

тельных материалов выделяют при горении больше тепла, чем дерево, и в десятки раз больше ядовитых продуктов сгорания, среди которых: оксид и диоксид углерода, хлористый и цианистый водород, формальдегид, акролеин, аммиак и многие другие токсичные продукты сгорания. Сталь, бетон, стекло, заменившие в строительстве привычную древесину, создали обманчивое впечатление надежной защиты от огня. И, наконец, в-третьих, неуклонный рост городского населения на единицу площади земли и тенденции

повышения этажности. Трагический опыт пожаров с многочисленными жертвами в многоэтажных отелях, крупных универсамах, театрах, развлекательных центрах может послужить этому доказательством и предупреждением [5].

Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы: пожары на сегодняшний день являются одной из серьезных причин преждевременной смертности населения. Также необходима разработка региональной целевой программы, направленной на снижение риска гибели людей на пожарах.

Таким образом, на сегодня все больше расширяется круг вопросов и забот, связанных с управлением пожарными рисками. Только осознание этого положения на всех уровнях во многом определит дальнейшую судьбу проблемы пожаров в России.

Литература.

1. Брушлинский Н.Н. Пожарные риски: основные понятия /Н.Н.Брушлинский // М.: Национальная академия наук пожарной безопасности, 2004.
2. Лупанов С.А. Обстановка с пожарами в Российской Федерации в 2014 году // С. А. Лупанов // Пожарная безопасность.
3. Брушлинский Н.Н. Управление пожарной безопасностью субъектов Российской Федерации на основе анализа пожарных рисков / Н.Н. Брушлинский // Проблемы безопасности и чрезвычайных ситуаций. 2010. № 3.
4. Методика оценки пожарных рисков в городах и сельской местности России [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://www/ipb.mos.ru/ttb> Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 27.02.2016).
5. Тимофеева С.С. Социальные, экономические и экологические последствия пожаров в муниципальных центрах Сибирского федерального округа: анализ, оценка, прогноз: монография / С.С. Тимофеева.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ЮТИ ТПУ

Ш.Р. Джаборов, А.А. Садыков, студенты гр. 10741,

научный руководитель: Девянина М.С.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

Здоровье - одно из самых важных компонентов человеческой жизни, одно из главных прав человеческой личности. Мы все хотим быть сильными и здоровыми, активными, иметь как можно больше сил во время студенчества. И конечно каждый из нас желает стать долгожителем и добиться чего-то большего.

Цель исследования: выяснить значимость физической культуры в жизни студента.

Нужно запомнить, что здоровье - главное сокровище человеческой жизни, и забывать про него во время учебы в институте нельзя! В это время нужно наоборот стараться как можно больше времени уделять своему здоровью. Не стоит забрасывать обучение в институте, чтобы отдавать себя только занятиям, посвященным укреплению здоровья. Как раз для этого в институтах есть предмет "Физическая культура", которая помогает нам в поддержании, развитии и сохранении нашего здоровья не только на время учебы, но и на будущее.

Все студенты, да и все люди должны вести исключительно здоровый образ жизни. Нормальная полноценная жизнь студента не может существовать без хорошего здоровья, а, следовательно, без физических упражнений, занятия спортом. Есть такие студенты, которые вовлечены в общественную жизнь института. И это очень даже хорошо и полезно, но у этого вопроса есть свои нюансы. Хорошо и полезно это только для тех, кто занимается в таких секциях, как танцы, спортивные мероприятия, организация концертов. Студенты, занимающиеся в таких секциях, не только поддерживают себя в физическом плане, но и занимаются любимым делом.

«Народ здоров, если здорово общество», - мысль академика Н.А. Амосова подчёркивает значимость главного для существования - здоровья человека.

От множества различных факторов зависит здоровье студента. Для удобства их можно разделить на 4 группы:

- естественно - природные условия.
- истинные возможности человека.
- социум или социальная среда.
- духовная потребность в спорте.

Академик РАМН Ю.П. Лисицын считает актуальным вопросом здоровья - здоровый образ жизни студента. Внимание к данной теме увеличилось в последние 6-7 лет. Связано это с тем, что обществу нужны специалисты с крепким здоровьем, которые в будущем будут повышать свою работоспособность, а не понижать ее из-за плохого самочувствия, усталости, сниженной активности, болезни. Нужно понимать, что здоровый образ жизни не может существовать отдельно от жизнедеятельности человека в целом.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека, даже после окончания института. Человек в течение всей своей жизни должен держать себя в тонусе, если же он конечно хочет достичь долголетия и прожить эти моменты здоровым и счастливым.

Вся жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Абсолютно все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Именно поэтому здоровье нужно охранять и укреплять. А эти действия мы обязаны совершать в процессе нашей жизнедеятельности.

Рассмотрим образ жизни студента. Для легкости понимания распишем его по пунктам:

- непосредственно учеба (не включая экзаменов).
- жизнь в общежитии.
- сессия.
- выполнение домашнего задания.
- минимум свободного времени.

В этих 5 пунктах кратко описана жизнь студента. Посмотрев внимательно на этот список можно понять, что мало у кого найдется время для специальных упражнений по укреплению здоровья. И чтобы хоть как-нибудь поддерживать себя в тонусе нужно в обязательном порядке посещать пары физической культуры. Лично я выделяю для себя 2 основные причины для посещения данной дисциплины:

- самая главная причина - развитие, укрепление, сохранение нашего здоровья.
- успеваемость.

Казалось, если ты учишься не на факультете физической культуры, то и считать ее основным предметом то и не нужно. Но это очень ошибочное мнение. Именно физическая культура и является основным предметом, ведь как говорилось выше, здоровье - это наше все.

Но одной физической культуры недостаточно, кроме нее нужно уметь регулировать свой образ жизни. Естественно нужно правильно, а главное вовремя питаться. Жизнь студента такая насыщенная, что найти время для полноценного похода в столовую очень трудно, и они начинают устраивать себе перекусы на перемене. Перекусывают чем угодно, чипсами, газировкой, семечками - всем вредным для здоровья. Нужно уметь распределять рабочее время и отдых, чередовать умственный и физический труд. Также не нужно забывать и про сон. Сон человека должен составлять не менее 8 часов. А во время сессии студенты напрочь забывают о таком понятии. В следствие чего у них появляется агрессия, усталость, не могут усидеть на одном месте, снижается активность не только мозга, но и всего организма в частности.

Исследование фактических материалов о жизнедеятельности студентов показывает её неупорядоченность и хаотичность. Это видно в таких важнейших процессах, как неправильное питание, недосыпание, минимальное количество нахождения на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливания, выполнение учебной работы вовремя, предназначенное для отдыха, сна и др. Одновременно представлено, что влияние отдельных частей образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 23-29%, на режим питания - 11-17%, на режим двигательной активности - 16-31%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее сильно проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают значащее влияние на состояние здоровья студентов. Проведя опрос, мною было выявлено, что у 40

студентов ЮТИ ТПУ зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время учебы. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 90,8%, на III - до 82,3, на IV курсе - до 73,7%.

Из этого исследования можно понять то, что здоровье обеспечивают не только занятия физической культуры, но и многие факторы образа жизни. Одним из главных условий здорового образа является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание нужно понимать, как процесс обдуманной, целеполагающей деятельности над собой. Сюда должны обязательно входить закаливание, массаж, утренняя зарядка, пробежка, прогулки на свежем воздухе.

Для самовоспитания и самосовершенствования нужна сила воли, поэтому большинство студентов забрасывают занятия по укреплению здоровья и находят этому делу замену: отдых с друзьями в кафе, социальные сети, компьютерные программы и тому подобное.

Учитывая все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что здоровый образ жизни может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой. Об этом свидетельствуют такие факты, как то, что у студентов нет дополнительного времени на специальные занятия по укреплению и сохранению здоровья. А занятия физической культурой на парах не требуют свободного времени, ведь они входят в процесс учебы и выстроены так, что организм студента успевал отдохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры. Но тем не менее никто не отменял того, что нужно самому дисциплинировать себя, заниматься самовоспитанием, развиваться в физическом плане.

Итак, давайте определимся на том, что мы с вами будем находить время для того, чтобы улучшить себя, будем ложиться спать вовремя, будем гулять на свежем воздухе, будем делать зарядку, будем правильно питаться, а еще мы обязательно будем посещать нашу любимую физическую культуру.

Литература.

1. Физическая культура: [Электронный ресурс]. // <http://xreferat.com/103/2639-1-fizicheskaya-kultura.html> //.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов). Ростов н/Д : Феникс, 2004 г.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 - 448 с.

ИСТОЧНИКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕФТЕДОБЫЧИ НА ГИДРОСФЕРУ

О.А. Епифанцева, студент группы 3-17Г12,

научный руководитель: Литовкин С.В.

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

Понятие водная среда включает природные поверхностные воды – некатегорийные и категорийные водные объекты (болота, реки, озера, и т.д.) и подземные воды пресных водоносных горизонтов – безнапорные и напорные, используемые для хозяйственно – питьевых целей.

Ежегодный сброс неочищенных сточных вод составляет третью часть от общего сброса. На долю от общего сброса нефтегазового предприятия приходится примерно 10% .

Хотя объекты нефтегазового предприятия не являются мощными источниками загрязнения водной среды, тем не менее, находясь почти во всех гидрогеографических районах России, они прямо или косвенно могут оказывать воздействие на поверхностные и подземные воды.

Уменьшение сброса загрязняющих веществ на этих предприятиях возможно как рациональным водопользованием, так и улучшением качественных показателей сбрасываемых вод путем повышения уровня их очистки. Кроме того при проектировании систем водоснабжения необходимо шире применять бессточные технологии.

По охране водных объектов от загрязнения в системе мер приоритетным является полное прекращение сброса неочищенных сточных вод.

Водоотведение и водопользование на объектах нефтегазового предприятия

При всех технологических процессах на нефтегазовых предприятиях направления использования воды совпадают. На добывающих предприятиях вода используется для приготовления соляно – кислотных растворов при обработке скважин, для охлаждения потоков нефти, паров и газов, про-