

Установка для десорбции монооксида углерода (рис. 3) состоит из трубчатой печи 1 и 2, трубки с цеолитом 3, резиновой трубки 4, заполненного водой мерного цилиндра 5 и банки с водой 6.

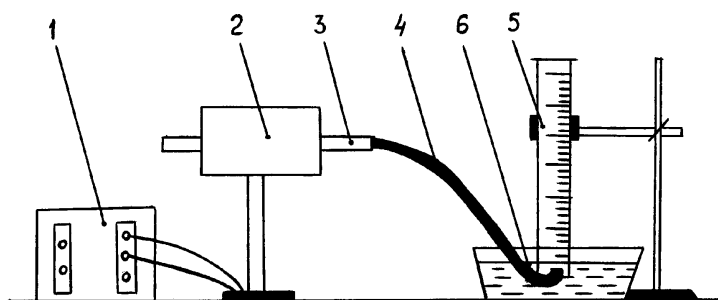


Рис. 3. Установка для десорбции монооксида углерода

Трубку с зернистым материалом, насыщенным монооксидом углерода, помещают в печь и устанавливают нужную температуру. При 700 °С идет десорбция монооксида углерода, который поступает в мерный цилиндр и вытесняет воду. По количеству вытесненной воды определяют количество десорбированного монооксида углерода.

На втором этапе работы исследуют адсорбцию зернистым материалом газов, образующихся непосредственно при сварке с помощью экспериментального стенда (рис. 1). Определение эффективности очистки зернистым фильтрующим материалом газо-воздушной смеси от монооксида углерода производят с помощью газоанализатора, путем замеров концентрации монооксида углерода в пробах, отбираемых до и после фильтра. При исследовании улавливания зернистым материалом оксидов азота и озона определяется содержание этих газов в пробах воздуха с аэрозолем, которые также отбирают до и после фильтра согласно методическим указаниям [2].

Литература.

1. Красовицкий Ю. В., Дуров В. В. Обеспыливание газов зернистыми слоями. – М.: Химия, 1991. – 192 с.
2. Методические указания по определению вредных веществ в сварочном аэрозоле (твердая фаза и газы) – М.: Минздрав СССР, 1990, № 4945–88. – 150 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.К. Курманбай, студентка гр.17В41,

Научный руководитель: И.В. Счастливецва

Юргинский технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО

*«Национальный исследовательский Томский политехнический университет», г. Юрга
652055, Кемеровская область, г.Юрга, ул. Ленинградская, 26, тел. (38451)-6-44-32*

E-mail: aigera_0796@mail.ru

Аннотация: В данной работе рассмотрены проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений, по средствам физической культуры.

Abstract: In this work the problems of formation health and a healthy way of life among students of higher educational institutions, by means of physical culture are considered.

В современных условиях усиливается влияние на организм человека разнообразных факторов: социальных, технологических, экономических, психологических, и других. Их отрицательное влияние приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей [1].

В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, укрепление и сохранение здоровья студенты молодежи невозможны без физического воспитания.

Оздоровительная физическая культура, спорт, занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье студенты молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но повышают работоспособность[1].

Как биологическая потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств студентов.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Проблема здорового образа жизни студентов актуален вследствие большого значения для формирования межличностного общения во время занятий, телесной физической культуры, культуры образовательной деятельности, культуры деятельности в сфере спортивных занятий и т.д. В настоящее время здоровье нации выходит на первое место среди всех приоритетных задач развития общества.

Проблем формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов средствами физической культуры и спорта в условиях интенсификации образовательного процесса на современном этапе.

Основными факторами, существенно влияющими на здоровье человека, являются: –на 50% образ жизни (условия труда и быта, стресс, урбанизация, питание, вредные привычки); –на 20 % наследственность; –на 20% окружающая среда; –на 10% состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта. В данное время очень значительно снижен объем двигательной активности среди студентов/

Изучая доступную и открытую литературу в интернете по результатам статистических исследований видим, что по показателю «Регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно занимаются от 40% до 50% населения. В России это показатель не превышает 15% [2].

Эти показатели на прямую связаны со студентами высших учебных заведениях. Об этом свидетельствуют результаты, которые показывают, что из года в год снижается количество абитуриентов, имеющих хорошую физическую подготовку и крепкое здоровье [3].

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный, способ формирования и поддержания здоровья.

Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями уроки физической культуры и непосредственно мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья студентов, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Как правило особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие здоровья, отмечается у студенческой молодежи. Поэтому образовательный процесс в институте предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся: упражнения направленные физические нагрузки; влияние окружающей среды (солнце, воздух и вода); занятия на секциях волейбола, бокса, плавания и многие другие.

В связи с важностью физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года определена значительная роль спорта в развитии человеческого потенциала страны. Спортивные победы успешно проведенных XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 году в Казани, XXII зимние Олимпийские игры в 2014 году в Сочи не только способствовали созданию положительного имиджа России на международной арене, но и увеличили количество спортивных клубов и секций для занятий спортом в вузах страны. И конечно интерес к спорту среди студентов, молодежи и школьников.

Это является положительной тенденцией, потому что именно на вузы возлагается немалая доля ответственности за сохранение и приумножение здоровья наиболее образованной части населения России. Физическая культура, спорт – основные составляющие здорового образа жизни, который становится сейчас все популярнее, и можно сказать, что он буквально входит в молодежную моду.

Студенты, активно занимающиеся физической культурой и спортом обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других. Пешеходный, горный, водный, лыжный,

велосипедный виды спорта для студентов – способ активного отдыха, увлекательное занятие, возможность общения.

Для педагогов он – средство глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие, привить им здоровый образ жизни

Цель проведения занятия физической культуры в высших учебных заведениях:

- содействие улучшению здоровья участников образовательного процесса путем совершенствования здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности образовательных организаций высшего образования;

- формирование среди студентов и профессорско–преподавательского состава ценностей здорового образа жизни;

- обобщение и распространения передового опыта образовательных организаций по формированию здорового образа жизни как фактора повышения качества подготовки специалистов.

В высших учебных заведениях с каждым годом улучшают условия для занятий спортом и физической культурой, к примеру, это тренажёрные залы в университетах, в общежитиях, открытие студенческих площадок.

Так же, это выражается в увеличении количества часов физической культуры в высших учебных заведениях.

Формы занятий физкультурой и спортом в нашей стране весьма разнообразны. Уроки физической культуры по государственным программам учебных заведений – это формы обязательных занятий. Добровольными являются занятия в спортивных секциях, занятия по месту жительства, самостоятельные, спортивные соревнования, утренние и производственная гимнастика, туристские походы.

Очень важно так проводить занятия, чтобы они приносили наибольшую пользу. Как бы ни были различны формы занятий физическими упражнениями, строятся они одинаково: имеют подготовительную, основную и заключительную части.

В школах и высших учебных заведениях формируются основы и любовь к спорту и здоровому образу жизни. И вовсе не обязательно заниматься профессионально определенным видом спорта, достаточно поддерживать себя в нужной форме.

Литература.

1. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы X Международной научно-практической конференции. Г. И. Мокеев (ответственный редактор). 2016 Издательство: ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет» (Уфа)
2. Факторы здоровья человека [Электронный ресурс] / Медицина, 2017. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/medicina/factory-zdorovya.html> . Дата обращения: 26.10.2017 г.
3. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение их ценностных ориентаций [Электронный ресурс] / Наука педогогика, 2017. – Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-dinamika-osnovnyh-pokazateley-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-tehnicheskogo-vuza-i-izuchenie-ih-tsennostnyh-orient> . Дата обращения: 26.10.2017 г.
4. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 304 с.
6. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.