

² Петренко В.М. ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА И ЕЕ МЕСТО В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2016. - № 4-5. - С. 917-921; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=9103>

³ Петренко В.М. Лимфология как медико-биологическая наука: современные представления в России и история их формирования // Научное обозрение. Мед. науки. - 2016. - № 2. - С. 84-90.

⁴ Catharine Paddock, Ph.D. Cancer cells 'disguise themselves as immune cells' to spread via lymphatic system, study finds, May 12, 2015 URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/293745>

⁵ Pang, M., Georgoudaki, A., Lambut, L. et al. TGF- β 1-induced EMT promotes targeted migration of breast cancer cells through the lymphatic system by the activation of CCR7/CCL21-mediated chemotaxis. журнал Oncogene, издательство Nature Publishing Group (United Kingdom), том 35, с. 748-760 (2016). URL: <https://doi.org/10.1038/onc.2015.133>

INNOVATIVE ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

© 2020 Votnova Tatyana Alexandrovna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: Tanya_Votnova@mail.ru

Keywords: the lymphatic system, the immune system, the internal environment of the body, the cardiovascular system, disease prevention, physical activity.

Modern people who care about their health should be interested in such a unique system as the lymphatic system and know about its significance in human life. The lymphatic system is one of the most interesting and complex systems in the body. This is a system for removing toxins, as well as bacterial and fungal-parasitic poisons formed from microorganisms that have come from the external environment. The human immune system practically depends on this system. And immunity is the most important component of a successful life.

УДК 796
Код РИНЦ 77.05.00

ГИПОДИНАМИЯ - БИЧ XXI ВЕКА

© 2020 Габбасова Ирина Маратовна*
студент
Самарский государственный экономический университет
Email: gabbasova.o@mail.ru

Ключевые слова: здоровье, гиподинамия, малоподвижный образ жизни, Всемирная организация здравоохранения.

* Научный руководитель - Николаева Ирина Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент.

В данной статье рассматривается проблема увеличения количества населения с диагнозом "гиподинамия". В ходе исследования приводятся возможные решения проблемы на различных уровнях. Особое внимание уделено возможностям человека предотвратить развитие данного заболевания.

По учению И. П. Павлова, знаменитого русского физиолога, организм человека - это саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся машина. И за этой машиной, как и за любым другим механизмом, нужен уход.

Каждый человек имеет возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, хотя и не всегда использует их. Вот три основополагающих принципа здоровья: следить за своим весом, соблюдать режим дня и регулярно выполнять физические упражнения. Кроме того, необходимо помнить, что занятия помогают нам сохранить не только физическое, но и психическое, и нравственное здоровье.

Что такое здоровье? По определению Всемирной организации здравоохранения (далее-ВОЗ), здоровье - полное физическое, психическое и социальное благополучие. Нужно отметить, что физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем в целом¹. А мы должны это естественное состояние поддерживать.

Здоровье человека в значительной степени влияет на его отношение к миру, работе и самому себе. Вредные привычки, снижение или полное отсутствие физических нагрузок с одной стороны и недостаточное развитие массовых форм физической культуры с другой неизменно приводят к ухудшению нашего самочувствия и, как следствие, качества жизни, а также к гиподинамии - новому "ласковому убийце" нашего времени.

Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни, в частности вследствие перегрузок школьников домашними заданиями и соответственно сокращения времени для игр и спортивных занятий, снижения доли физической активности в трудовой деятельности, в результате отказа от передвижения пешком, нерациональной организации отдыха (например, увеличение времени пребывания у телевизоров). Причиной гиподинамии может также являться вынужденный постельный режим, длительное пребывание в невесомости в космических полетах и т.д.². Кажется, мы все узнаем себя в описании образа жизни пациентов. Но мы не задумываемся о том, к чему такая жизнь может привести.

Ежегодно во всем мире от гиподинамии умирает около 5,3 млн человек, еще 1,9 млн от производных от нее заболеваний. В их числе ожирение, артрит, артроз, остеопороз, остеохондроз и многие другие заболевания опорно-двигательного аппарата и пищеварительного тракта. По данным ВОЗ, 37% мужчин и 38% женщин во всем мире имеют как минимум избыточный вес, а как максимум-ожирение. В сумме это составляет около 1,5 млрд человек, среди них 22 млн - дети не старше пяти лет. Парадоксально, но наибольшее количество страдающих этими заболеваниями живут в развитых странах. Лидером является Австралия. В России заболевших пока насчитывается 15%³.

Но данная проблема не может быть решена, пока вопрос не остается освещенным. Как показывают исследования, даже не все будущие медики осведомлены о существовании гиподинамии.

В 2016 году на базе МАОУ ВО медицинского института высшего сестринского образования Краснодара проводилось исследование с целью выявления уровня знаний

респондентов по вопросу гиподинамии. В анкетировании принимали участие студенты 2 курса отделения "Лечебное дело" в количестве 43 человек. Результаты ужасают: 34 человека не понимали смысла этого термина⁴, что говорит о недостаточном уровне преподавания в данном учебном заведении и, как следствие, о непрофессионализме медицинского персонала из числа его выпускников в будущем.

По счастью, не все медицинские работники обладают столь низким уровнем знаний. Наша медицина, бесспорно, достигла больших высот. Но даже самый опытный, не перестающий учиться врач не может спасти каждого пациента от болезней, которые он накапливал в себе долгие годы.

Как же избежать негативных последствий современного ритма жизни? Ответ прост: систематические занятия физической культурой. В научных трудах XXI века убедительно доказывается тезис о том, что грамотно выбранные регулярные физические упражнения способны исцелить многие заболевания и не допустить развитие уже приобретенных. Одним из таких трудов является книга профессора медицинских наук С.М. Бубновского "Природа разумного тела".

Выделяют 5 зон физических нагрузок: зону физкультуры для здоровья, физкультуры для сжигания жиров, аэробную и анаэробную зоны физкультуры, а также зону физкультуры повышенного риска, предназначенная для спортсменов. Для неподготовленного к тренировкам человека подходит первая, оздоровительная зона. Занятие может состоять из обыкновенной ходьбы, во время которой участвуют в работе около сотни мышц. Это не требует огромных усилий, финансовых вложений и временных затрат. Всего лишь 20 минут ходьбы в день могут сохранить подвижность мышц и суставов надолго.

Недавно в швейцарской газете *Le Temps* был опубликован следующий материал. "По оценке Всемирной организации здравоохранения в новом исследовании, опубликованном 22 ноября в медицинском журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, во всем мире более 80% подростков не выполняют официально рекомендованного уровня физической нагрузки, который составляет не менее одного часа ежедневно", - пишет журналистка Паскалин Мине. При этом в большей степени страдают девочки: 85% из них не следуют рекомендациям по физической активности по сравнению с 78% мальчиков их возраста. Эта ситуация вызывает все большее беспокойство, поскольку такой разрыв продолжает увеличиваться. В то время как распространенность недостаточной физической активности среди мальчиков с 2001 года снизилась на 2%, среди девочек она осталась стабильной⁵.

Ситуация в нашем регионе значительно лучше. Доля детей и молодежи Самарской области (возраст от 3 до 29 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, на 31.12.2017 составляла 83,9%. Однако доля населения среднего возраста (женщины от 30 до 54 лет, мужчины от 30 до 59 лет) крайне мала: лишь 14,7%. Доля же населения старшего возраста (из расчета для женщин от 55 до 79 лет, а мужчин от 60 до 79 лет) составляла критические 3,7%⁶.

Согласно ст.41 п.2 Конституции РФ в России финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения⁷. Каким образом реализуется наше конституционное право?

По данным министерства спорта Самарской области от 15.01.2018 на территории нашего субъекта находится 69 спортивных объектов⁸. Но среди них нет ни одного, предоставляющего свои услуги безвозмездно. Даже бассейны при университетах (СамГТУ, СГЭУ и др.) являются платными. Например, стоимость месячного абонемента в ФОК "Чайка" для студента в 2019 году составляет 1125 рублей. Размер стипендии для студентов, обучающихся на бюджетной основе и сдающих сессии на "хорошо", составляет 4 770 рублей⁹. Также необходимо учитывать, что не все студенты получают стипендии. А между тем именно детство, подростковый возраст и юность являются важнейшими этапами формирования культуры занятий. Различные исследования показывают, что активные подростки, как правило, остаются такими и в зрелом возрасте. С этой целью в настоящее время в Самарской области проводится региональная программа "Спорт-норма жизни", имеющая своей целью "доведение к 2024 году до 55% доли населения Самарской области, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем создания системы мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры"¹⁰.

Также, согласно Постановлению Правительства Самарской области от 27 ноября 2013 г. N 883 Об утверждении государственной программы Самарской области "Развитие физической культуры и спорта в Самарской области на 2014-2021 годы", областным бюджетом будет профинансирована Государственная программа в общем объеме 52512,14 млн. рублей¹¹.

Несомненно, для сохранения здоровья мы нуждаемся во врачебной помощи, в поддержке государством различных проектов, направленных на оздоровление нации, в спортивных площадках во дворах жилых домов. Но в первую очередь ответственность за свое здоровье несем мы сами, и ни в коем случае нельзя забывать о том, что болезнь лучше предупредить, чем лечить, как однажды сказал великий Гиппократ.

¹ "Будьте здоровы! Как не болеть и не ходить в больницу" / Под ред. Г.И. Гусаровой. - Изд. "Перспектива", 2007. - 280с. (дата обращения: 5.12.2019)

² URL: <https://gufo.me/dict/medicalencyclopedia/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F> (дата обращения: 08.12.2019)

³ Энциклопедия доктора Мясликова о самом главном. Т. 2 / Мясликов А.Л. - Изд. "Эксмо", 2018. - 480с. (дата обращения: 12.12.2019)

⁴ Беликова О.Ю., Ломоносова Г.Г., Калько А.А. "Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья студентов" // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2016. - № 11-4. - С. 619-620;

URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10599> (дата обращения: 08.12.2019)

⁵ Паскалин Мине "Эпидемия гиподинамии среди подростков: ВОЗ бьет тревогу". URL: <https://www.inopressa.ru/article/22Nov2019/letemps/hypodynamia.html> (дата обращения: 08.12.2019)

⁶ Сайт министерства экономического развития и инвестиция Самарской области [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://economy.samregion.ru/>

⁷ Конституция РФ. Изд. "Эксмо", Москва, 2017. - 22с (дата обращения: 12.12.2019)

⁸ URL: <https://minsport.samregion.ru/2018/01/15/sportivnye-obekty-vklyuchennye-v-reestr/> (дата обращения: 07.12.2019)

⁹ URL: <http://www.sseu.ru/sveden/grants/> (дата обращения: 07.12.2019)

¹⁰ URL: <https://minsport.samregion.ru/category/deyatelnost/regpsport/> (дата обращения: 07.12.2019)

¹¹ URL: <https://minsport.samregion.ru/wp-content/uploads/sites/8/2019/05/PRAVITELSTVO-SAMARSKOJ-OBLASTI.pdf> (дата обращения: 07.12.2019)

HYPODYNAMIA LIKE A SCOURGE OF THE 21TH CENTURY

© 2020 Gabbasova Irina Maratovna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: gabbasova.o@mail.ru

Keywords: health, hypodynamia, sedentary lifestyle, WHO (World Health Organization).

This article analyzes the problem of increasing the number of people diagnosed with hypodynamia. The study provides possible solutions to the problem at various levels. Particular attention is paid to the human ability to prevent the development of this disease.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2020 Гибадуллина Алина Равильевна*
студент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: alinaaaaa2508@mail.ru

Ключевые слова: образование, физическая культура, спорт, здоровье, здоровье нации, любовь к спорту.

В данной статье рассмотрена роль физической культуры в системе современного образования, выявлены актуальные проблемы и даны рекомендации по повышению значимости данного предмета.

Физическая культура всегда играла важную роль в процессе формирования личности и общества в целом. Физическая культура выполняет большое множество задач, связанных не только с физическим состоянием человека, но и с его психо-эмоциональным состоянием, а также другие социальные заказы общества в области экономики, политики, воспитания. Поэтому значимость предмета "Физическая культура" в системе образования Российской Федерации сложно переоценить.

* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.