

УДК 796.062.4

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА ЖИЗНИ



## PHYSICAL CULTURE IS THE BASIS OF LIFE

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Данько Андрей Олегович**

студент группы 19-Э-ЭБ1,  
Кубанский государственный технологический университет  
anddanko@mail.ru

**Аннотация.** Рассмотрена роль физической культуры в воспитании и образовании культуры здоровья личности и общества. Показано, что рациональное использование свободной (мышечной) энергией личности и свободного времени общества необходимо для их оздоровления.

**Ключевые слова:** мышечная, активность, адаптация, личность, физическая культура, здоровье, энергия.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department of  
Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Danko Andrei Olegovich**

Student of group 19 of E-ES1,  
Kuban state Technological University  
anddanko@mail.ru

**Annotation.** The role of physical culture in the upbringing and education of the culture of health of the individual and society is considered. It is shown that the rational use of the free (muscle) energy of the individual and the free time of society is necessary for their recovery.

**Keywords:** muscle, activity, adaptation, personality, physical culture, health, energy.

**П**роблема роли физической культуры в формировании личности – тема личной и социальной адаптации всегда была актуальной. Все формы адаптации человека и населения сводятся к управлению свободной энергией тела и свободным временем [1].

«Внешнее проявление мозговой деятельности сводятся окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению». (И.М. Сеченов, 1847 г.). Литература об адаптации (физиология, психология, биофизика) развивает современное взаимодействие этой идеи с произвольным управлением свободной энергией тела (то есть мышечной активностью) и свободное время общества, созданное им как основной фактор индивидуальной и популяционной адаптации [9].

Если 90 % свободной энергии тела тратится на сокращение мышц, то добровольная мышечная активность также является когнитивным контролем свободной энергии. Кроме того, развитие комплексной работы, регуляция функциональных систем, формирование личности невозможно без физической активности.

Мышечная активность не только потребляет большую часть свободной энергии, но и увеличивает ее выработку и создает анаболический эффект мышечной активности. Создание условий для развития способностей к рациональной мышечной деятельности (продуктивной, творческой, игровой) – важнейшая задача страны.

Когнитивные способности управляют адаптивной способностью человека формирования основного компонента, изменяя экологические обстоятельства человека на социальную, физическую, физиологическую адаптивность. Формирование здоровья человека – главное условие формирования личности – в основном обеспечивается физическим развитием.

Отсутствие ценностной ориентации лишает человека мотивации и возможностей для постоянной работы по улучшению здоровья.

Отсутствие социального идеала правого общества, то есть отсутствие духовности общества, постоянно обрекает молодого человека на переход свободной энергии от пути работы по улучшению здоровья к развитию физических и духовных сил (к формированию личной судьбы и социальной истории) [7].

Физическая культура как основное средство здоровья (валеология) не должна предлагать политические, правовые, идеологические решения проблем общества. Но оно может быть моральным и научной основой, способностью политических и законодательных сил страны, определять и решать задачи сохранения здоровья, которые в конечном итоге становятся практическими задачами управления свободной энергией тела и свободного времени общества [2].

Диапазон возможностей человека в увеличении свободной энергии тела очень велик. Свободная энергия тела может превышать уровень основного метаболизма в 1,5–35 раз [3, 8] из-за мышечной активности, контролируемой волевым усилием человека.

Физкультура развивает способность к огромному увеличению объема мышц, т.е. свободная энергия. Необходимым условием развития этой способности является внутренняя, личная мотивация работы.

В природе есть уникальное явление, способность человека духовно мотивировать свою деятельность, высшим проявлением которого всегда является движение мышц. Это выражение И.М. Сечена. И эта уникальная способность способствует осознанному, последовательному, целеустремленному и социально ответственному поведению [6].

Рост свободного времени общества порождает безработицу, наркоманию, антисоциальное поведение, снижение здоровья детей.

Валеологическая оценка использования энергии общества – это новый дискурс ценностной ориентации. Наука о культуре здоровья (а ее основа – физическая культура) обречена на судьбу науки для науки. Валеология – наука, должна начать требовать административных решений для развития общественного здоровья в соответствии с законом и структурами правительства.

Физическая культура является основным инструментом валеологии, основным средством, основным звеном культуры здоровья, мотивационного образования и предоставления знаний в области труда для улучшения здоровья.

Институты физической культуры, а не медицинской помощи, являются основными теоретическими и практическими платформами для образования и образования культуры здоровья человека и общества.

Сущность основой здоровья всегда была и остается физическая культура.

### **Заключение**

Физическая культура – это здоровье, ценное руководство для социальной адаптации человека и общества к социальным, экономическим и духовным изменениям в окружающей среде. Произвольный контроль свободной энергии личности достигается мышечной активностью. Рациональное использование свободной (мышечной) энергии человека и свободного времени общества необходимо для оздоровления.

Здоровье – главное условие формирования личности – тема создания вашей истории и здоровья. Физическая культура является основной областью деятельности в культуре личного здоровья. Культура здоровья – это новая ценная мера прогресса.

### **Литература**

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб., 2001. – 120 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: Флинта, 2001 – 416 с.
3. Бауэр Э.С. Теоретическая биология. – М., Л., 1935. – 80 с.
4. Головаченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. – Харьков, 2001. – 164 с.
5. Давыдовский И.В. Общая патология человека. – М., 1969. – 124 с.
6. Зотин А.И. Термодинамика и кинетика биологических процессов. – М., 1980. – 148 с.
7. Зотин А.И. Термодинамический подход к проблемам развития, роста и старения. – М., 1964. – 128 с.
8. Менделеев Д.И. Заветные мысли. – М., 1995. – С. 26.
9. Орлов П. Свободное время: условия развития человека и мера общественного богатства. – Свердловск, 1989. – С. 86.

### References

1. Ananiev B.G. On the problems of modern human science. – SPb, 2001.– 120 p.
2. Weiner E.N. Valeology. – M. : Flinta, 2001 – 416 p.
3. Bauer E.S. Theoretical biology. – M., L., 1935. – 80 p.
4. Golovchenko G.T., T.V. Bondarenko Formation of a specialist's personality by means of physical education.chenko. – Kharkov, 2001.– 164 p.
5. Davydovsky I.V. General human pathology. – M., 1969. – 124 p.
6. Zotin A.I. Thermodynamics and kinetics of biological processes. – M., 1980. – 148 p.
7. Zotin A.I. Thermodynamic approach to the problems of development, growth and aging. – M., 1964. – 128 p.
8. Mendeleev D.I. Cherished thoughts. – M., 1995. – P. 26.
9. Orlov P. Free time: conditions of human development and the measure of social wealth. – Sverdlovsk, 1989. – P. 86.