

В ЮТИ ТПУ студентами было проведено исследование с целью определения влияния дополнительных видов физической нагрузки на увеличение общего объема двигательной активности. На основании полученных данных были сделаны следующие выводы. Объем двигательной активности студентов можно повысить на 5% с помощью внедрения в учебный процесс практики физкультурминут и на 59% с помощью проведения дополнительных занятий физической культурой и спортом.

Грамотное применение средств физической культуры и спорта при проведении занятий по физической культуре позволит сохранить высокий уровень работоспособности, адаптирует организм к большим умственным и физическим нагрузкам. Это положительно скажется на успеваемости и выполнении иных требований, предъявляемых к современному студенту.

Чтобы повысить двигательную активность, студенты ЮТИ ТПУ предложили провести дополнительные семинары, в которых будет говориться о пользе занятий физической культурой, о влиянии двигательной активности на общее состояние здоровья человека, в них также будет информация о последствиях пренебрежения двигательной активности.

Литература.

1. Пономарёв Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарев, В.М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. -1988. - № 10. - С. 2-4.
2. Савельева Л.А. О значении пауз активного отдыха в жизни студентов / Л.А. Савельева, Е.В. Зорченко// Современные дидактические проблемы физической культуры и оздоровительные программы в образовательном пространстве вуза: Матер. Междунар. науч.-практ. конф. 25-26 апреля 2008 г. / МВД РФ; БелЮИ. - Белгород, 2008. - С. 74-76.
3. О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах её повышения. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru/doc/b0e1698c-c232-4d52-9d4a-e098fa063875>
4. Физическая культура в ВУЗе. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
5. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

М.С. Девянина, тренер-преподаватель кафедры БЖДЭиФВ

Юргинский технологический институт (филиал)

Томского политехнического университета

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

Введение

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объём неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п. Вполне естественно, что сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Что же является наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, способным оказать реальное позитивное воздействие на представителей различных слоев современного общества? Прежде всего, сегодня не потеряло своей актуальности положение о важности широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений будут способствовать повышению общей резистентности организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Актуальна эта проблема и в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. К сожалению, в последние годы наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой среди школьников и студентов, но и падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом. Более того, наметился необоснованный уклон в сторону заня-

тий, так называемых физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

Цель: Исследовать актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях жизни современного общества и указать средства практического решения данных вопросов

Результаты исследования: В связи с вышеизложенным, чрезвычайно актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости здорового образа жизни в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Очевидно, что принимаемые в больших количествах различные программы уже не могут обеспечить практическое решение данной проблемы. Необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций, а также реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную обстановку в области отечественной физической культуры и спорта. Не менее важной проблемой остается вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на возрождение престижности профессии преподавателя и тренера, но и на решение проблемы эффективного трудоустройства выпускников факультетов физического воспитания университетов и институтов физической культуры. Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации: будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении, они в большинстве случаев испытывают серьезные трудности с трудоустройством в учреждения медицинского профиля, что связано с отсутствием полноценных, согласованных договоренностей между Министерством здравоохранения, образования и науки и Министерством по делам семьи, молодежи и спорта. Вместе с тем, реальная потребность в специалистах данного профиля высока. Нельзя обойти вниманием и подготовку полноценных высококвалифицированных кадров в области спортивной медицины. Хорошо известно, что практически все работающие в области физической культуры и спорта врачи не имеют образования специальной направленности, связанного со спортивной медициной. Сложность решения этого вопроса усугубляется еще и тем, что до сих пор в данном отношении нет единого мнения между министерствами и ведомствами, ответственными за подготовку специалистов данного направления. Вместе с тем сам процесс подготовки кадров в области физического воспитания, в целом отвечает современным требованиям. Сложившиеся за многие десятилетия традиции и методики обучения еще позволяют готовить конкурентоспособных специалистов по физическому воспитанию во многих ВУЗах страны. При этом очевидна тенденция к ослаблению данного процесса, связанная как с объективными причинами (старение высококлассных преподавательских кадров высшей квалификации, отсутствие серьезной финансовой поддержки материально-технического обеспечения учебного процесса и т.п.), так и с конкретными субъективными (нежелание, а в большинстве случаев и неумение, перестройки учебного процесса в соответствии с реалиями и потребностями современной жизни). В данном направлении уже давно назрела необходимость качественного прорыва, связанная как с открытием новых привлекательных и конкурентно способных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их полноценного материального обеспечения, своеобразной "привязкой" к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях.

Отмеченные проблемы в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания достаточно остро проявляются и в области спорта высших достижений. Уже ни для кого не секрет, что большинство достижений наших ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими ресурсами, заложенными несколько десятилетий назад. Сегодня многими специалистами констатируется существенное снижение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, что связано с объективными причинами их недостаточного государственного финансирования, оттока квалифицированных кадров за рубеж, низкой степени материального стимулирования детских тренеров и т.п. Очевидно, что решение данных вопросов является одной из актуальных проблем современного массового спорта и спорта высших достижений. Только в данном случае мы можем рассчитывать на

высокие результаты российских спортсменов в предстоящих Олимпийских Играх, ответственных мировых и европейских соревнованиях. Практическое решение проблемы подготовки спортивных кадров высокой квалификации, по нашему мнению, возможно за счёт своеобразного сосредоточения материальных и человеческих ресурсов в специализированных Центрах Олимпийской подготовки конкретных городов России, добившихся за последние годы наиболее значительных успехов в том или ином виде спорта. Не менее актуальной представляется также проблема медико-биологического обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов высшей квалификации. Хорошо известно, что эффективный медико-биологический и врачебно-педагогический контроль в значительной степени определяют спортивные достижения конкретного спортсмена или конкретной спортивной команды. Несмотря на значительные успехи российской спортивной науки в данном направлении, представляется необходимым интенсифицировать процесс разработки совершенно новых методических подходов к оперативной оценке текущего состояния спортсменов с применением достижений современных технологий, повышения эффективности реабилитационных мероприятий и системы фармакологического сопровождения. Только в данном случае мы можем с уверенностью смотреть в будущее и справедливо ожидать от наших спортсменов высоких спортивных достижений.

Вывод: Вполне естественно, что приведенные в данной статье материалы являются отражением лишь малой доли проблем, стоящих сегодня перед физической культурой и спортом, и являются собственным взглядом автора по данному вопросу. Вместе с тем, очевидно, что развитие физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет способствовать гармоническому развитию всех его представителей.

Литература.

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
2. Каюмов А. К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А. К. Каюмов // Гигиена и санитария. – 2000. – №5. – С. 14-17.
3. Полиевский С. А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А. Полиевский, А.М. Лакшин, М. В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 19-21.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЛЬТРОВАЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДОПРОВОДНОЙ ВОДЫ ОТ СОЛЕЙ ЖЁСТКОСТИ

А.Ю. Годымчук, к.т.н., доц., Е.С. Тябаев, к.т.н., доц., Е.В. Петрова, к.х.н., ассистент*

Томский политехнический университет,

**Томский государственный университет*

634050, г. Томск, пр. Ленина 30, тел. (3822)-60-61-61

E-mail: godymchuk@mail.ru

Аннотация: Очистка воды в домашних условиях имеет очень важное значение. В статье проведено исследование ионообменной способности фильтровального модуля при извлечении солей жёсткости из водопроводной воды. Сделан вывод об эффективности извлечения солей жёсткости исследуемым фильтром в сравнении с ранее тестируемыми фильтровальными системами.

Abstract: Water purification in home conditions is very important. In this article, the ion-exchange characteristics of filtering module were studied over extraction of hardness salts from tap water. A conclusion is drawn about efficiency of hardness salts extraction by the investigated filter in comparison with the previously tested filter systems.

Соли жёсткости являются одними из самых распространённых химических примесей присутствующих в водопроводной воде. Их содержание в питьевой воде не должно превышать предельно допустимых концентраций (ПДК по СанПиН 7 мг*эquiv/дм³). Использование в пищевых целях воды содержащей соли жёсткости может негативным образом сказаться на здоровье человека. В первую очередь от них страдают органы пищеварения, где образуются отложения на стенках желудка и пищевода. Длительное потребление воды содержащей в избыточном количестве соли жёсткости может негативно сказаться на работе сердца, вызвать кожные заболевания и ряд других осложнений. При