

- «Уфимского государственного университета экономики и сервиса» / Уфимский ГУЭС. – Уфа, 2014. – С. 101-108.
4. Лубова, Т. Н. Межрегиональный рейтинговый анализ инновационной активности регионов Приволжского федерального округа [Текст] / Т. Н. Лубова // Новые направления в решении проблем АПК на основе современных ресурсосберегающих, инновационных технологий. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 65-летию Победы в Великой Отечественной войне, Волгоград 26-28 января 2010г. Том 2. – Волгоград: ИПК «Нива», 2010. – с. 213-216.
 5. Лубова Т.Н. Оценка состояния и необходимость организации системного контроля и анализа кормопроизводства [Текст] / Т.Н. Лубова // Вестник Башкирского государственного аграрного университета. - 2005. - № 5. - С.24-27.
 6. Лубова, Т.Н. Теоретические аспекты определения горизонтальной и вертикальной кооперации и интеграции предприятий [Текст] / Т.Н. Лубова // Социальная политика и социология. – 2012. – № 9 (87). - С. 234-248.
 7. Лубова, Т.Н. Виды и особенности интеграционных процессов в агропромышленном комплексе России [Текст] / Т.Н. Лубова // Современный научный вестник. – 2015. – Т. 1. - № 2. – С. 91-99.
 8. Лубова, Т.Н. Особенности оценки эффективности кормопроизводства [Текст] / Т.Н. Лубова // Современный научный вестник. – 2015. – Т. 7. - № 1. – С. 94-98.
 9. Лубова, Т.Н. Анализ эффективности кормопроизводства: показатели, факторы, резервы [Текст] / Т.Н. Лубова // Современный научный вестник. – 2015. – Т. 7. - № 1. – С. 99-105.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Д.А. Архипова, студентка группы 10А31

Научный руководитель: Счастливецова И.В.

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

Студенчество - это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но так же с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе.

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [1].

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую.

Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Задачи, стоящие перед институтом в экономической, политической и социальной сферах могут быть успешно разрешены при условии создания объективных предпосылок и вузовских гарантий, способствующих всестороннему развитию творческой деятельности студента. И роль оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни, начиная со студенческих лет в этом деле особенно велика. В настоящее время физкультурно-оздоровительная работа со студенческой молодежью претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Ученые и практики ведут поиск новых направлений, форм и методов работы с различными контингентами населения. Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Образ жизни является базой для здоровья, поэтому необходимо разработать систему обучения здоровому образу жизни для студенческой молодежи. Проблема здорового образа жизни подвергнута анализу в трудах ученых филологов, социологов, медиков, психологов и педагогов. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье — это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».[2]. Здоровый образ жизни иными словами можно обозначить как совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

Опираясь на результаты опроса, в котором приняли участие 50 студентов, для 60% студентов главным составляющим здоровья является спорт, для 18% здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 22% считают, что здоровье - это когда люди болеют мало или совсем не болеют.

Также им был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 70% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 25% - посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

На что готов каждый из студентов для сохранения своего здоровья? Наибольшее количество студентов, а точнее 50%, выразили готовность заниматься спортом, 15% - согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 10% - готовы закаляться для сохранения здоровья, а 7% - готовы отказаться от употребления алкоголя и курения.

Формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Оно включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни относится [1]:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
- рационально выстроенное питание;
- разумное использование каких-либо методов закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
- отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3].

Принципиальная основа для использования средств оздоровительной физической культуры в учебном процессе студентов сводится не только к формированию тренировочных эффектов — важнейшего результата систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует

учитывать целый ряд оздоровительных эффектов реализующихся благодаря другим механизмам жизнедеятельности. Такими эффектами являются: оптимизация двигательной активности, самостоятельная организация здорового образа жизни, стремление к физическому совершенствованию. Огромный опыт использования средств физической культуры свидетельствует о том, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости применения большого количества физических упражнений. К таким средствам оздоровительных занятий мы относим оздоровительный бег, шейпинг, дыхательные гимнастики, виды восточных единоборств, спортивные и подвижные игры, атлетическая гимнастика, плавание и др.[4].

Анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. К сожалению, в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.[5].

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса обучения.

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.[6].

Литература.

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П. Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.
4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально- педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. С. 28-32.
5. Смурыгина Л. В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // <http://moluch.ru/archive/88/17051/>, Молодой ученый. — 2015. — №8. — С. 444-445.
6. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2 С.8-12 б. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. - М., 1990.

МОДИФИКАЦИЯ ПРИРОДНОГО ЦЕОЛИТА С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ЕГО ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

¹А. М. Слепнёв, магистрант, ²И. В. Мартемьянова, аспирант, ²Д. В. Мартемьянов, инженер
Научный руководитель: к.х.н., Плотников Е. В.

¹Томский государственный университет

²Томский политехнический университет

634050, г. Томск пр. Ленина 36, тел. (3822)-90-39-54

E-mail: amstrue94@gmail.com

Сегодня, сорбционные технологии находят самое широкое применение в процессах водоочистки [1, с. 2; 2, с. 30; 3, с. 187]. Среди используемых сорбционных материалов имеют большое распространение минеральные сорбенты [4, с. 341; 5, с. 113; 6, с. 269; 7, с. 667]. Известно, что для увеличения физико-химических и сорбционных характеристик минеральных сорбентов применяют модификацию их поверхности различными активными компонентами [8, с. 15]. Улучшение сорбцион-