

и в зависимости от качества складывают в промежуточных бункерах. Далее в промежуточных смесителях осуществляется введение необходимых стабилизаторов и других добавок, а также, если требуется, наполнителей. После этого в пластосмесителях экструзионного типа или в двухчервячных экструдерах проводят гомогенизацию расплава с одновременной дегазацией и удалением инородных включений фильтрованием. Контроль процесса на различных стадиях осуществляется по следующим показателям: степень загрязнения, термостабильность, уровень дегазации, изменение молекулярной массы, текучесть, гомогенность расплава, прочностные характеристики. Отходы, образующиеся на стадии синтеза, менее подвержены термическому воздействию, чем отходы переработки, поэтому часто их можно добавлять к товарному продукту в более высоких концентрациях. Так, отходы ПВХ, образующиеся в виде корок после чистки реакторов, могут быть измельчены на ножевой дробилке, высушены и в количестве до 50% введены вместо товарного ПВХ в рецептуры линолеума и винилпласта. В сточных водах, образующихся при синтезе ПВХ, твердый осадок содержит 86-90% ПВХ и 14-10% минеральных солей. Этот вид отхода также может быть использован для получения винилпласта, причем введение до 60% отходов позволяет получить материал с достаточно высокими физико-механическими показателями [5].

В настоящее время внесены изменения в Федеральный Закон об охране окружающей среды, о взимании платы за вред причиненный окружающей среде и нарушение данного законодательства. Введено понятие категорирования предприятия в зависимости от вида бизнеса (большой, средний, малый) и вида причинения вреда окружающей среде. Таким образом опасность подразделяют на особо опасную и безвредную [6]. При получении безвредного класса опасности не нужно получать разрешения на ПДВ. В Перспективе ООО "ПСК Ремстрой Индустрия" может получить категорию безвредного класса опасности. Но принимать такое решение будет Кемеровский Росприроднадзор. При положительном решении вопроса, не нужно будет производить расчет ПДВ и получать разрешение на выброс.

Однако воздействие человека на окружающую среду приняло угрожающие масштабы. Чтобы в корне улучшить положение, понадобятся целенаправленные и продуманные действия. Ответственная и действенная политика по отношению к окружающей среде будет возможна лишь в том случае, если мы накопим надёжные данные о современном состоянии среды, обоснованные знания о взаимодействии важных экологических факторов если разработает новые методы уменьшения и предотвращения вреда, наносимого природе человеком [7].

Литература:

1. Сопиков Н.Ф. Изучение поступления, распределения и выведения дихлорэтана у крыс / Н.Ф. Сопиков, А.И. Горшков // Гиг. труда и проф. заболевания. – 1979. – № 46. – С. 36–39.
2. Википедия – свободная общедоступная мультязычная универсальная энциклопедия
3. Официальный сайт компании "КонсультантПлюс"
4. Акимов В.А. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: учебное пособие/ В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.П. Фалеев и др., изд. 2-е, М: Высшая школа, 2007.
5. Быстров Г.А. Гальперин В.М., Титов Б.П. Обезвреживание и утилизация отходов в производстве пластмасс. Химия. 1982. С. 178-214.
6. Иванов П.П. Гигиена труда. Промышленная пыль. -М., 2001.
7. «Человек и природа» (В. Федоров, кандидат биологических наук В. Куприянов).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА

О.К. Алфименко, студентка группы 10В51

*научный руководитель: Войткевич И.Н. ст. тренер-преподаватель каф. БЖДЭиФВ
Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26
E-mail: alfi.olesya@gmail.com*

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к долгой трудовой деятельности. Поэтому физическая культура и воспитание является одной из причин, которое положительно влияет на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда является важной необходимостью.

Научная организация труда, опираясь на неизменном использовании достижений науки и опережающий опыт, предусматривает наилучшую связь людей и техники в едином производственном процессе с намерением увеличения производительности труда.

Введение физической культуры в научной организации труда обладает немаловажное социально-экономическое значение. Это характеризуется, прежде всего, позицией физической культуры как неотделимого результата высокой трудоспособности, хорошей физической подготовленности и укрепления здоровья.

Главная цель введение физической культуры в систему научной организации труда в обществе показывает содействие увеличению эффективности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего правильного физического развития работающих людей.

При конкретных задачах и формах направления использования физической культуры в системе научной организации труда, немало важную роль играют возрастные и половые особенности трудящихся, их уровень физической подготовки и состояния здоровья.

Возрасте от 18 до 29 лет положено считать молодежным, а от 30 до 55 лет и 60 лет — зрелым.

В возрасте с 18 до 29 лет, у человека сохраняется высокий показатель активной двигательной деятельности, особенно ее силовые проявления и работоспособность, есть наилучшие предпосылки для занятия различными видами спорта и достижения больших спортивных результатов.

В возрастном интервале 30—60 лет происходит медленное, но постепенное уменьшение ряда показателей физического развития и уровня физической активности человека.

Однако при этом масса тела, частота дыхания, систолическое давление меняются в сторону увеличения, а критерии физической подготовленности уменьшаются.

Мышцы в зрелом возрасте не утрачивают свои функциональные качества, все же упадок изменений морфологических параметров аппарата движения наблюдаются уже после 30—35 лет. Это свидетельствует о том, что уменьшается гибкость связочного аппарата, понижается его прочность, увеличивается хрупкость костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, уменьшается подвижность в суставах. После 30 лет начинается замедление скорости двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности.

С возрастом виден упадок координационных способностей, уменьшается умение к освоению новых действий. Уменьшается в свою очередь продуктивность умственной активности, в большинстве случаев в количественных параметрах, что приводит к более быстрой усталости.

Уклон возрастных видоизменений морфофункциональных показателей аппарата движения человека зависят от его образа жизни и показателей физической активности. Правильная организация физической активности в соответствии с возрастом человека, предполагает систематическую физическую тренировку со средней и небольшой интенсивностью нагрузок, различных по характеру воздействию на организм человека. Следуя из естественных возможностей организма людям в возрасте до 50 лет, можно выполнять умеренные физические нагрузки в пределах 60 – 75 % собственного МПК, а людям старше 50 лет – поддерживающие нагрузки в интервале 50% МПК.

В молодом и зрелом возрасте тщательно рекомендуется заниматься физическими упражнениями, не меньше трех раз в неделю с различными дополнительными занятиями которые оказывают оздоровительный характер. Так же следует уделить внимание продолжительности этих занятий, для лиц молодого возраста они не должны превышать 2 часа, для лиц зрелого возраста интенсивность занятий должна быть не более 1,5 часа.

Нужно отметить, что при интенсивных занятиях на начальном этапе не должна быть больше 40-45% МПК.

В любом возрасте активные занятия физической культуры увеличивают жизненный тонус организма, уменьшает различные заболевания, в основном сердечнососудистые и простудные. Люди зрелого возраста, которые занимаются постоянно физическими занятиями, в 2-3 раза реже болеют, благодаря физической подготовки и положению здоровья люди зрелого возраста приравниваются к лицам на 10-12 лет моложе себя.

Физическая культура целесообразна в использовании непосредственно в рамках трудового дня, определяется содержанием конкретного труда и ритма условия, в которых оно осуществляется.

Поэтому непосредственно в трудовом процессе применяются такие средства и методы физической культуры, которые содействуют увеличению производительности и результативности труда.

В рамках трудового процесса физической культуры, гимнастика имеет три основные формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки. Чтобы понять их сущность и отличительные черты, следует рассмотреть динамику работоспособности человека в течение всего рабочего дня. Все эти формы производственной гимнастики заключаются, в основном, в наилучшем оперативном управлении динамикой работоспособности, в содействии максимальной эффективностью труда без ущерба для здоровья работающих.

Работоспособность человека в течение всего рабочего дня претерпевает ряд закономерных черед изменений. По большей части при достаточно большом ритме трудовых действий, при увеличенной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале увеличиваются, затем стабилизируются и, наконец, уменьшаются. При этом происходит чередование трех периодов:

I. — период вработывания. В этот период происходит соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в особенности, концентрируется внимание, устанавливаются нужный темп, ритм и точность рабочих действий;

II. — период стабилизации. В этот промежуток наблюдаются устойчивые, увеличенные показатели работоспособности;

III. — период уменьшения работоспособности. Он характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.

Такие изменения могут повторяться за смену дважды — до и после обеденного перерыва.

После обеда опять необходимо в дополнительное время вработывания, которое значительно короче, чем начальное утреннее вработывание. Промежуток утомления после обеда выражен значительно сильнее, и поэтому само утомление происходит значительно раньше, чем до обеда, т.е. фазы сравнительно устойчивого состояния работоспособности более коротко. Довольно часто на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название «конечного порыва». Оно происходит в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

Вводная гимнастика — организованное, постоянное выполнение, специально отобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого вработывания организма. Вработывание — это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования.

Вводная гимнастика разрешает следующие задачи: повышает жизнедеятельность организма содействуют созданию рабочей обстановки и тем самым уменьшает отрезок «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой — увеличивает результативность их труда. Длительность вводной гимнастики примерно равна 5—7 мин.

Характерный комплекс вводной гимнастики включает себя 6-8 упражнений. Темп выполнения этих упражнений должен быть таким, как обычный темп рабочих движений, возможно даже несколько выше. Физические упражнения восстанавливают координационные механизмы, увеличивают возбудимость и функциональную подвижность нервно-мышечного аппарата и анализаторов, влияя на более быстрое вхождение в темп и ритм рабочих движений.

Физкультурная пауза — это комплекс физических упражнений в промежутке рабочей смены с целью увеличения активного отдыха для профилактики уменьшения работоспособности в период рабочего дня.

Количество и периодичность использования физкультурных пауз зависят от тех или иных трудовых процессов, в большинстве случаев от напряженности трудовой смены. Физкультурные паузы проходят у рабочих мест при выявленных первых признаков усталости. Как правило, первую из физкультпауз делают через 2—3 часа после того как началась рабочая смена, следующую делают через 1,5—2 часа после обеда. Комплекс примерно включает в себя 5—7 упражнений. Упражнения подбираются так, чтобы они давали переключение деятельности на мышечные группы, не включенные в основную работу. Физкультурные паузы обычно представляют короткие перерывы в работе, где-то от 1 до 3 мин., в этот промежуток времени выполняются 2—3 физических упражнения.

Основное показание физкультминутки — набраться сил работающие мышечные группы, увеличить активность сердечнососудистой системы и ликвидировать застойные признаки в слабонагруженных элементах тела, т.е. дать короткий отдых организму. Число и периодичность использования физкультминутки в трудовой процесс так же, как и при использовании физкультпауз, зависят от его

особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Для поддержания большой работоспособности, усиление реабилитационных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов кроме производственной гимнастики дополнительно требуется применение физическими упражнениями за рамками деятельности труда, т. е. во время обеденного перерыва и в после рабочее время до выхода с территории предприятия.

Литература.

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб.пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. <http://www.fizkulturaisport.ru> (Теория и методика физического воспитания и спорта).
4. <http://lib.sportedu.ru> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
5. <http://fizkult-ura.ru> (Сайт Физкультура).

РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В БУРЯТИИ

А.С. Балданова студент группы 10В51

научный руководитель Войткевич И.Н

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Актуальность исследования. В основе национальных видов спорта лежат традиционные народные физические упражнения и игры, исторически связанные с укладом жизни и особенностями труда людей в условиях данных регионов. Они культивируются во многих регионах Российской Федерации. Некоторые из этих видов спорта требуют незаурядной физической и специальной спортивно-технической подготовленности. В такой многонациональной стране, как Россия, испокон веков формировались и развивались национальные виды спорта, которые на протяжении веков подвергались различным изменениям в силу сложившихся условий, уклада жизни, а также под воздействием военных действий и различных идеологий. В настоящее время некоторые этнокультурные традиции национальных видов спорта почти не сохранились, а если они существуют, то в сильно измененном виде. В изучении, теоретическом осмыслении, восстановлении национальных традиций заключается решение данной проблемы. Одним из путей совершенствования физического воспитания является учет национальных спортивных интересов и развитие этнокультурных традиций, обычаев.

На современном этапе развития общества у исследователей наблюдается повышенный интерес к истории национальных видов спорта, ведется активная борьба за возрождение, сохранение и реставрацию различных этнокультурных традиций, обрядов, духовных ценностей национальной культуры. Важнейшим компонентом существования любого народа являлась физическая культура: состязания в силе, ловкости, удали. Борьба, стрельба из лука, конные скачки служили не только праздничными развлечениями, но и проверкой физической и морально-волевой подготовки бурятов, утверждением их жизнестойкости, непоколебимости духа личности, сочетающей в себе храбрость, мужество, выдержку, честность.

Целью исследования является изучение и обобщение истории и развития национальных видов спорта Бурятии, выявление позитивных тенденций, содействовавших формированию организационно - управленческих структур. Стрельба из лука, борьба, конные скачки были атрибутами физической культуры народов на всех континентах, которая была проникнута уникальным, устоявшимся характером каждого народа.

Национальные виды спорта имеют прикладную направленность. Они исторически сложились в этнически однородной группе населения, компактно проживающей на территории республики (субъекта) Российской Федерации, где данный вид признан как национальный. В настоящее время идет процесс возрождения традиций и обычаев тувинского народа, наблюдается повышение интереса к зрелищным играм и мужскому троеборью, таким как борьба «бухэ барилдаан», конные скачки «мори урилдаан» и стрельба из лука «һуур һарбаан».

Бурятам исконно был присущ кочевой образ жизни с проживанием в юртах, который оставил определенный отпечаток в национальной культуре и педагогике и ее составной части — физической культуре и видах спорта. Национальные виды спорта направлены на развитие 12 физических качеств