основной группе находится больший процент обучающихся, чем среди ослабленных и полностью больных. Всё же планка показателя здоровья на сегодняшний момент так низка, что обучающиеся в основной группе, здоровых студентов, показатели их физических данных оставляют желать лучшего. Свидетельством тому служит возобновлённый комплекс ГТО. Где нормативы, рекомендуемые для получения значка отличия практически недоступны современному обучающемуся в нефизкультурном вузе [4].

Проблема ослабления здоровья кроется в образе жизни, выбранном обществом и к сожалению, он далёк от здорового образа жизни. С момента рождения ребёнка начинается его генная модификация, увод от природной среды обитания, предполагающей закаливание организма и питания экологически чистыми продуктами, произрастающими в данной местности.

Медицина, используя свой авторитет рекомендует обязательную вакцинацию от всех предполагаемых болезней с которыми возможно столкнётся растущий организм. При этом почему-то не прогнозируется мутация объектов, вызывающих расстройство здоровья. Не учитывается дозировка препаратов на различные национальные группы и даже возраст, рост и вес ребёнка.

Далее после грудного вскармливания встаёт вопрос правильного питания. Эту нишу занимают определённые фирмы-гиганты, производящие на рынок детское питание. Всё, что касательно торговых представительств, то их функции никаким образом не согласовывается с понятием здоровья. Задача бизнеса – прибыль. Для прибыли все средства хороши, в том числе удешевлённые продукты генно-модифицированного происхождения, входящие в состав молочных смесей.

Вырисовывается явная картина, как происходит ослабление здоровья детей через чрезмерную заботу различных структур о будущем граждан страны. Особенной достопримечательностью в разложении здоровья стало введение в обиход различных гаджетов. Производители, как и обычные бизнесмены не затрудняют себя аннотациями к изделию и предлагаемыми для пользования приборами, скрывая предостережения о негативном влиянии вредоносных волн и частот на организм человека.

Люди находясь в информационном вакууме не предполагают о существующей опасности облучения и уже с малых лет дают в руки ребёнка сотовые телефоны, включают для просмотра мультфильмы и компьютерные игры. Психологи отмечают зависимость от гаджетов, сравнивая с наркотической. Обусловлено это долгим просиживанием у компьютера, отменяя все существующие нормы безопасности.

Физкультура остаётся единственным спасением от пагубного влияния альтернативных взаимодействий с организмом. Движение на природе, игры, прогулки в парке и леку, купание в естественных, открытых водоемах, питание продуктами, выращенными в шаговой доступности – вот залог восстановления и укрепления здоровья!

Закаливающие процедуры используя известные силы природы в сочетании с осознанным подходом к потребностям организма – главное условие и необходимость срочного внедрения в сознание людей. Физкультура – ещё не до конца прочитанная книга. Её дискредитировали подключённым к этому пласту знаний понятием – спорт.

Сложив всё в одну кучу и здоровый образ жизни, и соревновательную деятельность, внесли сумятицу в понимание важности физкультуры. Её рекреационные задачи и профессионально-прикладное значение. Физкультура призвана укрепить организм для конкретной трудовой деятельности. Академические занятия в вузе ориентированы именно на эту составляющую.

Единственное, что мешает процессу овладения знаниями студентами, так это склонность к практическим взаимодействиям. Теоретические сведения о смысле тех или иных упражнений остаются за кадром. Хотя преподаватель, специалист в области физкультуры пытается донести до обучающихся информацию о действиях на занятии, всё же пробел в знаниях об устройстве своего организма, анатомии человека, его физиологических потребностях, обучающиеся не в полной мере усваивают информацию и понимают о чём идёт речь [5].

Считаю приоритетной задачей донести до обучающихся сведения о необходимости осознанного подхода к занятиям физкультурой. Каждый занимающийся физическими упражнениями должен понимать для какой цели он это делает. Укрепляет определённую группу мышц или совершенствует двигательные навыки, как воздействует физическая нагрузка на функциональное состояние организма. Научить обучающегося отслеживать свое эмоциональное и физическое состояние, контролируя дыхание и пульс. Все эти показатели ориентировать на непосредственное применение в своей будущей трудовой деятельности.

В научном исследовании приняло участие 154 обучающихся в Сибирском Государственном Университете Геосистем и Технологий. Опрос в виде анкети-

рования проводился анонимно. Об актуальности занятий физкультурой в вузе, в том числе академические и элективные занятия, положительно заявили 88 % опрошенных. За тренировки в спортивных секциях по видам спорта и выступления на соревнованиях высказались 54 % респондентов. Эффективность расписания по физкультуре и отведённое количество часов на занятия одобрили 65 % студентов. Полное отсутствие знаний об анатомии, устройстве организма человека подтвердили 44 % обучающихся. Только 21 % респондентов понимают прикладное значение физических упражнений. Около 13 % видят взаимосвязь физкультуры с трудовой деятельностью и жизнью вне вуза. Большинство опрошенных 90 % уверены, что медицина – достойная альтернатива физкультуре. 66 % респондентов не задумывались о правильном питании и потребляют напитки и продукты, рекламируемые в средствах массовой информации и рекомендуемые привлекательными акциями.

Таким образом была подчёркнута жирной чертой гипотеза, что на данном этапе формирования личности, практически отсутствует осознанный подход к занятиям физкультурой.

Слабые знания в области устройства организма человека, не позволяют обучающимся контролировать своё самочувствие во время физической нагрузки, что в свою очередь приводит к перенапряжению, травмам и другим негативным состояниям. Необходимо донести до сведения обучающихся в процессе занятия физкультурой о её несомненной привязке к профессии выпускника вуза.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Казначеев С. В., Пузынин В. А. Физическая культура: курс лекций. – Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2008. – 147 с.
2. Воронин С. М. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 59–64.
3. Садыкова С. В. Формирование активно положительного отношения к физической культуре у учащихся инновационных школ // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 44–46.
4. Казначеев С. В., Лопатина О. В., Боголюбова Ж. Ю. Опыт преподавания физической культуры в нефизкультурном вузе // АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета. Международ. науч.-метод. конф.: сб. материалов (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГГА, 2014. – С. 272–277.
5. Лопатин В.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций в вузе средствами физической культуры // Педагогика, психология, общество: новая реальность: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 25 янв. 2021 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – ISBN 978-5-907411-03-6.

© В. А. Лопатин, 2023