

BODY RECOMPOSITION: TRANSFORMING FAT INTO MUSCLE

© 2020 Bezriadina Polina Pavlovna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: pbezryadina@gmail.com

Keywords: body recomposition, bodybuilding, weightlifting, fat burning, increase in muscle mass.

Nowadays body recomposition is a fashion trend in the sphere of fitness and bodybuilding. A lot of clients of gyms strive to simultaneously get rid of excess subcutaneous fat and give their body an athletic shape. But the process of body restructuring has its own characteristics, which are considered in the article.

УДК 796.5
Код РИНЦ 77.01.39

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ТУРИЗМА

© 2020 Быстрякова Юлия Дмитриевна
студент
© 2020 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: yulechka030899@mail.ru

Ключевые слова: дети, подростки, оздоровление, оздоровление детей и подростков, активный отдых, туризм, средства активного отдыха и туризма, проблемы организации оздоровления детей и подростков.

В статье рассмотрены факторы, оказывающие влияние на здоровье детей и подростков, приведен анализ заболеваемости детей и подростков, дана характеристика проблем организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма.

Актуальность темы обусловлена следующими факторами.

Во-первых, за последнее десятилетие заболеваемость детей и подростков увеличилась, что, в свою очередь, сказывается на их дальнейшей жизни, способности создать семью, получить профессию.

Во-вторых, на здоровье детей и подростков оказывает влияние множество негативных факторов (курительные смеси, алкоголь и др.) Тем самым, под воздействием вышеописанных тенденций (уязвимость и беззащитность перед трудностями, соблазнами и рисками) формируется мировоззрение детей, подростков.

Поэтому важно именно в детстве и подростковом возрасте целесообразно уделять пристальное внимание их здоровью и популяризации здорового образа жизни, используя различные механизмы, в том числе средства активного отдыха и туризма.

Цель - проанализировать проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма.

Задачи:

1. Охарактеризовать уровень заболеваемости детей и подростков в России за последние четыре года.

2. Выявить проблемы системы оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма.

3. Описать предложения по оптимизации системы оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма.

Методы исследования: анализ, сравнение, синтез, индукция.

Развитие современного общества во многом определяется степенью здоровья населения, и в первую очередь, детей и подростков. В настоящее время здоровье детей и подростков зависит от множества аспектов (рис. 1).

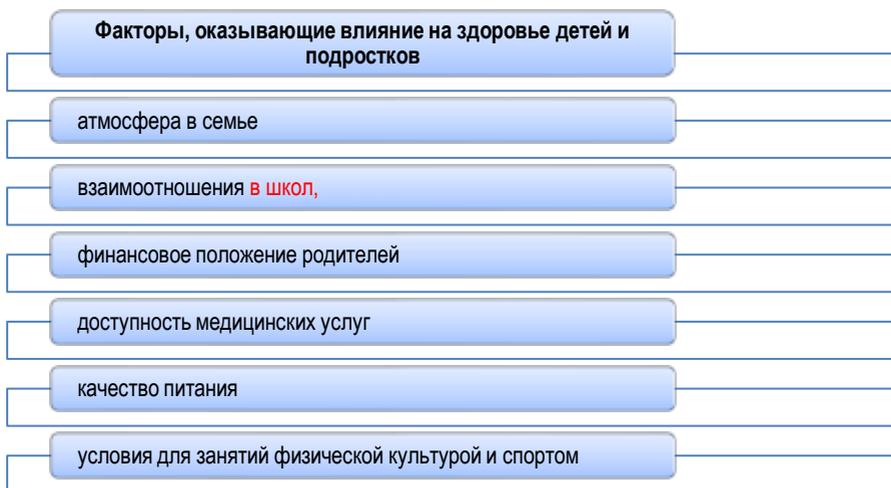


Рис. 1. Факторы, воздействующие на здоровье детей и подростков¹

В настоящее время в нашей стране дети и подростки составляют 8,1% от общей численности населения России. Характеризуя заболеваемость детей в детском возрасте (рис. 2, 3), необходимо отметить, что данный показатель ежегодно возрастает.

Согласно данным, представленным на рисунке 2, можно отметить положительную динамику заболеваемости у детей 0-14 лет на протяжении рассматриваемого периода с 2015 -2018гг. В 2016 г. зафиксировано увеличение по сравнению с 2015 годом на 2,25%; в 2017 году по сравнению с 2016 годом - на 0,2%; в 2018 году по сравнению с 2017 годом -на 0,6%.

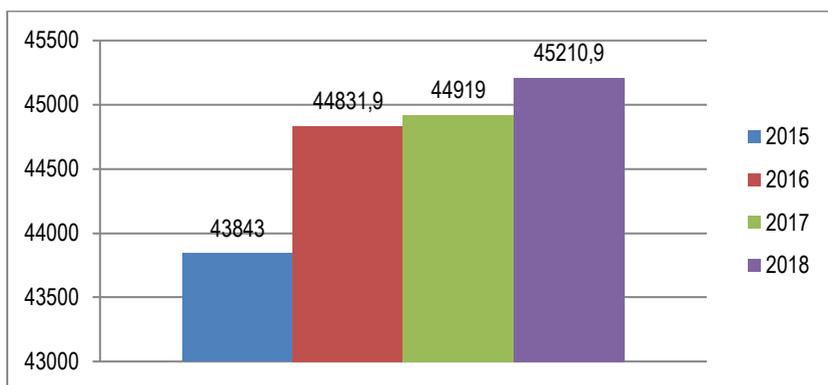


Рис. 2. Заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет в России с 2015-2018 гг., тыс.

Таким образом, среди подростков заболеваемость также имеет положительную тенденцию. В 2016 и 2017 гг. наблюдалось увеличение на 0,7% ежегодно по сравнению с предыдущим годом; в 2018 году - заболеваемость подростков возросла на 3% по сравнению с 2017 годом. Итак, проанализировав статические данные, можно отметить, что в 2018 году наблюдалось самое большое увеличение заболеваемости подростков по сравнению с предыдущими годами, а также по сравнению с заболеваемостью детей в возрасте до 14 лет.²

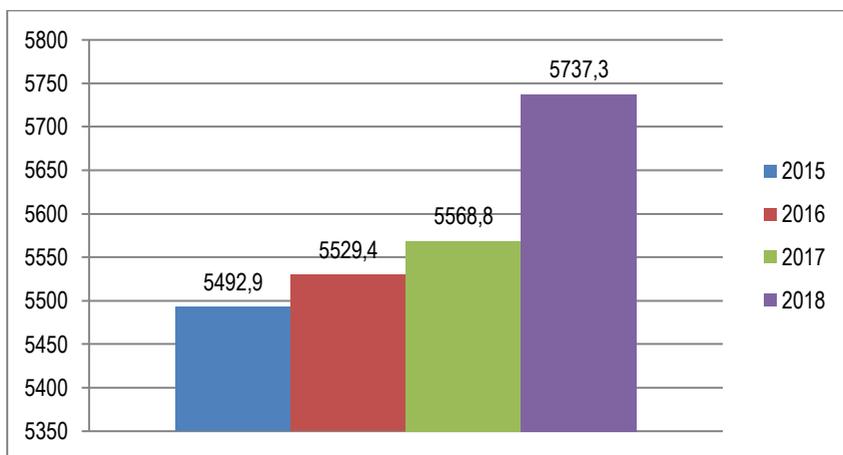


Рис. 3. Заболеваемость детей в возрасте 15-17 лет в России с 2015-2018 гг., тыс.

Поэтому в настоящее время проблема оздоровления детей и подростков становится все актуальнее. При этом укрепление здоровья детей и подростков - задача не только родителей, органов здравоохранения. Данные направления социальной политики государства нужно решать на всех уровнях власти с привлечением общественных структур.

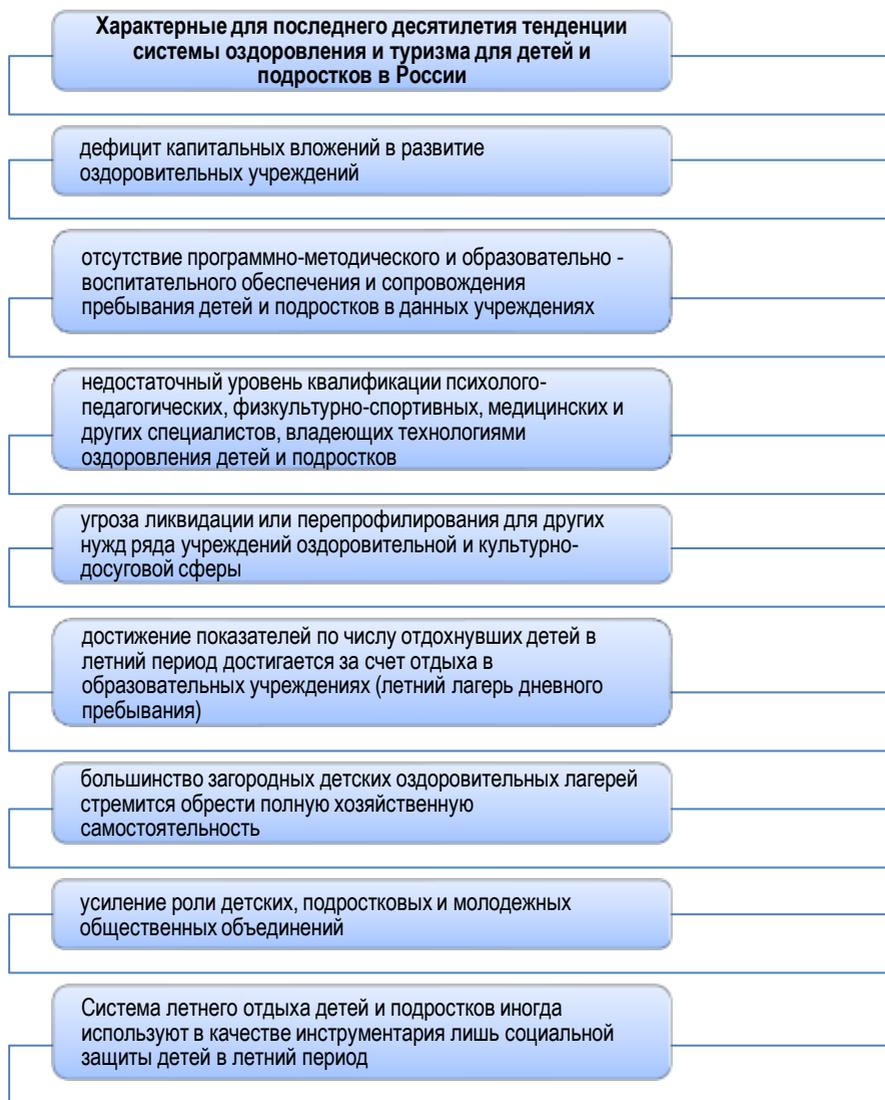


Рис. 4. Характерные тенденции системы оздоровления и туризма для детей и подростков в России в начале XXI века

Использование средств активного отдыха и туризма для оздоровления детей и подростков - важное направление деятельности туристических организаций и образовательных учреждений; нацеленное на решение таких задач, как: оздоровление, снятие эмоционального напряжения, а также научная и исследовательская деятельность.

Специфической чертой детского и подросткового досуга является усиление духовных форм и методов проведения свободного времени, включающих развлекательность, насыщенность информацией, возможность творчества и познания нового. Детский и подростковый туризм рассматривается как реализация интересов личности, связанных с рекреацией, саморазвитием, самореализацией, общением, оздоровлением. Поэтому для оздоровления детей и подростков с помощью туризма и активного отдыха, необходимо учитывать данные аспекты.

Сравнивая систему оздоровления и туризма в России настоящее время и существовавшую в конце прошлого столетия, необходимо отметить, что был накоплен колоссальный опыт в данной сфере (туристические слеты, детские оздоровительные лагеря, туристические походы, массовые туристско-спортивные мероприятия).

В настоящее время детские и подростковые лагеря выступают самой востребованной формой организации активного отдыха и туризма. В настоящее время существует множество типов детских лагерей (Профильные, санаторные, спортивные лагеря). Появились и пользуются спросом новые виды детских лагерей, ведущей целью которых является: работа с одаренными детьми, патриотическое воспитание; организация отдыха детей с девиантным поведением.³

Однако, за годы рыночных реформ в нашей стране, сфера культурно-экскурсионного и досугового обслуживания претерпела значительные изменения, не в лучшую сторону (рис. 4)

Для решения описанных проблем и преодоления существующих тенденций необходимо провести работу в нескольких направлениях. Во-первых, сформировать подход к организации и содержанию процесса отдыха и оздоровления детей и подростков в существующих учреждениях (обеспечение техникой, технологиями и методикой, осуществить подготовку специалистов, в том числе по вопросам оздоровления. Во-вторых, изменить концепцию занятости подростков: в и подростковых лагерях приобщать детей к различным направлениям занятости: ознакомление с народными ремеслами, экологическая работа на территории лагерей и др. В-третьих, создание новой семейной формы отдыха и туризма, в том числе палаточные лагеря, тур выходного дня и др.⁴

Таким образом, в России уровень заболеваемости детей и подростков за последние четыре года увеличился, что говорит о необходимости поиска новых методов оздоровления данной категории населения. Использование средств активного отдыха и туризма для оздоровления детей и подростков - важное направление, которое направлено на удовлетворение специфических потребностей: снятие эмоциональных и психических нагрузок, оздоровление, а также включение подростков в исследовательскую деятельность. На смотря на популярность такого вида детского отдыха и туризма, как детские лагеря, в настоящее время существует множество проблем в данной сфере, для решения которых необходимо провести работу в нескольких направлениях. Во-первых, сформировать подход к организации и содержанию процесса отдыха и оздоровления детей и подростков в существующих учреждениях; изменить концепцию занятости подростков, развивать семейные формы отдыха и туризма.

¹ Приезжева Е. М. Организация и методы игровой деятельности в туризме: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2016, 201с.

² Селиверстова О.Ф. Анализ проблем обеспечения отдыха и оздоровления детей в Российской Федерации//Проблемы современной науки и образования. -2016.-№3.-С. 13-19

³ Триодин В.Е. История и теория социально-культурной деятельности. - СПб: СПбГУП, 2017, 401с.

⁴ Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]: URL <https://gks.ru> (дата обращения 12.02.2020)

PROBLEMS OF ORGANIZING THE REHABILITATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS BY MEANS OF OUTDOOR ACTIVITIES AND TOURISM

© 2020 Bystryakova Yuliya Dmitrievna

Student

© 2020 Nalimova Marina Nikolaevna

Senior lecturer

Samara State University of Economics

E-mail: yulechka030899@mail.ru

Keywords: children, adolescents, rehabilitation, rehabilitation of children and adolescents, outdoor activities, tourism, means of active recreation and tourism, problems of organizing the rehabilitation of children and adolescents.

The article considers the factors that influence the health of children and adolescents, analyzes the incidence of children and adolescents, and describes the problems of organizing the health of children and adolescents by means of active recreation and tourism

УДК 796.5

Код РИНЦ: 77.01.39

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2020 Войкина Диана Владимировна

студент

© 2020 Налимова Марина Николаевна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: vojkina-diana@rambler.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, вуз, физическая активность.

В данной статье рассматривается значимость физической активности студентов высшего учебного заведения. Анализируются современные заболевания, которые встречаются довольно часто у студентов вузов, а также приоритет занятий физической культурой. Проводится выборка для студентов Самарского государственного экономического университета.