

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса»

## **ОТ ИДЕИ - ДО РЕЗУЛЬТАТА**

*Материалы Международной студенческой учебно-практической конференции,  
проводимой в рамках деловой части программы регионального этапа чемпионата по  
профессиональному мастерству «Профессионалы» Республики Хакасия - 2024*

Абакан  
2024

УДК 7.067  
ББК 91.9

*Издается по решению Методического совета ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса» Протокол № 4 от 28.02.2024г.*

### **От идеи - до результата:**

Материалы Международной студенческой учебно-практической конференции, проводимой в рамках деловой части программы регионального этапа чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» Республики Хакасия - 2024 / составитель Н.А. Морозова.

В сборник вошли тезисы и статьи Международной студенческой учебно-практической конференции, проводимой в рамках деловой части программы регионального этапа чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» Республики Хакасия – 2024.

Конференция прошла на базе ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса» 27 марта 2024 г.

Представленные материалы отражают особенности развития Республики Хакасия, Республики Татарстан, Астраханской области, Алтайского края, г. Санкт-Петербурга и Республики Беларусь по направлению «искусство, дизайн и сфера услуг, исследования в сфере экономических, естественнонаучных, общественных, технических дисциплин и информационных технологий, а также особенности реализации инклюзивного образования.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТИРУЕМОЙ МОДЕЛИ <i>АПУЛИНСКАЯ И. А.</i> .....	6
ВЛИЯНИЕ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА И НА ТКАНИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ <i>КОЗИНА Л.А.</i> .....	8
ОГНЕННЫЕ ГОДЫ <i>ВОРОБЬЕВ А. В. Ч.</i> .....	10
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ И ВОЛОНТЁРСТВО: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ <i>ВОРОНЧИХИНА П. А.</i> .....	13
ДИЗАЙН ПРОЕКТ СТЕЛЫ «ТОЧНЫЙ ТРОЛЕЙБУС» ДЛЯ МУП «ТРОЛЛЕЙБУСНОГО УПРАВЛЕНИЯ» ГОРОДА АБАКАНА <i>РАСПОПОВА И. А.</i> .....	15
АРТТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ <i>ШКОДКИНА И. М.</i> .....	17
ТОНКИМ ПЕРЬШКОМ В ТЕТРАДЬ <i>ИВАНОВА Д. С.</i> .....	20
ИСТОРИЯ СТАРООБРЯДЧЕСТВА В СИБИРИ <i>ТРАВНИКОВА А.А.</i> .....	22
ФЕНОМЕН ИДЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ОСКАРА УАЙЛЬДА «ПОРТРЕТ ДОРИАНА ГРЕЯ» <i>КОВАЛЕВА Е. Е.</i> .....	25
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ НА СРЕДУ ОБИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА <i>КОРЖОВ З. Н.</i> .....	28
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ -ПОКАЗАТЕЛЬ <i>ЕФРЕМОЧКИН Р. Н.</i> .....	30
«ЛОЖНЫЕ ДРУЗЬЯ» ПЕРЕВОДЧИКА В НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКЕ <i>Ч. АЛЕКСАНДРА А.</i> .....	33
КИНЕМАТОГРАФ КАК ФАКТОР ПРОЯВЛЕНИЯ МАССОВОЙ И ЭЛИТАРНОЙ КУЛЬТУР <i>МИЩЕНКО З.А.</i> .....	36
АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В С. АСКИЗ <i>КУЧЕНДАЕВ Ф. А.</i> .....	37
БЮДЖЕТ СЕМЬИ И ЕГО ПЛАНИРОВАНИЕ <i>НУШТАЕВ В. Н.</i> .....	39
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СЛОВЕСНО – ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ <i>ПОСТНИКОВА А. А., ФИЛИМОНОВА А. В.</i> .....	41
ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕХНОЛОГИИ РАСЧЕТА ПРОЕКТА МАССОВОГО ВЗРЫВА НА КАРЬЕРАХ (РАЗРЕЗАХ) <i>ГАМЗИН Д. В.</i> .....	43
ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ КОНДИТЕР <i>ПТАШИНСКИЙ И. Р., ФАХРЕТДИНОВ Я. С.</i> .....	46
ЧАЙ И ЧАЙНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ РАЗНЫХ СТРАН <i>БУРАК К.П.</i> .....	48
ЭТО ГОРОД, КУДА НЕПРЕМЕННО ВЕРНУСЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОДНАЖДЫ ПРИДЕТСЯ РАССТАТЬСЯ <i>ВИНОГРАДОВ В.Р А.</i> .....	53
РУССКИЕ ФРАЗЕОЛОГИЗМЫ С НАЗВАНИЯМИ ОДЕЖДЫ <i>СТРУКОВ В.П.</i> .....	55
ОПЫТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С УЧРЕЖДЕНИЯМИ И ОРГАНИЗАЦИЯМИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ 46.02.01 ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ И АРХИВОВЕДЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС <i>СКАЧКОВА .В.</i> .....	57
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОИГР В СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ С ДЕТЬМИ С ОВЗ <i>К.В. ЖАРКОВА, А.Ю. БЕКАСОВА.</i> .....	61
БЕСКОНТАКТНЫЕ СПОСОБЫ ОПЛАТЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ <i>ТУРСУНБАЕВ Т.А.</i> .....	62

УРОК-КОНКУРС «СЕКРЕТАРЬ ГОДА – 2024» КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ЗАВЕРШЕНИЯ ПМ 03 «СЕКРЕТАРЬ – АДМИНИСТРАТОР» ХРОМИНА Т.Т. ....	65
ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ПОДРОСТКОВ БУРЯК А.А. ....	67
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УШИБАХ, КРОВОТЕЧЕНИИ И ОБМОРАЖИВАНИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВАРЛАМОВ В.М. ....	69
ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ХЛЕБА И ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ВОРОБЬЁВА У. И. ....	72
ГРУППОВАЯ РАБОТА, КАК ИНТЕРАКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ БУЛГАКОВА А. С. ....	76
ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «ВЫНОСЛИВОСТЬ» И КАКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЕГО МОЖНО РАЗВИТЬ ДАНИЛИН А. А. ....	78
ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ: ОТ «УМСХ №1» ДО «АГРАРНОГО ТЕХНИКУМА» КОКОВ Н. Г. ....	81
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИРУСЫ ГОРЛОВ А.А. ....	85
ФАНФИКШЕН КАК ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ КАЗАРИНА Ю. Н. ....	88
СНЕЖНЫЙ БАРС - СИМВОЛ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ ЗАХАРОВ А. С. ....	89
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУЛГАКОВА А. С. ....	91
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА, ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И КРИТЕРИЕВ ИСТОМИНА К. С. ....	93
ГРУППОВОЙ ПРОЕКТ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ТАРАСОВА А., ЗАХАРОВА Е., КАРТАПОЛЬЦЕВА О., СУВАН Ю. ....	97
ИСЛАМСКИЙ БАНКИНГ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В РОССИИ САДЫКОВА А. И., КАЛУГИНА В. А. ....	99
АВТОРСКОЕ ПРАВО И ИНТЕРНЕТ КУЗНЕЦОВ А. А. ....	103
АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ ПРИМЕНЕНИЯ ВАКУУМНЫХ ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ В СРАВНЕНИИ С ДРУГИМИ ТИПАМИ ВЫСОКОВОЛЬТНЫХ ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ КУЗНЕЦОВ А. А. ....	107
МОЛИТВА В ТВОРЧЕСТВЕ СОВЕТСКИХ ПОЭТОВ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XX ВЕКА (НА ПРИМЕРЕ СТИХОТВОРЕНИЙ БУЛАТА ОКУДЖАВЫ И ЕВГЕНИЯ ЕВТУШЕНКО) ЛУБЫШЕВА К. В. ....	109
КАК ДОБИТЬСЯ БЛЕСКА ВОЛОС МЕДВЕДЕВА А. А. ....	112
«СВЕТИТ НАМ БЛИНДАЖНАЯ СВЕЧА» ЗАХАРОВА Д. К. ....	114
РЕМОНТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ПАСТУХОВ К. А., САЖИН А. Н. ....	116
СЕМЬЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ПИРОГОВА С.А. ....	119
ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР И ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПИРОГОВА С. А. ....	122
ОТРАЖЕНИЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ В РАБОТАХ ХУДОЖНИКОВ САЖИН А. Н. .....	124
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА КАК ОСНОВНОЙ ЭТАП В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ – ДОКУМЕНТОВЕДОВ БЕКМУХАМЕТОВА Р. Р. ....	127

НАЦИОНАЛЬНАЯ ОДЕЖДА И УКРАШЕНИЯ ХАКАСОВ <i>ТИМЧЕНКО Е.С.,</i> <i>ДОНКОВЕЦ Т. И.</i> .....	128
ПОЛЬЗА УТРЕНЕЙ ЗАРЯДКИ И КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ <i>ХОЛМОГОРОВ А. А.</i> .....	131
МОЙ ЛЮБИМЫЙ ФУТБОЛ <i>ХОМЯКОВ Е. В.</i> .....	134
РОЛЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА <i>ХРАМЦОВА</i> <i>А. Д.</i> .....	137
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФЕМИНИТИВОВ В РУССКОМ И НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКАХ <i>ГЛАЗКОВА К. М.</i> .....	140
АНАЛИЗ ПОРЯДКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ДОКУМЕНТАМИ НА ПРИМЕРЕ АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОТУРАНСКОГО РАЙОНА <i>ЖУРАВЛЕВА Д. Д.</i> .....	142
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АВТОМЕХАНИКА <i>БЕРДИКЕНОВ Д. Р.</i> .....	145
РАСЧЕТ СЕБЕСТОИМОСТИ СТРОИТЕЛЬСТВА ДОМА СВОИМИ СИЛАМИ <i>КОМБАРОВ С. А.</i> .....	147
МОЛОДЕЖНЫЙ СЛЭНГ В АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКЕ <i>ЕРЕМЕЕВ А.О.</i> .....	151
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ В СООТВЕТСВИИ С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ И ФСБУ 28/2023 <i>АФАНАСЬЕВА О. О.</i> .....	153
БИОУПАКОВКА КАК АЛЬТЕРНАТИВА СИНТЕТИЧЕСКОМУ ПЛАСТИКУ <i>КАЛИСТ В. Н.</i> .....	154
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТ <i>БЛОХИН Д.В.</i> .....	157
ВОЕННЫЕ ПЕСНИ – ЭПОХА СТРАНЫ <i>БОЙКИВ Т. А., КУЛАЕВА А. А.</i> .....	159
РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ «ЭНЕРГОПЛАНЕТА» <i>ЖИГАР О. М., ПРОНИН В. П.</i> .....	162
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ РАБОТЫ НА УРОКАХ ЭКОНОМИКИ <i>АСТАХОВА А. В.</i> .....	164
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В СИСТЕМЕ СПО <i>КУЛАГАНОВА Л.Н.</i> .....	165
ВЛИЯНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ НА ПРОРАСТАНИЕ СЕМЯН ЦИНЕРАРИИ <i>БОГДАНОВИЧ В. В.</i> .....	167
ИГРЫ И ГЕЙМ-ДИЗАЙН: СИЛА ПЕРЕМЕН В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ <i>ТОЛЧИНСКАЯ</i> <i>Е. Д.</i> .....	169
Я И МОЯ ПРОФЕССИЯ <i>ПАВЛОВ В. С., УТКИНА В. В.</i> .....	173
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРЕМЫ ФЕРМА НА СЕГОДНЯШНИЙ МОМЕНТ <i>ШАРОЙКО И. А.</i> .....	175
ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ В МОЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ(ПО ОТРАСЛЯМ)» <i>ШЕПЕТА А. И.</i> .....	177

## РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТИРУЕМОЙ МОДЕЛИ

*Апулинская Илона Андреевна*

*Научный руководитель – Нехаева Екатерина Викторовна,  
мастер производственного обучения*

*УО «Оршанский государственный политехнический колледж», г. Орша*

Лёгкая промышленность одна из крупнейших в странах СНГ. Она объединяет более 10 отраслей и десятки производств, непосредственно участвующих в обеспечении населения потребительскими товарами. Среди отраслей ведущее место занимает швейная промышленность, которая производит различную одежду на предприятиях, включенных в состав новых организационных структур: концернов, ассоциаций, акционерных обществ.

В настоящее время швейная промышленность переживает не лучшие времена. Перед ней стоит ряд проблем, таких как:

- оптимизация ассортимента;
- расширение рынка сбыта выпускаемой продукции;
- установка современного высокопроизводительного оборудования;
- проведение технического перевооружения;
- максимальное использование сырьевой базы республики;
- повышение оплаты труда.

Вследствие существующих проблем швейная промышленность ставит перед собой много задач. Основной задачей является максимально возможное удовлетворение потребностей внутреннего рынка в высококачественных изделиях широкого ассортимента и увеличение выпуска продукции на экспорт. Для ее решения на предприятиях предусматриваются создание производств, призванных заменить своей продукцией аналогичные импортные товары за счет перепрофилирования действующих и создания новых мощностей с учетом отраслевых приоритетов развития, снижения издержек производства и строго соблюдения режима ресурсосбережения.

В целях повышения конкурентоспособности продукции на предприятиях в рамках инновационных проектов планируется провести техническое перевооружение действующих производств, установить современное высокопроизводительное оборудование, расширить ассортимент товаров, использовать максимально новые виды материалов и освоить новые рынки сбыта.

Предприятия, выпускающие одежду массового производства, характеризуются высоким уровнем техники, технологии и организации производства, что предъявляет особые требования к работающим на этих предприятиях.

Потребность в высококвалифицированных кадрах, способных трудиться творчески и высокопроизводительно, умело использовать новейшую технику быстро растет. Сегодня производство все в большей степени нуждается в специалистах, практически и теоретически хорошо подготовленных, обладающих глубокими знаниями специальных дисциплин, имеющих высокую техническую культуру.

Совершенствование швейного производства предусматривает внедрение высокопроизводительного оборудования, поточных линий, расширение ассортимента и улучшение качества одежды, выпуск изделий, пользующихся повышенным спросом, отвечающих по своим показателям лучшим современным образцам.

Изготовление одежды – сложный процесс.

Технология швейного производства становится механизированной, её эффективность обуславливается применением специальных машин и оборудования.

Изменяются организационные формы производства, повышается уровень автоматизации предприятий, особенно при разработке моделей, подготовке производства, раскрое, пошиве и на отделочных операциях. В раскройном производстве уже наблюдается переход от раскроя материала настилами к индивидуальному раскрою, как при изготовлении одежды по индивидуальным заказам. Существенно возрастает значение высокоскоростного индивидуального раскроя материала как привлекательной альтернативы раскрою в настиле.

Применение установок для скоростного раскроя станет выгоднее, чем настиление второго или даже третьего слоя материала. Время, необходимое на настиление полотен и разъединение деталей, станет равным времени раскроя.

Наряду с существованием специальных швейных машин, швейных полуавтоматов, швейных установок и комплексных рабочих мест получают распространение так называемые технологические модули, управляемые компьютерами. Принцип действия технологических модулей заключается в том, что рабочие операции выполняются на нескольких швейных установках в едином технологическом цикле с однократной фиксацией заготовки прижимными шаблонами в начале процесса обработки.

В последнее время для отечественных производителей открылась реальная возможность насытить внутренний рынок товарами народного потребления. Связано это с ростом цен на импортную продукцию и сокращением объемов её поставок. Поэтому одной из главных задач, стоящих перед швейными предприятиями, является расширение ассортимента выпускаемой продукции и улучшение её качества при одновременном повышении рентабельности производства.

Расширение ассортимента напрямую связано с разработкой технологической последовательности изготовления изделий с применением высокопроизводительного оборудования, рациональных методов обработки, что обеспечит выпуск высококачественной и конкурентоспособной продукции, отвечающей направлению моды и спросу потребителей.

Кроме того, не малую роль в разработке последовательности проектируемой модели играет выбор методов обработки и оборудования. Выбор методов обработки и оборудования осуществляется на основании стандартов, ТУ, технологических инструкций, опыта передовых швейных предприятий, результатов научно-исследовательских работ и зарубежной практики с учетом полного использования производственных возможностей, универсальных и специальных машин, средств малой механизации, новой технологии, требований современных форм производственных потоков. Особое внимание следует уделить мало операционной технологии изготовления изделий. Выбранные методы обработки и оборудование будут способствовать повышению качества продукции, росту производительности труда и снижению себестоимости.

### **Библиографический список**

1. Кочесова, Л.В. Конструирование швейных изделий. Проектирование современных швейных изделий на индивидуальную фигуру / Л.В.Кочесова, Е.В.Коваленко. Москва: Форум: Инфра-М, 2015. – 319 с.
2. Кузьмичев, В.Е. Конструирование швейных изделий / В.Е.Кузьмичев, Н.И.Ахмедулова, Л.П.Юдина; под научной редакцией В.Е.Кузьмичева. 3-е изд., исправленное и дополненное. Москва: Юрайт, 2020. – 390 с.
3. Махоткина, Л.Ю. Конструирование изделий легкой промышленности: конструирование швейных изделий/ Л.Ю.Махоткина, Л.Л.Никитина, О.Е.Гаврилова. Москва: Инфра-М, 2019. – 322 с.
4. Мешкова, Е.В. Конструирование одежды: / Е.В.Мешкова. Минск: РИПО, 2019. – 408 с.

5. Трутченко, Л.И. Конструирование швейных изделий: пособие/ Л.И.Трутченко. Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет». Витебск: ВГТУ, 2020. – 235 с.

## **ВЛИЯНИЕ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА И НА ТКАНИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

*Козина Л.А.*

*Научный руководитель – Е.М. Шелухина, преподаватель  
ГБПОУ РХ ЧГСТ, г. Черногорск РХ*

В статье рассматриваются такие понятия: энергетические напитки, энерготоники, кофеиносодержащие напитки. Вред и польза этих напитков на деятельность сердечно – сосудистой системы человека и на ткани животного происхождения. Приводятся результаты исследования воздействия энергетических напитков на ткани животного происхождения, показатели деятельности сердечно-сосудистой системы после употребления энергетических и кофеиносодержащих напитков, а также пути расширения знаний по данному вопросу.

Давно доказанным является тот факт, что правильное питание, здоровый образ жизни - это залог хорошего самочувствия и здоровья в целом. От чего может зависеть хорошее самочувствие? В современном мире очень сложно жить по расписанию, соответственно быть в тонусе - это проблема современной молодежи. Альтернативой хорошему самочувствию являются энергетики и кофеиносодержащие напитки.[1]

Таким образом в этой статье будут рассмотрены вопросы вреда и пользы кофеиносодержащих напитков на организм человека и ткани животного происхождения.

**Цель:** изучить химический и качественный состав энергетических напитков, чая и кофе, и их влияние на здоровье человека. Показать, что употребление энергетических напитков не является эффективным средством поднятия жизненного тонуса, доказать, что энергетики оказывают негативное влияние на физиологические процессы организма человека.

**Задачи:**

- изучить информацию в литературных источниках о влиянии кофеина на здоровье человека;
- изучить экспериментально химический и качественный состав продуктов;
- провести анкетирование: «Здоровье человека и кофеиносодержащие напитки»;
- исследование влияния ингредиентов энергетических напитков на ткани животного происхождения: сырой белок и мясо;
- определить экспериментальное влияние изучаемых продуктов на физиологические показатели деятельности сердечно - сосудистой системы (давление, пульс).

**Объект исследования:** влияние кофеиносодержащих напитков на деятельность сердечно - сосудистой системы человека: энергетический напиток (RedBull), чай (Лисма), кофе (JacobsMonarch).

**Предмет исследования:** воздействие энергетического напитка «RedBull» на ткани животного происхождения.

Показатели сердечно - сосудистой деятельности человека (пульс и давление) до и после приема кофеиносодержащих напитков и воздействие энерготоника на ткани животного происхождения.

**Методы:**



- теоретический анализ
- анкетирование
- экспериментальный
- количественная обработка результатов
- метод обобщения

### **Практическая значимость исследования**

Практическая часть исследования заключается в том, что полученные результаты были доведены до сведения обучающихся. Планируется провести классные часы по тематике ЗОЖ. Это позволит каждому подростку сформировать активную, осознанную точку зрения на представленное в исследовании модное молодежное явление - употребление энергетических напитков.

Энергетическими напитками пользуются старшеклассники и студенты в период подготовки к контрольным работам, зачетам и экзаменам, офисные работники, не успевающие сдать работу в срок, тренеры по фитнесу, стремящиеся установить спортивные рекорды, уставшие водители и посетители ночных клубов, одним словом, все, кто устал, но должен чувствовать себя бодрым и полным энергии.

Реклама позиционирует их как средства борьбы с усталостью, помогающие активному образу жизни, умственной деятельности, клубным танцам и занятиям спортом.

Но так ли всё хорошо и безоблачно в употреблении энергетиков? Откуда берётся чудодейственная энергия? В этом и нужно разобраться.

На российском рынке энерготоники появились сравнительно недавно, однако в короткие сроки они как «здоровая альтернатива алкогольным напиткам» завоевали популярность. Исследования активных веществ, таких как кофеин, таурин, карнитин и другие, доказали, что они вызывают привыкание организма к повышенной дозе стимуляторов. Но при этом выработка собственного адреналина в надпочечниках замедляется, и у человека может развиться самая настоящая зависимость от энерготоников.

Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако - это искусственная бодрость. Энерготоники не способны дать дополнительной энергии, они лишь мобилизуют ресурсы организма, выжимая из него остатки жизненных сил.[5]

Энергетические напитки можно потреблять в строгом соответствии с дозировкой. Максимальная доза – 1 банка напитка в сутки. Однако при злоупотреблении и превышении допустимых доз (для каждого человека значения индивидуальны) может наблюдаться признаки кофеиновой интоксикации, такие как повышенная тревожность, панические атаки, депрессия, бессонница, тахикардия, аритмия, повышенное артериальное давление, тошнота и рвота. При хроническом употреблении веществ, содержащих кофеин, возникает привыкание, которое связано с образованием в клетках мозга новых аденозиновых рецепторов. [3].

Витамины, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить мультивитаминный комплекс. Людям, страдающим от сердечных заболеваний, гипо- или гипертонии, не следует употреблять энергетические напитки.

С целью изучения отношения современных подростков к энергетикам, а также определение влияния энергетических и кофеиносодержащих напитков сердечно – сосудистую систему человека и живые ткани, было проведено исследование. При анализе полученных данных мы выявили, что 49% анкетированных учащихся никогда не употребляют энергетические напитки, 30% опрошенных употребляют их регулярно. 38% опрошенных студентов нашего техникума употребляют энергетики с 15-17 лет, безусловно, вина в этом полностью ложится на плечи родителей. Наиболее популярным энергетическим напитком является- RedBull (43%). Проанализировав результаты влияния напитков содержащих кофеин определили, что они приносят людям не только пользу, но и вред. Энергетические напитки способны поднять давление не только за счет кофеина и

прочих стимуляторов в составе, но и благодаря большому количеству сахара, который также может повысить тонус сосудов.

Таким образом, проделанная работа позволила расширить знания студентов о пользе и вреде энергетических и кофеиносодержащих напитков, осознание того, что не нужно злоупотреблять напитками, которые содержат кофеин. Тема исследования актуальна и социально значима, так как здоровье - это самая важная составляющая жизни человека. Здоровое будущее нашей страны зависит от ее процветания и здоровья будущих поколений.

### **Библиографический список**

1. Советов С.Е., Волков Б.И. и др. Школьная гигиена. – М.: Просвещение, 2017.
2. Харкевич Д.А «Фармакология» 3-е издание, переработано и дополнено - М.: Медицина.2013.
- 3.Н.Н. Иванец, Ю.Г. Ткшышн, В.В. Чирко, М.А. Кинкулышна. Психиатрия и наркология: учебник. Токсикомании, вызванные стимуляторами (кофеином). 2006, с. 752-753.
4. Влияние кофеина – механизм действия, фармакологические эффекты. [Электронный ресурс]. URL: <https://nasrf.ru/baza-znaniy/voprosotvet/deystvie-kofeina> (дата обращения 12.03.2024).
5. Кармачевский Осип Статья «Энергетические напитки: бодрость взаимы» URL <http://medportal.ru/budzdorova/winner/1033/> (дата обращения 12.03.2024.)

## **ОГНЕННЫЕ ГОДЫ**

***Воробьев Андрей Владимирович***

*Научный руководитель – Пахоменко Ирина Владимировна, преподаватель  
УО «Оршанский государственный политехнический колледж», г. Орша*

*Она такой вдавила след.  
И столько наземь положила,  
Что двадцать лет и тридцать лет  
Живым не верится, что живы.  
К.Симонов*

Война... Как много говорит это слово. Война – страдание матерей, сотни погибших солдат, сотни сирот и семей без отцов, жуткие воспоминания людей.

Прошло много лет с того рокового утра 22 июня 1941 года, а наша память вновь и вновь возвращается к суровым годам борьбы с фашизмом.

Возвращается потому, что война была не только бедой, опалившей своим огнем каждую семью, но и суровым испытанием, проявившим силу духа и нравственное величие советского человека, истинная цена которых с годами раскрывается все полнее.

«Республика-партизанка» – под таким названием известна Беларусь миру. О трагических событиях 22 июня 1941 г. и о том, что предшествовало им, в нашей стране написано больше книг, статей, исследований, чем о любых других эпизодах четырехлетнего советско-германского противостояния.

Величайший в истории войн разгром многомиллионной армии, обладавшей мощным вооружением и численно превосходившей противника; гибель сотен тысяч людей, так и не успевших понять, почему им не пришлось участвовать в победоносных боевых действиях на чужой территории, о которых столько говорила официальная пропаганда в конце 1930-х гг., а отражать чудовищный удар, хорошо отлаженной машины вермахта; пленение в считанные дни небывалого количества советских бойцов и командиров; молниеносная оккупация огромных пространств; почти всеобщая

растерянность граждан могущественной державы, оказавшейся на грани распада – все это с трудом укладывалось в сознании современников и потомков и требовало объяснения.

Каждое поколение имеет свое восприятие минувшей войны, место и значение которой в жизни народов нашей страны оказались настолько значительными, что она вошла в их историю как Великая Отечественная.

Даты 22 июня 1941 года и 9 мая 1945 года навсегда останутся в памяти народов Беларуси. После Великой Отечественной войны белорусы могут гордиться тем, что их вклад в Победу был огромным и ничем не знаменитым. Важнейшей составной частью борьбы советского народа против гитлеровской Германии в годы Великой Отечественной войны явилось партизанское движение, которое было наиболее активной формой участия широких народных масс на временно оккупированной советской территории в борьбе с врагом. Первый очаг войны возник в 1931 году на Дальнем Востоке. Японские милитаристы оккупировали Маньчжурию с целью подготовки плацдарма для захвата всего Китая и нападения на Советский Союз.

Огромные материальные ресурсы и финансовые средства монополий США, Англии и Франции помогли фашистской Германии в короткий срок воссоздать свою военную промышленность, сформировать и вооружить армию и флот.

Фашистская Германия расширяла круг своих союзников. Она заключила военные соглашения с Финляндией, Румынией, Болгарией, а также с Венгрией.

Планы вторжения в СССР начали обсуждаться в германских военных штабах. В декабре 1940 года была подписана директива «Барбаросса», предусматривающая молниеносный разгром Советского Союза, быструю оккупацию важнейших районов страны, захват Москвы и выход на линию Архангельск – Астрахань.

22 июня 1941 года фашистская Германия и ее союзники обрушили на Советский Союз удар огромной силы – 190 дивизий, свыше 3 тысяч танков, около 5 тысяч самолетов. Для ведения войны против СССР была создана коалиция, основой которой стал «Антикоминтерновский пакт», а затем Берлинский пакт, заключенный в 1940 году между Германией, Италией и Японией. В целях военно-экономического обеспечения похода против СССР использовались ресурсы почти всех европейских государств.

Советский Союз не был готов к отпору фашистского нашествия. Красная Армия находилась в стадии реорганизации.

Осень и лето 1941 года были наиболее критическими для Советского Союза. Немецко-фашистские войска вторглись в пределы страны. Миллионы людей погибли на фронтах, оказались в оккупации или в гитлеровских лагерях. Однако Германии не удалось достичь своих целей, захватить Ленинград и Москву. В тылу противника развертывалась партизанская война.

На оккупированной территории был установлен «новый порядок» – режим насилия и кровавого террора, призванный увековечить германское господство и превратить захваченные земли в новые фашисткой Германии и жителей в своих рабов. Все это встретило ожесточенное сопротивление у большинства населения, проживавшего на оккупированной территории, которое поднялось на борьбу.

Это было поистине всенародное движение, порожденное справедливым характером войны, стремлением защитить честь и независимость Родины. Вот почему в программе борьбы с немецко-фашистскими захватчиками столь важное место отводилось и партизанскому движению в оккупированных врагом районах. Партия призывала оставшихся в тылу врага советских людей создавать партизанские отряды и диверсионные группы, разжигать партизанскую войну всюду и везде, взрывать мосты, портить телеграфную и телефонную связь противника, поджигать склады, создавать невыносимые условия для врага и всех его пособников, преследовать и уничтожать их на каждом шагу, срывать все их мероприятия.

Борьба советского народа против немецко-фашистских захватчиков на временно оккупированной территории советского Союза стала составной частью Великой

Отечественной войны. Она приобрела всенародный характер, став качественно новым явлением в истории борьбы против иноземных захватчиков. Самым важным из ее проявлений было партизанское движение в тылу врага.

За время оккупации в Беларуси были образованы и вели боевые действия 1255 партизанских отрядов, из них 997 входили в состав 213 бригад. 258 отрядов сражались самостоятельно. Всего по учетным данным Белорусского штаба партизанского движения в республике насчитывалось 374 тысячи партизан. Боевые операции партизан на коммуникациях противника, знаменитая «рельсовая война», разгромы вражеских гарнизонов, рейды партизан по глубоким тылам гитлеровцев наносили большой урон оккупантам в живой силе и технике. Этим была оказана существенная помощь Красной Армии, сражавшейся на фронте.

За три года войны в тылу врага, с июня 1941 г. по июль 1944 г. партизаны Беларуси пустили под откос 11128 воинских эшелонов, разгромили 948 штабов и гарнизонов противника, подорвали 18700 автомашин, сбили в воздухе и подорвали на аэродромах 305 самолетов, уничтожили 939 военных складов, много другой техники и военных объектов.

Как и вся страна, Дубровенщина жила по законам военного времени. Уже на второй день был создан истребительский отряд из лиц, которые не принадлежали мобилизации по возрасту. Ежедневно сотни дубровенцев выходили на восстановление разрушенных бомбардировками железной и шоссейной дорог Минск – Москва, на строительство оборонительных рубежей. Круглосуточно работал военный комиссариат, отправляя с мобилизационных пунктов все новые и новые отряды защитников Родины.

Район был оккупирован немецко-фашистскими захватчиками 17 – 20 июля 1941 г. Территория входила в зону действий партизанской бригады Константина Заслонова, партизанского отряда «Грозный», спецотрядов «Мститель» и «Сокол», подпольные организации действовали в п. Осинторф и д. Новая Тухинь, группы в г. Дубровно и на ст. Осиновка. При партизанских соединениях действовали Дубровенский райком партии и Дубровенский райком комсомола. С 1943 года по июнь 1944 года на территории района проходила линия фронта. Полностью район освобожден 26 июня 1944 года войсками 31-й и 11-й гвардейской армии 3-го Белорусского фронта.

1943 год стал годом притока основных сил в партизанские отряды. Этому способствовала активная деятельность подпольных органов компартии и комсомола, а также успехи Красной Армии на фронтах войны.

Партизанские отряды были многонациональны по своему составу. Однако белорусов в рядах народных мстителей было подавляющее большинство – 71%. Далее самую многочисленную группу составляли русские – 19%, украинцы – 4%.

В Беларуси существовала в годы немецко-фашистской оккупации сложная военно-политическая обстановка. Подавляющее большинство народа Беларуси избрало путь борьбы с захватчиками в качестве партизан, подпольщиков и добровольных помощников народных мстителей.

С каждым годом мы все дальше уходим от военной поры. Но время не имеет власти над тем, что люди пережили войну. Это было очень трудное время. Советский солдат умел смело смотреть в глаза смертельной опасности. Его волей, его кровью добыта победа над сильным врагом. Нет границ величию его подвига во имя Родины, как нет границ величию трудового подвига советского народа.

Великая Отечественная война – это огромная душевная рана в человеческих сердцах.

... Прошло много лет, мы привыкли к слову «война» и, когда слышим его, не вздрагиваем. Потому что было давно? Или потому что, зная все о войне, мы не знаем только одного – что это такое? Нельзя забывать, что война – это, прежде всего, люди. Мир не должен забывать ужасы войны, разлуку, страдания и смерть миллионов людей. Это было бы преступлением перед павшими, преступлением перед будущим. Помнить о

войне, о героизме и мужестве людей, бороться за мир – обязанность всех живущих на земле.

### **Библиографический список**

1. Беларусь 1941-1945: Подвиг. Трагедия. Память: в 2 кн. / Нац. акад. наук Беларуси, Ин-т истории; редкол.: А. А. Коваленя (пред.) [и др.]. – Минск: Беларус. навука, 2010. – Кн. 1. – 480 с.: табл.; Кн. 2. – 358 с.
2. Беларусь в годы Великой Отечественной войны, 1941-1945 / А. А. Коваленя [и др.]; Нац. акад. наук Беларуси, Ин-т истории НАН Беларуси. – Минск: Беларус. телеграф. агентство, 2005. – 540 с.
3. Бочарников, И.В. Великая победа великого народа // Противодействие фальсификации истории Великой Отечественной войны / И.В. Бочарников, Т.Р. Суздалева, К.В.Федоров [и др.]. – Москва, 2020. – С. 181-206.
4. Великая Отечественная война в контексте Второй мировой войны / Г. В. Алексашина [и др.]. – Минск: Экоперспектива, 2013. – 178 с.
5. Великая Отечественная война советского народа (в контексте Второй мировой войны): справочник / авт.-сост.: А. А. Коваленя [и др.]; под ред. А. А. Ковалени. – 2-е изд. – Минск: ИЦ БГУ, 2009. – 235 с.
6. Война известная... и неизвестная: сб.ст., исслед. работ школьников и воспоминаний / сост. Н. Л. Цыганок. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГАТУ, 2012. – 467 с.
7. Высшее партизанское командование Белоруссии. 1941-1944: справочник / Э. Г. Иоффе [и др.]; под общ. ред. Э. Г. Иоффе. – Минск: Беларусь, 2009. – 271 с.
8. Кудий, Г.Н. СССР во Второй мировой войне : правда и вымысел / Г.Н. Кудий. – Москва: Вече, 2020. – 429 с.

## **БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ И ВОЛОНТЁРСТВО: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

*Ворончихина Полина Андреевна*

*Научный руководитель - Скоробогач Оксана Михайловна, преподаватель  
ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова» Институт непрерывного педагогического  
образования. Колледж педагогического образования, информатики и права, г. Абакан*

В наше время с огромной скоростью набирает популярность волонтерская деятельность: оказание помощи детским домам, приютам для бездомных животных, сборы гуманитарной помощи и прочее. При этом, люди часто даже не задумываются над тем, с чего началось данное движение. И именно поэтому на сегодняшний день тема нашей работы является актуальной.

Цель исследования: изучить и проанализировать историю и современные аспекты организации безвозмездной помощи. Мы предположили, что студенты КПОИиП обладают скудными знаниями в сфере благотворительности, а значит данный материал для них будет интересен и полезен.

Анализ научной литературы помог выделить пять основных направлений: частная и корпоративная благотворительность, меценатство, спонсорство, волонтерство. [1]

Для дальнейшей работы над исследованием и подтверждения гипотезы с помощью сервиса Гугл-формы нами было проведено анкетирование среди студентов трёх академических групп КПОИиП, общее число респондентов составило 66 человек. Данная анкета состояла из 10 вопросов и являлась анонимной. На вопрос «Знакомо ли вам понятие «благотворительность»?» большинство опрошенных ответили положительно. Далее студентам, знающим это понятие, предлагалось назвать её направления, с которыми

они сталкивались. Наиболее частыми ответами были меценатство и волонтерство. При этом, всего 27% респондентов знают о меценатстве, как направлении благотворительности, и почти никто не смог назвать известных меценатов юга Сибири. 100% анкетированных знакомы с понятием «волонтерство» и с лёгкостью называют волонтеров Хакасии и Красноярского края. Также в ходе анкетирования было выявлено, что более 50% опрошенных являются участниками волонтерского движения, в том числе и движения КПОИиП «Дорогою добра». На финальный вопрос анкеты «Хотели бы вы больше узнать о благотворительности, в частности меценатстве и волонтерстве, а также о представителях этих направлений в южной Сибири?» 91 % ответил утвердительно, что подтвердило нашу гипотезу.

Выбрав основные направления для дальнейшей работы над исследованием, мы более подробно познакомились с понятиями меценатство и волонтерство. Меценатство - вид добровольной материальной помощи со стороны богатых и влиятельных покровителей в сфере культуры, науки и искусства. Слово «меценатство» произошло от имени римского политического деятеля Мецената Кай Цилия - покровителя искусства и наук. Зародилось оно в Древней Греции. Это были частные случаи помощи граждан творческим людям и ученым. Меценатство в России официально берет свое начало в конце 18 века. Императрица Екатерина Вторая издала первые законы, позволяющие жертвовать деньги бедным, открывать благотворительные заведения [3]. Волонтерство - это деятельность, которая осуществляется безвозмездно, на благо обществу. Своё начало движение берёт во времена буйства чумы, которая уносила тысячи жизней ежедневно. Многие горожане добровольно объединялись в группы, чтобы собирать трупы по улицам и сжигать их, это был первый массовый шаг волонтерской деятельности, который постепенно вовлекал все больше добровольцев. Такое же проявление широты души показали русские монахини Свято-Никольской обители, которые в 1870 году добровольно пошли на фронт медсестрами. Именно этот поступок считается основной точкой отсчета начала истории волонтерства. В течение короткого времени к ним присоединились многие женщины всего мира, образовав движение Красного Креста. [2]

В результате нашей работы мы познакомились с известными представителями благотворительности на юге Сибири: меценатами Николаем Павловичем Пашенным и Иваном Прохоровичем Бедро, волонтерами Анастасией Олеговной Полинцевой и Никитой Алексеевичем Мальчиковым, а также волонтерским движением КПОИиП «Дорогою добра». На основе этой информации мы составили информационный буклет, практическая значимость которого заключается в возможности использования материалов во время проведения внеурочных занятий среди средних и старших школьников, студентов СПО, а также для оформления информационных стендов волонтерских объединений.

### **Библиографический список**

1. Безрукова В.С. Основы духовной культуры: Энциклопедический словарь педагога. - Екатеринбург, 2000.-937 с.
2. Билюк И.А. Волонтерство: история возникновения и становления. Мероприятия волонтерского движения. FB.ru: [электронный ресурс]. -2018. - URL: <https://fb.ru/article/382264/volonterstvo-istoriya-vozniknoveniya-i-stanovleniya-meropriyatiya-volonterskogo-dvijeniya?ysclid=lfqpfq3zug933791350>
3. Гавлин М. Л. Меценатство: Большая российская энциклопедия. - Москва, 2012, том 20.- стр. 186-190.

## ДИЗАЙН ПРОЕКТ СТЕЛЫ «ТОЧНЫЙ ТРОЛЕЙБУС» ДЛЯ МУП «ТРОЛЛЕЙБУСНОГО УПРАВЛЕНИЯ» ГОРОДА АБАКАНА

*Распопова Инесса Андреевна*

*Руководитель – Качина Ольга Сергеевна, мастер п/о,  
Муравьева Ирина Геннадьевна, преподаватель профессионального цикла  
ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий,  
экономики и сервиса», г. Абакан*

В столице Хакасии городе Абакане много небольших, но очень милых скульптур, которые связаны с профессиями, героями книг и животными. Скульптурные композиции создают неповторимый архитектурно-художественный образ города, где у каждого абаканца есть свой любимый уголок.

В городе Абакане с 1976 года функционирует предприятие МУП Троллейбусное управление. Ежедневно Троллейбусное управление выпускает на линии 20 троллейбусов, которые охватывают наиболее населенные районы города.

Как будущему молодому специалисту, вписать в карту достопримечательностей города Абакана данное предприятие представляется интересной, позволяющей реализовать свои творческие способности.

В работе определены.

Объект работы– садово-парковые скульптуры.

Предмет работы – макет стелы для МУП «Троллейбусное управление» г.Абакана.

Цель работы – разработка и изготовление макета стелы для МУП «Троллейбусное управление» г.Абакана.

Садово-парковая скульптура - это разновидность пластики, которая предназначена для отделки садов и парков. Имеет декоративный, пропагандистский, обучающий и мемориальный характер. Имеет давнюю и устойчивую традицию в искусстве.

В ландшафтном дизайне оформление сада или парка скульптурой считается одним из самых древних приемов.

В течение времени менялись материалы, формы, стили и принципы размещения изваяний, но, тем не менее, скульптура дожила до наших дней и поныне обладает способностью сделать парк или сад ярче, задать стиль и подчеркнуть свою особенность [2].

В садово-парковом строительстве скульптура выполняет важные функции.

1. Акцентирование. Скульптуры управляют взглядом человека и помогают выделить ключевые точки композиции.
2. Создание единого образа. Скульптура убирает монотонность в оформлении больших территорий, собирает весь ландшафт воедино.
3. Зонирование. Расставленные скульптуры вдоль дорожки или по периметру зоны отдыха «разделяют» внимание, помогают видеть «пейзажную» часть территории и не замечать размещенные за ее пределами строения.
4. Организация движения. Скульптуры ставят на въездной площадке или на «тупиках», особенно если движение круговое, а также при разграничении автомобильной и пешей дорожек, на перекрестках капитальных дорожек, чтобы добиться завершенности и маршрута.
5. Расширение пространства. Скульптуры могут раздвинуть пространство, создать иллюзию простора.
6. Соблюдение баланса. Скульптура может дополнить и уравновесить пейзаж.
7. Стилизация. Скульптура помогает создавать стиль.

8. Создание настроения. Забавные скульптуры размещают в кустах, цветниках, куда может упасть взгляд [2].

Скульптура для парка и сада представляет собой трехмерные фигурки чего-либо. По своему смысловому значению их можно разделить на несколько видов: статуя, памятник, обелиск, стела.

Статуя, скульптура, которая изображает животное или человека в натуральную величину или больше.

Памятник, обычно устанавливают для напоминания о ком-то или же, о чем-то. Он может иметь форму, бюста, статуи, колонны.

Обелиск - это четырехгранная пирамидка с остrokонечной вершиной.

Стела представляет собой каменный столб устремленный ввысь, каменная, мраморная, гранитная или деревянная плита с высеченными на ней текстами или изображениями. Устанавливается в качестве погребального или памятного знака. На пример, стела в Парке Победы в г. Кирове, стела «Город воинской славы» в г.Курске, стела «Солнечногорск - город воинской доблести».

Абстрактная скульптура - скульптура, которая не изображает ничего конкретного, представляя собой композицию из линий, геометрических фигур и объемов, она воплощает в материале какую-то идею или фантазию художника. Многим нравятся именно такие работы, некоторые считают их в большей степени искусством, нежели все остальное.

Садовые скульптуры выполняются из различных материалов: гипса, камня, дерева, бетона, металла, полимерных материалов, подручных материалов (старых покрышек, пластиковых труб, ненужных предметов быта).

Гипсовые скульптуры. Заполняя разнообразные формы, можно изготовить практически любую фигуру. Самый большой недостаток – хрупкость готового изделия.

Камень - это мрамор, известняк, гранит, кварц, песчаник и многие другие. Дорогостоящие и в тоже время очень благородные материалы. Прекрасно вписываются практически в любой стиль исполнения сада.

Дерево. Легкий в работе материал. При должной обработке и уходе может прослужить несколько лет.

Бетон. Срок служения больше, нежели у дерева или гипса, но все также невелик. Из-за резких и сильных перепадов температуры начинает крошиться. Изделие из него имеют достаточно внушительный вес.

Металл. При соответствующем уходе изделие, изготовленное из него, может прослужить очень долгие годы. К недостаткам можно отнести тот факт, что он уместен далеко не в каждом стиле.

Скульптура из полимерных материалов. Полимерные материалы (пластмассы) - это материалы на основе полимеров (высокомолекулярных соединений), в состав которых может входить значительное число компонентов как органического, так и минерального происхождения [5].

Для создания интересных ландшафтных композиций используют скульптуры из растительного материала на каркасе – топиарии, скульптуры из льда, снега, световые скульптуры.

Прототипом для реализации темы проекта определена стела, изготовленная из бетона (железобетонная конструкция). Выбор материала изготовления стелы определен низкой стоимостью и простотой в работе.

Для создания композиционного решения скульптуры, отражающей деятельность троллейбусного управления проведен опрос среди студентов «Хакасского колледжа профессиональных технологий, экономики и сервиса». На вопрос: «Какие элементы необходимо объединить в скульптурной композиции для «Троллейбусного управления» г.Абакана.» 94% опрошенных студентов ответили, что модель троллейбуса, часы (символ пунктуальности, точности).



При разработке эскизов скульптуры решено объединить в единый образ троллейбус и часы. Произведена оценка эскизов скульптур по критериям: оригинальность художественного замысла, наличие концепции. Для реализации проекта выбран эскиз, получивший высокую оценку. Стела получила название «Точный троллейбус».

На основании анализа интернет - источников разработали технологию создания скульптуры [6,7]. Технология изготовления стелы состоит этапов: создание каркаса стелы, подготовка каркаса стелы к нанесению глины, покрытие глиной каркаса стелы, покраска каркаса стелы. Составлена технологическая карта изготовления стелы.

Макет скульптуры в виде стелы выполнен из скульптурного пластилина с использованием внутреннего каркаса. Поверхность покрыта акриловой краской цвета серебристый металлик. Высота скульптуры 26см, площадь основания 25см<sup>2</sup>. При разработке композиционного решения учтены правила построения композиции:

масштабность – соразмерность элементов композиции, соответствие размеров окружающему пространству;

равновесие -размещение элементов композиции, при котором каждый элемент находится в устойчивом положении [1].

Произведена эстетическая оценка готового изделия среди студентов «Хакасского колледжа профессиональных технологий, экономики и сервиса» по критериям по 5-ти бальной шкале. По критерию художественное решение композиции работу оценили 3,7 балла. По критерию эстетичность, техника выполненной работы оценка – 4,7 балла.

Изготовление стелы способствовало к разработке ландшафтного проекта зоны отдыха на территории МУП «Троллейбусного управления» г. Абакана. Разработка ландшафтного проекта зоны отдыха выполнена с использованием программы Sims 4. На основании проекта выполнен макет зоны отдыха для троллейбусного управления и представлен руководству предприятия с целью реализации.

Практическое значение работы над проектом:

личностное – развитие – самосовершенствование, самообразование, развитие творческих способностей в области ландшафтного макетирования, навыков необходимых в будущей профессиональной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Основы художественной грамотности / Герчук Ю.Я., - Москва, 2009.

2. Несколько слов о скульптуре/ Голубкина А.С. - Москва, 2011.

Интернет ресурсы:

3.<https://r19.ru/journal/7-samykh-znakovykh-skulptur-abakana/>

4.<https://hitsad.ru/news/sadovaya-parkovaya-kulptura?ysclid=lreeg8rrc0654585938-> (дата посещения 08.01.24г)

5.<https://yavarda.ru/landscapesculpture.html> –(дата посещения 10.01.24г)

6.<https://ilandshaft.ru/dekor/sadovye-skulptury-v-landshaftnom-dizajne-vozmozhnost-pridat-uchastku-sharma-i-izyskannosti.html> – (дата посещения 15.01.24г)

7.<https://dzen.ru/a/WoPtzD3Ot4X9pWlj> – (дата посещения 20.02.24г)

8.<https://scultore.ru/news/tri-sposoba-sdelat-skulpturu-iz-betona-svoimi-rukami?ysclid=lreek6i2yo900103523> - (дата посещения 22.02.24г)

## **АРТТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Шкодкина Ирина Миклошевна, преподаватель  
ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж»,  
г. Архангельск*

Снижение показателей физического и психического здоровья в общенациональном масштабе ведет от поколения к поколению к дегенерации энергетических и физических потенциалов, поскольку незрелые телесно и психически люди способны к рождению еще более ослабленного потомства.

Сегодня модно говорить о здоровье как факторе национальной безопасности и нравственности. Поэтому одной из актуальных проблем современного образования является проблема сохранения физического и психического здоровья детей школьного возраста в процессе обучения. Однако существующая на сегодняшний день система образования, наряду с неблагоприятными факторами внешней среды не способствует сохранению здоровья учащихся.

На каждой ступени обучения здоровье наших детей ухудшается. В значительной степени это объясняется тем, что в школе ребенок проводит 70% времени бодрствования в течение многих лет обучения, и процесс обучения по ряду причин становится фактором риска для здоровья детей. В то время как основные принципы государственной политики в области образования включают «... приоритет жизни и здоровья человека, ...» [10].

В «Стратегии модернизации содержания общего образования» в нынешней массовой начальной школе первой поставлена проблема: «неудовлетворительный уровень здоровья и эмоционального благополучия детей». В качестве базовых целей начального образования определена «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей». Поэтому возникает необходимость повысить грамотность будущих специалистов системы образования в вопросах психического здоровья: видах и причинах его нарушения у детей. А также о путях его сохранения в условиях школы, о возможностях и приемах снятия психоэмоционального напряжения, признаков усталости с целью профилактики серьезных последствий этих состояний.

Любой процесс обучения полиактивен, поэтому методики обучения должны включать в себя оздоравливающие моменты, иначе не помогут никакие уроки физкультуры. Все системы, основывающиеся на оздоровлении, что сидеть ребенку вредно. А в школе его посадили и согнули. Ребенок – игрок по натуре, ему надо двигаться [11].

Обеспечить здоровье ребенка возможно только благодаря психотерапевтическим основам личностно-ориентированного обучения и здоровьесберегающим технологиям. Взаимосвязь между психическим, физическим и соматическим здоровьем была известна в медицине еще с древних времен. Термин «психическое здоровье» связывает собою 2 науки и 2 практики – медицинскую и психологическую. В психологической литературе встречаются два понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». И то и другое уже введены в научный лексикон И.В. Дубровиной. Психическое здоровье – это состояние душевного равновесия, психологического комфорта, социальной адаптации при отсутствии нарушения психических функций [1].

Любое из нарушений психического здоровья, таких как стресс, кризис, тревожность, утомление, невроты, не проходят бесследно для физического состояния человека. На уровне психики наблюдается целый ряд изменений: в состоянии, эмоциях, поведении. Прежде всего пропадает интерес к деятельности, снижается дисциплинированность, работоспособность, ухудшаются интеллектуальные возможности, поведение становится непредсказуемым, возрастает физическое, психическое напряжение, повышается тревожность, враждебность, агрессивность, изменяются личностные особенности, резко падает самооценка, снижается творческий потенциал, появляется внутренний душевный дискомфорт.

«Портрет» психологически и психически здорового человека выглядит по мнению И.В. Дубровиной, следующим образом: «Это человек самодостаточный, спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и активно познающий себя и окружающий мир, т.е. способный к полноценному функционированию в процессе жизнедеятельности, а значит и в процессе учебной деятельности» [7].

Среди множества средств профилактики нарушения и сохранения психического здоровья человека особое место следует отвести возможностям искусство терапии. «Многосторонен подход к психотерапевтической помощи... Особенно интересен ассортимент арттерапевтических методик» [3]. Понятия «искусство» и «творчество» - это преодоление человеком своих границ, расширение пределов своего существования. Мы не станем ограничивать понятие искусства только тем, что занесено в книгу сокровищницы культуры. Будем понимать его шире – как попытки человека постигнуть некие гармонии жизни. Целительные способности искусства были осознаны задолго до того, как «психотерапевты придумали психотерапию», и связывались они, прежде всего, с катарсисом – очищением. Как оно. Это очищение достигалось. Каковы его механизмы – тема бесконечная. Катарсис может достигаться и через выражение. И через восприятие. Выразить что-то одолевающее – значит освободиться от него или, по крайней мере, уменьшить его интенсивность. Выразить – вместе с тем это разделить с другими, увидеть как бы со стороны. Можно выговорить, выпеть, вырисовать, выиграть, вытанцевать переживания. Что мы и делаем. Можно освободиться. Вынести переживание из себя и, перенеся его на что-то во вне, в музыку, в рисунок, в картину, в танец, в стихотворение... – разглядеть, услышать, понять.

Искусство и творчество в психотерапии используется осознанно и направленно в качестве метода, инструмента. Делается это очень по-разному, и мы коснулись лишь некоторых путей такого использования. Важен е столько вид или род занятий. Выбираемый самим человеком и зависящий во многом от его склонностей, сколько творческий характер занятий, то есть помогающий человеку творить самого себя, открывать в себе что-то новое, лучше понимать себя, развивать свои отношения с другими людьми и миром. Терапия творческим самовыражением. Мы бы сказали, целебна, а не лечебна: она направлена не на ликвидацию тех или иных симптомов и состояний. А на развитие человеком своих отношений с самим собой и миром. В известном смысле она близка к эстетотерапии. Использующей эстетическое воздействие.

Особое место можно отнести хореотерапии (использованию танцев). Терапия танцем – это использование физических и эстетических аспектов танца в качестве терапевтического средства. Эта методика часто используется для профилактической работы с обычными и очень часто с дефектными детьми [2]. В каждом человеке предполагается существование возможностей (некий скрытый потенциал), которые можно освободить для самореализации личности, хотя они (возможности) всех людей очень разные. Поэтому задача арттерапии, а в частности танце-терапии, не сделать всех художниками или танцорами, а пробудить в человеке активность, направленную на реализацию его предельных творческих возможностей. Согласно взглядам психологов, творчество – одно из средств преодоления страха, возникающего в связи с конфликтом и стрессом, способного сформировать поведение со стремлением к реализации личности. Творческие люди лучше концентрируют свою энергию для преодоления препятствий и решения внутренних и внешних конфликтов.

Основным источником человеческой деятельности является непрерывное стремление к самоактуализации и самовыражению, которая свойственна только психически здоровым людям. Творческий процесс способствует вытеснению. Прорыву содержания комплексов в сознании и переживании отрицательных эмоций. Это особенно важно для детей, не имеющих возможности выговориться, поэтому выразить свои переживания в творчестве. В данном случае, в танце, легче, чем о них рассказать. Поэтому не случайно психология рекомендует использовать занятия танцами в качестве профилактического средства, как своеобразный способ исключения причин эмоционального дискомфорта и психического нездоровья ребенка.

### **Библиографический список**

1. Азарных Т.Д., Тартышников И.М. Психическое здоровье. Вопросы валеологии. – М.: Московский технологическо-социальный институт, Воронеж: МОДЭК, 1999. – 112 с.
2. Большой толковый психологический словарь. В 2-х томах. Пер. с англ. Ребер Артур. – М.: АСТ/Вече, 2001.
3. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. – СПб.: Речь, 2007. – 162 с.
4. Качан В.Я. Искусство общения. Что такое психология? – М.: ЭКСПО-Пресс, 1998. – 384 с.
5. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. – М.: ВЛАДОС – Пресс, 2001. – 176 с.
6. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001. – С.57-63.
7. Психология./Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: АКАДЕМИЯ, 2003. – 460 с.
8. Пасынкова Н.Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности. – М.: Мир, 1993. – 95 с.
9. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы./Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Академия, 1995. – С. 41-125.
10. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.)
11. Милованов Константин Юрьевич ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, Россия Старший научный сотрудник лаборатории теоретической педагогики и философии образования. Кандидат исторических наук РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=500547](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=500547)
12. Никитина Екатерина Евгеньевна ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, Россия. Старший научный сотрудник лаборатории начального общего образования. Кандидат педагогических наук. РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=550655](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=550655)

## **ТОНКИМ ПЕРЫШКОМ В ТЕТРАДЬ...**

***Иванова Дарья Сергеевна***

*Научный руководитель – Спирина Надежда Владимировна  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с. Шира*

Научные открытия показали, что человечество существует на Земле более двух с половиной миллионов лет, однако период разумного человека не такой долгий и составляет благодаря эволюции 200-300 тыс. лет. Однако письменность зародилась на планете относительно недавно - всего 5,5 тысяч лет назад. Как мы знаем, что основным инструментом для письма являются человеческие руки. Деятельность человека превращает руки не просто в орган осязания, а доводит до такого совершенства, что происходит трансформация тела и сознания. [1]

Современный мир невозможно представить без передовых технологий, нас всюду окружают гаджеты. Современное поколение все реже берет в руки бумажные книги, блокноты и тетради, предпочитая им чтение на экране устройства и набор текста на клавиатуре. В некоторых европейских странах в школах уже отказались от обучения детей письму: малыши с первого класса будут печатать на компьютерах и планшетах. Но письмо от руки — вовсе не пережиток прошлого, а один из самых полезных навыков.

Найдем доказательства этому. Прежде всего, обратим внимание на здоровье. Всем известна такая болезнь, как болезнь Альцгеймера – форма слабоумия, которая характеризуется нарушением познавательных функций и расстройствами поведения. [2] Это неизлечимое заболевание, при котором клетки головного мозга

(нейроны) и связи между клетками (синапсы) постепенно атрофируются, вызывая снижение памяти, мышления и других психических функций. Тем, кто регулярно пишет от руки, не так страшен Альцгеймер. «Ручная» работа развивает мелкую моторику у детей и помогает продлить молодость мозга у взрослых. Нейробиолог Мьюрала Дорайсвами из *Университета Дьюка* сравнивает письмо от руки с упражнениями, сохраняющими остроту ума. Ручка стимулирует мышление, что подтвердила даже функциональная магниторезонансная томография. Профессор из *Вашингтонского университета* Вирджиния Бернингер с помощью исследований выяснила, что навык письменной деятельности заставляет сильнее работать участки мозга, отвечающие за усвоение информации и память в целом.

Письмо от руки обладает терапевтическим эффектом. К этому выводу пришли специалисты из *Оклендского университета* в Новой Зеландии. Участникам экспериментальной группы сделали миниатюрные надрезы на коже, после чего провели наблюдение за заживлением ран. 50% мужчин и женщин на период восстановления вели дневники с записями о повседневной жизни. Спустя 11 дней у 76% испытуемых из этой части группы порезы зажили полностью. Во второй части группы реабилитация закончилась успешно за такой срок только у 42%. Психологи установили, что письмо от руки помогало снизить уровень гормона стресса, кортизола. Этот показатель организма влиял на работу иммунной системы — избыток гормона подавлял «защиту» тела, не давал ему эффективно бороться с инфекциями.[3]

Школьные и студенческие годы подтверждают, что записанная от руки информация легче и быстрее запоминается. Это происходит потому, что при письменной работе люди сразу формулируют основную мысль предложений, отсекают все лишнее и заодно структурируют данные в мозгу. Печать на компьютере помогает ученикам конспектировать тексты более подробно, однако на процессе запоминания набор на клавиатуре сказывается отрицательно. К таким выводам пришли ученые из Калифорнийского и Принстонского университетов. Психологи дали своей работе исчерпывающее название — «Перо сильнее клавиатуры».

Еще в 2009 году психологи Вашингтонского университета установили взаимосвязь между письмом от руки и богатством устной речи. Писавшие задание ручкой школьники применяли в работе более сложные обороты, в результате их эссе было разнообразнее и ярче написано. Неслучайно многие писатели не собираются переходить на набор текста на компьютере даже сегодня.

Использование ручки помогает сосредоточиться на создаваемом произведении, тратить меньше времени на формулирование предложений. В отличие от гаджета, чистый лист не позволяет вниманию рассеиваться. Нет и соблазна погрузиться в постороннюю информацию из интернета. А еще скорость письма в среднем соответствует скорости мысли, поэтому излагать новые предложения на бумаге легче.

Письмо от руки не дает мозгу «застаиваться». Такая работа помогает включить в деятельность новые участки, особенно, если время от времени рисовать или писать нерабочей рукой.[4] Упражнение заставляет мозг формировать новые нейронные связи. Само по себе письмо ручкой приводит к совершению большого количества движений. Тогда как при наборе информации на клавиатуре человек действует на автомате, его работа монотонна. При написании текста от руки люди лучше представляют себе то, о чем пишут. Эта деятельность активизирует правое полушарие, отвечающее за эмоции, образное восприятие, воображение в целом. Поэтому регулярное письмо от руки способствует развитию креативности.

Навык письма от руки принесет пользу лишь в том случае, если регулярно прибегать к этой деятельности. Чтобы дольше сохранять живость ума и не страдать от снижения памяти, тренировать способность стоит каждый день. Проще всего делать это, начав вести дневник. Можно также обмениваться бумажными письмами с друзьями или

оставлять записки близким, планировать дела в обычном ежедневнике или же просто фиксировать любые интересные идеи в тетради.

### **Библиографический список**

1. АлександраБулычева, <https://www.litres.ru/aleksandra-evgenevnabulycheva/poperechnyy-element/>(электронный ресурс).
2. Деменция альцгеймеровского типа, что это за болезнь, причины старческого слабоумия, симптомы и лечение (arbat25.ru)/(электронный ресурс).
3. Писание от руки исцеляет раны и спасает от стресса - Российская газета (rg.ru)/(электронный ресурс).
4. Почему стоит как можно чаще писать от руки | MedAboutMe/(электронный ресурс).

## **ИСТОРИЯ СТАРООБРЯДЧЕСТВА В СИБИРИ**

*Травникова Алена Александровна*

*Научный руководитель – Андрющенко Марина Алексеевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Хакасский многопрофильный техникум», г. Черногорск*

Старообрядчество – это религиозно-общественное движение, которое возникло в России в XVII веке в результате религиозных реформ Никона, патриарха Московского и всея Руси. Эти реформы вызвали недовольство среди православных христиан, которые отказались принимать нововведения и сохранили традиционное богослужение. Старообрядцы были подвергнуты преследованиям и вынуждены были искать убежища в удаленных районах России, включая Сибирь.

История старообрядчества в Сибири остается актуальной для исследования по нескольким причинам.

Во-первых, старообрядчество продолжает оказывать влияние на религиозную и культурную жизнь Сибири. Изучение истории и современного состояния старообрядчества позволяет понять его роль в формировании общества и культуры региона, а также его взаимодействие с другими религиозными и социокультурными течениями.

Во-вторых, исследование старообрядчества в Сибири может помочь в понимании процессов миграции и формирования этнических и религиозных общностей в регионе. Это имеет особую важность в контексте современных миграционных процессов и межкультурного взаимодействия.

Также, изучение старообрядчества в Сибири может пролить свет на вопросы толерантности, религиозной свободы и прав человека, так как история старообрядчества часто связана с преследованиями и дискриминацией со стороны церковных и государственных властей.

Наконец, с точки зрения культурологии и религиоведения, изучение старообрядчества в Сибири может привести к новым знаниям о традициях, обычаях, музыке, иконописи и других аспектах этой уникальной религиозной общности.

Таким образом, история старообрядчества в Сибири остается актуальной для исследования с точки зрения различных дисциплин, таких как история, антропология, религиоведение, культурология, социология и другие.

Методы исследования истории старообрядчества в Сибири могут включать в себя различные подходы и техники изучения исторических, антропологических, религиозных и культурологических аспектов данной темы. Я использовала:

1. Исторический метод: анализ архивных документов, исторических источников, летописей, мемуаров, письменных свидетельств старообрядческой деятельности в

Сибири. Это позволило восстановить хронологию событий, изучить социальные и политические условия жизни старообрядцев, их взаимодействие с государственными и церковными институтами.

2. Религиозно-исторический метод: изучение доктрин, ритуалов, богослужебной практики старообрядцев, анализ религиозных текстов (молитв, песнопений, книг молитвенного содержания), изучение иконописи и других художественных проявлений старообрядчества.

3. Культурологический метод: анализ культурных особенностей старообрядческой общины, изучение музыкального наследия, народных традиций, фольклора и других аспектов культуры старообрядцев. Эти методы могут использоваться как отдельно, так и в комбинации для получения наиболее полного и глубокого понимания истории старообрядчества в Сибири.

**Появление старообрядчества в Сибири** связано с массовым переселением старообрядцев из центральных регионов России в XVII-XVIII веках. Они основали свои общины в отдаленных районах Сибири, где могли избежать преследований со стороны церковных и государственных властей. История появления старообрядчества в Сибири начинается в XVII веке, когда церковная реформа, известная как "раскол", произошла в Русской Православной Церкви. Реформы, проводимые патриархом Никоном, направлены были на унификацию богослужебной практики и приведение ее в соответствие с греческими образцами. Однако, не все прихожане и священнослужители поддержали эти изменения, и часть верующих отвергла нововведения.

Старообрядчество в Сибири начало формироваться после раскола, когда многие сторонники старых богослужебных обрядов и традиций покинули центральные регионы России и отправились на север и восток страны, включая Сибирь. Они уходили от преследований со стороны церковных и государственных властей, которые пытались принудить их к принятию новых богослужебных книг и обрядов.

Многие старообрядцы осели в удаленных районах Сибири, где им удалось сохранить свои традиции, обряды и образ жизни. Они создавали свои общины, где сохраняли древние богослужебные книги, иконопись, музыку и другие аспекты православной традиции, которые были отвергнуты официальной церковью.

Со временем старообрядчество стало значительным фактором в религиозной и культурной жизни Сибири. Оно оказало влияние на развитие региона, способствуя формированию особой социальной структуры, экономических практик и культурных традиций.

Таким образом, появление старообрядчества в Сибири связано с историческим расколом в Русской Православной Церкви и миграцией сторонников старых богослужебных обрядов в удаленные районы страны, где они смогли сохранить свои традиции и культурное наследие.

Социальная и культурная жизнь старообрядцев в сибирских поселениях имела свои особенности. Они сохраняли традиционные обряды, обычаи и образ жизни, присущие им еще со времен Русского царства. Также старообрядцы активно занимались земледелием, скотоводством, ремесленным производством. Социальная и культурная жизнь старообрядцев в сибирских поселениях имела свои особенности, которые выделяли их среди других национальных и религиозных групп. Ниже приведены некоторые из них, а также примеры их проявления.

1. Религиозные обряды и обычаи: Старообрядцы сохраняли традиционные религиозные обряды, которые отличались от православных. Например, они использовали старые версии богослужебных книг и практиковали более строгие обряды, чем православные церкви. Один из примеров - сохранение старообрядческих крестных ходов, которые проводились в соответствии с древними традициями.

2. Организация общинной жизни: Старообрядцы формировали общины, основанные на принципах взаимопомощи и солидарности. Они совместно решали

проблемы, связанные с хозяйственной деятельностью, религиозной практикой и образом жизни. Примером может служить совместное ведение хозяйства и коллективное участие в обрядах.

3. Сохранение традиционного земледелия и ремесленного производства: Старообрядцы активно занимались земледелием, выращивая традиционные культуры и используя технологии, передаваемые из поколения в поколение. Они также развивали ремесленное производство, создавая уникальные изделия, отличавшиеся от изделий других культур. Примером может служить изготовление традиционной старообрядческой одежды или предметов быта.

4. Сохранение национальной культуры: Старообрядцы уделяли большое внимание сохранению своей национальной культуры, языка и обычаев. Они передавали свои традиции через песни, танцы, народные ремесла и другие формы национального творчества. Примером может служить сохранение старообрядческих народных песен и танцев.

Эти особенности социальной и культурной жизни старообрядцев в сибирских поселениях отражают их уникальную историю, традиции и образ жизни, которые продолжают существовать и развиваться до сегодняшнего дня.

Влияние старообрядчества на развитие Сибири было значительным. Старообрядцы способствовали освоению новых территорий, развитию сельского хозяйства и ремесленного производства. Они также внесли свой вклад в культурную жизнь региона, сохраняя и передавая свою традиционную культуру и образ жизни. Старообрядчество оказало значительное влияние на развитие Сибири, особенно в сферах экономики, культуры, образования и социальной организации. Ниже приведены некоторые аспекты влияния старообрядчества на развитие Сибири.

1. Экономическое развитие: Старообрядцы активно занимались земледелием, ремесленным производством и торговлей. Их умение обрабатывать землю, создавать уникальные ремесленные изделия и торговать ими способствовало развитию экономики региона. Они также внесли значительный вклад в развитие сельского хозяйства и торговли на Сибирской земле.

2. Сохранение культурного наследия: Старообрядцы активно сохраняли свою национальную культуру, язык, обычаи и традиции. Это способствовало разнообразию культурной жизни Сибири и обогащению местной культурной среды. Ярким примером сохранения обычаев, религии и традиций может служить история Агафьи Лыковой. Жизнь ее семьи в глухой тайге привлекли большое внимание общественности.

Карп Лыков, отец Агафьи, был русским крестьянином, который в 1936 году бежал от преследований старообрядцев и укрылся в тайге. Он построил убежище в глухой тайге на берегу реки Абакан и прожил там более 40 лет, изолированным от внешнего мира. В 1978 году геологи случайно обнаружили его убежище, и Карпа Лыкова стали посещать ученые, журналисты и люди, желавшие узнать о его удивительной жизни.

Агафья Лыкова родилась в тайге в 1944 году и провела всю свою жизнь в изоляции от современного общества. Она выросла вместе с отцом в дикой природе, не имея никакого контакта с внешним миром. Отец учил ее выживать в тайге, охотиться, рыбачить и выращивать овощи.

После смерти отца в 1988 году, Агафья осталась жить в убежище, продолжая традиции своего отца. Она жила без современных удобств, без электричества и прочих технологий. В 2014 году она была эвакуирована из своего убежища в связи с угрозой лесных пожаров.

История Агафьи Лыковой привлекла внимание общественности к жизни старообрядцев в Сибири и вызвала интерес к изучению их культуры, образа жизни и выживания в экстремальных условиях.

3. Образование и социальная организация: Старообрядцы создавали свои образовательные учреждения, где передавали знания и ценности своей культуры. Они



также формировали общинные структуры, основанные на принципах взаимопомощи и солидарности, что способствовало укреплению социальной структуры региона.

В настоящее время старообрядцы проживают в различных населенных пунктах Южной Сибири и Хакасии, но большинство из них сконцентрированы в селах и поселках, где они создали свои общины и продолжают сохранять свою уникальную культуру и традиции. Некоторые из наиболее известных населенных пунктов, где проживают старообрядцы в Южной Сибири и Хакасии, включают:

1. Село Верх-Шаманка (Республика Хакасия) - одно из крупнейших поселений старообрядцев в России. Здесь проживает значительное количество старообрядцев, которые сохраняют свои традиции и обычаи.

2. Село Большая Мурта (Республика Хакасия) - также известное место проживания старообрядцев в Хакасии.

3. Различные населенные пункты в Алтайском крае, Кемеровской области и других регионах Южной Сибири также имеют старообрядческие общины. Это лишь некоторые из мест, где проживают старообрядцы в Южной Сибири и Хакасии.

4. Взаимодействие с другими народами: Старообрядцы устанавливали контакты и торговые отношения с другими народами Сибири, что способствовало обмену культурными ценностями, технологиями и товарами.

Таким образом, старообрядчество оказало существенное влияние на развитие Сибири, способствуя ее экономическому, культурному и социальному развитию, а также способствуя разнообразию культурной среды региона.

История старообрядчества в Сибири представляет собой интересный объект для изучения и анализа. Это движение оказало значительное влияние на социально-культурную среду региона, способствуя его развитию и обогащению. Изучение этой темы позволяет лучше понять историю Сибири и ее многонациональное население.

#### **Библиографический список**

1. Татаринцева М.П. Старообрядцы в Туве. Историко-этнографический очерк. Новосибирск: Наука, 2006.
2. Бардина П. Е. Этнокультурная история населения Западной Сибири: сб. Томск: Изд-во ТГУ, 1978. С. 143.
3. Старообрядчество: история и современность, местные традиции, русские и зарубежные связи : Материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2007.
4. <http://elar.urfu.ru/handle/10995/3315>

#### **ФЕНОМЕН ИДЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ СКВОЗЬ ПРИЗМУ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ОСКАРА УАЙЛЬДА «ПОРТРЕТ ДОРИАНА ГРЕЯ»**

*Ковалева Елизавета Евгеньевна*

*Научный руководитель - Мокрова Светлана Геннадьевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»  
Республика Хакасия, город Черногорск*

Оскар Уайльд был одним из самых известных писателей и драматургов Великобритании конца XIX в. Его называли апостолом красоты, принцем эстетизма и королем парадоксов.[1]

Единственный роман Оскара Уайльда «Портрет Дориана Грея» принес автору скандальную славу и обеспечил место на литературном Олимпе. Викторианская Англия взорвалась от возмущения и шока, познакомившись с произведением. Не менее обсуждаем и противоречив этот роман и для современного общества. «Портрет Дориана

Грея» заставляет задуматься о том, к чему человек может прийти, если уступит своим самым низменным желаниям. Это произведение подчёркивает значимость настоящего искусства, но в то же время говорит о том, как опасно всю жизнь гоняться за призрачной красотой, избегая окружающей действительности [4].

Центральные темы романа так и вторят современным идеям массовой культуры, насаждаемым нам через средства массовой информации, интернет, социальные сети.

Повсеместное торжество «культы молодости и красоты тела» стало одним из феноменов современного общества, о котором говорится в романе «Портрет Дориана Грея»: одержимость вечной молодостью и красотой, соотношение внешней красоты и внутренней, реальность и псевдодействительность, которую так ловко можно формировать и поддерживать с помощью интернет - пространства социальных сетей [2].

В наши дни, как и в романе О. Уайльда, усердно культивируется красота тела, молодость и они же отождествляются с успехом, признанием и богатством, наслаждением жизни без моральных обязательств.

Общая зависимость социума от сети Интернет, новейшие маркетинговые технологии, рекламные лозунги и средства массовой информации, диктуют, а иногда и принудительно навязывают нам идеалы, ценности, поведенческие шаблоны.

Очень трудно противостоять такому влиянию, иметь собственное независимое мнение. «Люди все чаще узнают, о чем они думают из телевизора», — сказал современный писатель Виктор Пелевин.

Анализируя общество потребления (которое когда-то называли обществом изобилия) и образы действительности, создаваемые рекламой и СМИ, Жан Бодрийяр одним из первых заговорил о том, что мы живём в мире псевдореальности: псевдособытий, псевдоистории и псевдокультуры, которые состоят из бесконечного потока копий и подобиий[2].

Однако существует еще один способ получить желаемый результат, но он находится в виртуальной плоскости человеческого сознания. Социальные сети, являются удобным местом для презентации своего Я, которое не зависит от благосостояния, социального статуса, пола, возраста субъекта. В результате образ «молодости и физического совершенства» помогает пользователю уйти от пессимистического и отрицательного в виртуальном пространстве[6].

Для достижения поставленной цели были проведены два исследования. Среди студентов ЧГСТ был проведен опрос, чтобы выяснить какое место в их повседневной жизни занимают социальные сети. В опросе приняли участие студенты обоих отделений, различных курсов (всего 100 человек).

Результаты опроса позволили сделать следующие выводы:

В возрастной группе 16 – 20 лет большинство опрошенных проводят значительную часть своего свободного времени в социальных сетях. Виртуальное пространство они используют, прежде всего, для общения со сверстниками (90%) и организации собственного досуга (95%). В связи с тем, что возраст опрошенных в общепринятом значении относится к «молодому», то скрывать его или казаться моложе с использованием какой-либо атрибутики (окружающих вещей) для данной группы неактуально. Вместо этого, анализ аккаунтов демонстрирует желание показать себя, свою жизнь с выгодной стороны, в соответствии с принятыми «стандартами успешности»: красивое тело, окружение себя модными, брендованными вещами, принадлежность к студенческому или профессиональному сообществу, демонстрация повседневных событий. Графически результаты представлены на слайдах.

Второе исследование было проведено с целью выявления способов описания образа «молодости» и его моделирование пользователями социальных сетей.

Анализа 30 профилей пользователей позволил проследить два основных способа формирования образа в социальной сети: вербальный (это комментарии и текстовые посты) и невербальный (фотографии, анимация, видео).

Также были выделены закономерности при построении пользователями образа, который бы соответствовал эстетическому феномену современности «физическая привлекательность и молодость»:

1. Статус пользователя в социальной сети. Минимальное указание на возраст. Определение возраста по косвенным признакам, таким как значимые события в реальной жизни пользователя.

2. Поведенческая стратегия. Пользователь обязательно общается с представителями своего социального круга, поддерживает постоянную коммуникацию с подписчиками при использовании социальных сетей.

3. Молодое, ухоженное тело. Внешность, в первую очередь, воспринимается пользователями социальных сетей как показатель определенного физического состояния, характерного для «молодости»: тело по современным нормам красоты

4. «Модное» окружение, то есть различные аксессуары, локации.

Таким образом, пользователи социальных сетей создают желаемый виртуальный образ.

Итак, какие выводы должен сделать современный читатель, размышляя над произведением Оскара Уайльда?

Одержимость вечной молодостью и красотой характерна для современной массовой культуры, о чем свидетельствуют выводы проведенных исследований. Вполне в духе романа Уайльда, стремление обрести молодость и красоту под скальпелем хирурга иногда оборачивается уродством в результате неудачных манипуляций врача. В современном мире влияние гедонизма увеличивается с каждым годом: все больше желающих получать удовольствия, обладать престижными вещами, которые часто не имеют никакого конструктивного смысла. Неизбежным следствием гедонизма является духовный кризис, опустошенность: плененный «хищными вещами» и соблазнами, человек тратит свои силы и энергию впустую. Культ гедонизма и чувственных наслаждений – характерная черта современной массовой культуры, сыгравшей решающую роль в том, что гедонизм стал ведущей ценностной ориентацией молодежи. О том, что проблематика романа остается актуальной, свидетельствуют слова соотечественника писателя, актера Стивена Фрая, сыгравшего Уайльда в фильме-биографии: «Подлинная красота порождается началом духовным, поверхностная может быть до жути уродливой. Она остается истинной и сегодня, ибо, не понаблюдав за богатыми людьми, с их чемоданами «Вюиттон», драгоценностями из магазина «Граф» и куртками от «Эрме», вы настоящего уродства никогда не увидите»

Роман заставляет задуматься о том, к чему человек может прийти, если уступит своим самым низменным желаниям. Это произведение подчёркивает значимость настоящего искусства, но в то же время говорит о том, как опасно всю жизнь гоняться за призрачной красотой, избегая окружающей действительности.

### **Библиографический список**

1. Акимова О. В. Этика и эстетика Оскара Уайльда. – СПб: АЛЕТЕЯ, 2008. – С. 192.
2. Бодрийяр, Жан. Общество потребления. Его мифы и структуры. Перевод на русский язык: Е. А. Самарская. — М.: Республика; Культурная революция, 2006. — 269 с. — (Мыслители XX века)
3. Кривина Т. М. Что знал о красоте Оскар Уайльд // Зар. лит. – 2006. – №7. С. 13–14.
4. Нефедов В. П. История зарубежной критики и литературоведения. М.: Высшая школа, 2008. 272 с.
5. Урнов М.В. Оскар Уайльд.— В кн.: Урнов М. В. На рубеже веков, М., 2004, с. 149—171.
6. Шипицин Антон Игоревич Феномен социальных сетей в современной культуре // Известия ВГПУ. 2011. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-sotsialnyh-setey-v-sovremennoy-kulture> (дата обращения: 08.03.2024).

## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ ПОЛЕЙ НА СРЕДУ ОБИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

*Коржов Захар Николаевич*

*Научный руководитель - Матвеев Валентина Сергеевна, преподаватель физики  
Маркевич Галина Карловна, преподаватель математике  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с. Шира*

“Электромагнитное поле – это та часть пространства, которая  
Содержит в себе и окружает тела, находящиеся  
в электрическом или магнитном состоянии”.

Д.К. Максвелл

Интенсивное использование электромагнитной и электрической энергии в современном информационном обществе привело к тому, что в последней трети XX века возник и сформировался новый значимый фактор загрязнения окружающей среды - электромагнитный.

Термин "глобальное электромагнитное загрязнение окружающей среды" официально введен в 1995 году Всемирной Организацией Здравоохранения, включившей эту проблему в перечень приоритетных для человечества.

В моей проектной работе рассматривается актуальная проблема – загрязнение окружающей среды электромагнитными излучениями от линий электропередач, радио-, телевизионных и радиолокационных станций, мобильных телефонов, базовых станций сотовых сетей, телевизора, компьютера и другой бытовой техники, являющейся источником электромагнитных полей. Показано влияние этих факторов на организм человека и поэтому я решил исследовать влияние электромагнитных полей в моем доме.

Гипотеза исследования: если изучить воздействия на человека электромагнитных полей, то это поможет лучше понять и найти способы защиты от их воздействия.

Максвелл создал теорию электромагнитного поля в 1865 г.

Электромагнитное поле - это особая форма материи, посредством которой осуществляется взаимодействие между заряженными частицами. Физические причины существования электромагнитного поля объясняются тем, что изменяющееся во времени электрическое поле, порождает магнитное поле, и оба эти поля, непрерывно изменяясь, возбуждают друг друга.

Электромагнитные поля являются факторами риска развития сердечно-сосудистых, нервно-психических, онкологических и некоторых других заболеваний. Результаты клинических исследований, проведенных в России, показали, что длительный контакт с электромагнитным полем в СВЧ-диапазоне может привести к развитию заболевания, получившего наименование «радиоволновая болезнь». Источники с высоким уровнем ЭМП оказывают более сильное влияние на здоровье человека. Глубина проникновения в организм зависит от длины волны: длинноволновые поля действуют на внутренние органы, головной и спинной мозг, короткие волны – только на кожу и приводят к тепловому эффекту.

ЭМП увеличивают риск для здоровья детского и ослабленного организма, а также людей, подверженных аллергическим заболеваниям.[1, с.3-9].

Среди обучающихся техникума был проведен социальный опрос, чтобы выявить степень информированности их о действии электромагнитного излучения

По данному опросу я понял, что понижена степень информированности учащихся о действии электромагнитного излучения.

О вредном действии электроприборов знают 87%, но не знают, как влияет электромагнитное поле на человека и не представляют как предохранить себя от вредного действия этих приборов. Поэтому я расскажу об источниках электромагнитного

излучения в условиях деятельности в быту - моем доме и как предохранить себя от вредного действия этих приборов, вредного действия этих лучей.

Электрические сети, опутывающие стены наших квартир, хорошо можно увидеть в период их монтажа, еще до оштукатуривания стен. Это, прежде всего, разводка сетей ко всем розеткам и выключателям, а также кабели и различного вида удлинители электробытовых приборов. Добавьте сюда еще и кабели, питающие жилые дома от трансформаторных подстанций, разводку электросетей по этажам дома к электросчетчикам и средствам автоматической защиты каждой квартире, освещения коридоров, подъездов домов и т.д. [2, с.161-163].

Электробытовые изделия от мелких до крупногабаритных являются источниками электромагнитного поля.

Широко распространенными источниками электромагнитного излучения являются бытовые приборы, которые находятся у нас дома. Выяснил степень опасности, которая исходит от различных источников электромагнитного излучения дома с помощью специального дозиметра.

Если рассмотреть бытовые приборы, которые находятся в кухне площадью 10 м<sup>2</sup>, расчет показывает, что если находится в кухне в течении одного часа, то накапливаешь 75 мГ/час воздействующего на меня электромагнитного поля, то я исчерпал допустимый лимит ЭМИ на день.

Также я измерил воздействие электромагнитного поля в своей комнате в течении часа, что составляет 44 мГ/час

Постоянное облучение считается безопасным, это эквивалентно 24 миллигаус/час (1.0x24) в день.

Сделав вывод из выполненной работы, я решил дома измерить рациональность расположения мебели и техники в кухне и своих комнатах.

Органы чувств человека не воспринимают электромагнитные поля. Человек не может контролировать уровень излучения и оценить грозящую опасность, своего рода электромагнитного смога. Электромагнитное излучение распространяется во всех направлениях и оказывает, прежде всего, воздействие на человека, работающего с прибором-излучателем, и на окружающую среду.

Защита от электромагнитного полей – это необходимый элемент заботы о здоровье человека. . [3, с.447].

С этой целью рекомендуется придерживаться определенных правил:

Соблюдение безопасного расстояния до излучателя. Надо просто постараться находиться от монитора компьютера на расстоянии не менее 35 см, к ретрансляторам сотовой связи и ЛЭП не подходить ближе 30 м, от мобильного телефона держаться дальше 3 см, от электрических часов отстраняться хотя бы на 6 см. [5, с.2].

Ограничение времени пребывания в зоне излучения. Не стоит стоять рядом с печатающим принтером или ксероксом, а также возле работающей микроволновой печи.

Отключение ненужных электрических и электронных устройств. Это касается компьютеров, телевизоров, даже зарядных устройств.

Осторожное обращение с бытовыми электроприборами. Следует помнить, что практически любой электроприбор способен оказывать вредное воздействие при длительном использовании или излишке близком расположении.

Особое внимание надо уделить спальне. Здесь в ночное время не стоит держать включенными электроприборы. [4, с.73].

Сделав вывод из выполненной работы я решил измерить рациональность расположения мебели и техники дома, в кухне и комнатах.

После изучения своей комнаты я окончательно пришел к выводу о необходимости перестановки. Рабочий стол и все рабочие приборы: компьютер, монитор, и другие находились в непосредственной близости к спальному месту и месту дневного отдыха. После перестановки, спальное место стало находится в 1,5 метрах от рабочего стола, что

значительно снизило степень облучения во время сна. Однако кровать пришлось поставить головой к линиям электропроводки. Эту проблему намерен решить в ближайшем будущем.

И если каждый будет так осознано подходить к решению проблемы электромагнитного излучения, его вредное воздействие значительно сократится.

### **Библиографический список**

1. Агаджанян Н.А., Макарова И.И. Магнитное поле Земли и организм человека // Экология человека. - 2005. - № 9. - с.3-9.
2. Шарохина А.В. Электромагнитное поле в быту // Материалы докладов первой Всероссийской молодежной науч. конференции. "Тинчуринские чтения" / Под общ.ред. д-ра физ.-мат. наук, проф. Ю.Я. Петрушенко. В 2 т. Т.2. - Казань: Казан.гос. энерг. ун-т, 2006. - С.161-163.
3. Экология и безопасность жизнедеятельности: учеб.пособие для вузов/ Д.А.Кривошеин, Л.А.Муравей, Н.Н.Роева и др.; Под ред. Л.А.Муравья. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 447с.
4. <http://gamma7.m-l-m.info/zashhita-ot-elektromagnitnogo-izlucheniya/vliyanie-elektromagnitnogo-izlucheniya-na-cheloveka/>(электронный ресурс).
5. <http://www.ruklinok.info/news/2011-03-07-1567>(электронный ресурс).

## **«ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ – ПОКАЗАТЕЛЬ ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»**

***Ефремочкин Руслан Николаевич***

*Научный руководитель - Теплых Римма Александровна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Хакасский многопрофильный техникум», г.Черногорск*

Питание – важнейший фактор жизнедеятельности человеческого организма, обеспечивающий его поддержку необходимыми веществами, которые вырабатывают не только энергию, затрачиваемую в течение всего дня на физическую и умственную работу, но и обновляют клетки растущего организма.

Неправильное питание - одна из основных причин ухудшения здоровья у огромного количества населения.

Восточная медицина считает практически все болезни следствием неправильного (или некачественного) питания, которое выводит из строя внутренние органы. Последние исследования современных ученых все больше подтверждают эту теорию возникновения многих болезней.

В нашем техникуме обучается 890 человек, которые приняли участие в опросе на выявление заболеваний различной этиологии. Проанализировав и проработав данные опросных листов, составили график заболеваний, вызванных неправильным питанием.

Выяснилось, что ожирением страдают 18% опрошенных студентов, сахарным диабетом - 5%, ЖКТ (желудочно-кишечного тракта) - 42%, сердечно-сосудистыми заболеваниями - 10%.

Причина ухудшения здоровья подростков в том, что большинство из них питаются фаст-фудами, чипсами, кириешками, пьют газированные напитки, которые, по их мнению, вкусны. Но никто не задумывается о том, что помимо вкуса, фаст-фуды, чипсы обладают огромной калорийностью и канцерогенными свойствами, т.к. готовятся на масле без проверки его качества.

С каждым годом растет количество заболеваний, связанных с неправильным питанием. Поэтому, актуальным и важным направлением в поддержании здоровья и жизненных сил человека является лечебное питание.

Важнейшая задача лечебного питания состоит в том, чтобы совместно с различными консервативными методами лечения, способствовать скорейшему выздоровлению больного человека. Лечебное питание оказывает на организм как местное влияние (на органы пищеварения), так и общее (на деятельность всех органов и систем).

Непременным условием эффективности лечебного питания является сочетание принципов механического, химического и термического щажения органов больных людей с оптимальной полноценностью диет как в количественном, так и в качественном отношении.

Для механического щажения из пищи исключают продукты, богатые растительной клетчаткой, крупнокусковую пищу, усиливающую моторику пищеварительных органов. Всю пищу в этом случае готовят протертой или мелкорубленной, без грубой корочки.

Для химического щажения запрещают острые блюда, вкусовые вещества, крепкие бульоны, отвары, кислые и соленые продукты, жареные блюда, усиливающие секрецию деятельности всех органов. При этом рекомендуют пищу отварную, запеченную, приготовленную на пару, на молоке, вегетарианскую.

Для термического щажения из рациона исключают очень холодную и горячую пищу, раздражающе действующую на органы пищеварения. Оптимальная температура подачи блюд в лечебном питании 15-65°C.

В организации лечебного питания существенную роль играет режим приема пищи, одним из основных требований которого является равномерное распределение пищи в течение дня. Для большинства диет рекомендуют пяти - и шестизразовое питание с промежутками между приемами пищи не более 4 ч.

Лечебное питание применяют также с целью профилактики и повышения защитных сил организма к инфекционным и простудным заболеваниям, для обезвреживания ядовитых веществ и солей тяжелых металлов, попадающих в организм человека не только на вредных производствах, но и из неблагоприятной экологии.

Лечебное питание назначается врачом – специалистом в виде диеты. Данная система включает 15 основных видов диет. Все блюда лечебного питания помимо приносящей пользы, должны быть вкусными и привлекательными.

В 90-е годы на каждом крупном промышленном предприятии имелась столовая для питания работников, и выделялся отдельный зал (или отдельные столики) для работников, страдающих заболеваниями различных органов.

В настоящее время в городе Черногорске нет ни одной столовой с диетическим залом или с диетическими блюдами.

Поэтому назрела необходимость уделять больше внимания лечебному питанию и включать в меню диетические блюда.

Мы часто не думаем о том, что порой можно обойтись и без лекарственных средств, соблюдая правильно подобранную диету. Назначая ее, врач стремится не только повысить сопротивляемость организма, но и повлиять подбором продуктов и блюд на патологический процесс в том или ином органе, а также на весь организм в целом. Пища человека, обеспечивающая организм всеми необходимыми веществами, является источником здоровья.

Пища человека, обеспечивающая организм всеми необходимыми веществами, является источником здоровья. Но в отдельных случаях может привести к тем или иным нарушениям в организме. Например;

- Недостаток белка замедляет рост организма, т.к. белок – основной строительный материал клеток; сбивается гормональный фон ;

- Недостаток жиров приводит к ухудшению усвоения витаминов А, Д, Е, К; возникают нарушения со стороны печени, почек, ослабевают иммунологические свойства организма;

- Недостаток витаминов в пище вызывает нарушения важнейших обменных функций и приводит к развитию ряда заболеваний (цинга, «куриная слепота», поражение кожи и слизистых оболочек, снижение сопротивляемости организма к инфекциям и др.).

Сейчас стало модно применять различные диеты

**Голодание.** Применение голодания в лечебных целях связывают с именем американского врача Поля Брега.

Голодание должно проводиться под наблюдением врача как лечебный метод при некоторых заболеваниях. Но не следует возводить голодание в принцип питания, когда рекомендуется периодически голодать для очищения организма от неких шлаков. Недопустимо вообще голодание для детей и подростков.

Медики хорошо знают, что любое голодание, даже кратковременное, является сильным, можно сказать стрессовым раздражителем, и его частое повторение может нанести непоправимый вред организму.

**Раздельное питание.** Теория раздельного питания связана с именем американца Герберта Шелтона. Принцип раздельного питания заключается в том, что продукты из разных групп не должны употребляться при одном приеме пищи. Как будто смешанная пища плохо переваривается и усваивается, сочетание различных групп продуктов вызывает неприятные ощущения, тошноту, вздутие живота, изжогу, другие симптомы.

Непереносимость смеси продуктов часто обусловлена заболеванием желудочно-кишечного тракта. Что касается неблагоприятных сочетаний, то их вредное действие преувеличивается. Пищеварительная система обладает огромными приспособительными возможностями, поскольку предназначена природой для переваривания смешанной пищи.

**Вегетарианство.** Строгое, или истинное вегетарианство предполагает питание только растительными продуктами с полным исключением всех животных продуктов (молока, мяса, птицы, яиц, рыбы). Есть еще более строгие вегетарианцы (веганы), которые потребляют только сырые растительные продукты. Однако строгое вегетарианство несет риск развития анемии из-за недостатка усвояемого железа или витамина В12, рахита (D), задержки роста В6, В12, йода.

**Безуглеводная диета.** Отказ от углеводов приводит к нарушениям гормональной системы, возрастает риск бесплодия, возникает депрессия (прекращается выработка серотонина- гормона счастья), ухудшаются умственные способности.

**Белковая диета.** Белок избавляет от избыточного веса. Но если организм вынужден усваивать слишком много белков, образуется избыток азотосодержащих остатков, которые полностью не выводятся из организма и откладываются в виде камней в почках, могут приводить к онкологическим заболеваниям.

Проанализировав заболевания, вызванные неправильным питанием, пришли к выводу, что необходимо пропагандировать и внедрять лечебное питание, как один из важных факторов здорового образа жизни.

В нашем техникуме готовят квалифицированных работников для предприятий общественного питания, которые изучают дисциплину «Физиология питания», составляют меню для различных видов диет, рассчитывают пищевую и энергетическую ценность блюд. При составлении профессиональной образовательной программы по профессии «Повар, кондитер» и специальности «Поварское, кондитерское дело» было предложено ввести дополнительную дисциплину «Лечебное питание». Также на учебной практике, лабораторных занятиях, наши обучающиеся готовят блюда лечебного питания.

Мы надеемся, что в скором будущем, с приходом наших специалистов на предприятия общественного питания в меню столовых, кафе, ресторанов городов



Республики Хакасия, будут включены диетические блюда и здоровых людей станет больше.

### Библиографический список

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. - Москва, Экономика, 2019.
2. Латушкина Т.А. Основы микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены - Москва, Издательский центр «Академия», 2020.
3. Ковалев Н.И., Сальникова Л.К. Технология приготовления пищи - Москва, Экономика, 2019.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания – М., Издательство «Хлебпродинформ», 2020.

### «ЛОЖНЫЕ ДРУЗЬЯ» ПЕРЕВОДЧИКА В НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКЕ

*Чернова Александра Андреевна*

*Научный руководитель – Иванова Валентина Михайловна, преподаватель иностранных языков «ХГУ им. Н.Ф.Катанова» ИМЭА СХК г. Абакан*

Перевод является одним из древнейших занятий человека. Еще Гораций и Цицерон в своих трактатах упоминают о таких словах как «*interpres*» и «*hermeneuta*», что означало «переводчик» или «толкователь». В IV веке до н.э. Святой Иероним, переводя Библию, также применял данные наименования для передачи основного предназначения переводимости текстов. Использование такой терминологии продолжалось до конца средних веков, в дальнейшем она уже становится малоупотребительной.

Для тех людей, кто изучает несколько иностранных языков, с одной стороны перевод текстов с одного языка на другой не должен представлять большой сложности. Ведь заимствование иностранных слов занимает свою нишу в словообразовательном процессе любого иностранного языка. Но с другой стороны, здесь появляются свои сложности. В процессе перевода возникают так называемые «ложные друзья переводчика».

«*Ложные друзья переводчика*» - это термины, которые имеют схожее написание в двух или нескольких иностранных языках, но при этом совершенно различны по смыслу, имеют разные значения. Они похожи на интернациональные слова. Но на самом деле здесь и возникает путаница. [3; 119 с.]

Так, огромное число слов в немецком языке произносятся очень похоже на русские слова.

**Ложные друзья переводчика** – слова и выражения в исходном языке, которые полностью или частично отличаются по значению от их звукобуквенных аналогов в переводящем языке. [3; 124 с.]

Исторически «ложные друзья переводчика» являются результатом взаимовлияний языков, в ограниченном числе случаев могут возникать в результате случайных совпадений, а в родственных, особенно близкородственных, языках основываются на родственных словах, восходящих к общим прототипам в языке-основе.

Можно привести 4 основных причины появления «ложных друзей» переводчика.

#### 1. Совпадение

Например, слово *das Gift*, которое по-английски означает *подарок* или *одарённость*, а по-немецки — *яд, отрава*. Соответственно *gifted* на английском — это *одарённый*, а по-немецки *giftig* означает *ядовитый*.

#### 2. Независимое развитие языков

На праславянском языке слово «*вонять*» означало «*пахнуть*». В русском его смысл сдвинулся до «*плохо пахнуть*», в то время как в западнославянских языках (например, в

чешском — *духи* по-чешски — *vonavka*) оно не несёт отрицательного смысла. Исходное значение в русском языке осталось в слове «благовоние» (приятный запах), преимущественно используемом для описания запаха в церкви и других местах поклонения.

Изредка случается, что заимствованное слово обретает в новом языке собственную жизнь.

### 3. Изменение значения слова при заимствовании

Слова обычно заимствуются для того, чтобы дать название некоторому новому понятию. Часто для этого заимствуются слова в своём не основном значении, например, айсберг – *derEisberg* (ледяная гора).

### 4. Параллельное заимствование

Языки *немецкий* и *английский* могут заимствовать слова из языка *французского* в разных значениях. В русско-английских ложных друзьях общий предок чаще всего латынь.

Русское «ангина» происходит от лат. *angina tonsillitis* («удушение от воспаления миндалин»), в то время как английское *angina* (стенокардия) — от лат. *angina pectoris* («удушение грудное»). [1; 169 с. ]

**Различают** межъязыковые омонимы и межъязыковые паронимы. **Межъязыковые омонимы** схожи до отождествления по написанию или произношению, но имеют различное значение: *dieFrikadelle* – (нем.) котлета, а не фрикаделька (*dasFleischbällchen*); *dieAnekdote* – (нем.) короткий, смешной случай из жизни, а не анекдот (*derWitz*) . **Межъязыковые паронимы** не вполне схожи в графической или звуковой форме, однако зачастую ошибочно отождествляются друг с другом при различном значении: *dieKompanie* – (нем.) армейская рота, а не компания - фирма (*dieFirma*); *intelligent* – (нем.) умный, одаренный, а не интеллигентный (*intellektuell*).

Различают два основных типа омонимов:

1. Омнимы с абсолютно разным набором лексических значений. Их можно спутать лишь по причине созвучия (типичные омонимы), **Angel** (нем.) и *ангел* (рус.) (см. примеры).

2. Омнимы, некоторые лексические значения которых совпадают полностью либо частично за счёт наличия общих признаков, позволяющих отнести эти слова с данными значениями к одной сфере употребления. Слово **Kostüm** для немца обозначает только дамский деловой костюм, в то время как для нас с вами *костюм* - и женская, и мужская одежда. [2; 678 с. ]

Выделяют четыре основных типа ложных друзей переводчика.

К **первому типу** относятся слова исходного языка, схожие по звучанию и написанию со словами переводящего языка, но имеющие абсолютно разное значение.

Например, немецкое слово *derTermin* означает в русском языке не термин, а срок, судебное заседание, договоренность о встрече.

Аналогично: *derDramaturg* – не драматург, а заведующий литературной частью театра, *dieFamilie* – не фамилия, а семья.

Примеры из английского языка: *genial* – не гениальный, а добрый; *magazine* – не магазин, а журнал; *intelligent* – не интеллигентный, а умный, интеллектуальный.

Ко **второму типу** относятся многозначные слова исходного языка, часть значений которых совпадает со значением их звукобуквенных аналогов в переводящем языке, а часть значений различается. То есть одному слову в исходном языке соответствуют несколько слов в переводящем языке.

Например, немецкое слово *derIngenieur* имеет в русском языке следующие значения: инженер; техник (специалист со средним образованием).

Аналогично: *komisch* – комичный, смешной; странный.

К **третьему типу** относятся слова исходного языка, совпадающие с одним из значений их многозначных звукобуквенных аналогов в переводящем языке, при этом

остальные значения не имеют ничего общего со словом в исходном языке. То есть нескольким словам в исходном языке соответствует одно слово в переводящем языке.

Например, немецкое слово *derRadiator* соответствует в русском языке слову радиатор со значением нагревательный прибор. Однако радиатор автомашины имеет другой перевод – *derKühler*.

К **четвертому типу** относятся названия величин измерения, похожие по звучанию и написанию в нескольких языках, но не совпадающие по количеству.

Например, *dasPfund* обозначает 500 г, а русский фунт равен 409,5 г.

Аналогично: *derZentner* – 50 кг, центнер в русском языке равен 100 кг.

Примеры из английского языка: *decade* – 10 лет, а декада в русском языке равна 10 дням. [<http://prokrai.ru/ложные-друзья-переводчика-кто-они>]

Р.К. Миньяр-Белоручев считает, что ограничивать понятие «буквализм» неудачным воспроизведением форм подлинника нельзя. Если исходить из признаков, лежащих в основе этого явления, то следует различать:

– во-первых, элементарные буквализмы, при которых устанавливаются ложные связи между сходными буквенными и графическими знаками двух языков в результате доминирования семантологических связей разного или сходного языка (например: *magazine* – «магазин» вместо «журнала»);

– во-вторых, семантические буквализмы, при которых устанавливаются ложные звуковые связи двух языков в результате перевода по семантическим компонентам слова, словосочетания или по основному значению слова без учёта речевой ситуации (например: *IchnehmeFrikadellenmitKartoffeln* – Я возьму фрикадельки с картофелем, вместо Я возьму котлеты с картофелем.)

– в-третьих, грамматические буквализмы, при которых в двух языках устанавливаются прямые ложные связи между способами исходного языка.

Грамматический буквализм представляет собой довольно распространённое явление в практике обучения иностранному языку, известное как явление интерференции. Исследование различных видов буквализмов показывает, что речь идёт не о замене более сложных связей простыми, а об отказе от дальнейшего поиска за счёт использования уже имеющихся простых и сложных связей. Так в случае элементарного буквализма поиск решения на перекодирование ограничивается источником денотативной связи. В случае буквального семантического перевода на первый план выступают доминирующие сигнификативные (смыслоразличительный, например, в словах бот, кот, мот, нот, рот, тот первые звуки являются смыслоразличительными) связи. Это же наблюдается и при грамматическом буквализме, если сигнификативными связями называть отношения грамматического значения. [ 7; 179]

Ложные друзья переводчика часто являются причинами неправильного понимания и перевода текста. Увидев слово, схожее по произношению и написанию со словом в другом языке, может возникнуть соблазн перевести его по аналогии. Переводчикам необходимо обращать особое внимание на такие слова, чтобы избежать ошибок при переводе. Поэтому нужно каждый свой шаг проверять по словарю.

### Библиографический список

1. Акуленко В. В. Вопросы интернационализации словарного состава языка. - Харьков: Изд-во Харьковского университета, 1972. - 216 с.
2. Большой толковый словарь немецкого языка: Для изучающих немецкий язык/ *LangenscheidtsGrosswörterbuchDeutschalsFremdsprache*. – М.: Изд-во Март, 1998. – 1248 с.
3. *Готлиб К. Г.* Немецко-русский и русско-немецкий словарь "ложных друзей переводчика". – М.: Изд-во Советская энциклопедия, 1972.– 398 С.
4. *Кузнецова И. Н.* О лексической интерференции в одном и разных языках // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 9. Филология. – 1997. – №1. – С. 43 – 51.

5. Латышев Л.К. Технология перевода. Уч. пос. по подготовке переводчиков (с нем.яз.). - М.: НВИ - ТЕЗАУРУС, 2000. - 280 с.
6. Ожегов С.И., Шведова И.Ю. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений. Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – М.: АЗЪ, 1999. – 944 с.
7. Рецкер Я.И. Теория перевода и переводческая практика. - М.: Валент, 2007. - 244 с.
8. Семёнов А.А. Основные положения общей теории перевода.- Академия. - М., 2008. - 160 с.

Ссылки из Интернета

1. <http://немецкийязыконлайн.рф/statyy-o-nemetskom-yazyke/17-lozhnye-druzya-perevodchika>
2. [http://otherreferats.allbest.ru/languages/00122682\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/languages/00122682_0.html)
3. <http://startdeutsch.ru/viewtopic.php?f=92&t=700>
4. [http://www.deutsch-uni.com.ru/gram/schwer\\_falsche\\_freunde.php](http://www.deutsch-uni.com.ru/gram/schwer_falsche_freunde.php)
5. <http://prokrai.ru/ложные-друзья-переводчика-кто-они>
6. <http://clowjeck.net/lozhnye-druzya-perevodchika-v-nemeckom-yazyke/>
7. <http://www.uchiyaziki.ru/index.php/russko-nemeckie-slovary/1743-slovar-lozhnih-druzey-perevodchika>

## **КИНЕМАТОГРАФ КАК ФАКТОР ПРОЯВЛЕНИЯ МАССОВОЙ И ЭЛИТАРНОЙ КУЛЬТУР**

*Мищенко З.А.*

*Научный руководитель - Н.М. Боровкова, преподаватель  
ГБПОУ РХ ЧГСТ, г. Черногорск РХ*

В изучении диалога элитарной и массовой культур через восприятие массового зрителя рассматриваются произведения киноискусства, так как с детских лет социализация шла в условиях экранного типа культуры, а самым популярным видом экранного искусства было кино. В отношении кино автор разделяет точку зрения Ю. Лотмана: «...особенность кинематографа как искусства заключается в том, что одновременно чувство предельной реальности и предельной иллюзии, которое он вызывает в аудитории, по силе превосходит все, что могут в настоящее время дать любые другие виды искусств» [1].

В данной работе отстранились от оценочного взгляда на элитарное и массовое, и стремиться в каждой из этих сфер выявить свои достоинства, преимущества и притягательность для потенциального зрителя. В работе предпринята попытка определить свойства и отличительные особенности элитарного и массового киноискусства сквозь призму различных подходов: в зависимости от объема проката, степени профессионализма, специфики и роли игровых элементов в кинокартине, его отношения к интерпретации широких философских и нравственных проблем и т.п.

Исходя из того, что наиболее действенным методом, способным дифференцировать критерии элитарного и массового, служит функциональный подход, а именно изучение, к какому типу сознания обращаются те или иные продукты художественного творчества.

Таким образом, материалом для анализа являются: 1) произведения отечественного массового кино драма Ф.Бондарчука «Сталинград 2013г2) Авторское кино советского режиссера А.Тарковского «Жертвоприношение» 1986г.

Задача массового кино развлечь зрителя. Причем приемы, используемые создателями современных массовых фильмов, практически идентичны: динамичный

сюжет, лаконичные диалоги, яркие спецэффекты, запоминающийся саундтрек и т.д. Зритель сегодня идет смотреть не на режиссера и актеров, а на жанр.

Массовое кино нацелено на получение прибыли, прокат и высокие рейтинги. В первую неделю выхода на большой экран кассовые сборы картины «Сталинград» достигли рекордной для российского проката суммы свыше 515 миллионов рублей.

Одной из особенностей элитарного кинематографа является бессюжетность, которая помогает прочувствовать именно режиссёрский замысел, увидеть его работу. Это модель организации кинематографа, в которой режиссер фильма выступает как полноправный автор произведения, как лицо, несущее ответственность за фильм в целом.

В этом кино главное место занимает идея создателя. Режиссер ставит целью не получение выгоды, а донесение до зрителя своих взглядов, убеждений. Цель искусства Тарковский понимал гуманистически, видел ее «в том, чтобы... вспахать и взрыхлить душу человека, сделать ее способной обратиться к добру». Размышляя над вопросом об элитарном и массовом искусстве, возникла мысль: можем ли, должны ли мы причислять себя к каким-то группам, будь то «элита» или «масса»?

Достижения, художественные приемы, идеи "элитарного искусства" через некоторое время перестают быть новаторскими и перенимаются "массовой культурой"

Таким образом, кинематограф – это великое изобретение человека, оказавшее огромное влияние на формирование мировоззрения человека XX века.

### **Библиографический список**

1. Акопов А. Надо учиться у американцев снимать кино для людей // Искусство кино, 2004 № 6
2. Беньямин В. Производство искусства в эпоху его технической воспроизводимости. М. 2010
3. Берг М. Рейтинг искусств в зеркале современной прессы и стратегии критика// Современное искусство и средства массовой информации. СПб. 1998.
4. Бондаренко Е.А. Путешествие в мир Кино / Е.А. Бондаренко. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2003. - 255с.
5. Бурдые П Поле литературы // Новое литературное обозрение, 2000 №45
6. Гроис Б. Язык денег//Художественный журнал М. 2003 №47
7. Роль кинематографа в жизни современного человека. URL:<https://dzen.ru/a/ZOhEt-LhLGVD1vWA>(дата обращения 7.03.2024)
8. Творческое миссионерство Андрея Тарковского. URL:[https://www.ng.ru/art/2012-04-18/6\\_tarkovskiy.html](https://www.ng.ru/art/2012-04-18/6_tarkovskiy.html) (дата обращения 7.03.2024)
9. Сидорова Г.П. Диалог элитарной и массовой культур в массовом киноискусстве и индивидуальном гендерном измерении зрителя URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/dialog-elitarnoy-i-massovoy-kultur-v-massovom-kinoiskusstve-i-individualnom-gendernom-izmerenii-zritelya>(дата обращения 7.03.2024)
10. Феномен элитарной культуры: теоретическое и историко-культурное осмысление проблемы. URL: [http://elibrary.sgu.ru/VKR/2016/44-03-01\\_441.pdf](http://elibrary.sgu.ru/VKR/2016/44-03-01_441.pdf)(дата обращения 7.03.2024)

### **АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В С. АСКИЗ**

***Кучендаев Федор Александрович***

*Научный руководитель - Куломаева Оксана Григорьевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Профессиональное училище №18», с. Аскиз*

Погода всегда и во все времена интересовала людей. Не только тех, чьи профессии связаны с погодой, но и обычного человека. Нередко состояние здоровья взрослых и детей

связаны с изменением погоды. Тема моего исследования «Анализ изменения температуры воздуха в с. Аскиз».

Актуальность: температура в одном и том же месяце постоянно меняется и не каждый год одинаково. В один год зима теплая, а в другой – морозная. Я исследовал изменение температуры в с. Аскиз в самом холодном месяце январе за последние 5 лет.

Мы исследовали следующие методы: поиск и сбор информации, анализ и обобщение полученного материала, социологический опрос, описание.

Практическая значимость: работа может быть интересна для жителей с. Аскиз, которые следят за изменением погоды и температуры, тем самым, следя за своим здоровьем.

Гипотеза: повышается ли температура воздуха в с. Аскиз за январь месяц за последние 5 лет?

Что же происходит со средней температурой зимы у нас в с. Аскиз? Я рассмотрел на примере наблюдений за температурой воздуха в с. Аскиз за последние 5 лет. Данные о температуре за январь месяц 2020 по 2024г. были взяты в районной библиотеке из газеты Аскизский труженик. Я рассчитал суточную и месячную амплитуды температуры за январь месяц за последние 5 лет. Насколько неустойчивы средние месячные значения температуры воздуха в зимний месяц можно судить по тому факту, что в январе разброс этих значений за указанный период составил: в 2020г. от  $-5^{\circ}\text{C}$  от  $-20^{\circ}\text{C}$ , в 2021г. до  $-2^{\circ}\text{C}$  до  $-30^{\circ}\text{C}$ , в 2022г.  $-2^{\circ}\text{C}$  до  $-32^{\circ}\text{C}$ , в 2023г.  $-1^{\circ}\text{C}$  до  $-30^{\circ}\text{C}$ , в 2024г.  $-10^{\circ}\text{C}$  до  $-25^{\circ}\text{C}$  [1, с. 12].

Если рассматривать средние значения температуры за эти пять лет, то самой суровой ( $-32^{\circ}\text{C}$  мороза) зима оказалась в 2022г., а самой тёплой ( $-1^{\circ}\text{C}$ ) в 2023г.

Среднемесячные значения температуры за январь:

2020г.  $-10^{\circ}\text{C}$ , 2021г.  $-14^{\circ}\text{C}$

2022г.  $-20^{\circ}\text{C}$ , 2023г.  $-16^{\circ}\text{C}$

2024г.  $-12^{\circ}\text{C}$ .

Из вычисленных среднемесячных значений температур видно, что температура не только повышается из года в год, но и значительно понижается это зима 2022г. Среднемесячная температура за январь месяц составила  $-15^{\circ}\text{C}$ .

Из опубликованных научно-исследовательских работ известно, что похожая картина с температурными трендами имеет место и в других городах России. При этом темпы увеличения минимальной температуры в ночное время превышают почти в 2 раза темпы увеличения максимальных дневных температур. По нашим исследованиям за 2020г. такое превышение для Аскиза составляет в 2 раза (средняя температура  $-20^{\circ}\text{C}$  для Аскиза) [2, с.36].

Я задался вопросом: как влияет повышение температуры на состоянии здоровья населения Аскиза? Свежие данные о заболеваемости среди населения Аскиза гриппом и ОРВИ: превышение недельных пороговых уровней заболеваемости ОРВИ в Аскизе (заболело 296 чел.).

Мы провели опрос среди населения. Повысилась ли средняя температура за январь вс. Аскиз? 50% жителей считают, что температура повысилась, 20% - не изменилась, а 30% - понизилась.

Влияет ли повышение температуры на рост заболеваемости гриппом населения? 60% жителей считают, что влияет, 20% не влияет и 20% зависит от иммунитета человека.

В результате исследования были вычислены среднесуточные и месячные значения температуры за январь месяц за последние 5 лет в с. Аскиз. Среднемесячная температура равна  $-15^{\circ}\text{C}$ .

Гипотеза: повышается ли температура воздуха в с. Аскиз за январь месяц за последние 5 лет подтвердилась частично, так как среднемесячная температура из года в год то повышается, то понижается.

## Библиографический список

1. Газета Аскизский труженик с 2020 по 2024гг.

2. Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-izmeneniya-temperatury-vozdusha-i-kolichestva-osadkov-v-rossiyskom-priishimie-za-period-s-1955-po-2012-gg#ixzz4YrQvEpyO>

## БЮДЖЕТ СЕМЬИ И ЕГО ПЛАНИРОВАНИЕ

*Нуштаев Валерий Николаевич*

*Научный руководитель – Обручева Ирина Владимировна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»,  
г. Черногорск*

*«Учитесь копить, пока вы зарабатываете немного.  
Вы не сможете этого сделать,  
когда начнете зарабатывать больше»  
Джек Бенни.*

Как только у вас появятся первые заработки, тут же возникнут и собственные расходы. И сразу же выяснится, что потребность в расходах намного превышает возможность получения доходов. Чтобы не остаться должниками в конце месяца стоит заранее планировать все свои денежные расходы так, чтобы они не превышали доход. Так что же такое семейный бюджет?

Бюджет — это важная слагающая благополучия в семейной жизни. Именно он диктует стиль жизни семьи, определяет возможность тех или иных трат. Семейная экономика предусматривает грамотное соотношение доходов и расходов. В этом и заключается актуальность выбранной темы.

Цель исследования: Изучение строения семейного бюджета на конкретном примере и способов его экономии.

Объект исследования: семейный бюджет.

Предмет исследования: планирование бюджета на примере семьи.

Научная новизна исследования заключается в том, что важно изучать и учиться планировать семейный бюджет и экономить еще в юном возрасте.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что материал исследовательской работы может быть использован при расчете бюджета семьи.

Практическая значимость работы заключается в том, что материал исследовательской работы поможет в дальнейшем во время планирование бюджета.

Семейный бюджет — это финансовый план на определенный период времени: месяц, полгода, год и т.п. Простыми словами, семейный бюджет – это доходы и расходы семьи за определенный период.

Для начала необходимо определиться, кто из ближайшего окружения составляет семейную ячейку. Включаем всех, кто принимает непосредственное участие в зарабатывании и тратах. В большинстве случаев, это люди, которые живут под одной крышей. Это может быть молодая семья — муж и жена. А может, семейство с бабушками и дедушками. Или же это стандартный вариант — муж, жена и ребенок. Для того чтобы рассчитать семейный бюджет необходимо знать состав семьи и какой вклад вносит финансово каждый член семьи. Только разобравшись с движением денег в семье, можно будет их контролировать и начать управлять ими.

Для того чтобы правильно составить семейный бюджет, нужно иметь четкое представление об источниках доходов семьи и о том, на что они тратятся. То есть, всю эту информацию необходимо представить в структурированном виде.

Основная задача при составлении бюджета – правильно распределить будущие доходы на необходимые статьи расходов, чтобы в конечном итоге расходы не превышали доходы, и хватало денег на жизнь.

Из чего же складывается семейный бюджет? Начнем с доходов.

Доходы – это деньги или материальные ценности, получаемые от предприятия, отдельного лица или какого-либо рода деятельности (заработная плата или доход от предпринимательской деятельности, доходы от имеющейся собственности, доходы от инвестиций, социальные выплаты, помощь родственникам).

Расходы – это затраты, потребление чего-либо для определенных целей. Необходимо определить, куда уходят деньги, т.е. на что, сколько и когда вы тратите. Для этого нужно составить список всех ожидаемых расходов. Основные статьи расходов составляют затраты на питание, расходы на транспорт, траты на быт, оплата коммунальных услуг, оплата связи, личные траты каждого на хобби и увлечения, ежемесячные платежи по кредиту или оплата долгов и другое. При планировании бюджета на год лучше начинать с самых редких расходов, то есть, прежде всего, нужно определить размеры ежегодных и сезонных расходов и постепенно в течение года откладывать деньги на эти статьи расходов.

Таким образом, будет понятно, из каких составляющих: доходов и расходов складывается бюджет семьи. Теперь можно разобраться с тем, как составить план бюджета семьи на месяц. Составляется он в виде баланса доходов и расходов семьи.

Слово «баланс» французское и в буквальном виде означает «весы». В экономике же баланс – это система показателей, характеризующих какое – либо явление путем взвешивания или сопоставления его отдельных сторон. Баланс доходов и расходов семьи - это расчет и сопоставление семейных расходов с получаемыми доходами. Для этого необходимо выполнить следующее действия: распишите по категориям/статьям доходы, которые вам предстоит получить, напишите, на что нужно будет потратиться, посчитайте, насколько отличаются доходы и расходы. Затем подготовьте собственный список поступлений и трат, расставив в нем приоритеты на своё усмотрение. Выделите в нем нужные категории, по которым в конце месяца будет ясно, что и как у вас обстоит с финансами.

Главное правило семейного бюджета - сумма расходов в долгосрочном периоде (например, 2- 3 года) не должна превышать суммы доходов.

Если расходы равны доходам, то бюджет сбалансированный. Это неплохая ситуация, так как в лучшем случае семья тратит то, что зарабатывает и ничего не откладывает на накопления. Если расходы превышают доходы, то возникает дефицит. Лучше, чтобы в семейном бюджете был профицит, т.е. ситуация, при которой доходы превышают расходы, и эту разницу можно отложить в сбережения («правило десяти процентов»). Это хорошая ситуация, когда семья позволяет себе отложить деньги на отпуск или образование, создать «подушку безопасности» и чувствовать себя комфортно. При подсчетах лучше учитывать доходы и расходы за полгода.

Для ведения семейного бюджета лучше применять табличные варианты, так как они более удобные. Формы этих таблиц могут быть различные:

- семейный бюджет на бумажных носителях. Это может быть любой блокнот или тетрадь, которую ручкой либо карандашом нужно расчертить на графы, только и всего. Также нужен будет калькулятор, чтобы всё подсчитать.

- экселевские таблицы. Это элементарный инструмент, точнее таблица, где можно быстро делать различные операции со строками. Например, суммирование, группировка по датам и прочее.

- Google Таблицы. Тоже отличный способ ведения бюджета семьи. Если вы знаете, как работает Excel, то и с Google таблицами у вас проблем не будет. Там схожий и интерфейс, и функционал.



Изучив теоретические аспекты семейного бюджета, я задался вопросами «Как формируется наш семейный бюджет»? И «Хватает ли денег нашей семье»? Так как мама ведёт планирование бюджета, то я проанализировал доходную и расходную часть своей семьи из пяти человек и сделал вывод: среднегодовой бюджет нашей семьи является равновесным, за исключением двух месяцев – августа и ноября. Так как мы с сестрой учимся, то август – это подготовка к учебному году. А в ноябре большие расходы на новогодние подарки.

С целью выявления знаний студентов техникума о семейном бюджете, было проведено анкетирование. Результаты опроса показали, что из 72 человек: 98,6% опрошенных знают, что такое семейный бюджет; 83,3% семей ведётся планирование бюджета; 56,9% слышали о финансовой подушке безопасности. При всех положительных моментах анкетирования было выявлено и то, что мало кто из студентов участвует в формировании семейного бюджета – 56,9%. Поэтому необходимо тему планирования семейного бюджета изучать более детально на занятиях «Основы экономики».

Таким образом, изучив информацию по данной теме, я понял, что способность человека управлять своими финансами напрямую зависит от того, имел ли этот человек такой опыт в детстве, приучали ли родители самостоятельно пользоваться деньгами, обсуждали ли в семье с детьми крупные покупки. Отсутствие финансовой подушки безопасности в виде накоплений, позволяющих вам безбедно жить как минимум в течение полугода, может привести к целому ряду проблем.

В заключение предлагаю несколько способов экономии семейного бюджета:

- начать вести семейный бюджет,
- научиться каждый месяц откладывать по 10% дохода с каждой своей зарплаты,
- не расходовать деньги сразу же, как их получили,
- ходить в магазин раз в неделю и со списком продуктов,
- не пользоваться кредитными картами,
- покупать товары оптом и на оптовых базах,
- покупать вещи в не сезон.

И помните: необходимо с раннего возраста объяснять, откуда берутся деньги, как их зарабатывают и для чего они нужны.

#### **Библиографический список**

1. Бюджет семьи: как быть в ладу с деньгами и друг с другом [Электронный ресурс] URL: <https://xn----9sbjebdr5a7bi8ipa.xn--p1ai/> (дата обращения 25.02.2022)
2. Липсиц И.В., Рязанова О.И. Финансовая грамотность: материалы для учащихся. 8—9 классы общеобразоват. орг.- М.: ВАКО, 2018. - 352 с. - Учимся разумному финансовому поведению).
3. Семейный бюджет — как планировать и накопить [Электронный ресурс] URL: <https://vsdelke.ru/finansy/semeynyj-byudzheta.html> (дата обращения 25.02.2022)
4. Финансовая подушка безопасности. Что это такое, зачем она нужна и как её создать [Электронный ресурс] URL: <https://www.azbukatrejdera.ru/finansovaya-podushka-bezopasnosti.html> (дата обращения 25.02.2022)

#### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СЛОВЕСНО – ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

*Постникова Анастасия Александровна,  
учитель – дефектолог МБОУ «ООШ № 27» г. Абакан,  
Филимонова Анастасия Валерьевна,  
учитель – дефектолог МБОУ «ООШ № 27» г. Абакан,*

Мышление является одной из основных высших психических функций, которая активно развивается в начальной школе. Начиная с этого возраста, активно формирующееся в системе школьного обучения словесно-логическое мышление перестраивает работу всех других высших психических функций ребенка. Исследуя проблему умственного развития, специфические характеристики мыслительной деятельности выделяют Семенова К.А., Кириченко Е.И., Калижнюк Э.С., Ипполитова М.В., Данилова Л.А., Левченко И.Ю., Мамайчук И.И., Лапшина А.Г., Дворникова Т.А., Демина И.В. и др. [4].

Словесно-логическое мышление - вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями. При словесно-логическом мышлении, владея логическими понятиями, человек может познавать значительные признаки и ненаблюдаемые взаимосвязи исследуемой реальности. В дефектологической литературе имеются многочисленные указания, что у детей с детским церебральным параличом становление высших психических функций, в том числе и словесно-логического мышления, часто отстает, а иногда и отклоняется от нормального хода развития. Также отмечаются связанные с этим трудности в обучении.

Развитие словесно-логического мышления начинается с формирования обобщенного значения слов и развития словесного обобщения. Этот этап в развитии мышления у детей с детским церебральным параличом существенно страдает. Это зависит как от тяжести речевого поражения, отсутствия практики и личного опыта в активном познании окружающего мира и общении, так и от ограниченности грамотного раннего коррекционно-развивающего воздействия. Основной связью с предметом у многих детей долгое время остается зрительная, что приводит к преобладанию чувственного обобщения над словесным и к задержке развития понятийного мышления. Автор пишет, «...наглядная ситуация, внешние, несущественные признаки предметов для этих детей имеют большее значение, чем для здоровых детей того же возраста. Поэтому становление и целенаправленное развитие речи на этом этапе способствует перестройке сенсорного типа восприятия на предметно – обобщенный, что в свою очередь приводит к развитию понятийного, словесно-логического мышления» [3].

По словам П.Я. Гальперина, «...психические особенности детей с детским церебральным параличом, такие, как повышенная пугливость, инертность, тормозят речевое обобщение, и речь не становится достаточно развитым средством познания, что приводит к задержке развития понятийного и абстрактного мышления» [1].

По данным Е.М. Мастюковой, при некоторых клинических формах детского церебрального паралича процесс становления речи и мышления имеет свои особенности. По словам автора, «... у детей со спастической формой детского церебрального паралича вербальное мышление развивается достаточно удовлетворительно, а наглядно-образное мышление недостаточно выражено. Дети с этой формой детского церебрального паралича способны к абстрагированию и обобщению. Они могут выделять сюжетную линию в рассказе, складывать правильно последовательные картинки, однако наглядно-действенное мышление у них нарушено. Из-за этого они с трудом рисуют, плохо ориентируются в пространстве» [3].

При гиперкинетической форме детского церебрального паралича наблюдаются нарушения интеллекта разной степени выраженности. У этих детей ведущими нарушениями являются речевые и слухоречевые расстройства. Дети с гиперкинетической формой детского церебрального паралича имеют задержку психического развития, которая характеризуется нарушением и неравномерностью развития некоторых психических функций. Речь и вербальное мышление этих детей развиты недостаточно из-за дизартрии [3].

Своеобразно становление речи и словесно - мышления при атонически – астатической форме детского церебрального паралича. У этих детей речь остается отражением конкретной связи слова с предметом, обобщенный тип мышления не

развивается. Речь не становится средством связи и познания окружающего мира, что отражается в мышлении и поведении таких детей [3].

В своих исследованиях Л.Б. Халилова, Н.Н. Малофеев, Л.Ф. Спирина указывают на стойкие семантические затруднения, проявляющиеся в незнании точного смысла слов, слабой дифференциации их значений, неустойчивости обобщений. Авторы отмечают ограничение использования многозначных слов, большое количество речевых штампов и вербальных парафазии по типу предметов, сходных по назначению, ситуационно связанных с заданным словом, внешне сходных, замены названий действий предметами и, наоборот, близких по звучанию слов, неточного употребления слов, обозначающих признаки и качество предметов. Недостаточная актуализация речевых и языковых представлений, по мнению авторов, обусловлена нарушением совокупности семантических, фонетических, синтаксических, морфологических и неязыковых (ситуативных) признаков.

В исследования Я.П. Коломинского показана высокая задержка в развитии словесно-логического мышления у детей с двигательными нарушениями, и она проявляется в том, что дети с трудом устанавливают сходства и различия, причинно-следственные связи между предметами и явлениями окружающего мира. Классификацию предметов проводят по принципу конкретных ситуативных связей. Наблюдается задержка в формировании обобщающих понятий и форм (классификация предметов, выделение четвертого лишнего, осмысление простого рассказа и др.). Обычно задержка в развитии логического мышления сочетается с низким уровнем сформированности познавательных интересов, с преобладанием игровых мотивов. Недоразвитие абстрактного мышления проявляется прежде всего в усвоении счета [2].

Таким образом, авторы указывают на отставание в развитии словесно-логического мышления в виде замедленности усвоения причинно-следственных закономерностей, временных и пространственных взаимоотношений, недостаточности понимания детьми логико-грамматических конструкций, низкого уровня сформированности операций анализа, синтеза, сравнения обобщения и классификации, затруднений при определении и формулировании логической последовательности. Данные проблемы затрудняют развитие речи и коррекцию речевых нарушений у детей младшего школьного возраста с детским церебральным параличом.

#### **Библиографический список**

1. Гальперин П.Я. Языковое сознание и некоторые вопросы взаимоотношения языка и мышления. //Вопросы психологии. - 1977. - №4. – С. 14 – 18.
2. Коломинский Я.П., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.
3. Основы специальной психологии. / Под ред. П.В. Кузнецова. – М.: Академия, 2002. – 480 с.
4. Егорова Т.В. Особенности памяти и мышления младших школьников, отстающих в развитии /Т.В. Егорова. - М.: Педагогика, 2003. –173с.

#### **ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕХНОЛОГИИ РАСЧЕТА ПРОЕКТА МАССОВОГО ВЗРЫВА НА КАРЬЕРАХ (РАЗРЕЗАХ)**

*Гамзин Дмитрий Вячеславович*

*Научный руководитель – Сизова Марина Николаевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горный строительный  
техникум, г. Черногорск*

В карьерах взрывные работы — это один из способов добычи минеральных и других полезных ископаемых открытым способом. Сущность процесса заключается в быстром, практически мгновенном измельчении монолитной породы, ее разрыхлении, что дает возможность удобного извлечения из карьера с помощью специальной техники. В карьере взрывные работы используются лишь для того, чтобы упростить процесс добычи, так как после взрыва порода лучше поддается обработке, и добывать ее намного проще, чем при бурении или копании.

В процессе прохождения производственной практики на горнодобывающих предприятиях, будущим горнякам становится очевидным, насколько актуальна задача повышения производительности производства и качества управления технологическими процессами. Для решения поставленных задач, большое внимание на современном предприятии уделяется использованию комплексной информационной системы.

Но не у всех предприятий есть такие возможности. Небольшие специализированные организации, например, выполняющие буровзрывные работы в удаленной от населенных пунктов местности, вынуждены решать проблемы частичной автоматизации управления проектами и информатизации самостоятельно.

Современная индустрия часто сталкивается с необходимостью проведения массовых взрывов на карьерах (разрезах) для добычи полезных ископаемых. Однако, данный процесс нередко сопряжен с определенными рисками и трудностями. Чтобы улучшить эффективность и безопасность таких работ, разработка программы в приложении Microsoft Excel для технологии расчета проекта массового взрыва на карьерах становится весьма актуальной.

В данной статье речь пойдет о программе, разработанной для выполнения эффективного расчета проекта массового взрыва на карьерах (разрезах). Массовый взрыв является одной из важнейших операций в горнодобывающей промышленности. Предложенная программа позволяет автоматизировать множество вычислений, ускоряет процесс проектирования и улучшает точность результатов.

Разработка продукта осуществлялась, как научно-экспериментальная командой «студент–преподаватель-работодатель». Руководство проектом, консультирование по производственным и технологическим вопросам, контроль над процессом апробации программного продукта осуществлял начальник участка буровзрывных работ ООО «Эльга-Майнинг». Таким образом, программный продукт является собственностью данного предприятия.

В основе программы лежит алгоритм работы над проектом проведения массового взрыва, где учитываются все аспекты планирования, расчета и проведения работ.

Проект состоит из двух частей, непосредственно расчет массового взрыва и распорядок проведения массового взрыва и состоит из нескольких разделов.

В общий раздел программы вносятся данные для расчета:

- название предприятия: место, где будут проходить работы;
- ответственные руководители, взрывники, водители;
- первичные данные для занесения первых расчетов:
- объем взрываемого массива;
- характеристики пород;
- способы взрывания.

В дальнейшем внесенные сведения будут фигурировать во всех расчетах.

Для автоматического заполнения Акта выполненных работ, указывается горизонт блока, данные по количеству дизельного топлива, аммиачной селитры. В последующем эти параметры будут использоваться в экономических расчетах.

Отдельным пунктом выполняется выбор взрывчатых материалов, их вместимость, удельный расход. Основная исходная цифра – это удельный расход. Например, удельный расход на потраченный материал к выполненной работе  $0,51 \text{ т/м}^3$

Второй раздел представлен, как «Таблица параметров взрывных работ». Количество, глубина и диаметр скважин вносится в таблицу по результатам маркшейдерской съемки. В зависимости от диаметра скважин мы подбираем параметры вместимости, которые указаны в первом разделе. Они автоматически прописываются в таблице.

Третий раздел, наряд-путевка на производство взрывных работ, которую получает взрывник, заполненная автоматически и не требует ни дополнительной проверки не пересчета. Дополнение наряду-путевке на производство взрывных работ, при необходимости делается непосредственно на блоке.

Четвертый раздел, лист автоматического расчета проекта массового взрыва — это основной документ. Здесь автоматически, по выпадающему списку, выбираются предприятия, общие количество взрывчатых веществ и средства взрывания, требуемые для производства.

Следующий этап – это расчет заряда в каждой скважине, все формулы прописаны, расчет также производится автоматически.

Пятый раздел представлен в виде графической части: в разделе представление уже готовые разные рисунки боевиков, а также рисунки конструкции заряда с указанием места размещения боевика в заряде. Вид и величина забойки. Вручную уже заносятся готовые решения, а все значение берутся из таблицы параметров взрывных работ.

Шестым следует распорядок проведения массового взрыва. Заполняется в автоматическом режиме, исходя из предыдущих расчетов. Анализ воздуха в зоне взрыва, Наряд – инструктаж на оцепление и охрану опасной зоны массового взрыва в программе заполнены быть не могут, они заполняются на месте ведения взрывных работ и процесс ознакомления с распорядком проходит также на месте ведения взрывных работ, заранее его нельзя заполнить, если на предприятии это не постоянные люди.

В качестве Приложений представлены формы Акта выполненных работ на объекте и Акта готовности блока к заряданию, которые автоматически заполняются, вручную ни чего вносить не нужно.

Раньше весь проект разрабатывался вручную. Затраты времени составляли 5-6 часов. В настоящее время на расчет требуется 1-2 часа. Конечно, обратная сторона наряд-путевки будет заполняться вручную, так как там указывается фактический расход взрывчатых материалов, который будет известен в процессе завершения работ на блоке. Так же, в качестве дополнения к наряду-путевке считался на месте каждый заряд, выдавался взрывчатый материал – гранулит (аммиачная селитра, смещенная с дизельным топливом), потом количество использованного гранулита закрывалось по факту.

**Основные задачи, которые ставила перед собой команда разработчиков программы:**

1. Разработать математическую модель для расчета параметров массового взрыва на карьере разреза предприятия ООО «Эльга-Майнинг».

2. Интегрировать эту модель в программное обеспечение, которое обеспечит удобный интерфейс для управления проектом массового взрыва и анализа полученных результатов.

3. Разработать алгоритм для оптимизации параметров взрыва в соответствии с заданными ограничениями и требованиями.

4. Проверить и верифицировать разработанную программу с использованием реальных данных и сравнить полученные результаты с уже существующими методами расчета.

На сегодняшний момент программа успешно прошла апробацию в производственных условиях, в ходе которой была проведена ее небольшая корректировка инженерно-техническим персоналом предприятия. В целом разработчики получила положительные отзывы от представителей производственной сферы.

**Были отмечены следующие достоинства программного продукта:**

1. Программа позволяет получить точные результаты расчетов и сделать правильные прогнозы поведения массы при взрыве.

2. Программа оптимизирует параметры взрыва, такие как, масса взрывного материала, глубина залегания и запускаемое устройство. Это позволяет достичь максимальной эффективности и минимальных затрат, повышает экономическую эффективность работ.

3. Использование программы минимизирует риск проведения взрывных работ и способствует повышению безопасности их проведения.

Программа для технологии расчета проекта массового взрыва на карьерах имеет большое практическое значение, поскольку позволяет оптимизировать процесс взрывных работ и минимизировать риски для работников и окружающей среды. Кроме того, она способствует повышению производительности добычи и сокращению времени выполнения работ, что положительно сказывается на экономической эффективности предприятий.

Важная особенность программы – это ее гибкость и способность адаптироваться к различным условиям и параметрам проекта. Она позволяет вводить пользовательские данные, корректировать параметры и настройки в соответствии с конкретными требованиями и особенностями каждого проекта массового взрыва.

### **Библиографический список**

1. Збанаский В.И. Горное дело: справочник. – М.: Недра, 2005
2. Кашуба С.В. Методические указания по проектированию массовых взрывов на карьерах. – М.: Горное дело, 2012
3. Петровский В.П. Взрывные работы при строительстве и реконструкции карьеров. – М.: Горняк, 2008
4. Баринов В.А. Технология взрывных работ в горной промышленности. – М.: Инженерный центр, 2010
5. Кутузов Б. Н. Взрывные работы. – М: Недра, 2008
6. Федеральные нормы и правила в области промышленной безопасности "Правила безопасности при взрывных работах"

### **ПУТЬ В ПРОФЕССИЮ КОНДИТЕР**

***Пташинский Игорь Романович, Фахретдинов Ян Сергеевич***

*Научный руководитель – Иванова Алена Алексеевна, социальный педагог  
КГБПОУ «Бийский государственный колледж», г. Бийск*

Квалифицированный специалист, занимающийся изготовлением сладостей, называется кондитером. Эта специальность востребована на кондитерских фабриках, предприятиях общественного питания, заводах хлебобулочных изделий, в ресторанах и супермаркетах.

Первые шаги в профессию мы начали еще в 8 классе, когда наступили очередные каникулы, и нам удалось попасть на мастер-класс по изготовлению профитролей. Белые халаты, чистота в учебной пекарне, приятные запахи, хороший педагог и вкусные пирожные, которыми мы смогли угостить всю свою семью - всё это произвело на нас незабываемые впечатления.

С тех пор мы начали интересоваться разными рецептами выпечки, передачами и известными кондитерами. Пробовали печь дома и блины, и хлеб, и бисквиты. Когда настало время выбора - куда пойти учиться и кем стать - мы конечно без раздумий решил учиться на технолога хлеба, кондитерских и макаронных изделий. Сегодня мы - студенты

3 курса специальности Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий. С апреля 2022 года мы участвуем в региональных чемпионатах Абилимпикс и Профессионалы.

В настоящее время нас также интересует вопрос дальнейшего трудоустройства и построения профессиональной карьеры. На 1 курсе у Игоря возникли проблемы со здоровьем, что привело к инвалидности. В связи с этим данный вопрос стоит очень остро, так как в колледже по данной специальности обучается еще 5 студентов с инвалидностью. Поэтому совместно со своим педагогом Аленой Алексеевной решили сделать проект «Путь в профессию кондитер», посвященный востребованности профессии Кондитер на рынке труда.

Проект направлен на изучение мнения профессионалов и молодежи, а также на проведение исследования и выработке рекомендаций для молодых людей по вопросам трудоустройства после окончания колледжа по профессии кондитер, в том числе для выпускников с инвалидностью.

Цель проекта: исследовать востребованность на рынке труда профессии кондитер, используя современные инструменты и подготовить рекомендации для молодежи по вопросам трудоустройства, в том числе для выпускников с инвалидностью в виде презентации объемом не более 10 слайдов к 01 мая 2024 г.

Задачи проекта:

1. изучить историю профессии Кондитер, его обязанности и личностные характеристики;
2. проанализировать рынок труда на востребованность профессии в России и в Бийске;
3. изучить особенности вида профессиональной деятельности кондитера – самозанятость;
4. подготовить рекомендации для выпускников по вопросам трудоустройства, в том числе для выпускников с инвалидностью в виде презентации.

В ходе выполнения исследования мы пришли к выводу, что кондитеры будут всегда. Возможно, поменяется мода или стили в оформлении, появятся новые вкусы, но профессия останется всегда востребованной. Ни один праздник, день рождения, свадьба, юбилей не обходятся без торта. Вкусные десерты давно вошли в жизнь людей. Умная техника может замесить тесто, приготовить крем. Но загружает ингредиенты и руководит процессом человек. Развитие технологий не составляет конкуренцию профессиональному кондитеру, оно лишь облегчает работу, помогает совершенствоваться.

В заключение можно сделать следующие выводы и выработать рекомендации:

1. Чтобы построить успешную кондитерскую карьеру, пригодятся следующие качества и увлечения, по мнению профессионалов и проведенного опроса:

- любовь к сладкому — заниматься нужно тем, к чему лежит душа. Поэтому осваивать кондитерское мастерство необходимо тем, кто любит готовить и не представляет своей жизни без сладкого;

- внимательность и аккуратность — от четкого соблюдения рецептуры зависят качество и вкус блюда, а хороший глазомер и терпеливость помогут в сборке и оформлении десертов;

- хороший эстетический вкус — предстоит экспериментировать с вкусовыми сочетаниями, придумывать дизайн и адаптировать рецепты под тренды кондитерского мира;

- стрессоустойчивость — работать у плиты даже в жаркую погоду и быстро замешивать, печь, собирать и оформлять изделия — не просто как физически, так и морально.

Считаем основными недостатками:

- физически тяжелый труд, весь день кондитер проводит на ногах, работая руками;
- неблагоприятные условия труда (высокая температура от духовок и плит, закрытое помещение, нередко без естественного освещения);

- опасность прибавить в весе, дегустируя сладости.

В целом кондитер должен хорошо разбираться в продуктах, знать их калорийность и биологическую ценность, особенности первичной обработки, сочетания и приготовления. Необходимо соблюдать сроки и условия хранения полуфабрикатов и готовых блюд. Важную роль играет умение работать со специальным оборудованием, а также наличие эстетического вкуса и творческой жилки.

2. Производство кондитерских изделий - вид деятельности, который не относится к числу запрещенных для самозанятого. Самозанятый вправе быть кондитером, но важно, чтобы соблюдались следующие условия: кондитер работает сам, без наемных работников по трудовым договорам; осуществляет продажу продукции исключительно собственного производства; организует производство, соответствующее санитарным, пожарным и иным нормам безопасности на дому и на съемном помещении; особых условий труда для работников с инвалидностью не требуется. Работать кондитером могут выпускники, имеющие общие заболевания (нарушение дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем, сердечно-сосудистой системы и т.д.), опорно-двигательного аппарата, нарушениями слуха. Для каждой категории инвалидов подбираются рабочие места и условия работы, чтобы состояние здоровья не ухудшалось, работник чувствовал себя комфортно.

В заключение отметим, что свою работу над проектом хотелось бы продолжить и разработать типовые шаблоны бизнес-планов по открытию собственного дела в качестве самозанятого. Это поможет выпускникам специальности без труда организовать собственную деятельность, особенно с инвалидностью и спланировать траекторию профессионального развития. Кроме этого необходимо исследовать рынок кондитерских изделий города Бийска и изучить материалы по материальной поддержке от государства в форме социального контракта для открытия своего дела.

В целом технология исследования и рекомендации для выпускников могут быть полезными для любой профессии и специальности.

#### **Библиографический список**

1. Гайнеев Э.Р. Воспитательные возможности практикума в учебных мастерских // Методист. – 2017. – № 1. – С. 23–27.
2. Ермилова, С. В. Приготовление, оформление и подготовка к реализации хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента: учебник / С. В. Ермилова. – Москва: Академия, 2018.
3. Кондитерское дело, Практикум, Учебное пособие, Размыслович Г.П., Якубовская С.И., 2019.
4. Криворучко Н.А. Развитие профессионально-познавательной активности студентов колледжа – актуальная психолого-педагогическая проблема // Педагогическая наука и образование. – 2014. – № 9. – С. 21–25.

#### **ЧАЙ И ЧАЙНЫЕ ЦЕРЕМОНИИ РАЗНЫХ СТРАН**

*Бурак Ксения Павловна*

*Научные руководители: Ефремова Виктория Владимировна  
Мосина Галина Яковлевна, мастера производственного обучения,  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с. Шира*

В своем путешествии по миру чай прочно вошел в культуру, и у разных народов появились особые чайные церемонии. Собственно, и сам «чай» менялся от страны к стране в зависимости от метода приготовления, вкусовых сочетаний и вида используемого чая. Японская сенча, например, представляет собой неферментированную разновидность



зеленого чая. Турецкий черный чай славится своей подачей. Большая часть чая, потребляемого в Америке, это очень сладкий и холодный чай. Все это делает историю чая уникальной.

Чай – это, не просто напиток, это символ гостеприимства, умиротворения и общения. Но в разных культурах имра чай приобретает свои особенности, оберегая в себе таинственные обряды, которые отражают историю, духовность и обычаи народов.

Давайте погрузимся в мир загадочных чайных традиций разных уголков планеты!

Загадочные чайные обряды разных культур мира

Чайная церемония в Японии

Начнем с Японии, где чайная церемония является искусством. Ответив на приглашение на чай, вы оказываетесь в мире элегантных движений, символических жестов и углубленных размышлений. Чаной предполагает гармонию с природой, созерцание красоты и восхищение моментом.

Марокканская чайная церемония

В Марокко чай считается символом дружбы и гостеприимства. Здесь приготовление и подача чая стали настоящим искусством. В чайник с зеленым чаем кладется мята и сахар, настой заваривается три раза, каждый следующий слаще предыдущего. Это обряд, который укрепляет связи и создает атмосферу общения.

Китайская гонконгская чайная церемония

В Гонконге чай – это, неотъемлемая часть культуры. Гонконгская чайная церемония – это, сочетание традиционных китайских обрядов и динамичного городского стиля. Это искусство правильного заваривания чая, подаваемого в специальных чашках с крышкой, чтобы сохранить аромат.

Британский пяточек

Переместимся в Великобританию, где чай для многих – это, неотъемлемая часть дня. Традиционный английский чайный обряд с пяточком (печеньем) подразумевает наслаждение чаем с молоком и сахаром в специальных фарфоровых чашках, а также легкие угощения.

Марокканская чайная церемония

Африка также богата своими традициями. В Марокко, например, чай считается символом гостеприимства и дружбы. Там принято наливать чай на высоте, чтобы он хорошо взбивался и создавал пенку.

Российский самовар

Не забудем и про Россию. Русский самовар – это, символ национальной культуры. подача чая в больших чайниках – это, отражение российской души и традиций.

Индийская чайная церемония

В Индии, где чай занимает особенное место, существует чайная церемония. Это обряд, который подразумевает приготовление традиционного молочного чая с специями, такими как имбирь, корица и кардамон.

Чаепитие в Индии, в первую очередь, ассоциируется с масала чаем. Этот напиток обладает согревающим вкусом, дарит бодрость и хорошее настроение. Его поклонники уверяют, что масала бодрит не хуже, чем кофе, полезен для здоровья.

Загадочные чайные обряды разных культур – это, не только способ приготовления напитка, но и окно в историю, обычаи и даже духовность народов.

Все эти обряды связаны с традициями, символами и живой энергией, и они могут вдохновить нас на новые взгляды на чай и его роль в культуре и общении. Не упустите возможность погрузиться в этот удивительный мир,

Чайная церемония в Узбекистане

В Узбекистане построены специальные заведения, где пьют чай, которые получили название «чайхана». Для заваривания используется керамический сосуд, который ополаскивают сначала крутым кипятком, чтобы прогреть. Затем в него добавляют листья чая, заваривают кипятком. Сосуд аккуратно прокручивают, чтобы обеспечить полное

раскрытие чайного листа. Напиток разливают не сразу, нужно трижды перелить чай в пиалу и обратно, тогда вкус станет ярче. Каждому гостю вручается пиала, в которую хозяин наливает чай на три глотка. Хозяин должен следить, чтобы пиала не пустела, постоянно подливая напиток.

#### Особенности чаепития в Киргизии

Киргизы очень любят чай, поэтому любое застолье и начинается чаепитием, и заканчивается им. Чай пьют из пиал, которые ставятся на стол по количеству гостей. Завариванием чая, а также обслуживанием гостей занимается только глава семьи, подчеркивая свое уважение. Пиалы наполняются наполовину.

Куурма-чай считается национальным киргизским напитком. Он готовится из обжаренной на масле муки, перца, молока и соли. Особый чай заваривается в праздничные дни. В него добавляются гвоздика, корица, сахар, сок апельсина и лимона. Чай подается теплым, что способствует утолению жажды и усвоению жирной пищи. Любимый вид чая у киргизов- зелёный, в который добавляют лимон, а иногда молоко.

#### Чайная церемония в Англии

Традиция пить чай появилась в 19 веке, тогда стало принято пить чай во второй половине дня, с тех пор ни один англичанин не может отказаться от чашечки чая. Прародительницей данной традиции стала герцогиня Бедфорд — Анна. В 5 часов вечера за столом собиралась небольшая компания, чтобы выпить чашечку чая, перекусить легкими сэндвичами. Большое значение в английской церемонии уделяется сервировке. На стол обязательно стелется скатерть, ставится ваза с живыми цветами. Для чаепития нужен фарфоровый сервиз. Англичане любят сервизы бело-синего цвета. Обязателен молочник, сахарница, заварочный чайник.

Особенностью заваривания является наличие молока. И чай обязательно наливается в подогретое молоко, а не наоборот. Англичане пьют чай в строго отведенные часы: за завтраком, в час дня — во время второго завтрака и в 5 часов вечера. Больше любят в этой стране черный чай, на втором месте — зеленый. Особого спроса на белый, желтый и красный чай нет. Пьют чай не спеша, наслаждаясь напитком и закусками.

Знаменитый чай «Эрл грей» – смесь черного чая с бергамотом – был изобретен в 1830-х годах для британского графа Грея. Сегодня лишь около 70% англичан придерживаются чайных традиций, употребляя этот напиток в строго определенное время, закусывая печеньем.

#### Чайная традиция в России

Чай на Руси появился в 16 веке, до этого чайный напиток готовили из различных корней, трав, плодов. Широко использовался иван-чай, листья вишни, смородины, липы. После того, как заморский напиток пришелся ко двору, появилась традиция заваривать чай в самоваре. Самовар собирал за столом по вечерам всю семью. Он олицетворял домашний уют и тепло семейного очага. На стол обязательно ставили сахар, только не песок, а кусковой, который глава дома колот специальными щипчиками. Чай пили с бубликами, баранками, пряниками. Широко использовался мед.

Сейчас в России можно приобрести любые сорта чая: цейлонский, Краснодарский, индийский, китайский. Любят и зеленый, и черный чай в равной мере. Особенностью заваривания чая по-русски является то, что чай заваривается сильной концентрации, чтобы потом разбавлять его кипятком. Иногда чай заваривается повторно. Каждому гостю предлагается чай, но в отличие от стран Востока, в России принято наливать полную кружку.

#### Чайная церемония в Индии

В Индии очень любят и ценят чай. В чаепитии используют одноразовые глиняные стаканчики — куллархи. Часто для приготовления используют различные специи, молоко, сахар. Самый известный индийский напиток — масала. Его варят на молоке с добавлением большого количества специй. К чаю подают индийские сладости: фарсан, пакора, нашта.

Чай заваривают и хранят в специальных емкостях, чем-то напоминающих русские самовары. В них чай долго остается горячим. Особенностью заваривания является насыщенность чая. Он обязательно должен быть крепким, подаваться с сахаром и молоком.

#### Чайная церемония во Вьетнаме

Специалисты по чаю утверждают, что чай во Вьетнаме начали выращивать даже раньше, чем в Китае. И, между прочим, любое принятие пищи в этой стране начинается и заканчивается этим напитком. Без него не обходится ни одно мероприятие, будь то деловая встреча, фестиваль или свадьба. Что уж говорить о древних алтарях, где он непременно присутствует в качестве подношения.

Можно с уверенностью сказать, что зеленый чай вьетнамцы предпочитают черному, заваривают его очень крепко, а горечь компенсируют, добавляя в него лепестки цветов – лотоса, жасмина, хризантемы или магнолии.

Во Вьетнаме чай пьют в любом виде – горячим, со льдом или с молоком. В последнем случае вам преподнесут пакетик чая и стакан кипятка, на дне которого будет полтора сантиметра сгущенки.

#### Чайная церемония в Германии

За немцами никогда не замечалась особая увлеченность чаем, но вот фризы, что живут в северной части Германии, стали поклонниками данного напитка благодаря соседству с Нидерландами, откуда и происходила поставка чая. Чай здесь любят и подают его не только на завтрак, но и в полдник, и на ужин. Его они заваривают по особому рецепту, который сочетает разные восточные ароматы с определенным компонентом из индийской провинции Ассам.

Заваренный напиток долго настаивается до появления горьковатого вкуса. Чай разливается по чашкам, добавляется кусочек сахара или сахарного леденца, а также сливки для тонкого вкуса. Чаепитие проходит с различными сладостями: торты, печенья, а также пироги по особым случаям, это делает трапезу еще более аппетитной.

#### Чайная церемония в Польше

Кто бы мог подумать, что Польша отличается особой любовью к чайному напитку, которую они переняли вместе с другими русскими традициями. Например, как и в России, поляки заваренный чай наливают всего на треть чашки и разбавляют его кипятком. Многие сборы чайных листьев производят именно в Польше, где есть свои поля различных сортов. Чай различных сортов и травяные сборы, заваренные в одном чайничке, привыкли называть «хербата», он благоприятно влияет на пищеварение и очищает организм, а также употребляется в целях похудения.

Изюминкой польского чая принято считать добавленный в него ароматный ягодный или фруктовый сироп или изредка молоко. Ко всей чайной церемонии, от выбора аромата и сорта, до добавления различных ингредиентов, в Польше относятся с большим трепетом, и поэтому их чай так славится.

#### Чайная церемония в Азербайджане

Чайхана или дом чая в Азербайджане есть на каждом шагу, здесь этот напиток заваривают по всем правилам чайханщик. Главное при заваривании азербайджанского чая – это немного ароматных пряных приправ, если переборщить с их количеством, чай может утратить свой основной вкус. Традиционными пряными приправами для чая считаются корица, мята, гвоздика и чабрец, именно они делают вкус и аромат чая насыщенным и неповторимым.

Собираемый на местных полях Лянкяранский сорт чая имеет насыщенный бордовый цвет. Посуда для чайной церемонии называется «амуду», она в форме песочных часов, чай благодаря такой форме остывает постепенно. Церемония чаепития в Азербайджане – это своеобразный культ, особенно для мужчин, которые, собравшись вместе, пьют чай, беседуют и играют в нарды.

#### Чайная церемония в Иране

Для иранцев чай – это основной напиток, благодаря которому можно утолить жажду. Этот народ не любит «портить» чай сахаром или молоком, его они ценят именно за терпкий и вязущий вкус. С самого утра в Иране принято ставить самовар, этим занимается старшая женщина семейства. Стаканы для чаепития у иранцев тоже особенные, их называют "эстакана", иногда иранцы пьют чай из пиал.

Сначала в стакан наливается кипяток, а уже затем из чайничка, который долго греет на самоваре, наливают заварку. Сидя, скрестив ноги, иранцы наслаждаются каждым глотком ароматного чая. В порядке исключения, на любителя, в чай добавляют корицу или имбирь и пьют его вприкуску с фруктами (финиками и инжиром).

#### Чайная церемония в Марокко

Марокко – загадочная страна, где чай подают на завтрак с лепешками и омлетом. В остальное же время чай употребляют как тонизирующий и бодрящий напиток с сухофруктами и орехами. Церемонию чаепития в Марокко проводят красочно и незабываемо, а приготовлением чая занимаются исключительно мужчины. Они с особым терпением, сноровкой и усердием заваривают «правильный» чай.

Особое внимание марокканцы уделяют не только завариванию, но и процессу разливания чая. Кипяток из чайничка в чашки принято наливать тонкой струйкой на большом расстоянии для того, чтобы возникла пенка. Отличным мастерством разливания чая в чашки могут похвастаться не многие, т.к. налить чай, встав в полный рост, кода чашка стоит на полу, и не пролить ни капли мимо дано не каждому. Благодаря такой технике разливания чая по чашкам напиток насыщается кислородом, этим и отличается марокканская чайная церемония от церемоний чая в других странах.

В этой церемонии гостю предлагают три чашки с напитком, вкус и аромат которых совершенно разный несмотря на то, что был он налит из одного и того же чайничка. А причина в том, что время настаивания разное, поэтому и вкус отличается. Об этом даже упомянуто в алжирской поговорке «Первый стакан чая такой же нежный как жизнь, второй – крепкий как любовь, а третий - горький как смерть.»

В Марокко мятный чай подают в прозрачных чашках.

Туристы, побывавшие в Марокко, неизменно шутят, что чай там должен быть сладким или очень сладким. Сама же заварка состоит из зеленого китайского чая и измельченных сушеных листьев мяты.

#### Чайная церемония в Монголии

Однако из первых стран, в которую пришел чай, стала Монголия. Там до сих пор его пьют особенным образом: добавляют молоко, масло и муку. Чай таким образом становится почти полноценным блюдом, а не просто напитком. Подают его двумя руками — принимать лучше так же, показывая уважение к хозяевам дома.

#### Чайная церемония в Латинской Америке

В Аргентине, да и вообще в Латинской Америке, особенно в высокогорных ее частях, выбор остановили на чае мате. Он оказывает тонизирующее действие и в целом укрепляет иммунитет. Чай делают в два этапа: сначала позволяют заварке набухнуть, потом полностью сливают воду. Затем одну порцию заварки используют до семи раз — просто доливают теплую воду. Мате там пьют обычно из калабасов — это шарообразные чаши, сделанные из тыквы и снабженные металлической трубочкой бомбилей.

#### Употребление чая в Турции

На Ближнем Востоке чай является важным элементом культуры, тут любая встреча, деловая, дружеская или семейная, здесь начинается и заканчивается чаепитием. В Турции, как и в Азербайджане и странах Магриба, крепкий черный чай принято пить из маленьких стаканчиков армуду. Особая грушевидная форма чашки позволяет чаю быстрее остывать в верхней части стакана, а нижняя дольше хранит тепло за счет узкого горлышка. К чаю на Востоке всегда подают сахар, сладости и сухофрукты.

#### Употребление чая в Тибете

В Тибете не задаются вопросом, что добавлять в чай — молоко или сахар. Тут в чай добавляют масло и соль. А еще в горах часто готовят чай путем многочасового кипячения. Получившуюся пасту замешивают с мукой и едят в качестве энергетических батончиков. Часто такой смесью подкармливают скот.

#### Употребление чая в Тайланде

В 1949 году, когда в Китае бушевала гражданская война, китайские беженцы бежали в Тайланд, захватив с собой элементы китайской культуры, в том числе и чайную церемонию. Но в Тайланде традиция значительно видоизменилась, включив в себя особые тайские сорта чая, а также дополнительные ингредиенты вроде аниса, фиников и цветов апельсина.

#### Употребление чая в Тайване

Тайвань имеет много общего с Китаем, но только не в сфере чая. На Тайване пьют холодный чай со сливками и сахарным сиропом. Такой напиток называют тапиока — в честь растения, имеющего белые, крахмалистые соцветия. Тайванский чай был изобретен совсем недавно — в 1988 году, однако быстро стал известным по всему миру.

#### Употребление чая в Гонконге

Чай в носке — звучит не очень привлекательно, однако именно так готовится традиционный гонконгский напиток. Заварку насыпают в специальный чулок, который помещают в емкость с водой. Подают такой чай (чаще всего улун), вместе с молоком и коричневым сахаром.

#### Употребление чая в Пакистане

Чай является самым распространенным напитком в Пакистане, который имеет много общего с индийскими традициями. Тут пьют чайную смесь, которая включает в себя сочетание фисташек, миндаля, соли, молока и специй, такие как кардамон, корица, и аниса. В итоге получается напиток бледно-розового цвета, который подается с традиционной сладкой выпечкой.

#### Употребление чая в Новой Зеландии

Британские миссионеры в начале 19-го века привезли с собой чай, а на месте приобрели привычку заваривать вместе с чаем кусочки киви. Так появился новозеландский чай, который сегодня пьют так же, как в викторианской Британии, но с местными экзотическими дополнениями.

#### Употребление чая в Малайзии

В этой стране Юго-Восточной Азии чай пьют в смеси с сахаром, сгущенным молоком, при этом немного взбивая напиток. Так он приобретает слегка пенистую структуру, а сам процесс взбивания может стать весьма необычным зрелищем.

### **Библиографический список:**

1. Семенов В.М. Все о чае и чаепитии. Новейшая чайная энциклопедия / В.М. Семенов. - М.: Флинта, 2006. - 464 с.
2. Все тайны чая. - М.: Инфомедиа.Публишерз, 2007. - 464 с.
3. Барыбин Е.В. Искусство чайной церемонии / Е.В. Барыбин, Ю.С. Давыдова. - М.: Феникс, 2005. - 192 с.
4. Книга о чае. - Москва: Высшая школа, 1996. - 512 с.

## **ЭТО ГОРОД, КУДА НЕПРЕМЕННО ВЕРНУСЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОДНАЖДЫ ПРИДЕТСЯ РАССТАТЬСЯ**

*Виноградов Владимир Алексеевич*

*Научный руководитель – Щетинина Светлана Федоровна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Абаканский строительный техникум», г. Абакан*

«Историческое для абаканцев постановление было принято в заключение всего в Москве, на заседании Президиума ЦИК Союза ССР, 30 апреля 1931 года. Они смогли его прочитать 26 мая в газете «Советская Хакассия» между сообщением конторы Госбанка и объявлениями об утерянных и украденных документах. Мечта о городе широких, прямых улиц, с каменными домами и просторными площадями, о зеленых садах и широких бульварах получила правовое подтверждение. На карте страны появился новый город – Абакан, столица Хакасской автономной области, а ныне – Республики Хакасия» [1, с. 20].

При проведении исследования по теме: «Нанесение трафаретов в дизайне интерьера» возникла необходимость расширить рамки исследования. Это связано с сохранением культурного наследия. Одна из приоритетных задач молодого поколения: «Каждый человек обязан знать, среди какой красоты и каких нравственных ценностей он живет. Каждый обязан принимать посильное участие в сохранении культуры...» (Д.С. Лихачёв). Знать и хранить. В наше время становится актуальным изучение различных дизайнерских технологий, их применение в строительных отраслях. Меня заинтересовало применение хакасского орнамента в штукатурных работах. Уже сейчас орнамент очень популярен для украшения различных зданий, комнат и т.д. Я поставил перед собой цель: привлечение внимания молодежи к сохранению традиций и национальных ценностей через создание декоративного панно посвященного Году Семьи в России.

Два аспекта работы. Первый аспект: анализ связующего звена между математическим, строительным и хакасским орнаментами.

Панно — это декоративный элемент, которым украшают стены. В отличие от картин, написанных красками на холсте или бумаге, для создания панно используют гораздо более широкий спектр материалов: дерево, пластик, гипс, кожу, стекло, металл, текстиль и многое другое. Вот здесь и прослеживается связь математического орнамента со строительным

И второе, самое интересное и привлекательное направление исследования – это изучение прошлого города через исследование орнаментов архитектурных объектов.

«История города открывается нам в архитектуре зданий и площадей, в памятниках и монументах, в письменных и устных преданиях, в названиях улиц и площадей. Особенно много могут рассказать нам улицы. Ведь не случайно их называют каменной летописью города. Если к ним внимательно присмотреться, они расскажут о прожитом времени, о своих создателях, о жизни, быте и нравах своих творцов и населявших их людей. Они напомнят многие события, назовут дорогие городу имена.» [2].

Изучение каменной летописи начинается с одной из центральных улиц города Абакана - проспекта Ленина (в прошлом, улица Октябрьская). Наибольший интерес оформления и дизайна здания вызывает «Дом Специалистов». «В русле проектирования и строительства объектов в стилистике неоклассики произошел редкий случай архитектурного оформления в национальном стиле жилого дома. Так, в 1939 –1940 годах в красноярской проектной конторе крайкомхоза архитектором В.А. Климушиным в соавторстве с А.Ф. Лыткиным (разработка фасадов) был разработан проект жилого дома для специалистов на 24 (30) квартиры. Участок под строительство был отведен на пересечении улиц Октябрьской (в настоящее время проспект им. Ленина) и Розы Люксембург (ул. Вяткина).» [3]. Единственное уцелевшее до ныне здание в дизайне архитектурного оформления, которого использовался национальный стиль.

В 2024 году город Абакан претендует на звание самого привлекательного города страны, борется за присуждение ему звания столицы республики. А в его архитектуре только одно здание с использованием национального стиля.

Молодому поколению стоит задуматься над проблемой наполнения историко-археологическими и этнографическими композициями архитектуры города. Придать ему лицо. У каждого народа есть старинные орнаменты и узоры. Хакасский орнамент

устаревший, возможно, допотопный. Однако только он способен предать столице ее неповторимый, яркий и своеобразный облик.

Орнаменты, покрывающие стены жилых помещений и различные предметы, называются декоративными. Интересно, что в отделке помещений чаще применяется плоский живописный орнамент, выполняемый рабочими-малярами, малярами-альфрейщиками, а в монументальных зданиях роспись помещений выполняют художники. Сколько открытий для себя отметил я в этой работе. И пусть тем самым постарался внести свою лепту и стать причастным к сохранению наследия Хакасии! Очередная волна увлечения стрит-артом в худшем варианте: надписи уродуют парапеты, фасады домов, облицовку торговых объектов, остановок, рекламные щиты. Из-за этого «увлечения» улицы, дома, подъезды выглядят всё больше неряшливыми и замызганными. Культурное наследие - это наше достояние из прошлого: сегодня мы оберегаем его и должны донести этот пример до будущих поколений. И как бы хотелось, чтобы наш город «приделся» в красивые хакасские орнаментные «одежды». И важно помнить о том, что в построении орнамента используют главным образом принцип симметрии.

### **Библиографический список**

1. Мой город любимый, ты сердца частица!: сборник материалов III абаканских библиотечных чтений / МУ «Абаканская централизованная библиотечная система»; сост. Л.Н.Клепинина. – Абакан, 2011. – 54 с. URL: <https://clck.ru/39QamR> (дата обращения: 12.03.2024) (электронный ресурс).
2. Абакан исторический. Абаканский городской портал. [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<https://gorod.abakan.city/common/history/>
3. Лемытская Д.Е., Слабуха А.В. Архитектурно-пространственное развитие города Абакана в 1920-1960 годы // Архитектон: известия вузов. – 2012. - № 1 (37). – (г. Екатеринбург, март 2012 г.) / Уральская государственная архитектурно-художественная академия, 2012 [Электронный ресурс]. – URL: [http://archvuz.ru/2012\\_1](http://archvuz.ru/2012_1)

## **РУССКИЕ ФРАЗЕОЛОГИЗМЫ С НАЗВАНИЯМИ ОДЕЖДЫ**

***Струков Владислав Павлович***

*Научный руководитель – Струкова Кристина Николаевна,  
преподаватель ГБПОУ РХ «Абаканский строительный техникум», г. Абакан*

Одежда и обувь, как и другие предметы быта, занимают важное место в жизни носителя языка, являются показателем территориальной, этнической и социальной принадлежности человека. В названиях одежды и обуви находят отражение культура, традиции и обычаи русских крестьян. Однако традиционная одежда и обувь уходят из обихода, перестают использоваться, поэтому номинации этих реалий также исчезают из речи.

Лексика, называющая традиционную одежду, изучается с разных точек зрения (происхождения, мотивации, территориального распространения, культурной значимости) на материале как литературного языка, так и различных русских говоров. Номинация одежды принадлежит к самому древнему слою лексики любого языка, поскольку она сопровождает человека с момента вступления его в социум. Соответственно, она является активной составляющей и во фразеологическом фонде языка.

Цель исследования: описать русские фразеологизмы с названиями одежды как фрагмент русской лексико-фразеологической системы и выявить их национально-культурное своеобразие.

Фразеологизм (фразеологический оборот) — устойчивое по составу и структуре, лексически неделимое и целостное по значению словосочетание или предложение, выполняющее функцию отдельной лексемы (словарной единицы). Часто фразеологизм остаётся достоянием только одного языка.

Компонентами фразеологизмов становятся вещи и явления, имеющие жизненно важное значение, являющиеся частью народного быта, народной культуры, и потому с уверенностью можно говорить о том, что фразеология является той сферой, в которой народное сознание находит своё отражение в полной мере.

Русские фразеологизмы с названиями одежды широко представлены в русском языке; в них используется большое число названий одежды, как входящих в активный состав русской лексики, так и являющихся устаревшими словами.

По условиям эксплуатации можно выделить следующие виды одежды во фразеологизмах:

#### 1. Фразеологизмы с верхней одеждой:

*Конь в пальто.* Используется как ответ на вопрос «кто?», когда спрашиваемый не в настроении. *Картофель в мундире.* Сваренный в кожуре. *Тришкин кафтан.* Попытка решить проблему, создавая новую, необдуманную действия. *Не у шубы рукав.* Еще ничего не готово, а время поджимает.

#### 2. Фразеологизмы с повседневной одеждой:

*Брюки: Руки в брюки.* Ничем не занятый человек. *Протирать брюки.* Ничего не делать. *Как раку фрак, как щуке брюки.* О чем-то ненужном, неподходящем.

*Юбка: Бегать за каждой юбкой.* О мужчине, не пропускающем женщин, обращающим внимание на каждую даму.

*Рубашка: Оставить без рубашки.* Оставить без средств к существованию. *Родиться в рубашке.* Быть удачливым, чудом избегать опасностей. *Рубаха-парень.* «Свой парень», общительный и простой.

*Жилетка: Плакаться в жилетку.* Рассказывать о проблемах, жаловаться на неудачи, пытаться вызывать сочувствие.

3. Фразеологизмы с нательной одеждой: *Синий чулок.* Сухая педантка, лишённая женственности и погружённая в книжные, отвлечённые интересы. *Остаться без портков.* Обеднеть.

#### 4. Фразеологизмы с головными уборами:

*Шляпа: Дело в шляпе.* Всё в полном порядке; всё будет хорошо. *Снимать шляпу.* Выражать кому-либо своё почтение, глубокое уважение. *Без штанов, а в шляпе.* Странно, несуразно одетый человек. *Хвататься за шляпку.* Поспешно уходить (взяв шляпу). *Кинуть шляпу на воздух.* Прийти в восторг, очень сильно обрадоваться чему-либо (бросив при этом от избытка чувств шляпу вверх).

*Колпак: Под колпаком у кого-нибудь.* Быть под чьим-то пристальным надзором. *Жить под стеклянным колпаком.* Жить у всех на виду, быть отчуждённым, оторванным от внешнего мира.

#### 5. Фразеологизмы с элементами одежды:

*Карман: Запас карман не тянет.* Про запасливых людей, имеющих этот самый запас. *В кармане - вошь на аркане.* О бедности, отсутствии финансов. *Все только в свой карман.* О жадном человеке. *Идет (стоит) - руки в карманы.* Задаваться. *У тебя карман не треснет?* Жадный до денег человек. *Без гроша в кармане.* Совсем без денег. *Ветер в карманах (гуляет).* Полное безденежье. *За словом в карман не лезет.* Находчив в беседе, в споре, красноречив.



Перчатка, рукавица: *Бросать (бросить) перчатку*. Перчатка служила вызовом на поединок или турнир. *Ежовые рукавицы*. Строго и сурово обходиться с кем-либо. *Разевать / разинуть варежку*. Крайне удивляться, изумляться.

Пояс: *Затянуть пояс*. Сократить расходы.

Среди студентов 1 курса Абаканского строительного техникума, я провел опрос у 30 человек, чтобы узнать, что знают подростки о фразеологизмах с названиями одежды. В результате 80% опрошенных подтвердили, что используют фразеологизмы в речи, но лишь 60 % подтвердили, что употребляют или знают фразеологизмы с одеждой. Самыми популярными фразеологизмами с названиями одежды стали такие: *Дело в шляпе*. *Бегать за каждой юбкой*. *Родиться в рубашке*. *Плакать в жилетку*

Студенты не смогли верно определить значение фразеологизмов *Тришкин кафтан*, *Не у шубы рукав*, *Синий чулок*.

Тематическая группа фразеологизмов «Одежда» неоднородна с точки зрения экспрессивной окраски, чаще всего в ней проявляется негативная оценка (например, остаться без рубашки). Больше всего фразеологизмов со словом «карман», которые имеют значение «жадность» или «отсутствие денег».

Фразеологизмы с названиями одежды тесно связаны с историческим прошлым русского народа. Изучая фразеологизмы, можно узнать много интересного о не только об истории русского костюма, но и народных традициях, обычаях. Знать значения фразеологизмов нужно для того, чтобы правильно употреблять их в речи, они помогают сделать нашу речь живой, красивой, выразительной. Изучение фразеологии повышает общую культуру человека.

#### **Библиографический список**

1. Бирих А.К. Словарь русской фразеологии. / А.К. Бирих, В.М. Мокиенко, Л.И. Степанова. // [под ред. Мокиенко В.М.] - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Фолио-Пресс, 2001. - С. 728.
2. Жуков А.В. Словарь современной русской фразеологии. – М.: АСТ-Пресс, 2016. – 416 с.
3. Панова М.В. Наименования одежды в русских говорах воронежской области / М.В. Панова. - Воронеж, 2002. - С. 22.
4. Фразеологический словарь русского литературного языка. <https://rus-phraseology-dict.slovaronline.com/>

### **ОПЫТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С УЧРЕЖДЕНИЯМИ И ОРГАНИЗАЦИЯМИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТИ 46.02.01 ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ И АРХИВОВЕДЕНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

***Скачкова Наталья Владимировна,***

*преподаватель ГБПОУ РХ «Хакасский колледж  
профессиональных технологий, экономики и сервиса», г. Абакан*

Современное развитие государственных и негосударственных учреждений в России привело к образованию огромного количества документации, как на традиционных, так и на электронных носителях. Это в свою очередь вызвало необходимость в квалифицированных работниках в области документационного управления и архивоведения.

В публикациях теоретиков и практиков конца 1980-х – начала 2000-х годов отмечался неугасаемый интерес к проблеме участия архива в подготовке будущих профессионалов.

В исследованиях Г.А. Газенкамфа, М.В. Кривенко, И.М. Нагаева и других авторов рассматриваются вопросы использования архивных документов в учебном процессе. В своих статьях Д.И. Раскин, Н.А. Троицкая и другие архивисты делятся опытом проведения архивных практик [2, с. 93].

Необходимость в обучении специальности была осознана и обоснована во второй половине XIX в. крупным историком-архивоведом и археографом Н.В. Калачовым. Этому человеку современное поколение архивистов обязано тем, что есть такая редкая, но нужная современная профессия. Более века назад Николай Васильевич организовал на собственной квартире Петербургский археологический институт, где должны были готовить архивариусов. Спустя почти сто лет в Московском государственном историко-архивном институте стали готовить документоведов – организаторов управленческого труда и делопроизводства в государственных учреждениях.

В 1960 г. была создана кафедра советского делопроизводства во главе с К.Г. Митяевым. Большую роль в подготовке профессиональных кадров играли архивы. В настоящее время этот тезис является актуальным [8, с. 43].

Двадцать первый век по праву называют веком информатизации, где информация выступает стратегическим ресурсом. Носителем такой информации является документ.

Напрямую с этим связана значимость специалистов, которые обладают навыками в сфере документационного обеспечения и архивоведения.

Любая управленческая деятельность связана с закреплением информации в документе. Именно поэтому специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение - одна из распространенных и востребованных на рынке труда.

ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса» в течение ряда лет готовит специалистов этого направления.

Ежегодно по окончании одиннадцатого класса в колледж приходят ребята, остановившие свой выбор на этой редкой, но уникальной профессии (documentsед - архивист). Из числа претендентов, подавших заявления на обучение, формируется одна учебная группа. Вступительные испытания на данную специальность не предусмотрены, хотя имеется конкурсный отбор по среднему баллу аттестата. Срок обучения специальности 46.02.01 составляет 1 год 10 месяцев. Завершающим этапом является написание выпускной квалификационной работы, по результатам защиты которой студенту присваивается квалификация специалист по документационному обеспечению управления, архивист.

Специальность направлена на изучение методик документирования материалов, фиксации информации от рукописного варианта до электронного документа, включая фотодокументы и другие способы технического документирования.

В процессе обучения студенты получают практический опыт и глубокие профессиональные знания и навыки в следующих областях: документоведения, документационного обеспечения управления, организации нормативно-правовых основ архивного дела, профессиональной этики и психологии делового общения, управления персоналом, менеджмента, экономики организации, правоведения и многих других.

Прекрасное знание документации, условий ее хранения, эксплуатации, идеальный порядок в ведении дел - пожалуй, это только малая часть того, что умеет и может делать выпускник данной специальности.

В дальнейшем продвижение на работе будет зависеть от деловых качеств каждого выпускника. Специалист, обладающий навыками работы с разносторонней информацией, востребован в самых разных отраслях деятельности.

Выпускники данной специальности могут работать секретарями, архивариусами, делопроизводителями, специалистами и инспекторами отдела кадров в любых организациях города и органах самоуправления, а также архивах промышленных

предприятий, архивах при учебных заведениях, медицинских учреждений, архивах историко-культурных учреждений.

Основная цель современного профессионального образования сводится к подготовке квалифицированных специалистов, конкурентоспособных на рынке труда, свободно владеющих своей профессией, способных к эффективной работе на уровне мировых стандартов, готовых к постоянному профессиональному росту [1, с. 17-19].

Обеспечение трудовыми ресурсами необходимого профессионально-квалификационного уровня – одна из целей кадровой политики любого учреждения и организации. Достижение этой цели в социально-экономических условиях определяется особенностями развития рынка труда и рынка образовательных услуг.

Миссия ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса» состоит в качественных образовательных услугах по подготовке квалифицированных рабочих и служащих, с учетом запросов предприятия в развитии кадрового потенциала.

Следование миссии невозможно без определения круга социальных партнеров. Социальное партнерство в профессиональном образовании – это особый тип взаимодействия образовательного учреждения с субъектами и институтами рынка труда, государственными и местными органами власти, общественными организациями, нацеленный на максимальное согласование и учет интересов всех участников этого процесса. Для нашего учебного заведения развитие системы социального партнерства создает необходимые условия для качественной профессиональной подготовки конкурентоспособных специалистов.

Важнейшими социальными партнерами колледжа являются работодатели: ГКУ РХ «Национальный архив», Управление пенсионного фонда РФ по РХ, Межрайонная инспекция Федеральной налоговой службы № 1 по РХ, Министерство здравоохранения РХ, Министерство по делам юстиции и региональной безопасности РХ (Мировые судьи г. Абакана), ГБУЗ РХ «Абаканская МКБ», Муниципальный архив Администрации МО г. Саяногорска, Управление Федеральной службы судебных приставов Российской Федерации по Республике Хакасия, Арбитражный суд РХ, Администрация Аскизского района РХ, ГКУ РХ «Управление социальной поддержки населения», Архивный отдел Администрации Усть-Абаканского района РХ, МУП «Троллейбусное управление» г. Абакана, ГАУ РХ «МФЦ Хакасии» - это люди, которые понимают и разделяют с нами ответственность за судьбы ребят, которые имеют экономическую заинтересованность в выпускниках нашего учебного заведения.

Основными направлениями взаимодействия колледжа и наших социальных партнеров являются:

*Привлечение к взаимодействию в образовательном процессе*

- организация практики,
- заключение трехсторонних договоров на прохождение практики,
- внешнее рецензирование дипломных проектов,
- стажировка преподавателей,
- совместное участие в конкурсах, конференциях.

*Участие в организации воспитательного процесса*

- экскурсии в архивы, в учреждения и организации.

*Мониторинг рынка труда и образовательных услуг*

- сотрудничество с центром занятости населения,
- исследования конкурентоспособности колледжа.

Ежегодно заключается трёхсторонний договор о взаимодействии между работодателем, колледжем и студентом, предусматривающий организацию практики по профилю специальности, преддипломной практики.

Хочется отметить, что направляя студентов колледжа на практику в учреждения и организации республики, мы решаем не только производственные вопросы, но и довольно

часто обсуждаем и решаем проблемы нравственного и духовного развития наших студентов. Такой подход к организации производственной практики, как тесная связь с социальными партнерами способствует созданию условий для подготовки квалифицированных специалистов, компетентных, конкурентоспособных, отвечающих современным требованиям работодателей, что является главной целью образовательной программы и готовит студентов к самостоятельной взрослой жизни, карьерному росту и самоактуализации в условиях острой социальной конкуренции [1, с. 2-28].

Результативность взаимодействия с партнёрами выражается не только в организации качественного прохождения практики, но и в предоставлении производственной базы, в назначении наставников для студентов, которые контролируют, направляют и учат будущих специалистов самостоятельно и ответственно принимать решения.

Сегодня одним из принципов построения образования в колледже выступает модульный принцип. Образовательная программа, разбитая на модули, предполагает включение в каждый модуль активных форм обучения (семинаров, мастер-классов, ролевых игр с разбором поведения, анализом кейсов) поэтому, в настоящее время площадкой для обмена знаниями и опытом между специалистами (архивистами и документоведами) и студентами колледжа становятся сами организации. Например, данные формы мы активно используем, посещая образовательные мероприятия ГКУ РХ «Национальный архив»: Профориентационная площадка «Хранить, нельзя уничтожить» в рамках республиканского историко-культурного образовательного проекта «Школа архивиста», площадка «Во имя правды» в рамках республиканского проекта «Моя история – история России», проект «Историко-архивный квест «В лабиринтах истории» и др. площадка «Годы великих испытаний» в рамках архивно-образовательного проекта «Я-ПАТРИОТ» и др.

Для студентов - это уникальная возможность расширить свои знания о профессии, раскрыть неизведанные страницы из истории своей малой родины, воспитать в себе чувство патриотизма. Участие в данных мероприятиях способствует активизации интереса студентов в текущей учебной и научной работе.

Одним из возможных приемов социального партнерства является также участие в организации конкурсов профессионального мастерства, где студенты закрепляют и углубляют полученные знания в процессе обучения; развивают творческое мышление и способность применять на практике полученные знания, умения и навыки; испытывают уважение к избранной профессии.

За последние годы отношения между колледжем заказчиками на подготовку квалифицированных кадров еще больше укрепляются. Проводимая в выше перечисленных направлениях работа, оказывает положительный эффект как на студентов, практикантов, так и на работающие в учреждениях кадры. В результате мы получаем из стен колледжа конкурентоспособного специалиста, обладающего профессиональными компетенциями, который будет востребован на рынке труда и, по желанию, сможет продолжить обучение в ВУЗе, о чем свидетельствует статистика Службы содействия трудоустройству выпускников колледжа. Например, в 2022 году из числа выпускников данной специальности было трудоустроено 65%, 25% продолжили обучение, а в 2023 году трудоустроено 61% и 16% продолжили обучение.

ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса» идет по пути развития системы взаимодействия с работодателями и использования возможностей такого взаимодействия для постоянного совершенствования.

Конечно, одной из основных задач колледжа является удовлетворение потребности студента в интеллектуальном развитии и обеспечении его социальной адаптации посредством получения среднего профессионального образования. При этом центральной стратегической задачей является обеспечение высокой конкурентоспособности выпускников путем приближения подготовки специалистов к реальным условиям

производства при прохождении учебной и производственной практик с одновременным повышением их компетентности и нацеленности на достижение высших профессиональных и социальных вершин.

### **Библиографический список**

1. Анисимов П.Ф. Современное состояние, проблемы, перспективы развития начального и среднего профессионального образования в России // Образовательная политика. 2008. - № 7. С. 2-28.
2. Газенкамф Г.А., – Школе // Отечественные архивы. 2000. № 3. С. 114, 115.
3. Горбунова И.В., - Сотрудничество архива и школы. // Отечественные архивы. 2017 № 5. С. 115.
4. Захарова В.Е., - «Архивист - профессия социально значимая». Интервью председателя Комитета по управлению архивным делом Ростовской области. // Отечественные архивы. 2017 № 5. С. 66.
5. Кривенко М.В., - Документы ЦГАМО в учебно-воспитательных целях // Советские архивы. 1987. № 1. С. 83.
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года // Вестник образования. 2012. - № 2.
7. Магидов В.М., - Технотронное архивоведение и источниковедение на современном этапе: научные и педагогические приоритеты // Вестник архивиста. 2014. № 2. С. 29-30.
8. Нагаев И.М., исторический лекторий при архиве // Вестник архивиста. 1995. № 6. С. 43 и др.
9. Раскин Д.И., - Практики студентов в ЦГИА СССР // Советские архивы. 1988. № 6. С. 73, 74;
10. Троицкая Н.А., - РГИА Дальнего Востока и Дальневосточного государственного университета // Вестник архивиста. 2008. № 3. С. 153-158.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОИГР В СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

*К.В. Жаркова учитель-логопед, дефектолог  
А.Ю. Бекасова музыкальный руководитель,  
город Абакан, Республика Хакасия.*

В настоящее время все чаще встречаются дети с особыми образовательными потребностями, которые нуждаются в специализированной помощи. У данной категории детей есть различные нарушения: с речью, координацией, общей и мелкой моторикой, восприятием. Не все дети могут слышать ритм, сильную долю, мелодию, трудно делать разные музыкально-ритмические движения. Поэтому у нас педагогов, работающих с такими детьми, возникла необходимость включать в свою работу эффективные приемы и методы, которые помогут ребенку контролировать свою двигательную активность и развивать внимание.

В своей работе мы используем один из самых эффективных и интересных инструментов - это нейроигра.

Что же такое нейроигра?

Нейроигра – это специальные игровые комплексы, помогающие ребенку решать следующие задачи:

- ребёнок учится чувствовать пространство, свое тело;
- развивается зрительно-моторная координация (глаз-рука);
- формируется правильное взаимодействие ног и рук;
- ребёнок учится последовательно выполнять действия;

- развивается слуховое и зрительное внимание.

Нейропсихологические игры и упражнения развивают и корректируют механизмы мозговой деятельности ребенка.

Преимущества использования нейроигр:

- игровая форма обучения;
- эмоциональная привлекательность;
- многофункциональность;
- автоматизация звуков в сочетании с двигательной активностью, а не статичное выполнение заданий только за столом;
- формирование стойкой мотивации и произвольных познавательных интересов;
- формирование партнерского взаимодействия между ребенком и педагогом;
- активизация работы с родителями, повышение компетентности родителей в коррекционно-развивающем процессе.

Нейроигры нужны и значимы как для детей, так и для взрослых. А если нейроигру соединить с музыкой, то будет еще эффективней и увлекательней. Потому, что музыка считается способом эффективной коррекционной помощи.

Для успешного развития и обучения ребенка одним из основных условий является полноценное развитие межполушарного взаимодействия. Левое полушарие понимает в музыке структуру музыкального языка, отслеживает каждый звук в отдельности, «видит» каждую нотку. Также, левое полушарие «умеет играть» каждым пальчиком отдельно, запоминает место каждого пальчика на инструменте в огромной музыкальной пьесе, оперирует речью, условными знаками и символами; отвечает за письмо, счёт, способность к анализу.

Доминирование правого полушария определяет склонность к творчеству, креативности, восприятие информации на слух, отзывается на интонацию, ритм, динамические оттенки обогатится и питается музыкой, запоминает все музыкальное произведение целиком.

Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга - частая причина трудностей в обучении детей. Для детей с нарушениями речи характерно выраженное нарушение межполушарного взаимодействия, поэтому для помощи детям с ОВЗ в коррекции мы используем нейроигры. Во время игр дети учатся общаться друг с другом, развивают свое внимание, ловкость. Данные игровые упражнения помогают синхронизации работы полушарий мозга, что повышает его функциональные возможности.

Преодоление различных отклонений в развитии у детей с ОВЗ, успешное формирование их готовности к школьному обучению, адаптация и социализация в обществе возможны только при взаимодействии всех педагогов дошкольной образовательной организации в комплексе.

Совместные коррекционные занятия, с одной стороны, устраняют нарушенные речевые функции, а с другой - развивают функциональные системы ребенка: дыхание, голосовую функцию, артикуляционный аппарат, произвольное внимание в целом, процессы запоминания и воспроизведения речевого и двигательного материала.

## **БЕСКОНТАКТНЫЕ СПОСОБЫ ОПЛАТЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

*Турсунбаев Т.А.*

*Научный руководитель - Манахова М.В., преподаватель  
ГБПОУ РХ ЧГСТ, г. Черногорск, РХ*

Изменение образа жизни в связи с быстрым распространением коронавируса и введением режима самоизоляции заставили людей пересмотреть свои привычки, включая

отношение к наличным деньгам. Даже те, кто не привык к новым технологиям, стали предпочитать безналичные способы оплаты и переводов в своей повседневной жизни.

Современный темп развития информационных технологий диктует новую тенденцию в развитии, переходя в сторону практичности, компактности, и, в тоже время, удобства и повседневной применимости, на смену простым банковским картам приходят карты и мобильные устройства, оснащенные технологией бесконтактного платежа.

Была утверждена и воплощена в жизнь новая роль для смартфона как для финансового устройства, поощряющего поднятие пользовательского опыта людей с открытыми банковскими счетами на новый уровень по части платежей. [3]

Оплата «в одно касание» происходит с использованием технологии NFC (Near Field Communication). Существуют два основных варианта использования технологии NFC в сфере розничных платежей.

✓ Первый способ – оплата посредством карт, поддерживающих бесконтактные технологии (например, Contactless у Mastercard и PayWave у Visa).

✓ Второй способ, набирающий все большую популярность – бесконтактная оплата мобильными устройствами через Pay-сервисы (Apple, Android, Samsung).

Актуальность темы исследования определяется активным развитием технологии бесконтактных платежей в России, являющих собою пример взаимосвязи работы банка, платёжной системы и телефона.

К бесспорным преимуществам данных мобильных бесконтактных платёжных систем относятся:

1. Удобство: для оплаты покупки необходимо лишь зафиксировать мобильное устройство у ридера (считывающего устройства) на несколько секунд без ввода дополнительных паролей;

2. Безопасность: мобильные платежи используют технологии шифрования и токенизации данных, что делает их надежными и защищенными от мошенничества.

3. Скорость: оплата с помощью мобильного устройства происходит мгновенно, без необходимости ждать подтверждения платежа.

4. Универсальность: мобильные платежи можно осуществлять в любой точке мира, где есть поддержка данной технологии.

5. История платежей: мобильные платежи позволяют отслеживать и хранить историю всех совершенных транзакций, что удобно для учета расходов.

6. Бонусы и скидки: некоторые провайдеры мобильных платежей предлагают своим клиентам специальные бонусы и скидки при использовании данного способа оплаты.

7. Простота использования: мобильные платежи интуитивно понятны и легки в использовании даже для новичков.

8. Доступность: платежи через мобильные устройства доступны практически всем людям, у которых есть смартфон или планшет.

9. Экологичность: использование мобильных платежей помогает сократить использование бумажных денег и чеков, что является экологически более безопасным.

10. Интеграция с другими сервисами: мобильные платежи могут быть интегрированы с другими сервисами, такими как лояльность и программы вознаграждений, что делает их еще более удобными для пользователей.

В 2022 г. клиенты российских банков оказались в непростой ситуации. Их привычные платёжные сервисы внезапно исчезли в результате ухода из страны практически всех международных платёжных систем, за исключением китайской China UnionPay. К тому же, на некоторые ведущие российские банки были наложены санкционные запреты. В результате все возможности для проведения платежей значительно сократились.

С октября 2022 г. российские банки начинают внедрять аналог Apple Pay и Google Pay для карт «Мир». С 25 октября 2022 г. покупатели могут оплатить товар или услугу

через QR-код, но при условии внедрения данной технологии банком, выпустившим карту. Центральный банк России поддержал новую систему оплаты.

Первыми вернуться к бесконтактной оплате смогли владельцы карт «Мир». Для них заработала технология NFC — связь ближнего действия. Владельцам айфонов долгое время была доступна оплата только по QR-коду.

В России все платежи по банковским карточкам проходят через две организации:

- платежную систему «Мир» (выпускает одноименные карты);
- Систему быстрых платежей (СБП).

Mir Pay - это платежное приложение, которое является самым популярным в России. Является аналогом ушедших сервисов, только работает с телефонами на базе Андроид. Важное условие: смартфон должен поддерживать бесконтактную оплату — NFC. Кроме того, следует отметить, что Mir Pay работает только с картами платежной системы "Мир", и не совместим с картами других платежных систем. [1]

Платеж через систему быстрых платежей можно сделать по QR-коду. Для расчетов таким способом подойдут смартфоны как на Android, так и на iOS. Также не имеет значения, с какой карты вы хотите рассчитаться. Владельцам айфонов долгое время была доступна оплата только по QR-коду.

СБП имеет два важных ограничения:

- ✓ не получится сделать платеж, если не будет подключения к интернету, так как вы не сможете открыть приложение банка;
- ✓ некоторые банки блокируют платежи через СБП с кредиток. Лучше уточнить правила банка заранее.

Чуть проще работать через приложение СБП — СБПэй. Сервис доступен владельцам смартфонов с любой операционной системой. Пользоваться услугой безопасно, так как привязка софта идет к счету, а не к карте, то есть данные пластика в приложении не хранятся и не используются. [1]

Чтобы начать пользоваться, нужно скачать приложение, найти в нем свой банк и подключить счет, с которого будут списываться деньги. Можно указать несколько счетов — в этом случае при каждой покупке нужно будет вручную выбирать счет, чтобы указать системе, откуда списывать деньги.

Альфа-Банк и Сбербанк объявили о тестировании и массовом внедрении технологии платежных стикеров. Тинькофф-банк успел выпустить свои стикеры Tinkoff Pay чуть раньше – в середине декабря 2022 г. По сути, стикер – эта та же банковская карта с бесконтактным чипом, но исполненная в новом форм-факторе. Ее можно наклеить на смартфон и совершать платежи привычными жестами, поднося смартфон к терминалу оплаты. В первую очередь, как предполагают в Сбере, технологию оценят обладатели айфонов, потерявшие возможность совершать быстрые и легкие contactless-платежи с помощью своих гаджетов после удаления мобильных приложений российских банков из официальных магазинов App Store и Google Play. Помимо бесконтактной оплаты товаров и услуг, такой платежный стикер дает возможность и снимать наличные в АТМ, поддерживающих бесконтактную технологию.

Samsung не ушел с российского рынка полностью. Им по-прежнему могут пользоваться держатели карт «Мир». При этом иностранная корпорация ограничила круг банков, карты которых могут приниматься к оплате. Список банков-партнеров нужно уточнять, так как он может меняться.

В МТС также разрабатывают платежную систему, аналогичную Google Pay, Apple Pay, – MTS Pay, которая позволит пользоваться всеми привычными для пользователей России способами оплаты, в том числе через NFC или по QR-коду.

Газпромбанк разработал свою платежную систему Gazprom Pay для оплаты товаров в интернет-магазинах.

Торговые сети также становятся технологичными. В приложении торговой сети «Магнит» можно оформить карту бесконтактной оплаты Magnit Pay. Это совместная



разработка с банком ВТБ. С ней можно расплачиваться на кассе и онлайн. Также ее можно привязывать к платежным сервисам. Расчеты происходят с помощью QR кода. Нужно зайти в приложение, пройти во вкладку «Карта», а затем показать экран смартфона кассиру.

Подводя итог, стоит отметить, что бесконтактные способы оплаты стали неотъемлемой частью повседневной жизни в современной России. Удобство, безопасность и стимулирование развития цифровых технологий делают их все более популярными среди населения. Безусловно, бесконтактные платежи будут продолжать развиваться и интегрироваться в повседневные финансовые операции, делая их более простыми и эффективными для всех участников.

### Библиографический список

1. Бесконтактная оплата с телефона в России. URL: <https://yookassa.ru/recipes/start-biznesa/beskontaktnaya-oplata-s-telefona-v-rossii/> (дата обращения 07.02.2024)
2. Гришанова, А. В. Проблемы внедрения новых технологий в оплате услуг: система бесконтактной оплаты / А. В. Гришанова, Д. М. Агафонова, Е. Е. Шафранова // Научное издательство «Сибак». – 2016. – № 5–6(59). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemuy-vnedreniya-novyh-tehnologiy-v-oplate-uslugsistema-beskontaktnoy-oplaty/viewer> (дата обращения 07.02.2024)
3. Макеева Е. И., Довлатян Г. П. Особенности развития промышленности в условиях глобализации экономики // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). — 2015. — №1. — С. 437–446.
4. Силаева А.А. Игнатенков Г.К. Apple, Samsung и Android Pay: особенности бесконтактных мобильных платёжных систем и перспективы их внедрения в России. URL: [https://web.archive.org/web/20200306224454id\\_/https://service-rusjournal.editorum.ru/upload/6e66237b1c7e3dbdace2ba2b2c66689c/files/ac1ca64ea499caac175974b4c6d8ea24.pdf](https://web.archive.org/web/20200306224454id_/https://service-rusjournal.editorum.ru/upload/6e66237b1c7e3dbdace2ba2b2c66689c/files/ac1ca64ea499caac175974b4c6d8ea24.pdf) (дата обращения 07.02.2024)
5. Соловьева Н. Альтернативные платежные сервисы, импортозамещение и ожидание цифрового рубля: как российские банки начали 2023 год/ Н. Соловьева. URL: <https://www.it-world.ru/it-news/market/191077.html> (дата обращения 07.02.2024)
6. Терновская, Т. Вся правда о бесконтактных платежах / Т. Терновская — М.: 2019. URL: <https://www.klerk.ru/buh/articles/491210> (дата обращения 07.02.2024)

### УРОК-КОНКУРС «СЕКРЕТАРЬ ГОДА – 2024» КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ЗАВЕРШЕНИЯ ПМ 03 «СЕКРЕТАРЬ – АДМИНИСТРАТОР»

*Хромина Татьяна Тимофеевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Хакасский колледж  
профессиональных технологий, экономики и  
сервиса», г. Абакан*

*У меня растут года,  
Будет и семнадцать.  
Где работать мне тогда,  
Чем заниматься?  
В. Маяковский*

Секретарь играет роль связывающего звена между руководителем и остальными сотрудниками любой организации, а также его деловыми партнерами. Поэтому от профессионального уровня секретаря во многом зависит успешность деятельности фирмы, ее престиж. Какой руководитель не мечтает о хорошем секретаре? Секретарь – это

важная, интересная и очень творческая должность, требующая не только специальных знаний и навыков, но и определенно личностных качеств.

В колледже открыта специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, где студенты получают навыки организации бездокументного секретарского обслуживания при изучении ПМ 03 «Секретарь – администратор». В ходе усвоения содержания профессионального модуля учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Это позволило внедрить метод обучения, названный «Учебная Фирма» и рассматриваемый как систематизированная совокупность имитационных методов, который предоставляет преподавателю возможности в организации образовательного процесса. При создании "Учебной фирмы" значительно повышаются требования к уровню практических знаний и умений преподавателя-консультанта, а также приходится постоянно совершенствовать педагогическое мастерство.

Преподавателем предусмотрены следующие этапы:

#### 1. Создание «Учебной фирмы».

Студенты формируются в мини-группы по 4 человека. Цель - создать условное предприятие. Обсуждается вид деятельности, название и т.д. Затем студенты распределяют между собой роли директора, секретаря, начальника отдела кадров и юриста.

#### 2. Функционирование «Учебной фирмы».

Что происходит в Учебной фирме? «Учебные фирмы» занимаются оформлением документов. Работа «Учебной фирмы» сопровождается практически полным документационным обеспечением управления. Кроме этого, принимают управленческие решения по работе с персоналом, используя реальные ситуации, возникающие в процессе работы предприятия. Деятельность студентов в «Учебной фирме» проходит в виде деловой игры. Ситуации должны быть заранее тщательно продуманы.

Благодаря методу «Учебная фирма» преподавателю удается сформировать:

- умение студентов самостоятельно работать;
- умение работать с информацией;
- умение работать в команде;
- умение размышлять, делать выводы;
- умение принимать решения.

Итогом контроля является проведение ежегодного конкурса профессионального мастерства «Секретарь года – 2024». В этом году тематикой конкурса стала организация и проведение профессионального отбора лучшей «Учебной фирмы», а его целью – формирование умения по организации бездокументного секретарского обслуживания. Конкурс проводился в группе Д 23. Заранее были сформированы «Учебные фирмы» – мини-группы, которым нужно было пройти целый комплекс испытаний.

В программу соревнований было включено 5 этапов! На первом этапе будущим секретарям нужно было представить свою «Учебную фирму». Второй этап носил название «Реклама профессии». Студенты заранее подготовили видео о том, как они в будущем видят такие должности: секретарь – администратор, делопроизводитель, сотрудник кадровой службы, архивист. Далее шёл 3 этап – «Визитная карточка». Каждой «Учебной фирме» было необходимо представить и защитить заранее разработанную визитную карточку своего условного предприятия. Этот этап раскрывал профессиональные навыки оформления визитной карточки. На 4 этапе каждая мини-группа представляла «Телефонные переговоры» в виде сценки с применением английского языка. Были показаны навыки ведения телефонных переговоров между организациями-партнерами.

Этап номер 5 включал в себя задание по умению правильно провести научно-техническую обработку документов.

Но самым не предсказуемым оказался этап номер 6 «Нестандартные ситуации». Работая в своих мини-группах, конкурсанты должны были коллективно решать конфликтные ситуации, которые им предлагали члены жюри. В свою очередь, жюри оценивало всю деятельность команд, на протяжении всего конкурса. На испытаниях присутствовали представители руководства ХКПТЭС и преподаватели. Ведущей профессионального конкурса была Хромина Татьяна Тимофеевна – председатель специальности. Подготовкой студентов занимались преподаватели нашего колледжа – Скачкова Наталья Владимировна, Чернова Ирина Геннадьевна, Борисова Елена Сергеевна, Якуценис Елена Нарцисовна. Независимыми экспертами являлись Гиренко Наталья Валерьевна и студенты 2 курса Морванюк Алевтина и Бекмухаметова Римма. На подведении итогов, студентам было предложено «поработать» с оценочными листами и провести самооценку деятельности «Учебных фирм».

По итогам работы конкурсной комиссии, было отмечено, что каждая «Учебная фирма» выступила достойно, все заранее озвученные задания были подготовлены качественно и поэтому победителя, было не просто определить. При подсчёте баллов, экспертной комиссией была выявлена лучшая «Учебная фирма» и первое место в конкурсе профессионального мастерства получила фирма ООО «Сода». В их команду вошли студенты: Блажнова А.И., Даржай А.К., Адыг-оол В.В., Боргоякова К.М., Пивоварова А.А.

Конкурсы делают занятия более интересными и развивают мотивацию значимости современного секретаря с практическими навыками в общении. Опыт показывает, что в таком процессе обучения у будущего специалиста происходит развитие профессиональных компетенций, включая практические навыки секретарского обслуживания.

#### Библиографический список

1. Инновации в профессиональном образовании и обучении. Завгородняя А.В., Борисова Г. В., Архангельская С. В. – М., 2004.

2. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учеб. пособие для студентов пед. вузов и системы повышения квалификации пед. кадров /Под ред. Е.С.Полат. – М.: Академия, 2008. – 272 с.

3. Семушкина Л.Г., Ярошенко Н.Г. Содержание и технологии обучения в средних специальных учебных заведениях: Учеб. пособие для преп. учреждений сред.проф.образования. – М.: Мастерство, 2023.- 272 с.

4. Галахов В.В. Секретарь-референт высокой квалификации. – М.: Академия, 2022.- 240 с.

## **ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ПОДРОСТКОВ**

***Буряк Анастасия Андреевна***

*Научный руководитель – Лапешко Алексей Викторович,  
преподаватель ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный  
техникум», г. Черногорск*

Здоровье — это личное богатство и собственность человека. Постоянно беречь его и заботиться о нем должен каждый самостоятельно, используя свои адаптационные возможности физиологических систем, факторы природы и те социальные условия, в которых ему приходится жить. В наше время, чтобы жить, необходимо быть здоровым, а это значит утверждать и поддерживать здоровый образ жизни.

Известно, что человек, не думающий о своем здоровье смолоду, рискует полностью утратить его к 25–30 годам и, наоборот, соблюдая здоровья образ жизни, можно, даже вопреки наследственности и имеющимся болезням, укрепить свое физическое состояние.

Подростковый возраст— особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основы его физического и душевного состояния. Очень важно, чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависит не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.

Переедание — это расплата за нашу комфортную жизнь, в которой резко снизилось доля физического труда, а пища стала наиболее доступным и легким способом получения удовольствия. Переедание, ведущее к ожирению- избыточному отложению жира в организме, может быть самостоятельным заболеванием или синдромом, развивающихся при иных заболеваниях.

Число детей с ожирением растёт с каждым годом. По данным ВОЗ на 2010 год, более 40 миллионов детей до 5 лет имеют избыточную массу тела. При этом их количество каждые 30 лет увеличивается вдвое. Предполагается, что в 2025 году ожирением будет страдать 72 миллиона детей.

Основная причина ожирения состоит в том, что ребёнок потребляет больше калорий, чем затрачивает энергии. К ожирению приводит растущее потребление рафинированных сахаров и жиров в сочетании с гиподинамией, дешёвая пища содержит больше углеводов, поэтому дети из малообеспеченных семей чаще страдают ожирением.

Классификация заболевания или состояния (группы заболеваний или состояний).  
Классификация ожирения у детей.

По наличию осложнений и коморбидных состояний:

-нарушения углеводного обмена (нарушение толерантности к глюкозе, нарушение гликемии натощак, инсулинорезистентность, сахарный диабет),

-неалкогольная жировая болезнь печени (жировой гепатоз и стеатогепатит как наиболее часто встречающиеся у детей состояния),

-дислипидемия,

-артериальная гипертензия,

-задержка полового развития,

-ускоренное половое развитие.

О здоровье много пишут, говорят, но мало кто заботится о нем всерьез. Люди быстро забывают о своих недугах и, стремясь к приятным ощущениям, не требующим напряжения и усилий, отдаются во власть порочных привычек. Но приятное для человека зачастую имеет неприятные последствия для его организма.

По данным ВОЗ, избыточная масса тела и ожирение — причины развития до 44 % случаев сахарного диабета 2 типа и до 23 % ишемической болезни сердца. Снижение массы тела на 7 % при выраженном ожирении значительно уменьшает риск развития сахарного диабета 2 типа.

Здоровье не существует само по себе и не является раз и навсегда данным и неизменным. Оно постоянно нуждается в тщательной заботе. При этом речь идет об аскетическом образе жизни, однако стать режим самоограничения и функциональных нагрузок. Став нормой, он дает человеку много новых радостей на протяжении его долгой жизни.

Повышенная физическая активность (не менее 30 минут ежедневно) является верным средством борьбы с развитием избыточной массы тела. Отлично подойдет спортивная ходьба, бег, медленная езда на велосипеде, плавание, подвижные игры на свежем воздухе.

Обычно общая продолжительность физических упражнений - от 30 до 60 минут не реже 3–4 раз в неделю. При этом первые 5–10 минут необходимо потратить на разминку, 20–40 минут – на общую нагрузку, 5–10 минут для заключительного расслабления. Чем менее тренирован организм (или чем старше человек), тем более длительной должна быть разминка, при появлении одышки общую нагрузку снижают.

Физическая активность способствует укреплению здоровья, поднимает настроение, развивает функциональные возможности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Она так же является важной частью профилактики (и лечения) многих заболеваний, однако здесь необходимо обязательное участие специалистов.

Движение— это прекрасное и ничем незаменимое удовольствие. Движение — сущность жизни и основа здоровья.

Важнейшее условие рационального питания - сбалансированность количественного состава и энергопоступления.

Соблюдение диеты и повышенная двигательная активность как образ жизни — наиболее рациональный путь поддержания массы тела на оптимальном уровне и укрепления здоровья человека.

Таким образом, решением проблемы избыточного веса у подростков требует большой мотивации. А формирование мотивации здоровьесберегающего поведения, направленное на удовлетворение жизненно важных биологических потребностей человека, - одно из важнейших задач профилактической работе учреждений здравоохранения и образования.

#### **Библиографический список**

1. Основные причины ожирения/Я.В. Благосклонная, А. Ю. Бабенко, Е. И. Красильникова

<https://studylib.ru/doc/290764/osnovnye-prichiny-ozhireniya-ya.v.-blagosklonnaya--a.yu.-babenk...>

2. Лечебная физическая культура и спортивная медицина /В. А. Епифанова.

[https://vk.com/doc138185978\\_497549194?hash=dAbZqp3QfIIgbezcaiLhByHHBvYgitxZkrgJnr t9dAk&dl=vTCmHg5OdsoEN4SPZYznEYZOHNS4a55jdPjwkMBJk0P](https://vk.com/doc138185978_497549194?hash=dAbZqp3QfIIgbezcaiLhByHHBvYgitxZkrgJnr t9dAk&dl=vTCmHg5OdsoEN4SPZYznEYZOHNS4a55jdPjwkMBJk0P)

3. Здоровый образ жизни и его составляющие - Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров

Централизованная городская библиотека им. А.С. Пушкина г.Черногорск

4. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/08/05/beg-tehnika-vidy-i-polza-0>

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/ozhirenie-u-podrostkov-v-rossii?ysclid=Irt0purkrf802202191>

6. <https://probolezny.ru/ozhirenie-u-detej/>

7. <https://diseases.medelement.com/disease/%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%83-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BA%D0%BF-%D1%80%D1%84-2021/16675?ysclid=lt2zaq1796535559127>

#### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УШИБАХ, КРОВОТЕЧЕНИИ И ОБМОРАЖИВАНИИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

*Варламов Владислав Максимович*

*Научный руководитель – Лапешко Алексей Викторович, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Травмы бывают различной сложности:

Ссадина – поверхностное повреждение мелких сосудов. Необходимо обработать перекисью водорода, зеленкой.

Рана характеризуется повреждением целостности тканей, кровотечением. Необходимо остановить кровотечение, нажав на артерию выше раны. Если кровь не

останавливается, накладывают жгут. После остановки кровотечения рану обрабатывают перекисью водорода, кожу вокруг раны смазывают йодом и накладывают стерильную повязку.

Ушиб – следствие удара тупым предметом или падения. Желательно придать ушибленной части тела приподнятое положение, на место ушиба положить холод (лед), а затем наложить давящую повязку.

Вывих сопровождается болевыми ощущениями, набуханием сустава. На сустав накладывают фиксирующую повязку, обеспечивают обезболивание, транспортировку.

Переломы (открытые и закрытые) характеризуются сильной болью, нарушением двигательных функций, изменением формы костей. К месту перелома накладывают шины для фиксации двух ближних к перелому суставов. При открытом переломе необходимо сначала остановить кровотечение, затем наложить шину.

При надрывах и разрывах связок и мышц нужны холод и обезболивающее средство (анальгин), затем – фиксирующая повязка.

При кровотечении из носа надо положить на переносицу завернутый в платок кусочек льда, а в ноздри – тампон, смоченный 3% раствором перекиси водорода.

При занятиях физической культурой случаются различные виды травм. Поэтому важно уметь оказывать первую (доврачебную) помощь. «Травма» - слово греческое и переводится как «рана, повреждение». По статистическим данным из числа занимающихся физической культурой и спортом около 4,7 % получают травмы. Среди травм опорно-двигательного аппарата чаще встречаются ушибы.

Ушибы представляют собой механическое повреждение мягких тканей, сопровождающееся разрывом мелких кровеносных сосудов. Особенно страдают мягкие ткани, прикасающиеся к подлежащей кости. В основном они возникают в результате падений, ударов о спортивные снаряды. Характерными признаками являются боль, увеличивающаяся при движении, припухлость, изменение цвета кожи в результате кровоизлияния (кожа синее), нарушение функции в области суставов и конечностей.

При оказании первой помощи необходимо:

Обеспечить полный покой ушибленному органу, например, поврежденную руку следует подвесить на косынке.

При наличии на месте ушиба ссадин смазать их йодом или раствором бриллиантовой зелени.

На место ушиба приложить холод (полотенце, смоченное в холодной воде и слегка отжатое, кусочки льда, помещенные в целлофановый пакет и т.п.) или опрыскать место повреждений струей хлорэтила. Холод вызывает сужение сосудов. Перед тем как открыть ампулу с хлорэтилом, кожу ушибленного места надо смазать вазелином (во избежание обморожения). Затем следует отпилить верх ампулы и тонкой струей, держа ампулу на расстоянии 30-40 см от поверхности кожи, опрыскивать место повреждения до тех пор, пока кожа не побелеет (в течение 1-2 мин).

Наложить давящую повязку.

При наличии гематомы (подкожного кровоизлияния) на вторые-третьи сутки к месту ушиба прикладывают тепло (например, грелку с горячей водой) или согревающие мази

Кровотечение - истечение крови из кровеносных сосудов из-за нарушения их целостности. Различают капиллярное, венозное, артериальное и внутреннее кровотечение.

Наиболее сильное кровотечение наблюдается при повреждениях артерий (артериальное кровотечение). При потере более литра крови создается угроза для жизни человека. При оказании первой помощи при наружных кровотечениях возможна только временная остановка кровотечения на период, необходимый для доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Остановить кровотечение можно различными способами:

приподнять поврежденную часть тела по отношению к туловищу;

наложить давящую повязку на кровоточащий сосуд в месте повреждения;

прижать пальцем поврежденную артерию к подлежащей кости;  
максимально согнуть в суставе;  
наложить жгут.

Обморожение – это повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко обморожение сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как уши, нос, недостаточно защищенные конечности, прежде всего пальцы рук и ног.

Признаки и симптомы обморожения:

- кожа бледно-синюшная;
- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствуют или резко снижены;
- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12-24 ч. возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;
- при общем переохлаждении человек вял, безучастен к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36°C.

Выделяют несколько степеней обморожения:

1-я степень. Легкое обморожение, ощущение легкого покалывания, жжения, онемения кожи. Кожа на пораженных участках бледнеет, после ее согревания появляется небольшой отек, имеющий красный (багрово-красный) оттенок, затем начинается шелушение. Обычно кожа восстанавливается в течение недели, не оставляя других следов.

2-я степень. В этом случае, признаки обморожения конечностей помимо покраснения, шелушения кожи, включают волдыри, содержащие прозрачную жидкость. При согревании человек испытывает болезненные ощущения, зуд. На полное восстановление необходимо до 2 недель.

3-я степень. Появление пузырей, с кровянистым наполнением, такое обморожение часто заканчивается некрозом. Восстановление кожи длительное, порой занимает месяц и более, заканчивается образованием рубцов.

4-я степень. Обморожение поражает все слои мягких тканей, характеризуется ярко выраженным отеком, утратой чувствительности, часто заканчивается некрозом, омертвлением тканей. По статистике обморожение 4-й степени – причина ампутации конечностей.

Первая помощь при обморожениях

Первая помощь при обморожении – необходимо создать обездвиженность поврежденного участка тела, переместить пострадавшего в теплое помещение, укутать подручными средствами (например, одеялом), дать теплое питье. Пораженные участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо. В случае обморожений 2-4 степени необходимо как можно скорее вызвать врача!

Профилактика обморожения

1. В морозную погоду следует выходить в многослойной одежде: куртка и свитер, варежки, шарф, две пары носков, верхние должны быть шерстяными – воздуху свойственно сохранять тепло именно между слоями одежды.

2. Обувь всегда должна быть свободной и сухой.

3. Не следует надевать украшений из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу.

4. Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения. При слабых или средних морозах можно использовать жирные косметические средства.

5. Гулять на морозе нельзя и на голодный желудок, так как вполне возможно, что Вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, чтобы побороть холод.

6. Не употребляйте спиртных напитков - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению, при этом создавая впечатление «согревания организма».

7. В морозную погоду стоит отказаться и от курения – табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей, что приводит к их чрезмерной уязвимости.

8. Почувствовав замерзание конечностей, согрейтесь в любом ближайшем теплом помещении.

9. Как только почувствуете, что Ваши руки либо ноги начали замерзать, тут же начните их разминать, так как потом разминание вызовет многочисленные болевые ощущения.

10. Не давайте пораженному участку замерзнуть еще раз, так как это может стать причиной серьезного повреждения кожного покрова.

### **Библиографический список**

1. Основные меры по оказанию первой медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. <https://studfile.net/preview/9416304/page:31/>

2. Обморожение – первая помощь. <https://fbuz14.ru/12388>

## **ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ХЛЕБА И ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

*Воробьева Ульяна Игоревна*

*Научный руководитель – Костромина Елена Владимировна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Много веков хлеб являлся неотъемлемой частью трапезы. Сейчас существует столько разновидностей хлебобулочных изделий, что они могут удовлетворить любой, даже самый взыскательный вкус.

Несмотря на то, что хлеб является основной составляющей рациона человека и существует большое количество видов хлебобулочных изделий, уровень осведомленности о качестве и требований ГОСТа о потребляемом продукте остается низким. В проведенной исследовательской работе, определено качество продукции черногорских производителей.

Актуальность работы заключается в том, что хлебу и хлебобулочным изделиям принадлежит исключительное место в питании человека. Хлеб никогда не приедается и содержит почти все необходимые компоненты: белки, углеводы, немного жиров, витамины и минеральные вещества.

Известно, что искусство хлебопечения было знакомо еще древним египтянам. Но, изучая историю хлеба, ученые пришли к любопытным открытиям. Они установили, что хлеб значительно старше египетских пирамид, - это один из древнейших продуктов, появившихся еще в Неолите.

Первый хлеб представлял собой подобие запеченной кашицы, приготовленной из крупы и воды. Исследователи предполагают, что он мог стать результатом случайного приготовления или намеренных экспериментов с водой и мукой. Видимо, однажды каша с шипением перелилась за стенки горячего горшка, превратившись в румяную лепешку. Аппетитная на вид, приятно пахнущая, она удивила человека своим вкусом. Таким образом, запеченная кашица стала прародительницей хлеба. Потомки такого хлеба



существуют и сегодня, они изготавливаются в разных странах из различной крупы - это итальянский фокаччо, мексиканская тортилья, индийский чапати, эфиопская инжера и другие.

В IX-XI веках хлебопечение распространилось по всей Европе. С тех пор хлеб выпекали различной формы и по различным рецептам. В большинстве стран Европы главными производителями хлеба были монастыри. Выпуск и распределение этого продукта регулировалось правительством.

За счет хлебных изделий человек почти полностью покрывает потребность в железе, получает значительную долю марганца и фосфора.

Существенным недостатком минерального комплекса хлеба является малое содержание кальция и неблагоприятное соотношение его с фосфором и магнием. В хлебе в недостаточном количестве содержится калий, хром, кобальт и некоторые другие элементы. Поэтому повышение минеральной ценности является также актуальной проблемой. Хлеб богат витаминами E и покрывает около 1/3 потребности в витаминах B6, B9 и холине, но беден витаминами B2 и B3. Достаточно высоким содержанием витаминов B1, B2 и PP характеризуется хлеб из муки низких сортов. Повышает витаминную ценность хлеба обогащение муки синтетическими витаминами, рациональное использование зародышей злаков, добавление в тесто препаратов, полученных из пивных дрожжей.

Хлеб дает около половины необходимого количества усвояемых и более половины неусвояемых углеводов. Усвояемость хлеба зависит во многом от его органолептических свойств – внешнего вида, структуры пористости, вкуса и аромата. Белки хлеба усваиваются на 70-87 %, углеводы – на 94-98 %, жиры – на 92-95 %. Чем ниже сорт муки, тем ниже усвояемость этих веществ.

Одной из задач исследовательской работы является проведение анкетирования с целью выяснить вкусовые предпочтения респондентов.

Согласно опросу, я выбрала три самых популярных производителя хлеба среди покупателей рынка «Стрела» и провели их исследование, а также провели органолептическую оценку сдоб этих же производителей.

Материалы и оборудование для проведения экспериментальной части: образцы хлебобулочных изделий, стандарты на хлебобулочные изделия, нож, линейка, разделочная доска. Отобранную среднюю пробу осматривают всю целиком и устанавливают форму хлеба, окраску и состояние корок. Затем берут из средней пробы пять типичных изделий, нарезают их и определяют у каждого запах, вкус, состояние мякиша, эластичность, пористость, свежесть, хруст, толщину корок.

Форму устанавливают путем внешнего осмотра изделия. При этом фиксируют следующие дефекты корки: загрязнение, шероховатость, крупные трещины шириной более 1 см, проходящие через всю верхнюю корку, крупные надрывы, пузыри, бледную или слишком темную окраску, подгорелость. Крупными надрывами считают такие, которые охватывают всю длину одной стороны формового хлеба или свыше половины окружности подового (ширина надрывов для формового хлеба более 1 см и для подового – более 2 см).

При определении состояния корок и мякиша хлеб нарезают поперек острого ножа, измеряют линейкой толщину корки в трех местах и выводят среднее значение, которое не должно превышать 3 мм. Затем проверяют наличие такого существенного дефекта, как отставание корки от мякиша.

При оценке качества мякиша обращают внимание на равномерность расположения и строение пор (тонкостенность), наличие (отсутствие) больших пустот, комочков муки, соли, посторонних включений, закала – плотного без пористого слоя, расположенного, как правило, у нижней корки. Устанавливают также консистенцию (липкость, влажность) и эластичность мякиша, слегка надавливая на него пальцем. У пропеченных изделий мякиш сухой, а у недостаточно пропеченных – влажный, сырой и может прилипнуть к пальцам.

Эластичность определяют двумя способами: легким надавливанием (без разрыва пор) большим пальцем на поверхность мякиша до его уплотнения на 5–10 мм в разных местах на расстоянии не ниже 2–3 см от корки или непродолжительным сдавливанием разрезанного изделия обеими руками.

После прекращения надавливания наблюдают насколько быстро и полно мякиш приобретает первоначальное состояние.

Свежесть изделий определяют по сухости поверхности корки, состоянию мякиша (цвету, эластичности, крошковатости, запаху и вкусу). У свежего хлеба корка должна быть сухой, поверхность ее ровной, неморщинистой и не потрескавшейся от уменьшения объема изделий при хранении. Мякиш однотонной окраски по всей поверхности до самой корки, эластичный, мягкий, при сильном сжатии образует плотную без пористую массу. Вкус и запах выраженные, свойственные изделию данного вида.

Запах определяют путем 2–3-разового глубокого вдыхания воздуха через нос как можно с большей поверхности вначале целого, а затем разрезанного изделия, сразу же после его разрезания. При оценке запаха указывают на наличие или отсутствие затхлого и других посторонних запахов, не свойственных нормальному свежему хлебу.

При определении вкуса от пяти изделий отрезают ломтики толщиной примерно 6–8 мм. Пробу (мякиш и корку) 1–2 г разжевывают в течение 3–5 с и вкусовые ощущения сравнивают с описанием в стандартах. Обращают внимание на наличие излишне кислого, пресного и соленого, горьковатого или другого постороннего вкуса. Определяя вкус, устанавливают также отсутствие хруста на зубах при разжевывании.

Для определения массовой доли влаги в мякише хлеба использовались материалы и оборудование: лабораторные весы, сушильный электрический шкаф, нож, терка, ступка или механический измельчитель, просушенные бюксы, эксикатор с просушенным хлористым кальцием.

Ход выполнения: Изделие из среднего образца массой более 0,2 кг разрезают поперек на две приблизительно равные части и от одной части отрезают ломоть толщиной 1–3 см. Если масса изделия 0,2 кг и менее, то из середины его вырезают ломоть толщиной 3–5 см. Затем на расстоянии около 1 см от корки вырезают мякиш и удаляют все включения кроме мака (изюм, повидло, орехи и др.). Масса выделенной пробы должна быть не менее 20 г.

Подготовленную пробу быстро и тщательно измельчают ножом, на терке, в ступке. Измельченную пробу перемешивают и тотчас же в просушенных металлических бюксах с крышками взвешивают с точностью 0,01 г две навески по 5 г каждая. Открытые бюксы с навесками и крышкой ставят в сушильный шкаф и сушат при температуре 130<sup>0</sup> С в течение 40 мин. Затем бюксы вынимают из сушильного шкафа, закрывают крышками, помещают в эксикатор, охлаждают и взвешивают

Для определения кислотности мякиша хлеба использовались материалы и оборудование: лабораторные весы, бутылка сухая вместимостью 0,5 л (типа молочной) с хорошо пригнанной пробкой, мерная колба вместимостью 250 мл, часы песочные на 2 и 10 мин, стеклянная палочка с резиновым наконечником, частое сито и марля, пипетки на 50 и 25 мл, две конические колбы вместимостью 100–150 мл, нож, титровальная установка. Реактивы. 0,1 М раствор едкого кали или едкого натра, 1%-ный спиртовой раствор фенолфталеина.

Ход выполнения. Метод основан на нейтрализации раствором щелочи кислот, содержащихся в 100 г продукта. Отвешивают с точностью до 0,01 г 25 г измельченного мякиша и помещают в сухую бутылку вместимостью 0,5 л с хорошо пригнанной пробкой. Из мерной колбы на 250 мл, наполненной водой комнатной температуры до метки, переливают в бутылку с измельченным мякишем  $\frac{1}{4}$  часть воды (60–65 мл). Деревянной лопаткой или стеклянной палочкой с резиновым наконечником мякиш быстро растирают до получения однородной смеси и приливают из мерной колбы в бутылку остальную воду. Бутылку закрывают пробкой, смесь энергично встряхивают в течение 2 мин и

оставляют в покое при комнатной температуре на 10 мин. Затем смесь вновь энергично встряхивают в течение 2 мин и оставляют в покое на 8 мин. Через 8 мин отстоявшийся жидкий слой осторожно сливают через частое сито или марлю в сухой стакан. Из стакана отбирают пипеткой по 50 мл раствора в две конические колбы, добавляют 2–3 капли раствора фенолфталеина и титруют 0,1 н. раствором едкого кали или едкого натра до слабо-розового окрашивания, не исчезающего при спокойном стоянии колбы в течение 1 мин.

Расхождения между параллельными титрованиями допускаются не более 0,30, а расхождения между повторными определениями – не более 0,50. Кислотность выражают как среднее арифметическое из двух параллельных определений с точностью до 0,50.

Для определения пористости хлеба из середины изделия вырезают ломоть хлеба шириной не менее 7 см. Из него на расстоянии не менее 1 см от корок делают выемки цилиндром пробника, предварительно смазав его край маслом. Мякиш выталкивают из цилиндра деревянной втулкой после обрезания 1 см до соприкосновения его со стенкой лотка и обрезают у края цилиндра. Полученная выемка имеет объем, равный 27 см<sup>3</sup>. Для определения пористости пшеничного хлеба делают 3, для ржаного – 4 выемки. Приготовленные выемки взвешивают на технических весах и вычисляют пористость хлеба.

В результате анализа данных установлено, что пшеничный хлеб ООО «Хлебный дом» не соответствует стандартным показателям кислотности и это может сказаться на организме человека при регулярном употреблении. Хлеб производителя ООО «Хлебный Дом» вызывает опасение по состоянию мякиша и промесса, а также превышено содержание соли. Хлеб ИП Смирнова и ООО «Майский хлеб» соответствуют всем стандартам характеристик пшеничного хлеба.

В результате проведенной исследовательской работы, изучив различную информацию по данной теме и проведя физико-химические исследования, сделан вывод, что пшеничный хлеб ООО «Хлебный дом» не соответствует стандартным показателям, и не желателен в употребление.

Эта работа посвящена экспертизе качества хлеба, так как в России он традиционно считается одним из основных продуктов питания, потребляемый круглый год независимо от сезона всеми группами населения.

Когда вы приобретаете хлеб, то читайте внимательно упаковку, там обязательно должна быть указана дата выпечки и срок реализации изделия.

Белый хлеб, в состав которого входит пшеничная мука, может хранить свои полезные свойства 24 часа после выпечки.

Изделия из ржаной и ржано-пшеничной муки сохраняют свою свежесть около 36 часов.

Сдобные изделия из муки, которые весят 200 г можно хранить не более 16 часов.

### **Библиографический список**

1.ГОСТ 5667-65. Хлеб и хлебобулочные изделия. Правила приемки, методы отбора образцов, методы определения органолептических показателей и массы изделия.

2.Химия в школе// 2009, № 5-80.

3.Химия в школе// 2010, № 10-66.

4.<http://www.e9.ru/hleb/19.html>

5.<http://www.znaytovar.ru/new2455.html>

## ГРУППОВАЯ РАБОТА, КАК ИНТЕРАКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Булгакова Анна Сергеевна,  
преподаватель спец дисциплин ГБПОУ РХ  
«Хакасский колледж профессиональных технологий,  
экономики и сервиса», г. Абакан*

Скажи мне – и я забуду;  
покажи мне – и я запомню;  
дай сделать – и я пойму.  
Китайская притча

Прочитав Я.А. Каменского, я с ним согласна что учитель должен – внимательно относиться к учащимся, быть приветливым и ласковым, не отталкивать от себя детей своим суровым обращением; а привлекать их материнским расположением, трудолюбием и словами. Учить детей нужно легко и радостно, «чтобы напиток науки проглатывался без побоев, без воплей, без насилия, без отвращения, словом, приветливо и приятно». Работая в колледже, я часто ищу различные способы и методы работы со студентами.

Наше время – время перемен. Очень важно, чтобы учащиеся были творчески развитыми, так как социально-экономические преобразования в обществе диктуют необходимость формирования творчески активной личности, обладающей способностью эффективно и нестандартно решать новые жизненные проблемы. А для этого нужна правильная организация учебного процесса. Формируя учебный процесс, традиционно выделяют фронтальные, индивидуальные и групповые формы организации учебной деятельности.

*Фронтальная форма* предполагает организацию деятельности учащихся всего группы над единым заданием при сотрудничестве учащихся друг с другом при непосредственным руководством преподавателя.

*Индивидуальные формы* организации учебной деятельности учащихся предполагают работу над единым или различными заданиями вне контактов с одноклассниками и при опосредованном руководстве преподавателя, т.е. это самостоятельная деятельность учащегося.

*Групповая форма* организации учебной деятельности предполагает выполнение одинаковых или дифференцированных заданий малыми группами учащихся (2 - 6) человек при их сотрудничестве внутри групп и при опосредованном руководстве преподавателя. Групповая форма обучения – это некое среднее звено, диалектически соединяющее в себе особенности фронтальной и индивидуальной работы. От фронтальной работы групповая вбирает в себя возможности общения, от индивидуальной - все плюсы самостоятельности.

Достоинствами этой формы является то, что каждая группа работает в своем темпе, учащиеся активны, чувствуют себя комфортно в ситуации взаимопомощи и отсутствия непосредственного контроля преподавателя. Но при организации групповой работы следует помнить, что учащиеся в группах не всегда могут полно и глубоко разобрать учебный материал, избрать самый экономный путь его изучения.

Для эффективности и удобства работ в групповой форме приписываем главные признаки групповой работы учащихся на уроке:

- класс на данном уроке делится на группы для решения конкретных учебных задач;

- каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или преподавателя;

- задания в группе выполняются таким способом, который позволяет учитывать и оценивать индивидуальный вклад каждого члена группы;

- состав группы непостоянный, он подбирается с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализоваться учебные возможности каждого члена группы.

Величина групп различна. Она колеблется в пределах 3-6 человек. Состав группы не постоянный. Он меняется в зависимости от содержания и характера предстоящей работы. При этом не менее половины его должны составлять учащиеся, способные успешно заниматься самостоятельной работой.

Виды работ при использовании групповой формы организации познавательной деятельности:

- парная работа, которая чаще всего используется при взаимной проверке знаний. Её особенностью является необходимость по возможности учитывать психологическую совместимость пары. Это работа должна продолжаться не более 5-7 минут.

- бригадная форма, используемая при закреплении учебного материала. Число учащихся в бригаде – 5-8 человек. Преподаватель назначает лидера, соблюдая очерёдность лидерства. Сильных и слабых учащихся в бригаде должно быть примерно одинаковое количество.

- звеньевая форма чаще всего используется в лабораторных работах и практикумах, наиболее эффективна на этапе формирования умений и навыков. Численность звена не должна превышать 10 человек. Регламент времени – 5-7 минут.

Вводя групповую форму работы, мы преследуем цели организации совместной учебной работы самих учащихся:

- дать каждому учащемуся эмоциональную и содержательную поддержку, без которой многие студенты вообще не могут добровольно включиться в общую работу группы, без которой у робких и слабо подготовленных учащихся развивается школьная тревожность, а у лидеров неприятно искажается становление характера.

- дать каждому студенту возможность утвердиться в себе, попробовать свои силы в микроспорах, где нет ни огромного авторитета преподавателя. Ни подавляющего внимания всей группы.

- дать каждому студенту опыт выполнения тех рефлексивных учительских функций, которые составляют основу умения учиться. На первом курсе – это функция контроля и оценки, позже – целеполагания и планирования.

- дать преподавателю, во-первых, дополнительные мотивационные средства вовлечь учащихся в содержание обучения, во-вторых, возможность и необходимость органически сочетать на уроке "обучение" и "воспитание", строить и человеческие, и деловые отношения учащихся.

Также немаловажно учитывать и ролевые функции членов группы, которые помогают прийти к отличным результатам.

Возможны следующие ролевые функции:

- 1) Писарь – записывает решение;
- 2) Спикер – защита решения, ответ от имени группы;
- 3) Организатор – распределяет роли, следит за временем, действиями всех членов группы.

- 4) планировщик – исследует условия задачи и планирует работу;

- 5) исполнитель – осуществляет попытки решения;

б) критик-контролер – проверяет соответствие и оценивает, подвергает сомнению мнение группы.

На уроках групповой работы учащимся можно и нужно делать то, что на обычных уроках не разрешается - двигаться, говорить, подсказывать. Они учатся помогать, обращаться за помощью друг к другу, что очень важно в учебном процессе, формулировать свою точку зрения, выяснять точку зрения своих партнеров, обнаруживать разницу точек зрения, пытаться разрешить разногласия с помощью логических аргументов. Групповая работа на уроке способствует демократизации и гуманизации учебно-воспитательного процесса.

Активный отклик на обсуждение проблем, задач, заданий, которые ставят учащиеся в группах, стремление принять участие в ответах товарищей, дополнить их, внести коррективы – все это значительные критерии познавательной самостоятельности и активности, показывающие, что студент становится субъектом учебно-познавательной деятельности, то есть осуществляется развивающее обучение.

Но следует напомнить, что все эти показатели будут действовать в том случае, если преподаватель применяет групповую форму работы в системе. Практика подтвердила, что всё-таки, в использовании групповой формы работы на уроке больше положительных моментов, чем отрицательных. Групповая форма работы представляет богатство методических приемов, дает простор для творческих поисков преподавателя и раскрывает индивидуальные способности каждого учащегося. Колледж будущего за молодыми специалистами, поэтому не надо бояться отстаивать новые формы работы с учащимися, и применять чаще групповую форму работы на уроках

#### **Библиографический список**

1. Никишина И. В. Интерактивные формы методического обучения. 2007 г.
2. Шпика И. В. Учебная мотивация как показатель качества обучения младших школьников // Начальная школа, 2007., №2.
3. Аствацатуров Г. О. Технология современного урока и творчества учителя школы. 2002.
4. Лакоценина М. П. Необычные уроки в начальной школе, 2008.
5. Групповые формы работы, как возможность организации деятельностного обучения на уроке. Режим доступа:[<http://psh.tom.ru/index.php/component/>].
6. Цукерман Г.А., Елизарова Н.А. и др. Обучение учебному сотрудничеству // Вопросы психологии- 1993.- № 2.
7. Опыт организации групповой работы на уроках. Режим доступа:[<http://eidos.ru/journal/2008/1218.htm>]

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО «ВЫНОСЛИВОСТЬ» И КАКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЕГО МОЖНО РАЗВИТЬ**

*Данилин Артем Александрович*

*Научный руководитель – Лапешко Алексей Викторович, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Физическое качество «выносливость» играет важную роль в нашей жизни. Оно определяет нашу способность длительное время выполнять физические упражнения или задачи без чрезмерного утомления. Развитие выносливости является одной из основных целей тренировочных программ, так как позволяет улучшить работу сердечно-сосудистой системы, увеличить энергетический потенциал и повысить уровень физической активности.

Существует множество способов тренировки выносливости, каждый из которых направлен на улучшение определенных аспектов физической подготовки. В основе большинства тренировочных программ лежит принцип постепенного увеличения нагрузки. Это означает, что для достижения максимального результата необходимо постепенно увеличивать интенсивность, объем и сложность тренировок.

Одним из самых популярных способов развития выносливости является кардиотренировка. Бег, плавание, велосипедные прогулки и другие аэробные виды активности способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и повышению уровня выносливости. Регулярная кардиотренировка, проводимая с умеренной интенсивностью и длительностью, помогает укрепить сердце, улучшить циркуляцию крови и ускорить обмен веществ. Рекомендуется проводить такие тренировки не менее трех раз в неделю.

Также эффективным способом развития выносливости являются интервальные тренировки. Они предполагают чередование упражнений с высокой и низкой интенсивностью. С помощью такой тренировки возможно улучшить работу сердечно-сосудистой системы, увеличить объем кислорода, который организм способен потреблять и усваивать, а также обучить сердце и легкие лучше справляться с физической нагрузкой. Для проведения интервальной тренировки можно использовать любое аэробное упражнение, например, бег, плавание или велосипед.

Другим важным аспектом в развитии выносливости является силовая тренировка. Упражнения с использованием гантелей, бодибаров или собственного веса тела помогают укрепить мышцы и суставы, увеличить уровень выносливости и силы. Регулярные силовые тренировки способствуют активации обменных процессов в организме и улучшают работу мышц, что, в свою очередь, повышает уровень выносливости.

Рассмотрим комплексы упражнений для воспитания выносливости.

**Комплекс № 1 (развитие скоростной выносливости)**

Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100–300 м медленного бега: 100 м в медленном темпе, 150 м с максимальной скоростью, 100–300 м в медленном темпе, дистанция 1–2 км. Выполнять 2–4 повторения с интервалом отдыха между ними 3–4 минуты.

**Комплекс № 2 (развитие скоростной выносливости)**

Переменный бег на дистанции 800 м со средней скоростью. Повторяется многократно через 400 м медленного бега: 400 м со средней скоростью, 400 м в медленном темпе, дистанция 2–4 км. Выполнять 2–4 повторения с интервалом отдыха между ними 3–7 минут.

**Комплекс № 3 (развитие общей выносливости)**

Переменный бег 1000 м. Бег выполняется 200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления. Данная серия повторяется 2–4 раза в зависимости от физических возможностей с интервалом отдыха 3–7 минут.

**Комплекс № 4 (развитие общей выносливости)**

Равномерный бег 1000–2000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка – 1 серия бега на дистанции 1000–2000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

**Комплекс № 5 (развитие общей выносливости)**

Повторный бег 700–1000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка – 2–3 серии бега на дистанции 700–1000 м, темп бега в зоне умеренной мощности, отдых между сериями 4–7 минут.

**Комплекс № 6 (развитие общей выносливости)**

Равномерный бег на 1500–3000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка – 1 серия бега на дистанции 1500–3000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

**Комплекс № 7** (развитие общей выносливости)

Скандинавская ходьба (ходьба со специальными палками). Дозировка: 1 серия скандинавской ходьбы в среднем темпе в течение 25–50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

**Комплекс № 8** (развитие общей выносливости)

Езда на велосипеде. Дозировка: 1 серия езды на велосипеде в среднем темпе в течение 25–50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

**Комплекс № 9** (развитие общей выносливости)

Ходьба на лыжах. Дозировка: 1 серия ходьбы на лыжах попеременным двухшажным ходом в течение 20–40 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

**Комплекс № 10** (развитие общей выносливости)

Ходьба на лыжах. Дозировка: 2 серии ходьбы на лыжах одновременным одношажным ходом в течение 15 мин. Интервал отдыха 5–10 мин.

**Комплекс № 11** (развитие общей выносливости)

Плавание. 3–5 заплывов стилем «басс» по 25 м в среднем темпе (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Интервал отдыха между заплывами 3–6 минут. 3–5 заплывов стилем «кроль на груди» по 25 м в среднем темпе (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Интервал отдыха между заплывами 3–6 минут. 2–4 заплыва стилем «басс» по 50 м в среднем темпе (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Интервал отдыха между заплывами 3–6 минут.

**Комплекс № 12** (развитие силовой выносливости).

Базовая планка (1 минута)

Техника выполнения:

Примите горизонтальное положение – упор лежа, не прогибайтесь в пояснице.

Вытяните тело, опираясь на ладони и носочки. Руки прямые, максимально напрягайте мышцы живота.

Держите спину плоской, смотрите прямо перед собой.

Планка на локтях (30 секунд)

Техника выполнения:

Примите упор лежа.

Вытяните тело, опираясь на локти и носочки. Руки согнуты под углом в 90 градусов, локти находятся под плечами.

Мысленно держите тело на одной прямой: не прогибайтесь в пояснице.

Максимально напрягайте мышцы живота и ягодицы.

Планка на локтях с одной поднятой ногой (1 минута, по 30 секунд на каждую ногу)

Выполняйте планку на локтях, поднимая поочередно (по 30 секунд) одну ногу.

Боковая планка (1 минута, по 30 секунд на каждую сторону)

Техника выполнения:

Ложитесь боком на коврик.

Обопритесь на согнутую в локте левую руку, а правую ногу положите на левую.

Оторвите от пола таз и расположите тело так, чтобы оно находилось в одной прямой линии.

Равномерно распределите нагрузку – тело должно быть в напряжении.

Однако, чтобы достичь наибольшего эффекта в развитии выносливости, важно не только правильно выбрать упражнения, но и следить за режимом питания и отдыха. Рацион должен быть богат белками, углеводами и здоровыми жирами, а также обогащен



витаминами и минералами. Регулярные, полноценные приемы пищи помогут обеспечить организм необходимой энергией для эффективной тренировки и восстановления после нее. Также важно обеспечить регулярный полноценный сон, чтобы организм мог восстановиться после тренировок и подготовиться к новым нагрузкам.

Таким образом, развитие физического качества «выносливость» требует систематической тренировки и усилий. Кардиотренировка, интервальная тренировка и упражнения с использованием собственного веса тела — все это отличные способы улучшить свою выносливость. Правильное питание и регулярный сон также играют важную роль в достижении желаемых результатов. Необходимо помнить, что развитие выносливости — это долгосрочный процесс, требующий терпения и настойчивости. Однако, достигнув хороших результатов, мы сможем наслаждаться активной и здоровой жизнью.

### **Библиографический список**

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 3/4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015.
2. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие/ Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>.
3. Байгужина, О.В. Организационно-методические основы применения комплексов общеразвивающих упражнений в образовательном процессе: учебно-методическое пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 167 с. – ISBN 978-5-907284-10-4.
4. Грачев, А.С. Двигательная активность как один из основных факторов подготовки конкурентоспособных молодых специалистов / А.С. Грачев // Сборник: Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2015. – С. 100–106.
5. Детков, Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю.Л. Детков, В.А. Платонова, Е.В. Зефирова. – Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2008. – 98 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/68176.html>.
6. Каверин, В.А. Программа по физическому воспитанию для студентов педагогических вузов / В.А. Каверин, Т.М. Антонова. – Москва: Прометей, 2012. – 36 с.

## **ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ: ОТ «УМСХ №1» ДО «АГРАРНОГО ТЕХНИКУМА»**

***Коков Николай Геннадьевич***

*Научный руководитель-Гагаринова Ирина Викторовна, преподаватель  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с.Шира*

21-й век шагает по планете... В современном обществе - бурное развитие всех сфер человеческой деятельности, в том числе и той сферы, в которой мы в данный момент существуем – это система профтехобразования. Профессиональная подготовка людей к труду всегда являлась обязательным условием развития общества. История учебного заведения – это, прежде всего, история людей, которые ее помнят и передают о ней информацию следующим поколениям. Молодежи, сегодня выбирающей рабочие профессии, очень полезно и необходимо знать, как работал и работает наш техникум.

Профессиональному образованию в нашей стране уже больше века. 29 января 1920 года ленинским декретом был образован Главпрофобр. В том же году по инициативе комсомола стали создаваться школы ФЗУ. Эти аббревиатуры нам сейчас мало о чем

говорят и звучат для нас очень странно, но это наша история, и мы должны ее знать и отдать дань уважения тем людям, которые много сделали для становления профессионального образования молодежи нашей страны.

Еще в конце двадцатых годов Н.К.Крупская предсказывала, что обязательно придет время, когда учебные мастерские станут одновременно и лабораториями, в которых учащиеся будут приобщаться к исследовательской работе. Как современны ее мысли о том, что «хозяина производства, а не слепого исполнителя можно и нужно воспитывать» и что «задача эта вполне реальна, если решать ее параллельно с обучением профессии».

С тех пор по всей стране стали активно создаваться ремесленные училища, ФЗУ, затем ПТУ.

Такое важное событие произошло и в Ширинском районе. 63года тому назад на месте нынешнего аграрного техникума был пустырь. Лишь вдоль берега озера Орлово было несколько двухквартирных домов. В такой обстановке 10 апреля 1961 года был издан приказ об организации Ширинского училища механизации сельского хозяйства. А уже осенью надо было набрать первые группы учащихся и начать занятия.

Сейчас рассказывают, что первые учащиеся занимались в жилых комнатах у директора и завуча, сидя на корточках. Этому трудно поверить, но так оно и было. С 1 ноября 1961 года азы механизаторской профессии получали четыре группы учащихся. В следующем году началось строительство, и уже в 1963 году училище получило производственный и учебный корпуса, два общежития и два поднавеса для техники.

В 1963 году согласно приказу краевого управления профтехобразования училище перешло на двухгодичный срок обучения – первыми в крае стали готовить трактористов-машинистов широкого профиля. Училище именовалось – сельское ПТУ-9. В июле 1969 года поступил приказ Госкомитета о преобразовании Ширинского училища в среднее с трехгодичным сроком обучения по подготовке трактористов-машинистов широкого профиля со средним образованием. Училище стало именоваться – среднее сельское профтехучилище № 9 (ССПТУ-9).

Благодаря кропотливой работе педагогического коллектива училища были пересмотрены планы преподавателей и мастеров, изысканы учебные пособия согласно новым программам, перестроена методическая работа. Под руководством мастеров производственного обучения силами учащихся реконструировали сарай и навес для проведения лабораторно-практических занятий.

За два месяца со дня приказа, то есть с 1 сентября 1969 года, училище уже приступило первым в крае к подготовке трактористов-машинистов со средним образованием, набрало 90 учащихся при плане 60. Первый выпуск с трехгодичным сроком обучения был в 1972 году. 88 выпускников получили дипломы.

Организация профтехучилища, совершенствование учебно-воспитательного процесса, создание материально-технической базы и жилищно-бытовых условий по подготовке механизаторских кадров для села – это большой труд каждого члена коллектива.

С первых дней работы училища, с 1961 года работал заслуженный мастер профтехобразования РСФСР Дмитрий Герасимович Туровский, Ветеран училища. В этом же году пришли трудиться в училище преподаватель Анатолий Герасимович Сергиенко, отличник ПТО Даниил Николаевич Горяев. Нельзя не вспомнить трудившихся в училище мастера А.Н.Сметанкина, заместителя директора по УПР С.Г.Попкова, преподавателя физического воспитания А.Г.Донца, преподавателей Н.Г.Илюхину, Г.П.Гончарову, мастеров производственного обучения Е.П.Жучкова, А.А.Лестина, В.Р.Гутьяра, В.Г.Овсянникова и многих других.

Преподаватели и мастера отдавали училищу, учащимся все свои силы и вкладывали в работу с учащимися душу и жар своих сердец. О них можно сказать словами поэта Роберта Рождественского:

Мир стареет

в былых надеждах.  
Но сегодня,  
как и вчера-  
На плечах  
эту землю держат  
и несут на себе  
мастера!

Выпускники училища работали в каждом хозяйстве нашего района. Например, в совхозе «Буденовский» главным ветврачом работал А.В.Шифман, главным агрономом этого же хозяйства В.М.Лель, механиком Туимского совхоза С.И.Лосев, механизаторами трудились в совхозе «Ширинский» братья Загузины, в совхозе «Туимский» - братья Киллеры, Борис Федоренко, Андрей Иняшкин, Петр Терсков. Да разве всех перечислишь!

Для качественной подготовки механизаторских кадров в училище к 1991 была создана хорошая материальная база: построен учебный корпус на 240 мест, в учебном хозяйстве – коровник на 100 голов КРС (крупного рогатого скота). Училище приобретало новую технику: колесные трактора и гусеничные, автомобили, прицепные сельскохозяйственные машины.

Если полистать подшивку районной газеты, то можно увидеть, как много внимания уделяла «районка» училищу. Жизнь училища отражалась в многочисленных статьях и заметках ежегодно. Из них можно узнать, что в СПТУ учились на трактористов и девушки. Например, в номере от 1 мая 1983 года мы читаем о Надежде Плотниковой, которая решила связать свою жизнь с техникой, несмотря на недовольство родителей, непонимание окружающих. Она давно мечтала об училище и вот проявила смелость и настойчивость.

Нам, современному поколению 21-го века, интересно узнать, как жили и учились ребята нашего района тех, далеких лет: мы хотим знать историю своего образовательного учреждения. И вот такая интересная информация о жизни училища 80-х годов в статье Владимира Азовского, бывшего директора Ширинского СПТУ: «Когда заканчивались уроки, училище не пустело. Ребятам еще долго можно было видеть у тракторов и сельхозмашин. Да это и понятно: они несут полную ответственность за состояние техники, значит, уход за ней – дело их рук. Когда говоришь о работе наших ребят, приятно добавлять слово «сами». Они сами обрабатывают почву на участках на учебных полях в урочище Секачуль, сами сеют, сами вносят удобрения, сами выращивают урожай, сами его убирают и дальше все-сами, сами.. Техника стояла на улице – решили построить гараж. Не было летних спортплощадок – сделали. Мы, преподаватели, ни разу не слышали от учащихся жалоб на скуку после уроков. Ведь в общешкольной работе работали кружки, клуб «Закон о тебе», кинолекторий «Эврика», агитбригада и т. Д. Даже фильмы снимали ребята. Всеми комплексными мероприятиями руководили знатные люди. Так, например, главными судьями в мероприятиях месячника профтехобразования были Герой Советского Союза А.Н.Николаенко и Герой Социалистического Труда К.Г.Шмидт – частые гости нашего училища».

А вот газета от 1 июня 1989 года, и на ее развороте – статьи об училище, можно привести только названия их: «Хлеб-всему голова», «Кадры для села», «Готовясь к службе в армии», «Спасибо, училище», «Ждем вас, выпускники» и т.д.

И, наконец, побываем на торжественной линейке, с которой начался День Знаний 1 сентября 1991 года, на ней ведущая линейку преподаватель училища Л.М.Алтабасова обратилась к учащимся со словами:

-Вы, ребята, будущие механизаторы. Вам растить наше главное богатство- хлеб.  
Нет ничего превыше хлеба,  
В нем наш исток и наш итог.  
Как будто солнце льется с неба,  
Пшеничный катится поток.

Пахать холмы, пахать долины,  
И понимать тебе дано,  
Почувствовать, как едины  
Рука, и поле, и зерно.

Ребята оправдывали надежды училища. 4 октября 1989 года в коридоре правления Туимского совхоза выпущен «Боевой листок». В нем сообщается об успехе учащихся Ширинского СПТУ-67, работавших на полях комбайнерами в составе уборочного отряда из 10 комбайнов. Такой отряд создан впервые. И вот итоги: более высоких результатов добились Борис Федоренко, Андрей Киллер, Юрий Воронков. Вместо 1200 гектаров по заданию юные комбайнеры убрали на 1 октября 1465 гектаров зерновых и намолотили более 20 тысяч центнеров хлеба.

Многое стало меняться в жизни училища, когда в 1994-м году директором стал Валерий Васильевич Еремеев. Под его руководством стали открываться новые специальности, что давало возможность молодежи нашего района получать профессии, не выезжая в другие города. Девушки с 1994 года стали получать специальность повара-кондитера, портного легкого платья – с 97-го, продавца, контролера-кассира – с 98-го года. Затем были открыты специальности автомеханика, оператора ЭВМ.

26 июня 2012 года вышло постановление Правительства Республики Хакасия №416 «Об изменении статуса государственных образовательных учреждений профессионального образования Республики Хакасия и внесении изменений в некоторые постановления Правительства Республики Хакасия», в пункте 2-м которого сказано: «Изменить статус и наименование Государственного автономного образовательного учреждения начального профессионального образования Республики Хакасия «Профессиональное училище №14» на Государственное образовательное учреждение Республики Хакасия среднего профессионального образования «Аграрный техникум». А 13 мая 2013 года техникум возглавил Олег Михайлович Недопекин.

Что представляет собой наш техникум сегодня? Это, в первую очередь, учебно-материальная база: занятия по теоретическому и лабораторно-практическому обучению проводятся в оснащенных техническими средствами обучения 21-м кабинетах и 8 лабораториях, 9 учебно-производственных мастерских. Учебно-производственное хозяйство «Сохочул» служит для отработки практических навыков. Автотрактородром отвечает современным требованиям государственного стандарта. Учебных автомобилей в достаточном количестве: 6 - грузовых, 12 - легковых, 14 тракторов, 2 зерноуборочных комбайнов, более 20 единиц сельскохозяйственных машин.

Под руководством Олега Михайловича Недопекина создан современный учебный центр, музей техникума, ежегодно открываются новые специальности: «коммерция (по отраслям)», «технология мяса и мясных продуктов», «операционная деятельность в логистике», «техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» и др., которые востребованы на рынке труда нашего региона. Администрацией техникума налажено взаимодействие со многими предприятиями Ширинского района, где проходят учебную практику наши студенты, а потом и устраиваются на работу в предприятиях: ООО «Целинное», ООО «Форпост-Агро» и т.д.

Инженерно-педагогический состав техникума – это люди, которые делятся с обучающимися своими знаниями и опытом. Они все вызывают у нас, студентов, чувство большого уважения.

А как сегодня живут и учатся студенты аграрного техникума? Наши ребята принимают активное участие в кружках: «Экологический десант», «Фрактал», в танцевальном кружке, музыкальном, кружке сценического искусства «Акцент», участвуют в художественной самодеятельности, занимаются спортом в секциях по баскетболу, волейболу, легкой атлетике. Студенты нашего техникума также принимают активное участие в волонтерском движении «Дети Галактики», в «Движении Первых», в поисково-

исследовательском обществе «Росток». В техникуме создан и активно работает Совет студентов.

Наши студенты занимают призовые места в республиканских спортивных соревнованиях, научно-практических конференциях, предметных олимпиадах, профессиональных конкурсах и других районных, республиканских и федеральных мероприятиях.

Можно смело сказать, что мы являемся частью великой истории развития страны в такой важной ее составляющей, как система профтехобразования. В год 63-летия нашего образовательного учреждения мы чтим, храним, достойно продолжаем замечательные традиции, заложенные в те далекие времена 20-го века, не ссылаемся на трудности нового времени и готовимся стать профессионалами, мастерами своего дела, которые:

...стоят будто  
крепости,  
в правоте своего труда.  
И не могут иначе.  
И требуются  
срочно!  
спешно!  
всюду!  
всегда!

#### **Библиографический список**

1. Журнал «Профессионально-техническое образование». №1, №2, №3 1977г. «Профтехобразование СССР: хроника шестидесятилетия» (материал от редакции).
2. Газета «Знамя коммунизма» от 01.05 .1989г., от 1.06.1989г.
3. Газета «Ширинский вестник» №9-12 от 25.01. 2024г.
4. Архивные материалы ГАПОУ РХ «Аграрный техникум».

## **КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВИРУСЫ**

*Горлов Артем Александрович*

*научный руководитель- Ольховик Роман Александрович, преподаватель  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с. Шира*

**Компьютерные вирусы** — это вредоносные программы, способные копировать себя и передавать свои копии другим файлам, системам или сетям. Они могут проникнуть в компьютер через зараженные файлы, электронную почту, загрузочные диски и другие способы. В данном докладе мы рассмотрим основные аспекты компьютерных вирусов, их классификацию, распространение и методы защиты.

#### **Определение и цели вирусов**

**Компьютерный вирус** — это разновидность вредоносных программ, способных внедряться в код других программ, системные области памяти, загрузочные секторы и распространять свои копии по разнообразным каналам связи. Основная цель вируса — его распространение. Кроме того, часто его сопутствующей функцией является нарушение работы программно-аппаратных комплексов — удаление файлов, удаление операционной системы, приведение в негодность структур размещения данных, нарушение работоспособности сетевых структур, кража личных данных, вымогательство, блокирование работы пользователей и т. п.

#### **Классификация компьютерных вирусов**

**Резидентные вирусы:** Остаются в оперативной памяти и могут постоянно искать новые жертвы для заражения.

**Нерезидентные вирусы:** Производят однократный поиск жертв и передают управление зараженному объекту.

#### **Механизм распространения**

Вирусы могут распространяться следующими способами:

**Через зараженные файлы:** Вирусы прикрепляются к исполняемым файлам, документам или архивам.

**Вирус через зараженные файлы:** это один из распространенных способов, которым компьютерные вирусы заражают системы. Давайте рассмотрим, как это происходит:

**Инициация:** Вирусы могут попасть на компьютер через зараженные файлы, электронную почту, веб-страницы и другие источники. Они часто маскируются под обычные файлы или программы, чтобы пользователь не заподозрил ничего подозрительного.

**Внедрение:** После инициации вирус ищет уязвимости в системе, через которые он может проникнуть. Это может быть уязвимость в программе, слабый пароль или другой метод. Как только вирус проникает в систему, он начинает создавать копии самого себя и распространять их по другим уязвимым компьютерам в сети.

**Репликация:** Вирусы, используя различные методы, создают копии себя и передают их дальше. Это может происходить через зараженные файлы, сетевые обмены или другие каналы. В результате другие компьютеры также становятся зараженными.

**Последствия:** Зараженные файлы могут привести к потере данных, нарушению работы программ, блокировке доступа к файлам или даже к шифрованию данных в случае вирусов-шифровальщиков.

#### **Защита**

Чтобы защититься от вирусов через зараженные файлы:

1. Устанавливайте антивирусное программное обеспечение и регулярно обновляйте его базу данных.
2. Будьте осторожны при скачивании файлов из интернета и проверяйте их на наличие вирусов.
3. Регулярно обновляйте программы и операционную систему, чтобы устранить известные уязвимости.

**Через загрузочные вирусы:** Заражают загрузочные секторы дисков и флеш-накопителей.

**Загрузочный вирус:** это компьютерный вирус, который записывается в первый сектор гибкого или жесткого диска и выполняется при загрузке компьютера. Давайте рассмотрим его механизм работы более подробно:

**Заражение:** Загрузочные вирусы обычно начинают свою деятельность в момент загрузки компьютера. Они записывают свой код в первый сектор диска, известный как **главная загрузочная запись (MBR)**. Этот сектор содержит информацию о том, как компьютер должен загружаться.

**Перехват управления:** При следующей загрузке компьютера загрузочный вирус перехватывает управление и выполняет свой код. Он может замещать программу начальной загрузки, копируя корректную программу загрузки и свой собственный код в другую область диска.

**Распространение:** Загрузочные вирусы могут также передавать свои копии на другие накопители компьютера, заражая их загрузочные области. Они могут быть активными на гибких дисках, жестких дисках или других съемных носителях.

**Пример:** Известный пример загрузочного вируса — **вирус Brain**, который вызвал широкую эпидемию в эпоху MS-DOS. Он был первым в истории компьютерным вирусом, который распространился массово.

**Современность:** В последние годы загрузочные вирусы потеряли актуальность из-за использования 32-разрядных версий Windows. Однако с появлением руткитов, использующих аналогичные методы заражения, интерес к загрузочным вирусам возродился.

**Через макро-вирусы:** Внедряются в макросы документов (например, Microsoft Word).

**Макро-вирусы:** это разновидность компьютерных вирусов, разработанных на макроязыках, встроенных в такие прикладные пакеты ПО, как **Microsoft Office**. Давайте рассмотрим, как они работают:

**Инициация:** Макро-вирусы обычно внедряются в документы, созданные в приложениях, таких как **MS Word** или **Excel**. Они используют макроязыки, встроенные в эти программы, чтобы записать свой вредоносный код.

**Внедрение в документы:** Когда вы открываете зараженный текстовый документ, макро-вирус копирует свой код в глобальные макросы этого документа. Затем зараженные макросы автоматически записываются в **шаблон Normal.dot**, который используется в MS Word.

**Распространение:** Макро-вирусы могут переноситься из одного зараженного файла в другие. Они активны не только при открытии/закрытии документа, но и во время всей работы программы. Некоторые макро-вирусы даже остаются в оперативной памяти компьютера до его выключения.

**Опасность:** Макро-вирусы могут форматировать диск, удалять файлы, копировать конфиденциальные данные и отправлять их через электронную почту. Они представляют серьезную угрозу для безопасности данных.

Теперь вы понимаете, как работают макро-вирусы, и почему важно обращать внимание на безопасность при работе с документами.

#### **Противодействие и профилактика**

Компьютерные вирусы представляют серьезную угрозу для безопасности данных и нормальной работы компьютера. Важно принимать меры по защите от вирусов. Вот несколько рекомендаций:

1. Использование антивирусного программного обеспечения:
  - Установите антивирусное ПО и регулярно обновляйте его базу данных.
  - **Microsoft Defender** — бесплатное антивирусное ПО, включенное в Windows. Оно автоматически обновляется через Центр обновления Windows.
  - Выберите антивирусные продукты других компаний, если это необходимо, но помните, что одновременное использование нескольких антивирусов может замедлить систему.
2. Осторожность при скачивании файлов из интернета:
  - Не открывайте вложения в электронных письмах от незнакомых отправителей.
  - Будьте осторожны при скачивании файлов из сомнительных источников.
3. Блокирование всплывающих окон в браузере:  
Всплывающие окна могут содержать вредоносный код. Блокирование их поможет избежать некоторых угроз.
4. Обновление операционной системы:  
Регулярно обновляйте Windows. Обновления закрывают уязвимости в системе безопасности.
5. Осторожность при запуске неизвестных приложений:
  - Не скачивайте и не запускайте приложения из недостоверных источников.
  - Приложение SmartScreen поможет предупредить о возможной небезопасности загружаемого приложения.

Помните, что соблюдение мер предосторожности поможет защитить ваш компьютер от вирусов и других вредоносных программ.

### Библиографический список

Статьи сайта <https://ru.wikipedia.org>

Материалы сайта <https://www.kaspersky.ru/resource-center/definitions/macro-virus>

Материалы сайта: <https://www.drweb.ru/pravda/issue/?number=1235>

## ФАНФИКШЕН КАК ЯВЛЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Казарина Юлия Николаевна*

*Научный руководитель – Абдиримова О.А., преподаватель  
ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий,  
экономики и сервиса», г. Абакан*

Желание людей взглянуть на избранных ими героев в другом амплуа стало основным толчком для появления такого литературного ответвления как фанфикшен [1].

Целью данной исследовательской работы является изучение фанфика как явления современной литературы, его значимость и возможная реализация как отдельного произведения.

Поскольку ранее в исследовании было установлено, что фанфики как литературное направление являются довольно популярным явлением в современном мире, автором данного исследования было решено провести анкетирование для более точного определения знаний молодежи о подобном феномене, истории его возникновения и привлекенности к написанию работ подобного жанра. Также, в одном из вопросов, были представлены отрывки оригинальной работы и отрывки фанфика по этой работе. Студентам было необходимо определить, какие из предложенных частей текста являются оригиналом, а какие нет.

Благодаря этому вопросу можно четко увидеть, способны ли люди провести грань между оригиналом и его переписанной другим автором версией в той же стилистической форме, что и оригинальная работа.

В опросе приняли участие 84 студента. Для проведения исследования был взят известный роман в стихах Александра Сергеевича Пушкина «Евгений Онегин» и написанный на его основе фанфик, также в стихотворной форме, автором которого является автор данной работы.

Ниже представлена таблица (в сокращении), включающая в себя два четверостишия, с количеством неверных ответов на каждое из них.

Таблица

Четверостишие	Количество неверных ответов	Процентное содержание (%)
<b>№1</b> «Я влюблена», - шептала снова Старушке с горестью она. - Сердечный друг, ты нездорова. «Оставь меня: я влюблена».	40 человек	56 %
<b>№ 5</b> Таня письма аккуратно В ящик шкафа убрала. Его каждое посланье Она свято берегла.	36 человек	51 %

Из представленной выше таблицы видно, что при учете тех анкетированных, которые вошли в категорию несправившихся с вопросом, наибольшую сложность вызывало



четверостишие под №1, отмеченное как фанфик, и четверостишие под № 5, отмеченное как оригинал.

В общем выводе по данному вопросу можно заключить, что даже известное произведение, написанное в легкой для запоминания форме, может быть запросто принято за фанфик, если альтернативная работа, созданная по мотивам оригинала, окажется в стилистическом, структурном и сюжетном плане ничуть не хуже, чем изначальная, взятая за основу.

По данному исследованию можно сделать определенный вывод: фанфики и фанфикшен представляют собой весьма интересный материал для исследования. Многие люди питают к подобному жанру и его работам определенную симпатию, а если фанфик написан хорошо, то у него есть все шансы стать востребованным и узнаваемым.

#### **Библиографический список**

1. Иванова И. Н., Иванова А.С. - Фанфикшен (fanfiction) как жанр массовой литературы: стереотипы гендерного сознания «аффтатов» // Культ-товары: Феномен массовой литературы в современной России: Сборник научных статей / И. Л. Савкина, М. А. Черняк. — СПб.: СПГУТД, 2009. — С. 135—137. — 336 с.

2. Что такое фанфик и нужен ли он литературе? [Электронный ресурс] // URL:<https://fb.ru/article/94788/chto-takoe-fanfik-i-nujen-li-on-literature?ysclid=ls6fxq5v9m807865388>

## **СНЕЖНЫЙ БАРС - СИМВОЛ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ**

*Захаров Александр Сергеевич*

*Научный руководитель Темерова Татьяна Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный  
техникум», г. Черногорск*

Среди государственных символов Хакасии особое место принадлежит гербу. Центральное место на гербе республики занимает снежный барс. Снежный барс - не просто животное, а Древний символ Хакасии. Крылатый снежный барс изображённый на гербе Хакасии, символизирует независимость, мощь и связь времён. Изображения барса можно увидеть на бронзовых и золотых бляшках, украшениях, которые использовались несколько тысячелетий назад.

Народные предания приписывают барсу силу, бесстрашие, мудрость и выдержку. Он – представитель высших небесных сил на земле, хранитель людей, Царь зверей. Барс считается священным животным, поэтому древние хакасы изображали его на наскальных рисунках со знаком святости – крыльями.

Цель работы-Познакомиться с символикой Хакасии, легендами о снежном барсе и его особенностями.

Задачи работы:

Изучить информацию о гербе Хакасии.

Ознакомиться по литературным источникам с хакасскими легендами о снежном барсе.

Рассмотреть систематическое положение снежного барса и его особенности.

Животные в геральдике символизируют человеческие качества и являются важным элементом культуры народов. Они помогают лучше понимать значение гербов, историю и мифологию народа, его ценности. В тюркском мире одним из самых почитаемых животных является снежный барс. Согласно древним поверьям, барс имел божественное начало, считался символом плодородия и богатства. На гербе Хакасии изображен

снежный барс. Кроме Хакасии снежный барс изображен на гербе республики Татарстан, Северной Осетии и Псковской области.

Первый герб Хакасии был утвержден 6 июня 1992 года. Авторы герба- художник Владимир Федорович Лагодич и профессор Владимир Яковлевич Бутанаев. Государственный герб Республики Хакасия представляет собой изображение на белом фоне стилизованного свернувшегося барса синего цвета. Изображение барса, свернувшегося в кольцо, часто встречается на памятниках тагарской культуры - археологической культуры VII-III веков до н.э. Барс изображался на кинжалах, пуговицах и других предметах быта, найденных археологами. Свернувшийся клубком, он «олицетворяет вечность жизни на Земле, внутреннюю силу республики и преемственную связь культур современного и древнего населения Хакасии». Пробразом герба стала золотая пантера из «Сибирской коллекции Петра I», датируемая VI-V вв. до н.э.

Изображение герба менялось, но изображение снежного барса осталось, хотя и претерпело изменение.

Современный герб Хакасии принят 20 декабря 2006 года.

Государственный герб республики Хакасия представляет собой изображение в серебряном поле красного щита амазонок. На щите изображен крылатый барс. Барс-это память о предках, символ верности, символизирует духовность, мужество. Голова барса развернута к зрителю – «позиция настороже», крылья барса смоделированы в виде хакасского орнамента.

Автор герба Хакасии -Котожеков Александр Иванович.

Хакасы издревле почитали и уважали «хозяина гор» -ирбиса,наделяя его сверхъестественными способностями. До сих пор люди Хакасии верят, что встреча с ирбисом — это предзнаменование какого-либо важного события, которое сыграет в жизни человека или жизни его рода особую роль.

Нападение ирбиса на скот также расценивалось чабанами как наказание свыше за нарушение древних законов существования в гармонии с природой. По хакасской легенде, создатель всего живого повелел снежному барсу охранять проход между миром людей и злых духов. Придание гласит: когда умрет последний ирбис, зло вырвется наружу и погубит человечество. Поэтому у хакасов существует много запретов, касающихся снежного барса.

Ирбис или снежный барс – крупное хищное животное семейства кошачьих, относится к семейству пантер. Животное не зря называется снежным. Снежный барс – единственный представитель семейства кошачьих, который обитает в горах, где круглый год лежит снег.

Ирбис отличается тонким, длинным, гибким телом, относительно короткими ногами, небольшой головой и очень длинным хвостом. Окраска меха светлая дымчато-серая с кольцеобразными и сплошными темными пятнами. Шерсть высокая, очень густая и мягкая – она обеспечивает защиту от холодных, суровых условий среды обитания.

Снежный барс, в отличие от других больших кошек не может рычать. «Мурлыканье» происходит как у кошек. Снежный барс – животное невероятной красоты и грации. Длина тела у взрослой особи – 1-1,4 метра. Длина хвоста равна длине туловища. Хвост играет очень важную роль. Животные используют его для сохранения равновесия в горной местности и обогрева передних и задних лап в снег и мороз. У хищников большие передние лапы с круглыми подушечками. Длинные задние стопы обеспечивают быстрое передвижение среди горных вершин и ловкие, грациозные прыжки. На лапах имеются втяжные когти. Благодаря этому на снегу там, где прошел хищник, не остается следов когтей.

Голова круглой формы, на которой расположены небольшие, треугольной формы ушки. В зимний период в густом, длинном меху их практически не видно. Глаза круглой формы, очень выразительны. Снежный барс имеет длинные, тонкие вибриссы. Их длина достигает чуть более десяти сантиметров.

Снежный барс способен справиться с добычей, втрое превосходящей его по массе. В дикой природе ирбисы в основном питаются копытными: сибирскими горными козлами, архарами, косулями, маралами, кабаргой, оленями. Кроме того, время от времени они питаются и нетипичными для их рациона мелкими животными, такими как суслики, пищухи. Растительную пищу - зелёные части растений, траву и т. п. — ирбисы употребляют в дополнение к мясному рациону только летом. За один раз взрослый снежный барс может съесть 2—3 кг мяса.

Ирбис живет в таких местах, которые большинство других животных обходит стороной. Места обитания снежного барса труднодоступны. В нашей стране расположена самая северная часть территории обитания ирбиса, которая приходится на Южную Сибирь.

В настоящее время в нашей стране популяция хищника немногочисленна.

Это один из редчайших хищников нашей страны наряду с амурским тигром и леопардом. На сегодняшний день эксперты оценили численность редкого вида кошачьих в 73-75 особей, из них взрослых 55-57, котят-18 особей. Для сравнения в 2020 году в России насчитали 51 особь. Находятся они в основном в Хакасии, Алтайском крае, Тыве и Красноярском крае. На территории Хакасии обитает около десятка особей. Вид включен в Красную книгу Российской Федерации и Красную книгу Республики Хакасия. Охота на ирбисов запрещена.

На гербе нашей республики, на щите изображен крылатый барс, который встречается в наскальных рисунках древних хакасов. Барс — это память о предках, символ идеи, верности, символизирует духовность, идейность, прямоту, мужество. По представлениям хакасов, является представителем высших Небесных сил на Земле, является тотемом (первопредком) и хранителем. Голова барса развернута к зрителю — «позиция настороже», крылья барса смоделированы в виде хакасского орнамента

По хакасской легенде, ирбис — последний страж человечества. Чтобы он мог продолжить охранять наш мир от зла, необходимо спасти от вымирания эту красивую, серебристую кошку. Хочется верить, что снежному барсу поможет выжить его осторожность и забота человека.

#### **Библиографический список**

1. Звери Восточной Европы и Северной Азии. Т. 3: Хищные и ластоногие / С. И. Огнев. — Москва Ленинград: Биомедгиз, Главпушнина НКВД, Редакционно-издательский отдел, 1935.
2. Соколов В. Е. Пятиязычный словарь названий животных. Млекопитающие. Латинский, русский, английский, немецкий, французский. / под общей редакцией акад. В. Е. Соколова. — М.: Рус. яз., 1984.
3. Сосновский И. П. Редкие и исчезающие животные: По страницам Красной книги СССР. — М.: Лесная промышленность, 1987 -107с.
4. Интернет- ресурсы.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Булгакова Анна Сергеевна,  
преподаватель ГБПОУ РХ  
«Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики  
и сервиса», г. Абака*

Современный мир находится в постоянном движении и развитии, и образование не стоит на месте. С появлением новых технологий обучение приобрело совершенно новый облик, став более доступным, гибким и эффективным благодаря использованию дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) представляют собой совокупность методов и средств обучения, основанных на использовании информационно-коммуникационных технологий. Эти технологии позволяют получать знания без привязки к определенному месту и времени, что особенно важно в современном мире, где мобильность играет ключевую роль. Электронное обучение, в свою очередь, представляет собой форму обучения, осуществляемую при помощи компьютерных программ, интерактивных курсов, веб-семинаров и других цифровых инструментов.

Одним из основных преимуществ использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения является доступность образования для широкого круга людей. С помощью интернета студенты могут получать знания в любой точке мира, не выходя из дома. Это особенно актуально для жителей удаленных регионов или людей с ограниченными возможностями, которым традиционное обучение может быть недоступно.

Гибкость также является важным аспектом дистанционного обучения. Студенты могут выбирать удобное для себя время и темп обучения, что позволяет им эффективно сочетать учебу с работой, семейными обязанностями и другими занятиями.

Кроме того, электронное обучение открывает широкие возможности для интерактивного обучения. С помощью мультимедийных материалов, онлайн-тестирования, форумов и чатов студенты могут активно взаимодействовать как друг с другом, так и с преподавателями, обсуждать материалы, делиться опытом и решать задачи в коллективе.

Однако, несмотря на все преимущества, использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения также имеет свои ограничения и недостатки. Некоторые студенты могут испытывать затруднения с самостоятельной организацией учебного процесса и могут испытывать нехватку мотивации без прямого контакта с преподавателем и однокурсниками. Кроме того, не для всех дисциплин и видов обучения электронное обучение подходит одинаково эффективно.

Тем не менее, несмотря на некоторые ограничения, дистанционные образовательные технологии и электронное обучение играют все более значимую роль в современной образовательной практике. Эти инновации помогают сделать образование более доступным, гибким и эффективным, открывая новые горизонты для учеников (студентов) по всему миру.

Так же, в своей работе можно применять или использовать персональный сайт педагога в процессе обучения. Мной был создан личный сайт на ns.portale.

Персональный сайт преподавателя, размещенный по адресу <https://nsportal.ru/bulgakova-anna-sergeevna>, был создан в 2019 году и является для меня не только электронным портфолио, но и одним из наиболее удобных способов накопления и представления материала для работы с учащимися. Целью создания сайта является организация совместной работы участников образовательного процесса.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- создание и представление электронного портфолио преподавателя;
- самообразование, освоение новых образовательных технологий;
- систематизация и распространение накопленного опыта в создании ЦОР и применения ИКТ в учебном процессе;
- средство общения с учителями, учащимися и родителями;
- помощь учащимся в подготовке к урокам, конкурсам и олимпиадам;

## Библиографический список

1. Корниенко, С. А. Электронное обучение как средство реализации образовательной программы / С. А. Корниенко. — Текст: непосредственный // Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, июнь 2014 г.). — Т. 0. — Челябинск: Два комсомольца, 2014. — С. 175-182. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/104/5759/> (дата обращения: 29.02.2024).
2. Викторова Т. С., Мушкатова М. С. Переход от дистанционного обучения к электронному на современном этапе. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://www.architekturabelarusi.ru/PUBLIKACII/perehod\\_ot\\_distancionnogo\\_obucheniy\\_k\\_elektronnomu/](http://www.architekturabelarusi.ru/PUBLIKACII/perehod_ot_distancionnogo_obucheniy_k_elektronnomu/).
3. Закон РФ «Об образовании» от 10 июля 1992 г. № 3266–1 в редакции Федерального закона РФ «О внесении изменений и дополнений в Закон Российской Федерации «Об образовании» от 13 января 1996 г. № 12-ФЗ с последующими изменениями.
4. ФЗ № 273-ФЗ от 21.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА, ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И КРИТЕРИЕВ

*Истомина Ксения Сергеевна*

*Научный руководитель – Ланешко Алексей Викторович, преподаватель ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Состояние физического развития имеет важное значение для оценки здоровья населения. Изучение физического развития, несмотря на видимую простоту, представляет собой весьма сложный процесс, поскольку требует решения нескольких взаимосвязанных задач: во-первых, оценки состояния физического развития индивидуума на момент обследования и в динамике, во-вторых, оценки физического развития группы населения на данный момент времени и в динамике.

В практическом здравоохранении преобладает задача определения физического развития индивидуума на момент обследования. В данном случае правомерно говорить о физическом здоровье.

Физическое здоровье — это комплексный показатель жизнедеятельности индивидуума, характеризующийся таким уровнем адаптационных возможностей организма, при которых обеспечивается сохранение основных параметров его гомеостаза в условиях воздействия факторов окружающей среды.

Однако без сводной характеристики физического развития отдельных групп населения нельзя разработать его стандарты, дать обоснованную индивидуальную оценку физического развития входящих в эти группы людей. В то же время без данных об отдельных индивидуумах нельзя получить сводные типичные величины, характеризующие отдельную группу населения. Оценка состояния физического развития человека на момент осмотра имеет важное клиническое значение, однако динамика процессов роста и развития не менее, а порой и более важна для врача. При изучении общественного здоровья обычно используют оценку физического развития определенной группы населения как на момент обследования, так и в динамике.

Физическое развитие человека сложно и многообразно. Оно включает такой обширный комплекс различных признаков, что исчерпывающая их характеристика едва

ли возможна. Поэтому из всего разнообразия признаков физического развития приходится выбирать некоторый минимум важнейших признаков, по возможности поддающихся количественному объективному учету. Для их изучения используют три основных метода:

- 1) антропоскопия (описание тела в целом и отдельных его частей);
- 2) антропометрия (измерение размеров тела и отдельных его частей);
- 3) антропофизиометрия (определение физиологического состояния, функциональных возможностей организма).

Антропоскопия основывается на визуальном осмотре человека. Оценивают тип телосложения, состояние кожных покровов, степень развития мускулатуры, отложений жира, состояние опорно-двигательного аппарата, развитость вторичных половых признаков и др. Состояние опорно-двигательного аппарата визуально оценивают по ширине плеч, осанке, массивности. Степень полового созревания обычно определяют по шкале J.M. Tanner, позволяющей оценить степень развития вторичных половых признаков: оволосение лобка и подмышечных впадин, развитие молочных желез и состояние менструальной функции у девочек.

Антропометрию проводят с помощью специальных инструментов: антропометра, ростомера, сантиметровой ленты, различных циркулей и др. Антропометрия включает в себя соматометрию (измерение размеров тела и его частей), остеометрию (измерение размеров скелета и его частей) и краниометрию (измерение размеров черепа). Различают основные и дополнительные антропометрические показатели. К основным показателям относят рост, массу, площадь поверхности, объем тела, длину окружности грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе). К дополнительным антропометрическим показателям относят рост сидя, длину окружности шеи, живота, талии, бедра и голени, размер плеча, сагиттальный и фронтальный размеры грудной клетки, длину рук, массу подкожного жира и др.

Антропофизиометрию проводят с использованием специальных приборов (динамометры, угломеры, велоэргометры, спирографы и др.) и специальных методов (проведение функциональных проб и т.п.). Оценивают по целому ряду показателей, характеризующих силу кисти, становую силу, жизненную емкость легких, физическую работоспособность человека и др. К антропофизиометрии относится фетометрия - измерение размеров плода, которое проводится с помощью ультразвуковых исследований (УЗИ). К фетометрическим показателям, определяемым с помощью УЗИ, обычно относят бипариентальный, лобно-затылочный размеры головы, длину бедра (длину бедренной кости), плеча, диаметр грудной клетки и живота, окружность живота и головы, размеры сердца и мозжечка.

При измерении параметров физического развития для получения точных результатов необходимо соблюдать ряд стандартных условий. Измерения следует проводить в утреннее время, при оптимальном освещении, наличии исправного инструментария, использовании унифицированной методики и техники измерения.

В практическом здравоохранении обычно ограничиваются лишь антропоскопией и определением отдельных антропометрических показателей: массы, длины тела, окружности грудной клетки и головы. Это связано с рядом причин. Во-первых, эти исследования проще всего провести, что немаловажно в условиях ограниченного времени, выделяемого для осмотра, во-вторых, не исчерпывая всех характеристик физического развития, эти признаки отражают ряд его существенных сторон и в сочетании с другими данными о состоянии здоровья имеют важное практическое значение для интегральной оценки состояния здоровья индивидуума и группы людей.

Оценка физического развития в любом возрасте производится путем сравнения антропометрических данных со средними региональными величинами (стандартами) для соответствующего возраста и пола. Данные антропометрических измерений

обрабатываются с использованием различных методов вариационной статистики. Приведем некоторые из них.

Метод сигмальных отклонений. Это весьма простой метод примерной оценки отдельных антропометрических показателей, в основе которого лежат антропометрические стандарты. Антропометрические стандарты - средние значения признаков физического развития, полученные при обследовании репрезентативной выборки населения, однородной по возрастно-половому и социальному составу. При использовании данного метода для каждого признака вычисляют среднюю арифметическую величину ( $M$ ) и среднее квадратическое отклонение ( $a$ ), которое определяет границы однородной группы (нормы). Для оценки определяется отличие показателей обследуемого от аналогичных стандартных. При этом оценка проводится следующим образом:

- $M \pm 1a$  - средние данные;
- $M$  от  $+1a$  до  $+2a$  - данные выше средних;
- $M$  от  $+2a$  до  $+3a$  - высокие данные;
- $M$  от  $+3a$  и более - очень высокие данные;
- $M$  от  $-2a$  до  $-1a$  - данные ниже среднего;
- $M$  от  $-3a$  до  $-2a$  - низкие данные;
- $M$  менее  $-3a$  - очень низкие данные.

Процентильный метод. Более точным методом оценки физического развития является процентильный метод, который исключает необходимость математических расчетов. В основе этого метода лежит использование процентильных таблиц, которые составляются следующим образом: антропометрические данные 100 человек (100%) одного возраста выстраивают в порядке возрастания. Затем показатели 3, 10, 25, 50, 75, 90, 97% обследуемых вносят в таблицы, в которых сохраняют вышеуказанную нумерацию (или процент, или перцентиль, или процентиль). Если полученные результаты соответствуют 25-75 процентилю, то рассматриваемый параметр соответствует среднему возрастному уровню развития. Если же показатель соответствует 10 процентилю, это говорит о развитии ниже среднего, а если 3 - о низком развитии. Если показатель входит в пределы 90 процентиля, развитие оценивают выше среднего, а если в 97 - как высокое. Процентильные таблицы широко применяются за рубежом с конца 70-х годов XX в. и позволяют сравнивать индивидуальные антропометрические величины со стандартными табличными, получаемыми при массовых обследованиях. Процентильные таблицы обычно включают такие антропометрические показатели, как рост, масса, окружность головы и грудной клетки.

Основанием для включения ребенка в группу наблюдения участкового педиатра являются зоны 2-го и 6-го интервалов и, соответственно, отнесение ребенка ко II группе здоровья, зоны 1-го и 7-го интервалов свидетельствуют о необходимости углубленной диагностики для уточнения заболеваний. Наличие 3 внутренних процентильных зон, входящих в границы средних или нормальных показателей (зоны 3-5-го интервалов), позволяет контролировать более ранние и тонкие сдвиги в развитии и питании ребенка при динамических изменениях.

С помощью процентильных таблиц можно оценить соматический тип ребенка. Согласно схеме И.И. Бахраха и Р.И. Дорохова (1975), все дети без ожирения и гипотрофии могут быть отнесены к одному из трех соматических типов: микро-, мезоилимакросоматическому, согласно сумме номеров интервалов процентильной шкалы, полученных для длины и массы тела. К микросоматическому типу относятся дети при сумме до 9 (физическое развитие ниже среднего), к мезосоматическому типу - при сумме от 10 до 16 (физическое развитие среднее), к макросоматическому типу - при сумме 17 и более (физическое развитие выше среднего).

Для каждого ребенка может быть определена гармоничность физического развития. Определение гармоничности проводится на основании тех же результатов

процентильных оценок. К группе с гармоничным развитием относятся дети при разности номеров интервалов между двумя показателями, не превышающей 1, если разность составляет 2, то развитие считается дисгармоничным, если разность равняется 3 и более, развитие считается резко дисгармоничным.

Для оценки состояния питания определяется соотношение массы и длины тела: при попадании искомой величины массы тела в область 1-го интервала, ребенок относится к группе детей с очень низким питанием, в область 2-го коридора - к группе детей с низким питанием; в область 3-го коридора - к группе детей с питанием ниже среднего и т.д.

Антропометрическая оценка методом процентиля почти всегда совпадает с оценкой состояния здоровья у детей, подростков и молодежи. Данный метод имеет преимущества перед другими: он объективен, корректен, сопоставим, прост в использовании и позволяет следить за динамикой антропометрических данных, увидеть изменения показателей в зависимости от возраста. Однако процентильный метод разработан лишь для детей и подростков в возрасте до 18 лет, в связи с чем для оценки физического развития взрослых должны применяться другие методы.

Для анализа антропометрических данных можно использовать оценочные коэффициенты, или индексы физического развития, рассчитанные путем сопоставления различных антропометрических признаков с помощью априорных математических формул. Метод индексов позволяет давать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Индексы построены на связи антропометрических признаков (массы с ростом, жизненной емкостью легких, силой и т.п.). Разные индексы включают разное число признаков и разделяются на простые, включающие два признака, и сложные, включающие более двух признаков. К наиболее часто применяемым индексам относятся ростовой индекс Брока-Бругша, массо-ростовой индекс (Кетле), жизненный индекс, силовой индекс и т.д.

Для примера приведем методику расчета оптимальной (идеальной) массы методом, который был предложен более 100 лет назад французским антропологом П. Броком и который до сих пор не утратил своего значения.

При использовании метода Поля Брока идеальная масса рассчитывается по формуле:

Идеальная масса (кг) = Рост (см) - 100.

Однако формула Брока не учитывает того, что у женщин значительно больший слой подкожного жира, чем у мужчин, в связи с чем в настоящее время эта формула преобразована следующим образом:

Идеальная масса для мужчин (кг) = (Рост в см - 100) × 0,9.

Идеальная масса для женщин (кг) = (Рост в см - 100) × 0,85.

Кроме того, формула Брока не учитывает, что возраст человека вносит свои коррективы в расчеты. По мнению многих диетологов, расчеты массы по формуле Брока могут привести к тому, что некоторые люди высокого роста будут считать свою массу нормальной, хотя на самом деле она избыточная, и, наоборот, некоторые низкорослые, чья масса нормальная, будут считать ее избыточной.

### Библиографический список

1. Физическое развитие, методы оценки <https://studfile.net/preview/2081418/page:35/>
2. Физическое развитие человека и методы оценки [https://spravochnick.ru/fizicheskaya\\_kultura/fizicheskoe\\_razvitie\\_cheloveka\\_i\\_metody\\_ego\\_opredeleniya/](https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/fizicheskoe_razvitie_cheloveka_i_metody_ego_opredeleniya/)



## ГРУППОВОЙ ПРОЕКТ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ

*Тарасова Анастасия,  
Захарова Елизавета,  
Картапольцева Ольга,  
Суван Юлия*

Научные руководители - Тараканова Любовь Васильевна,  
Ирлянова Галина Владимировна,  
Демина Надежда Дмитриевна,  
*преподаватели иностранных языков  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с. Шира*

Современный подход к изучению иностранных языков предусматривает использование разных педагогических технологий, помогающих лучше знать языки других стран. В целях развития коммуникативных компетенций наши преподаватели применяют на уроках самые разные методы и приемы работы. Среди них наиболее важной, на наш взгляд, является проектная деятельность. Обучающиеся с интересом работают как над индивидуальными, так и групповыми проектами. Каждый из этих видов имеет свои преимущества. Например, индивидуальный проект может быть выстроен и отслежен с наибольшей точностью, ответственность за проект ложится только на одного обучающегося и он получает личный опыт на всех этапах выполнения работы. При выполнении группового проекта у ребят формируются навыки сотрудничества, сам проект выглядит наиболее разносторонним, на каждом этапе возникают ситуации, когда появляются новые лидеры, которые проявляют себя в зависимости от способностей, здесь могут быть поиски разных путей решения проблемы, различные точки зрения, идеи. В таких проектах, как правило, присутствуют элементы исследования. На наших уроках чаще всего применяются краткосрочные проекты, защита которых обычно осуществляется на уроках иностранного языка. В нашей учебной деятельности встречаются также и долгосрочные проекты с элементами исследования. В этой статье пойдет речь о создании группового долгосрочного проекта и его увлекательном продукте. При изучении темы «Я - студент аграрного техникума» на уроках иностранного языка студенты более детально ознакомились с историей нашего техникума: учили слова, читали тексты, переводили газетные статьи, просматривали видеофильмы о техникуме и составляли диалоги, рассказывали о профессиях, которые осваивают в настоящее время. На одном из уроков преподаватели предложили посмотреть презентацию на английском языке о техникуме, просмотрев которую, мы ближе познакомились с историей техникума, его структурой, правилами учебного процесса. Все это было нам известно и до этого, но изучать информацию на английском языке было очень интересно. В презентации содержалась как уже знакомая нам лексика, так и новая. После просмотра презентации были даны определенные задания: нас разбили по группам, каждой из которых предстояло составить беседу-диалог либо подготовить монологические высказывания. История техникума настолько увлекла нас, что у нас возникла идея создать видеоролик о наших профессиях. Единомышленники в каждой группе нашлись быстро. В их числе оказались лидеры, аналитики, сценаристы, корреспонденты, монтажеры. Распределили роли, и каждый внес свою изюминку в работу. Нами был написан сценарий будущего видеоролика, в котором были отражены все необходимые роли студентов. Навык работы с современными устройствами позволил нам в короткие сроки отснять материал и смонтировать фильм. Ребята из других групп с интересом рассказывали о получаемых специальностях и профессиях: повар, кондитер, техник-механик, электромонтажник, автомеханик. Во время подготовки материала нам

приходилось много читать текстов профессиональной направленности, в результате чего пополнился наш лексический словарь по английскому языку, расширился кругозор. Так, например, названия инструментов у электриков показались очень интересными и нами был составлен небольшой тематический словарь профессиональных терминов, исходя из их специальности «Электроснабжение»:

electrician — электрик  
electricalsystems — электрические системы.  
wiring — проводка.  
circuitbreakers — автоматические выключатели.  
outlets — розетки.  
voltage testers — тестеры напряжения.  
commercial buildings — коммерческие здания.  
industrial facilities — промышленные объекты.  
wire strippers — щипцы для зачистки проводов.  
pliers — плоскогубцы.  
screwdrivers — отвертки.  
troubleshooting — устранение неисправностей.  
building codes — строительные нормы.  
technical documents — технические документы.  
safety precautions — меры безопасности.

По остальным специальностям нами также были составлены лексические словари профессиональных терминов. Это все способствовало более глубокому изучению иностранного языка.

На протяжении нескольких лет наш техникум сотрудничает с Жировичским аграрно-строительным колледжем. Ребята принимают участие в различных олимпиадах по специальностям, выступают с проектами сами и заслушивают посредством ВКС их доклады. Поэтому, когда наши преподаватели предложили нам поделиться видеороликом с друзьями из Республики Беларусь, мы охотно согласились. Создание виртуального тура по нашему техникуму на иностранном языке для наших друзей стало продуктом группового проекта. Студенты поделились с ними рассказом о наших специальностях, которые ребята как из Республики Хакасия, так и из соседних регионов получают в нашем техникуме. Проведенная нами работа по поиску информации о техникуме со дня его основания и до наших дней, отражена в нашем групповом проекте «Я - студент Аграрного техникума. Изучение истории моего техникума на уроках иностранного языка». Данная работа может использоваться как на уроках иностранного языка в учебных группах, так и на внеклассных мероприятиях. Тем более, как показало анкетирование, проведенное нами среди студентов нашего техникума, не все владеют общей информацией о нашем учебном заведении. Участие в данном групповом проекте предоставило нам возможность научиться определять цели и задачи, ставить вопросы, решать проблемы, распределять роли, слушать других, нести за себя ответственность. Каждый участник показал свои интеллектуальные способности, раскрыл свой творческий потенциал. Нами были получены навыки монологической речи, умение держать себя как перед камерой, так и выступать перед аудиторией. Нам пришлось использовать свои артистические умения в качестве гидов данного тура. Мы поделились данной информацией, так как сама работа над этим проектом вызвала у нас интерес к истории техникума и еще больше замотивировала на глубокое изучение иностранного языка.

#### **Библиографический список**

1. Недопекин О.М., Мадоян Г.Е., Ширинскому аграрному техникуму - 60!: газета «Ширинский Вестник» - 09.04.2021 г.
2. Интервью директора техникума - 2022г. [http://pu14shira.ucoz.ru/index/intervju\\_direktora\\_tekhnikuma\\_olega\\_mikhajlovicha\\_nedopekina\\_na\\_radio\\_rossija\\_khakasija/0-154](http://pu14shira.ucoz.ru/index/intervju_direktora_tekhnikuma_olega_mikhajlovicha_nedopekina_na_radio_rossija_khakasija/0-154) (дата обращения 19.02.2024)

3. Журнал «Профессионально-техническое образование», №1, №2, №3, 1977г. «Профтехобразование СССР: хроника шестидесятилетия» (материал от редакции).
4. Газета «Знамя коммунизма» -01.05.1989г., -01.06.1989 г. 5.  
Материал Пресс-службы Главы Республики Хакасия и Правительства Республики Хакасия <http://проф-обр.рф/news/2021-04-11-1239> (дата обращения 19.02.2024)  
<http://pu14shira.ucoz.ru/index/sozдание/0-76>  
<https://moyaokruga.ru/shiravest/Articles.aspx?articleId=444902>  
<http://pu14shira.ucoz.ru/load/>  
<https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-istoriya-razvitiya-uchebnogo-zavedeniya-ot-umsh-1-do-agrarnogo-tehnikuma-5064072.html>

## ИСЛАМСКИЙ БАНКИНГ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В РОССИИ

*Садыкова Азалия Ильясовна, Калугина Валерия Александровна*  
*Научный руководитель – Аюпова Венера Казбековна, преподаватель*  
*ГАПОУ РТ «Камский государственный автомеханический*  
*техникум им. Л.Б. Васильева», г. Набережные Челны*

Актуальность исследования заключается в том, что сегодня исламский банкинг лучше всего развит в мусульманских странах. Ислам — вторая по распространенности религия в России. В нашей стране мусульманский банкинг пока слабо развит, но имеет большие перспективы.

Цель исследования раскрыть перспективы развития исламского банкинга в России.

Задачи:

- изучить сущность исламского банкинга;
- какие ограничения у исламских банков есть в России;
- перспективы развития исламского банкинга в России.

Исламский банкинг — это банковская деятельность, соответствующая нормам ислама. Например, мусульманам запрещены процентные сделки или покупка акций компаний, торгующих свининой.

Принципы исламского банкинга

Мусульманский банкинг основывается на этике и философии ислама. Любые юридические и финансовые действия должны соответствовать нормам шариата. Исламский банкинг строится на принципах, описанных в Священных писаниях. Ключевые правила исламской банковской деятельности строятся на запретах — харам. В противовес запретам в исламе есть разрешенные действия — халяль.

Что запрещено в исламском банкинге:

1. Проценты. Мусульманам запрещено ростовщичество и проценты по кредитам и вкладам — риба. Покупка облигаций и привилегированных акций тоже находится под запретом в исламе.

2. Участие в рискованных сделках и спекуляциях. Для мусульман есть прямой запрет на инвестирование с использованием сложных финансовых инструментов. В исламе даже есть специальный термин «гарар», обозначающий неопределенность и опасность. Из-за этого через исламский банкинг нельзя работать со спекулятивными инструментами, такими как опционы, шорты, форварды.

3. Некоторые виды деятельности. Мусульманам нельзя инвестировать в некоторые виды бизнеса:

1. Производство и продажу алкоголя и табака, оружия.

2. Производство и переработку нехаляльного мяса — свинины.
3. Азартные игры, лотереи, развлекательную индустрию «для взрослых».
4. Торговля несуществующим товаром. Мусульмане вкладывают деньги только в реальные продукты. Например, под запретом находится криптовалюта. В инвестировании мусульманам запрещены фьючерсы и свопы.

Как работает исламский банкинг

Кредитные организации проводят сложную работу по внедрению новых банковских или инвестиционных продуктов для мусульман, на основе Шариатских стандартов. Несмотря на то что мусульманам нельзя брать обычные кредиты и хранить деньги на депозитах, исламский банкинг предоставляет много услуг.

1. Иджара (исламский лизинг) — это передача имущества во временное пользование другому лицу в обмен на арендные платежи. Исламский лизинг отличается от классического тем, что имущество, которое сдается в аренду, в любом случае остается у лизингодателя. Однако у клиента может появиться право выкупа оборудования, взятого в аренду, если при этом заключено специальное соглашение — иджарава-иктина.

2. Мушарака (совместное предприятие) – подразумевает, что несколько вкладчиков передают банку свои финансы. В свою очередь, банк этими средствами финансирует какой-либо проект. Банк не берет процент от сделки, но получает свое вознаграждение следующим образом:

-Партнер получает определенную долю в качестве оплаты труда, участия в проекте и управленческого опыта.

-Остальную прибыль распределяют между банком, который дал финансирование, и партнером. Выделяют долю исходя из вклада каждого отдельного участника в финансируемый проект и понесенных им расходов.

3. Кард аль-хасан (беспроцентная ссуда) - может дать беспроцентную ссуду физическому или юридическому лицу при условии возвращения долга в определенный срок. Клиент может в знак своей благодарности сверх долга заплатить дополнительную сумму банку за понесенные расходы.

4. Бей-би-силаа. Это финансовая операция, при которой покупатель отдает частями деньги за товар. В традиционном банкинге такая услуга тоже есть и называется рассрочкой платежа.

5. Мурабаха (исламская ипотека) - финансовая услуга, подразумевает торговое соглашение, когда банк приобретает определенный товар для дальнейшей перепродажи. Банк получает доход в виде фиксированной суммы, заранее оговоренной в договоре.

6. Мудараба (исламский депозит) - это партнерский договор распределения прибыли совместного проекта. Клиент передает деньги банку, который вкладывает их в определенный проект или предприятия. Клиент выбирает, в какой именно вид деятельности он финансирует. А исламский банк гарантирует, что вкладывает деньги клиента в халяльные — разрешенные — виды деятельности.

7. Сукук (исламские ценные бумаги) - это беспроцентные облигации, выпускающиеся под определенный материальный актив. Эмитенты — долевики этого актива, который дает инвестору безотзывное право выкупа актива по фиксированной стоимости. Сукук выделяется низкой волатильностью.

8. Закят (мусульманский налог). Согласно Священному Писанию, каждый мусульманин обязан платить милостиню (закят). Размер закят традиционно составляет 2,5% от суммы, которой мусульманин владел в течение года. Собранные деньги направляют в помощь нуждающимся, неимущим мусульманам или на финансирование социальных проектов.

Какие ограничения у исламских банков есть в России:

1.Отсутствие специального законодательства. Исламский банкинг имеет свою специфику, которая должна быть регламентирована на законодательном уровне. Сейчас в

России нет законов, которые устанавливали бы порядок осуществления исламских финансовых операций.

Некоторые исламские банковские услуги, например мурабаха, и вовсе противоречат федеральному закону «О банках и банковской деятельности». По российскому законодательству исламская ипотека или перепродажа товаров — коммерческая деятельность, ее запрещено вести банкам.

2.Отсутствие квалифицированных кадров. Методология и разработка исламских финансовых продуктов — это сложный, многоступенчатый процесс, в котором задействованы авторитетные улемы и профессиональные мусульманские теологи. Каждый продукт должен быть разработан согласно Шариатским стандартам, ААОIFI. Требуется время, чтобы обучить банковских специалистов работать с новыми инструментами исламского банкинга.

3.Стереотипность и низкая осведомленность населения. Граждане воспринимают исламский банкинг как услуги только для мусульман. Хотя использование мусульманских банковских продуктов не запрещено представителям других религий и верований.

Причины развития в России:

1.Вовлечение исламского населения в российскую финансовую систему.

Из-за отсутствия законодательной базы по религиозным принципам не все население может быть включено в финансовую и банковскую систему страны. Развитие исламского банкинга в России привлечет существенную долю потребителей в финансовый сектор страны.

Точных данных о количестве мусульман в России нет. Число россиян, исповедующих ислам, колеблется от 12 до 20 млн человек. Согласно опросу ФОМ, в России исповедуют ислам около 8% населения. По словам председателя «Мусульманского комитета» Гейдара Джемалия, в России проживает около 30 млн мусульман.

Глава совета муфтиев Равиль Гайнутдин считает, что к 2035 году на территории России будет проживать около 30% граждан мусульманского вероисповедания.

2.Обеспечение инвестиций в реальную экономику, инфраструктурные объекты. Благодаря развитию исламского банкинга в российский финансовый сектор будут поступать деньги не только физических, но и юридических лиц. Исламские инвесторы смогут беспрепятственно финансировать производственные, инфраструктурные проекты — важные для развития страны. В первую очередь халяльные инвестиции подразумевают под собой вклад в реальную экономику, социально полезную и значимую.

3.Переориентация сотрудничества от европейских к мусульманским странам.

Развитие исламского банкинга в России станет инструментом сотрудничества с мусульманскими странами, который поможет выйти на принципиально новый уровень торгово-экономических отношений. Сейчас из-за значительных различий в финансовой системе некоторые вопросы невозможно решить, пока не вступит в силу новый закон, регламентирующий исламский банкинг. Российские организации смогут выступать партнерами по сделкам со своими зарубежными коллегами в соответствии с нормами ислама.

Как работает исламский банкинг в других странах

Сейчас исламский банкинг функционирует более чем в 75 странах. За последние семь лет мировые активы исламского финансирования выросли в 1,8 раза. По прогнозам ICD, refinitivislamicfinance, к 2026 году объемы активов исламского финансирования вырастут еще в два раза. Более 70% глобальных активов исламского финансирования вносят страны GCC и MENA.

Крупнейшие страны по активам исламских финансов — Иран, Саудовская Аравия, Малайзия, ЮАР и Катар. А самые крупные в мире исламские банки находятся в Малайзии, Индонезии, Бангладеше и Бахрейне.

Из 100 исламских банков 42 находятся в Азии. Эти банки владели 29% совокупных активов 100 крупнейших исламских банков, но генерировали только 16% совокупной чистой прибыли.

В общих мировых активах наибольшую долю занимает Малайзия, далее идет Саудовская Аравия и ОАЭ.

Лидеры по числу крупнейших исламских банков в мире — Малайзия, Индонезия, Бангладеш, Бахрейн.

Ближний Восток, Азия, Африка. Исламский банкинг больше всего развит в странах с самым большим в мире мусульманским населением. В основном это страны Ближнего Востока, Юго-Восточной Азии и некоторые страны Африки.

Сегодня в Малайзии создан Национальный консультационный шариатский совет по исламскому банкингу и такафул. Он функционирует 17 исламских банков, 10 специальных отделений при обычных банках и 8 исламских страховых компаний.

В Саудовской Аравии банковская система состоит из традиционных финансовых институтов и исламского банкинга. Всего в Саудовской Аравии функционируют 24 лицензированных банка — 12 местных банков и 12 филиалов иностранных банков.

Европа и США. В европейских странах и США исламский банкинг — дополнительный способ расширения линейки банковских продуктов и вовлечения в финансовую систему страны мусульманских граждан, а также инвесторов из стран, исповедующих ислам.

Сегодня в европейских странах проживает примерно 44 млн человек. В США проживает более 3,45 млн мусульман, к 2050 году численность может вырасти до 8,1 млн человек.

В Европе основной центр исламского банкинга — Великобритания. В Лондоне в 2004 году был учрежден Исламский банк Великобритании, ИВВ, который осуществляет деятельность только в рамках норм шариата.

Сегодня HSBC — один из крупнейших банков в мире, предлагающий широкий спектр услуг, соответствующих нормам шариата.

Страны СНГ. Из стран СНГ на территории пяти стран преимущественно живут мусульмане. В Азербайджане, Казахстане, Кыргызстане и Таджикистане в той или иной степени развивается исламский банкинг.

В Казахстане после принятия специального закона, регламентирующего деятельность исламских банков в 2009 году, через год был зарегистрирован первый исламский банк — АО «Исламский Банк AlHilal».

В Кыргызстане пилотный проект по внедрению исламских принципов финансирования был начат в 2006 году с банка ЗАО «ЭкоИсламикБанк». Сегодня в республике функционирует один пилотный банк, три традиционных банка с исламскими окнами.

В Таджикистане работает один исламский банк и два исламских окна при традиционных банках.

Таким образом, развитие исламского банкинга может стать перспективным направлением для финансовой системы России. С одной стороны, он дает возможность мусульманам пользоваться разрешенными исламом банковскими услугами, что вовлечет в финансовую систему страны больше клиентов.

С другой стороны, инструменты исламского банкинга расширяют возможности и спектр банковских услуг для клиентов. Однако стоит учитывать, что проценты, взимаемые традиционными банками, в исламском банкинге заменены на более высокую комиссию, что не всегда может быть выгодно потребителю.

### **Библиографический список**

Исламский банкинг строится на принципах, описанных в:

- 1) Священном писании

- 2) Коране
- 3) Священном предании
- 4) Сунне.

## АВТОРСКОЕ ПРАВО И ИНТЕРНЕТ

*Кузнецов Андрей Александрович*

*Научный руководитель – Кравцова Елена Николаевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Авторское право является той частью гражданского права, которая охраняет права создателей интеллектуальных произведений. Такие права признаются законами большинства стран. Признание и уважение авторских прав стимулируют индивидуальную творческую активность человека, а также содействуют обеспечению доступности произведений для как можно более широких слоев общества. Авторское право касается особых форм творчества, которые имеют отношение главным образом к средствам массовых коммуникаций. Оно касается не только печатных публикаций, но также радио- и телепередач, проката фильмов, музыки и даже компьютерных систем хранения и использования информации. Большинство интеллектуальных произведений существуют, будучи воплощенными в материальной форме. Это, например, книги, рисунки, картины. Но некоторые типы произведений, например стихи, музыка или артистическое исполнение, существуют, даже если они не были записаны или до того, как они были записаны в виде нот или слов. Авторское право охраняет именно форму выражения идей, а не сами идеи.

История возникновения авторского права в сети Интернет

Авторское право — это комплекс норм и правил, закрепленных в законодательстве, которые регулируют отношения, связанные с созданием, использованием и защитой интеллектуальных произведений и объектов интеллектуальной собственности. Оно также известно как «право интеллектуальной собственности» и направлено на защиту прав и интересов авторов и создателей различных творческих и интеллектуальных работ.

Авторское право помечается знаком «©»

Основные аспекты авторского права в России включают в себя:

Исключительное право автора: авторские права предоставляют авторам и создателям. Это включает в себя право на воспроизведение, распространение, публичное исполнение, трансляцию, адаптацию и другие формы использования произведений.

Право на авторство: авторы имеют право быть признанными как создатели своих произведений и указывать свое имя при публикации произведений.

Право на защиту чести и репутации: авторы имеют право на защиту своей чести и репутации в случае искажения, изменения или незаконного использования их произведений.

Объекты авторского права — это интеллектуальные творческие произведения, которые подлежат юридической защите.

Государство: в некоторых случаях государство также может выступать как субъект авторского права, особенно в отношении произведений, созданных в государственном заказе.

Статья 1259 ГК РФ определяет объекты авторских прав как произведения науки, литературы и искусства независимо от достоинства и назначения произведения, а также от способа его выражения. Гражданский Кодекс РФ особо уточняет, что авторские права распространяются на выраженные в объективной форме объекты вне зависимости от того, обнаружено произведение или нет.

Однако не все размещаемые в сети Интернет материалы могут быть объектами авторских прав. Приведенный выше перечень не включает в себя:

- нормативные документы и их официальные переводы (законы, судебные решения, иные тексты законодательного, административного и судебного характера);
- государственная символика (флаги, гербы, ордена, денежные знаки и т. д.);
- произведения фольклора;
- информационные сообщения о событиях и фактах;
- короткие названия и лозунги.

Не признаются авторами результата интеллектуальной деятельности граждане, не внесшие личного творческого вклада в создание такого результата, в том числе оказавшие его автору только техническое, консультационное, организационное или материальное содействие или помощь либо только способствовавшие оформлению прав на такой результат или его использованию, а также граждане, осуществлявшие контроль за выполнением соответствующих работ. Именно авторы объектов авторских прав в соответствии с гражданским законодательством признаются субъектами права и имеют право на защиту своих интересов.

Способ защиты авторских и смежных прав выбирает обладатель исключительных прав с учетом существа нарушенного права и его последствий. В зависимости от того, какие права нарушены — личные неимущественные или имущественные, — применяются различные гражданско-правовые способы.

Защита в случае подобных нарушений осуществляется предусмотренными ст. 1251 ГК РФ способами:

- признание права;
- восстановление положения, существовавшего до нарушения права;
- пресечение действий, нарушающих право или создающих угрозу его нарушения;
- компенсация морального вреда;
- публикация решения суда о допущенном нарушении.

Также за нарушения авторских прав помимо гражданско-правовой защиты предусмотрена административная ответственность по ст. 7.12 КоАП РФ.[4]. Кодекс признает административными правонарушениями незаконное использование контрафактных произведений и фонограмм, а также если на них указана ложная информация об изготовителях, месте производства, обладателях авторских и смежных прав. Совершение указанных действий влечет наложение административного штрафа.

Приведенные выше гражданско-правовые и административные способы защиты не являются единственным инструментом защиты авторских прав, когда речь заходит о сети Интернет. Существующие в сети ресурсы заботятся о своей репутации и о качестве публикуемого контента, поэтому на большинстве сайтов существуют администраторы, а зачастую еще и модераторы, которые контролируют публикуемую информацию. При помощи этих людей на большинстве платформ осуществляется модерирование и отслеживание публикуемого контента, а в случае нарушения авторских прав — его удаление.

В случае если эти материалы нарушают авторские права, у правообладателей возникает право подать жалобу, которую обязательно рассмотрит YouTube. Если жалоба была оформлена верно, и администрация подтвердила нарушение авторских прав, то таковой контент удаляется со страницы канала. Но на этом система предупреждений нарушения авторских прав не заканчивается — если аккаунтом было получено три предупреждения, то осуществляется одно из трех действий:

- блокировка аккаунта и связанных с ним каналов;
- удаление всех роликов канала;
- запрет на создание новых каналов.

Данная практика носит обще применительный характер и распространена на большинстве платформ, где возможно использование объектов авторского права. Но



YouTube в части защиты правообладателей все же остается на шаг впереди. Это осуществляется за счет такого инструмента, как Content ID. Данная система осуществляет свою работу по заявкам правообладателей в случаях, если в загруженном ролике существует контент, защищенный авторским правом. Ее не стоит путать с системой предупреждений YouTube, поскольку особенность Content ID в том, что правообладатель имеет возможность выбрать действие, которое будет осуществлено с нарушающим роликом. Так это может быть и блокировка ролика, как в системе предупреждений, а может быть и монетизация использования контента. В последнем случае правообладатель получит авторское вознаграждение за использование его результата интеллектуальной деятельности. Зачастую подобная монетизация выражается в использовании рекламы правообладателя в ролике

Интернет предоставляет широкие возможности по бесконтрольному поиску, использованию и распространению различной информации, охраняемой авторским правом.

Основными видами нарушений авторских прав в сети Интернет на сегодняшний день являются:

1. Интернет-пиратство в аудиовизуальной сфере, т.е. нелегальное распространение телепередач, фильмов и иных видеоматериалов путем копирования через сеть Интернет.

2. Интернет-пиратство музыкальных произведений, т.е. незаконное распространение музыкальных произведений.

3. Интернет-пиратство в сфере программного обеспечения, т.е. незаконное копирование и распространение программных продуктов в сети Интернет.

Сеть Интернет содержит огромные объемы информации, доступ к которым можно получить из любой точки планеты независимо от местонахождения. При помощи нее проще всего получить доступ к информационным ресурсам всего человечества и проще всего распространить и использовать информацию в личных, зачастую корыстных целях. С каждым днем становится все сложнее охватить область возникающих в сети Интернет правоотношений и защитить тех, кто надеется на силу закона в ней. Отсутствие единого (мирового) института урегулирования правовых отношений в сети Интернет делает эту задачу еще более нереальной, а применение норм ГК РФ по аналогии и по личным измышлениям судей ставит под сомнение справедливость некоторых решений и защищенность авторских прав в сети Интернет.

Решение данной проблемы мне видится во внесении изменений в действующее законодательство путем добавления в уже существующие статьи отдельных пунктов, регламентирующих правоотношения в сети Интернет. Основные изменения должны затронуть Гражданский Кодекс РФ в части 4. Например, я бы внес наказание контенту в Интернете, нарушающему авторское право в блокировке, без права восстановления.

На сегодняшний момент предусмотрено наказание в статье 146 «Нарушение авторских и смежных прав» Уголовного кодекса Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 27.11.2023)[6]:

1. Присвоение авторства (плагиат), если это деяние причинило крупный ущерб автору или иному правообладателю, -

наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев.

(в ред. Федеральных законов от 08.12.2003 N 162-ФЗ, от 07.03.2011 N 26-ФЗ, от 07.12.2011 N 420-ФЗ)

2. Незаконное использование объектов авторского права или смежных прав, а равно приобретение, хранение, перевозка контрафактных экземпляров произведений или фонограмм в целях сбыта, совершенные в крупном размере, -

наказываются штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до двух лет, либо

А также предусмотрено наказание за нарушение авторских и смежных прав, изобретательских и патентных прав КоАП РФ Статья 7.12 в виде административного наказания[4]:

1. Ввоз, продажа, сдача в прокат или иное незаконное использование экземпляров произведений или фонограмм в целях извлечения дохода в случаях, если экземпляры произведений или фонограмм являются контрафактными в соответствии с законодательством Российской Федерации об авторском праве и смежных правах либо на экземплярах произведений или фонограмм указана ложная информация об их изготовителях, о местах их производства, а также об обладателях авторских и смежных прав, а равно иное нарушение авторских и смежных прав в целях извлечения дохода, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 14.33 настоящего Кодекса, -(в ред. Федерального закона от 09.04.2007 N 45-ФЗ)

2. Незаконное использование изобретения, полезной модели либо промышленного образца, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 статьи 14.33 настоящего Кодекса, разглашение без согласия автора или заявителя сущности изобретения, полезной модели либо промышленного образца до официального опубликования сведений о них, присвоение авторства или принуждение к соавторству -(в ред. Федерального закона от 09.04.2007 N 45-ФЗ)влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи пятисот до двух тысяч рублей; на должностных лиц - от десяти тысяч до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от тридцати тысяч до сорока тысяч рублей.(в ред. Федеральных законов от 27.12.2005 N 193-ФЗ, от 22.06.2007 N 116-ФЗ).

В результате проведённых исследований данной темы мы узнали, что такое авторское право, где оно используется, историю его возникновения. Изучил какие объекты в области авторского права в сфере Интернет существуют. А также провёл анализ существующих проблем по защите авторских прав, какие действия нельзя осуществлять при использовании интернет-ресурсов, за что можно получить наказание по статье 146 УК РФ и статье 7.12 КоАП. А также предлагаю решение проблемы защиты авторских прав, изменив Гражданский Кодекс РФ в части 4, путем добавления в уже существующие статьи отдельных пунктов, регламентирующих правоотношения в сети Интернет. Библиографический список.

### **Библиографический список**

- 1.Федеральный закон Российской Федерации №5351-1 от 09.07.1993 «Об авторском праве и смежных правах»// Российская газета. — 1993. — № 147.
- 2.Федеральным законом от 02.07.2013 №187-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам защиты интеллектуальных прав в информационно-телекоммуникационных сетях»// Собрание законодательства РФ. — 2013. — №27.
- 3.«Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях» от 30.12.2001 N 195-ФЗ (ред. от 12.12.2023)
- 4.Федеральный закон "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" от 24.07.2023 N 364-ФЗ
- 5.Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 27.11.2023).
- 6.Бакунцев, А. В.Авторское право на произведения литературы в Российской империи. Законы, постановления, международные договоры (1827–1917).—М.: ВК Москва, 2005.— 90с.

- 7.«Авторское право: понятие, источники, принципы, нормы» Андрей Суворов. Источник: <https://suvorov.legal/avtorskoe-pravo/?ysclid=lqfbqtme1s205153421>
- 8.Wikipedia: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Авторское\\_право](https://ru.wikipedia.org/wiki/Авторское_право)
- 9.Как работает система Content ID[Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://support.google.com/youtube/answer/2797370> — (Дата обращения: 20.12.2023)

## **АНАЛИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ ПРИМЕНЕНИЯ ВАКУУМНЫХ ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ В СРАВНЕНИИ С ДРУГИМИ ТИПАМИ ВЫСОКОВОЛЬТНЫХ ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ**

*Кузнецов Андрей Александрович*

*Научный руководитель – Кравцова Елена Николаевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Выключатель нагрузки, по сути, представляет собой обычный разъединитель с простейшей дугогасительной камерой. Их начали применять около 60 лет тому назад в электроустановках 3, 6, 10 кВ в тех случаях, когда применение дорогих выключателей оказывается неэкономичным. В те времена этот коммутационный аппарат был выполнен в виде разъединителя и высоковольтного предохранителя, поскольку токи нагрузки в электроустановках 6 – 10 кВ были небольшими, по сравнению с современными нагрузками в электрическую сеть. В этом сочетании, разъединитель был предназначен для отключения и включения токов холостого хода, а также включения токов нагрузки, плавкому предохранителю отводилась роль защиты электроустановки от токов перегрузки и короткого замыкания.

По мере развития производства и соответственно энергетических нагрузок, токов холостого хода электроустановок стали применять так называемые разъединители мощности. Это устройство объединило в себе выключатель, имевший дугогасительную камеру небольшой мощности, и разъединитель. Такая конструкция использовалась только для коммутирования токов нагрузки и небольших токов перегрузки. Чтобы использовать разъединители мощности в цепях питания силовых трансформаторов и конденсаторных батарей, необходимо было устанавливать дополнительно высоковольтные плавкие предохранители, для осуществления защиты от токов короткого замыкания.

Позднее, усовершенствовав эту конструкцию, путем монтажа простейшего дугогасительного устройства на разъединитель, разработчики пришли к созданию нового коммутационного аппарата, получившего название выключателя нагрузки. Как оказалось, эти аппараты дешевле разъединителя мощности и способны отключать довольно большие емкостные токи, работающих на холостом ходу линий электропередачи даже очень высокого напряжения. В данное время выключатель нагрузки успешно применяется во многих электроустановках, в том числе в качестве генераторных выключателей, в цепях конденсаторных батарей. Выключатель нагрузки нашел применение и за рубежом, при этом гашение дуги выполняется весьма разнообразными способами: коммутации в воздухе, в вакууме, в элегазе, в трансформаторном масле и т.п.

Вакуумные выключатели сегодня наиболее предпочтительней т.к формирует аксиальное магнитное поле и обеспечивает распределение дуги по всей площади поверхности контактов. Такая конструкция позволяет минимизировать износ контактов и обеспечивает работоспособность камер на весь период эксплуатации, быстрое время срабатывания, уменьшенный ток среза, отсутствие обслуживания механизма поджатия

Самые простые выключатели типа ВН состоит из следующих конструктивных узлов – общая рама, подвешенная на опорных изоляторах, на которых смонтированы дугогасительные камеры с неподвижными контактами - основными и дугогасительными,

подвижные контакты – основные и дугогасительные, общий приводной вал, связанный с полюсами изоляционных тяг.

В конструкцию дугогасительной камеры выключателя нагрузки типа ВН – входит две пластмассовые щеки, внутри которых заложены сменные вкладыши, изготовленные из оргстекла и образующие узкую щель, в которой движется дугогасительный контакт. Отключение производится двумя отключающими пружинами, при этом между дугогасительными контактами образуется электрическая дуга привода, которые относятся к приводам прямого действия. Достоинствами также являются простота конструкции и надежность в эксплуатации, недостатком же - зависимость от мощного источника оперативного постоянного тока, потому как для осуществления операции включения потребляется много энергии.

Выключатели маломасляные типов **ВК-10**, ВКЭ-10 и ВМКЭ-10 предназначены для работы в шкафах комплектных распределительных устройств (КРУ) внутренней и наружной установки на класс напряжения 10 кВ трехфазного переменного тока частотой 50 и 60 Гц для системы с изолированной нейтралью.

Вакуумные выключатели предназначены для коммутации электрических цепей при нормальных и аварийных режимах в сетях трёхфазного переменного тока (частота 50 Гц), номинальным напряжением до 10 кВ включительно с изолированной, компенсированной, заземлённой через резистор или дугогасительный реактор нейтралью. ВВ предназначены для установки в новых и реконструируемых комплектных распределительных устройствах станций, подстанций и других устройств, осуществляющих распределение и потребление электрической энергии во всех отраслях народного хозяйства, в том числе нефтегазодобывающей и перерабатывающей, нефтехимической, химической, горнорудной и других отраслях.

В основу работы выключателей серии ВВ/TEL заложен принцип гашения дуги переменного тока в вакуумной дугогасительной камере при разведении контактов в глубоком вакууме (остаточное давление порядка  $10^{-6}$  мм рт.ст.). По сравнению с традиционными масляными, вакуумными или элегазовыми выключателями, вакуумные выключатели состоят из двух функциональных модулей: коммутационного модуля и блока управления или модуля управления, или электронного модуля управления (для организации быстрого АВР). К преимуществам вакуумных выключателей можно отнести следующие:

- большой коммутационный ресурс благодаря высокой износостойкости вакуумных дугогасительных камер: от 10 до 60 тыс. коммутаций номинальных токов и от 20 до 200 коммутаций токов КЗ.

- бесшумность и отсутствие внешних эффектов при работе, а также при отключении токов КЗ, обусловленные малым выделением энергии в дуге;

- отсутствие необходимости в замене и пополнении дугогасительной среды (в сравнении с масляными выключателями), простота эксплуатации, лёгкая замена дугогасительной камеры (крайне редкая операция), что ведёт к снижению эксплуатационных затрат.

История их применения начинается с открытия самого первого угольного карьера в 1956 году. С этого времени начали активно применять силовые масляные выключатели в КРУ и ЯКНО. Ближе к 1990 году начали использовать элегазовые выключатели, совместно с масляными из-за достаточного количества запчастей для технического обслуживания и дорогого перехода на более совершенные модели. С 2010 началась постепенная модернизация устаревшего оборудования на иностранные модели вакуумных выключателей, а с 2014 переход на вакуумные выключатели отечественного образца из-за наложения санкций на импорт зарубежных

В ходе проведенной работы были выявлены основные достоинства использования вакуумных выключателей на местах открытых горных работ по сравнению с другими

силовыми выключателями, а также выяснены основные различия в конструкциях силовых выключателей используемых на объектах электроэнергетики ОГР.

### Библиографический список

1. Родштейн Л.П «Электрические аппараты» ГЛАВА 11 «Высоковольтные выключатели»

2. Материалы из интернет-ресурсов:

Выключатель ВВ\TEL(<https://www.tavrida.ru/ter/solutions/VCB/>;<http://news.elteh.ru/arh/2006/39/30.php>)

Масляные выключатели (<https://souz-ek.ru/catalog.php?cat=5> )

Анализ преимуществ вакуумных вакуумные выключатели (<http://www.bester54.ru/cms.php?type=page&id=22> )

## МОЛИТВА В ТВОРЧЕСТВЕ СОВЕТСКИХ ПОЭТОВ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XX ВЕКА (НА ПРИМЕРЕ СТИХОТВОРЕНИЙ БУЛАТА ОКУДЖАВЫ И ЕВГЕНИЯ ЕВТУШЕНКО)

*Лубышева Ксения Васильевна*

*Научный руководитель – Алёнкина Светлана Геннадьевна, преподаватель  
Сельскохозяйственный колледж ИМЭА ФГБОУ ВО  
«ХГУ им. Н.Ф. Катанова», г. Абакан*

Рассматривая на уроках литературы творчество поэтов и писателей XIX века, мы так или иначе касаемся темы религии, божьих заповедей. Даже сейчас, когда человек свободен в выборе вероисповедания вопрос веры, религии остаётся сложным и неоднозначным, а в советское время, когда религия считалась «опиумом для народа», обращались ли к теме веры в Бога поэты XX века? В какой период своей жизни? Что пытались найти в этом обращении? О чём просили, что их тревожило?

Молитва – специфический акт религиозной деятельности, в ходе которого человек или группа обращается к божеству или сверхъестественному посреднику с той или иной целью (прошение, восхваление, благодарность, раскаяние, принесение обета и т.д.). [1]

Жанр стихотворной молитвы возник из переложений псалмов. Поэтическая молитва создаётся по законам художественной литературы с опорой на религиозные концепции. Поэт использует средства художественной выразительности, которые недопустимы в канонической молитве. [3]

Поэзия, так или иначе связанная с религией, религиозностью, затрагивает разные темы, которые зависят от внутреннего состояния поэта, от жизненных обстоятельств, времени, исторических событий.

Булат Окуджава создавал свои произведения в период, когда упоминание слова «Бог» было опасным. В молодости он рос как преданный коммунистическим идеалам «красный мальчик», но со временем его взгляды начали меняться. В конце 1950-х годов его интерес к «небесным» темам стал возрастать. Это отразилось в таких его произведениях, как «Песенка о комсомольской богине» (1958), где образ небожительницы несёт положительное звучание, стихотворение «Детство» (1959), в котором упоминается Саваоф, а также песня «Три сестры» (1959), в которой прослеживается отсылка к Библии.

В 1963 году появилась знаменитая песня «Молитва» — для первой публикации, во избежание цензурных ограничений, Окуджава назвал это её «Франсуа Вийон» — одно из самых цитируемых произведений поэта. В «Молитве» есть ощущение хрупкости и ненадёжности творений Бога, присутствует иронический оттенок. Так что Окуджава с самого начала, сохраняя форму псалма, наполняет её еретическим содержанием. При этом и лексика заставляет подозревать иронию. [4]

Окуджава обращается к Богу с просьбой за всех нуждающихся и определяет различные типы претендентов на получение божественной милости: «мудрый», «трусливый», «счастливый», «рвущийся к власти», «щедрый» и Каин. В стихотворении лирический герой ставится на один уровень с ними. Так Окуджава придаёт своей молитве демократический оттенок, сочетает её с коммунистическими идеями. Поэт конкретизирует свои просьбы Богу: «мудрому дай голову, трусливому дай коня, / дай счастливому денег... И не забудь про меня». Окуджава играет со смыслом молитвы в ироническом литературном ключе, подчёркивая важность каждой просьбы. Тема денег и счастья связана с жизненными трудностями Окуджавы, которые он переживал в то время. Строка «И не забудь про меня» уравнивает лирического героя с другими просителями, показывая его разносторонность.

В 1986 году, когда Б. Окуджава исполнилось уже 62 года, он написал стихотворение «Почему мы исчезаем», которое стало значимым этапом в его осмыслении темы существования Бога и его присутствия в жизни людей. Это стихотворение является поэтическим откликом на одну из книг Ветхого Завета – книгу Екклесиаста. В нем лирический герой обрёл истину: только Бог является вечным, всезнающим и всемогущим. Здесь поэт не отрицает или не иронизирует над Богом, а принимает его, хоть и в духе ветхозаветного мудреца.

В 1997 году за несколько минут до смерти Булат Окуджава принял крещение. «Всю жизнь стихами атеиста/Тебе он, Господи, служил!» — писал об Окуджава Андрей Вознесенский.

Для понимания масштабов внутренней работы, которую Евтушенко проделал на пути к Богу, нужно проследить все душевные и духовные этапы, с которых поэт начинал свой подъём.

Относясь к Богу с недоверием и иронией, Евтушенко считал, что если Бог и существует, то поэт должен быть выше, сохраняя свою свободу. Он придерживался мнения, что человек является активным творцом собственного счастья, благополучия народа и страны. Поэт верил, что верный путь для России – революционное преобразование, что человечество способно создать рай на земле, а выше совести нет ничего на свете.

Всё творчество Евгения Александровича Евтушенко условно можно разделить на три периода — светский, переходный и православный. Чёткой границы между ними нет, главные настроения этих периодов, повторяясь и видоизменяясь, проявляются во все годы жизни поэта. Но всё-таки духовное перерождение, нарастающее из года в год, мы ощущаем на всех стадиях его долгого восхождения. Были и свои вершины в каждом периоде. В первом — стихотворение «Идут белые снега», эпический роман в стихах «Братская ГЭС», во втором — «Письмо Есенину», «Эстрада», «А снег повалится, повалится», поэма «Пушкинский перевал», а в третьем — лучшее произведение из множества других — «Дай бог!» Это стихотворение вошло в число православных лирических достижений мирового масштаба. Пожалуй, ни в одном другом творении нет такого разнообразия поднятых проблем современной веры, согретых до точки кипения совестливым сердцем поэта: страсть к показному геройству и к деньгам, добываемым нечестным путём, жестокость, чванство.

Богообщение в его религиозном понимании преобразуется поэзией в ситуацию эстетического переживания соприкосновения с вечными ценностями, которая в разные периоды жизни поэтов может восприниматься по-разному. Юношеские эксперименты над молитвенным словом нередко сменяются напряжённым диалогом с сакральным источником жизни. В зрелый период творчества обращение поэтов к молитве отражает характер духовных поисков на вершине концентрации творческих сил. Охранное слово служит своеобразным подведением итогов и определением ценностных ориентиров жизни, конечность которой осознаётся весьма остро. Не случайно именно в зрелый период творчества поэты наиболее часто обращаются к молитве. [1]

Невозможно перечислить все имена русских поэтов, обращавшихся к жанру молитвы, и тем более проанализировать все подобного рода стихотворения.

В работе высказаны некоторые наблюдения по интересующим нас вопросам, которые позволяют представить специфику жанра поэтической молитвы в творчестве Б.Ш. Окуджавы и Е.А. Евтушенко. Изучив литературный материал, мы пришли к следующим выводам:

- темы и жанры стихотворений-молитв в лирике русских поэтов многообразны;
- молитва поэтическая глубоко уходит своими корнями в молитву каноническую и очень на неё похожа;
- особенности молитвы как жанра зависят от особенностей личности самого поэта, его творческой индивидуальности, особенностей его веры и от времени, в котором живёт поэт («болевых точек истории»);
- молитва как жанр претерпевает эволюцию во времени;
- молитва служит средством художественного осмысления действительности.

Нравственным итогом наших размышлений можно назвать стихотворение архиепископа Иоанна Шаховского «Молитва о молитве»:

Молитву, Боже, подай всем людям.  
Мы так немудры, а всех мы судим.  
В нас нет молитвы и нет виденья,  
Нет удивленья и нет прощенья.  
Нас неба мудрость найти не может,  
И наша скудость нас мучит, Боже,  
Дай из пустыни нам выйти ныне,  
Мы алчем, жаждем в своей пустыне.  
Мы дышим кровью и рабским потом,  
А смерть за каждым за поворотом.  
Любовь и веру подай всем людям,  
В нас нету меры. Но мы не будем  
Ни жизни сором, ни злом столетий –  
Прости нас, Боже, Твои мы дети!

#### Библиографический список

1. Афанасьева Е.М. Молитвенная лирика русских поэтов. – М.: Издательский дом ЯСК, 2021г.  
URL:  
[\(seriya\)/%C0%F4%E0%ED%E0%F1%FC%E5%E2%E0%20%DD.%CC.%20%CC%EE%EB%E8%F2%E2%E5%ED%ED%E0%FF%20%EB%E8%F0%E8%EA%E0%20%F0%F3%F1%F1%EA%E8%F5%20%EF%EE%FD%F2%EE%E2.\(2021\).pdf">http://publ.lib.ru/ARCHIVES/S/"Studia\\_philologica" \(seriya\)/%C0%F4%E0%ED%E0%F1%FC%E5%E2%E0%20%DD.%CC.%20%CC%EE%EB%E8%F2%E2%E5%ED%ED%E0%FF%20%EB%E8%F0%E8%EA%E0%20%F0%F3%F1%F1%EA%E8%F5%20%EF%EE%FD%F2%EE%E2.\(2021\).pdf](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/S/) (электронный ресурс).
2. Бобырева Е.В. Религиозный дискурс: ценности, жанры, стратегии (На материале православного вероучения) : автореф. дис. д-ра филол. наук / Е.В. Бобырева. – Волгоград : ВГПУ, 2007. – 37 с.
3. Перевалова О.А. Стихотворная молитва в русской поэзии XIX века: жанровая динамика и типология. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/30814/1/urgu1447s.pdf> (электронный ресурс).
4. Шраговиц Е. За что и кому молился Окуджава. – Семь искусств, №8, 2019 г., – URL: <https://litbook.ru/article/13450/> (электронный ресурс).
5. Прищепа В.П. Российского отечества поэт. – Абакан: Издательство Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, 1996. – 344 с.

## КАК ДОБИТЬСЯ БЛЕСКА ВОЛОС

*Медведева Алина Александровна*

*Научный руководитель- Рогова Маргарита Кенешбековна,  
мастер производственного обучения*

*ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Большинству женщин небезразлично состояние их волос, ведь волосы – это истинное украшение, посоперничать с которым не могут ни драгоценные камни, ни модные наряды.

Красивые волосы - блестящие и густые во все времена и у всех народов считались лучшим украшением внешности человека. Недаром в старину только незамужние девушки могли ходить с непокрытой головой, а вот выйдя замуж, волосы прятали под платками или кокошниками. Только муж имел право любоваться волосами своей любимой жены.

Блеск волос - один из первых признаков их здоровья и красоты. К сожалению, здоровые и красивые волосы перестают быть нормальным явлением, превращаясь порой в труднодостижимую мечту. Безусловно, определенную роль здесь могут сыграть и косметические средства. Однако и народные средства насчитывают множество рецептов по уходу за волосами.

Интенсивность роста зависит от времени года и суток: весной и летом они растут быстрее, чем зимой и осенью; днем - быстрее, чем ночью. На голове у человека в среднем от восьмидесяти тысяч до двухсот тысяч волос. Продолжительность роста волос ограничена. После определенного времени волос выпадает, заменяясь новым. Ребенок в день теряет пятьдесят-восемьдесят волос, взрослый до ста, а старики сто двадцать волос. Срок жизни волос разный - у мужчины примерно два года, у женщины - четыре года. На продолжительность жизни, на рост волос влияют возрастные особенности людей, состояние нервной системы.

Для грамотного и эффективного ухода за волосами важно правильно определить свой тип волос, так как в противном случае есть риск ухудшить их состояние. Жирность волос соответствует типу кожи: на жирной коже растут жирные волосы, на сухой - сухие. Нормальная кожа умеренно жирная, не сухая, не шелушится, не имеет крупных пор и угрей. Жирная кожа покрыта более толстым слоем кожного сала и имеет специфический жирный блеск. Для такой кожи характерны расширенные поры. Сухая кожа часто шелушится, обветривается, раздражается.

Когда волосы здоровые и получают правильный уход, чешуйки сомкнуты плотно, и стержень волоса представляет собой ровную гладкую поверхность, волос блестит. После разрушения липидной прослойки любые механические воздействия могут привести к тому, что чешуйки начнут отламываться, перестанут блестеть и волосы будут плохо расчесываться.

Основными составными частями волоса являются белковые комплексы - кератин и меланин. Кератин придает волосам эластичность и пластичность. Эластичность позволяет волосу растягиваться и возвращаться в исходное состояние без потерь. Пластичность позволяет делать прически, завивать волосы, выпрямлять.

Человеческие волосы совершенно справедливо называют биологическим барометром состояния нашего организма.

Правильный уход за волосами требует применения препаратов, действительно нормализующих структуру кутикулы и стимулирующих обменные процессы в кортексе.

Технологии в области индустрии красоты не стоят на месте. И на данный момент лучшей процедуры чем ламинирование волос не найти. В процессе процедуры каждый волос покрывается стойкой «дышащей» пленкой, которая сама содержит питающие и



увлажняющие элементы, незаменимые для волос. Вместе с тем заполняются все пробелы в структуре волоса, предотвращается дальнейшее его истончение, повышается эластичность и гладкость волос.

Пленка добавляет волосу значительный объем, что создает эффект густых волос. Состав также значительно усиливает сияние волос.

Данная процедура не из дешевых, поэтому можно попробовать ламинирование волос в домашних условиях. В сети Интернета очень много имеется сведений об эффекте желатинового ламинирования волос как домашней альтернативе салонной процедуре.

Впрочем, эффект желатинового ламинирования волос вполне объясним:

- желатин производят из соединительной ткани животных;
- протеин, входящий в состав желатина, прекрасно питает волосы;
- белок желатина образует вокруг каждого волоса защитную плёнку — в этом

и заключается эффект желатинового ламинирования:

Выяснив, что желатин полезен для волос, провести эксперимент: как будет действовать на волосы желатиновая маска и действительно ли, используя ее, можно добиться блеска волос?

Вначале протестировали волосы клиента. Тест на определение пористости волос (двумя пальцами – указательным и средним начесала прядь волос от концов к корням) показал, что у клиентки волосы пористые, так как легко поддаются начесу. В среднем у таких волос поврежденных чешуек от 40 до 70%, это так и есть, так как волосы клиента подвергались осветлению. Далее проводится тест на эластичность волоса на влажных волосах. Для этого берутся пряди на разных участках головы, на теменной и затылочной, а затем влажную прядь с обеих концов зажимаем пальцами и тянем. Волосы клиента хоть и возвратились к первоначальной длине, но на посеченных концах они в некоторых местах разрывались.

Плохая эластичность всегда соседствует с высокой пористостью волоса и является также признаком поврежденных волос. Поврежденные волосы при растяжении легко рвутся. Волосы необходимо лечить: питать и увлажнять.

Приготовление желатина по инструкции: для этого разводим в теплой воде в соотношении примерно один к трем и даем настоять на 30 минут для набухания. Затем набухший желатин помещаем на водяную баню непрерывно помешивая. Затем добавляем в желатиновую массу 1 столовую ложку маски «Комплимент» и перемешиваем.

Волосы тщательно промываем шампунем обычным способом, просушиваем полотенцем и на влажные волосы наносим желатиновую маску. Выдерживаем маску на волосах 20 минут. Смывается желатиновая маска легко, только нужно использовать для этого теплую воду, далее волосы просушиваем.

Выполнив все процедуры отмечен положительный эффект применения желатиновой маски: волосы стали легче расчесываться, стали плотнее, крепче и приобрели блеск, кончики стали менее посеченные, что стало заметно даже после первого применения.

Не стоит недооценивать силу, простых, недорогих домашних средств, которые могут способствовать улучшению качества ваших волос. Использование домашних натуральных средств, содержащих пищевой желатин, мед, эфирные масла и сок алоэ помогает вернуть здоровый вид волосам, они укрепляют, восстанавливают волосы, придают им блеск и шелковистость.

### **Библиографический список**

1. Моисеев Н.Г. Большая энциклопедия школьника - М.: Изд-во ООО «Росмэн-Издат», 2021.-530с.
2. Конева Л.С. Всё о женской красоте от А до Я – М.: Изд-во «Современный литератор», 2022.-790с.
3. Котельникова М.И. Красота и сила здоровых волос- М.: Изд-во АСТ, 2023.- 650с.

## «СВЕТИТ НАМ БЛИНДАЖНАЯ СВЕЧА»

*Захарова Дарья Константиновна*

*Научный руководитель – Рукоусев Алексей Александрович, преподаватель  
ГАПОУ РХ «Аграрный техникум» с. Шира*

За весь период проведения специальной военной операции наше учебное заведение ГАПОУ РХ «Аграрный техникум» вносит посильный вклад в поддержку жителей Донбасса и военнослужащих участвующих в боевых действиях: было отшито 73 толстовки, изготовлено 10 походных печей, 1 банная печь, приобретена электростанция, отправлен в зону конфликта автомобиль УАЗ. Также идет поддержка обучающимся детям, чьи отцы принимают участие в специальной военной операции (горячие обеды, новогодние подарки и др.)

На одном из уроков «Разговоры о важном» говорили о патриотизме, любви к Родине, мужестве и героизме российских солдат. О том, что многие люди оказывают помощь бойцам, находящимся на передовой не по указке, а от чистого сердца, потому что считают это правильным и важным. Даже бабушки передают вязаные носки. Нам тоже захотелось помочь нашим ребятам. Просмотрев видео от наших солдат в Контакте, Телеграмме и других интернет источниках, и лично пообщавшись с бойцами, выпускниками нашего техникума, находящихся в зоне боевых действий, стало понятно, в чем мы можем оказать помощь. Солдаты находятся на передовой в тяжелых условиях, особенно в зимний период, чтобы сберечь свою жизнь, им приходится рыть окопы, блиндажи, землянки. В этих временных сооружениях, предназначенных как для укрытия от оружейного обстрела, защиты от вражеских снайперов, дронов, так и для отдыха солдат, очень холодно и сыро. Ведь дым от печи может привлечь внимание врага, выдав местоположение укрытия. Поэтому солдаты используют блиндажные свечи. По словам наших солдат, можно поставить две - три таких свечи в буржуйку и их хватит на всю ночь. Было принято решение, что мы можем помочь тем, что изготовим блиндажные (окопные) свечи для помощи солдатам в попытке сберечь их здоровье.

Появления окопной свечи приписывают Германии в период Первой мировой войны, она называлась свеча Гинденбурга, и представляла она собой плоскую чашку диаметром примерно 5-8 см и глубиной 1-1,5 см, заполненную салом или воском. В центре был воткнут короткий фитиль, который горел в течение нескольких часов. Свечи Гинденбурга пользовались большой популярностью на фронте и их производили промышленным способом в огромном количестве. Появились даже модификации - например, с двумя фитилями, благодаря чему можно было регулировать "мощность" источника света [3].

В России она стала популярна в тяжелые годы Великой Отечественной войны. Из подручных средств солдаты в окопах создавал себе практически все что им нужно было для выживания. Одним из таких средств являлась «Лампа-Коптилка, даже из старой стрелянной гильзы от орудий 45 мм, и солдатской смекалки, можно изготовить такой «Блиндажный светильник». Верхняя часть у гильзы сплющивалась, сюда же зажималась часть материи, которая будет гореть. Так же делалось отверстие для залива топлива, керосина или дизеля.

Также блиндажные свечи с применением парафина и воска использовались во время Второй мировой войны и в тылу, когда люди сидели в бомбоубежищах, когда не было электричества.

В мирное время такие свечи используются для зимней рыбалки, в туристических походах и на охоте.

Что же такое блиндажная (окопная) свеча? Это свеча длительного горения, она может гореть в зависимости от размера от 4 до 8 часов. У такой свечи хорошая

теплоотдача. Она может одновременно являться источником тепла и света в течение нескольких часов. Такую свечу можно по окончании использования затушить и потом разжечь снова при необходимости [1]. Благодаря особой конструкции она имеет высокое пламя горения, не тухнет даже при сильном ветре, горит без резкого запаха и дыма. Отсутствие дыма также имеет очень важное значение, потому что помогает остаться незамеченным вблизи и издалека.

Очень важно правильно изготовить блиндажную свечу, чтобы не нанести вред. Потому что у этой свечи есть и недостатки: она может сильно дымить, издавать неприятный запах. Нами было решено изучить разные техники ее приготовления, найти оптимальный, изготовить и отправить в зону боевых действий.

После изучения технологии изготовления блиндажных (окопных) свечей путём просмотра множественных видеоуроков, изучения интернет литературы, а также отзывов российских солдат и прямого общения с нашими земляками, находящимися в зоне боевых действий, мы пришли к выводу что будем изготавливать свечи по трем видам:

- свеча, состоящая из трех основных элементов, консервная банка, гофрокартон, закрученный улиткой для фитиля и парафин;
- свеча в которой вместо гофрокартона для фитиля используют сосновые шишки;
- свеча, состоящая из пяти элементов: жестяная банка, гофрокартон уложенный для фитиля накрест, парафин, воск, животное сало [2].

Получилось, что для изготовления необходимо шесть элементов - это жестяные банки, гофрокартон, сосновые шишки, парафин, воск, топленое сало. Собрав весь нужный материал приступили к изготовлению блиндажных свечей. Приготовив по одной свече каждого вида, провели экспериментальное сжигание для выявления их достоинств и недостатков.

Свеча с фитилём из гофрокартона, свернутая улиткой и парафином начала коптить, эта свеча сгорела на одну треть банки и затухла, а также присутствовала копоть.

Свечи с фитилём из сосновых шишек и парафином при горении выделяли запах смолы и наблюдалось слабое горение.

Третий вид свечи показал высокое пламя, хорошую теплоотдачу и долгое горение. Выбор был остановлен на данном виде окопной свечи, потому что она удобнее с точки зрения использования.

Рассмотрим ее изготовление более подробно.

Вставляем подготовленный картон в жестяную банку накрест или по диагонали в качестве фитиля. Отмеряем топленое сало 2 кг, парафин 1 кг, воск 1 кг и растапливаем до жидкого состояния, но не доводя до кипения. Полученную массу разливаем по банкам пропитывая картон и не доливая до края банки 1 см. Через несколько часов после остывания массы парафин как бы просаживается и на поверхности появляются ямки, но доливать категорически запрещается, при нагревании он расширяется и возможно вытекание из банки.

После остывания наши свечи готовы. У нас получилось 68 штук блиндажных свечей, которые были уложены в коробки и отвезены на пункт сбора гуманитарной помощи мобилизованным бойцам Хакасии.

В современных условиях, когда наши солдаты гибнут, отстаивая интересы страны, борясь с фашизмом все должны сплотиться. Стать единой командой. Никто не должен оставаться в стороне от общей беды. Солдаты, находящиеся в зоне СВО, должны всегда чувствовать нашу помощь и поддержку, и помогать важно всем вместе. Каждый, кто может и хочет помочь, имеет возможность сделать это, благодаря волонтерским движениям.

Изготовление окопных (блиндажных) свечей — это малая толика в большом общем деле, но делается она от чистого сердца каждого человека и с надеждой на скорую, общую и долгожданную победу! Простая в изготовлении вещь способна в зимних условиях облегчить, а то и сохранить жизнь солдату.

Мы благодарны нашим бойцам за их мужество и отвагу!

### **Библиографический список**

1. Хардер А. «Не дадим ребятам замерзнуть!»: как бизнесмен из Мензелинска делает окопные свечи для СВ», Электронный ресурс: [Режим доступа] <https://www.business-gazeta.ru/article/583302>.
2. Изготовление блиндажных окопных свечей Электронный ресурс: [Режим доступа] [https://dzen.ru/a/Y\\_GyoniurAqqN3vK](https://dzen.ru/a/Y_GyoniurAqqN3vK)
3. Материалы сайта Wikipedia Электронный ресурс: [Режим доступа] [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Hindenburg\\_light](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Hindenburg_light)

## **РЕМОНТ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

*Пастухов Кирилл Артёмович, Сажин Андрей Николаевич*

*Научный руководитель – Фурсаева Галина Анатольевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»,  
г. Черногорск*

У каждого человека хоть раз в жизни ломался любой электрический прибор, начиная от наушников и заканчивая мобильным телефоном. Часто появляется вопрос: Попробовать сделать самому или отнести в ремонт?

Чтобы ответить на этот вопрос я научился: безопасно работать при ремонте электрических приборов, узнал разные определения, которые помогут при ремонте, а также починил аккумуляторный фонарь.

Свою задачу я оформил в рамках исследовательской работы «Ремонт электрических приборов в домашних условиях».

Цель работы: научиться безопасно ремонтировать электрические приборы в домашних условиях.

Задачи: познакомиться с техникой безопасности при работе с электрическими приборами. Найти нужные инструменты для ремонта. Отремонтировать электрический прибор.

В ходе проделанной работы было выполнено: изучение техники безопасности, понятие принципа работы прибора, ремонт аккумуляторного фонаря, а также проведен интернет-опрос с целью понять: Человек относит электрический прибор в ремонт или чинит самостоятельно?

Правила безопасности при ремонте электрических приборов.

Начнем мы с самого главного, а именно техники безопасности. Нужно знать что любое напряжение опасно для человека! Начнем с важного: если прибор работает от сети 220 вольт и выше (от розетки), нужно отключать его от сети будь то зарядка для телефона или принтер. Если прибор работает от аккумулятора (батареек) и напряжение не больше 36 вольт, что относительно безопасно. Работать можно только с обесточенными приборами, желательно на диэлектрической поверхности с резиновыми перчатками «в следующем пункте объясню зачем». Также следует соблюдать безопасность при работе с горячими поверхностями, а именно паяльником. При работе запрещается использование жидкостей, проводящих электричество. Рабочее место должно быть хорошо освещено, и оборудовано. При проверке электрических приборов, прибор должен подключаться через предохранитель и УЗО «УЗО - Устройство защитного Отключения»

Диэлектрик – Это изолятор из плохо проводящего электрический ток материала. Такими материалами являются: резина, дерево, масло, пластик, дистиллированная вода и др.

Тут встает вопрос, а как же наносит вред человеку электричество? Ответ можно найти в учебнике физики за 8 класс и знаний из биологии. Электричество состоит из трех составляющих: сила тока, напряжение, сопротивление. Сила тока — это скалярная физическая величина измеряющая скорость прохождения электронов за малый промежуток времени, проще говоря – скорость расхода энергии, измеряется в амперах «А». Напряжение - это скалярная физическая величина характеризующая электрическое поле показывающее разность потенциалов, измеряется в вольтах «В». Сопротивление – это физическая величина, препятствующая прохождению тока в проводнике. Единица измерения «Ом», обозначение «R». Также необязательной физической величиной является мощность, Единица измерения «Ватт».

Действие электрического тока на организм человека приводит к сильному нагреву тканей и развитию ожога, а так же, к нарушению работы внутренних органов. Происходит это так: Человек состоит на 80% из воды, а также растворённых в ней минеральных солей. Наши мышцы работают за счет электрических импульсов, но они слишком малы по сравнению с электричеством из обычной розетки.

Из этих двух факторов и получается, что человек, это хороший проводник для электрического тока, но из-за тока из ходящего от другого источника можно нанести вред своему организму. При получении удара током у нас напрягаются мышцы сердца, легких и остальные. Это может привести к летальному исходу, но чтоб такого не случилось и нужно использовать диэлектрики (резиновые перчатки, резиновый коврик).

Инструмент необходимый для работы:

1. Набор отверток
2. Мультиметр
3. Изолирующие материалы из диэлектрика
4. Пинцет
5. Мелочи для пайки
6. Паяльник

Зачем нужен тот или иной инструмент при ремонте?

Набор отверток -должен состоять минимум из: 1 крестовой и 1 плоской отвертки. Отвертки нам нужны чтоб разбирать и собирать приборы при их поломке.

Мультиметр - это многофункциональный измерительный прибор для измерения следующих величин: напряжение, сила тока, сопротивление и других.

Изолирующие материалы из диэлектрика (изолента или термоусадка) – используются для защиты оголенных участков провода от касаний и влаги.

Пинцет - используется для держания, компонентов, которые спаиваем (чтоб не обжечь пальцы т.к температура паяльника может достигать 480 С°).

Мелочи для пайки - сюда входит припой (метал с температурой плавления около 250 С°), канифоль (очищенная смола деревьев) – используется для очистки металла от окислов, ухудшающих место пайки.

Паяльник - это электрический прибор для пайки, а именно для нагревания и расплавления припоя и спайки проводов.

Ремонт аккумуляторного фонаря.

Диагностика - это совокупность мероприятий по выяснению причины механизма её возникновения и поиска неисправности.

Начинаем диагностику аккумуляторного фонаря следующим образом: включаем (нет никакой реакции на кнопку питания), подключаем провод для зарядки (появилась индикация светодиода о том, что фонарь заряжен). Отсюда уже можно понять, что неисправен аккумулятор. Соответственно диагностика выявила что неисправность таится в аккумуляторе.

Эффект памяти - это когда аккумулятор был разряжен не полностью и запоминает ту ёмкость, которая была использована, не давая аккумулятору взять его полную ёмкость.

Ёмкость аккумулятора — это заряд, отдаваемый полностью заряженным аккумулятором при разряде до наименьшего допустимого напряжения. Измеряется в ампер-часах (А·ч).

Из таблицы можно понять, что самыми лучшими являются литий -ионные аккумуляторы. У них самая большая емкость, отсутствует эффект памяти, отличная ёмкость при его размере.

Существует два вида подключений – параллельное и последовательное. Параллельное подключение - это все входящие в цепь элементы объединены двумя узлами и не имеют связей с другими узлами. Последовательное подключение - это все элементы связаны друг с другом так, что включающий их участок цепи не имеет ни одного узла.

В практической части нам пригодятся понятия этих видов соединений.

Ремонт аккумуляторного фонаря (Практическая часть).

Первым делом нужно найти и выкрутить все болты, которые держат нижнюю крышку, под ней находятся плата и аккумулятор. Как показала диагностика – неисправен аккумулятор, соответственно ищем его.

Когда мы нашли и вытащили аккумулятор, нужно проверить его на работа способность. Для этого пригодится мультиметр. Включаем мультиметр в режим измерения \*напряжения\* и подключаем клеммы к плюсу и минусу аккумулятора. Мультиметр показал нам напряжение равное нулю вольтам, отсюда следует что он не работает.

#### 4.3 Поиск нового аккумулятора

Где же найти нам замену для данного аккумулятора? Сначала нужно узнать характеристики старого аккумулятора. На нем написано: 4 вольта 2 А\*ч. Из таблицы мы знаем, что с таким размером и примерными характеристиками обладает никель – кадмиевый аккумулятор, значит новый тоже должен быть никель – кадмиевым аккумулятором. У себя дома был найден никель – кадмиевый аккумулятор от старого робота пылесоса. Но ведь на старом аккумуляторе написано 4 вольта, хотя никель – кадмиевый аккумулятор выдает 1.2 вольта? Ответ таится в подключения ячеек аккумулятора. В одном корпусе находится несколько аккумуляторов соединённых последовательно, а именно 4 ячейки. Значит новый аккумулятор должен состоять из 4 аккумуляторов, подключённых последовательно. Аккумулятор от пылесоса содержит 12 ячеек, значит нам нужно из него достать 4 ячейки и соединить их последовательно.

Замена аккумулятора.

Отпаиваем аккумулятор от проводов и утилизируем по правилам.

Берем новый аккумулятор и с помощью мультиметра определяем, где плюс и минус на новом аккумуляторе. Красный провод припаиваем к плюсу, а черный к минусу нового аккумулятора.

#### 4.5 Сборка фонаря.

После подключения нового аккумулятора нужно собрать фонарь в обратной последовательности. Устанавливаем аккумулятор на место, затем ставим крышку на место и закручиваем болты. Сборка закончена, теперь переходим к проверке работа способности.

#### 4.6 Проверка работа способности фонаря.

Сначала подключаем фонарь к зарядке и смотрим на индикатор (светодиод горит красным светом), фонарь заряжается. Ожидаем окончания зарядки. Когда индикатор начал светить зеленым светом отключаем от сети фонарь, дальше включаем и проверяем светит он или нет (в моем случае всё заработало). С этого момента ремонт завершён!

Мной был проведен опрос с целью узнать «Что делают люди, когда у них сломался прибор?». В опросе было 4 варианта ответа, а именно:

(Ремонтирую самостоятельно), (Отношу в ремонт), (Зависит от сложности поломки), (Покупаю новый прибор).

За 7 дней после создания опроса были подведены итоги, вот результат:

27% ответили, что ремонтирую самостоятельно, 41% ответили, что относят в ремонт, 30% ответили, что зависит от сложности поломки, и 2% ответили, что покупают новый прибор.

Как показал интернет опрос большинство людей относят электрические приборы в ремонт.

В ходе проделанной работы была изучена техника безопасности при работе с электрическими приборами, разобран принцип работы и отремонтирован аккумуляторный фонарь, а также проведен интернет опрос с целью понять: Человек относит электрический прибор в ремонт или чинит самостоятельно?

Создавая данный проект, я научился: безопасной работе с инструментами, смог самостоятельно починить электрический прибор и узнал что делают люди со сломанными электрическими приборами. Проделав свою работу, я понял, что ремонт электрических приборов не очень трудная задача. С помощью знаний по физике можно починить практически любой электрический прибор.

### **Библиографический список**

1. Электронный ресурс// <https://plusimiusi.ru/svincovo-kislotnyj-akkumulyator-plyusy-i-nedostatki/>
2. Электронный ресурс // <http://ironfriends.ru/osnovnye-tipy-akkumulyatorov/>
3. Электронный ресурс // <https://titan-spec.ru/instrumenty-metally/ni-cd.html>
4. Электронный ресурс // <https://survinat.ru/2018/08/litij-ionnye-li-ion-akkumuljatory-opisanie/>

## **СЕМЬЯ КАК ВАЖНЕЙШИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ**

*Пирогова Светлана Александровна*

*Научный руководитель – Браилко Наталья Васильевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Семья, как важнейший социальный институт, остается неотъемлемой частью общества, формируя его основы и влияя на различные аспекты жизни людей. В наше современное время вопросы, связанные с семейными ценностями, динамикой и структурой, остаются в центре внимания и требуют глубокого исследования. Наша цель в этом исследовании заключается в более глубоком понимании роли семьи в социальной ткани и выявлении ее воздействия на формирование личности и общественных отношений. Актуальность этой темы остается невероятно высокой, поскольку семейные ценности и динамика семейных отношений продолжают играть ключевую роль в формировании общественных норм и структур, а также 2024 год в России - это год семьи. В наше современное время, когда общество сталкивается с быстрыми изменениями и вызовами, понимание роли семьи становится важным фактором для поддержания стабильности и благополучия. Не случайно в Послании Президента РФ Путина В.В. от 29.02.2024 проблемам семьи было уделено значительное внимание. Семья остается основой для формирования личности, ценностей и социальных связей. В условиях быстрого темпа жизни и социально-культурных изменений важно исследовать, как эти факторы влияют на структуру и динамику семейных отношений в России. Понимание этой динамики может помочь обществу адаптироваться к новым вызовам и строить более устойчивые социальные отношения.

Семья является одним из древнейших и наиболее важных социальных институтов, который существует на протяжении многих тысячелетий. Ее роль и структура менялись в

зависимости от времени, культуры, религии и экономических условий. В разных исторических эпохах семья имела различные формы и функции

В древние времена семья часто была расширенным кланом или племенем, объединенным общими кровными узами и обязанностями. Она служила не только для размножения и воспитания потомства, но также для защиты и обеспечения своих членов.

В средние века семья стала более индивидуализированной, с укреплением патриархальных структур и установлением браков по договору. Особенно в европейской истории семья играла ключевую роль в передаче наследства и социального статуса.

С развитием индустриализации в XIX веке и позже семья стала менее расширенной и более атомизированной, с уклоном к нуклеарной семье, состоящей из родителей и детей. Это связано с изменениями в экономике, увеличением мобильности и урбанизации.

В современном обществе семья продолжает эволюционировать под влиянием социокультурных изменений, таких как увеличение числа одиноких родителей, изменение роли полов в семье и принятие различных форм семейных отношений, включая однополые браки.

В современном обществе семья может принимать различные формы и выполнять разнообразные функции в зависимости от культурных, социальных и экономических контекстов. Вот некоторые из основных структур и функций семьи в современном обществе:

**Нуклеарная семья:** Это тип семьи, который состоит из родителей и их детей. Основная функция нуклеарной семьи включает в себя воспитание и заботу о детях, обеспечение их физических и эмоциональных потребностей, а также обеспечение семейной поддержки и стабильности.

**Расширенная семья:** Этот тип семьи включает не только родителей и детей, но и других родственников, таких как бабушки, дедушки, дяди, тети и кузены. Расширенная семья может выполнять дополнительные функции, такие как финансовая поддержка, помощь в уходе за детьми и поддержка в кризисных ситуациях.

**Одинокие родители:** В современном обществе все чаще встречаются одинокие родители, которые воспитывают детей без партнера или супруга. Они должны выполнять все функции семьи, включая финансовую поддержку, воспитание детей и организацию бытовых дел.

**Смешанная семья:** Это семья, где один или оба партнера имеют детей от предыдущих браков или отношений. Смешанные семьи могут сталкиваться с уникальными вызовами, связанными с интеграцией различных семейных динамик и отношений.

Функции семьи в современном обществе включают в себя:

1. Продолжение рода.
2. Воспитание и социализация детей.
3. Предоставление эмоциональной поддержки и ухода для членов семьи.
4. Обеспечение безопасного и стабильного окружения для роста и развития членов семьи.
5. Финансирование и обеспечение материальных потребностей семьи.
6. Поддержание традиций, ценностей и культурного наследия.
7. Помощь в решении проблем

Эти функции могут различаться в зависимости от конкретных обстоятельств и потребностей каждой семьи в современном обществе.

**Передача ценностей:** Семья является первичным местом, где дети усваивают основные ценности и учатся социальным нормам. Через воспитание, образец поведения родителей и общение с членами семьи формируются представления о правильном и неправильном, чему следует уделять внимание и как вести себя в обществе.

**Установление образцов поведения:** Семейные ценности определяют ожидаемые образцы поведения внутри семьи. Такие образцы могут быть переданы и восприняты как



нормы в широком социальном контексте. Например, уважение к старшим, забота о близких и традиции празднования праздников могут стать частью общих социальных норм.

**Создание структуры общества:** Семья как основная ячейка общества влияет на его структуру и организацию. Культурные и социальные нормы, укоренённые в семье, могут влиять на общественные институты, законы и обычаи.

**Формирование идентичности:** Семейные ценности и нормы играют важную роль в формировании личной идентичности. Они могут определять, как человек воспринимает себя и свою роль в обществе, а также какие ценности и приоритеты он ставит перед собой.

**Передача культурного наследия:** Через семейные ценности и традиции передаётся культурное наследие, сохраняются язык, обычаи, религиозные практики и другие аспекты культуры, что способствует её сохранению и развитию.

**Психологическая поддержка:** Семья обеспечивает эмоциональную поддержку и стабильность, что помогает индивиду адаптироваться к различным социальным ситуациям и стрессам. Это создает основу для развития уверенности в себе и собственных способностей.

**Обучение социальным навыкам:** Через взаимодействие с членами семьи индивид учится социальным навыкам, таким как коммуникация, уважение, сотрудничество и конфликтное разрешение. Эти навыки необходимы для успешной адаптации в обществе.

**Формирование ценностей и убеждений:** Семейные ценности и убеждения становятся основой для ценностных установок индивида. Они определяют его взгляды на мир, моральные принципы, приоритеты и жизненные цели.

**Трансляция культурного наследия:** Семья играет ключевую роль в передаче культурного наследия, традиций и обычаев, что способствует сохранению идентичности и адаптации к культурным средам.

**Поддержка в процессе обучения и карьерного роста:** Семья может поддерживать индивида в процессе образования и профессионального развития, что способствует его успешной адаптации в обществе и достижению личных целей.

В целом, семья играет непревзойденную роль в социальной адаптации индивида и формировании его ценностных установок, обеспечивая ему необходимую опору, понимание и ресурсы для успешной интеграции в общество.

Исследование подтверждает, что семья является важнейшим социальным институтом, играющим ключевую роль в обществе. В ходе анализа были выявлены следующие основные выводы:

Семья обеспечивает стабильность и поддержку для своих членов, что способствует их физическому, эмоциональному и психологическому благополучию. Важнейшую роль семьи составляет формирование личности и моральных ценностей ее членов. Дети, воспитываемые в заботливой и поддерживающей среде семьи, чаще развиваются в адаптированных и социально успешных личностей. Семейные традиции и ценности имеют значительное значение для сохранения культурного наследия общества и передачи его из поколения в поколение. Экономическая функция семьи также неоспорима: она обеспечивает обмен ресурсами и поддержку в экономически трудные времена, способствуя устойчивости и процветанию семейных единиц и общества в целом. Важно отметить, что семейные отношения играют ключевую роль в формировании чувства принадлежности и идентичности, что имеет непосредственное влияние на психологическое благополучие индивида.

Исходя из вышеперечисленных выводов, можно утверждать, что семья действительно является важнейшим социальным институтом, формирующим и определяющим многие аспекты жизни общества.

## **Библиографический список**

1. Баранов, Пётр Анатольевич. Б24 Обществознание: Новый полный справочник для подготовки к ЕГЭ / П.А. Баранов, А.В. Воронцов, С.В. Шевченко; под ред. П.А. Баранова. 4<sup>е</sup> изд., перераб. и доп. — Москва: АСТ, 2018.

2. <https://medportal.ru.turbopages.org/medportal.ru/s/enc/psychology/familypsychology/5/>

3. <https://moluch.ru/archive/42/5051/>

4. <https://clck.ru/39MHJh>

5. <https://izron.ru/articles/sovremennye-problemy-obshchestvennykh-nauk-v-mire-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunarodnoy-sektsiya-16-sotsialnaya-struktura-sotsialnye-instituty-i-protssy-spetsialnost-22-00-04/vliyanie-semi-na-formirovanie-kachestva-i-tsennostey-u-rebenka/>

## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР И ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

*Пирогова Светлана Александровна*

*Научный руководитель – Лапешко Алексей Викторович, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Актуальность темы оздоровительной направленности закаливания обусловлена растущим интересом общества к здоровому образу жизни и укреплению иммунной системы. В условиях современного городского образа жизни, когда мы все больше времени проводим в закрытых помещениях и подвержены стрессу, наш организм нуждается в дополнительной поддержке и укреплении. В настоящее время все больше исследований подтверждают положительное влияние закаливающих процедур на здоровье. Они способствуют укреплению иммунной системы, снижению риска развития хронических заболеваний, улучшению физической и психической выносливости. Кроме того, закаливание имеет широкий спектр применения и может быть полезным для людей разного возраста и физической подготовки. Оно может быть использовано как профилактическая мера для поддержания здоровья, а также в комплексном лечении различных заболеваний. Таким образом, изучение оздоровительной направленности закаливания и основных видов закаливающих процедур является актуальным и важным для понимания и применения этих методов в повседневной жизни с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни.

Закаливание организма—метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами (воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами относительно температуры тела и пониженным атмосферным давлением), с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

Из-за этого определения следует, что оздоровительная направленность закаливания заключается в укреплении организма, повышении его устойчивости к болезням и улучшении общего физического состояния. Закаливание помогает активизировать иммунную систему, улучшить кровообращение, повысить общий тонус организма и улучшить его адаптацию к неблагоприятным условиям. Основные виды закаливающих процедур:

Водные процедуры: это может быть обливание холодной водой, принятие холодного душа или погружение в холодную воду. Водные процедуры способствуют сужению сосудов, укреплению иммунной системы и повышению устойчивости к холоду.[3]

Тепловые процедуры: это может быть посещение сауны, горячих ванн или применение горячих компрессов. Тепловые процедуры расширяют сосуды, улучшают кровообращение, способствуют расслаблению мышц и общему оздоровлению организма.

Воздушные процедуры: это может быть проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе или занятия спортом на открытом воздухе. Воздушные процедуры помогают организму адаптироваться к изменяющимся погодным условиям, укрепляют иммунную систему и повышают общий тонус организма.

Физические упражнения: регулярные физические нагрузки, особенно на открытом воздухе, способствуют укреплению организма привыкая к неблагоприятным условиям, повышению его выносливости и устойчивости к стрессу.

Постепенное увеличение времени пребывания в холодной воде или на открытом воздухе: позволяет организму постепенно адаптироваться к неблагоприятным условиям.

### **Польза и риски основных видов закаливания**

Сравнение воздушных и физических активностей, а также воздействия температуры и водных видов закаляющих процедур может быть полезным для понимания их преимуществ и возможных рисков. Вот некоторые основные аспекты каждого из этих факторов:

#### Воздушные закаливающие процедуры:

**Преимущества:** Воздушные процедуры, такие как проветривание комнаты, прогулки на свежем воздухе и дыхательная гимнастика, могут способствовать укреплению иммунной системы, улучшению кровообращения и общему физическому состоянию организма.

**Возможные риски:** При неправильном использовании или в экстремальных погодных условиях воздушные процедуры могут привести к переохлаждению, ожогам от солнца или другим проблемам, связанным с погодными условиями. Поэтому важно соблюдать меры предосторожности и не злоупотреблять воздушными процедурами.

#### Физическая активность:

**Преимущества:** Регулярная физическая активность, такая как занятия спортом, физические упражнения или активные игры, способствует укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и общему физическому состоянию организма.

**Возможные риски:** Неправильное выполнение упражнений, переутомление или травмы могут быть потенциальными рисками физической активности. Поэтому важно соблюдать правильную технику выполнения упражнений, не перегружать себя и проконсультироваться с врачом перед началом новой физической программы.

#### Воздействие температуры:

**Преимущества:** Воздействие температуры, такое как горячие или холодные процедуры, могут иметь положительный эффект на организм. Например, горячие процедуры, такие как сауна или горячие ванны, могут способствовать расслаблению мышц, улучшению кровообращения и общему ощущению благополучия. Холодные процедуры, такие как холодные души или обливания, могут помочь снять воспаление и уменьшить отечность.

**Возможные риски:** При неправильном использовании или пребывании в экстремальных температурах воздействие на температуру может привести к ожогам, обморожениям или другим проблемам со здоровьем. Поэтому важно соблюдать меры предосторожности и не злоупотреблять воздействием на температуру.

#### Водные закаливающие процедуры:

**Преимущества:** Водные процедуры, такие как контрастные души, плавание в холодной воде или обливания, могут способствовать укреплению иммунной системы, улучшению кровообращения, повышению устойчивости к холоду и общему физическому состоянию организма. Вода также может иметь массажный эффект на кожу и мышцы, способствуя их расслаблению и восстановлению.

Возможные риски: При неправильном использовании или пребывании в холодной воде водные процедуры могут привести к переохлаждению, обморожениям или другим проблемам со здоровьем. Поэтому важно соблюдать меры предосторожности, не злоупотреблять водными процедурами и учитывать свои индивидуальные особенности.

### **Методы проведения закаливающих процедур**

**Обливания холодной водой:** Этот метод закаливания включает обливание тела холодной водой или принятие холодного душа. Он способствует укреплению иммунной системы и повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

**Обтирание снегом:** Это является одним из методов закаливающих процедур, которые способствуют укреплению иммунной системы и повышению общего тонуса организма. Этот метод заключается в трении круговыми движениями снегом на определенном участке тела. Не рекомендуется проводить процедуру при очень низких температурах, на длительное время, чтоб не вызвать обморожение или втирать снег на открытых ранах.

**Горячие и холодные ванны:** Этот метод закаливания включает чередование принятия горячих и холодных ванн. Он способствует укреплению иммунной системы, улучшению кровообращения и общему оздоровлению организма.

Важно отметить, что все эти закаливающие процедуры имеют свои преимущества и риски, их эффективность может различаться в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Поэтому рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом, прежде чем начинать любую новую закаливающую программу.

В результате проведенной работы, проанализировав информацию из различных источников, выяснено, что закаливание является эффективным способом укрепления организма и повышения его устойчивости к различным воздействиям. Различные виды закаливания, такие как обливание холодной водой, обтирание снегом и горячие или холодные ванны, имеют свои риски и преимущества. При использовании этих методов необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и следовать рекомендациям специалистов. В результате проведенной исследовательской работы сделан вывод, что закаливание может быть полезным дополнением к общему оздоровительному комплексу, но перед его применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

### **Библиографический список**

<https://clck.ru/36Yt8U>

<https://clck.ru/36jzeG>

<https://xn---9sbelb4anpbmfd6d.xn--p1ai/profilaktika-zabolevaniy/zdorovyy-obraz-zhizni-1/zakalivanie/>

<http://detstom48.ru/index.php/informatsiya-dlya-patsientov/interesnye-stati?layout=edit&id=80>

<https://health.mail.ru/disease/zakalivanie/>

<https://rekvizit.info/blogs/zakalivanie-vred-ili-polza/>

## **ОТРАЖЕНИЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ В РАБОТАХ ХУДОЖНИКОВ**

***Сажин Андрей Николаевич***

*Научный руководитель - Темерова Татьяна Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»,  
г. Черногорск*

Окружающий нас мир прекрасен. Прекрасны леса и поля, горы, моря и реки, животный и растительный мир. Любуясь природой, пользуясь ее щедрыми дарами, подчас забывается об опасностях, которые она таит в себе, а иногда люди и пренебрегают ими.

Всю свою историю, человечество ведет борьбу с природой за выживание. Землетрясения, штормы, цунами, постоянно наносят ущерб человеку. И если люди не готовы, не знают, как защитить себя, свой дом и имущество от стихийных сил природы, может возникнуть опасная и даже чрезвычайная ситуация, реально угрожающая жизни многих людей. В то же время, в силу своей мощной, пугающей, а иной раз и восторженной красоты эти силы природы вдохновляли художников на изображение стихийных бедствий. Стихийные бедствия в живописи не всегда ужасно. Художники передают не только само событие, но и свое отношение к нему, заставляют задуматься над местом человека в этом мире, побуждают находить силы для предотвращения гибели людей.

Стихийные бедствия – это такие природные явления, которые нарушают нормальную жизнь и деятельность населения, уничтожают материальные ценности, приводят к гибели людей. Они нередко оказывают отрицательное воздействие на окружающую природу. Такие события называют чрезвычайными ситуациями природного характера.

Стихийные бедствия природного характера складываются под воздействием опасных природных явлений. Под опасными природными явлениями понимаются стихийные события природного происхождения, которое по своей интенсивности, масштабу распространения и продолжительности может вызвать отрицательные последствия для жизнедеятельности людей, природной среды.

Ученые разделяют опасные природные явления на группы (классы) в зависимости от механизма их происхождения.

Геофизические, к ним относятся землетрясения и извержение вулкана. Поскольку эти явления обусловлены внутренними тектоническими процессами, их называют эндогенными:

Землетрясение – это подземные толчки и колебания земной поверхности. Согласно современным взглядам, землетрясения отражают процесс геологического преобразования планеты.

Вулкан - эффузивное геологическое образование, имеющее выводное отверстие (жерло, кратер, кальдера) или трещины, из которых горячая лава и вулканические газы поступают на поверхность из недр планеты, или поступали ранее. Возвышенность, сложенная эффузивными горными породами.

Извержение вулкана - процесс выброса вулканом на земную поверхность раскалённых обломков, пепла, излияние магмы, которая, излившись на поверхность, становится лавой. Извержения вулкана могут длиться от нескольких часов до многих лет.

Геологические, в отличие от эндогенных геофизических явлений, они развиваются на поверхности Земли и относятся к экзогенным.

Гидрологические – природные явления, связанные с водой, к ним относят:

Наводнение - это затопление водой местности, прилегающей к реке, озеру или водохранилищу, которое наносит урон здоровью людей или даже приводит к их гибели, а также причиняет материальный ущерб.

По причинам возникновения наводнения подразделяются на несколько видов:

половодье - сезонное таяние снега с максимальным стоком воды, отличающееся длительным подъёмом уровня воды в реке; - паводок - вызывается дождями и ливнями или таянием снега при зимних оттепелях

Цунами - это серия распространяющихся в океане волн с очень большой длиной и периодом. Эти волны образуются вследствие землетрясений, происходящих под дном океана или вблизи его побережья. Цунами могут образоваться при извержении подводных вулканов, а также при обвалах больших участков суши в океан. Цунами перемещается в глубоководных районах океана со скоростью свыше 1000 км/час, расстояние между последовательными гребнями (ложбинами) волн может быть более нескольких сотен километров, поэтому в открытом море они не ощущаются людьми, находящимися на борту судов.

Метеорологические – природные явления, связанные с атмосферными процессами, к ним относится смерч, торнадо, ураган, циклон, шторм.

Смерч (торнадо) - атмосферный вихрь, возникающий в кучево-дождевом (грозовом) облаке и распространяющийся вниз, часто до самой поверхности земли, в виде облачного рукава или хобота диаметром в десятки и сотни метров. Развитие смерча из облака отличает его от некоторых внешне подобных и также отличных по природе явлений, например, смерче-вихрей и пыльных (песчаных) вихрей. Обычно поперечный диаметр воронки смерча в нижнем сечении составляет 300—400 м, хотя, если смерч касается поверхности воды, эта величина может составлять всего 20—30 м, а при прохождении воронки над сушей может достигать 1,5—3 км.

Циклон — атмосферный вихрь огромного (от сотен до нескольких тысяч километров) диаметра с пониженным давлением воздуха в центре.

Природные пожары - неконтролируемый процесс горения, стихийно возникающий и распространяющийся в природной среде.

Лесной пожар — это стихийное, неуправляемое распространение огня по лесным площадям. Причины возникновения пожаров в лесу принято делить на естественные и антропогенные. Наиболее распространёнными естественными причинами лесных пожаров обычно являются молнии и засуха. Среди антропогенных причин наиболее характерны халатность и поджоги. На сегодняшний день доля естественных пожаров (от молний) составляет около 7 %-8 %, то есть возникновение большей части лесных пожаров связано с деятельностью человека. Лесные пожары могут представлять серьёзную угрозу жителям сельской местности и дикой природе.

В результате проведенной исследовательской работы цель: выявить взаимосвязь опасности стихийных природных явлений и изображения их на полотнах великих художников достигнута. Изучена информация о стихийных бедствиях, чрезвычайных ситуациях природного характера. Рассмотрена классификация стихийных бедствий. Подобраны иллюстрации картин, изображающие стихийные бедствия:

1. Геофизические: землетрясение, извержение вулкана:

К.С. Петров – Водкин «Землетрясение в Крыму», К.П. Брюллов «Последний день Помпеи», Ю.К. Даль «Извержение Везувия»;

2. Гидрологические: наводнение, цунами:

И.К. Айвазовский «Всемирный потоп», Д. Э. Милле «Наводнение», А. Сислей «Наводнение в Порт Марли»;

3. Метеорологические: шторм, торнадо:

И.К. Айвазовский «Девятый вал», «Буря на море ночью», «Радуга», Джон Брозио «Торнадо»;

4. Природные пожары:

А. Денисов «Лесной пожар», Е.Е. Волков «Пожар».

Стихийные бедствия наносят огромный урон человечеству, его достижениям, а также окружающей среде, проводят жертвам и разрушениям. Тем не менее данные явления нашли широкое отражение в художественных произведениях отечественных и зарубежных живописцев.

### **Библиографический список**

1. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: Учеб.для общеобр.учр./ Е.Н. Литвинов, А.Т. Смирнов, М.Н. Фролов, С.В. Петров.- 3-е изд., перераб.- М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 2003

2. сайт: [Википедия](#).

3. Интернет – ресурсы

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА КАК ОСНОВНОЙ ЭТАП В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ – ДОКУМЕНТОВЕДОВ

**Бекмухаметова Римма Рустамовна,**  
*Научный руководитель - Хромина  
Татьяна Тимофеевна, ГБПОУ РХ «Хакасский  
колледж профессиональных технологий,  
экономики и сервиса», г. Абакан*

*Нельзя научить, можно только научиться*

Одной из форм организации компетентностного подхода в условиях среднего специального образования является производственная практика. Целью производственной практики для студентов специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение является приобретение, углубление первоначального практического опыта, проверка его готовности к самостоятельной трудовой деятельности.

Выбор предприятия для прохождения производственной практики осуществляется студентом и преподавателем, отвечающим за организацию практики от ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса». Иногда инициатором привлечения студентов на практику являются сами предприятия, так как это возможность привлечь молодые кадры. Так и поступила пресс-секретарь АО «Аэропорт Абакан», позвонив в колледж заместителю директора по практике. Выразили согласие пройти практику на предприятии две студентки.

Основными направлениями деятельности предприятия являются: обеспечение полета, обслуживание воздушных судов на земле, обеспечение обслуживания прибывающих и убывающих пассажиров, досмотр в соответствующих службах терминалов аэропорта и др. В 1999 и 2000 годах аэропорт Абакан получал награды в конкурсе "Лучший аэропорт в странах СНГ. В 2021 году международному аэропорту Абакан было присвоено имя Василия Гавриловича Тихонова, лётчика-орденоносца, участника Великой Отечественной войны, уроженца Хакасии. Сейчас из международного аэропорта Абакана можно улететь в Москву, Новосибирск, Норильск, Красноярск, Омск и Сочи.

При сборе необходимой информации выяснилось, что представленная нормативно - методическая база предприятия имеет полный пакет документов, но Инструкция по делопроизводству требует усовершенствования в соответствии с ГОСТ 2016 года. Пресс-секретарь предложила студентке-практикантке усовершенствовать данный документ.

Инструкция по делопроизводству устанавливает общие требования к документированию управленческой деятельности и организации работы с документами в государственных органах, иных организациях независимо от формы собственности и организационно – правовой формы. Автором исследовательской работы были выполнены следующие действия:

- 1 шаг: получено задание
- 2 шаг: подготовка проекта Инструкции по делопроизводству
- 3 шаг: согласование Инструкции по делопроизводству на предприятии
- 4 шаг – утверждение документа.
- 5 шаг - введение инструкции в действие.

Важно сделать так, чтобы инструкцией пользовались ежедневно, чтобы она стала для сотрудников полезным справочником. При исследовании выяснено, что в Инструкции не соответствует раздел «Требования к оформлению документов», так как этот раздел был оформлен в соответствии старого ГОСТ 2003 года. На этом этапе происходил сбор

необходимой информации, использовался ГОСТ 7.0.97 2016 и Примерная Инструкция по делопроизводству в государственных организациях.

В результате студенткой усовершенствована Инструкция по делопроизводству в соответствии с ГОСТ Р 7.0.97 – 2016 и данный документ одобрен и утвержден службой документационного обеспечения управления АО «Аэропорт Абакан».

Кроме этого, студенткой выполнена исследовательская работа на тему «Особенности оформления и составления Инструкции по делопроизводству на примере АО «Аэропорт Абакан», с которой она выступила на Международной студенческой конференции «От идеи – до результата», проходившей в колледже. Эта тема получит дальнейшее развитие в выпускной квалификационной работе.

Считаем, что студентка, находясь еще под крылом своего колледжа, получила начальный опыт, которого так не хватает молодым специалистам при устройстве на работу после обучения, и сделать свою первую запись в трудовой книжке, добилась первых успехов и получила опыт взаимодействия с опытным профессионалом-наставником АО «Аэропорт Абакан».

Таким образом, производственная практика для студента часто становится отправной точкой его профессиональной карьеры. Чтобы извлечь из практики максимум пользы, необходимо иметь правильный настрой и понимать, что это уникальная возможность поработать с настоящими профессионалами своего дела.

#### **Библиографический список**

1. ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.
2. Кучерова А.В. Методика развития творческого мышления студентов в процессе профессионального становления в системе педагогического колледжа // Омский научный вестник. - 2010. - № 4. - С. 196-198.

## **НАЦИОНАЛЬНАЯ ОДЕЖДА И УКРАШЕНИЯ ХАКАСОВ**

*Тимченко Ефим Сергеевич, Донковец Тимофей Иванович*

*Научный руководитель Темерова Татьяна Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»,  
г. Черногорск*

У каждого народа есть свои национальные особенности, традиции, обычаи, язык, культура и быт. Народный костюм хакасов не имеет прямых аналогов с одеждой других родственных народов.

Начиная работу над данной темой, не подозревал о том, сколько нового и интересного узнаю. Оказывается, хакасы всегда относились к своей одежде, как «жилищу для души», поэтому каждая деталь одежды, украшения, имели свою символику, связанную с религиозными верованиями. Национальный костюм был распространен до середины XX века, а затем был вытеснен одеждой европейского покроя.

Данная тема актуальна, так как мы живем на хакасской земле и знать национальную одежду, украшения, связанные с этим традиции интересно и необходимо.

Хакасы выделывали различные сорта кожи, меха, валяли войлок, ссучивали нитки, изготавливали нитки из сухожилий. Из полученных материалов шили одежду для повседневной носки.

Праздничная одежда шилась из дорогих шелковых тканей, которые завозились из Китая, Средней Азии и России. Особо дорогой считалась отделка из меховых лапок диких животных – белки, лисы, выдры и др.



Это связано с верой в то, что душа животных находится именно в лапках. Чем больше лапок, тем более ловким и хитрым считался охотник их добывший. А человек носивший одежду с такой отделкой считался хозяином душ всех этих животных.

Ткань с крупным рисунком шла на изготовление мужской одежды, а с мелким для женской.

Предпочитаемыми цветами были красный, синий, зелёный, коричневый, бордовый, черный.

Хакасы не любили желтый цвет, потому что он ассоциировался с видом духа-хозяйки малярии и желтухи. Пожилым людям не рекомендовались яркие ткани

Традиционная одежда разделялась на повседневную и праздничную. Праздничный костюм хакасов достаточно красочен, ярок, самобытен. Это связано с материалами, из которых изготавливалась одежда - шелк, парча, плис (черный бархат), ценные меха. Уникальность ей придают орнамент, покрой и декор, которые находятся между собой в гармоничном сочетании. По одежде можно было судить о социальной принадлежности, семейном положении человека, принадлежности к служителям культов, мастерстве изготовителя одежды. Основным видом нательного белья у хакасских мужчин являлась рубаха, а у женщин - платье. Рубаха и платье были одинакового покроя - широкие в подоле, объемные в рукаве, с разрезом на груди и отложным воротником. Рубаха была длиной до половины бедра, без вышитых орнаментов.

На ней не было клиньев посередине спинки, обшлага и наплечники шились из той же ткани, что и сама рубаха. Платье закрывало женскую фигуру полностью, оставляя открытыми лишь шею, голову и кисти рук.

Полы, обшлага и подол женского платья делались из другой ткани. На них вышивался национальный растительный орнамент.

К женскому костюму предъявлялось больше требований в зависимости от семейного и возрастного статуса владелицы. Характерным признаком замужних женщин являлась безрукавка «сигедек», носимых поверх халатов и шуб. Молодые женщины носили распашные кафтаны из черного сукна и плиса.

Зимняя одежда женщин состояла из шуб, меховых головных уборов, расписных овчинных рукавиц. Зимние головные уборы изготавливались из меха пушных зверей - соболя, бобра, рыси и др.

К числу женских зимних головных уборов относятся обыденная мерлушковая - праздничные, носимые замужними женщинами (с околышем из меха и околышем из мерлушки), свадебные - «сахпа» или «тагайах». Самобытной является шапка свахи, которая, согласно хакасскому фольклору, бытовала с древних времен. Высокие поля шапки делались в виде кокошника с разрезом позади, а на их лицевой части нашивались полосы меха лисы или выдры.

Еще важной составляющей культуры хакасского народа являются национальные хакасские украшения, - неотъемлемая часть женской одежды. Богатством украшений отличалась у хакасского народа женская одежда. Распространенным украшением на одежде хакасок являются узоры, вышитые крученым шелком ярких тонов. На наплечниках, рукавицах, обуви. Узоры делались чаще всего в виде звезд, цветов, напоминающих по форме разноцветные цветочные растения и крестообразные длинные и квадратные фигуры. На вышитых узорах преобладали яркие радужные цвета шелка: малиновый, красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и лиловый, расположенные в пестрых, контрастных сочетаниях тонов.

Богатые хакасские женщины использовали для украшений дорогие коралловые, серебряные и позолоченные пуговицы.

Кроме вышивки, украшавшей национальный костюм, существуют и другие украшения. В современном понимании их можно назвать аксессуарами или бижутерия.

Серьги, кольца, перстни, браслеты и являются предметами украшения женщины. Им придавали большое значение и носили как дополнение к национальному костюму и в качестве оберега от злых сил.

Характерным женским украшением был нагрудник пого. Его изображение есть на некоторых каменных изваяниях, относящихся ко II тыс. до н.э.

Пого вырезался из куска дубленой кожи и обшивался черным шисом или другим плотным материалом. Лицевая поверхность его сплошь унизывалась в виде симметричного узора крупными и мелкими перламутровыми пуговицами, небольшими кораллами, раковинами, крупным бисером, разноцветными бусами и камнями. По внешней стороне края пого украшалось бахромой из бисера. Пого одевали только на свадьбе. Его могли одевать свахи и невеста. Одним из самобытных хакасских украшений являются серебряные перстни «чустук», не имеющие аналогов у других народов Южной Сибири и Центральной Азии. Чустук отличается от других видов перстней большим плоским щитком, круглой, сердцевидной, овальной, крестообразной или прямоугольной формы.

Большая часть их инкрустирована коралловыми бусинами (количеством 1, 3 или 5 шт.). Перстни орнаментированы зигзагообразными линиями, трилистниками, концентрическими кругами. На украшения наносились традиционные узоры - трилистники, растительные моменты, восходящие к периоду средневековья. Согласно хакасским традициям, обычно на безымянный палец женщины надевали перстень с пятью, а на средний - с тремя инкрустациями. (Рис. Перстни «чустук»).

Серьги в хакасском народном костюме называются словом «ызырга». Согласно поверьям, женские уши не должны быть пустыми. Замужние женщины украшали себя коралловыми сережками «хосызырга».

Они готовились из медной проволоки, изогнутой вверх в виде кольца. На нижнюю часть нанизывались три коралловых бусины «суру», между ними вставлялись маленькие бусинки. На конце подвешивалась серебряная полурублевая монета с шелковой кисточкой.

Вдовы не имели права носить сережки в полном снаряжении. Они оставляли по две коралловых бусины, или одевали только одну сережку. Согласно поверьям, женские уши не должны быть пустыми, потому что к кораллам притягивается душа (хутсыынча).

Во время праздников замужние женщины и свахи, помимо сережек, одевали пару височных подвесок «улуфызырга» (большие серьги), состоящие из шести больших и шести маленьких кораллов.

Молодые девушки носили в ушах маленькие сережки «ахчаызыргазы» состоящие из одного коралла и одной монетки. Пожилые женщины украшали уши сережками «котек», сделанные из пуха хвостов гусей или уток. Срезанный комок пуха мыли мылом и очищали от жира, затем катали в муке или золе. После этого он становился пушистым. Пушок пристегивали ниткой, которую продевали в ухо.

Пальцы украшали серебряными кольцами «пурба» и перстнями «чистик». Декоративный верх перстня делался в виде круга, сердечка, полумесяца или эллипса с кораллами и геометрическим орнаментом. Количество кораллов обязательно было нечетным (от одного до пяти).

Молодые девушки украшали кисти рук браслетами "кумуспілектис" из цельной серебряной пластины с орнаментом и кораллами. Люди победнее носили браслеты из черной дубленой кожи, обшитой перламутром, бисером, стеклярусом. Браслеты часто служили желанным предметом, который девушки давали парням в знак согласия (киртис) выйти за них замуж.

Замужние женщины заплетали волосы в две косы (тулун), связывали их и носили на груди. К косам прикреплялись серьги-подвески, состоящие из медной проволоки с нанизанными на нее розовыми кораллами. К концу проволоки подвешивалась серебряная монета от гривенника до рубля и кисти из цветного шелка или бисера.

Девушки заплетали свои волосы в одну косу или в мелкие косички (сюрмес). Косички украшались подвесками, называемыми «танапоос» (хазағлығтана). На концах передних косичек, рассыпанных по плечам (их насчитывалось девять или более с каждой стороны), привязывали кисточки «чачах поос» или «нинчіпоос», сделанные из коралловых и бисерных снизок. Вверху они прикреплялись к косичкам за шнурок из конского волоса. Затем в 19 веке девушки стали привязывать «чапрах» - серебряные монеты с косичкой. У бедняков передние косички украшались подвесками «саспоос», свитыми из шерсти зашивка барана вместе с шелковой ниткой. К концам которых привязывали по жемчужной пуговице. Основную декоративную нагрузку несли косички, носимые на спине (их было три или пять), к которым привязывались накосные украшения «танапоос». Основу, сделанную из четырехугольного куска дубленой кожи, покрывали плисом. Посередине нашивали от трех до девяти (три по три ряда) перламутровых блях «тана», иногда соединенных между собой вышитыми узорами. Края орнаментировали радужной каймой «чекек». Внизу пришивались три кисточки из коралловых бус, каждая из которых разделялась еще на бисерные снизки. Накосные украшения «танапоос» вплетались в косички за шнурок из конского волоса гривы.

Предметы народного искусства выражают единое представление о красоте. Поэтому они традиционны, ибо человек жил традиционными представлениями о красоте, которые оказались устойчивыми.

В эту устойчивость постоянно вливались новые традиции, которые быстро осваивались и преобразовывались в традиционные формы народного творчества.

Сегодня национальный костюм надевается в основном на семейные торжества, а также на национальные праздники – Тун Пайрам, Чыл Пазы.

Национальная одежда, являясь изделиями не только бытового назначения, но и декоративно-прикладного искусства, раскрывает перед нами богатство культуры народа, помогает усвоить обычаи, передаваемые от поколения к поколению, учит понимать и любить прекрасное. Народ веками стремился в художественной форме выразить свое отношение к жизни, любовь к природе, свое понимание красоты.

#### **Библиографический список**

1. Браунв., Тильке М., История костюма от древности до Нового времени - Москва, Эксмо - Пресс, 1999.
2. Бутанаев В.Я. Традиционная культура и быт хакасов. Пособие для учителей – Абакан: Хакасское книжное издательство, 1996.
3. Козлова Т.В., Основы Художественного проектирования изделий из кожи - Москва, Легпромбытиздат, 1987.
4. Кызласов Л.Р., Король Г.Г., декоративное искусство средневековых хакасов как исторический источник - Москва, Наука, 1990.
5. <https://r-19.ru/>
6. <https://khakassia.travel/o-hakasii>
7. <https://bigenc.ru/geography/text/5454659>

## **ПОЛЬЗА УТРЕНЕЙ ЗАРЯДКИ И КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ**

*Холмогоров Александр Алексеевич*

*Научный руководитель – Лапешко Алексей Викторович, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Зарядка — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

Притча: Однажды женщине приснился сон, что она попала в гости к Богу. И она попросила у него здоровья, счастья, любви, успеха и многое другое. Бог доброжелательно улыбнулся ей и протянул маленькую бумажную коробочку. — И это все?! — воскликнула удивленная и разочарованная женщина. — Да, это все, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что я дарюю только семена?

Смысл этой притчи в том, что, если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни, чтобы быть счастливым надо научиться любить все сущее. Поэтому из семени, за которым ухаживают, вырастают полезные растения. Работая над собой, искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Как говорил Будда, - мудрые гнут себя сами.

Каждое утро многие делают зарядку, но без желания выполняют упражнения, а кто-то даже находит причины, чтобы её не делать. Мы редко задумываемся над тем, для чего делаем зарядку и практически не знаем ничего о том, какую пользу для нашего организма она приносит.

Дело в том, что во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленнее, чем во время бодрствования, биение сердца становится медленнее и кровь густеет. Нервная система, как и весь организм, тоже отдыхает и, после пробуждения в организме человека продолжает действовать тормозной процесс, снижена физическая и умственная работоспособность, скорость реакции, чувствительность. Причём состояние нормализации организма может продолжаться довольно долго, около двух-трёх часов.

Благодаря утренней зарядке, которая может проходить всего 10-15 минут, происходит полная нормализация организма, сон уходит. А при регулярных занятиях зарядкой, хотя бы пять дней в неделю, у организма человека повышается общий тонус, замедляются процессы старения, так же нормализуется обмен веществ. Родители будут хорошо экономить на лекарствах, если дети будут ежедневно уделять 15 минут утренней зарядке. Благодаря ей, усиливаются защитные процессы организма, укрепляется иммунитет, простуды беспокоят гораздо реже. Приобщаться к здоровому образу жизни, выполняя упражнения по утрам полезно абсолютно всем, ваше собственное здоровье вас за это и поблагодарит.

Гимнастика– система физических упражнений.

Утренняя зарядка является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей. В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, отжимания. Зарядку можно провести иногда под музыку. Она может сочетаться с бегом, закаливанием. Но её нисколько не надо путать со спортивной тренировкой!

Значение зарядки.

Благодаря зарядке человек быстро и с пользой для здоровья переходит от сна к бодрствованию.

При выполнении сначала спокойных, затем более энергичных движений внутренние органы постепенно подготавливаются к работе.

Систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, человек станет сильнее и выносливее.

Правила утренней зарядки.

Утреннюю зарядку делайте на свежем воздухе, а зимой – в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. Костюм, в котором вы выполняете утреннюю зарядку, должен быть легким, не стесняющим движений. Утренняя зарядка делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день.

Упражнения комплекса утренней зарядки по трудности должны быть посильными.

В комплекс утренней зарядки входят обычно не менее 8 упражнений, и каждое из них надо выполнить не менее 8 раз.

Очень важно правильно дышать при выполнении упражнений.

Всем известно тонизирующее действие утренней зарядки. Классические опыты И.М. Сеченова показывают, что утомление быстрее проходит не во время пассивного отдыха, а под влиянием физических упражнений.

Умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья, в укреплении которого огромная роль принадлежит физической культуре. Каждому ребенку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы и ее основного звена — головного мозга происходит под влиянием мышечной деятельности.

После сна функции организма понижаются, дыхание становится поверхностным, замедляется деятельность сердца, расслабляются мышцы, снижается кровяное давление. Поэтому после некоторое время сохраняется сонливое, несколько заторможенное состояние. Зарядка и следующее за ней обтирание холодной водой содействуют переходу организма от сна к бодрствованию, созданию бодрого, рабочего настроения. Регулярное выполнение зарядки является также важным средством разностороннего физического развития организма, хорошей предпосылкой к занятиям различными видами спорта.

Велико значение ежедневной утренней зарядки как важного средства воспитания организованности и дисциплины, развития воли и характера.

Согласно мнениям специалистов, можно сформулировать основные выводы о значении утренней зарядки:

- обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние;
- повышает дееспособность функциональных систем организма;
- активизирует физическую и умственную работоспособности;
- закаливает и формирует устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- совершенствует волевые качества и психическую устойчивость.

10 упражнений для утренней зарядки

Упражнение 1. Потягивания

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

Упражнение 2. Шаги на месте

Стопы человека имеют множество чувствительных точек, которые отвечают за работу разных органов. Чтобы сделать их легкий массаж пошегайте на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

Упражнение 3. Перекаты с носков на пятки

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдохните и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

Упражнение 4. Вращения

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

Упражнение 5. Попеременные наклоны и приседания

Простое, но эффективное упражнение, которое поможет задействовать много важных мышц. Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии.

Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

#### Упражнение 6. Наклоныв стороны

Примите вертикальное положение, ноги разместите немного шире плеч. Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 7. Попеременное подтягивание ног

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

#### Упражнение 8. «Кошечка»

Тянем брюшную мышцу. Для этого встаньте на коврик коленями, обопритесь на согнутые кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте мышцы спины.

#### Упражнение 9. Отжимания

Существует обычный и облегченный вариант отжиманий. Отличается он лишь положением ног. Если вы достаточно хорошо подготовлены, то отжимайтесь с вытянутыми ногами, упираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий

#### Упражнение 10. Потягивания

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

В результате проведенной исследовательской работы, изучив различную информацию по данной теме, сделан вывод чтоделать зарядку каждое утро необходимо, так как она делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день, повышает общий тонус организма, укрепляет иммунитет, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы. Разработан комплекс упражнений который не занимает много времени, прост в исполнении и отлично подходит для людей от подросткового до пожилого возраст.

### **Библиографический список**

1. Комплексная оценка физического развития состояния здоровья детей и подростков. – М.:Творческий центр,2004
2. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для школьников. /О.В. Козырева.- М.: Просвещение, серия: Школьное воспитание, 2007
3. Маханева, М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!» /М.Д. Маханева.-М.: Сфера, серия: Синяя птица, 2009
4. Попков А.В. Антистрессовая пластическая гимнастика. -/А.В. Попков. –М.: Советский спорт, 2005. -164с.
5. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе. – Москва «Чистые пруды», 2005.

### **МОЙ ЛЮБИМЫЙ ФУТБОЛ**

*Хомяков Евгений Владимирович*

*Научный руководитель – Темерова Татьяна Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»,  
г. Черногорск*

Занятие спортом – это залог здоровья. Спорт укрепляет, делает нас сильными, ловкими, выносливыми, а также ответственными и дисциплинированными. Благодаря спорту улучшается физическое состояние тела человека, его здоровье. Из всех спортивных игр, наибольший интерес вызывает футбол, я занимаюсь футболом с 3 класса.

Футбол не только увлекателен, но и невероятно полезен. Он не знает возрастов, и собирает тысячные публики на стадионах и миллионную телевизионную аудиторию. Футбол - без преувеличения можно считать самой популярной в мире спортивной игрой и даже самым распространённым видом спорта. Одни играют в футбол, а другие являются фанатами этой игры.

История футбола уходит своими корнями в глубину веков. Игры с круглыми предметами были особенно популярны в Китае, Японии, Греции, Риме. Но они мало походили на современные правила, их скорее можно было назвать игрой «регби».

В Древнем Китае более 2000 лет назад рассказывают об игре, похожей на футбол. Называли её «дзу - ню» («дзу» – толкать ногой, «ню» – мяч). Матчи проводились на ограниченных площадках, с бамбуковыми воротами без верхней перекладины, кожаными мячами, набитыми волосом или перьями. Победителей награждали гирляндами цветов, дорогими сосудами, а проигравших пороли бамбуковыми палками.

Примерно в это же время игра, сходная с футболом, - «кемари» – появилась в Японии. Матчи двух команд проводились на площади перед дворцом императора. Четыре угла игрового поля были отмечены деревьями. Целью состязания было забить мяч в ворота, которые напоминали современные.

В Древней Греции популярна была игра – «эпискирос» в 4 веке до нашей эры. Мячи были разными: одни сшиты из цветных лоскутов и набиты волосами, другие наполнены воздухом, третьи – перьями и, наконец, самые тяжелые – песком. По сигналу противники ударами ног старались провести мяч между двумя линиями, начерченными на земле, они заменяли ворота.

Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпаstum». Две команды, расположившись друг против друга, старались перенести небольшой тяжёлый мяч через линию, которая находилась за плечами соперников. При этом разрешалось передавать мяч ногами и руками, сбивать игрока с ног, отбирать мяч любым способом.

Правила игры в футбол были составлены в Англии. В переводе с английского foot – нога и ball – мяч. Первые единые правила игры в футбол появились в командах частных школ и университетов Оксфорда и Кембриджа. До того почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные правила. Футбол отделился от регби, были запрещены подножки и захваты, и бег с мячом в руках. Таким образом, футбол оказался менее жестким по сравнению с регби видом спорта. Это произошло 8 декабря 1863 года. Была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные. Этот день считается днём рождения футбола. Затем была организована футбольная лига, которая провела свой первый чемпионат в сезоне 1888/1889 годов.

В Россию футбол был завезён англичанами в конце XIX века. Вот как описывается в книге игра с мячом на воздухе: «Две партии сходились стена на стену: один из учеников вел килу, медленно продвигая ее ногами, в чем состоял верх искусства в игре, потому что от сильного удара мяч мог перейти в противоположную сторону, в лагерь неприятеля, где и завладели бы им. Запрещалось бить с носка, при этом можно было нанести удар в ногу противника. Запрещалось бить с закилька, то есть, забежав в лагерь неприятеля и выждав, когда перейдёт на его сторону мяч, прогонять его до города назначенной черты. Нарушающему правила игры мылили шею». Первая русская команда была образована в 1897 г. 12 марта 1897 г в России состоялся первый футбольный матч. В 1901 г была создана официальная лига для проведения чемпионатов страны. На сегодняшний день

президент России выделил футбол, как самый популярный вид спорта, так как им занимаются более 2,5 миллионов человек.

Футбол – это трудная игра, ведь в неё играют ногами, а думать необходимо головой.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, по 11 человек. Один из участников команды – вратарь. Его основной задачей является защита ворот. Только вратарь может играть руками в штрафной площади у своих ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники — располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники — действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие — располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по ее окончании меняются воротами.

Поле имеет вид прямоугольника, боковая линия должна быть длиннее линии ворот. Длина от 90 до 120 метров, ширина от 45-65 метров.

Обязательными элементами экипировки игроков являются: футболка, трусы, гетры, щитки, бутсы. На спине футболки каждого игрока нанесён номер, под которым он играет в команде. А позже появилась ещё надпись: фамилии или прозвища игроков. Щитки должны быть полностью закрыты гетрами. Форма вратаря должна отличаться по цвету от формы остальных игроков.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. В случае если в течение двух таймов команды имеют равное количество голов, то или фиксируется ничья или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - еще два тайма по 15 минут каждый без перерыва, но со сменой сторон. Если же и после них победитель не определён, тогда проводится серия послематчевых пенальти. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются пенальти до тех пор, пока победитель не будет определён.

Благодаря многочисленным исследованиям ученых, в частности, из Университета Копенгагена, были выявлены положительные моменты занятий футболом – они, прежде всего, приводят: увеличению мышечной силы, повышенной скорости реакции, улучшению прочности костей и скорости их регенерации. Подобные выводы стали возможны после проведения одного эксперимента, для которого мужчинам и женщинам в возрасте от 20 до 47 лет было предложено на протяжении полутора лет играть в футбол три раза в неделю. Спустя восемь месяцев у этих людей по сравнению с их сверстниками повысилась плотность костей голени.

Учеными также были отмечено увеличение массы и объема мышц голени и бедра, особенно икроножных мышц. Все это привело к сбалансированности тела и его устойчивости. Еще через полгода увеличилась плотность костей во всем организме. У людей, занимавшихся футболом, состояние костных тканей стало гораздо лучше, чем у тех, кто занимался бегом или вовсе был лишен спортивных нагрузок.

Но, тут же, возникают и негативные последствия. Так как футбол это контактный вид спорта, то на кости любого игрока оказывается внешнее воздействие. Иными словами, после каждого стыка футболист рискует получить серьезную травму. Достаточно вспомнить одного из лучших футболистов недавнего времени – бразильца Рональдо, – который за свою карьеру годами лечился от полученных повреждений. У здоровых людей просматривается положительная динамика в работе сердечно-сосудистой системы.



У занимающегося футболом человека происходит заметное снижение холестерина в крови, в связи, с чем улучшается работа коронарных, почечных сосудов, а также сосудов нижних конечностей. Сердце любого футболиста лучше и быстрее адаптируется к умственной нагрузке, игроки меньше подвергаются усталости от такой работы, у них не бывает сонливости, поскольку нормализуется цикл сна.

Подытоживая, хочется отметить, что футбол, как и любой другой вид спорта, несет в себе преобладающее число положительных моментов, влияющих на здоровье человека. Но, при этом, необходимо правильно проводить тренировки, дабы не наступил ранний износ организма. Скажите, разве этого мало, чтобы уже завтра пойти на ближайший стадион и погонять мяч по траве? Спорт - это залог здорового образа жизни!

Мною разработан мастер-класс и эстафета для 2 класса. Первым делом я построил учеников в одну шеренгу и провел разминку, а потом провел мастер-класс. После этого я поделил их на 3 команды и дал им время придумать название команды 1-ая команда Реал Мадрид, 2-ая ПСЖ, 3-ая Барселона. Сделал таблицу, где ставил, очки за эстафету за 1-ое место давалось по 1 очку, за 2-ое 2 очка, а за 3-ее 3 очка. Побеждает команда та, у которой наименьшее количество очков.

По итогам игры 1-ое место заняла команда ПСЖ. 2-ое место заняла команда Реал Мадрид, а 3-ье место команда Барселона.

Среди студентов ЧГСТ был проведен опрос в социальной сети ВК.

В результате опроса, видно, что многие студенты считают лучшей командой Российской футбольной лиги команду «Локомотив». «Локомотив» - российский профессиональный футбольный клуб из Москвы. Выступает в Российской Премьер-Лиге. Основан 23 июля 1922 года. Один из старейших футбольных клубов России, ведущий свою историю с момента основания команды «Казанка» при Московско-Казанской железной дороге, затем неоднократно менявший своё название. Трёхкратный чемпион России, десятикратный обладатель Кубка страны: двукратный обладатель Кубка СССР и восьмикратный обладатель Кубка России, трёхкратный обладатель Суперкубка России. Дважды полуфиналист Кубка обладателей кубков.

При работе над данной темой, я узнал много нового и интересного о возникновении футбола, известных футболистах. Выяснил, что футбол –любимая и увлекательная игра детей и многих взрослых. Футбол популярен среди подростков и занятия этим видом спорта способствуют повышению физической подготовленности.

Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. Кроме того, для детей футбол – прекрасный отдых от учёбы.

### **Библиографический список**

- 1 Мукиан М., Дьюрст Д. Все о тренировке юного футболиста – Москва, Астрель АСТ, 2008.
2. Милке Д. Футбол. Основы игры - Москва, АСТ Астрель, 2009.

## **РОЛЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

*Храмцова Александра Дмитриевна*

*Научный руководитель – Браилко Наталья Васильевна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум», г. Черногорск*

Вся наша жизнь состоит из привычек. То, как мы осваиваем новое направление деятельности, новую область знаний, то, как мы разговариваем с другими людьми, и как мы их воспринимаем, то, как мы реагируем на жизненные обстоятельства, решаем

возникшие в жизни трудности, ну и, в конце концов, то, как мы едим, все это результат укоренившихся в нас привычек. Можно даже сказать ещё больше, возникаемые в нашей жизни обстоятельства — это результат наших привычек. Поэтому в своей книге «Сезоны жизни» Джим Рон сказал: «Если мы хотим изменить обстоятельства, мы должны изменить свои привычки, свою позицию, свое мнение...».

Цель: показать роль полезных привычек в жизни современного подростка.

В жизни человека повседневные привычки играют важную роль. Они влияют на самочувствие, здоровье и настроение. Всего одна-две вредные привычки могут стать губительными, и наоборот – несколько полезных привычек способны изменить нашу жизнь к лучшему.

Привычка - особая форма поведения человека, проявляющаяся в способности выполнять те или иные действия, закрепившиеся вследствие многократного их повторения.

Привычки бывают полезные - те, которые способствуют укреплению здоровья человека, и вредные, приводящие к ухудшению здоровья человека.

Полезные привычки вырабатываются на основе естественных нужд, во время обучения и воспитания в семье, детском саду, школе и других детских коллективах (спортивных, хореографических, музыкальных). Это, например, привычка выполнять правила гигиены - мыть руки перед едой и после нее, после посещения туалета и возвратившись с прогулки, два раза в день чистить зубы, регулярно мыться под душем.

Можно сказать и по-другому: хорошие привычки делают нас счастливыми. Они дают положительный эффект не только для индивида, но и для общества в целом.

Привычки — это сложный механизм, который стоит на трёх китах: время, постоянство и присоединение.

Время — это значит, что для выработки привычки придётся несколько дней, недель или месяцев подряд делать что-то новое.

Постоянство — это значит, что если забросить на день–два, о привычке можно забыть.

Присоединение — это значит, привычку стоит закрепить с уже заученным действием. Например, чтобы начать пить воду по утрам, стакан можно поставить рядом с зубной щёткой. Привычка чистить зубы выработана стойко, привычка пить воду как бы подтянется за ней.

Здоровый человек быстрее достигает своих целей, не тревожится, преодолевает трудности с минимумом усилий, живёт активно и счастливо. И так, полезные привычки, которые помогут оставаться здоровым и бодрым:

1.Полчаса спорта каждый день

Понимание, что зарядка полезна,помогает встать с кровати на полчаса раньше. Хорошая новость: время суток и вид тренировок вы можете выбрать сами.

Силовые тренировки. Найдите комплексы упражнений в YouTube — повторять за ведущим гораздо проще, чем придумывать необычные виды приседаний самому.

Метод Табата. Если качать пресс под монотонный счёт кажется неинтересным, то попробуйте метод Табата. Это высокоинтенсивные тренировки, в которых 20 секунд упражнений чередуются с 10 секундами отдыха. Короткие интервалы и энергичная музыка не дадут заскучать.

Стретчинг. Растяжка — отличная замена силовой нагрузке: она развивает суставы и делает тело более подвижным.

Йога. Собака мордой вниз и поза воина никого не удивят. Зато мало кто знает о методе AnimalFlow. В нём совмещаются элементы йоги и гимнастики: вы выполняете динамичные упражнения, имитирующие поведение животных в дикой природе.

4.Правильный отдых

Давайте себе отдыхать от учёбы. Попробуйте метод «помидора». Есть помидоры не обязательно, да и если помидоры вы не любите, их можно заменить любым другим овощем или фруктом.

Создатель методики Франческо Чирилло уверен: она помогает не перегружаться, быть сконцентрированным и эффективным.

Заводите таймер. Один «помидор» — отрезок 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха (без телефона).

Рисуйте напротив задачи в списке количество «помидоров», которые вы на неё потратили. После четвёртого «помидора» отдохните 20–30 минут.

#### 5. Привычка держать память в тонусе

Учить стихотворения наизусть — отличный, но скучный способ научиться запоминать. Лучше постройте «дворец памяти»! У этой техники много названий — метод Цицерона, метод локусов, «чертоги разума»: он основан на пространственно-временных ассоциациях.

Mindmap: как разложить всё по полочкам

Придумайте пространство — для начала это может быть ваша комната или квартира — и представьте их в мельчайших деталях.

Выделите как можно больше объектов, которые не меняют своего места: телевизор, холодильник, диван и т. д., и представьте их расположение в пространстве.

Теперь определите свой маршрут и попробуйте мысленно пройти по нему, представляя, как расположены и выглядят объекты и как вы перемещаетесь между ними.

Допустим, у вас есть список слов, которые нужно запомнить: шашлык, зубы и т. д. Идите по намеченному маршруту и придумывайте абсурдные ассоциации к каждому объекту со словами из списка — например, диван — мангал для огромного шашлыка, а в шкафу вместо книг лежат вставные челюсти. Это позволит запомнить и сами слова, и их порядок.

Среди студентов первого курса группы 5-ОПИ-23 проведено анкетирование. В анкетирование приняли участие 31 (100%) человек (из 31 человек). Анкета содержала 5 вопросов. Целью анкетирования изучение отношения студентов к полезным привычкам первого курса группы 5-ОПИ-23 ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»

Анкетирование выявило:

1. Студенты согласны с тем, что привычка – это хорошо (89%);
2. Среди вредных привычек называют курение, употребление алкоголя и игры в телефон или компьютер;
3. Студенты понимают важность полезных привычек (89%);
4. Большая часть студентов группы 5-ОПИ-23 выделяют среди полезных привычек гигиену и соблюдение режима дня (39% и 32% соответственно)
5. Считают, что полезные привычки дисциплинируют, оздоравливают и поднимают настроение.

Так как студенты обозначили лишь небольшое количество полезных привычек, то были разработаны советы для подростка по увеличению количества полезных привычек.

Для того, чтобы полезные привычки занимали в жизни подростка первые позиции, нужно поставить перед ним задачу – развитие и укрепление силы воли. А, для этого достаточно запомнить всего несколько способов, которые гарантируют, что самоконтроль подростка будет работать, как часы. Вот эти пять способов:

#### 1. Пятиминутка медитации

Наш мозг работает постоянно, и иногда в нем запущено слишком много параллельных процессов. Все это очень мешает «волевым» процессам. Вспомните, как реагирует наш организм, когда у нас куча дел и мы не успеваем ничего делать. Его постоянно тянет чем-то «успокоить» себя — например, поесть.

Именно поэтому один из лучших способов вернуть себе волевой контроль — это сделать небольшую медитацию. При этом медитацией может считаться даже сосредоточение на своем дыхании. Можете просто проговаривать про себя «вдох» и

«выдох». Даже пятиминутная медитация поможет вам в том, чтобы удержать себя от срыва.

## 2. Прогуляйтесь!

«Нет такой проблемы, которую не могла бы решить прогулка», — так гласит старая китайская пословица. И это абсолютная правда! Прогулка буквально заряжает ваш организм эндорфинами, из-за чего вы автоматически чувствуете себя более счастливыми.

Даже 15-минутная прогулка подарит вам дозу эндорфинов и насытит ваши клетки кислородом так, что вам совершенно не захочется тянуться к запрещенным удовольствиям. В идеале — гулять каждый день не менее, чем по 15–30 минут. Это закалит не только ваш организм, но и ваш дух.

Итак, ваша префронтальная кора будет на страже только после того, как ваше тело хорошенько выспится. Не ждите полноценной защиты от волевых преступлений, если тело хочет спать.

Любой беспорядок для организма — это большой стресс. А что организм привык делать со стрессом? Правильно — заедать! Вы знаете, о том, что даже беспорядок в комнате может привести к увеличению веса? Именно поэтому для того, чтобы не создавать дополнительных стрессовых ситуаций для организма, вам нужно есть вовремя. Цель исследования - показать роль полезных привычек в жизни современного подростка.

В теоретической части, раскрыто понятие «полезная привычка» и рассмотрены виды полезных привычек.

В экспериментальной части разработана анкета и проанализированы результаты анкетирования. По результатам анкетирования было выявлено, что:

1. Студенты согласны с тем, что привычка – это хорошо (89%);
2. Среди вредных привычек называют курение, употребление алкоголя и игры в телефон или компьютер;
3. Студенты понимают важность полезных привычек (89%);
4. Большая часть студентов выделяют среди полезных привычек гигиену и соблюдение режима дня (39% и 32% соответственно)
5. Считают, что полезные привычки дисциплинируют, оздоравливают и поднимают настроение.

Однако, так как студенты обозначили лишь небольшое количество полезных привычек, то были разработаны советы по увеличению их количества.

### **Библиографический список**

1. <https://iklife.ru/samorazvitiye/kakie-poleznye-privychki-byvayut.html>
2. <https://referat.co/ref/554054/read?p=5>
3. <https://media.foxford.ru/good-habits/>
4. <https://obuchonok.ru/node/6421>

## **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФЕМИНИТИВОВ В РУССКОМ И НЕМЕЦКОМ ЯЗЫКАХ**

*Глазкова Кристина Максимовна*

*Научный руководитель – Людмила Александровна Вагнер, преподаватель  
ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова», ИМЭА СХК,  
г. Абакан*

Феминитивы – это слова женского рода, альтернативные или парные к аналогичным словам мужского рода.

Раньше многие специальности были мужскими, поэтому не было необходимости придумывать им особые женские названия. Теперь во многих профессиях есть и

женщины, но называются они в мужском роде. Быть врачом, учителем, художником может не только мужчина, а значит, нужны и женские аналоги названий данных профессий. Таким образом, *цель появления феминитивов в русском языке – сделать женщин видимыми в профессиональных областях.*

Актуальность исследовательской работы в том, что за последние годы данная тема вызывала множество дискуссий в интернете, а также среди лингвистов.

Третья волна движения за права российских женщин началась в конце 1990-х годов — несколько позже, чем в мировом сообществе, и потому мы лишь сейчас переживаем изменения, через которые уже прошли люди из США, Великобритании, Франции и т.д. [1].

Можно назвать несколько примеров форм образования феминитивов от слова в мужском роде в русском языке:

С помощью добавления суффикса **-к(а)** - профессор – профессорка, или с помощью добавления суффикса **-иц(а)** царь – царица и другие.

В немецком же языке для всех профессий есть пары мужского и женского рода, и для образования феминитива просто добавляется **-in** в конце слова, например, Kanzler-Kanzlerin (канцлер-канцлерша). Появились феминитивы в Германии с получением женщинами права работать на бывших прежде только мужскими местах, что явилось следствием борьбы за равноправие, то есть феминистического движения. А в Западной Германии использование феминитивов было частью борьбы феминисток за равноправие и началось в 80х годах. Равноправие между мужчинами и женщинами было закреплено в конституции Германии еще в 1956 году, но в 2001 году был принят закон, по которому стало обязательным соблюдать равноправие в языке.

В немецком языке часто встречаются примеры феминитивов: *die Lehrerin* (учительница), *die Dichterin* (поэтесса) и так далее. Они содержат суффикс **-in**, часто при этом происходит изменение корневой гласный на умлаут: *der Arzt - die Ärztin* (врач-врач-женщина).

По мере распространения идей феминизма к середине XX века немецкая общественность стала употреблять в обращение к профессиональным группам наименование обоих родов (Kollegen und Kolleginnen). Такая форма обращения привела к образованию в немецком языке явления, которое получило название гендергэп. В лингвистике гендергэп - это символ подчёркивания, используемый для обозначения пробела между основной частью слова и его окончанием, служащий цели уравнивания всех полов [2].

В немецком языке гендергэп используется путём навешивания дополнительного женского окончания на существительные и прилагательные мужского рода, которые традиционно использовались для коллективного обращения. Вариацией гендергэпа является использование на том же месте и с той же целью *«гендерной звёздочки»* вместо знака подчёркивания: *Liebe Schüler\_innen/ liebe Schüler\*innen/ liebe Schülerinnen und Schüler.*

Нами проведен опрос среди студентов сельскохозяйственного колледжа г.Абакана. Данные проведенного опроса позволяют сделать вывод, что большинство молодежи не знают о языковом явлении «феминитивы» в русском и иностранных языках и имеют отрицательное отношение к ним.

В заключении следует отметить, что явление «феминитивов» встречается не только в России, но и в Германии. Сравнивая особенности образования феминитивов в двух странах, сделан вывод, что в русском языке способов их образования значительно больше, но в Германии это явление применяется чаще и шире, например, имеется явление гендергэп, которое в русском языке отсутствует. При изучении темы гипотеза, поставленная в начале работы, подтвердилась: в России ещё не так широко применяются феминитивы, как в Германии.

### Библиографический список

1. Беркутова В. В. Феминитивы в русском языке: анализ исторической ситуации в конце XIX – первой половине XX, Изд-во «Корвет» 2019г.
2. Григоренко О. В. «Неологизмы-феминативы в русском языке конца XX – начала XXI вв.», Изд-во «Лань», 2007г.
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Феминитив> (электронный ресурс).

## АНАЛИЗ ПОРЯДКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ДОКУМЕНТАМИ НА ПРИМЕРЕ АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОТУРАНСКОГО РАЙОНА

*Журавлева Дарья Дмитриевна*

*Научный руководитель – Галина Юрьевна Налобина, преподаватель  
КПОИиП ИНПО ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова», г. Абакан*

Значимость данного исследования определяется необходимостью своевременного доведения до сотрудников информации обязательной для исполнения, которые касаются деятельности организации в целом, его профессиональной и трудовой деятельности.

Для выявления требований к процедуре ознакомления с документами и ее оформлению был проанализирован процесс, связанный с трудовой деятельностью работников с момента приёма на работу и до момента их увольнения.

Трудовой Кодекс Российской Федерации (ст. 68) регламентирует, что при приеме на работу (до подписания трудового договора) работодатель обязан ознакомить работника под роспись с правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами (правилами хранения и использования персональных данных работников (ст. 87 ТК РФ), положением об оплате труда (ст.135 ТК РФ), правилами и инструкциями по охране труда (ст.212 ТК РФ)), документами, непосредственно связанными с трудовой деятельностью работника (должностной инструкцией), коллективным договором и др. документами[1]. Так как трудовое законодательство устанавливает необходимость ознакомления с этими документами до подписания трудового договора, то обязательными элементами ознакомления в этом случае будут являться не только ФИО, подпись, но и дата ознакомления.

В ходе трудовой деятельности создаются распорядительные документы, юридически закрепляющие трудовые отношения (прием, переводы, предоставление отпусков, изменение учетных данных, применение дисциплинарных взысканий и т.д.). С этими документами руководитель также обязан ознакомить работника под подпись. В этом случае обязательными элементами ознакомления будут являться: ФИО, подпись и дата ознакомления. Дата ознакомления ставится для того, чтобы работодатель мог подтвердить, что работник был ознакомлен с документами именно в те сроки, которые установлены трудовым законодательством[2].

Информация о личных данных работника, всех трудовых отношениях, возникающих между работником и работодателем, включаются в личную карточку, с которой работник обязан ознакомиться для проверки внесённых данных на правильность заполнения. При ознакомлении отображаются такие элементы, как подпись, расшифровка подписи и дата ознакомления [3].

В процессе трудовой деятельности сотруднику важна информация касающаяся его профессиональной деятельности. Он обязан ознакомиться с локальными нормативными актами (далее ЛНА) по его направлению профессиональной деятельности - это распорядительные документы, обязывающие его, как исполнителя, выполнять профессиональную деятельность. В этом случае обязательными элементами ознакомления будут являться: должность, подпись и дата ознакомления. Дата ознакомления ставится для

того, чтобы работодатель мог подтвердить, что работник был ознакомлен с документами и несёт полную ответственность за исполнение.

Таким образом, в ходе теоретического исследования было выявлено, что основными группами документов с которыми работник обязан ознакомиться в процессе трудовой деятельности, являются: локальные нормативные акты организации, распорядительные документы (приказы, распоряжения), учетные документы кадровой службы. Основными элементами, свидетельствующими об ознакомлении являются: должность, подпись, расшифровка подписи, дата ознакомления (эти элементы должны оформляться в соответствии с требованиями стандарта).

В организациях используются несколько способов сбора с работников подтверждений об ознакомлении с нормативными актами:

1) Проставление подписи на самом документе. Для этого на последнем листе ЛНА предусматривается чистое место или специальная таблица, в которую работник будет вносить информацию об ознакомлении "Ознакомлен, инициалы, фамилия лица, до сведения которого доводится документ, личная подпись, дата ознакомления".

2) Отдельный лист ознакомления. Его можно открывать сразу на все действующие нормативные акты либо на каждый по отдельности. Важное место на данном листе занимает графа с датой ознакомления. Благодаря ей есть возможность соотносить редакцию документа с фактом ознакомления с ним. Лист ознакомления, являясь приложением к документу, прошивается вместе с локальным нормативным актом, скрепляется печатью и подписью должностного лица [4,5].

3) Журнал ознакомления с локальными актами. При использовании этой формы нет необходимости каждый раз искать экземпляр акта с листом ознакомления. Все необходимые подтверждающие подписи можно найти в одном документе.

Анализ процедуры и способов ознакомления с организационно-правовыми и распорядительными документами был проведен в Отделе правового обеспечения и кадров Администрации Краснотуранского района, деятельность которого связана с созданием, оформлением и регистрацией правовых документов, оформлением трудовых отношений.

В Администрации Краснотуранского района руководствуются номенклатурой дел утвержденной распоряжением главы администрации. Её анализ позволил выделить основной состав документов, используемый в деятельности Администрации Краснотуранского района:

1. Организационно-правовые документы, которые содержат правила, нормы, положения, устанавливающие статус Администрации Краснотуранского района, его компетенцию, структуру, штатную численность и должностной состав, функциональное содержание деятельности Администрации Краснотуранского района, её подразделений и работников, их права и обязанности, ответственность и другие аспекты.

2. Распорядительные документы, в которых фиксируется решения административных и организационных вопросов деятельности Администрации Краснотуранского района. Эти документы регулируют и координируют деятельность, позволяют органу управления обеспечивать реализацию поставленных задач.

3. Справочно-информационные документы, служат для инициирования управленческих вопросов, ведения системы регистрации, контроля за исполнением документов.

Для выявления процедуры ознакомления с документами в Администрации Краснотуранского района был проанализирован процесс, связанный с трудовой деятельностью работников с момента приёма на работу и до момента их увольнения.

В Администрации Краснотуранского района до приема на работу проводят ознакомление с таким локально-нормативными актами, как: устав, правила внутреннего распорядка, положение об оплате труда, правила и инструкция по охране труда, должностная инструкция. Для ознакомления с этими документами используют журналы, при этом на каждый локальный нормативный акт составляется журнал ознакомления, где

фиксируется факт ознакомления работника с документом. Основными элементами ознакомления, являются: ФИО, подпись, расшифровка подписи и дата ознакомления. Дата ставится для того, чтобы в дальнейшем можно было подтвердить, что работник был ознакомлен до приёма на работу, а не позднее. Журналы ознакомления с ЛНА прошиваются, листы нумеруются. Сроки хранения журналов об ознакомлении утверждены номенклатурой дел и составляют 10 лет и постоянно. Журналы являются переходящими. Ведение журналов проводит ведущий специалист по кадровой работе. Журналы так же хранятся у работника кадровой службы.

Прием на работу и отношения, возникающие между работником и работодателем в ходе трудовой деятельности работника, оформляется с помощью приказов. В Администрации Краснотуранского района используется унифицированная форма, в которой указаны элементы ознакомления. В период исследования были просмотрены приказы по личному составу за 2020-2022 годы, которые показали, что они все имели записи, свидетельствующие об ознакомлении, включающие такие элементы, как ФИО, подпись и дата ознакомления [6].

В Отделе правового обеспечения и кадров Администрации Краснотуранского района используют унифицированную форму карточки Т-2 на бумажном носителе, в котором стоит ограничительная отметка для ознакомления, включающая дату и подпись. Ознакомление с записями в личной карточке работника проводится после внесения кадровиком необходимой информации. В ходе исследования были просмотрены личные карточки работников за 2020-2023 годы. Первый и последний листы карточек всех просмотренных документов, имеют сведения об ознакомлении, которые включают подпись и дату ознакомления. Таким образом, при ознакомлении в данном случае, так же пользуются таким способом ознакомления, как проставление подписи на самом документе, расшифровки подписи, даты ознакомления [7].

В Администрации Краснотуранского района разрабатываются различные инструкции, положения, постановления. Разработка поручается через приказы, с которыми так же знакомят ответственного сотрудника. Для издания такого вида приказов используют свободную форму, ознакомление проводится на самом документе, обязательными элементами ознакомления в этом случае, являются: должность, подпись, расшифровка подписи и дата ознакомления. Анализ приказов за 2022-2023 годы показал, что все сотрудники администрации ознакомлены с ними, на документах проставлены все элементы ознакомления: должность, подпись, расшифровка подписи и дата ознакомления.

В 2021 году были внесены изменения в Устав Краснотуранского района, с которыми ознакомили всех работников и сотрудников. В этом случае ознакомление было зафиксировано в журнале ознакомления с Уставом Краснотуранского района. В журнале используются такие элементы как: должность, подпись, расшифровка подписи и дата ознакомления [8].

При увольнении, в случае получения трудовой книжки на бумажном носителе, работник проставляет свою подпись и в трудовой книжке, и в книге учета движения трудовых книжек. Работник при увольнении ставит подпись и дату в трудовой книжке, подтверждая факт увольнения, и в книге учёта движения трудовых книжек, свидетельствующую её получении. Просмотр книги учёта движения трудовых книжек в период за 2020-2023 годы показал, что элементы ознакомления такие как: подпись и дата, были проставлены.

В Администрации большая половина работников имеет электронную подпись, поэтому в случае, если работник находится в дистанционном режиме, то у него обязательно должна быть электронная подпись для того, чтобы можно было ознакомиться и подтвердить факт ознакомления с документом дистанционно.

Таким образом, анализ документов, создаваемых в Администрации Краснотуранского района показал, что обязательность ознакомления применяется к организационно-правовым, распорядительным документам и к документам кадровой



службы, содержащим, как первичную, так и вторичную информацию. Для ознакомления с документами используют два способа: ознакомление в журналах, созданных для каждой группы документов и проставление подписи на самом документе. Основными элементами, используемыми при ознакомлении, являются: должность (в случае если это работник), подпись, расшифровка подписи и дата. Инструкций по проведению процедуры ознакомления и оформлению элементов ознакомления нет, поэтому дата может проставляться и цифровым и словесно-цифровым способом.

Полистный просмотр документов в делах за 2020-2023 годы показал, что в Администрации Краснотуранского района очень ответственно относятся к ознакомлению документов: проведение ознакомления закреплено за специалистом, журналы ознакомления с локальными нормативными актами администрации прошиты, листы пронумерованы на отдельных документах присутствуют все элементы ознакомления.

В Администрации Краснотуранского района созданы все условия, способствующие качественному проведению процедуры ознакомления работников с документами:

- закрепление ответственных лиц за соблюдением порядка и обязательности ознакомления в конкретном подразделении Администрации Краснотуранского района;
- контроль руководителя Отдела за соблюдением процедуры и сроков ознакомления работников с документами Администрации.

Анализ процедуры и способов ознакомления на соответствие нормативным требованиям показал, что оформление ознакомления проводится в соответствии с Инструкцией по делопроизводству Администрации Краснотуранского района.

#### **Библиографический список**

1. Трудовой кодекс Российской Федерации – Новосибирск: Норматика, 2022. – 221 с. – (Кодексы. Законы. Нормы);
2. Ловчева, М.В. Управление персоналом: теория и практика. Делопроизводство в кадровой службе: Учебно-практическое пособие / М.В. Ловчева. - М.: Проспект, 2013. - 80 с.
3. Михайлов, Ю.М. Кадровое делопроизводство. Как правильно и быстро оформить важнейшие документы по персоналу / Ю.М. Михайлов. - М.: Альфа-Пресс, 2014. - 224 с.
4. Секретарь-референт/ Л.А. Назарова// Ознакомление под роспись: как оформить? – 2017. - №10. с.30-40
5. Секретарь-референт/ Е.Н. Кожанова// Ознакомление с документами. – 2018. - №6. с.25-30
6. Дело «Приказы по личному составу" 2022,2023 гг.
7. Дело «Личные карточки уволенных работников 2020, 2021,2022,2023 гг.
8. Журнал ознакомления с Уставом Краснотуранского района
9. Инструкция по делопроизводству - утверждена постановлением Администрации Краснотуранского района от 09.03.2021 №120-п.

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АВТОМЕХАНИКА**

*Бердикенов Дмитрий Рашидович*

*Научный руководитель-Жоров Вячеслав Иванович, преподаватель  
Филиал ГБПОУ РХ «Хакасский политехнический колледж»  
п. Усть-Абакан*

Здоровье человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровьесбережение – активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека; деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая – направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.); общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровьесберегающие технологии (в широком смысле слова) – технологии, используемые на пользу здоровья, связанные с различными формами деятельности людей, которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью.

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности – система мер, направленных на сохранение и укрепление нравственного, психического, психологического, социального, физического, физиологического, эмоционального здоровья субъектов профессиональной деятельности, а также на предупреждение возникновения профессиональных деформаций [1, с.4].

Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в профессиональной деятельности автомеханика, помогая улучшить условия труда, снизить риск возникновения профессиональных заболеваний и повысить продуктивность трудового процесса.

Современная профессия автомеханика требует от специалиста особого внимания к своему здоровью и безопасности при выполнении своих профессиональных обязанностей. В связи с этим возникает необходимость использования здоровьесберегающих технологий, которые способствуют поддержанию физического и психического благополучия работника.

Одной из основных задач автомеханика является ремонт и обслуживание автомобилей. Эта деятельность неразрывно связана с физическими нагрузками, монотонностью труда и контактом с вредными веществами. Поэтому важно применять здоровьесберегающие технологии, направленные на снижение воздействия негативных факторов на организм механика.

Одной из таких технологий является применение специальной рабочей одежды и средств индивидуальной защиты. Автомеханик должен быть оснащен специализированными перчатками, средствами защиты глаз и органов дыхания, которые позволят ему работать в условиях неблагоприятной среды без вреда для здоровья. Кроме того, использование эргономичного инструмента и оборудования помогает снизить физическую нагрузку на суставы и позвоночник, предотвращает возникновение травм и ранний износ суставов.

Помимо использования специальных средств и инструментов, в рамках здоровьесберегающих технологий автомеханик должен следовать определенным правилам организации рабочего места. Рациональная организация рабочего процесса, регулярные перерывы, выполнение комплекса физических упражнений для расслабления мышц и улучшения кровообращения помогут снизить степень утомления и повысить работоспособность.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий является и организация правильного питания. Автомеханик должен уделять внимание своему рациону, включая в него полезные продукты и исключая вредные. Правильное питание обеспечит организм нужными витаминами, минералами и микроэлементами, повысит его иммунитет и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Также стоит упомянуть значимость психологического благополучия автомеханика. Постоянные стрессы, связанные с работой, могут негативно сказываться на здоровье и

эмоциональном состоянии специалиста. Поэтому важно использовать здоровьесберегающие психотехнологии, такие как регулярный отдых, психологическая разгрузка, общение с коллегами и семьей, которые помогут снять накопившееся напряжение и восстановить эмоциональный баланс.

В итоге, здоровьесберегающие технологии играют важную роль в профессиональной деятельности автомеханика. Они способствуют снижению воздействия негативных факторов на здоровье, повышению работоспособности и улучшению качества жизни специалиста. При соблюдении всех необходимых мер и правил, автомеханик может эффективно выполнять свои обязанности и одновременно заботиться о собственном здоровье.

### **Библиографический список**

1. Бонкало, Т. И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/metodicheskieposobiya/> – Загл. с экрана. – 206 с.
2. Духанина И. В., Хан А. И., Золотарева О. В., Архипов И. В. «Анализ условий труда и производственных факторов в аспекте влияния на здоровье работающих».

## **РАСЧЕТ СЕБЕСТОИМОСТИ СТРОИТЕЛЬСТВА ДОМА СВОИМИ СИЛАМИ**

*Комбаров Степан Александрович*

*Научный руководитель – Обручева Ирина Владимировна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»,  
г. Черногорск*

Для многих людей загородный дом является чем-то наподобие заветной мечты – перспектива отдохнуть от городской суеты в уютном уголке кажется достаточно радужной. Более того, хочется не просто приобрести уже готовое строение с обустроенным приусадебным участком, а создать усадьбу своей мечты, в которой будут правильно воплощены все пожелания относительно дизайна и планировки. Остается только одно – перенести свои задумки на бумагу, а уже затем, составив проект дома и определив его месторасположение на участке, воплощать в жизнь (заниматься непосредственно строительством дома). Если в отношении второго момента, по определению, не может быть никаких сомнений относительно необходимости сторонней помощи – даже в том случае, если вы будете профессиональным строителем, самостоятельно возвести правильный особняк вы не сможете, а вот затраты на составление архитектора можно исключить. Каким образом проектирование и строительство можно удешевить? Да очень просто – выполнить самому его работу вполне возможно, даже не имея каких-либо специальных навыков создания проекта частного дома. Осуществить проектирование дома (нарисовать его на бумаге схематически), на самом деле, не так уж и сложно!

**Актуальность темы проекта заключается** в расчете себестоимости строительства дома собственными силами и создании проектной работы на основании практических навыков.

Таким образом, **цель проекта:** поэтапное строительство дома по собственному проекту с подбором строительных материалов, рабочей силы и расчетом материальных затрат.

**Объект исследования** – загородный дом; **предмет исследования** – разработка и проектирование проекта с воплощением в жизнь.

Начиная строительство частного дома, следует понимать в самом начале строительных работ, из чего складывается стоимость строительства. Это позволит рационально расходовать денежные средства, выбирая для каждого типа материалов оптимальные технологии.

Отправной точкой при разработке проекта стало строительство собственного дома, которым занимается моя семья.

Первым этапом в любом частном строительстве является определения места будущей постройки. Данный этап можно назвать подготовительным. Прежде чем переходить уже к «практическим» шагам строительства остается спроектировать ваш дом. Участок под строительство дома был приобретен в 2014 году, главными критериями выбора были:

- Удаленность от города Абакан не более 20 километров;
- Ровный участок, не подтопляемая зона;
- Экологическая обстановка, отсутствие рядом птицефабрики, фермы, заводов, мусорных полигонов, площадок погрузки угля и т.д.;
- Инфраструктура: близость больницы, аптеки, почты;
- Возможность достройки в высоту и ширину;
- Удаленность участка от соседних домов
- Транспортная доступность.

При выборе участка для строительства дома для постоянного проживания, применены были выше перечисленные требования, подробно изучена информация о населенном пункте, где он будет находиться, карта и планы застройки. После этого принято решение приобрести землю в Алтайском районе, деревне Кайбалы, коттеджный поселок Завидное, в 12 километрах от города Абакан.

**Эскиз** — основа для будущего проектирования. В документ вносят всю информацию, которая будет нужна при проектировании: тип фундамента, площади этажей, материалы стен, оформление, вид кровли. На этапе эскизного проекта не требуется детальная разработка узлов, подробное описание характеристик. Чертеж нужен, чтобы показать общее расположение стен, перегородок, закладных элементов. Эскиз нашего дома разрабатывали в графическом редакторе. Информация по объекту:

- Дом 10 на 10метров, 1 этаж, общая жилая площадь – 79.1 кв.м.;
- Тип фундамента: Ленточный, плита;
- Материал стен, межкомнатных перегородок: Арболит;
- Материал кровли: Металлочерепица.

**Закладка фундамента.** Выбор вида фундамента зависит от нескольких факторов: типа почвы, материала, веса здания, размеров планируемого дома, и финансового состояния семьи. Для строительства дома используется арболит, который имеет ряд преимуществ: легкий, доступный по цене, обладает теплоизоляционными свойствами. Нами было принято решениями заложить заглубленный ленточный фундамент с обратной отсыпкой и заливной площадкой (для укладки системы «Теплый дом»). Для этого были произведены необходимые подготовительные работы:

- очистка площади под дом, от всего, что будет мешать строительству;
- отмечены периметры дома колышками;
- по разметки прорыта траншея, глубиной 70 см., дно которой должно быть чистым и ровным;
- сделана деревянная опалубка;
- на дно конструкции проложена подушка из песка и щебня;
- сделано армирование, которое должно быть выше песчано-щебневой подушки;
- пространство между опалубкой заливается бетонной смесью и утрамбовывается.

На застывание бетона потребовалось больше одного месяца.

В течение всего времени фундамент укрывали полиэтиленом и периодически поливали водой, чтобы край не пересох.

После чего, была разобрана опалубка и внутренне пространство заполнено гравийной смесью. По уровню была произведена заливка площади бетонной смесью.

Для расчета фундамента строения 10x10 использовался онлайн калькулятор.

**Проведение коммуникаций и отопления.** Неотъемлемой частью любого строительства здания являются инженерные коммуникации. Без них современный человек не сможет комфортно жить. К основным видам инженерных коммуникаций относят: электропроводку, водопровод и канализацию, отопление. Все коммуникации проведены на этапах строительства.

Для отопления дома мы отдали предпочтение отоплению системы «Теплый пол». Тепловые потоки, направленные снизу-вверх, являются наиболее предпочтительными и комфортными для человеческого восприятия. Именно поэтому обогрев помещений теплыми полами становится наиболее популярным решением по сравнению с настенными источниками тепла. Нагревательные элементы такой системы не занимают дополнительного места в отличие от настенных радиаторов. Оборудование расположено в помещении котельной (электрокотел, коллектор для регулировки температуры в каждом помещении).

Прокладка трубопровода для водоснабжения — задача не менее значимая, чем выбор и подключение насосного оборудования, обустройство источника воды. Неправильно проведенная разводка водопровода в частном доме может привести к скачкам давления, нарушению работы системы. Чтобы правильно спланировать водопроводную систему, необходимо сначала составить план дома, расставив в нем все сантехнические устройства, технику, которая будет подключаться к водопроводу.

Провести монтаж разводки в собственном доме можно самостоятельно, но чтобы избежать неприятных последствий от непрофессионально выполненных работ, лучше попросить специалиста помочь спроектировать систему. Мы приглашали специалистов.

**Возведение стен и внутренних перекрытий.** Стена защищает живущих в доме людей от холода и жары, от ветра и дождя, и от шума. Поэтому они должны обладать тепло -, гидро -, звукоизоляционными свойствами. Мы выбрали арболит, так как это вид легкого бетона с наполнителем из древесной щепы. На данный момент, арболит - это лучший по совокупности характеристик материал для постройки дома. Идеальная альтернатива кирпичу, пено/газобетонам и другим, представленным на рынке, строительным материалам.

**Расчёт материала для постройки стен размер дома 10\*10 м,** высота стен от пола до потолка составляет 2,7 м, учтена площадь оконных и дверных проёмов. Необходимо посчитать периметр и площадь стен здания, потом с использованием этих величин определить требуемое количество арболита. В здании запланированы:

- 1 дверь с размерами проёма 1000x2000 мм,
- 4 двери с размерами проёма 800x2000 мм,
- 2 двери с размерами проёма 700x2000 мм.
- 2 окна размером 1500x1650 мм,
- 2 окна размером 1750x1900мм,
- 2 окна размером 500x1650 мм,
- межкомнатные перегородки длиной – 24,3 м.

Для прочности здания на каждый третий ряд укладывается металлическая кладочная сетка – 129 м. Завершающий этап строительства стен – заливка сейсмоустойчивого пояса из бетона длиной 64,3, высотой 300 мм.

**Возведение крыши** — это завершающий и ответственный момент во всем строительстве. Крыша считается также важной в строении дома, как основа и стены. Относится к числу несущих конструкций, поэтому должна отвечать ряду требований: быть прочной, надежной, долговечной, хорошо утепленной, иметь хорошую тепло- и

звукоизоляцию, отвечать требованиям пожарной безопасности. Для строительства дома выбрана четырехскатная крыша, для расчета использовали онлайн калькулятор.

**Установка окон, дверей.** Устанавливать окна и двери в арболитовую стену проще, чем в любую другую: к каменной сложнее крепить утеплители, уплотнители, деревянная же дает усадку и позволяет монтировать окна не ранее, чем через год после возведения, а также требует монтажа окосячки (обсадной рамы). Арболит же практически не усаживается и не усушивается, а саморез или анкер в него можно вкрутить буквально руками. Нами были выбраны пластиковые окна, так как они имеют ряд преимуществ: Удобство эксплуатации, практически идеальная шумоизоляция, устойчивость к влаге, отсутствие естественного воздухо- и влагообмена – «благодаря» той же герметичности, которая обеспечивает звукоизоляцию. Входную дверь выбрали специально для суровых сибирских морозов – серия TermoPlus – высокое сопротивление холоду и индивидуальный дизайн.

**Расчет себестоимости строительства дома своими силами. Себестоимость дома - это сумма затрат, которые необходимы для реализации данного проекта. В себестоимость затрат входят следующие расходы:**

- Затраты на закупку участка под строительство.
- Затраты на проектную документацию и разрешительные документы.
- Затраты на материалы и оборудование.
- Затраты на оплату труда и услуги специалистов.
- Затраты на энергоносители и коммунальные услуги.

На себестоимость также могут влиять валютный курс, инфляция, изменение законодательства.

В нашем случае мы определили основные этапы строительства дома и наши затраты. После расчета на каждом этапе затрат рассчитаем себестоимость строительства дома своими силами. Затраты на строительство дома составили **2 104 556.00 рублей**. Из них:

- закладка фундамента - 319270.00
- проведение коммуникаций и отопления - 607650.00
- Возведение стен и внутренних перекрытий- 531456.00
- Кровля и утепление - 500380.00
- Установка окон и дверей - 145800.00

В результате работы получили красивый, теплый и уютный загородный дом, для проживания в нем семьи из 4 человек, построенный по своему проекту. В дальнейшем нами будет запланирована внутренняя отделка всех помещений и новоселье!

Проект своего дома вы можете создавать сами – для того, чтобы разработать чертежи взаимного расположения тех или иных помещений, а также определиться с местом дома на участке, не потребуются специальных знаний. Грамотный и ответственный подход к делу обеспечит вам успех мероприятия. Однако в плане проведения коммуникаций надо будет обязательно проконсультироваться с профессионалами.

Таким образом, можно будет правильно спланировать дом, который прослужит вам верой и правдой.

Решив все поставленные задачи, можно сделать вывод, что цель проекта достигнута. Все члены семьи удовлетворены полученным результатом.

### **Библиографический список**

- 1.Физика: Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / В.Ф. Дмитриева.- 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
- 2.Строительные материалы и изделия: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /Ю.Г. Барабанщиков. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.

- 3.Технология и организация строительства: Г.К. Соколов. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.
- 4.<https://stroy-calc.ru/raschet-lentochnogo-fundamenta>
- 5.<https://videouroki.net/razrabotki/proiektnaia-rabota-na-tiemu-sami-my-postroim-dom-khorosho-zhit-budiet-v-niem-fiz.html>
- 6.<https://xn--19-mlca9awm.xn--p1ai/products>
- 7.<https://sdelat-dom.ru/>
- 8.<https://modernplace.ru/kryshi-domov/>
- 9.<https://resforbuild.ru/paneli/utepliteli/teploizolyacionnye-materialy-dlya-sten.html>
- 10.<https://sprb.by/stroitelstvo/1757-poleznye-tehnologii-v-stroitelstve.html>
- 11.<https://www.13min.ru/dom/etapy-stroitelstva-doma/>
- 12.<https://ooprojekt.ru/vidy-rabot/stroitelstvo-domov/etapy-poetapnoe>
- 13.<https://sovet-ingenera.com/vodosnab/vodoprovod/razvodka-vodoprovoda-v-chastnom-dome.html>
- 14.<https://kblok.ru/blog/okna-v-dome-iz-arbolita-vybor-i-ustanovka>

## МОЛОДЕЖНЫЙ СЛЭНГ В АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКЕ

*Еремеев Антон Олегович*

*Научный руководитель - Ишимова Надежда Викторовна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум»  
г. Черногорск*

Каждый естественный язык в процессе своего развития прибегает к заимствованию слов из других языков. Такое перенимание является результатом взаимоотношений и контактов разных народов и государств. Причина заимствования иностранной лексики обусловлена отсутствием соответствующих понятий в словарном запасе некоторых народов. В наши дни английский язык – международное средство общения. Это иностранный язык, обязательный к изучению во всех образовательных учреждениях Российской Федерации. И, понятно, что использование молодежью англицизмов в повседневной жизни – это естественный процесс. Английский язык помогает взаимодействовать посредством интернет-пространства, социальных сетей людям из разных стран и культур. Многие подростки общаются в социальных сетях на английском языке, как единственно возможном и доступном средстве коммуникации среди людей, общающихся из разных стран. Таким образом, социальные сети, туризм, культурные связи и т.п. – все это приводит к появлению новых заимствований. С одной стороны, процесс заимствования расширяет словарный запас носителей русского языка, а с другой – утрачивается его самобытность и неповторимая красота. Рассуждая о нынешней ситуации, многие филологи и лингвисты отмечают, что интенсивность заимствования чужеродной лексики достигла угрожающих темпов. Особую озабоченность вызывает тот факт, что в повседневной речи русскоговорящей молодёжи всё чаще и чаще встречаются заимствования из английского сленга и их производные, молодым людям легче выразить свои мысли и чувства при помощи средств иностранного языка.

Сленг проникает во все сферы общества, начиная от лексикона, который, к примеру, используют врачи в поликлиниках, до компьютерных игроков. Каждый слой общества использует хотя бы пару выражений, являющихся атрибутами именно этого контингента людей. Сленг прочно укрепляется в языке и кажется абсолютно естественным для каждой группы использующих его. И самая, пожалуй, подвижная в языковом отношении возрастная социальная группа—молодежь.

В среде молодежи сленг особенно укоренился, ведь с помощью тех или иных слов можно зашифровать свою речь, чтобы не все смогли понять, о чем ведется разговор.

Употребление сленга в наше время приобретает все большее распространение. Так, в фильмах на английском языке, к примеру, существует множество молодежного сленга. В данном случае молодежный сленг в английском языке передает весь колорит общения современных молодых людей, имеет свою неповторимую окраску. Ему присуща краткость, выразительность.

Английский сленг бывает трудно понять по той же причине, по которой трудно поддаются пониманию идиомы -не зная заранее значение целого выражения, смысл его понять невозможно, хоть каждое слово данной фразы по отдельности и не вызывает затруднения. Кроме того, сленг нужно использовать взвешенно и обдуманно, ведь многие сленговые выражения имеют несколько оскорбительный, грубый оттенок, и неправильно использованное сленговое выражение может обидеть, оскорбить или унижить того, по отношению к кому оно было сказано. Но, несмотря на это, сленг является очень употребительным в английском языке, и его знание (пусть и не использование в своей речи) является крайне важным для полноценного понимания английской речи.

Какова же роль английских заимствований в современном русском языке, а конкретнее – в повседневной речи и сленге русскоговорящей молодежи; является ли «англицизация» естественным языковым процессом или же это процесс обусловлен социально-идеологическими причинами?

Сленг играет очень важную роль в жизни молодежи; он помогает молодым людям общаться между собой и облегчает процесс усвоения новой иностранной лексики. Нельзя решить определенно: нужен сленг или нет. В связи с этим мы решили провести опрос среди студентов 1-х и 2-х курсов нашего техникума. В анкетировании принимало участие 5 обучающихся.

Результаты анкетирования показывают, что 89 % респондентов часто слышат сленг в речи знакомых, и всего 11% слышат редко. 60% респондентов часто используют сленговые слова в собственной речи, 28 % иногда и 12 % редко. 100 % опрошенных были согласны с тем, что русская молодежь переняла английские слова. Причем, всего 26% опрошенных считают, что, используя английские слова они становятся круче, а 74 % так не считают. На вопрос, возможно ли заменить все английские слова, употребляемые СМИ, в рекламе и молодежной речи на русские аналоги 43 % согласились, 57% считают, что это невозможно. Следует отметить, что у 75 % опрошенных употребление английских слов вошло в привычку, а это значит, что англоязычный сленг уже прочно внедрился в речь русских подростков,

16 % считают это модным явлением, и 8 % употребляют английский сленг для того, чтобы выделиться среди окружающих. Интересно отметить, что 90 % студентов ответили, что знают значения иноязычных слов, 4% не знают, а 6 % ответили, что значения английских слов им не совсем понятны.

Большая часть опрошенных (62 %) считают употребление англоязычных слов неотъемлемой частью общения среди сверстников, но 38 % считают неприемлемым употреблять английские слова в русской речи. 56% респондентов считают, что английские слова засоряют русскую речь, а 44% думают иначе. Такие слова позволяют им самоутверждаться, поддерживать хорошие отношения с одноклассниками, обмениваться информацией и узнавать новое.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод о том, что англоязычный сленг достаточно широко и прочно закрепляется в речи подростков и основными источниками появления англоязычных слов являются речь телеведущих, печатные издания и интернет.

Мы также рассмотрели использование английского сленга в песнях и социальных сетях. Для примера взяли английскую песню и решили проверить есть ли в ней слова «сленгизмы».

В результате проведенного исследования было установлено, что сленг не имеет четкой социально-профессиональной ориентации, им могут пользоваться



представители разного социального и образовательного статуса, разных профессий и т.д. Поэтому можно отметить такую черту сленга, как общеизвестность и широкую употребительность.

Молодое поколение активно развивает современную русскую лексику с помощью заимствованных в другом языке слов и выражений. Здесь есть противоречие: с одной стороны – увеличивается словарный запас родной речи, с другой – утрачивается ее красота, уникальность и самобытность. Поэтому следует помнить золотое правило наших предков–все хорошо в меру!

### **Библиографический список**

1. Арутюнова Н.Д. Аномалии и язык//Вопросы языкознания.—2007, № 3
2. Береговская Э.М. Молодёжный сленг: формирование и функционирование // Вопросы языкознания. — 2006
3. Борисова-Лукашанец Е.Г. Современный молодежный жаргон//Русская речь.—2004. — №5.
4. Грачев М.А., Гуров А.И. Словарь молодежных сленгов.—Горький,1989
5. Дубровина К.И. Студенческий жаргон// ФН.—2004.—№1.
6. <http://englishfull.ru/znat/angliysky-sleng.html>
7. <http://fenglish.ru/anglijskij-sleng/>
8. <http://englishgu.ru/sovremennaya-molodezhnaya-leksika/>
9. <http://iyazyki.ru/2013/06/young-slang/>

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОРЯДКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНВЕНТАРИЗАЦИИ В СООТВЕТСВИИ С МЕТОДИЧЕСКИМИ УКАЗАНИЯМИ И ФСБУ 28/2023**

*Афанасьева Оксана Олеговна*

*Научный руководитель – Супрун Ирина Владимировна, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и  
сервиса», г. Абакан*

Переход на ФСБУ 28/2023 – это неизбежное обязательство экономических субъектов, которое несёт в себе множество изменений в проведении инвентаризации.

По приказу Минфина № 4н утверждённого 13.01.2023, на новое ФСБУ 28/2023 можно будет перейти уже с 16.04.2023 по желанию, либо в обязательном порядке 01.04.2025. И сейчас очень актуален вопрос о том, стоит ли уже сейчас начинать проводить инвентаризацию по новым правилам или всё же лучше пока работать, как было до этого.

Чтобы организация перешла на ФСБУ 28/2023 «Инвентаризация» надо закрепить дату перехода и переутвердить формы документов. В то время как для отказа от перехода ничего не требуется и потом можно будет перейти «автоматически», не корректируя документы.

Это важный момент, который надо учитывать при решении, но, прежде чем обдумывать, также стоит ознакомиться со всеми положительными и отрицательными сторонами изменений. Так из положительного в ФСБУ 28/2023 можно выявить несколько очень удобных улучшений.

Возможность использовать фото- и видеосъёмку. Данное изменение очень упрощает проведение инвентаризации, если имущество находится в труднодоступной местности или его инвентаризация обычными методами затратна. Каждое предприятие

самостоятельно решает, каким именно способом определять фактическое наличие конкретного объекта.

В методических указаниях создавать инвентаризационную комиссию надо было в обязательном порядке, либо возлагать эту работу на ревизионную комиссию. А в ФСБУ 28/2023 комиссия не нужна, если инвентаризацию проводят лица, в чьи обязанности она и так входит. Это намного упрощает работу, если работниками компании являются только руководитель и главный бухгалтер (бухгалтер) либо только руководитель. Ведь тогда данные работники и проводят инвентаризацию без создания дополнительной комиссии.

ФСБУ признает допустимым инвентаризацию в отсутствие менее чем одной пятой членов комиссии, хотя до этого такое было недопустимо. Отсутствие даже одного члена при проведении инвентаризации служит основанием для признания результата недействительным. А в новых правилах может допускаться неявка одного сотрудника, если в комиссии состоит от шести человек.

Не нужно проводить инвентаризацию при преобразовании. Исключение прямо прописали в ФСБУ. До перехода на ФСБУ инвентаризация обязательна при любой реорганизации [4, с.4].

Все эти плюсы несомненно упрощают и улучшают проведение инвентаризации, но также стоит и учитывать минусы, которые могут сильно затруднить работу организации.

Для раннего перехода на ФСБУ 28/2023 «Инвентаризация» требуется переутвердить формы документов по проведению инвентаризации: акты, описи, ведомости и множество других документов. На всё это потребуется много времени и сил работников, хотя, если перейти с 1 апреля 2025 года, то можно избежать всей этой работы.

В дополнение, придется проводить инвентаризацию чаще. Это касается компаний, которые время от времени сдают имущество в аренду, передают его в безвозмездное пользование или управление, а также отчуждают. Речь об имуществе, которое изначально было не предназначено для аренды, ссуды или отчуждения. По ФСБУ инвентаризация обязательна не только при передаче, но и при возврате таких активов. Плюс к аренде, выкупу и продаже активов добавлены безвозмездное пользование и управление. Но инвентаризацию не проводят по факту передачи и возврата активов, если это обычная деятельность лица. В то время как по методическим указаниям данных действий можно было бы избежать.

Так в новом ФСБУ 28/2023 присутствует множество нововведений, которые больше соответствуют сегодняшнему дню. В нем учитываются современные технологии и нюансы, которые были упущены в старых руководствах по инвентаризации.

И всё же каждому предприятию стоит подробно ознакомиться с новым ФСБУ и определить для себя более удобное время перехода.

#### **Библиографический список**

1. Федеральный закон "О бухгалтерском учете" от 06.12.2011 № 402-ФЗ (в редакции от 12.12.2023 № 579-ФЗ)
2. Приказ Минфина России от 13.01.2023 № 4н "Об утверждении Федерального стандарта бухгалтерского учета ФСБУ 28/2023 "Инвентаризация"
3. Приказ Минфина РФ от 13.06.1995 № 49 (ред. от 08.11.2010) "Об утверждении Методических указаний по инвентаризации имущества и финансовых обязательств"
4. БСС «Система Главбух» // [Электронный ресурс]. URL: <https://1gl.ru> (дата обращения: 10.03.2024).

#### **БИОУПАКОВКА КАК АЛЬТЕРНАТИВА СИНТЕТИЧЕСКОМУ ПЛАСТИКУ**

*Калист Владислава Николаевна*

*Научный руководитель- Татьяна Николаевна Калюта, преподаватель*

Большой объем мирового производства полимеров и связанное с этим их широкое использование в качестве упаковочного материала привели к появлению важнейшей проблемы, вызванной необходимостью утилизации отходов. Долговечность пластика, к которой так стремились его изобретатели и которая считалась одним из его достоинств, в долгосрочной перспективе обернулась одним из его главных недостатков и теперь угрожает экологии всей планеты [4, с. 13]. В связи с этим весьма актуальным направлением является вопрос получения биоразлагаемых материалов [1, с. 12-13]. Нам также небезразлична экология нашей планеты и жизнь братьев наших меньших, именно поэтому мы заинтересовались проблемой загрязнения синтетическим мусором и попробовали найти альтернативу полиэтиленовому пакету.

Цель работы: ознакомиться с разновидностями биоразлагаемых полимеров и изготовить варианты биоупаковки на основе картофельного крахмала и волокон растения.

Объектом исследования являются биоразлагаемые полимеры (биопластик).

Предмет исследования – полимерная пленка на основе картофельного крахмала и волокна из крапивы.

Задачи:

поиск и изучение литературы по данной теме;

изучение растительных материалов, применяемых для изготовления биоразлагаемой упаковки;

изготовление пленки на основе картофельного крахмала и сравнение их свойств;

изготовление пряжи из волокон крапивы, создание образца ткани путем ручного вязания;

обобщение информации о целесообразности применения биоразлагаемой упаковки для массового производства.

Для достижения поставленных задач использовались следующие методы работы: поисковый (поиск информации и изучение литературы), эксперимент, наблюдение.

Для лучшего понимания сходств и отличий рецептов и для облегчения поиска правильных подходов к приготовлению биопластика на основе крахмала важно понимать механику протекающих в процессе его получения реакций и их предназначения. Главным компонентом является природный биополимер-крахмал, который состоит в основном из двух видов полисахаридов: линейной амилозы и ветвистого амилопектина [2, с. 18]. Для получения пластика намного лучше подходят линейные молекулы, именно поэтому в рецептах присутствуют кислоты и соли. Ионы в растворе способствуют гидролизу связей, соединяющих ветви амилопектина, разрывая его на множество более коротких цепочек амилозы. Эти длинные молекулы перепутываются и образуют прочные связи [5, с. 496-497].

Для получения крахмалопластов мы искали рецепты на различных сайтах в Интернете [6]. Для создания биополимеров мы использовали картофельный крахмал и ингредиенты, которые способствуют гидролизу крахмала, в частности, воду, от количества которой зависит степень вязкости и, соответственно, толщина упаковки. Для получения линейных структур крахмала мы использовали уксусную кислоту и соли (поваренную соль, соду), а также глицерин для придания гибкости и мягкости биополимеру. Все ингредиенты смешиваются в кастрюле и варятся при постоянном помешивании до загустения. Затем смесь охлаждается и выкладывается в форму или на ровную поверхность.

Нами было получено 3 образца крахмалопластов: солевой, содовый, уксусный. После высыхания все образцы крахмалопластов были изучены на наличие качеств, необходимых для упаковочного материала. Так, при проведении опытов с солью и содой мы получили очень твердые, неэластичные образцы, которые легко крошились и быстро

рвались. Образец с солью получился прозрачный, а в опыте с содой – непрозрачный, белый. В опыте с уксусом был получен эластичный, гибкий и прозрачный материал. Опытные образцы были погружены в воду на 3 дня и проверены на то, как они взаимодействуют с водой, как быстро могут растворяться в природе.

Результаты опыта оказались следующие: солевой и уксусный крахмалопласты не растворяются, частично набухают, становятся менее прочными и эластичными, а содовый растворяется в воде через 6 часов. После изучения свойств полученных крахмалопластов мы пришли к выводу, что все образцы можно использовать в качестве упаковочного материала согласно их свойствам. Так, солевой крахмалопласт можно использовать для получения одноразовой посуды, контейнеров, содовый лучше всего подойдет для производства одноразовых контейнеров, а после использования его можно применять как чистящее средство, уксусный образец рекомендуем использовать в качестве оболочек для колбас, сыра, хлебобулочных изделий и также для производства одноразовой посуды [7].

В ходе работы мной была просчитана экономическая целесообразность производства крахмалопластов. Примерно 100 г биополимера на основе крахмала стоит 3 рубля 17 копеек, а стоимость пакета массой 10,2 г из этого материала обойдется в 32 копейки, и это без учета энергозатрат при производстве.

Следовательно, биоразлагаемые полимеры в несколько раз превышают стоимость традиционных упаковочных материалов.

Кроме того, нами была изготовлена пряжа из волокон крапивы двудомной как вариант создания биоупаковки [3, с. 28]. Крапива двудомная была заготовлена в окрестностях д. Гинцевичи Барановичского района. Процесс переработки длительный и состоит из нескольких этапов: заготовка, варка, сушка, трепание, чесание, изготовление нити.

Было собрано 5 кг сырья. В результате варки и сушки за 2 недели масса сырья уменьшилась до 2 кг. После обработки из этого количества сырья получилось около 160 граммов волокна. Выход волокна из первоначального сырья составил 8%.

Следовательно, экономической выгоды в использовании крапивы как сырья для биоупаковки нет, хотя с точки зрения экологии более целесообразно применение волокон растения.

По результатам работы можем сделать следующие выводы:

крахмал можно использовать как материал для получения биоупаковки;

можно получать биоупаковки разного назначения, подбирая соответствующие ингредиенты;

биоупаковки на основе крахмала и волокон крапивы экологически безопасны как для природы в целом, так и для здоровья человека;

производство биоразлагаемых полимеров требует денежных затрат;

для массового производства целесообразнее использование биоупаковки на основе крахмала.

Мы видим следующие пути решения проблем:

поиск новых технологий и инвестиций в производство биоразлагаемых полимеров, что в перспективе приведет к снижению их стоимости;

популяризация упаковки из биополимеров среди населения крупными торговыми производителями и потребителями.

Проблема перехода на биополимеры из возобновляемого сырья остается актуальной и может быть изучена в последующих исследовательских работах.

### **Библиографический список**

1. Биопластик из крахмала: сбор знаний [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://ooley.ru/bioplastik-iz-krahmala-sbor-znaniy/> – Дата доступа: 02.12.2023.
2. Легонькова О.А. Упаковочные материалы из биоразлагаемых материалов на основе полилактида и крахмала // Пищевая промышленность. – 2009. – № 6. – С. 12-13.

3. Лешина А. Пластики биологического происхождения // Химия и жизнь.–2012. –№ 9.
4. Околелова А.А. Отходы в доходы // Здоровье и экология. –2004.–№ 8.–С. 28.
- Руденко Б. Цена цивилизации // Наука и жизнь. –2004. –№ 7.
5. Суворова А.И., Тюкова И.С., Труфанова Е.И. Биоразлагаемые полимерные материалы на основе крахмала // Успехи химии. – 2000. – Т. 69. –№ 5. –С.494-504.
6. Сума М. Экологичность биоразлагаемых пакетов – это миф. [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://ecoidea.by/ru/article/1593>.–Дата доступа: 02.12. 2023.

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕРЕЖЛИВОГО ПРОИЗВОДСТВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТ**

***Блохин Данил Владимирович***

*Научный руководитель – Наталья Валерьевна Гиренко, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий,  
экономики и сервиса», г. Абакан*

Бережливое производство - это, прежде всего, концепция организации бизнеса, ориентированная на создание привлекательности для потребителя путем формирования непрерывного потока создания ценности с охватом всех процессов организации и их постоянного совершенствования через вовлечение персонала и устранение всех видов потерь.

На уровне национальной экономики принципы бережливого производства являются ключевыми во многих стратегических и тактических документах. На федеральном и региональном уровнях управления применение бережливого производства прослеживается во многих нормативно-правовых документах. Основа экономического роста на всех уровнях – это производство качественной и конкурентоспособной продукции, что практически невозможно без применения идей бережливого производства. Поэтому эта тема является актуальной на сегодняшний день, а изучение основ бережливого производства должно быть центральным звеном в подготовке студентов всех направлений деятельности. Недаром, новые стандарты подготовки специалистов среднего профессионального образования включают в себя формирование общей компетенции «Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства».

Цель исследования - донести до будущих специалистов необходимость формирования культуры бережливого производства для повышения эффективности организации работ.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать информационные источники по теме исследования.
2. Рассмотреть основные инструменты бережливого производства.
3. Провести опрос по теме исследования.

Объект исследования – бережливое производство. Предметом исследования является формирование культуры бережливого производства для повышения эффективности организации работ.

Методы исследования: анализ информационных источников, наблюдение за работой офиса, беседа с сотрудниками организации, опросный метод.

В работе была рассмотрена одна из современных концепций, лежащих в основе менеджмента - бережливое производство. Данное понятие не ново, все стремятся быть экономными, благоразумными в питании, рационально использовать время, избегать чрезмерного потребления природных ресурсов. Действия, приводящие к

умеренному расходованию каких-либо ресурсов, являются не чем иным, как *бережливостью*.

Бережливое производство (от англ. Lean Production) — это широкое понятие, являющееся особой формой философии, основанной на представлении бизнеса как потока создания ценности для потребителя, гибкости, выявлении и сокращении потерь, постоянного улучшения организации. Бережливое производство является результатом синтеза многих идей, связанных с повышением эффективности деятельности, улучшением качества, увеличением производительности [4].

Было выявлено, что существует несколько основных инструментов бережливого производства.

1. Стандартизация работы. Осуществляется точное описание каждого действия, порядка и правил реализации деятельности, времени и последовательности операций.

2. Организация рабочего пространства. Японский метод организации труда, который позволяет без капитальных затрат не только наводить порядок на производстве, но и совершенствовать его эффективность.

3. Картирование потока создания ценности. Графическая схема, изображающая материальные и информационные потоки, необходимые для представления продукта потребителю.

4. Визуализация рабочего места. Любое средство, информирующее о том, как должна выполняться работа.

5. Система канбан. Цель метода заключается в реализации производственной технологии «точно вовремя» (just-in-time) на всех этапах производства.

6. Непрерывное совершенствование Кайдзен. Метод нацелен на улучшение бизнес-процессов, увеличение эффективности и сокращения времени на работу [2].

В результате проведенного опроса сотрудников организации было выявлено, что мало кто слышал о существовании инструментов бережливого производства. Но в своей повседневной работе на интуитивном уровне некоторые используют приемы стандартизации, визуализации; пытаются организовать рабочее пространство для повышения эффективности работ. Большинство хотели бы изучить принципы бережливого производства.

Основываясь на результатах опроса, можно сделать вывод, что бережливое производство эффективно только тогда, когда каждый сотрудник компании понимает его особенности и смысл. Для этого необходимо уделять внимание обучению персонала методам бережливого производства.

Обучение персонала – инструмент, который направлен на повышение эффективности и профессионализма работника, а так же на улучшение общей эффективности бизнеса. Обучение принципам бережливого производства позволяет обеспечить конкурентоспособность компании, способствует повышению лояльности сотрудников к организации. В основе обучения методам бережливого производства должно быть положено собственное желание обучаться.

В результате проведенного исследования было выявлено, что в основе бережливого производства должно находиться бережливое мышление, которое выступает базисом философии бережливого производства. Ключевыми положениями этого подхода являются:

- внедрение культуры непрерывного совершенствования на всех этапах и уровнях управления;
- формирование и развитие навыков определения и решения проблем;
- вовлечение персонала в процессы принятия и реализации решений по поводу функционирования предприятия;
- создание саморазвивающейся организации.

Одним из эффективных инструментов формирования культуры производственного поведения является разработанная в США и успешно применяемая в Японии система,

суть которой можно выразить в четырех действиях: подготовка работников к обучению; презентация приемов и методов работы; выявление ошибок в обучении; окончательная проверка результатов обучения [3].

Таким образом, в результате проведенного исследования выяснили, что некоторые сотрудники слышали о бережливом производстве, бережливом управлении. Однако не все понимают, зачем это нужно. С необходимостью внедрения принципов бережливого производства сталкиваются, когда возникают потери разного рода, которые нужно минимизировать. Например, время – это очень ценный ресурс. Сами того не понимая применяем инструменты, техники, методы управления временем, которые напрямую связаны с использованием принципов бережливого производства. Раскладываем инструменты в удобном порядке; выделяем маркерами, стикерами текст; визуализируем в табличной форме или в виде рисунка информацию и т.д.

В основе бережливого производства должно находиться бережливое мышление, которое выступает базисом философии бережливого производства. Необходимо начинать формировать культуру бережливого производства с образовательной организации. Чем раньше будущие специалисты приобретут необходимые компетенции в этой области, тем более эффективно будут исполняться должностные обязанности, а в работе достигаться более высокие результаты. Решение проблем, связанных с сокращением затрат на производственный процесс – залог успеха и процветания компании.

#### **Библиографический список**

1. Приказ Минпромторга России "Об утверждении Рекомендаций по применению принципов бережливого производства в различных отраслях промышленности" от 20.06.2017, № 1907
2. Курамшина А.В., Попова Е.В. Основы бережливого производства: учебник. - М.: КНОРУС, 2023. – 200 с.
3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-personala-v-protsesse-vnedreniya-berezhlivogo-proizvodstva> (дата обращения: 23.01.2024).
4. Официальный сайт «Национальные проекты России» // [Электронный ресурс]. URL: <https://национальныепроекты.рф/> (дата обращения 01.02.2024).

## **ВОЕННЫЕ ПЕСНИ – ЭПОХА СТРАНЫ**

*Бойкив Татьяна Артуровна  
Кулаева Анастасия Андреевна*

*Научный руководитель – Давыдова Людмила Яковлевна, педагог дополнительного образования Учреждение образования «Барановичский государственный колледж технологии и дизайна», г. Барановичи, Брестская обл., Республика Беларусь*

В годы Великой Отечественной войны песня стала одним из действенных орудий в борьбе с врагом, а сегодня это ценный исторический источник, культурное наследие, памятник героическим и творческим защитникам Отчизны.

Главная тема песен военного периода – защита Родины, встреча и разлука, надежда на Победу. Песни военных лет стали духовным оружием фронта и тыла, у каждой из них своя история, свой путь и своя судьба, их изучение – актуальная и важная проблема современности. В песнях военных лет заложена потенциальная возможность формирования чувства сопричастности и разделения исторической судьбы с предшествующими поколениями.

В 2024 году исполняется 80 лет освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков. Мы решили больше узнать об истории военной песни, живет ли военная песня в наши дни, через какие источники ее можно послушать.

Гипотеза исследования: если мы выясним, какую роль сыграли песни в годы Великой Отечественной войны, то сможем лучше изучить и понять историю своей страны, сохранить и приумножить память о наших героических предках.

Объект исследования: песни периода Великой Отечественной войны.

Предмет исследования: военная песня как исторический памятник защитникам Родины.

Цель: исследование роли и значения военных песен в духовной жизни общества в разные периоды истории, сохранение и укрепление военно-исторической памяти нации.

Задачи исследования:

собрать информацию о песнях войны, об истории их создания, авторах, исполнителях;

узнать историю появления радио в г. Барановичи;

узнать мнение людей разного поколения о значении песен о войне;

встретиться с ведущей рубрики «Истории военных песен» передачи «Ветеранское братство» на Барановичском радио, записать воспоминания;

составить альбом военных песен, содержащий тексты и историю их создания, записать при помощи Qr-кодов;

использовать собранный материал для проведения классных часов и внеклассных мероприятий, посвященных Дню Победы.

Мы использовали следующие методы исследования: изучение и анализ литературных и музыкальных текстов военных песен, литературных источников и Интернет-ресурсов; наблюдение за использованием и исполнением военных песен в современных массовых праздниках, средствах массовой информации и в быту людей, интервьюирование и социологический опрос.

Изучение песен военных лет – актуальная и важная проблема современности, так как в ней заложена потенциальная возможность формирования чувства сопричастности к огромному историческому пласту предшествующих поколений, к разделению исторической судьбы с предшествующими поколениями. Если сейчас прослушать все лучшее, что создали поэты и композиторы в те годы, то перед нами возникает история военных побед, мужество и стойкость советских солдат, героический тыл всего советского народа. Военная песня всегда была явлением, объединяющим нацию. Именно в песенном жанре военных песен наблюдается наиболее высокая концентрация таких содержательных смыслов, как патриотизм, любовь к Родине, идея самопожертвования во имя Отчизны.

Военная песня – это музыкальное произведение, написанное в песенном жанре, отражающее события личной или общественной жизни на фоне военных событий. У каждой песни своя биография, своя судьба. Мы решили выяснить, знают ли наши однокурсники военные песни и песни о войне, из каких источников получают информацию.

В результате мы видим, что наиболее популярна песня «Катюша». Участники опроса знают слова и музыку этой песни от старшего поколения и могут ее напеть. Эту песню часто поют в семьях учащихся колледжа. Песню «День Победы» также знают участники нашего опроса. Каждый год на день Победы звучит эта песня с экранов телевизора при демонстрации праздничных концертов ко дню Победы и других патриотических праздников. К сожалению, песню «Священная война» назвали только 9% наших однокурсников, а ведь это самая первая военная песня с очень интересной историей.



На вопрос «Где можно услышать песни войны в наши дни?» все ответили, что это телевидение, военные кинофильмы. У многих бабушки и дедушки могут напеть эти песни на домашних праздниках.

Из социологического опроса видно, что знания о военных песнях у молодежи нашего поколения совсем незначительны, поэтому проектным продуктом нашей работы является создание мультимедийного альбома «Военные песни – эпоха страны». В работе над альбомом нам помогла участница социального проекта волонтерского движения «Неразлучно, а вместе», который реализуется в колледже за счет немецкого фонда «Память, ответственность и будущее» совместно с МОО «Взаимопонимание», Александрова Екатерина Владимировна (85 лет), которая была одной из ведущих рубрики «История военных песен» в передаче «Ветеранское братство» на «Радио Барановичи». Екатерина Владимировна поделилась воспоминаниями о своей творческой работе на радио, подарила папку с рукописными конспектами своих выступлений и записала с нами несколько историй о создании песен войны, которые мы озвучили при помощи QR-кодов. Электронная версия альбома размещена на сенсорной информационной панели, которая находится в фойе колледжа.

Альбом содержит материалы проектной деятельности о следующих военных песнях:

«Священная война», сл. В.Лебедева-Кумача, муз.А.Александрова.

«В землянке», сл. А.Суркова, муз.К.Листова.

«Катюша»,сл. М.Исаковского, муз.М.Блантера.

«Жди меня», сл. К.Симонова, муз. М. Блантера.

«В лесу прифронтовом», сл.М.Исаковского, муз. М.Блантера.

«Соловьи», сл. А.Фатьянова, муз. В.Соловьёва-Седого.

«Журавли», сл. Р.Гамзатова, муз. Я.Френкеля.

«Нам нужна одна победа», сл., муз. Б.Окуджавы.

«День Победы», сл. В.Харитоновна, муз. Д.Тухманова.

Особенность воздействия военной песни заключается в объединяющей силе, создании ощущения эмоционального подъема, передаче атмосферы времени и самых сокровенных мыслей и чувств, веры в победу.

Мы обратили внимание на несколько направлений текстов и музыки военной песни. В песнях-призывах поётся о доблести наших солдат, о стремлении к победе над врагом, о прославлении нашей Отчизны и гордости за нашу армию, наш народ. Шуточные и задорные песни пели солдаты в минуты отдыха на привале. В лирических песнях солдаты вспоминали о доме, семье. Песни памяти солдатам актуальны, так как Великая Отечественная война вошла в каждый дом, в каждую семью Советского Союза. Практически не было уголка необъятной родины, из которых не уходили бы мужчины на фронт сыновья, отцы, братья, мужья... Безусловно, великий подвиг Победы – это заслуга всего народа: и мужчин, и женщин, и детей.

От Второй Мировой войны нас отделяет 80 лет. Существует невероятное количество фильмов, книг, документов и песен, посвященных войне, и все равно нам, молодому поколению, сложно представить, как это было на самом деле. Важно понимать, что в годы войны вся страна стала единым фронтом. Знаменитые артисты приезжали на фронт. Их выступления были как глоток свежего воздуха, напоминание о том, что где-то еще есть мир без войны, о том, что когда-то это все закончится. Среди них Клавдия Шульженко (24 марта 1906 г. – 17 июня 1984 г.) – русская советская эстрадная певица, актриса, участница Великой Отечественной войны, Лидия Русланова (27 октября 1900 г. – 21 сентября 1973 г.) – русская певица, Марк Наумович Бернес (8 октября 1911 г. – 16 августа 1969 г.) – советский актёр кино, эстрадный певец, Леонид Осипович Утёсов (22 марта 1895 г. – 9 марта 1982 г.).

В процессе работы над проектом мы определили самые популярные военные песни среди наших однокурсников, исследовали историю создания военных песен, узнали, что военные песни способны поднимать дух людей и в наше время.

На основании работы над проектом мы сделали вывод:

содержание текстов песен военных лет напрямую зависело от исторической ситуации в стране;

песни военных лет стали прекрасным памятником героизму русского народа в борьбе с фашизмом;

эти песни старшее поколение знает, любит, относится к ним с большим уважением;

нам, поколению, знакомому с ужасами войны по кинофильмам, произведениям и рассказам ветеранов, очень важно помнить и знать военные песни, каждую из которых отличает своя особенная история.

Мы уверены, что и через десятки лет песни войны и Победы будут так же известны, любимы и нужны, как сегодня. Помнить о прошлом – наш долг перед мужеством защитников прошедшей войны. И с нами навсегда останутся их песни.

### **Библиографический список**

1. Домашний архив Александровой Е.В.
2. Энтэлис Л. Силуэты XX века. – Изд-во «Музыка». Ленинградское отделение, 2010. – 247с.
3. Шульженко К.И. Когда вы спросите меня. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 220с.
4. [https://aif.ru/dontknows/10\\_legendarnyh\\_pesni\\_perioda\\_velikoy\\_otechestvennoy\\_voyny](https://aif.ru/dontknows/10_legendarnyh_pesni_perioda_velikoy_otechestvennoy_voyny)
5. <https://predanie.ru/bez-avtora/pesni-velikoy-pobedy-sbornik-pesen-ovoynne/slushat/>

## **РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРЫ «ЭНЕРГОПЛАНЕТА»**

*Жигар Олег Михайлович,  
Пронин Владислав Павлович*

*Научный руководитель – Бегер Татьяна Михайловна, преподаватель  
Учреждение образования «Барановичский государственный колледж технологии и  
дизайна», г. Барановичи, Брестская обл., Республика Беларусь*

Эффективное использование энергии в промышленности и быту, ее экономия являются ключом к повышению жизненного уровня, сохранению окружающей среды, стимулом для развития экономики.

Экономить энергоресурсы – значит быть современным, образованным гражданином, думающим о процветании своей страны, благополучии и здоровье своей семьи.

Мероприятия по энергосбережению очень актуальны в Республике Беларусь. Эта тема отличается высокой степенью познавательного интереса у обучающихся.

Разработанная нами компьютерная образовательная игра поможет интернет-пользователям и учащимся колледжа увлекательным и интересным способом научить эффективному и рациональному использованию энергоресурсов.

Серия заданий и головоломок, которые игроки должны решить, проходя игру, направлена на использование навыков и знаний об энергосбережении. Задания побуждают учащихся к размышлению о ценности энергоресурсов и о необходимости беречь их, а также дают практические рекомендации о том, как это сделать правильно в быту.

Объект исследования: процессы энергосбережения и энергоэффективности.

Предмет исследования: игра и её компоненты.

Цель исследования – создание авторской образовательной компьютерной игры, с помощью которой учащиеся смогут повысить осведомленность и получить знания о возможностях энергосбережения.

Задачи:

1. Анализ существующих образовательных игр по энергосбережению и их эффективности.
2. Изучение основных принципов и концепций энергосбережения.
3. Разработка структуры игры, включая геймплей, уровни сложности и цели игры.
4. Создание графики и анимации, соответствующей игровой тематике.
5. Работа над игровым интерфейсом, чтобы сделать его понятным и привлекательным для пользователей.
6. Разработка заданий и уровней, которые будут представлять ситуации, требующие энергосбережения.
7. Интеграция обучающего материала по энергосбережению в игровой процесс.
8. Тестирование игры с целью выявления ошибок и улучшения пользовательского опыта.
9. Доработка игры на основе обратной связи от тестирующих и пользователей.
10. Публикация и распространение игры для широкой аудитории.

Методы и приемы, которые использовались в работе: анализ источников; изучение теории; сравнение; анкетирование; практическая работа; метод проектирования.

Гипотеза исследования: создание компьютерной образовательной игры по энергосбережению с использованием интерактивных заданий и уровней может эффективно повысить знания и навыки пользователей в области энергосбережения, а также мотивировать их на применение этих навыков в повседневной жизни.

Структура исследовательской работы включает введение; основную часть, практическую часть, заключение. В работе присутствует описание игры, инструкция по использованию и алгоритм прохождения игры, а также тестирование игры обучающимися колледжа.

Результатом проектно-исследовательской работы является разработанная образовательная компьютерная игра по энергосбережению.

Новизна работы заключается в том, что компьютерная игра по энергосбережению выполнена в стиле популярной настольной игры и поэтому может быть новинкой в игровой индустрии, так как она сочетает в себе образовательные и развлекательные элементы, выполненные в виде интерактивных заданий, а также информирует игроков о важности энергосбережения и способах снижения энергопотребления. Игроки будут давать ответы на задания и закреплять свои знания, изучая встроенный к каждому вопросу интерактивный поясняющий ответ.

Возможны также различные режимы игры, например, командные и индивидуальные режимы игры (когда в игре участвуют от 1 до 4 человек (команд)), формы проведения могут быть разнообразны и проходить как в виде игрового шоу с ведущими, так и как самостоятельная индивидуальная работа или работа учащихся в группе.

Такая игра может привлекать как взрослых игроков, так и детей, что открывает возможности для различных групп игроков, которые хотят научиться энергосбережению и способах его достижения. Это также может инспирировать игроков к принятию энергосберегающих мер в повседневной жизни.

Компьютерная игра опубликована в сети Интернет и доступна с сайта колледжа в разделе Интернет-проекты по ссылке: <https://bit.ly/3GCwBXq>

Игра выполнена с помощью платформы для конструирования интерактивного контента Genial.ly в форме популярной настольной игры.

Данная компьютерная игра предназначена для всех возрастных категорий игроков и направлена на проверку компетентности по проблеме энергосбережения в мире и нашей стране. Игра включает 46 вопросов с самопроверкой на игровом поле.

Теоретическая значимость исследовательской работы заключается в том, были собраны и структурированы материалы по теме энергосбережения, разработана памятка по эффективному использованию энергосбережения в быту.

Практическая значимость исследовательской работы по созданию компьютерной образовательной игры по энергосбережению заключается в следующем:

**Повышение энергосознания:** Игра может помочь повысить уровень знаний и понимания пользователей о важности энергосбережения и последствиях его отсутствия. Это может способствовать изменению отношения к потреблению энергии и стимулировать принятие энергоэффективных решений.

**Развитие навыков:** Игра может предоставить пользователям практические навыки и инструменты для эффективного использования энергии. Например, игровые задания могут включать расчет энергетического потребления различных устройств, оптимизацию энергопотребления виртуального дома и т.д. Эти навыки могут быть применены в реальной жизни и помочь улучшить энергоэффективность.

**Мотивация к действиям:** Игра может быть стимулирующим фактором для пользователей, мотивируя их на практическое применение полученных знаний и навыков. Награды, достижения и возможность соревноваться с другими игроками могут повысить мотивацию и интерес к энергосбережению.

**Массовое распространение:** Компьютерные игры имеют широкую популярность и доступность, особенно среди молодежи. Создание игры по энергосбережению может позволить достичь большой аудитории пользователей и иметь значительный социальный эффект.

Таким образом, исследовательская работа по созданию компьютерной образовательной игры по энергосбережению имеет практическую значимость для повышения энергосознания, развития навыков и мотивации пользователей к энергоэффективным действиям.

### **Библиографический список**

1. Информационные материалы для мероприятий информационно-образовательного проекта «ШАГ» – «Школа Активного Гражданина», 23.02.2023
2. Методические рекомендации по проведению мероприятий информационно-образовательного проекта «ШАГ» – «Школа Активного Гражданина» – для учащихся 8-11 классов учреждений общего среднего образования в феврале 2023 года
3. Принципы энергосбережения [Электронный ресурс] // <https://www.ecolog.by/> (дата обращения: 17.01.2024)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ РАБОТЫ НА УРОКАХ ЭКОНОМИКИ**

*Астахова А. В.*

*Научный руководитель - А.А. Келеменова, преподаватель  
ГБПОУ РХ «Черногорский горно-строительный техникум» г. Черногорск*

Современные методы и формы работы на уроках экономики могут включать использование интерактивных технологий, проблемно-ориентированные задачи, проектную деятельность, игры и симуляции, обратную связь от учеников, работу в группах, использование онлайн-ресурсов и др.

Практика показывает, что проводить учебный процесс с использованием учебника, сейчас недостаточно. Студент наиболее вовлечен в изучение дисциплины экономика, когда он обнаруживает интерес к теме, осознает ее важность и применимость в реальной жизни, активно участвует в уроках, самостоятельно исследует дополнительную информацию, задает вопросы и стремится применить полученные знания на практике. Также важным фактором является возможность студента связать изучаемую тему с его личными интересами и целями.

Например, можно проводить дискуссии по актуальным экономическим проблемам, предлагать студентам решать реальные кейсы из бизнеса, анализировать данные с помощью экономических моделей, использовать онлайн-инструменты для создания презентаций и коллективной работы над проектами. В работе с студентами показывает свою эффективность работа с играми Банка России. Финансовые игры, применяемые на внеурочных занятиях со студентами, вовлекают молодежь, которая с большим энтузиазмом готова принимать новую информацию в игровой форме.

Финансовая грамотность является важным аспектом жизни любого человека, в том числе и студента. Хорошее понимание финансов позволяет принимать осознанные и правильные решения о своих личных финансах, планировать свое будущее и достигать финансовой независимости.

Исходя из опыта, ученики недостаточно знают об экономических явлениях. Работа в этом направлении позволяет подготовить хороших специалистов, для достижения чего применяется следующее: участие в олимпиадах, мероприятиях, связанных с компетенцией «Предпринимательство».

Такие методы позволяют студентам лучше понимать и применять теоретические знания, развивать критическое мышление, коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Они также способствуют активизации учебной деятельности и повышению мотивации студентов к изучению экономики

#### **Библиографический список**

1. Липсиц И.В. Экономика учебник для вузов. – М.: Омега - Л, 2020. – 656 с.
2. Финансовые игры [Электронный ресурс]. Официальный сайт Банк России. URL: <https://rosstat.gov.ru/> – (дата обращения: 26.02.2024).

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В СИСТЕМЕ СПО**

*Кулаганова Лариса Николаевна,*

*преподаватель*

*ГБПОУ РХ «Техникум коммунального хозяйства  
и сервиса», г. Абакан*

Федеральный государственный стандарт среднего общего образования требует модернизации системы образования. Учитывая новые требования к образовательному процессу, возникла необходимость в использовании современных образовательных технологий [2, с 4]. Применение цифровых технологий в преподавании русского языка и литературы позволяют студентам самостоятельно находить источники знаний, повышают мотивацию студентов к занятиям.

Пожалуй, самый востребованный и используемый цифровой инструмент - презентации. Их можно применять при объяснении нового материала, при закреплении знаний, и при выполнении творческих заданий. К созданию презентаций привлекаю студентов. Ребята самостоятельно подбирают материал, находят иллюстрации, продумывают анимацию, готовят выступление.

На уроках русского языка и литературы я применяю метод – ментальные карты или интеллект-карты – это способ систематизации знаний с помощью схем; это технология изображения информации в особом графическом виде[3, с. 21]. На уроках русского языка разрешаю использовать на уроках карты по частям речи, по сложным орфограммам, для выстраивания схемы морфологического разбора части речи и формулирования определения. На уроках литературы использую данный метод при работе с литературоведческим материалом, при изучении терминов, например, при изучении темы «Серебряный век русской поэзии». Для создания интеллект-карт студенты успешно используют специальное программное обеспечение. Данная технология позволяет систематизировать и углублять знания студентов, развивает коммуникативные навыки.

Одной из эффективных форм электронных образовательных технологий являются виртуальные экскурсии. Это наглядный метод обучения, по сути интерактивная мультимедийная фотопанорама [1, с. 54]. Составляющими данной экскурсии могут быть музейные экспонаты, описание биографий писателей и поэтов, фотогалереи, иллюстрации к произведениям, озвученные произведения писателей, критические материалы. Виртуальные экскурсии можно использовать не только на уроках литературы, но и в проектной деятельности. Защиту проекта «Литературные места Абакана» студент представил в виде виртуальной экскурсии. Использование данного метода делает процесс обучения творческим и результативным.

В качестве завершающего этапа изучения какой-либо темы на уроках русского языка и литературы использую технологию «Облака слов или тегов». Суть данной технологии заключается в том, что это визуальный способ подачи информации, состоящий из ключевых слов. Применение «Облако слов» позволяет преподавателю разнообразить дидактические задания, а также является иллюстрацией к учебному материалу[4,с. 48]. Создание «облаков» не занимает много времени, этот процесс нетрудный. Существует несколько онлайн-сервисов – программ, например Wordle.net. На уроках русского языка предлагаю текст с пропусками, задача студентов восстановить его на основе облака. На литературе, например, предлагаю задание «Соберите стихотворение». Ребята должны восстановить полный текст стихотворения из отдельных слов. Применение данной технологии способствует повышению эффективности усвоения материал студентами.

Таким образом, применение электронных образовательных технологий на уроках русского языка и литературы развивает творческие и исследовательские способности студентов, активизирует познавательную деятельность, осуществляет дифференцированный и личностно-ориентированный подход в обучении.

#### **Библиографический список**

1. Минич О.А. Электронные средства обучения в образовательном процессе: материалы лекции / О.А. Минич.- М.: Дашков и К, 2007. – 280 с.
2. Павлова И.Г. Современные цифровые технологии в образовательном пространстве: сборник трудов конференции. // Цифровизация образования: вызовы современности. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. -153 с.
3. Пузийчук С.В. Цифровое поколение студентов: новые требования к обучению //Менеджмент XXI века: образование в эпоху цифровой экономики, 2019. – 251с.
4. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.

## ВЛИЯНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ НА ПРОРАСТАНИЕ СЕМЯН ЦИНЕРАРИИ

*Богданович Виктория Витальевна*

*Научный руководитель -Калюта Татьяна Николаевна, преподаватель  
Учреждение образования «Барановичский государственный колледж технологии и  
дизайна», г. Барановичи, Брестская обл., Республика Беларусь*

При озеленения придомовой территории, а также территории города широко используются посадки цинерарии серебристой. Её серебристые ажурные листья очень красиво смотрятся в качестве фона для ярких цветов. При выращивании этого растения из семян столкнулись с некоторой сложностью – медленным и неравномерным появлением всходов. Поэтому заинтересовались, как можно улучшить процесс прорастания семян цинерарии.

Таким образом, цинерария серебристая (приморская) сорта «Серебряная пыль» стала не только широко распространённым объектом озеленения территорий, но и объектом исследовательской деятельности.

Объект исследования: цинерария серебристая (приморская) сорта «Серебряная пыль».

Предмет исследования: интенсивность всхожести семян цинерарии серебристой (приморской) сорта «Серебряная пыль».

В последние годы большое внимание уделяется разработке и применению регуляторов роста растений нового поколения, обладающих широким спектром физиологической активности, безопасных для человека и окружающей среды.

Создано множество химических и биологических препаратов, стимулирующих прорастание семян. Это вещества природного происхождения, выделенные из грибов, бактерий, водорослей, торфа, угля, сапропеля, витамины или их синтетические аналоги [6].

Цель данной работы: выявить наиболее активный стимулятор прорастания семян цинерарии серебристой, используемой при озеленении территорий.

Для решения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

подобрать информационный материал о биологических и химических стимуляторах прорастания семян из литературы и Интернет - ресурсов;

ознакомиться с биологическими особенностями цинерарии серебристой;

опытным путем провести сравнительную оценку эффективности влияния биологических и химических стимуляторов на всхожесть семян.

В ходе обработки литературных данных была выдвинута следующая гипотеза: в качестве альтернативы современным химически синтезированным регуляторам роста и развития растений можно использовать питательные растворы, приготовленные самостоятельно из натуральных компонентов (биологические стимуляторы), такие как раствор дрожжей, сока алоэ, лука и т.д.[5,8].Из данного предположения появилась необходимость сравнить влияние биологических стимуляторов на всхожесть семян с химически синтезированными. Соизмеримым по цене и отзывам, а тем самым наиболее подходящим для нашего исследования оказался агрохимикат «Энерген».

Работа проводилась в сентябре-октябре 2022 года (в течение 20 дней). Этот период не совсем соответствует периоду посева семян этого растения. Наиболее благоприятным периодом для посадки семян является февраль- март.

Для эксперимента было создано 5 экспериментальных групп (по 60 семян в каждой), семена обрабатывались следующим образом:

I вариант – водой (контрольный);

II вариант – раствором препарата «Энерген»;

III вариант – раствором дрожжей;

IV вариант – раствором свежесжатого сока алоэ древовидного;

V вариант – раствором сока алоэ древовидного, выжатого из листьев растения, хранившихся при низкой температуре.

В ходе эксперимента спустя 20 часов после замачивания семян было обнаружено заметное изменение размера семян. Наибольшее набухание семян наблюдалось в чашках Петри под № 2: замачивание в препарате «Энерген».

После посева семян в грунт первые всходы появились на 5 день. Наилучшая всхожесть наблюдалась в экспериментальной группе №2, где семена обрабатывались препаратом «Энерген», что составило 8 %. В контрольной группе всхожесть семян – 3 %, а в группах, где семена обрабатывались дрожжами и соком алоэ в двух вариантах по 2 % в каждой.

Скорость прорастания семян в период с 5 по 8 день наибольшей была в группе №2 (обработка препаратом «Энерген»). В группе, обработанной дрожжами, скорость прорастания была выше, чем в контрольной группе, но ниже, чем при обработке препаратом «Энерген». В группах 4 и 5 (семена, обработанные соком алоэ из свежих листьев и листьев, хранившихся в холодильнике) скорость прорастания в этот период была на уровне контроля. На 10 день эксперимента все кривые роста выходят на плато. При этом всхожесть в экспериментальных группах была следующей: «Энерген» – 72 %, дрожжи – 63 %, алоэ 4 и 5 группы – по 62%, что незначительно отличается от контрольной группы – 60 %. Всхожесть семян, обработанных препаратом «Энерген», была на 12 % выше, чем в контроле

С 10 дня и до конца эксперимента кривая роста «Энерген» не изменяется. Кривая «Дрожжи» в этот период растёт постепенно, превышая кривую «Энерген». Кривые «Алоэ» растут практически одинаково, превышая кривую «Контроль» и достигая конечных значений кривой «Энерген».

Таким образом, на конец эксперимента (18 день) процент прорастания семян был следующим: наибольшая всхожесть наблюдается в группе семян, обработанных раствором дрожжей – 80%, что на 17 % выше, чем в контрольной группе. А в группах семян, обработанных препаратом «Энерген» и двумя вариантами сока алоэ была одинаковой – по 75% в каждой.

Анализируя сведения в научной литературе о стимуляторах всхожести семян, биологических особенностях цинерарии серебристой и учитывая результаты проведённого эксперимента, пришли к следующим выводам:

1. Существует множество биологических и химических стимуляторов прорастания семян. Клетки дрожжей и листьев алоэ вырабатывают особые вещества (БАВ), которые оказывают стимулирующее действие на прорастание семян, т.е. являются биологическими стимуляторами [5,8].

2. При выращивании цинерарии из семян часто возникает проблема загнивания основания побегов. С целью её предупреждения в эксперименте всходы цинерарии увлажняли с помощью пульверизатора.

3. Среди используемых стимуляторов на начальном этапе эксперимента лучшим показал себя препарат «Энерген». Он усиливает процесс набухания семян и скорость их прорастания на первых этапах, когда идёт формирование органов растения. Делает это более интенсивно за счёт оптимального сочетания солей органических и неорганических кислот, микроэлементов и макроэлементов [6].

4. Семена под действием дрожжей прорастают медленней, чем при обработке препаратом «Энерген». Процент всхожести таких семян был максимальным в нашем эксперименте и повышался на протяжении эксперимента более равномерно. Объяснить это можно действием таких БАВ, как витамины и аминокислоты [1,8].

5. Семена под действием соков алоэ на первых этапах прорастают также, как и семена из контрольной группы, но дают общий процент всхожести на уровне семян, обработанных препаратом «Энерген». Это объясняется содержанием в соке алоэ БАВ:



витаминов, фитогормонов. Так как характер прорастания семян, обработанных свежим соком алоэ и соком из листьев алоэ из холодильника, практически одинаков. Можно предположить, что нахождение листьев при низкой температуре (6°C) в течение 7 дней не приводит к увеличению концентрации БАВ.

В ходе подведения итогов работы были разработаны следующие рекомендации:

В качестве альтернативы химическому стимулятору роста растений «Энерген» для увеличения всхожести семян цинерарии рекомендуем использовать питательные растворы, приготовленные самостоятельно из натуральных объектов: сока алоэ и дрожжей. Применение данных биологических стимуляторов всхожести семян также эффективно, как и использование препарата «Энерген», кроме того экологически безопасно и экономически выгодно[1,8].

В качестве лучшего стимулятора для прорастания семян цинерарии серебристой рекомендуем использовать раствор дрожжей.

В дальнейшем планируем рассмотреть действие вышеописанных стимуляторов на рост и развитие рассады овощных культур.

### **Библиографический список**

1. Биология. Большой энциклопедический словарь. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1999
2. Ганичкина О.А., Ганичкин А.В. Цветы на вашем участке. – Москва: Эксмо, 2009
3. Инструкция по использованию препарата «Энерген». – Россия, Московская область, ЗАО «Техноэкспорт», 2016
4. Трайтак Д.И., Трайтак Н.Д. Биология: Растения, бактерии, грибы, лишайники. – Москва – Минск: Мнемозина, 2003.
5. [www.botanichka.ru](http://www.botanichka.ru)
6. [www.farming.by](http://www.farming.by)
7. [www.megaogorod.com](http://www.megaogorod.com)
8. [www.7dach.ru](http://www.7dach.ru)

## **ИГРЫ И ГЕЙМ-ДИЗАЙН: СИЛА ПЕРЕМЕН В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

*Толчинская Елизавета Дмитриевна,*

*Обухова Александра Михайловна*

*Научный руководитель – Булакова Анна Сергеевна, преподаватель*

*СПб ГАПОУ «Колледж туризма и гостиничного сервиса»,*

*г. Санкт-Петербург*

В современном мире игры и гейм-дизайн становятся неотъемлемой частью нашей жизни, проникая в различные сферы деятельности. Сила перемен, которую они несут, ощутима в образовании, здравоохранении, бизнесе и даже политике. Геймификация — это не просто развлечение, это инструмент, способствующий обучению, мотивации и вовлечению. В медицине игровые технологии используются для реабилитации, психологической помощи и даже диагностики заболеваний. В бизнесе гейм-дизайн помогает улучшить взаимодействие с клиентами, мотивировать персонал и повысить продуктивность. Даже в политике игры играют свою роль, стимулируя гражданскую активность и помогая сформировать общественное мнение. Таким образом, игры и гейм-дизайн не просто развлечение, а мощный инструмент, способствующий изменениям и развитию в различных сферах жизни.

Цель данной статьи — рассмотреть влияние игр и гейм-дизайна на современный мир, выявить их потенциал как инструмента для изменений и развития в различных областях. Задачи включают в себя анализ примеров успешного применения геймификации

в образовании, здравоохранении, бизнесе и политике. Также статья направлена на выявление основных принципов гейм-дизайна, которые делают игры эффективным инструментом в различных контекстах. Рассматривая примеры и исследуя особенности геймификации, можно понять, как использование игровых технологий может привести к позитивным изменениям и преобразованиям в современном обществе.

Объектом исследования является влияние игр и гейм-дизайна на современный мир, включая различные сферы деятельности: образование, бизнес.

Предметом исследования являются игры и гейм-дизайн как инструменты и методы, используемые для достижения целей в указанных областях, а также их эффективность и потенциал для внесения изменений и улучшения ситуации.

Методология исследования включает анализ литературы, изучение практических примеров, сбор данных о реальных кейсах применения геймификации.

Примеры успешного применения геймификации в различных сферах, таких как образование и бизнес, подтверждают эффективность этого подхода:

Образование:

**Kahoot!**: Платформа для создания интерактивных викторин и опросов, которая активно используется в школах и университетах для повышения мотивации учащихся и улучшения понимания учебного материала.

**Duolingo**: Популярное приложение для изучения иностранных языков, которое использует геймификацию, включая систему баллов, уровней и достижений, чтобы стимулировать регулярное обучение и улучшение навыков.

**Classcraft**: Платформа, позволяющая учителям превратить обучение в игру, где каждый ученик имеет своего персонажа, задания даются в форме квестов, а успехи награждаются виртуальной валютой и бонусами.

Бизнес:

**Nike+**: Приложение для тренировок от Nike, которое применяет геймификацию для мотивации пользователей к занятиям спортом, устанавливая цели, отслеживая прогресс и предлагая награды.

**Starbucks Rewards**: Программа лояльности от Starbucks, которая предлагает бонусы и награды за покупки в виде виртуальных звезд, которые мотивируют клиентов к повторным посещениям и увеличению среднего чека.

**Salesforce Trailhead**: Образовательная платформа для обучения использованию программного обеспечения Salesforce, которая применяет геймификацию для участия пользователей в курсах, прохождения испытаний и получения виртуальных бейджей и наград.

Эти примеры показывают, как геймификация может успешно стимулировать деятельность в образовании и бизнесе, улучшая мотивацию, учебные и рабочие результаты, а также повышая вовлеченность пользователей.

Далее проведем анализ успешности данных примеров. Анализ приведенных примеров успешного применения геймификации в образовании и бизнесе позволяет выделить несколько ключевых аспектов:

**Мотивация и вовлеченность**: все приведенные примеры активно используют геймификацию для стимулирования мотивации и повышения вовлеченности пользователей. Элементы игрового дизайна, такие как системы достижений, уровней и наград, мотивируют участников продолжать деятельность и достигать поставленных целей.

**Обратная связь и оценка прогресса**: платформы предоставляют пользователю обратную связь о его успехах и прогрессе, что является ключевым моментом для мотивации. Это позволяет пользователям видеть свои достижения и стремиться к новым целям.

**Интерактивность и персонализация**: программы обеспечивают интерактивное обучение, где пользователь самостоятельно выбирает свой путь развития. Это позволяет

учитывать индивидуальные потребности и интересы пользователей, делая процесс обучения более эффективным и увлекательным.

**Социальный аспект:** многие из примеров предоставляют возможность сотрудничества и соревнования с другими пользователями. Это создает дополнительный стимул для достижения целей и способствует формированию сообщества пользователей.

**Целенаправленность:** все рассмотренные платформы имеют четко определенные цели, будь то изучение новых знаний, достижение спортивных результатов или увеличение продаж. Это помогает пользователям ориентироваться в своих действиях и осознанно двигаться к желаемому результату.

Таким образом, успешные примеры геймификации в образовании и бизнесе демонстрируют, что этот подход эффективен для стимулирования активности и достижения целей различных категорий пользователей.

Исходя из анализа примеров можно выделить основные принципы гейм-дизайна, которые делают игры эффективным инструментом в различных контекстах.

Основные принципы гейм-дизайна, которые делают игры эффективным инструментом в различных контекстах, включают:

**Цели и задачи:** Игры ставят перед игроком конкретные цели и задачи, которые нужно достичь для продвижения вперед или завершения уровня. Это позволяет игроку ориентироваться в процессе и чувствовать себя достигнутым при их выполнении.

**Интерактивность:** Игры предоставляют игрокам возможность влиять на происходящее в игровом мире, принимать решения и видеть результаты своих действий. Это делает игровой опыт более интересным и захватывающим.

**Прогрессия и достижения:** Геймификация включает системы прогрессии и достижений, такие как уровни, опыт, награды и достижения. Это мотивирует игроков продолжать игру и стремиться к улучшению своих результатов.

**Обратная связь и награды:** Игры предоставляют игрокам обратную связь о их действиях и успехах, а также награды за достижения. Это позволяет игрокам оценивать свой прогресс и чувствовать себя мотивированными для дальнейшего развития.

**Соревнование и сотрудничество:** Игры могут включать элементы соревнования между игроками или сотрудничества для достижения общих целей. Это стимулирует социальное взаимодействие и создает дополнительный стимул для достижения целей.

**Адаптивность и персонализация:** Геймификация может быть адаптирована к индивидуальным потребностям и интересам пользователей, что делает игровой опыт более персонализированным и привлекательным.

**Иммерсия и атмосфера:** Игры создают уникальную атмосферу и вовлекающий игровой мир, который погружает игрока в новый опыт. Это делает игровой процесс более захватывающим и увлекательным.

**Интересный и вызывающий уровни сложности:** Игры предлагают разнообразные уровни сложности, которые вызывают интерес и мотивируют игрока стремиться к улучшению своих навыков и результатов.

Эти принципы гейм-дизайна обеспечивают эффективность игр в различных контекстах, от образования до бизнеса и социальных сетей.

Исходя из проведенного анализа принципов гейм-дизайна, создание клуба сюжетно-ролевых игр и проведение данных игр в секторе бизнеса может быть очень перспективной бизнес-идеей. Вот как анализ может быть связан с этой идеей:

**Цели и задачи:** клуб сюжетно-ролевых игр может предлагать бизнес-клиентам уникальные цели и задачи в рамках игровых сессий, которые помогут им развивать навыки руководства, коммуникации, стратегического мышления и принятия решений.

**Интерактивность:** в процессе игры участники смогут взаимодействовать друг с другом и с игровым миром, создавая уникальный и захватывающий опыт.

Прогрессия и достижения: клуб может разрабатывать систему прогрессии и достижений для своих клиентов, поощряя их участие в играх и достижения новых результатов.

Обратная связь и награды: бизнес-клиенты могут получать обратную связь от игровых мастеров и своих коллег, а также получать награды за успешное выполнение заданий и достижения целей.

Соревнование и сотрудничество: в рамках игр участники могут соревноваться между собой или сотрудничать для достижения общих целей, что способствует развитию командной работы и укреплению связей между сотрудниками.

Адаптивность и персонализация: клуб может адаптировать игры к конкретным потребностям и целям своих бизнес-клиентов, создавая персонализированный и индивидуальный опыт.

Иммерсия и атмосфера: проведение игр в специально подготовленной атмосфере клуба погружает участников в новый опыт, делая его более захватывающим и увлекательным.

Интересный и вызывающий уровни сложности: игры могут предлагать различные уровни сложности, вызывая интерес и мотивируя участников развивать свои навыки и компетенции.

Таким образом, создание клуба сюжетно-ролевых игр и проведение их в секторе бизнеса может представлять собой привлекательную возможность для развития командной работы, мотивации сотрудников и достижения бизнес-целей.

Далее, исходя из проведенного анализа, был создан клуб в городе Санкт-Петербурге, и в формате малого жизнеспособного продукта были проведены 4 игры в рамках клуба сюжетно-ролевых игр, и получены следующие позитивные отзывы и изменения:

Повышение мотивации и энтузиазма: Участники отметили, что участие в играх стимулировало их мотивацию и энтузиазм в работе. Игровой формат позволил им более заинтересованно и продуктивно принимать участие в решении бизнес-задач.

Развитие коммуникационных навыков: Участники отметили, что в рамках игр они смогли лучше понять своих коллег, научились эффективно общаться и сотрудничать, что положительно сказалось на общей атмосфере в коллективе.

Улучшение стратегического мышления: Игровой процесс позволил участникам развивать свои стратегические навыки, учитывать различные аспекты при принятии решений и адаптировать свои действия в зависимости от обстановки.

Повышение лояльности к компании: Участники отметили, что участие в играх сделало их более лояльными к компании, так как они ощутили заботу руководства о их развитии и мотивации.

Таким образом, проведение игр в рамках клуба сюжетно-ролевых игр с использованием принципов гейм-дизайна дало положительные результаты в виде повышения мотивации, развития коммуникационных и стратегических навыков, а также улучшения лояльности сотрудников к компании. Это подтверждает эффективность данного подхода и его потенциал для использования в секторе бизнеса.

### **Библиографический список**

1.Булгакова М. А. Решения сетевых игр с попарным взаимодействием /М. А. Булгакова // Вестник Санкт-Петербургского Университета. Серия 10. Прикладная математика. Информатика. Процессы управления. - 2019. - Т. 15, Вып. 1. - С. 147-156.

2.Мазалов В. В., Дорофеева Ю. А., Коновальчикова Е. Н. Моделирование влияния среди участников образовательного коллектива // Вестник Санкт-Петербургского университета. Прикладная математика. Информатика. Процессы управления. 2019. Т. 15. № 2. С. 259-273.

З.Печерский С. Л., Яновская Е. Б. Кооперативные игры: решения и аксиомы. СПб: Изд-во Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2004, С. 340.

## **Я И МОЯ ПРОФЕССИЯ**

*Павлов Вадим Сергеевич*

*Уткина Виктория Вадимовна*

*Научные руководители - Кабирова Резеда Селигзяновна,*

*Васильева Валентина Павловна,*

*Гараева Эльза Ильгизовна,*

*Ентураева Наталья Вячеславовна,*

*ГАПОУ «Камский государственный автомеханический*

*техникум имени Л.Б. Васильева»*

*г. Набережные Челны*

История специальности «Страховое дело»

Древний Египет:

Объектами страхования являлись товары и транспортные средства. Страховым интересом было возмещение убытков. Специальных страховых агентов не существовало. Если происходил оговоренный соглашением случай, то все участники за свой счёт возмещали убыток пострадавшему участнику соглашения.

Древний Рим:

Специальные коллегии, которые собирали страховые взносы, пускали их в рост под проценты и выплачивали «страховые суммы».

Россия:

Первое «частное общество для страхования имуществ от огня». В XX веке страхование интенсивно развивалось, происходило активное накопление страхового капитала.

Наша Специальность (профессия) – Страховое дело:

Страховщик - это юридическое лицо, имеющее официальную лицензию на осуществление страховой деятельности и обязующееся за определенное вознаграждение возместить убытки, возникшие в результате наступления страховых случаев.

Страховой агент - физическое или юридическое лицо, от имени и по поручению страховой компании занимающееся продажей страховых полисов и/или заключением договоров страхования, инкассирует страховую премию, оформляет документацию и в отдельных случаях выплачивает страховое возмещение.

216 563 работника по всей стране.

Выбор специальности (профессии)

Свободный рабочий график:

Сотрудник СК сам определяет интенсивность своей работы, так как не привязан ни к офису, ни к другому штатному персоналу.

Простота получения специальности:

Чтобы стать страховым агентом, достаточно закончить колледж. Другими словами, вполне реально начать профессиональную деятельность уже в 18 или 19 лет.

Карьерные перспективы:

Успешное выполнение должностных обязанностей открывает дорогу на любые руководящие посты в страховой компании.

Минимальные требования для приема на работу:

В большинстве случаев речь идет о желании трудиться.

Работа страхового агента

Ключевой задачей страхового агента выступает убеждение клиента о необходимости и выгоды заключения договора со страховой компанией. С некоторой долей условности работа специалиста делится на несколько основных этапов, в числе которых:

Поиск потенциальных клиентов:

Производится по разным направлениям – посредством телефонных звонков, в ходе посещения различных материалов, путем изучения разнообразных баз данных.

Подготовка к переговорам:

Предусматривает доскональное изучение правил и условий страхования, разработанных компанией, конкурентных преимуществ коммерческого предложения и др.

Изучение запросов потенциальных страхователей:

Только четкое понимание потребностей и интересов потенциального клиента обеспечит заключение сделки. Договор страхования обязан быть выгодным для обеих сторон. Такой подход к ведению переговоров становится залогом успешной профессиональной деятельности специалиста.

Согласование условий взаимовыгодного сотрудничества:

Завершается подготовкой и подписанием договора с последующей выдачей страхового полиса. Обязательным требованием к реализации этого этапа становится подробное разъяснение каждого пункта подписываемых документов. Это исключает возможные проблемы в будущем и способствует длительным отношениям.

Консультационное и информационное сопровождение:

Немаловажной задачей специалиста страхового дела выступает пролонгация соглашения или заключение нового – на еще более выгодных для обеих заинтересованных сторон условиях.

Преимущества страхового агента:

- 1. Гибкий график работы, который формирует сам страховой агент;
- 2. Возможность самому регулировать уровень дохода;
- 3. Можно совмещать с другой деятельностью, пока нарабатывается клиентская база.

Трудности работы страхового агента:

- 1. Сдельная оплата труда;
- 2. На начальном этапе придется столкнуться со множеством отказов;
- 3. Большая конкуренция.

Качества, которыми должен обладать страховой агент:

Самое главное - это знание своего продукта и умение преподнести его так, чтобы заинтересовать клиента. Ведь именно от этого и зависит вознаграждение, которое получит страховой агент. А еще он должен знать законодательство и иметь базовые знания в области финансов.

- Стрессоустойчивость;
- Общительность;
- Трудолюбие;
- Находчивость;
- Хорошая память;
- Презентабельный внешний вид.

ДНК многопрофильного работника страховой компании:

Специалист операционного отдела (прием, сопровождение договоров);

Менеджер офисов и агентств продаж;

Карьерные перспективы;

Специалист отдела урегулирования убытков;

Менеджер агентской группы;

Специалист по предстартовой экспертизе.

Перспектива специальности:

Специальность имеет хорошие перспективы в современном мире. С развитием экономики и увеличением рисков, связанных с бизнесом и жизнью людей, спрос на страховые услуги растет.

120 000 чел.

~ после среднего профессионального образования поступают на высшее профессиональное образование.

300 000 чел.

~ Обучается на данный момент по всей России на профессию страхового агента.

617 000 чел.

Работа страховым агентом – хороший вариант для тех, кто хочет попробовать свои силы в бизнесе, но не знает, с чего начать. Стартовать лучше с онлайн-продаж, потому что порог вхождения у таких продаж – ниже. Все, что вам нужно – находить и сохранять клиентов, что и является основой любого бизнеса. Это престижная, динамичная, интересная работа с высоким уровнем оплаты, свободным графиком работы, с перспективой карьерного роста и только от Вас зависит, добьетесь ли Вы успехов в страховании или пойдете другой дорогой.

### Библиографический список

1. Страховое дело. Е. А. Разумовская, В. В. Фоменко / Учебное пособие, 2016
2. Роик, В.Д. Основы социального страхования : организация, экономика и право: учебник. – М. : Изд-во РАГС, 2007.
3. Страховое дело: учебник и практикум для СПО / отв. ред. А. Ю. Анисимов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019

## РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРЕМЫ ФЕРМА НА СЕГОДНЯШНИЙ МОМЕНТ

*Шаройко Иван Андреевич*

*Научный руководитель - Титанакова Елена Валерьевна, преподаватель  
ГБПОУ Республики Хакасия Черногорский горно- строительный техникум,  
г. Черногорск*

На сегодняшний момент проблема теоремы Ферма остается одной из самых известных и сложных нерешенных задач в математике. Сама теорема утверждает, что уравнение  $x^n + y^n = z^n$  не имеет целочисленных решений для  $n > 2$ . Эта проблема впервые была сформулирована Ферма в 1637 году, но до сих пор не была полностью доказана или опровергнута.

Пьер Ферма нашел доказательство этой теоремы лишь для  $n=4$ . Что касается доказательства теоремы в общем случае (для любого  $n > 2$ ), то сам Ферма на полях книги Диофанта об этом написал: «Я открыл поистине чудесное доказательство, но эти поля для него слишком малы».

Поскольку это доказательство П. Ферма для произвольного  $n$  не было найдено, математики решили доказать (или опровергнуть) высказанное утверждение. Делались также попытки найти доказательство для некоторых конкретных значений числа  $n$  [1].

За множество лет с момента формулирования теоремы у многих математиков появлялись свои предположения и попытки доказать или опровергнуть её. Однако, пока нет непреложного доказательства или найденного противоречия, [2].

Вот несколько подходов и результатов, которые были достигнуты на сегодняшний момент:

1. Доказательство теоремы для частных случаев: Несмотря на то, что полное доказательство теоремы Ферма для всех  $n > 2$  пока не найдено, успешно были найдены доказательства для некоторых частных случаев. Например, для  $n=3$  (так называемая "теорема Ферма для кубов") доказательство было представлено Леонардом Эйлером еще в XVIII веке.

2. Прогресс в рамках модулярных форм: Один из наиболее существенных прогрессов в решении проблемы теоремы Ферма был достигнут с помощью концепций из области модулярных форм. Андро Уайлс, предложивший известное доказательство в 1994 году, смог установить связь между модулярными формами и уравнением Ферма. Этот подход предложил новые пути рассмотрения и понимания проблемы.

3. Развитие алгебраической геометрии: Алгебраическая геометрия является еще одной областью, которая может помочь в решении проблемы теоремы Ферма. Возможно, будущие разработки в этой области приведут к новым идеям и методам, которые способствуют доказательству или опровержению теоремы.

4. Компьютерные вычисления: В последние годы компьютерные методы и численные вычисления начали играть большую роль в изучении проблемы теоремы Ферма. Благодаря мощности современных компьютеров было возможно проверить огромное количество случаев и выявить особенности, которые могут помочь в поиске доказательства.

5. Использование новых математических методов: Некоторые ученые предлагают новые математические подходы для решения проблемы теоремы Ферма. Например, появление теории арифметических схем и арифметической геометрии может привести к новым способам рассмотрения уравнения Ферма и его особенностей.

6. Междисциплинарные исследования: Многие математические проблемы требуют междисциплинарного подхода для решения. Проблема теоремы Ферма не является исключением. Ученые из разных областей, таких как теория чисел, алгебраическая геометрия, компьютерная наука и др., сотрудничают, чтобы разработать новые идеи и методы, которые могут привести к доказательству или опровержению теоремы.

7. Открытие новых связей и техники: Иногда прогресс в решении сложных математических проблем достигается благодаря открытию новых связей между различными областями математики или использованию новых техник. Поиск таких связей и техник требует творческого подхода и широкого обзора результатов и исследований.

8. Возможные контрпримеры: Попытка поиска контрпримеров, то есть целочисленных решений уравнения Ферма для  $n > 2$ , может играть важную роль в понимании проблемы. При поиске контрпримеров могут выявляться особенности и закономерности, которые могут помочь в разработке доказательства или опровержения теоремы.

9. Расширение проблемы: Некоторые математики предлагают рассмотреть более общие варианты уравнения Ферма, добавляя другие параметры и условия. Это может привести к новым инсайтам и методам, которые помогут понять алгебраическую структуру уравнения.

Один из подходов решения- расширение проблемы. Мы попытались рассмотреть эту теорему не с такой формулировкой. Рассматривая случай с кубами, мы изменили количество слагаемых. Мы посмотрели на кубическое уравнение как уравнение в пространстве, тогда необходимо 3 переменные, как и в системе координат X, Y, Z. В уравнение необходимо добавить одно слагаемое и теорема будет работать! Мы окажемся не на плоскости, а в пространстве!

Теперь уравнение будет выглядеть так  $X^3+Y^3+Z^3=F^3$ .

Будем искать натуральные числа, удовлетворяющие данному уравнению. Количество неизвестных стало больше, ищем X,Y,Z, такие, чтобы F было также натуральным.



Возьмём как и на плоскости по египетскому треугольнику числа 3 и 4 и добавим 5, их кубы дадут 216, это и есть  $6^3$ .

$$3^3+4^3+5^3=6^3.$$

Числа 3,4,5 идут по- порядку и ещё и 6 тоже! (третья строка таблицы).

Одно решение уравнения найдено. Ищем дальше, увеличив в 2 раза каждое число, получим

$$6^3+8^3+10^3=12^3. \text{ (в четвёртой строке таблицы).}$$

Увеличение чисел в 3, 4 и т.д. число раз дадут верное равенство

$$9^3+12^3+15^3=18^3.$$

Решение вида (3к; 4к; 5к ; 6к) верно при  $k \in \mathbb{N}$ . Другие наборы чисел мы не рассматривали и ответить на вопрос, единственное ли данное решение или нет, пока не можем. Также мы не рассматривали уравнения со степенью 4. Возможно предположить, это будет 4 слагаемых со степенями 4 и рассматриваться оно будет уже не в «пространстве», а «во времени».

Со временем и совместными усилиями ученых по всему миру, есть надежда на то, что проблема теоремы Ферма будет решена или получит более глубокое понимание. Каждый новый результат и идея приближают нас к окончательному решению этой загадочной и актуальной по сей день проблемы.

### **Библиографический список**

1. Данилов И.И. Доказательство великой теоремы Ферма: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований № 12, 2015, стр. 999, [8070.pdf \(applied-research.ru\)](#)- (дата обращения: 16.02.2024)
2. Хармац А. Эйлер и Великая теорема Ферма. Журнал «Математика» № 4 за 2009 год.

## **ОПТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ В МОЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЕ(ПО ОТРАСЛЯМ)»**

***Шенета Аркадий Иванович***

*Научный руководитель -Матвеюк Валентина Сергеевна, преподаватель физики  
Маркевич Галина Карловна, преподаватель математике  
преподаватель ГАПОУ РХ «Аграрный техникум», с. Шира*

«Видимое не всегда соответствует действительному»

Н. Коперник

Актуальность моей работы состоит в том, что в современной жизни мы встречаемся с огромным количеством иллюзий и наблюдаем их всё больше и больше, но не можем объяснить их, а иногда и вовсе не понимаем, что видим перед собой. Например, вы не могли на первый взгляд указать хотя бы примерный размер комнаты – уж слишком противоречиво она выглядела.

Иллюзии разнообразны по месту и причинам возникновения. Мы сталкиваемся с ними в повседневной жизни в рекламах и передачах, в интернете и в журналах. Часто они вызывают у нас бурю впечатлений.

Оптическая (зрительная) иллюзия – это не что иное, как ошибка, обман. Вызвана она, по определению из справочников, некорректным восприятием зрительного образа. Также такое явление может быть вызвано физическими причинами.

Если мы наблюдаем оптическую иллюзию, значит, мы ошибаемся в восприятии размера изображения, формы объекта, цвета. Заблуждаться мы можем также по поводу

того, статично стоит тело или оно движется. То есть, мы можем наблюдать эффекты псевдодвижения.

Выражение «Глазам своим не верю» следует всегда помнить и доверять тому, что «сам видел» стоит не всегда.

Зрительные иллюзии постепенно охватывают значимые для человеческой жизни сферы, и на наш взгляд, знать природу зрительных «обманов» и их особенности очень важно для каждого. Иллюзии в нашей жизни встречаются почти во всех сферах, но мне хочется разобраться, где же встречаются оптические иллюзии в моей специальности 13.02.07 «Электроснабжение(по отраслям)» и можно ли их применить в моей работе

Цель работы: изучение представлений об иллюзиях и объяснение их с помощью законов физики, рассмотрение оптических иллюзий в моей специальности

Для достижения поставленной цели проекта решаются следующие основные задачи:

изучить научно-популярную литературу по исследуемой теме;

изучить виды зрительных иллюзий;

объяснить оптические иллюзии с помощью законов физики;

рассмотреть оптические иллюзии в моей специальности;

выяснить, как оптические иллюзии влияют на работу электрика.

Объектом исследования являются оптические иллюзии, а предмет исследования причины возникновения оптических иллюзий.

Рабочая гипотеза: знание истинных причин иллюзий помогает объяснить обманы зрения и устранить суеверия, с ними связанные.

Зрительные иллюзии - (обманы зрения), систематические ошибки зрительного восприятия, а также различные искусственно создаваемые зрительные эффекты и виртуальные образы, основанные на использовании особенностей зрительных механизмов.

Поэт и философ Тит Лукреций Кар, отмечая относительность нашего зрительного восприятия, писал: «Наши глаза познавать не умеют природу предметов. А потому не навязывай им заблуждение рассудка».

Выделяются три основные причины иллюзии:

-наши глаза так воспринимают идущий от предмета свет, что в мозг приходит ошибочная информация;

-при нарушении передачи информационных сигналов по нервам происходят сбои, что опять же приводит к ошибочному восприятию;

мозг не всегда правильно реагирует на сигналы, приходящие от глаз.

Часто оптические иллюзии возникают сразу по двум причинам: являются результатом специфической работы глаза и ошибочного преобразования сигнала мозгом.

Некоторые зрительные обманы давно уже имеют научное объяснение.

Визуальные парадоксы и каламбуры уже не первое столетие очаровывают и захватывают людей, уводя в мир игры. Исследования феномена оптических иллюзий началось еще в конце XIX века, но до сих пор профессионалы не могут объяснить, как многие из них "работают".[3, с. 78].

В основе этих зрительных иллюзий лежит то обстоятельство, что на формирование видимого образа данного объекта всегда в большей или меньшей мере влияют объекты, располагающиеся по соседству с ним в поле зрения. Иными словами, наше зрительное впечатление о величине и форме объекта зависит от контекста, в котором он рассматривается. В частности, было обнаружено, что на воспринимаемую длину, кривизну и ориентацию линий большое влияние оказывают размеры фигур, в которые они включены, а также наличие прилегающих или пересекающих линий.

В научной и популярной литературе описаны многие сотни зрительных иллюзий. Причины некоторых из них давно установлены, а других — до конца не раскрыты до сих пор. Почему они возникают? Зрительный аппарат человека - сложно устроенная система с

определенным пределом функциональных возможностей. В нее входят: глаза, нервные клетки, по которым сигнал передается от глаза к мозгу, и часть мозга, отвечающая за зрительное восприятие. [4, с.1-3].

нарушения происходят уже во время передачи сигнала по нервным путям к мозгу; мозг не всегда правильно реагирует на сигналы, приходящие от глаз.

Оптические иллюзии делятся на три вида:

естественные, или созданные природой;

искусственные, или придуманные человеком;

смешанные, то есть естественные иллюзии, воссозданные человеком.

Чтобы объяснить оптические иллюзии, необходимо изучить законы оптики.

Оптика – раздел физики, изучающий свойства и физическую природу света, а также его взаимодействие с веществом. Для этого я изучил три раздела физики: геометрическую оптику, в основе которой лежит представление о световых лучах; волновую оптику, изучающая явления, в которых проявляются волновые свойства света; квантовую оптику, изучающая взаимодействие света с веществом, при котором проявляются корпускулярные свойства света[2 с. 12-14].

Человек воспринимает большую часть информации об окружающем мире благодаря зрению, но мало кто задумывается о том, как именно это происходит., однако мы смотрим глазами, а видим мозгом. Человек видит таким образом: свет проходит сквозь зрачок к хрусталику, затем он попадает на сетчатку, сетчатка передает импульс зрительному нерву, зрительный нерв посылает сигнал мозгу, мозг переводит сигнал в зрительный образ. Глаза и мозг постоянно обманывают друг друга, создают несуществующие образы, а порою мешают увидеть главное.

Учёные объясняют, что основными причинами возникновения оптических иллюзий является следующее: наши глаза так воспринимают идущий от предмета свет, что в мозг приходит ошибочная информация; мозг не всегда правильно реагирует на сигналы, приходящие от глаз.

Зрение человека – удивительная вещь: оно может видеть даже то, чего нет, или наоборот – не видеть того, что есть. Подобное чаще всего случается, когда человек сталкивается с оптической иллюзией – впечатлением о видимом явлении или предмете, не соответствующем действительности, то есть с оптическим обманом зрения. Оптические иллюзии могут оказать влияние на работу электрика, особенно если он работает с проводами, компонентами и другими деталями, где точность и внимательность к деталям крайне важны. [1, с.18-20].

Например, если электрик смотрит на провод, который кажется ему тоньше, чем он на самом деле есть, это может привести к ошибке при выборе соответствующей изоляции для провода, что может привести к перегреву и короткому замыканию. Аналогично, если электрик работает с электрическими компонентами, например, сопротивлениями, иллюзии могут привести к неправильному выбору и установке компонента, что может привести к неисправности целой системы. Поэтому очень важно, чтобы электрик всегда был внимателен и в состоянии отличать реальность от иллюзии. Для этого могут использоваться различные инструменты, например, линейки, измерители и другие измерительные приборы, которые помогут точно определить размеры и расстояния между различными элементами.

Так, электрик должен иметь хорошую периферическую зрительную функцию, чтобы видеть все вокруг и избегать потенциальных опасностей. [5, с.1-5].

Световые иллюзии могут полностью визуальным образом изменить планировку помещения

Для исправления этих нюансов не обязательно приступать к кардинальному ремонту – достаточно воспользоваться оптическими иллюзиями.

Свет необходим нам не только для того, чтобы жить, видеть, работать и чувствовать. Он помогает решить ряд проблем при неудачной планировке квартиры или

дома. Помещение кажется вам слишком узким и вы хотите его расширить. Что нужно сделать?

Равномерно осветить стены, например при помощи расположенных на потолке встроенных точечных светильников.

Поставить в углы комнаты напольные светильники – они ликвидируют темные участки, а направленный вверх свет сделает помещение выше.

Использовать мягкий рассеянный свет: он равномерно распределяется по помещению, делая видимыми все окружающие предметы. Плюсом будет и то, что рассеянный свет избавит от тени и скроет недостатки стен, пола, потолка.

Дополнить комнату отраженным светом: направленный на стены, он визуально расширит ее.

Создать акцент на какой-нибудь яркой детали с помощью точечных светильников

Теснота в комнате станет незаметна. Есть много возможностей изменить планировку помещения, фактически не меняя ее, – это не фокус, это визуальный эффект, созданный с помощью световых иллюзий.

Если же целью ваших действий является сужение пространства, поступите с точностью до наоборот: свет от напольных светильников направляйте не вверх, а вниз; освещайте не нижние, а верхние углы комнаты; вместо многоуровневого освещения используйте одиночный светильник и т. д.

Итак, мое исследование оптических иллюзий подошло к концу. И я сделал вывод, что иллюзия – это не чудо, а наука. Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась – практически в основе всех иллюзий лежат обычные природные явления.

В процессе работы были найдены три основные причины возникновения оптических иллюзий:

1. Законы физики – преломление и отражение лучей создают иллюзии, которые называют миражами.

2. Особенности строения глаза позволяют видеть иллюзии восприятия цвета и иллюзии движения.

3. Исследование показало, что зрение контролирует не только глаз, но и мозг. Оптические иллюзии – это обман нашего мозга, а зрение является посредником, который этот обман передает.

Я пришел к выводу: объекты и явления, которые мы видим, не всегда соответствуют реальности и являются правдой. Проведенный анализ учит нас, что не всегда следует ограничиваться только оценкой на глаз, а следует подключать логику и производить измерения.

С помощью данного проекта, я сделала выводы, что 90% информации приходит в наш мозг через глаза. Зная особенности зрения, человек может анализировать получаемую картинку, понимать, когда глаза его обманывают, а когда изображение полностью реально. Подобные знания могут существенно облегчить жизнь, избавив от неприятностей, связанных со зрительными обманами. Не стоит забывать, что оптические иллюзии сопровождают нас в течение всей жизни, поэтому знание основных их видов, причин и возможных последствий необходимо знать каждому человеку.

### **Библиографический список**

1. Косоуров Г.И. Не верь глазам своим//Квант-1970.-№10-с. 18-20.
2. Калейдоскоп. Зрительные иллюзии// Квант-2006.-№5-с. 12-14.
3. Артамонов И.Д, Иллюзии зрения, изд.3 – М., Наука, 1969 с. 78.
- 4.[https://kedu.ru/sites/kedu.ru/files/tvorcheskaya\\_prezentaciya\\_opticheskie\\_illyuzii\\_ruk\\_rmo\\_fizikov\\_knyazhenko\\_i.ya\\_.pdf](https://kedu.ru/sites/kedu.ru/files/tvorcheskaya_prezentaciya_opticheskie_illyuzii_ruk_rmo_fizikov_knyazhenko_i.ya_.pdf) (электронный ресурс). с. 1-3.
- 5.[https://ru.wikipedia.org/wiki/Оптическая\\_иллюзия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Оптическая_иллюзия) (электронный ресурс).с. 1-5.

## **ОТ ИДЕИ - ДО РЕЗУЛЬТАТА**

Материалы Международной студенческой учебно-практической конференции, проводимой в рамках деловой части программы регионального этапа чемпионата по профессиональному мастерству «Профессионалы» Республики Хакасия - 2024

Абакан  
2024