

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.

Живя в XXI в. физическая активность людей снизилась в значительных объемах, что естественно негативно отражается на здоровье современного поколения. Сегодня студентам приходится сидеть по 4-5 пар в день - одна пара составляет два академических часа (1,5 часа). Таким образом студенты сидят по 7-8 часов. Помогает разбавить такой темп жизни именно физическая активность способствует поддержанию здорового образа жизни студента. Поддерживает физическую активность студентов физическая культура, занятия в различных секциях (баскетбол, волейбол, бассейн).

К сожалению, в России, как и во всем мире процент молодого поколения с различными заболеваниями безостановочно растет. Малая подвижность несет в себе ряд проблем со здоровьем начиная от проблем с опорно-двигательным аппаратом заканчивая проблемами с сердечно-сосудистой системой. Многие студенты ведут малоактивный образ жизни, что без сомнения приводит к дефициту физической активности. Как отмечалось ранее, при малой физической активности у молодежи могут развиваться серьезные заболевания - диабет, остеохондроз, или ожирение. Большой проблемой многих студентов является также избыточный вес. Студенты мало спят, чаще всего употребляют не здоровую пищу, ведут малоактивный образ жизни все это ведет к появлению избыточного веса.

Все те действия, которые проводят студенты в течение дня являются недостаточными для нормальной физической активности человека. Именно от уровня двигательной активности зависит состояние здоровья в целом.

Физическая активность влияет на все системы организма, улучшая все системы организма, повышая иммунитет и защитные свойства организма. Именно физическая культура и спорт являются самыми эффективными способами укрепления и сохранения здоровья. Физическая активность молодежи способствует улучшению морфофункционального состояния, помогает увеличить уровень работоспособности и сохранить здоровье.

Здоровый образ жизни студента зависит целиком и полностью от его мировоззрения, ценностных ориентаций, социального окружения, нравственного опыта. Регулярные занятия студентами физической культурой и спортом способствуют наиболее продуктивно использовать свободное время, а также помогают отказаться от вредных привычек (курение, распитие алкогольных напитков, употребления легких наркотических веществ). Ценности здорового образа жизни могут быть приняты как лично-значимые, однако не всегда совпадают с ценностями, которые установлены окружением студента. Чтобы выявить ценность физической активности и спорта для студентов было проведено анкетирование среди студентов 1-4 курса Самарского государственного экономического университета (СГЭУ). В опросе принимали участие 50 человек, возраст которых был от 18 до 23 лет. Анкета содержала вопросы, которые были поставлены так, чтобы выяснить на сколько студенты загружены учебной работой, как часто занимаются физической культурой и спортом, посещают ли секции или спортивный зал. В результате проведенной выборки была составлена следующая диаграмма.

Из данных, представленных в диаграмме видно, что 64% опрошенных студентов ведут малоактивный образ жизни, это обосновывается тем, что студенты имеют недостаточное количество свободного времени для занятия физической культурой и спортом. Данные студенты признались, что чувствуют большую усталость в конце рабочего дня. Со всем не большой процент 25% тех студентов, которые посещают различные секции и спортивный зал, в частности в самом университете после занятий. Также в это число

вошли те студенты, которые с малых лет занимаются спортом, и для них физическая активность является нормой. И остальные 11% занимаются самостоятельно физической культурой и спортом. Чаще всего студенты говорили о том, что активно посещают спортивный комплекс "Чайка" при университете, так как он находится в шаговой доступности.

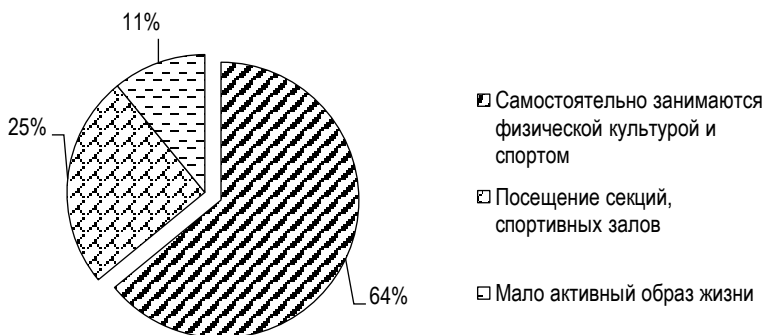


Рис. Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?

* Составлено авторами на основе анкетирования студентов в социальной сети "ВКонтакте".

Физическая активность является основным фактором, который влияет на состояние здоровья человека. Студентам, как и всем взрослым людям просто необходимо поддерживать активный образ жизни, чтобы в будущем не получить серьезных проблем со здоровьем. Темп жизни в современных условиях является достаточно быстрым и динамичным, что даже у молодого поколения не остается сил и времени на физическую активность. Физическая культура как дисциплина просто необходима в университетах, так как она способствует повышению уровня физической активности студентов, кроме позволяет перевести дух и стимулирует физическую активность. Для того, чтобы повысить уровень физической активности у студентов необходимо не только мотивировать студентов, говорить о том, что здоровый образ жизни - это хорошо, но и внедрять новые методики, делать более доступным занятия в различных секциях, и спортивных залах.

¹ Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения 14.03.2020).

² Зыкун Ж. А., Конон А. И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. - 2018. - №46. - С. 412-415.

³ Хазова С.А., Заболотный А.Г., Ушко Ю.Д. Особенности двигательной активности студентов вуза как компонент здорового образа жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-dvigatelnoy-aktivnosti-studentov-vuza-kak-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni>(дата обращения 14.03.2020).

SIGNIFICANCE OF STUDENTS ' PHYSICAL ACTIVITY

© 2020 Voikina Diana Vladimirovna
Student

© 2020 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer

Samara State University of Economics
E-mail: vojikina-diana@rambler.ru

Keywords: healthy lifestyle, students, University, physical activity.

This article discusses the importance of physical activity of students of higher education institutions. Modern diseases that occur quite often in University students are analyzed, as well as the priority of physical training. A sample is being conducted for students of Samara state University of Economics.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОСТОЯНИЯ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Вотина Татьяна Александровна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: Tanya_Votina@mail.ru

Ключевые слова: лимфатическая система, иммунная система, внутренняя среда организма, сердечнососудистая система, профилактика заболеваний, физическая активность.

Современные люди, заботящиеся о своем здоровье, должны интересоваться такой уникальной системой, как лимфатическая система, и знать о ее значении в жизни человека. Лимфатическая система - одна из самых интересных и сложных систем в организме. Это система для выведения токсинов, а также бактериальных и грибково-паразитарных ядов, образующихся из микроорганизмов, пришедших из внешней среды. Иммунная система человека практически зависит от этой системы. А иммунитет - самая важная составляющая успешной жизни.

Лимфа - это составляющая крови, лимфатическая система проходит сквозь всю структуру организма через свои тончайшие капилляры. Основные функции лимфатической системы состоят в следующем³:

- проведение лимфы от тканей в вены,
- всасывание из межклеточного пространства коллоидных растворов белковых веществ, которые не всасываются в кровеносные капилляры,

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