

учебного заведения, к этому следует добавить низкий уровень потребностей, извращенный вектор мотивации, направленный в основном на повышение материального, а не духовного или интеллектуального уровня развития. Отсюда следует понимать, когда в качестве потенциальных студентов мы предполагаем лиц из гетерогенных групп, то должны учитывать не только их особые образовательные потребности, но и повышение их социального статуса путем развития социально-профессиональной субъектности. В связи с этим понятие инклюзивного образования данной категории лиц несколько иначе фокусирует свое предназначение, расширяя круг обучающихся в профессиональном образовании, изменяя его формы и методы, предусматривая создание для них особого инновационного поля субъектного развития, направленного на формирование социально-профессиональной субъектности в условиях обычного учебного заведения.

Таким образом, сегодня инклюзия для лиц из гетерогенных групп, неизбежное для развития образования явление, требует четкого понимания потребностей данной категории обучающихся, дающее основание к построению грамотного процесса их обучения с учетом основных положений инклюзивного образования.

Библиографический список:

1. Змановская, Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: учебное пособие / Е. В. Змановская. 3-е изд., испр. и доп. Москва: Академия, 2007. 288 с. Текст: непосредственный.
2. Малярчук, Н. Н. Профессионально-педагогический консилиум в сопровождении студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Н. Н. Малярчук, Г. М. Криницына. Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2017. 93 с. Текст: непосредственный.
3. Сорокатая Е. И. Инклюзивное образование: опыт КРАСГАУ и МБИ / Е. И. Сорокатая, Н. Н. Васильева. Текст: непосредственный // Ученые записки Международного банковского института. 2015. № 12. С. 192–195. Текст: непосредственный.

УДК 796

Третьяков С.М., Шайморданова Р.Р.
Tretyakov S.M., Shaymardanova R.R.

Уральский государственный университет путей сообщения
Ural state University of Railway Transport
atevss.75@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ИММУНИТЕТ
В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ
INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON IMMUNITY AT THE
STUDENT AGE

Аннотация: В статье раскрыто понятие иммунитет. Рассмотрены возможности поддержания и укрепления иммунитета, том числе и с

помощью физической культуры, а также отношение молодых людей к своему здоровью.

Abstract. The article reveals the concept of immunity. The possibilities of maintaining and strengthening the immune system, including through physical culture, as well as the attitude of young people to their health are considered.

Ключевые слова: иммунитет, здоровье, студенческая молодежь.

Keywords: immunity, health, student youth

Иммунная система – своего рода защитный экран человеческого организма, который предназначен для защиты от бактерий, вирусов и вредных химических веществ. По мнению врачей, один из важнейших компонентов защиты и укрепления иммунной системы это правильное питание. Важно знать, какие продукты способны укрепить иммунитет, это поможет намного реже сталкиваться с различными заболеваниями.

Иммунитет – это защитно-приспособительная реакция организма против различных болезнетворных агентов. В обычном понимании имеется в виду иммунитет к инфекционным заболеваниям.

Различают следующие виды иммунитета человека: естественный, врожденный, приобретенный, искусственный, активный, пассивный. Взаимодействуя между собой, они обеспечивают правильное функционирование и защиту внутренних органов и систем организма человека.

Вырабатывается иммунитет поэтапно: в красном костном мозге происходит формирование клеток лимфоцитов и происходит созревание лимфоидной ткани, затем антигены начинают воздействовать на клеточном уровне, происходит выявление чужеродных микроэлементов, сформированные антитела впоследствии производят «захват» и переваривание опасных микроорганизмов [2].

Для того чтобы укрепить иммунитет следует:

1. Включить в рацион больше продуктов, которые содержат антиоксиданты.

Антиоксиданты представляют собой вещества, нейтрализующие токсичные продукты оксиданты в крови человека. На возникновение последних также может влиять воздействие солнечных лучей, табачного дыма и загрязненной окружающей среды и т.д. Оксидантами повреждается ДНК, а также подавляется иммунная система организма, эти процессы являются причиной развития различных заболеваний. Согласно результатам современных научных исследований, возникновение практически всех видов рака провоцируется недостатком в рационе продуктов с содержанием антиоксидантов. Кроме того, действием свободных радикалов часто вызваны болезни сердца и

атеросклероз. Из-за такого воздействия также развиваются заболевания нервной системы, почечные, желудочно-кишечные и кожные болезни.

Естественно, предотвратить развитие таких заболеваний благодаря одним лишь антиоксидантам невозможно, но минимизировать вредное воздействие, потребляя продукты для иммунитета – реально.

2. Получать питательные вещества и микроэлементы в достаточных количествах вместе с пищей. При постоянном недостатке питательных веществ происходит ослабление иммунной системы – происходит постепенная потеря витаминов, что провоцирует нарушение определенных биохимических реакций в организме. От недостатка питательных веществ часто страдают молодые и пожилые люди. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные добавки, которые восполняют дефицит питательных веществ в организме. Таковыми являются: бета-каротин, селен, витамины С, Е, А [1].

Что делать, если у Вас слабая иммунная система:

- потребляйте меньше алкоголя, который провоцирует уменьшение количества и активности лимфоцитов и приводит к дефициту цинка;

- пейте меньше кофе, пытайтесь либо меньше курить, либо вовсе бросить;

- потребление жирной животной пищи должно быть ограничено, так как она в больших количествах содержит холестерин. Предпочтение лучше отдать постному мясу и растительным продуктам.

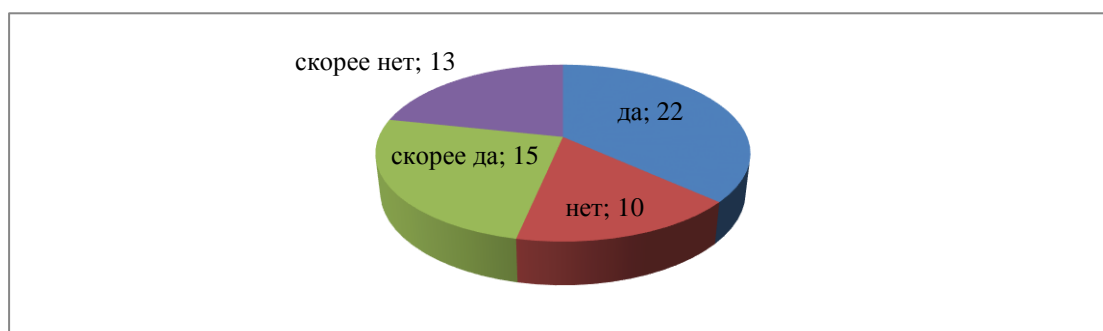
Ну и, конечно же, никуда без физической культуры и спорта. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости ловкости и гибкости. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Т.к. организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Для того чтобы выявить пытаются ли студенты защитить себя от болезней с помощью физической культуры и правильного питания, нами был проведен опрос.

В опросе приняли участие 50 человек первого курса. Было предложено ответить на 5 вопросов с вариантами ответов.

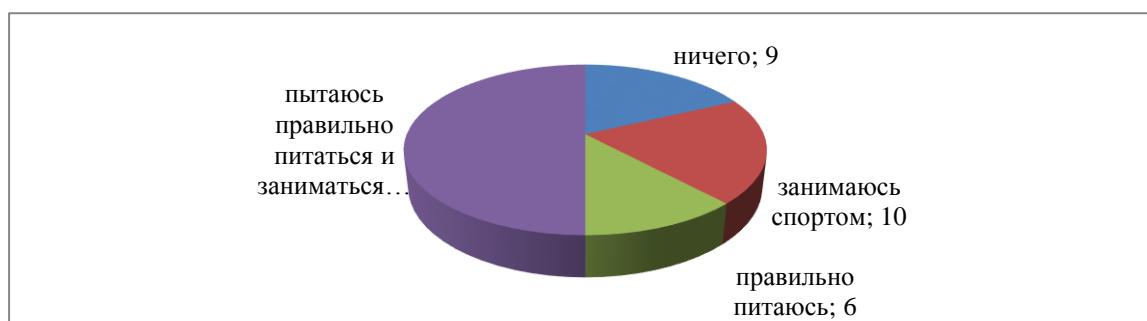
Были получены следующие результаты:



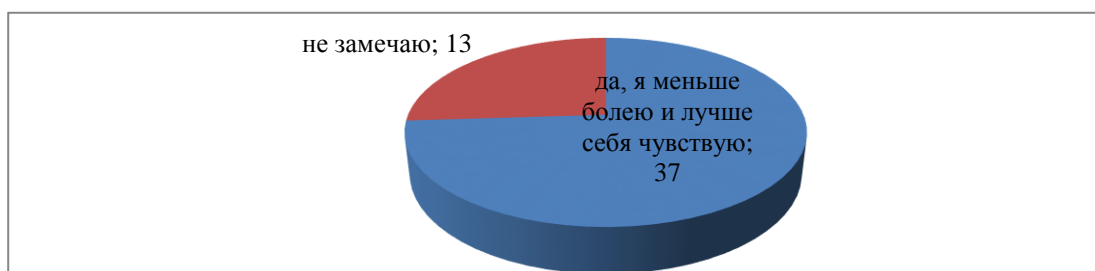
1. Как вы считаете можно ли уберечь себя от многих болезней?



2. Пытаетесь ли вы уберечь себя от болезней?



3. Что вы делаете, чтобы постараться защитить себя от болезней?



4. Когда вы пытаетесь поддержать свое здоровье, замечаете ли результат?



5. Нужно ли стараться уберечь себя от болезней по вашему мнению?

По результатам опроса можно сделать вывод о том, что молодежь в своем большинстве хочет и старается уберечь себя от многих болезней. К сожалению есть и те, которые не думают о своем здоровье, таких конечно значительно меньше, но, тем не менее они есть. Молодые люди в наше время безответственно подходят к вопросу своего здоровья, питаются неправильно, занимаясь спортом, многие переусердствуют, что приводит к негативным последствиям, либо же вовсе не подвергают себя физическим нагрузкам.

В тоже время в России проводится пропаганда здорового образа жизни и она очень успешна. Активной молодежи стало намного больше.

Библиографический список

1. *Антиоксиданты: в помощь защитным силам организма.* Текст: электронный // Центр здоровья: [Электронный ресурс] / <https://zdravoe.com/596/index.html> (дата обращения: 09.02.2019).
2. *Что такое иммунитет и где он находится?* Текст: электронный // Центр здоровья: [Электронный ресурс] / <https://centr-zdorovja.com/immunitet-cheloveka> (дата обращения: 09.02.2019).