



Министерство образования
и науки Челябинской области
Ассоциация образовательных учреждений
среднего профессионального образования
Челябинской области



ОБЛАСТНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

МОЛОДЕЖЬ

НАУКА

ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА

ЧАСТЬ 5

Челябинск

27.02 - 03.03.2023



Ассоциация образовательных учреждений
среднего профессионального образования Челябинской области

Областная студенческая
научно-техническая конференция

«Молодежь. Наука. Технологии производства»

Часть 5

ЧЕЛЯБИНСК
2023 г.

Материалы областной студенческой научно-технической конференции: сб. материалов в 5-х томах, ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»; [редколлегия: Т. Ю. Крашакова, О. В. Ершова, Ю. В. Селезнёва]. – Челябинск: Научно-методический центр Южно-Уральского государственного технического колледжа, 2023. – Часть 5

Сборник содержит тезисы и тексты докладов, представленных студентами образовательных учреждений среднего профессионального образования Челябинской области на областную студенческую научно-техническую конференцию: «Молодежь. Наука. Технологии производства». Доклады представлены в авторской редакции.

Редакционная коллегия:

Т. Ю. Крашакова – заместитель директора по УМР

О. В. Ершова – заведующая УМЦ

Ю. В. Селезнёва – методист УМЦ

© ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж», 2023

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭТИМОЛОГИИ НАЗВАНИЙ ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫХ МАШИН В АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ

Гусев Д.И., руководитель – Карташова Г.В.

ГБПОУ «Магнитогорский строительно-монтажный техникум»

Работа посвящена изучению этимологии названий дорожно-строительных машин в английском и русском языках. В исследовании проведен сравнительный анализ происхождения изучаемых терминов в обоих языках, в ходе которого сопоставлено развитие значения каждого термина, его языковая принадлежность, а также уровни экономического развития, которые обусловили появление дорожно-строительной техники в Великобритании и в России.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в настоящее время в практике изучения, как иностранных языков, так и русского языка, недостаточно широко применяется этимологический материал. Между тем, знание этимологии русских и английских слов очень важно для понимания природы языка. Этимологический анализ терминов является комплексным, так как он устанавливает происхождение слова, отслеживает развитие его значения, выявляет словообразовательные связи, устанавливает фонетические изменения. Следовательно, он объединяет историческую, страноведческую и культурную информацию. Такой подход к обучению языкам развивает осмысленность, системность и логичность умственной деятельности. Нет нужды говорить, что всё это чрезвычайно важно для развития общеучебных и профессиональных компетенций любого специалиста.

Объектом исследования являются термины, обозначающие названия дорожно-строительных машин на русском и английском языках. Предметом исследования является сравнение этимологии данных терминов в русском и английском языках.

Цель исследования – разработка англо-русского этимологического словаря терминов-названий дорожно-строительных машин.

Задачи исследования:

1) Изучить этимологию названий дорожно-строительных машин на русском и английском языках.

2) На основе этимологических данных провести сравнительный анализ изученных терминов с точки зрения их: а) семантики, б) языковой принадлежности, в) уровня исторического развития, который обусловил появление дорожно-строительной техники в Англии и России.

3) Структурировать англо-русский этимологический словарь названий дорожно-строительных машин.

Для реализации поставленной цели и задач были применены следующие **методы исследования:**

1) работа с этимологическими словарями;

2) изучение лингвистической литературы;

- 3) анализ этимологических данных;
- 4) сравнение;
- 5) обобщение.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в процессе обучения английскому и русскому языкам по специальности 23.01.06 «Машинист дорожных и строительных машин». Кроме того, работа будет интересна тем, кто желает расширить свой лингвистический кругозор и приобрести знания этимологии английских и русских названий дорожно-строительной техники.

Итак, приступим к теоретической части нашего исследования. Этимология является одним из самых интересных разделов лингвистики. Это слово греческого происхождения, оно образовано сложением двух корней: *étymon* – «истина, основное значение слова» и *lógos* – «понятие, учение». Следовательно, этимология изучает происхождение и историю слов и морфем. Этимологическое исследование удобно проводить на материале нескольких слов одного семантического поля, поэтому мы взяли слова, обозначающие названия шестнадцати видов дорожно-строительных машин.

Для того, чтобы лучше запомнить значение и написание одного и того же слова на английском языке и на русском, мы изучили происхождение сначала английского названия, а потом его эквивалента на русском языке.

Наш анализ начинается с названия машины *asphalt paver* – асфальтоукладчик. В английском языке данный термин является составным, т.е. это термин-словосочетание, в данном случае состоящий из двух слов: *asphalt* – асфальт и *paver* – укладчик, следовательно, мы рассмотрим оба слова с точки зрения их этимологии.

Слово *asphalt* в английский язык пришло из поздней латыни - *asphaltum*, похожее слово есть в греческом языке - *asphaltos*, что значит «асфальт, битум».

Слово *paver* известно с конца XVI века в значении «тот, кто кладет тротуар». Это существительное от глагола *to pave* – «мостить». С 1690-х годов употребляется в значении «плита или кирпич, используемый для мощения».

Глагол *to pave* известен с начала XIV века в значении «покрыть (улицу) каменными блоками, плиткой или подобным твердым материалом, регулярно и прочно уложенным на место». Слово пришло из древнефранцузского *paver* – «мостить» в XII в., возможно, из старофранцузского *ravement*, от латинского *равіre* - «бить, таранить, топтать», от праиндоевропейского корня *rau-* «резать, ударять, штамповать».

Рассмотрим происхождение русского термина «асфальтоукладчик» - машина для укладки асфальта. Слово образовано при помощи сложения существительных «асфальт» и «укладчик», которые соединены гласной «о».

Слово «асфальт» также распространено во многих языках. Первоисточником является греческое *asphaltos* – «горная смола», образованное от *asphalizo* - «укрепляю, связываю».

Существительное «укладчик» образовано приставочно-суффиксальным способом: у+клад+чик. Корень «клад» образован от глагола «кладу». Этот глагол был известен во многих славянских языках: болгарском, древнеславянском,

сербском, чешском и др. в значении «класть, раскладывать, покрывать, нагружать». Следовательно, слово «укладчик» славянского происхождения.

Аналогичным образом проанализировано происхождение остальных пятнадцати названий дорожно-строительных машин. Эта часть исследования была проведена с опорой на английские и русские этимологические словари.

В практической части работы проводится сравнительный анализ этимологии изученных английских и русских терминов. Первый аспект анализа – семантический. В результате анализа мы выявили сходство значений некоторых терминов. К примеру, слово *asphalt* было известно в английском языке в начале XIV в. в значении «твердая смолистая минеральная смола, изначально найденная в библейских землях». Некоторые лингвисты считают, что слово «асфальт» было известно и в древнерусском языке, оно обозначало название минерала.

Такое семантическое сходство говорит о том, что люди в разных странах уже знали природную смолу и использовали её для покрытия дорог.

Существуют машины, названия которых произошли от названий животных. Например, термин *bulldozer* состоит из двух основ *bull+dose*. *Bull* означает «бык», *dose* – «порция, мера» т.е. некая часть силы быка. До появления тяжелой техники земляные работы выполняли с помощью тягловой силы животных: быков, волов. Бык ассоциируется с мощной силой, которую надо дозировать, отсюда и название – *bulldozer* – машина, способная сдвинуть большую массу земли, камней, мусора и т.д., и сдвигает она эту массу частями (дозами).

Ещё примеры: *crane* – кран – «журавль», *crawler tractor* – гусеничный трактор – «гусеница».

Следующий аспект сравнительного анализа – лингвистический. Он показал, что почти 70% всей изученной лексики в английском языке – это термины латинского происхождения. Такой большой процент латинских терминов имеет следующее объяснение: латинский язык был официальным языком английского королевства до 1733 года, т.е. до XVIII века, тогда как большинство изученных нами терминов вошло в употребление с XVI века.

Почти 70% английских названий дорожно-строительных машин имеют аналоги во французском и немецком языках. Этот факт объясняется тем, что английский, французский и немецкий языки наряду с латинским входят в индоевропейскую семью языков, т.е. это родственные языки. Кроме того, тринадцать терминов из шестнадцати, что составляет 81%, имеют общие праиндоевропейские корни. Многие исследователи считают, что праиндоевропейский язык является гипотетическим предком языков индоевропейской семьи, поэтому в этих языках довольно много слов, сходных по звучанию и значению.

Переходим к анализу русскоязычных терминов. Из шестнадцати терминов примерно 38% заимствовано из английского языка, 56% — это термины общеславянского происхождения. Третья часть русскоязычных терминов имеют праиндоевропейские корни. Лингвисты считают, что праиндоевропейский язык был предком не только индоевропейских языков, как мы увидели выше, но и славянских языков, поэтому он дал так много похожих по звучанию слов.

Переходим к историческому аспекту сравнительного анализа терминов. В этой части исследования выявлена связь между уровнем экономического развития Великобритании и России и временем появления в этих странах дорожно-строительной техники.

Следует отметить, что создание дорожно-строительных машин началось в Англии в 30-е годы XIX века. В это время были изобретены: паровой подъёмный кран, гусеничный трактор, экскаватор, грузовой автомобиль, грейдер, паровой каток, скрепер. В XIX веке в Великобритании бурными темпами шла научно-техническая революция, стояла задача механизации ручного труда, поэтому так много машин было изобретено именно в этот период. Большинство изобретённых машин использовалось первоначально в сельском хозяйстве, а уже потом в строительстве, т.к. производство продуктов питания имело первостепенное значение.

Строительная индустрия в Великобритании и СССР начала развиваться бурными темпами в XX веке. Этот рост способствовал появлению таких машин как асфальтоукладчик, бульдозер, цементовоз, вилочный погрузчик, фронтальный погрузчик. Все эти машины были изобретены в США. Данный факт объясняется тем, что к началу XX века США превосходили европейские страны, в том числе Великобританию и СССР, по уровню экономического развития.

В СССР дорожно-строительная техника в промышленном объёме начала выпускаться только в послевоенные годы. До революции 1917 года в России не было заводов по производству дорожно-строительных машин.

В XIX веке Россия купила экскаваторы в Америке для строительства Николаевской железной дороги, но они чаще применялись для добычи руды. С появлением машин заимствовались и их названия: экскаватор, бульдозер, трактор, грейдер, скрепер. Все эти термины являются полными аналогами английских названий. Асфальтоукладчики тоже были завезены в Россию из США, соответственно, было скалькировано и название *asphalt paver* – асфальтоукладчик.

Интересно отметить, что такие названия машин как самосвал, вилочный погрузчик, грузовик, дорожный каток, водовоз, тип хода машин - колесный и гусеничный, являются общеславянскими по происхождению. Можно предположить, что такие машины широко использовались нашими предками в сельском хозяйстве и в строительстве дорог. Вряд ли существует такая страна, которая может обойтись без земледелия и дорог, поэтому в каждой стране существуют свои механизмы для выполнения этих видов работ.

Итак, переходим к выводам из проделанного нами сравнительного аналитического исследования.

1) В ходе этимологического анализа терминов выявлено первоначальное значение каждого термина, как в русском, так и в английском языках. Определён круг родственных языков, в которых существовали изучаемые термины. Выявлены общие праиндоевропейские корни, из которых образовались изучаемые термины во всех родственных языках.

2) Семантический аспект сравнительного анализа показал изменения и расширения первоначального лексического значения каждого термина.

3) Лингвистический анализ выявил принадлежность изученных английских терминов к индоевропейской языковой семье. Большинство русскоязычных терминов принадлежат к славянским языкам. При этом 81% англоязычных терминов и более 30% русскоязычных терминов имеют общие праиндоевропейские корни. Это означает, что большинство англоязычных и русскоязычных терминов-названий дорожно-строительных машин являются родственными по происхождению.

4) Исторический аспект сравнительного анализа терминов показал взаимосвязь между уровнем развития экономики Англии, США, России и временем появления дорожно-строительной техники в этих странах. В США и Англии уровень научно-технического прогресса был гораздо выше, нежели в России. Следовательно, практически все дорожные машины были изобретены либо в Англии, либо в США ещё в начале XIX века, и только потом они были завезены в Россию, соответственно, в русском языке сохранились и их английские названия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Online Etymology Dictionary. – Режим доступа: <https://www.etymonline.com/> (дата обращения 16.02.23).
2. Этимологические онлайн-словари русского языка. – Режим доступа: <https://lexicography.online/etymology/%D0%B4/> (дата обращения 16.02.23).
3. Большая российская энциклопедия 2004 – 2017. – Режим доступа: <https://old.bigenc.ru/linguistics/text/4916890> (дата обращения 15.02.23).
4. Рут М.Э. Уроки этимологии: статья. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroki-etimologii/viewer> (дата обращения 13.02.23).

РУССКИЙ ЯЗЫК В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Екимовский Н.Д., руководитель - Черкашина О.В.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

«Я квалифицирован как юрист, защитник общества против покушений на его социально-политический порядок, на собственность, на жизнь его»

Максим Горький

Язык человека, его речь – это показатель его человеческих качеств, культуры, степени интеллигентности и образованности. Язык бесценен и с этической точки зрения науки о языке, основная функция языка была и есть – быть средством общения.

С точки зрения профессионально квалифицированных специалистов, вопрос, о поднятии рассмотрения языка – как средство коммуникации в юриспруденции, мало кто поднимал, и отвечал на него грамотно.

Вопрос русского языка в профессиональной деятельности, стал в особенности актуален. В настоящее время, когда востребованность специалистов на современном рынке труда, трудовой деятельности в конкурентоспособности, в существенной степени зависит от наличия грамотной речи, а именно: устной и письменной. Отсюда, идет умение эффективно общаться и получать информацию. Знание приемов речевого воздействия и убеждения, в большинстве своем способствует хорошему воздействию на личность, что в следствии дает возможность получить информацию.

Язык в своем развитии прошел долгий путь. Развитие языка, позволило людям закрепить свой разнообразный, в том числе, и профессиональный опыт, что способствовало повышению прогресса в юридической и правовой сферах.

Статус русского языка в профессиональной деятельности

На сегодняшний день, проблема речевой культуры – особенно актуальна. Грамотная речь, является основополагающим звеном для формирования профессиональной личности.

Культурой речи, принято называть: соблюдение устоявшихся языковых норм устной, письменной и литературной речи вместе взятых, а также применение языково-выразительных средств и соблюдение определенной интонации, в зависимости от цели и обстоятельств общения.

Грамотно поставленная речь специалиста – является основой. По тому, как разговаривает человек, в первые же секунды, закладывается образ и формируется суждение о нем. И именно поэтому, следственно необходимо совершенствовать свою речь, которая будет наполнена основными аспектами при разговоре: грамотностью, точностью, уместностью.

Язык есть универсальный инструмент познания и коммуникации, он обслуживает все сферы общественной практики, сопутствует трудовой деятельности. С помощью языка накапливается и передается профессиональный опыт и система профессиональных ценностей и норм, а также осуществляется общение в процессе совместной производственной деятельности.

Овладение коммуникативной компетенцией происходит в ходе изучения русского языка, а также культуры речи как вспомогательной филологической дисциплины.

Цель работы для культуры профессиональной речи, включает в себя:

Развить владение точной терминологией в конкретной специальности.

Задачи:

1. Развить способность свободно общаться на профессиональном языке.
2. Основные проблемы функционирования русского языка в профессиональной деятельности.
3. Повысить свои профессиональные навыки, в том числе и навыки коммуникативного взаимодействия в коллективе.
4. Умение организовать профессиональный диалог и управлять им.

Предмет исследования - процесс совершенствования культуры профессиональной речи средствами использования достижений лингвистической науки

Владение точной терминологией

Знание терминологии, умение устанавливать между известными ранее и новыми терминами, использовать знания и научные понятия, и термины в практическом анализе производственных ситуаций, знание особенностей стиля Профессиональной речи - составляют лингвистическую компетенцию в профессиональном общении.

Для того чтобы конкретно знать, что какое слово обозначает, обратимся к словарю: «юрислингвистических терминов». Где все подробно расписано: как правильно распорядиться словами; как правильно их произносить и самое главное – значение самого слова.

Возьмем в пример несколько вариантов:

Антиномия - рассуждение, доказывающее, что два высказывания, являющиеся отрицанием друг друга, вытекают одно из другого.

Гласность - означающая доступность достоверной информации о какой-либо деятельности.

Дискредитация – оглашение заведомо ложных, неточных или искаженных сведений в печатном, или иным способом расположенном тексте.

Законодательство - внешняя форма выражения права, представленная совокупностью всех действующих в государстве законодательных актов.

Идиостиль – система содержательных и формальных лингвистических характеристик, присущих произведениям определенного автора, которая делает уникальным воплощенный в этих произведениях авторский способ языкового выражения.

Импlications – информация, которая добавляется к содержанию воспринятого сообщения под влиянием имеющихся в сознании получателя текста знаний о действительности.

Иск – 1) Просьба к суду о взыскании. 2) Заявление в суд или арбитраж о разрешении какого-нибудь гражданского спора.

Клевета; кодекс; мнение; оскорбление; оценка (фактов, событий, лиц); подтекст; право; правонарушение; презумпция; репутация и многие другие термины.

Для понимания терминов, я провел опрос среди своей группы 1ПД-22 (правовая деятельность) «Знание юридических терминов для будущих правоведов». Где выписал самые основные термины, которые будут встречаться в дальнейшей нашей профессии.

Исходя из проведенного мною исследования, первый тест показал неудовлетворительные результаты:

Таблица 1 – Результаты опроса первого теста

Термины	Правильные варианты (чел.)	Неправильные варианты (чел)
Сегрегация	4	18

Компиляция	7	15
Дискриминация	3	19
Дисфемизм	8	14
Иск	14	8
Истец	3	19
Клевета	18	4
Кодекс	5	17
Конституция	19	3
Понятой	9	13
Ходатайство	1	21

Прослушав пару научных лекций, по поводу понимания и значимой составляющей каждого термина, мы пришли к результату того, что большинство будущих правоведов, когда поступали на свою специальность, толком не знали с чем и как, они будут иметь дело. Моей группе очень сильно понравилось изучать новые слова и использовать их строго по контексту.

По проведению контрольного опроса такого же типа, результат моего исследования оказался удовлетворительным по сравнению с прошлым тестированием:

Таблица 2 – Результаты контрольного опроса

Термины	Правильные варианты (чел.)	Неправильные варианты (чел.)
Сегрегация	13	9
Компиляция	6	16
Дискриминация	13	9
Дисфемизм	10	12
Иск	21	1
Истец	9	13
Клевета	21	1
Кодекс	21	1
Конституция	22	0
Понятой	20	2
Ходатайство	21	1

Оценочное отношение к высказыванию, осознание целевой установки общения, учет ситуации общения, его места, взаимоотношений с собеседником, различного прогнозирования воздействия высказывания на собеседника, умение создать благоприятную для общения атмосферу, умение поддерживать контакты с людьми психологического типа и уровня образования, включаются в коммуникативную компетенцию специалиста.

В коммуникативную компетенцию входит, как само умение общаться, обмениваться информацией, так и умение процесса, организовать совместную профессиональную деятельность. Налаживать целесообразные отношения с участниками производственного процесса, организовать совместную профессиональную деятельность.

Коммуникативное поведение подразумевает такую организацию речи и соответствующего ей речевого поведения, которые влияют на создание и поддержание эмоционально-психологической атмосферы общения с коллегами и клиентами, на характер взаимоотношений участников производственного процесса, на стиль их работы. Для успеха в профессиональной деятельности современному специалисту необходимо в совершенстве владеть навыками культуры речи, обладать лингвистической, коммуникативной и поведенческой компетенцией в профессиональном общении.

Основные проблемы функционирования русского языка в профессиональной деятельности

В ходе трудовой деятельности специалисты сталкиваются не только с профессиональными, но и с коммуникативными и языковыми проблемами, ведущими из которых являются следующие:

Падение уровня речевой культуры. Речь современного человека обогащена языковыми ошибками, между тем общество по-прежнему предъявляет высокие требования к уровню речевой подготовки специалистов многих отраслей: образования, медицины, журналистики, юриспруденции и прочего. В связи с этим специалист сталкивается с необходимостью знать и соблюдать в своей речи все языковые нормы от произносительных до лексико-грамматических и стилистических норм.

Проблема повышения доступности профессиональной лексики. Особенно актуален этот вопрос для тех специалистов, чья деятельность непосредственно связана с общением. Так, пациент ждёт от медицинского работника ясного и понятного определения своего состояния, изложенного доступным языком способа лечения. Увлечение терминами, специальной лексикой, мало понятной большинству носителей языка, делает Профессиональную информацию недоступной и сводит на нет усилия по установлению Профессионально-деловых контактов.

Проблема чистоты языка профессионального общения, его свободы от ненормативных элементов, слов-паразитов, жаргонизмов и просторечия. Использование мата недопустимо в профессиональной сфере, поскольку нарушает этические нормы коммуникации и создает неблагоприятный образ профессионала в глазах общества.

Соблюдение этических норм профессиональной коммуникации, включающих правила речевого этикета, профессиональный речевой кодекс поведения, речевые стратегии и тактики, принятые в данной сфере деятельности.

Повышение своих профессиональные навыки, в том числе и навыки коммуникативного взаимодействия в коллективе.

Русский язык в профессиональной деятельности выполняет роль инструмента коммуникации, обмена профессиональным опытом и профессионального саморазвития.

В понятие «профессиональная речь» обычно включают три признака: богатство, точность и выразительность.

Показателями богатой речи юриста - является значительный запас профессиональной лексики, основу которой составляют термины, разнообразие используемых морфологических форм и синтаксических конструкций.

Точность и выразительность речи определяются выбором таких языковых средств, которые наилучшим образом выражают содержание высказывания, раскрывают его тему и основную мысль и в наибольшей мере соответствуют целям и задачам общения. Обладая правильной и хорошей речью, юрист, может достичь высшего уровня речевой культуры.

Это означает, что он не только не должен допускать ошибок, но и уметь наилучшим образом строить высказывания в соответствии с целью общения, отбирать наиболее подходящие в каждом случае слова и конструкции, учитывая при этом, к кому и при каких обстоятельствах он обращается.

А коммуникативное поведение подразумевает такую организацию речи и соответствующего ей речевого поведения, которые влияют на создание и поддержание эмоционально-психологической атмосферы общения с коллегами и клиентами, на характер взаимоотношений участников производственного процесса, на стиль их работы. Для успеха в профессиональной деятельности современному специалисту необходимо в совершенстве владеть навыками культуры речи, обладать лингвистической, коммуникативной и поведенческой компетенцией в профессиональном общении.

Культура общения составляет важную часть профессиональной культуры, а для таких профессий как, например, преподаватель, журналист, менеджер, юрист, - ведущую часть, поскольку для этих профессий, речь является основным орудием труда.

Таким образом, профессиональная речь понимается как оптимальное использование языковых средств с учетом литературной нормы для достижения профессионально значимых целей в процессе речевого общения.

Умение организовать профессиональный диалог и управлять им

Культура речи - сравнительно молодая наука о языке. Как самостоятельный раздел она оформилась под влиянием коренных социальных изменений, произошедших в нашей стране. Усиленное внимание к повышению уровня речевой культуры студентов является, таким образом, основным требованием современной общественной деятельности.

Дисциплина «Русский язык и культура речи» изучается в высших учебных заведениях МВД России в двух аспектах: теория языка и развитие речевой культуры.

Совершенствование речи студентов юридического факультета предполагает достижение высокого уровня речевой культуры, являющегося основным компонентом будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, совершенствование и развитие коммуникативной компетенции как значимого и необходимого компонента профессиональной подготовки с учетом влияния языковой среды, в которой происходит обучение, определяют актуальность темы данного исследования.

Заключение

Культура речи, в нашем понимании, это сложное многоаспектное понятие, в содержании которого отражены взаимосвязи языка и речи, речи и мышления, речи и действительности.

Высокий уровень речевой культуры неотъемлемая черта каждого специалиста. Совершенствовать свою речь задача каждого из нас. Для этого нужно следить за своей речью, чтобы не допускать ошибок в произношении, в употреблении форм слов, в построении предложения. Нужно постоянно обогащать свой словарь, учиться чувствовать своего собеседника, уметь отбирать наиболее подходящие для каждого случая слова и конструкции. Язык участвует в организации труда, в управлении общественным производством, деятельностью учреждения, в осуществлении процесса образования и воспитания членов общества, в развитии литературы и науки. Общество влияет на язык, но и язык, в свою очередь, влияет на общество, участвуя в раз личных областях жизни и деятельности людей.

Таким образом, владение русским языком, умение общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации являются теми характеристиками личности, которые во многом определяют достижения человека практически во всех областях жизни, способствуют его социальной адаптации к изменяющимся условиям современного мира.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большой лингвострановедческий словарь / Русский язык. [Электронный ресурс] – URL: <https://lingvostranovedcheskiy.academic.ru/441.html>, режим свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус. (Дата обращения 10.12.2019).
2. Конституция Российской Федерации [Текст]: принята всенародным голосованием 12.12.1993: [с учетом поправок от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, № 7-ФКЗ; от 05.02.2014 № 2ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ] // Собрание законодательства РФ.
3. Словарь юрислингвистических терминов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.ling-expert.ru/slovar.html>

УНИКАЛЬНЫЕ АРХИТЕКТУРНЫЕ ПАМЯТНИКИ ТРОИЦКА

Жеребцов И.А., руководитель - Кабанова А.М.

ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Троицк – старый купеческий город с красивой архитектурой. Каждый город, как и каждый человек, имеет свою интересную, а зачастую и уникальную историю. И в этом плане Троицк – кладезь исторических событий и архитектурных решений, настоящая «краеведческая жемчужина» на карте Челябинской области. По величине историко-архитектурных ресурсов Троицк входит в группу таких городов Урала, как Екатеринбург, Челябинск, Нижний Тагил, Каменск-Уральский, а по степени целостности архитектурного облика

превосходит их, т.к. располагает памятниками архитектуры и истории, аналогов которым нет на Урале.

Актуальность данной темы связана с тем, что архитектурный облик города обладает значительной ценностью и высокой степенью сохранности исторической среды, а историческая застройка города обладает памятниками архитектуры, не имеющими аналогов на Урале.

Объект: памятники архитектуры города Троицка.

Предмет: история создания памятников.

Гипотеза: предположим, что жители города, зная некоторые памятники города Троицка, не знают историю их возникновения.

Цель: привлечь внимание к памятникам города Троицка.

Задачи:

1. собрать доступную информацию по теме;
2. изучить историю появления памятников;
3. формировать умение работать с различными источниками информации, отбирать нужный материал и систематизировать полученные данные;
4. выявить знания жителей по данному вопросу.

Методы:

1. изучение и анализ литературных источников;
2. библиографический анализ литературы и материалов сети Internet;
3. получение информации через интернет;
4. сбор фотоматериалов.

В целом историко-архитектурный комплекс города Троицка включает около тысяч ценных объектов исторической среды, куда входят 105 памятников архитектуры, 24 памятника истории, 7 памятников археологии, объекты исторически ценной рядовой застройки, памятники природы, эстетически ценные компоненты природного ландшафта. На территории города Троицка расположено 5 памятников архитектуры федерального значения: собор в честь Святой Троицы (1754г.), Торговые ряды (1866г.), гостиница Г.А. Башкирова (1908г.), Пассаж Яушевых (1907—1908гг.).

Водонапорная башня – одна из визитных карточек Троицка, уникальное сооружение, в котором сугубо практическое назначение причудливо сочетается с неожиданным для своего времени декором. В художественном решении Троицкой водонапорной башни можно проследить черты романского и готического стилей. Восмигранный объём зрительно увеличен по высоте множеством вертикальных тяг, островерхими пинаклями (декоративными башенками), заостренными стрельчатыми наличниками окон и входов. Это придает башне сходство со средневековыми замками, при том, что она построена в 1927 году. Троицкая водонапорная башня — настолько необычный объект, что среди экспертов до сих пор нет единого мнения о том, к какому направлению ее следует отнести. Есть версия, что водонапорную башню в Троицке можно считать ранней предпосылкой постмодернизма (направления, характерного для второй половины XX века). Если так, то это сооружение уникально для России — другого подобного памятника раннего постмодерна в стране больше нет.

Здание признано памятником архитектуры. Башня была построена на городской окраине в 1927 году, когда в Троицке проводили водопровод. Автор проекта – В. Санжаревский.

Свято-Троицкий кафедральный собор – эта церковь является первым каменным зданием города Троицка. Она была заложена в 1754 году, а достроена – в 1761-м. На этом месте и располагалась Троицкая крепость, что дала начало городу.

В советское время храм закрыли (окончательно – в 1940 году), а его здание в разные годы использовалось под склад кожсырья, строительную контору, общежитие, прачечную, котельную, спортзал. В 1997 году церковь была возвращена верующим. Здание Свято-Троицкого кафедрального собора имеет статус объекта культурного наследия федерального значения.

В XVIII - начале XIX веков Троицк был одним из главных российских центров ярмарочной торговли. Троицкая ярмарка занимала третье место в России по объему товарооборота после Нижегородской и Ирбитской, а по продолжительности сезона торговли – первое место. Торговые ряды в Троицке – это сооружение, предназначенное для ведения торговли, расположенное в исторической части Троицка. Ряды были построены в складчину местными купцами в 1866 году на Центральной площади (в то время – Михайловской). Строительство велось под руководством купеческого старосты Пупышева.

Торговые ряды – это памятник архитектуры федерального значения. Их нельзя сносить, нельзя перестраивать, нельзя изменять облик здания. Это понимают городские власти и делают все для того, чтобы сохранить историческое назначение комплекса.

Самым красивым зданием города Троицка является гостиница Башкирова (ул. Климова, 9). Она была построена в стиле модерн в 1908 году купцом Гавриилом Алексеевичем Башкировым, и затейливо украшена колоннадой, богатой лепниной и разноцветными витражами. Здание это, отреставрированное в 2011 году, является памятником архитектуры федерального значения. Башкиров, будучи на Нижегородской ярмарке, заключил пари с местными купцами, не поверившими ему, что и в Троицке есть великолепная гостиница с первоклассным рестораном. Вернувшись домой, Башкиров срочно вложил крупную сумму денег в строительство современной гостиницы. И когда нижегородские купцы приехали на Троицкую ярмарку, они были изумлены красотой новенькой гостиницы, быстро выстроенной в стиле русского модерна. Через дорогу, в бывшем здании Сибирского банка 1893-1903 гг. постройки, находится Троицкий краеведческий музей (ул. Ленина, 70). В нём можно увлекательно познакомиться с историей города.

Торговый пассаж братьев Яушевых. Представители купеческого семейства Яушевых владели торговыми домами во многих городах страны. На рубеже XIX-XX веков их бизнес-империя заработала и в Троицке. Несмотря на то, что место под строительство пассажа им досталось на заболоченном участке, к 1911 году на нём выросло великолепное здание, спроектированное Аркадием Фёдоровым. В его архитектуре органично соединились три стиля: неоклассицизм, ренессанс и барокко. На момент появления, это здание было весьма прогрессивным и

технологичным с точки зрения технических решений и оснащения. Для его возведения была применена специальная система дренажа. А фундамент крепился на сваях из лиственницы и свинцовой подушке.

Пассаж изначально был насыщен всеми техническими новшествами того времени: телефонной связью, лифтом, электрическим освещением. В областном центре Челябинске имеется «родной брат» Троицкого пассажа, который занимает Челябинский музей искусств.

Осенью прошлого года в Троицк на несколько дней приехали юные корреспонденты из кружка журналистики учащихся лицея №11 г. Челябинск. Они познакомились с культурой и историей Троицка в рамках собственного оригинального проекта «Погружение».

Уже в Челябинске, во время презентации спецвыпуска «Погружение в Троицк» лицейского журнала «Перемен», неожиданно открылся ошеломляющий факт. Оказалось, что одна из новых участниц кружка - восьмиклассница Эмма Воронина - является потомком богатейшей купеческой династии Троицка – Яушевых, которые усыновили ее прадедушку Зарифа Ганеевича. Как и многие другие представители семьи Яушевых в годы Гражданской войны он был вынужден бежать в Китай, где и родился дедушка Эммы – Александр Зарифович Исхаков. В Троицк семья вернулась лишь в 1927 году.

Если спросить жителей Троицка, каких они знают купцов XIX – нач. XX веков, то большинство назовут Яушевых, Бакировых и Башкирова. Однако в Троицке купеческое сословие было представлено и другими предпринимателями-купцами. Это Бакакины, Батыревы, Бобылевы, Валеевы, Гладких, Зарубины, Кутузовы, Крюковы, Мельниковы, Осиповы, Першины, Пупышевы, Сенокосовы, Сыромятниковы, Тумаковы, Учаровы, Уразаевы и другие. Многие из этих людей внесли значительный вклад в социально-экономическое развитие Троицка, способствовали расцвету учреждений культуры и образования, формированию неповторимого архитектурного облика города.

О Троицке, одном из южных форпостов Челябинской области, ходит немало легенд. Троичане считают, что их богатая история может привлечь сюда туристов со всей страны и из-за рубежа.

Город имеет богатую историю, связанную со становлением российского казачества, пугачевским бунтом и купеческой вольницей. Говорят, что до строительства Транссибирской магистрали он был гораздо известнее своего северного соседа - Челябинска, поскольку стоял на великом караванном пути. И, повернись колесо истории чуть иначе, мог бы побороться за звание административного центра региона.

Троицк очень долго оставался в стороне от финансовых потоков, ему удалось сохранить в первозданном виде большой историко-культурный и архитектурный слой. Троицк - старинный купеческий город со своими традициями и по-настоящему уникальной архитектурой, не имеющей аналогов на Урале - своеобразный музей под открытым небом. В нем около тысячи ценных объектов исторической среды и интересных зданий. В XVIII-XIX веках Троицкая ярмарка была третьей в России по товарообороту после Нижегородской и

Ирбитской. И местные купцы-меценаты очень заботились о привлекательности своего «рабочего места».

Для подтверждения нашей гипотезы мы провели эксперимент. В эксперименте приняли участие студенты специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

На начальном этапе, собрав информацию о памятниках города, мы решили провести социологический опрос среди студентов специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» и узнать, какие памятники, установленные в городе, они знают, и знают ли историю их возникновения.

Было опрошено 20 студентов и предложена анкета из семи вопросов:

1. Какие исторические памятники города Троицка имеют федеральное значение?
2. Кто является автором проекта здания водонапорной башни?
3. В каком стиле построена водонапорная башня?
4. Какой стиль имеет здание гостиницы Башкирова?
5. В каком стиле построено здание Пассажа Яушевых?
6. Кто является архитектором Пассажа Яушевых?
7. Как Вы оцениваете архитектуру своего родного города?

При ответе на первый вопрос мы выяснили, какие памятники города знают студенты.

Результаты опроса: гостиница Баширова, водонапорная башня, торговые ряды, здание Пассажа Яушевых, собор Святой Троицы.

При ответе на следующие вопросы мы выяснили, историю возникновения каких памятников знают опрашиваемые. Результаты опроса: только 15 студентов знают историю возникновения памятников.

После проведения опроса были сделаны следующие выводы, которые подтверждают нашу гипотезу: студенты знают памятники города Троицка, но не все знают историю их возникновения.

В 303 группе по специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» на уроке по дисциплине «Иностранный язык в профессиональной деятельности» по теме «Архитектура зданий» студенты отвечали на все эти вопросы на немецком языке, выполняли задание: найди пару по фото и названиям достопримечательностей Троицка, создали по подобию на сайте learningapps упражнение по достопримечательностям Троицка. Тема: Архитектура зданий. (Die Architektur der Gebaude.)

Antworten Sie auf folgende Fragen:

1. Um welche Bauten geht es? – Der Wasserturm, die Kathedrale der Dreifaltigkeit, die Handelsreihe, das Hotel von G.A. Baschkirow, die Passage von Jauschew.
2. Wer hat den Wasserturm projiziert? – W. Sanzharewskij.
3. Welchen Baustil hat das Gebaude des Wasserturms? – Der Jugendstil (die Moderne).
4. Welchen Baustil hat das Gebaude des Hotels von G.A. Baschkirow? (der Modernestil).

5. Welchen Baustil hat das Gebäude der Passage von Jauschew? (drei Stile: Neoklassizismus, Barock, Renaissance).

6. Wer war der Architekt ? (A. Fjodorow).

7. Wie schätzen Sie die Architektur Ihrer Heimatstadt ein? (attraktiv, markant).

В России проблема охраны памятников и исторических мест очень актуальна. Наш Троицк имеет богатую историю, которая раскрывается через памятники и памятные места. Для того, чтобы сохранить историю для последующих поколений, необходимо сохранять, оберегать и заботиться о тех местах, которые напоминают о страницах прошлого нашего народа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аблина Н.А. Путешествуя по столетиям: Троицку – 260 лет / Н.А. Аблина. – Челябинск: Челябинский Дом печати, 2003. – 87 с.: цв. ил.

2. Батурин О.П. Троицк: краткий очерк. Путеводитель-справочник / О.П. Батурин, И.Е. Козин. – Челябинск, 1981. – 92 с.

3. Дигалова Г.В. Учитель! Святое имя, будь благословенно!: мемуарно-биографический сборник: школа № 5 / Г. Дигалова. – Челябинск; Троицк: Цицеро, 2018. – 420 с.

4. По улицам и площадям Троицка: справочник-путеводитель / Составитель Е.И. Скобелкин. – Троицк, 1998. – 36с.: ил.

5. Расулевские чтения: ислам в истории и современной жизни России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Троицк - Челябинск, 28 марта 2012 г. - Челябинск-Уфа, 2013. - 230 с.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАННЕГО ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Заварухина М.А., руководитель – Колесник Е.А.

ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж № 2»

Многие исследователи полагают, что наиболее благоприятный возраст для изучения иностранного языка 5-8 лет. Дети в этом возрасте проявляют природную любознательность и стремление к познанию нового. Ребенку характерно более гибкое и быстрое усвоение материала, но с возрастом человек утрачивает эти способности. Физиологи полагают, что ребенок до девяти лет – это специалист в овладении речью. После этого периода мозговые механизмы речи становятся менее гибкими и не могут так легко приспосабливаться к новым условиям. В сенситивный возрастной период наиболее успешно формируется овладение безакцентным произношением иностранных звуков, интонации слов при условии, если маленький ребенок постоянно слушает и имитирует иностранную речь.

Наличие игровой мотивации дает детям преимущества в освоении иностранного языка. Такая возможность появляется при правильной организации игры в образовательном процессе.

Дошкольное образование требует новых путей развития для повышения качества образования и знаний детей. Возникает необходимость в разработке и применении интерактивных программ для повышения мотивации детей дошкольного возраста. Как мы знаем, этот возраст самый подходящий для изучения иностранных языков, в силу некоторых психических особенностей дошкольников. Например, быстрое запоминание языка, отсутствие языковых барьеров, способность к имитации [1].

Актуальность исследования заключается в том, что во всем мире средства информационных и коммуникационных технологий оказывают огромное влияние на жизнь современных детей практически с рождения. По итогам различных исследований, дети в основном получают информацию из электронных средств массовой информации. Именно поэтому необходимо признать неоспоримый факт интеграции информационных технологий в образовательный процесс дошкольников. Вопрос заключается в том, что в этом случае необходимо изучать влияние информационных технологий на развитие детей и контролировать это влияние.

Сейчас у нас появилась возможность использовать лучшее из того, что нам предоставляет современность. Стоит отметить растущую популярность изучения английского языка в дошкольном возрасте. Все большее число родителей хотят познакомить своих детей с иностранным языком еще в детском саду.

С появлением информационных технологий обучение детей младшего возраста становится более привлекательным и захватывающим. Применение мультимедийных технологий (цвета, графики, звука, современных средств видеотехники) позволяет моделировать различные ситуации и среды. Игровые компоненты, включенные в мультимедиа программы, активизируют познавательную деятельность детей и усиливают усвоение материала [2].

Цель нашего исследования: Изучение интерактивных методов, как средство раннего обучения английскому языку.

Задачи:

1. Изучить материал по теме исследования;
2. Выбрать приложение для проведения эксперимента;
3. Провести эксперимент по изучению английского языка с ребенком дошкольного возраста;
4. Сделать выводы и исходя из результатов эксперимента;
5. Подготовить рекомендации для родителей по использованию подобных приложений.

Объектом исследования является процесс изучения английского языка детьми дошкольного возраста посредством интерактивных методов обучения.

В работе использованы следующие научные методы: наблюдение, анализ и синтез, эксперимент, изучение информационных источников по проблеме исследования, описание (приемы: сопоставление, интерпретация, обобщение).

Гипотеза нашего исследования: процесс изучения английского языка ребенком дошкольного возраста будет протекать эффективнее при использовании интерактивных методов.

На сегодняшний день существует множество различных программ для изучения английского языка для всех возрастов, помогающие в полной мере реализовать мультимедийные и интерактивные возможности. Одним из них является «Английский с фиксиками». Это уникальная обучающая программа, предлагаемый увлекательный и эффективный метод изучения английского языка. Она предназначена для ознакомления с английским языком детьми дошкольного и младшего школьного возраста [3].

Работа с обучающим мобильным приложением «Английский с фиксиками» станет для детей продолжением игры, сопровождаемой звуковыми и видеоэффектами. Использование интерактивных методов на занятиях по иностранному языку позволяет перейти от объяснительно-иллюстрированного способа обучения к деятельному, при котором ребенок становится активным субъектом, а не пассивным объектом педагогического воздействия [3].

Применение интерактивных методов в обучении иностранному языку детей дошкольного возраста позволяет:

- увеличить скорость передачи информации учащимся,
- повысить уровень ее понимания,
- способствовать зарождению интереса к изучению иностранного языка и повысить мотивацию,
- способствовать развитию таких важных качеств, как интуиция и образное мышление.

Обучение проходит в увлекательной форме с любимыми героями из очень популярного мультсериала. В этой игре можно указать возраст ребёнка и умеет ли ребёнок читать, программа будет составлена для его возраста. Приложение включает в себя пятнадцать тем и сорок два задания, шесть из которых являются бесплатными.

В первом задании необходимо раскрасить картинку, нажимая на экран, при нажатии на карандаш, голосовой помощник озвучивает название цвета. Ребенок должен постараться повторить название за диктором.

Во втором задании нужно найти числа на экране. При нахождении произносится название числа на английском, числа от 1 до 100.

В третьем задании нужно продавать мороженое. Гость говорит цвет рожка, шарика мороженого, сиропа. Ребенок в это время должен верно подобрать параметры заказа от виртуального посетителя.

В четвёртом задании ребенок представляет себя в роли продавца. Гость приходит в кафе, и говорит на английском языке что он хочет, так же есть подсказки.

В пятом задании ребенок перемещается в игровой магазин и находит необходимые продукты, можно найти по форме либо по произношению слов.

В шестом задании нужно обустроить комнату, произносится название предмета, и есть выбор интерьера.

Перед каждым заданием приводится пример слов для запоминания. После заданий ребенка ждет маленькая награда в виде виртуальной наклейки. Всего таких наград можно получить шесть, после этого необходимо подождать более трех часов.

Ход эксперимента:

Чтобы понять пользу интерактивных методов в раннем изучении английского языка стояла необходимость в проведении эксперимента. Участником эксперимента стал ребёнок среднего дошкольного возраста. Длительность эксперимента составила три дня:

Первый день: дошкольник был сильно заинтересован в прохождении различных заданий, прошел задание с разукрашиванием картинки и с торговлей мороженым. Много повторял за диктором. Отказывался проводить разминку и гимнастику для глаз. Истечение лимита времени нахождения перед гаджетом, вызвало у ребенка бурную отрицательную реакцию.

Второй день: дошкольник в течение всего дня вспоминал про приложение и просил начать занятие. При выполнении заданий дошкольник повторял более активно и четко. Было пройдено еще два задания: с числами и кафетерием. Аналогично первому дню, был сосредоточен, его внимание было очень устойчивым, но по истечению времени у дошкольника уже не было столь сильной эмоциональной реакции.

Третий день: дошкольник по-прежнему был заинтересован в использовании приложения, но уже спокойно отвлекался на физическую активность. Были пройдены последние два задания. В течение дня дошкольник несколько раз использовал полученную информацию и закрепил ее в назывании чисел на английском языке при счете различных предметов.

Вывод по эксперименту как итог, с помощью приложения удалось привлечь внимание дошкольника к изучению английского языка. После эксперимента ребенок каждый день старался уделять время занятиям. Так же были замечены случаи частичного внедрения английских слов в повседневную речь.

Рекомендации:

1. При выполнении заданий ребенку необходимо сидеть за столом.
2. Детям дошкольного возраста разрешено проводить за гаджетом не больше часа в день.
3. Обязательно проводить разминку и гимнастику каждые 15 минут.
4. Во время занятий необходимо следить за осанкой ребенка.

Интерактивные методы представляют большие возможности для преподавания английского языка. При этом надо помнить, что при изучении иностранного языка дети сильно устают и необходимо часто менять вид деятельности. Можно чередовать различные игры, песни, танцы, составление пазлов и т.п. Качество знаний учащихся полностью зависит от организации занятий.

Наиболее важное в организации интерактивного образования с дошкольниками – это создание условий для обретения учениками значимого для них опыта социального поведения.

По результатам изученного материала и проведенного эксперимента можно сделать вывод о том, что применение интерактивных методов для раннего обучения английскому языку позволяет включить дошкольников в образовательный процесс, стимулирует их творческую активность и мыслительный процесс; заинтересованность языком при использовании интерактивных методов повышается, а также повышается уровень овладения навыками говорения, восприятия речи на слух, что увеличивает эффективность усвоения материала на занятиях по английскому языку.

Гипотеза, выдвинутая нами в ходе эксперимента, доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнова Е.В. Информационное пространство вуза, детерминирующее развитие межкультурной компетенции личности в условиях поликультурного и мультилингвального взаимодействия // Вектор науки -Тольятти, ТГУ, 2013 № 4. - 329 с. - С. 283-286.
2. Смирнова, Е.В. Электронные средства учебного назначения для формирования навыков и умений иноязычной деятельности / Е.В. Смирнова // Самарский научный вестник. – 2013. – № 1(2). – С. 43-46. – EDN RARPMX.
3. Смирнова Е.В. Формирование коммуникативного пространства языковой среды в условиях иноязычного информационного и коммуникационного взаимодействия // Балтийский гуманитарный журнал. 2013. №2 (3). С. 33-36.
4. Смирнова Е.В. Использование средств информационных и коммуникационных мультимедиа-технологий в обучении иностранному языку на ранних этапах возрастного развития / Е.В. Смирнова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2015. – № 2(11). – С. 114-116. – EDN UBKOIB.

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ МОЛОДЁЖИ ИЛИ ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОЙ КНИГИ

Заостровская У.А, руководитель – Симонова С.Г.

ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»

Зададимся вопросами: что такое литература? Зачем мы читаем и что мы читаем? И получим ясный ответ: *Литература* – в широком смысле слова совокупность любых письменных текстов [4].

Чаще всего под литературой понимают художественную литературу, то есть литературу как вид искусства. Однако это понимание, сложившееся в эпоху романтизма, не следует прямо применять к культуре отдалённых от сегодняшнего дня эпох [1].

С понятием литература тесно связано и другое важное для темы нашей научного исследования понятия, такого как чтение.

Чтение – совокупность практик и процедур работы с письменным текстом и непосредственно процесс работы с текстом, направленный на извлечение из

него информации, на восприятие текста и его понимание. В широком смысле – процесс извлечения информации также из любой символической системы.

Чтение не сводится к связыванию письменных знаков с соответствующими звуками, это сложный когнитивный процесс, в котором непосредственное участие принимают высшие психические функции. Процесс чтения включает в себя как фонетический процесс, так и семантический, то есть понимание прочитанного, при этом перевод письменной речи в устную зависит от системы письменности, существенно отличаясь для алфавитной, логографической и идеографической письменности.

Чтение – одно из средств усвоения языка, общения, обмена информацией и идеями. Представляет собой сложное взаимодействие между текстом и читателем, формируемое на основе предварительных знаний, опыта и отношения читателя к языковой общности, обусловленное культурно и социально. Кроме того, чтение требует творческого подхода и критического анализа. Каких-либо законов в чтении нет, читателя в чтении ничего не ограничивает.

Чтение входит в сферу коммуникативной деятельности людей, является одним из видов речевой деятельности и обеспечивает письменную форму общения [2].

Навыки и привычки в работе с книгой, включая выбор тем и конкретных книг для чтения и умение находить их, взаимодействие с библиотеками, книжными магазинами и другими источниками литературы, степень систематичности и последовательности чтения, применение специальных приемов для усвоения прочитанного, передачи и обсуждения полученного знания (конспектирование, написание отзывов и т.п.) составляет культуру чтения.

Современный человек, обычный, среднестатистический, вряд ли будет серьезно анализировать и определять: а какое это мне направление в литературе почитать? Скорей всего, любитель чтения – книголюб, будет обращать внимание на жанр, которому отдаёт предпочтение или, как минимум, заинтересован в такой литературе.

Зачем нужна литература? Мы отвечаем на этот вопрос очень легко. Литература, как и непосредственно чтение книг в жизни каждого человека играет большую роль и имеет большое значение. Мы считаем, что даже у не читающего человека, есть любимая книга, то самое произведение, которое вдохновляет человека и заставляет читателя о чём-то задуматься.

Литература своим образом помогает человеку зафиксировать обстановку, настроение в определённый период времени. Когда человек читает, он учится мыслить по-другому, учиться чему-то новому и непривычному для себя.

Чтение литературы ставит человека на путь самосовершенствования, способствует тому, что человек может погрузиться в атмосферу книги, проследить за развитием сюжета, за действиями героев и перенять это всё на себя.

Культурологи, философы, литературоведы, искусствоведы и многие другие учёные всего мира проанализировали важность и причины, по которым следует читать литературу. Они считают, что чтение помогает развить

воображение, обогатить внутренний мир человека, и просто отвлечься от ежедневной рутины [3].

В рамках изучения вопроса важности и значимости чтения литературы мы провели небольшое исследование посредством социолого-культурологического опроса.

Целью нашего исследования является, определение литературных предпочтений студентов ГБПОУ «ЗлатИК имени П.П. Аносова». Для того чтобы это сделать, мы провели опрос, в котором учащиеся высказали своё отношение к чтению и свои предпочтения в литературе.

Мы предложили студентам нашего колледжа опрос, используя Google форму, в котором были следующие вопросы:

1. Вы любите читать (выявляем любителей чтения)?

А) да

Б) нет

2. Как вы считаете, молодое поколение больше читает?

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

3. В каком виде вы предпочитаете книги?

А) печатная продукция

Б) электронные книги

4. Где вы берёте книги?

А) Библиотека

Б) Магазин

В) Электронные книги

Г) Bookcrossing

Д) Получаю в подарок

5. Пользуетесь ли вы Bookcrossing

А) Да

Б) Нет

6. Часто ли вы получаете книги в подарок?

А) Да

Б) Нет

В) Никогда

Г) Всегда

7. Вы часто дарите книги?

А) Да

Б) Нет

В) Никогда

Г) Всегда

8. Представьте, что вы в книжном магазине и хотите приобрести книгу.

Книгу Вы предпочтёте, (направления):

А) гуманистический реализм

Б) классицизм

В) просветительский реализм

- Г) сентиментализм
- Д) романтизм
- Е) критический реализм
- Ж) натурализм
- З) модернизм
- И) социалистический реализм.

9. Смотрите ли вы на стоимость книги, когда её покупаете?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Не всегда

10. Купите ли вы книгу, только за счёт интересной красивой обложки?

- А) Да
- Б) Нет

11. Что вам больше нравится читать (предпочтения по содержанию текстов)

- А) Документальная проза
- Б) Художественная литература
- В) Мемуарная литература
- Г) Научная литература
- Д) Научно-популярная литература

12. Каким авторам вы отдаете предпочтение?

- А) Отечественным
- Б) Зарубежным

13. Какой жанр вы предпочитаете (по содержанию)

- А) Комедия (положений, характеров)
- Б) Водевиль
- В) Пародия
- Г) Трагедия
- Д) Драма
- Е) Ужасы (Horror)

14. Какие по размеру вам нравятся произведения?

- А) небольшие (до 200 страниц)
- Б) средние (250-350 страниц)
- В) объёмные (более 600 страниц)

15. Предпочитаю конкретного автора

- А) Да
- Б) Нет
- В) Не всегда

В ходе нашего исследования, проанализировав все ответы, мы получили интересные результаты:

На первый вопрос «Любите ли вы читать?»: 62,2% студенты ответили «Да», а 37,8% - «Нет» из чего следует, что наши студенты любят читать.

Вторым вопросом мы предположили, что молодое поколение читает меньше, чем взрослое, выяснили что молодёжь 55% считает, что читает активнее взрослого поколения.

Далее мы узнали в каком виде студенты предпочитают книги. 65,9% предпочитают книги в печатном виде, а 34,1% склоняются к электронному виду чтения.

Нам было интересно узнать, где читатели берут книги. Студенты нашего колледжа, а именно, 17,1% отдали свой голос за вариант «Беру в библиотеке», 39% - покупают книги в магазине, 36,6% предпочитают скачивать в интернете.

В последнее время всё популярнее активные читатели не зависимо от возраста, местожительства и достатка используют «Bookcrossing», когда прочитанную книгу оставляют на специальных полках в учебных заведениях, автобусных остановках, супермаркетах, больницах, общежитиях, библиотеках, а также могут взять понравившуюся книгу с собой абсолютно бесплатно, но оказалось, что наши студенты не знают о возможностях «Bookcrossing», так как 0% опрошенных не знают, что это такое.

Далее, мы выяснили, что 7,3% студентов дарит книги, и всего 8,5% студентов получают книги в подарок.

Рассматривая направления в литературе, которые предпочитают студенты мы пришли к выводу, что студенты предпочли романтизм 35,4%, гуманистическому реализму, классицизму, просветительскому реализму, сентиментализму, критическому реализму, натурализму, модернизму и социалистическому реализму.

Задав девятый вопрос, мы выяснили, что большинство 56,1% обращает на цену книги, прежде чем купить.

Мы решили узнать в следующем вопросе купят ли опрошиваемые книгу, только благодаря изысканному оформлению, красивым иллюстрациям, красивой обложки, если это книга для взрослой аудитории читателей, и таких оказалось - 13,4%; 58,5% студентов сказали, что оформление не играет большой роли, а 28% участников опроса выбрали вариант «иногда».

Нам было интересно узнать какие предпочтения по содержанию есть у наших опрошиваемых. 12,2% выбрали документальную литературу, 56,1% предпочитают художественную литературу, 4,8 % проголосовали за мемуарную литературу, 17,1% отдали свой голос за вариант научная литература и за научно-популярную литературу проголосовало 9,8%.

Каким же авторам студенты нашего колледжа отдают своё предпочтение? 70,7% опрошиваемых предпочитают зарубежных авторов, а 29,3% выбирают отечественных авторов.

Также мы спросили у наших студентов какой жанр по содержанию они выберут. И получили такие ответы: 25,6% участников опроса голосуют за вариант комедия (положения, характеров), 15,9% опрошиваемых отдали свой голос варианты ужасы, 30,5% предпочитают драму.

Также мы узнали, какие по размеру произведения нравятся студентам нашего колледжа. 42,7% голосуют за вариант небольшие (до 200 страниц), 43,9% нравятся произведения средние по размеру (250-350 страниц), и 13,4% отдали свой голос за объёмные книги (более 600 страниц).

И задав заключительный вопрос, мы узнали предпочитают ли участники опроса конкретного автора, и получили интересные ответы: 30,5% выбрали

вариант иногда, 15,9% отдали свой голос варианту «Да», 53,7% выбрали вариант «Нет».

Итак, подводя итог проведённому опросу мы представили то, как должна выглядеть книга, пользующаяся популярностью у молодого поколения.

И это: книги в печатном виде, покупают книги в магазине, практически не получают книги в подарок и не дарят книги, предпочитают романтизм, обращают внимание на цену книги; оформление не играет большой роли; предпочитают художественную литературу; предпочитают зарубежных авторов; предпочитают драму; нравятся произведения средние по размеру (250-350 страниц); не отдают предпочтения конкретному автору, то есть печатная художественная книга, написанная любым зарубежным автором в романтическом стиле, с возможными элементами драмы, не более 350 страниц, без иллюстраций, недорогая, которую можно купить в магазине.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуляев Н.А. «Теория Литературы» Учеб. Пособие для филологических специальностей ун-тов и пед. ин-тов. М., «Высш. школа», 1977
2. Введение в литературоведение. Хрестоматия: Учеб. Пособие для ун-тов/Николаев П.А., Руднева Е.Г., Хализев В.Е., Чернец Л.В.; под ред. П.А. Николаева. – М.: Высш. школа, 1979. – 300 с.
3. <http://f-journal.ru/zachem-chitat-knigi/> (Основные причины, по которым следует читать литературу)
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Литература> (Дата обращения: 14.04.22)

КУЛЬТУРА РЕЧИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА

Зяблицева А.А., руководитель - Вотчинникова В.В.

ГБПОУ «Магнитогорский педагогический колледж»

Культура человека проявляется во всем, но прежде всего в том, как он общается, слушает, как он мыслит. Всё это отражается в первую очередь в речи, именно умение общаться принято оценивать как культуру речи в широком смысле. Культура речи представляет собой культуру речевой деятельности в целом, и, следовательно, культура речи характеризует все ситуации общения, распространяется на все виды речевой деятельности, на вербальную и невербальную составляющие речи, на все стили и жанры речи, отражает систему ценностей личности.

Важнейшим профессиональным инструментом педагогической деятельности является общение. Речевое общение – одно из основных средств воспитания и развития школьников. Речевую культуру учителя Сухомлинский В.А. называл «зеркалом его духовной культуры» и требовал от учителя мастерского владения словом: «каждое слово, сказанное в стенах школы, должно быть продуманным, мудрым, целеустремленным, полновесным». Речь является

как средством преподавания, так и средством учения. Речь преподавателя формирует речевую культуру обучающихся и служит для них образцом.

Культура речи традиционно определяется как организация языковых средств, которые в ситуации общения при соблюдении современных языковых норм и этики общения позволяют обеспечить наибольший эффект в достижении поставленных коммуникативных задач. Следование нормам литературного языка является первым проявлением культуры речи. Владение родным языком, умение общаться, вести гармоничный диалог – важные составляющие профессиональных умений в различных сферах деятельности. Известный лингвист Т.Г. Винокур сравнила нашу речь с визитной карточкой, поэтому важной и актуальной задачей, которую должен ставить перед собой будущий педагог, является овладение в полной мере богатствами и нормами родного языка.

Существуют правила речевой культуры педагога: он должен говорить негромко, но так, чтобы каждый мог его услышать, говорить внятно и четко. Для достижения выразительности звучания важно уметь пользоваться паузами – логическими и психологическими. Без логических пауз речь безграмотна, без психологических – бесцветна. Педагог должен говорить с интонацией, ставить логические ударения, выделяя отдельные слова, важные для содержания сказанного.

Будущие педагоги должны овладеть теоретическими знаниями по культуре речи, чтобы вести беседы, убеждать и опровергать, разрешать и предупреждать конфликты в ученическом коллективе. Для этого необходимо сформировать навыки эффективного общения через осознание, освоение и осуществление риторической модели самореализации. Существуют определенные требования к речи будущих педагогов:

1. Правильность, то есть соответствие речи языковым нормам.
2. Точность, то есть соответствие смыслового содержания речи и информации, которая лежит в ее основе.
3. Логичность, то есть выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли.
4. Чистота, то есть отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку.
5. Выразительность, то есть особенность речи, призванная заинтересовать внимание и создавать атмосферу эмоционального сопереживания.
6. Богатство, то есть умение применять в речи разнообразные языковые единицы с целью оптимального выражения мысли.
7. Уместность, то есть использование в речи единиц, адекватных ситуации и условиям общения.

Существует несколько направлений, согласно которым формируется и развивается культура речи будущих педагогов. Первым направлением принято считать совершенствование владения нормами современного литературного языка. В это направление входит работа по устранению из речи просторечий и жаргонизмов. Второе направление предполагает обогащение словарного запаса,

выработка привычки постоянно пополнять свой лексикон, интересоваться значением незнакомых слов и терминов. В результате воспитывается умение замечать неизвестные слова, вырабатывается профессиональная привычка постоянно использовать словари и справочники. Третье направление в развитии культуры речи будущих педагогов включает выработку умений и навыков связного изложения мыслей в устной и письменной форме. Она включает работу над содержанием, построением и языковым оформлением высказывания. Для этого используются специальные упражнения, а также практические задания. Кроме того, обязательными компонентами работы по развитию культуры речи будущих педагогов являются предупреждение и устранение речевых ошибок различных типов, а также формирование и совершенствование навыков выразительного чтения.

Таким образом, культура речи студента – будущего преподавателя начального общего образования является важнейшим качеством его профессиональной деятельности. На занятиях педагога с яркой и образной речью плодотворно решаются все учебно-воспитательные задачи. Знание требований к речи, их соблюдение и постоянное совершенствование – это залог успешной работы по обучению и воспитанию подрастающего поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Русский язык и культура речи: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Евтюгина. 2-е изд., перераб. и доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 269 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0669-3>. ISBN 978-5-8050-0669-3

2. Синаторов, А.Л. Культура речевой деятельности педагога / А.Л. Синаторов, О.Н. Андреева, Н.А. Степанова. — Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире : материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). — Чита : Издательство Молодой ученый, 2018. — С. 110-112. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/277/13969/> (дата обращения: 18.02.2023).

3. Кукушин В.С. К 89 Введение в педагогическую деятельность: Учебное пособие. Изд-е 2-е, исправ. и доп. — Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. — 256 с. (Серия «Педагогическое образование»).

4. Статья "Культура речи педагога - как основа педагогического мастерства"

https://kopilkaurokov.ru/vsemUchitelam/prochee/stat_ia_kul_tura_riechi_piedaghigha_kak_osnova_piedaghighichieskogho_mastierstva

5. Гареева Л.М. Развитие культуры речи будущих педагогов / Л.М. Гареева // Вестник Курганского государственного университета. – 2019. – № 1 (52). – С. 141–144.

Интернет-ресурсы

6. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» | Библиотека | Журналы | Наука и жизнь (gramota.ru)

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В КЛАССАХ КОМПЕНСИРУЮЩЕГО И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ

Имаева А.И., руководитель – Добрынина И.В

ПОУ «Колледж предпринимательства и отраслевых технологий»

*Вежливость — это доброта в мелочах.
Томас Маколей*

Являясь частью эволюционного пути человечества, язык развивается в зависимости от изменений в духовной и материальной жизни общества, отражая исторический опыт народа, его нравственные идеалы и моральные нормы. Речевой этикет представляет собой универсальную совокупность языковых правил, выработанных в процессе коммуникации, закрепленных в системе речевых формул. Он создает условия, благоприятные для общения людей, различных по национальному и социальному положению, психологическим, ментальным и возрастным особенностям, взглядам и образовательному уровню. Благодаря знанию речевого этикета нам легче входить в контакт, ладить с окружающими, избегать конфликтов или улаживать их. [1] Русский речевой этикет необыкновенно богат. Он включает огромное количество слов и выражений, которыми можно пользоваться в самых разнообразных речевых ситуациях.

Актуальность темы заключается в том, что широкое понятие культуры обязательно включает в себя то, что называют культурой общения. Речь формирует впечатление о человеке не меньше, а то и больше, чем внешний вид. Чтобы владеть речевыми нормами, важно понимать сущность речевого этикета. В последнее время речевой этикет очень нуждается в активном сохранении, то есть в изучении, описании языкового и речевого материала, в широком распространении научных знаний, традиций и доброжелательного обращения в современном обществе, особенно в молодежной среде.

Основы такого развития закладываются в дошкольные годы и в младшем школьном возрасте. Однако далеко не всегда они качественно усваиваются, что приводит к проблемам в общении на следующем этапе развития – в подростковом возрасте. Проблемы в общении у подростков существуют всегда. Но у ребят с ограниченными возможностями здоровья они проявляются в несколько раз острее. Так, ребенок с нарушениями ментальной сферы просто не в состоянии оценивать весь психологизм межличностных отношений, а тем более их корректировать, не обладая к тому же достаточными знаниями культуры человеческого поведения и элементарными правилами культуры общения в социуме. [9]

Объект исследования: Русский речевой этикет.

Предмет исследования: Обучение применению формул речевого этикета учеников в начальной школе, в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.

Цель исследования: Изучить речевой этикет в начальной школе, в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие речевого этикета и проблемы в области его освоения;
2. Познакомиться с методами и формами обучения младших школьников формулам речевого этикета;
3. Проанализировать уровень владения навыками речевого этикета посредством опроса, проведенного среди школьников.
4. Определить наиболее эффективные пути формирования и углубления знаний правил речевого этикета в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения.

Проблема исследования: Оптимизация процесса формирования у детей в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения, навыков культурного поведения и общения, способствующих его самореализации в социуме.

Методы исследования:

- изучение литературы по теме и материалов интернет-ресурсов;
- опрос учащихся коррекционной общеобразовательной школы;
- анализ и обобщение полученных результатов.

Современная школа ставит перед собой задачу – воспитание подлинно культурных людей, а культура невозможна без знания и соблюдения норм речевого поведения, сложившихся в языке и речи системы устойчивых выражений, применяемых в ситуациях установления и поддержания контакта: обращения, приветствия, прощания, извинения, благодарности, поздравления, пожелания, сочувствия, комплимента, просьбы, и многие другие. К сожалению, сегодня повсеместно наблюдается невысокий уровень культуры речевого поведения школьников. А культура речевого поведения – это важная часть любого урока или внеклассного мероприятия, а не только урока русского языка или литературы, хотя именно на них правилам речевого этикета уделяется основное внимание. [2]

Проблема речевой коммуникации детей с нарушениями ментальной сферы рассматривается как теоретически и практически значимая – это одна из важнейших задач специальной (коррекционной) школы, ведь полноценная речь – это путь к развитию ребенка как личности, а в конечном итоге – способ достижения наилучшей социальной адаптации. [3] Ещё Л.С. Выготский утверждал, что речь играет решающую роль в формировании психических процессов. Основными условиями решения задач развития речи являются и содержание высказывания, и потребность говорить, и умение ориентироваться в речевой ситуации, используя формулы речевого этикета. [5] Учитывая основные недостатки лексической стороны речи учеников специальной (коррекционной) школы (ограниченность словаря, его неточность, преобладание пассивного словаря над активным), определяются следующие задачи работы над речевыми

навыками: обогащение активизации словаря; уточнение значений слов, употребляемых не вполне верно. [4]

В ходе работы над этой проблемой нами был проведен опрос среди учащихся МБОУ «Специальная Коррекционная общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 60 г. Челябинска». В опросе приняли участие 12 человек, возраста 9-11 лет из разных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения. Опрос состоял из двух блоков вопросов: на понимание сущности понятия «правила речевого этикета» и умения эти правила применять в своей речевой практике. Проанализировав ответы на первый блок, мы увидели, что всем принявшим участие в опросе, известно, что такое этикет, а 90% употребляют вежливые слова при общении.

Следующий блок был посвящен конкретным речевым этикетным ситуациям:

- «В коридоре школы вы видите много учителей, среди которых ваш учитель. Ваши действия» – 100% участников выбрали ответ – «поздороваясь со всеми учителями» ответы «не здороваюсь» и «поздороваясь со своим учителем» не выбрал никто;

- «Вы опоздали на урок. Ваши действия?» – 75% ответили «поздороваются, извинятся и пройдут в класс», 25% ответили, что «поздороваются и назовут причину своего опоздания»;

- «При прощании используются определенные речевые формулы. Какими словами пользуешься ты?» – 100% участников ответили, что они используют все речевые формулы прощания: «до свидания» «пока», «до свидули» – и не видят между ними особой разницы;

- «В ответ на комплимент будет конкретнее ответить (выберите свой вариант)» 85% выбрали вариант – «спасибо», 10% ответили – «спасибо, мне очень приятно», 5% ответили – «ничего не скажу»;

- «Если на улице вы кого-то случайно толкнули» – 100% ответили «извинюсь», ответы «укажу на другого человека», «промолчу», не выбрал никто.

- «Вы звоните по телефону и хотите поговорить с подругой Машей, а вам ответила ее мама. Выберите наиболее вежливую форму своей просьбы». 80% ответили – «здравствуйте, позовите пожалуйста, Машу», 10% выбрали ответ – «привет, позови Машу», 10% – «здравствуйте, а Машка дома?»

- «Вы едете в общественном транспорте и хотите пройти к выходу. Как вы обратитесь к окружающим?» 75% выбрали ответ – «пропустите меня, я выхожу», 10% ответили – «разрешите мне пройти», 15% ответили – «извини, можно пройти?».

Таким образом, исследование показало, что ребята стараются быть вежливыми по отношению к друг другу и взрослым, но не всегда с этим справляются в силу недостаточного коммуникативного опыта и понимания стоящей перед ними задачи. В целом ошибки, связанные с речевым поведением детей, принявших в опросе, можно поделить на следующие группы:

1) отсутствие в речи принятых в обществе речевых формул (например, простейших формул приветствия, прощания, благодарности и извинения);

2) неправильный выбор формулы в определённой речевой ситуации и неуместное обращение «ты»;

3) применение слов, имеющих грубую и негативную эмоциональную окраску (просторечных и жаргонных слов);

4) неверно выбранная интонация (вместо доброжелательной интонации, недоброжелательная или даже грубая).

В ходе исследования было выделено две проблемы: незнание уместных в конкретной речевой ситуации речевых норм и неумение пользоваться уже известными формулами в соответствии с конкретной речевой ситуацией.

В плане развития речевого этикета младший школьный возраст является наиболее сензитивным, так как дети 6-10 лет отличаются особой восприимчивостью, эмоциональностью. На занятиях по формированию у детей культуры речевого поведения важно применение наглядно-иллюстративного материала, так как в этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление. Обучение основам этикета предполагает преимущественно наглядно-практический путь на основе примеров, построенных по принципу «делай, как я», а также последующую практическую отработку полученных навыков. [6]

Для практического обучения речевому этикету младших школьников рекомендуем несколько приёмов и форм. В качестве основных нужно использовать те, которые в максимальной степени моделируют близкие детям жизненные ситуации, помогают им сделать правильный выбор поведенческих принципов и одновременно доказать правильность своего выбора. Речевая ситуация – один из самых эффективных приёмов обучения навыком этикетной коммуникации. Учитель может моделировать ситуации вместе с учениками или давать готовые, разыгрывать ситуации и обязательно обсуждать, анализировать их. Детям важно понять, зачем они это делают, где и когда может пригодиться в жизни. Например, вы опоздали на урок, хотите войти в класс, продумайте свои действия и действия учителя; друзья пригласили пойти в кино, но вы не можете пойти, как вы это объясните своим друзьям. [7]

Другая форма работы по обучению младших школьников речевому этикету — беседа, с ее помощью можно установить, какими знаниями обладают учащиеся по конкретной теме, выяснить их точку зрения, сформировать умение строить речевое высказывание, настроить на изучение темы. Например, для начала занятия по речевому этикету — короткая беседа о значении вежливости в жизни человека.

Следующая форма — ролевая игра, в которой можно отработать тактику поведения человека в определенной воображаемой ситуации. Для того чтобы провести такую игру необходимо разработать модель-пьесу ситуации, а также распределить роли между учащимися. Например, детям раздаются карточки с различными вариантами поведения в ситуации приглашения. Несколько минут дети знакомятся с информацией. Затем эта ситуация разыгрывается несколько раз, и учащиеся выбирают более подходящее поведение и речь участников игры, при этом обосновывая выбранный вариант. Например, «на день рождения приходите ко мне завтра, в два часа» или «завтра все идут ко мне на день рождения, подарки не забудьте».

И наконец — учебная дискуссия, которая в образовательном процессе используется в целях общения обучающихся для решения какой-либо проблемной задачи, спорного вопроса путем диалога с учетом всех мнений участников и достижения согласованной позиции. Например, в дверях сталкиваются два мальчика, одному 8 другому 10 лет, кто кого должен пропустить? Разные точки зрения ребята пытаются аргументировать. [7]

Таким образом, становится очевидной необходимость для каждого ребенка создать условия практической речевой практики: именно она необходима младшему школьнику для приобретения навыков в области культуры речевого поведения, для закрепления и реализации полученных знаний.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Формы речевого обращения в современном российском обществе: [Электронный ресурс]. – URL: http://www.rusnauka.com/31_PRNT_2008/Philologia/36343.doc.htm
2. Методическая работа на тему: речевой этикет и культура речи младшего школьника: [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-rechevoy-etiket-i-kultura-rechi-rechi-mladshego-shkolnika-824920.html>
3. Развитие речи обучающихся с умственной отсталостью: [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/razvitie-rechi-obuchayuschih-s-umstvennoy-otstalostyu-3433634.html>
4. Аксенова А.К. Методика обучения русскому языку в специальной (коррекционной) школе: [Электронный ресурс]. – URL: https://pedlib.ru/Books/5/0076/5_0076-58.shtml
5. Взаимосвязь развития речи и других психических процессов: [Электронный ресурс]. – URL: https://studme.org/402847/psihologiya/vzaimosvyaz_razvitiya_rechi_drugih_psihicheskikh_protsessov
6. Формирование речевого этикета у младших школьников: [Электронный ресурс]. – URL: <https://multiurok.ru/files/formirovanie-rechevogo-etiketa-u-mladshikh-shkolni.html>
7. Статья на тему Методические средства развития навыков речевого этикета у младших школьников: [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-metodicheskie-sredstva-razvitiya-navikov-rechevogo-etiketa-u-mladshih-shkolnikov-852601.html>
8. Приемы и формы обучения детей речевому этикету: [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.maam.ru/detskij/pri-my-i-formy-obucheniya-detei-rechevomu-yetiketu.html>
9. Методическая разработка «Развитие речевой компетенции учащихся коррекционной школы»: [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-razvitie-rechevoy-kompetencii-uchaschihsya-korrekcionnoy-shkoli-vida-v-ramkah-fakultativa-kultura-pove-2035327.html>

«ШТАНЫ С РУКАВАМИ» ИЛИ О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПОЖАРНЫЕ. ТЕРМИНЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СЛЕНГ ПОЖАРНЫХ

Каримова М.Ю., руководитель – Пархоменко Н.М.

ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж»

У представителей любой субкультуры существует свой язык общения, который свидетельствует о принадлежности его носителей к определенной узкой социальной, возрастной или профессиональной группе и является важным фактором их самоидентификации. В этом смысле не являются исключением и пожарные. Профессиональный язык пожарных включает ряд жаргонизмов и устойчивых выражений, настоящее значение которых непонятно для обычных граждан.

С какой целью пожарные используют набор слов, смысл которых зашифрован и скрыт от посторонних? Чаще всего для краткости, чтобы более оперативно передать коллегам нужную информацию. Ведь намного быстрее произнести «принеси штаны», чем «принеси патрубков, служащий для присоединения к центробежному насосу двух рукавов».

Большинство пожарных терминов очень длинные, поэтому говорят «подпор воздуха», а не «важный элемент системы пожарной безопасности, работающий в ручном или автоматическом режиме и обеспечивающий в условиях пожара чистый воздух по маршруту эвакуации людей или эффективное удаление токсичного дыма».

Конечно, никто специального не занимается придумыванием сленговых слов для пожарных. Это, скорее, народное творчество. Меткое выражение подхватывается на лету иногда совершенно неожиданно для его автора.

Профессиональный сленг пожарных отличается тонкой самоиронией и остроумием. Наверное потому, что работа спасателей связана с огромным напряжением сил и почти ежедневным риском для здоровья и жизни. Поэтому без юмора не обойтись. Это специфический метод защиты от симптомов профессионального выгорания, способ снять напряжение, а еще – восприятие себя как части крепкого и надежного братства.

Таким образом, актуальность работы заключается в активном использовании как специальной лексики, так и различного вида сленга и выражений в профессиональной деятельности пожарных, а также интересом к данному виду лексики в связи с выбранной профессией.

Цель: изучение использования специальной лексики и профессионального сленга, и выражений в деятельности сотрудников пожарной безопасности.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- изучить литературу по данной теме;
- познакомиться с различными источниками профессионального сленга;
- собрать и изучить языковой материал;
- провести исследования, связанные с употреблением профессионального сленга в речи пожарных, изложить полученные результаты исследования.

- составить словарь специальных терминов и профессионального сленга пожарного.

Объект: языковая среда работников пожарной сферы.

Предмет: специальные термины, профессиональный сленг и выражения в профессиональной деятельности пожарного.

1. Теоретические аспекты

1.1 Профессионализмы и термины: сходство и различие.

Многие путают профессионализмы с профессиональными терминами, но на самом деле это два отличающихся явления.

В словаре Татьяны Федоровны Ефремовой дается следующее определение слова термин:

1. Слово или выражение, принятое для обозначения чего-либо в какой-либо профессиональной среде.

В «Словаре лингвистических терминов» Ольги Сергеевны Ахмановой дано определение слова сленг.

1. Разговорный вариант профессиональной речи.

2. Элементы разговорного варианта той или иной профессиональной или социальной группы, которые, проникая в литературный язык или вообще в речь людей, не имеющих прямого отношения к данной группе лиц, приобретают в этих языках особую эмоционально-экспрессивную окраску.

Таким образом, профессионализмом может оказаться слово или выражение, не являющееся термином в строгом смысле слова, но специфика его употребления такова, что человек, не принадлежащий к данной профессии, не стал бы его в таком контексте употреблять. Это язык, который употребляют люди определённой профессии.

Термины — это официальные, научные, общепризнанные наименования специальных понятий, тогда как профессионализмы носят полуофициальный характер, то есть являются своего рода сленгом или жаргоном, свойственным представителям определенной профессии.

1.2 Группы профессионализмов:

1. Собственно лексические профессионализмы - возникают как новые, особые наименования.

2. Лексико-семантические профессионализмы - возникают в процессе развития нового значения слова и его переосмысления.

3. Лексико-словообразовательные профессионализмы - слова, образованные по моделям словообразования современного русского литературного языка.

2. Практическая часть

2.1 Профессионализмы, их значение, частота употребления.

В ходе работы использован был проведен опрос действующих сотрудников пожарных частей городов Челябинска и Копейска, работающих в ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж», с целью определения понятия профессионального сленга пожарных, его появления, значения, частоты употребления.

Результаты опроса:

1. Что такое профессиональный сленг?

К.В. Осипов: «Это слова и выражения, смысл которых понятен лишь в определенной профессиональной среде»

2. Кто придумывает профессиональный сленг, и откуда появляются такие выражения у пожарных?

А. В. Кибизов: «Специально этим никто не занимается. Кто-то употребил меткое словечко или выражение, кто-то подхватил – так и разошлись эти слова и выражения»

3. Нужен ли профессиональный сленг? Для чего он нужен?

И.В. Киселев: «Конечно, нужен. Во-первых, для зашифровки информации от посторонних, во-вторых, для сокращения времени передачи информации»

4. Чем отличается профессиональный сленг в среде пожарных?

К.А. Редькин: «Прежде всего, остроумием. В нашей опасной работе без юмора обойтись никак нельзя. Это порой необходимо, чтобы разрядить обстановку».

5. Используете ли вы в своей речи профессиональный сленг?

Все опрошенные ответили утвердительно, отметив, что используют сленг только на службе.

С целью исследования специальной терминологии и профессионального сленга пожарных мы взяли интервью у помощника начальника караула 37 пожарной части шестого Копейского пожарно-спасательного гарнизона Васиченко Владислава Владимировича.

Мы обратилась с вопросом, какие специальные термины, слова и выражения из профессионального сленга употребляются работниками данной сферы деятельности чаще всего. Свой ответ на вопрос Владислав Владимирович начал с разъяснения значений слов пожарный и пожарник.

1. Пожарник - это жук, он же солдатик.

2. Пожарный - сотрудник пожарной охраны, который занимается спасением людей из огня и тушением пожаров.

Он отметил, что не очень приятно слышать как незнающие люди называют пожарных пожарниками.

2.2 Термины, слова, выражения и их значения. *Штаны с рукавами.*

Так называется рукавный водосборник, патрубок центробежного насоса с возможностью присоединения двух рукавов. Этимология, то есть происхождение этого термина, становится очевидной, стоит лишь взглянуть на этот самый патрубок: он действительно похож на штаны

Яша, он же Жора, он же Иван Иванович, он же Гоша.

В каждом подразделении он свой – его зовут только по имени, про него говорят не «принеси», а «позови». Это манекен пострадавшего, который есть в каждой части для тренировок и учений.

Попугай - гидравлические ножницы. Напоминают своей формой попугая.
Хулиган - инструмент ручной аварийно-спасательный.

Боевка. БОП - боевая одежда пожарного.

Скатка - свёрнутый «улиткой» пожарный рукав. *Самовар* - генератор в пожарной машине.

Трехколенка - трёхколенная выдвижная лестница.

Шланг. Это слово не имеет никакого отношения к рукаву пожарному.

Шланг - трубка, предназначенная для переноса веществ от одного месторасположения к другому. В словаре современного русского языка шланг - гибкая труба из водонепроницаемой ткани, резины для подачи и отвода жидкостей, газов.

На профессиональном жаргоне шлангом называют пожарного, который уклонился от работы. «Прикинулся шлангом».

Тушила - это признание коллег, это почетный статус, который дается независимо от должности и звания. Это значит, что сотрудник умеет тушить, не прячется за спины коллег, идет в огонь смело и отважно, делает свое дело профессионально. Это высшая оценка степени профессионализма и надежности.

Это далеко не весь профессиональный сленг пожарных. В ходе работы составлен словарь пожарного, в который входят 60 специальных терминов и 30 слов и выражений из профессионального сленга, который можно использовать на занятиях, во внеурочной деятельности.

Обучающимся 1-4 курсов специальностей «Защита в чрезвычайных ситуациях» и «Пожарная безопасность» были предложены вопросы:

1. *Знаете ли вы профессиональный сленг пожарных?*

Результаты знаний профессионального сленга пожарных обучающимися представлены на диаграмме.



Рисунок 1. Диаграмма. Результаты анкетирования

1 курс - 10%, 2 курс- 17%, 3 курс - 24%, 4 курс - 49%

2. *Какова, по-вашему, причина использования профессионального сленга в речи? Варианты ответов:*

а) слова и выражения профессионального сленга произносятся быстрее, чем термины - это экономит время, значит, они более удобны;

б) профессиональный сленг более эмоционален;

в) использование профессионального сленга позволяет говорящему подчеркнуть его принадлежность к определенному кругу лиц, по этим словам можно опознать «своих»;

г) использование профессионального сленга пожарных характерно только для молодежной среды людей, относящихся к данной сфере;

д) для того чтобы более точно объяснить человеку необходимую информацию.

В ходе анализа результатов опроса были выявлены следующие причины использования профессионального сленга:

- профессиональные жаргоны произносятся быстрее, чем термины - это экономит время, значит, они более удобны - 43%;
- профессиональные жаргоны позволяют более точно сформулировать в работе необходимую информацию - 47%;
- использование профессионального сленга позволяет говорящему подчеркнуть его принадлежность к определенному кругу лиц, по этим словам можно опознать «своих» - 4%;
- профессиональный сленг более эмоционален - 6%.

Подводя итоги работы, мы пришли к следующим выводам:

1. Использование профессиональных жаргонов в речи пожарных обусловлено их краткостью, удобством в употреблении, точностью, эмоциональностью.

2. Профессиональная лексика пожарных отражает особенности быта и культуры людей данной профессии.

3. Словарь пожарных представляет собой совокупность терминов, специальных и жаргонных, профессиональных вариантов лексики, созданных на основе замены уже существующих слов литературного языка по принципу ассоциаций, сходства понятий, выполняемых функций и других характеристик.

4. Роль сленга и выражений в деятельности пожарного заключается в том, что их следует использовать только в ситуациях неформального общения и в рамках коммуникативной деятельности.

5. Профессиональной терминологией обучающиеся старших курсов владеют лучше, чем первокурсники, в связи с тем, что получают теоретические знания и производственные навыки в процессе обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ефремова, Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка [Электронный ресурс] / Т. Ф. Ефремова. – Электрон. Текстовые данные. – М.: АСТ, 2005. – Т. 1 А-Л. – 1 68 с. – Режим доступа: <http://slov.com.ua/efremovoy2/page/lider.43335/>

2. Скворцов, Л.И. Профессиональные языки, жаргоны и культура речи / Л.И. Скворцов // Русская речь. – 1972. – №1, – С. 48-59

3. Словарь лингвистических терминов. / Под ред. О.С. Ахмановой. М., 1964. – С. 360

КЛИЧКА СОБАКИ – ВОПРОС НЕ ПРОСТОЙ

Коптякова В.А., руководитель – Аскерова А.Ф.

ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» (филиал в с.Октябрьское)

Роль животных в жизни человека всегда была значительна, особенно на ранней стадии развития человечества, когда люди и звери существовали в естественном соседстве. Животные присутствуют в жизни людей и сейчас.

Изучением кличек животных занимается особый раздел ономастики – зоонимика. В сравнении с другими ономастическими направлениями зоонимика как наука наименее разработана. Это связано с тем, что зоонимы редко фиксируются в официальных документах и часто исчезают вместе с уходом из жизни их носителя. Современные работы, посвященные изучению кличек животных, единичны.

Все сказанное определяет актуальность нашего исследования.

Материалом для него послужили клички животных, собранные в Октябрьском районе Челябинской области. Объектом нашего изучения являются клички кошек и собак, живущих в домах студентов Октябрьского филиала Троицкого технологического техникума. В процессе сбора материала использовались опрос и анкетирование обучающихся ГБПОУ «Троицкий технологический техникум».

Гипотеза: при всем многообразии существующего современного зоонимикона преобладающими на сельской территории все же являются традиционные клички.

Целью нашей работы является определение возможностей рассмотрения данных зоонимики во внеурочной деятельности по русскому языку.

Поставленная цель предполагает решение ряда следующих задач:

- 1) провести анализ имеющейся литературы по зоонимике;
- 2) собрать и систематизировать зоонимы указанной территории, произвести их частичную классификацию с лексической и семантической точек зрения;
- 3) составить словарь зоонимов Октябрьского района Челябинской области;
- 4) определить основные возможности использования зоонимического материала на уроках русского языка и истории родного края.

Практическая значимость нашей работы заключается, прежде всего, в обращении к объекту исследования, не подвергавшемуся ранее изучению – зоонимикону Октябрьского района Челябинской области, а также в составлении словаря и разработке наглядных материалов по русскому языку на основе данных зоонимики, которые могут быть использованы в лекционных и практических курсах по русскому языку, по общему языкознанию, по культурологии, в спецкурсах и спецсеминарах.

Глава 1. Общие вопросы зоонимики

Для обозначения видовых групп животных в науке в настоящее время используются разные термины. Например, клички собак обозначены с помощью термина «кинонимы», клички кошек – «фелинонимы».

Существует определенная связь зоонимов с антропонимами – собственными именами человека. Как и антропонимы, зоонимы обозначают живые существа в их индивидуальности и являются одушевленными существительными в отличие от других разрядов имен собственных.

Антропонимы служат для обозначения лиц, зоонимы – для обозначения животных.

Исследователь П.Т. Поротников рассматривает все клички с точки зрения **мотивированности** и **немотивированности**. К первой группе ученый относит такие зоонимы, в которых заключен непосредственно тот или иной признак называемого животного. Также сюда относятся такие клички, которые, непосредственно не относясь к животному, могут характеризовать его с какой-то стороны (чаще всего на правах сравнения).

Вторую группу – *немотивированные клички* – Поротников делит на две: клички, в качестве которых выступают имена собственные других категорий (например, *имена людей*), и клички, в качестве которых использованы имена нарицательные разных семантических групп.

Ученый А.А. Смирнов, сравнивая зоонимы с антропонимами, в своем исследовании выделяет такие лексико-семантические группы зоонимов: 1) по масти; 2) по поведению и свойствам животного; 3) по внешнему виду и физическим недостаткам; 4) по отношению владельца к факту рождения или появления животного; 5) по порядку и времени рождения.

Что такое мода, знают все. Но, оказывается, существует мода и на зоонимы.

В 18 веке популярны были французские зоонимы, например, *Фидо* (Фиделька), *Мими* (Мимишка), *Зизи* (Зизишка). Среди русских аристократов 19 века образцом для подражания в быту стала уже не Франция, а Англия поэтому самыми распространёнными кличками для собак и кошек в семьях русской знати были английские (*Дэйзи*, *Джим*, *Бобби*). Например, собак в последней царской семье в России звали *Дженн* и *Джой*.

В начале XX века в России были популярны заграничные имена.

Но примерно с конца 60-х годов во всем мире началась мода на русские имена. Она распространилась на все континенты, включая Африку, Южную Америку, Австралию и даже далёкую Новую Зеландию. Русскими именами называли не только людей, но и животных. Например, *Саша*, *Борис*, *Наташа*, *Соня*.

В наше время прежние модные клички для собак и кошек заменяются новыми. Например, прежние "модные" *Тобики*, *Джеки*, *Эльзы* потеснились, и животных теперь часто называют "простонародно": *Василиса*, *Кузьма*, *Потан*, и т.д.

Глава 2. Зоонимикон Октябрьского района Челябинской области

Материалом для данной работы послужили зоонимы, собранные нами путем опроса и анкетирования обучающихся филиала нашего техникума. Всего было опрошено 50 студентов.

Первый вопрос в анкете был следующим: **"Есть ли у вас домашние животные?"**. 90% опрошенных ответили утвердительно, 10% не имеют дома питомцев.

Вторая часть вопроса просила назвать, **какое именно** животное имеется у респондента. 54% опрошенных ответили - кошка, 23% - собака, у оставшихся

23% в доме есть и кошка, и собака. Всего было собрано 73 зоонима. Из них 40 – клички кошек, 33 – клички собак.

Второй вопрос нашей анкеты просил назвать причину выбора клички для домашнего питомца. Полученные ответы были проанализированы и обработаны.

При обработке собранных данных мы руководствовались классификацией Поротникова. Как и ученый, мы поделили все клички на мотивированные и немотивированные и рассмотрели характер номинации.

Наиболее многочисленный класс составляют клички кошек, или *фелинонимы*. В большинстве случаев эти клички - немотивированные, т.е. связанные с личными именами людей или нарицательными наименованиями других предметов.

Среди собранных нами фелинонимов большую группу составляют клички, созданные путем привлечения имен людей. Среди них можно выделить клички, образованные от русских имен (как мужских, так и женских): *Вася, Василиса, Гоша, Даша, Люся, Ромка, Соня*. Эти зоонимы встретились в анкетах несколько раз.

Также выделяется группа зоонимов, состоящая из кличек, получившихся в результате называния животных в честь любимых литературных, киногероев и героев мультфильмов. Например: *Добрыня, Кузя, Том*.

Анализ анкет респондентов позволяет выделить среди зоонимов также пару кличек, «навешанных» именами известных людей (*Филя, Тайсон*).

Мотивированные зоонимы среди кличек кошек немногочисленны. Это клички, выражающие различные внешние признаки животных (*Дымка, Пушок, Рыжий, Уголек*).

На фоне лексического многообразия кличек кошек повторяющимися являются все же традиционные «кошачьи» клички: *Васька – 7, Мурка – 5, Муська – 5*, а также *Барсик – 2* и *Мурзик – 2*.

Теперь о кличках собак. Как и среди кличек кошек, преобладают кинонимы, навешанные именами собственными. Чаще всего это русские (*Мишка, Фрося*) и иностранные имена (*Арчи, Джек, Доминика, Линда, Нора*).

Присутствует также несколько кличек, образованных от имен литературных персонажей, киногероев и героев мультфильмов: *Бэлла, Марго, Мухтар*.

Повторяющиеся клички собак типичны для данного вида зоонимов: *Бим – 4, Дружок – 4, Шарик*.

Как показывает анализ, сокращается количество кличек, отражающих те или иные свойства животных, растет количество антропозоонимов.

В то же время, по словам исследователей, **сельский зоонимикон** (как в нашем случае) **более постоянен**: типичные клички собак, *уже не особо характерные для городского зоонимикона*, не утрачивают в нем своей частотности. Действительно, по результатам проведенного нами исследования видно, что наиболее популярными в сельском Октябрьском районе оказались **традиционные** кошачьи и собачьи клички.

Заключение

По результатам выполненной работы мы пришли к следующим выводам:

1) В настоящее время русская зоонимика по-прежнему остаётся мало изученной областью ономастики как в теоретическом, так и в практическом отношении. Большинство публикаций, выходящих по данной проблеме в нашей стране, посвящено зоонимам отдельных взятых регионов, районов краёв и областей, причём каждое из этих исследований ограничено территориально.

Работы различаются по объёму исследуемого материала. Количественный состав зоонимов в них - от нескольких сотен до двух десятков тысяч единиц.

Среди исследователей нет единого мнения в подходе к изучению зоонимов. Ученые выделяют несколько разрядов зоонимической лексики. В большинстве работ по зоонимике исследуются клички животных сразу нескольких видов. Но некоторые исследователи анализируют только определенные зоонимы (фелинонимы, кинонимы).

2) Ученными выяснено, что при выборе имени собственного преобладающими являются те, которые указывают на цвет, размер, масть, форму или повадки животного (т.е. внешние признаки). Также заимствуются именованья из других классов ономастики, например, атропонимии, что и показали результаты нашего исследования.

Среди способов образования зоонимов следует отметить лексико-семантический или безаффиксный способ, который является наиболее распространенным. Вторым по количеству образованных имен выступает суффиксальный способ.

3) На зоонимы, как и на антропонимы, существует своя мода. В разное время это были клички французского, английского происхождения. Затем популярными становятся русские именованья. В настоящее время пропорции заимствований и исконных именованний зависят от типа местности. Наше исследование показало, что на исследуемой нами территории преобладают традиционные зоонимы.

Результаты своей работы мы оформили в виде зоонимического словарика Октябрьского района и тематических презентаций. Их можно использовать на уроках русского языка, истории родного края, элективных курсах.

Работа с краеведческим ономастическим материалом способствует формированию интереса у обучающихся к именам собственным, а также прививает любовь к родному языку и родному краю.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондалетов В.Д. Русская ономастика. – М.: Просвещение, 1995.
2. Варникова Е.Н. Зоонимы: место в ономастическом пространстве. – Екатеринбург: Изд - во Урал. ун - та, 2011.
3. Варникова Е.Н. К вопросу о системности русской зоонимии. – Екатеринбург: Изд - во Урал. ун - та, 2017.
4. Введенская Л.А., Колесников Н.П. От названий к именам. – Ростов н / Д: Феникс, 2018.
5. Имя собственное и нарицательное: сб. статей /отв. ред. А.В. Суперанская – М.: Наука, 1997.
6. Никонов В.А. Имя и общество. – М.: Наука, 1999.

7. Ожегов С.И. Словарь русского языка/ под ред. Н.Ю. Шведовой. – М., 2000.
8. Подольская Н.В. Словарь русской ономастической терминологии. – М.: Наука, 1998.
9. Поротников Т.П. Из уральской зоонимии / Восточнославянская ономастика. - М.: Наука, 1999.
10. Робустова В.В. Занимательная ономастика. - М.: КДУ, 2018.
11. Рядченко Н.Г. Зоонимия как особый класс ономастической лексики // Актуальные вопросы русской ономастики. - Киев, 1998.
<https://scienceforum.ru/2015/article/2015012824>
12. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=896475>

РАЗРАБОТКА ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКОГО СЛОВАРЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «МЕХАТРОНИКА И МОБИЛЬНАЯ РОБОТОТЕХНИКА»

Лобанова Д.А., руководитель – Канашова К.В.

ГБПОУ «Озерский технический колледж»

Терминологический словарь – это не самый распространённый тип лингвистического словаря, но его значение трудно преувеличить. В настоящее время наблюдается тенденция интеграции иностранного языка с техническими науками. В таком словаре содержатся термины и понятия, которые применяются в узко специализированной профессии, области знаний, науке. Благодаря определённой структуре и систематизации терминологического словаря поиск нужного термина значительно упрощается.

С 2018 года в Озерском техническом колледже ведется набор групп по специальности Мехатроника и мобильная робототехника, это был ответ требованиям усовершенствования специализации для повышения уровня автоматизации и роботизации технологических процессов на производствах города и региона. Кроме того, для участия обучающихся колледжа в чемпионатном движении под эгидой WorldSkills и последующей сдачи одного из обязательных элементов государственной итоговой аттестации – демонстрационного экзамена, стало необходимым ввести новую специальность и каждый год повышать качество обучения.

Для успешного освоения специальности и последующей реализации в конкурсах и на предприятиях студентам надо владеть базовым уровнем разговорного английского языка, обладать знанием терминологического аппарата, то есть знать технические термины и уметь правильно их употреблять. Решением стало создание англо-русского терминологического словаря для специальности «Мехатроника и мобильная робототехника».

Доступный студентам словарь, с возможностью самостоятельного пополнения новыми терминами станет для студентов незаменимым помощником не только при работе с техническими текстами, но и способствует более

понятной работе на практических занятиях со сбором и программированием станций и мехатронных комплексов, наладке оборудования.

Для подтверждения необходимости создания терминологического словаря нами были проведены исследования доступности информационных источников для студентов Озерского технического колледжа:

1) В МКУК «Централизованная библиотечная система» города Озерск нет источников с ключевыми словами «мехатроника». В наличии технической секции читального зала библиотеки есть издания по теме «Робототехника», но они датированы 1990-ми годами и ни один из экземпляров не является словарем или терминологическим справочником;

2) В библиотеке колледжа есть словари техническим терминов, изданные до 2000-х, но нет словарей по профилю «Мехатроника», «Робототехника», «Мобильная робототехника»;

3) В подключенной в Озерском техническом колледже электронной библиотечной системе BOOK.RU есть учебные пособия по специальности «Мехатроника и мобильная робототехника» со словарями терминов, но на немецком языке;

4) Попытки перевода терминов через переводческие системы приводят к путанице и непониманию, так как точного перевода системы не дают;

5) При вводе понятия и поиске его перевода через поисковые системы типа «Яндекс» предлагается большое количество ссылок и сайтов различной технической направленности, что увеличивает время на поиск терминов и соответственно общую продолжительность работ.

На основании вышеизложенных аргументов, мы пришли к выводу о необходимости создания англо-русского терминологического словаря по специальности «Мехатроника и мобильная робототехника». Основным преимуществом создаваемого словаря будет доступность для обучающихся колледжа и возможность самостоятельного пополнения необходимыми терминами.

Сбор и обработка достаточного обширного материала.

- Осуществление перевода слов с русского на английский язык;
- Проверка перевода.

Англо-русский словарь разработан для студентов, продолжающих изучать английский язык в средних специальных учебных заведениях следующей специальности 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника», исходным материалом для отбора терминов и разработки определений послужили международные и национальные стандарты, технические нормы, информационная, периодическая и научно-техническая литература, проектные материалы, энциклопедии, энциклопедические словари и справочники. Словарь не претендует на исчерпывающую полноту охвата всей отраслевой терминологии с английского языка. Цель пособия-формирование умения и навыков в чтении и говорении в диалогической и монологической речи на английском языке по специальности. Пособие содержит профессиональную терминологию, встречающаяся в текстах и упражнениях технического направления. С помощью данного пособия, студенты смогут переводить

специализированные тексты. Планируется, что словарь будет содержать более 500 лексических единиц.

Была проведена выборка исследуемой группы слов. В качестве материала мы взяли тематическую группу лексических единиц, обозначающих типы мехатроники, робототехники и их детали в английском языке. Выбор был обусловлен двумя соображениями. Во-первых, в эту группу входит достаточно много слов и благодаря этому с большей наглядностью может быть решен вопрос о полноте материала, полученного по данным использованных источников. Во-вторых, подобная лексика является узконаправленной, что вызывает затруднения в случае необходимости перевода специальных текстов. В ходе работы было обнаружено, что не все переводные словари отражают всю сочетаемость, представленную в иностранных словарях.

Отбор лексических единиц осуществлялся по нескольким словарям, как одноязычным, так и переводным. В связи с тем, что исполнитель данной работы не является носителем английского языка и не может осуществить релевантный набор лексики, в процессе первичного отбора лексики для английской части.

В результате отбора лексических единиц, мы решили объединить их в следующие группы, которые упростят работу со словарем:

- Toolbox – инструменты для сборки/разборки компонентов станций, конструкций и т.д.;
- Consumables – используемые детали и материалы при сборке конструкций;
- Test project – элементы конструкции;
- Evaluation – процессы, происходящие во время наладки системы.

На основании вышеизложенных, проведенных нами исследований, можно сделать вывод, что создание данного пособия дает свои положительные стороны и плюсы для:

- дальнейшего обучения английскому языку;
- оказания помощи при работе с техническими текстами;
- самостоятельного изучения английского языка;
- совершенствования навыков говорения.

На сегодняшний день нам удалось сделать отбор более 500 слов. В будущем данный словарь можно будет использовать для таких специальностей: «Автоэлектрик», «Техник-механик» «мобильная-робототехника». Во время проведения данной исследовательской работы мы столкнулись со следующими трудностями:

- Недостаток литературы, отсутствие словарей технического направления;
- Сложность осуществления перевода;
- Затрата огромного количества времени для набора слов;
- При составлении словаря необходимо выдерживать и соблюдать алфавитный порядок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Frank Ebel, Sandra Funk, Heike Greißl, Christian Hartung, Markus Schmid, Dimitrios Tsakas. Pick&Place station: workbook. – Festo – Imprint. – 2018. – 315 p.
2. Heike Greißl, Christine Löffler. MPS joining station: workbook. – Festo – Imprint. – 2018. – 410 p.
3. Heike Greißl, Dimitrios Tsakas. Sorting station: workbook. – Festo – Imprint. – 2017. – 415 p.
4. Грамота. ру : сайт. – Москва, – URL : gramota.ru (дата обращения: 03.02.2023). – Режим доступа: свободный. пользователей. – Текст: электронный.
5. Меркле Д., Шрадер Б., Томес М. Гидравлика. Основной курс TP 501. Том 1. Учебное пособие. — Киев, ДП "ФЕСТО" - 2002 г. - 128 стр.
6. Словарь техники автоматизации. — Киев, ДП "ФЕСТО" - 2008 г. - 416 стр.
7. Терминологический словарь автоматизации строительства и производственных процессов : сайт. – Калининград. – URL : <http://slovar-avt.ru/> (дата обращения: 03.02.2023). – Режим доступа: свободный. пользователей. – Текст: электронный.
8. Ф. Эбель, Э.ф. Терци. Мехатроника. – Киев, ДП "ФЕСТО" – 1999. – 484 стр.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАДАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЕЙ, СИСТЕМ И АГРЕГАТОВ АВТОМОБИЛЕЙ»

Манчев Д.С., руководитель – Брюшнина Л.Ю.

ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Ни для кого не секрет, что использование цифровых образовательных ресурсов все прочнее входит в повседневные занятия современных студентов. Учебник, доска, мел по-прежнему неотъемлемые части урока, но современное поколение, поколение компьютеров, смартфонов и интернета требует и других подходов. В данной работе мы рассмотрим интерактивные задания по русскому языку для студентов специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», созданные на платформе Liveworksheets. Демонстрируемые в работе задания напрямую связаны с использованием профессиональной лексики. Изучение русского языка с ориентированием на выбранную профессию помогает в дальнейшем проще осваивать специализированные предметы.

Какова же цель нашей работы?

Цель – рассмотреть плюсы и минусы использования интерактивных заданий на занятиях по русскому языку.

Для начала познакомимся с тем, что из себя представляет платформа Liveworksheets. Это образовательный инструмент, позволяющий

трансформировать традиционные рабочие листы (в формате doc, pdf, png или jpg) в интерактивные онлайн-упражнения с автоматической маркировкой.

Данный сервис является англоязычным, но эта проблема легко устраняется в настройках браузера, и страница переводится на русский язык. Для студентов, выполняющих задания на этой платформе, регистрация не обязательна, что можно отметить, как очевидный плюс. Хотя для зарегистрированного участника использование ресурса становится более простым и удобным. Например, зарегистрированный студент имеет возможность после отправки ответов сразу посмотреть, насколько верно он выполнил задания.

Чтобы приступить к решению рабочего листа, студент должен получить ссылку и код от преподавателя, также необходимо иметь доступ к интернету. После выполнения всех заданий и заполнения окна с кодом ответы участников мгновенно приходят на аккаунт педагога, что, безусловно, способствует более эффективному взаимодействию между сторонами учебного процесса. В одном рабочем листе могут находиться задания разной сложности. Это помогает индивидуально проявить себя студентам с разным уровнем подготовки по предмету.

Рассмотрим, какие типы заданий предлагает нам платформа Liveworksheets. Одно из наиболее популярных – вставить в активные окошки слова либо пропущенные буквы. Подобные задания позволяют быстро закрепить изученные на уроке правила.

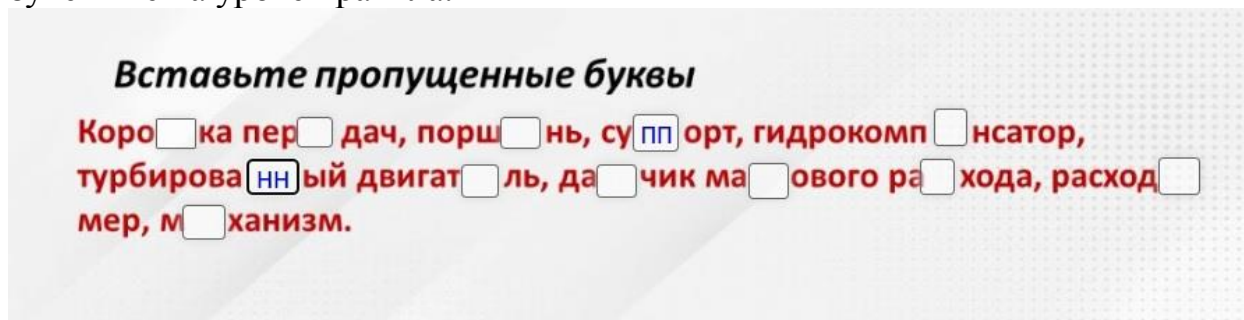


Рисунок 1 - Задания (вставить пропущенные буквы) на платформе Liveworksheets

Следующий тип заданий – выбор правильного варианта ответа. Тестовая система проверки знаний знакома обучающимся техникума еще со школы, поэтому не вызывает затруднений, тем более вариант ответа выбирается одним кликом мыши либо нажатием на планшете/телефоне.

Выберите верный вариант ответа

Клапан перепускного типа, который позволяет сбросить излишнее давление воздуха – это **жиклёр / байпас**

Масляный фильтр / **интеркулёр** обеспечивает очистку моторного масла от посторонних примесей, попадающих туда в процессе циркуляции

Промежуточный радиатор для охлаждения наддувочного воздуха в турбированном моторе – это **иммобилайзер / интеркулёр**

Рисунок 2 - Задания (выбрать правильный вариант ответа) на платформе Liveworksheets

Третий тип – установление соответствия между элементами рабочего листа. На наш взгляд, наиболее эффективным является использование в заданиях такого типа названий и фотографий предметов, связанных с дальнейшей профессиональной деятельностью студентов специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». При использовании визуального ряда лучше запоминаются понятия профессиональной направленности.

The screenshot shows a matching task on the Liveworksheets platform. On the left, there are five images of car parts: a parking sensor (Парктроник), a silent block (Сайлентблок), a fuel injector (Насос-форсунка), a driveshaft (Карданный вал), and a differential (Дифференциал). On the right, there are five corresponding images of the parts. A blue line connects the fuel injector image to its label. At the bottom, there is a blue button that says "Finish!!".

Рисунок 3 - Задания (установление соответствия между элементами рабочего листа) на платформе Liveworksheets

Также платформа Liveworksheets предлагает нам задания на перетягивание правильного ответа, задания на прослушивание, задания на произношение, открытые вопросы; использование видео с YouTube, применение ссылок. Работы на прослушивание и произношение помогают быстрее усвоить верное

произношение профессиональной лексики, а это является неотъемлемой частью успеха автомеханика в будущем.

Как видно из этого списка, материал для студентов может быть очень разнообразным и несомненно полезным. В современных условиях в силу различных обстоятельств часто приходится прибегать к дистанционному обучению, а подобные платформы помогают сделать образовательный процесс более увлекательным.

Какие же положительные стороны можно выявить при использовании интерактивных заданий по русскому языку для студентов специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»:

- индивидуальный подход к студентам;
- мгновенная оценка успеваемости;
- фокусировка студентов на выполнении задания;
- упрощение изучения и закрепления тем;
- экономия времени и ресурсов;
- возможность объединить аудиторное и домашнее обучение;
- возможность дистанционно оценить усвоение материала;
- повышение интереса студентов к образовательному процессу в целом и выбранной специальности в частности.

Конечно, имеются и отрицательные моменты. Для широкого внедрения современных технологий требуется современное оборудование как для педагогов, так и для студентов, что могут себе позволить в полном объеме не все организации.

При постоянном использовании только интерактивных заданий на занятиях по русскому языку скорость письма и грамотность у студентов будет снижаться. Также у современного студента присутствуют проблемы в умении пользоваться учебниками, словарями и справочниками. Но при условии, что все образовательные ресурсы будут применяться на занятиях гармонично, данных проблем в будущем можно избежать, а образовательный процесс станет увлекательным и максимально эффективным для каждого обучающегося техникума.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://all-auto.org/4137-samyj-podrobnyj-slovar-avtomobilnyh-terminov.html>
2. <https://etlib.ru/wiki>
3. <https://pedmanagement.wordpress.com/2016/03/09/%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2-%D0%B4/>
4. <http://it-kanikylyu.tilda.ws/page14967657.html>

5. <https://www.liveworksheets.com/hi3356514kz> код для ответов: n1cb166csdp

ПРОИСХОЖДЕНИЕ НАЗВАНИЙ ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Мыррикова В.С., руководитель - Марченкова О.Б.

ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Изучать историю заселения родного края через топонимику важно для студентов, обучающихся по специальности «Туризм». Специалист, знающий свои «корни», уверенно себя чувствует в настоящем и с надеждой смотрит в будущее. Также использование топонимики способствует повышению уровня общей грамотности и культуры речи людей. Поэтому **тема** исследовательской работы: «Происхождение названий водных объектов Челябинской области»

Цель работы: изучить происхождение гидронимов Челябинской области, для использования в профессиональной деятельности экскурсовода.

Проблема: изучение происхождения гидронимов Челябинской области будет способствовать формированию знаний особенностей культуры родного края и его историческом прошлом, если они опираются на понимание значения топонимов

Объект: гидронимы Челябинской области.

Предмет: языковое происхождение, этимология гидронимов Челябинской области.

Значение, происхождение, изменение географических названий изучает наука топонимика. По названиям на карте, даже без условных природных обозначений, можно увидеть, что здесь росло, что водится, что находилось в земле, особенно, если разбираться в языках народов, которые обитали на этой территории в былые времена.

Если говорить о топонимике в лингвистическом аспекте, то «Топонимика это (греч. "место" + "имя"), раздел ономастики, изучающий географические названия (топонимы говорят о закономерности их возникновения, развития, функционирования). Топонимика изучает не только географические названия, возникшие в прошлом, но и фиксирует современные топонимы для их дальнейшего предания будущей науке.

С понятием «топонимика» тесно связано и такое понятие как «топоним».

Топоним — это географическое название, то есть собственное имя любого географического объекта: страны, города, деревни, моря, реки, долины, оврага, улицы и т.д. Любой топоним может рассказать многое о времени, среде, в которой он существует, так как имена собственные чувствительны к изменениям, отражают прошлые и настоящие события и имеют историческое объяснение. Можно предположить, что географические названия возникают в процессе исторического развития, а также характеризуют образ жизни и привычную социальную обстановку жителей той или иной местности.

С помощью топонимов можно проследить закономерности развития языка, связь с другими языками и выявить слова, исчезнувшие из словарного состава.

Современная лингвистика разрабатывает направление, где язык рассматривается как культурный код нации и способ коммуникации и познания. Язык и культура тесно взаимосвязаны. В топонимике культура отражается во всех ее направлениях. Поскольку географические названия содержат в себе прошлое и настоящее важно понимать, что топонимы указывают не только на территориальные и природно-географические особенности жизни того или иного рода, но также могут рассказать о его культурном укладе, который запечатлен в обычаях и традициях.

Топонимы Урала можно объединить в несколько групп. Большое число названий рек, гор, озер, урочищ содержит их характеристику, отражает особенности: Ача-Куль - «горькое озеро», Биш-Куль - «пять озер», КайныЕлга - «кипящая река», река Сухая, гора Круглая и т.д. В названиях широко отражены флора и фауна Урала: Каны - «березовая», Агач-Куль - «лесное озеро», Тырна-Куль - «журавлиное озеро», гора Медвежья, село Степное, село Луговое и т.д. Некоторые названия рассказывают об особенностях данной местности: Береговой, Озерный, Придорожный и т.д. Различные полезные ископаемые дали названия целому ряду гор и селений: Асбест, Бокситы, Гранитный, Магнитогорск и т.д. Самая многочисленная группа уральских топонимов - имена собственные, имена первопоселенцев: Потапово, Смолино, Ларино, Васькино.

Топонимика - язык земли, зеркало истории, жизни. В ней нашли отражение названия, связанные и с различными событиями XX века: Новый Мир, Рассвет, Чапаевский, Кировский, Мирный, Лазурный, Целинный и т.д.

Не все топонимы «расшифрованы», так как в них еще много неясного, спорного, и нередко вопрос о происхождении того или иного названия остается открытым, но ученые старательно пытаются раскрыть эти тайны.

В зависимости от типа географического объекта, его названия делятся на: хорóнимы — названия любых территорий; ойконимы — названия населенных пунктов; гидронимы — названия водных объектов; оронимы — названия особенностей рельефа.

С точки зрения величин называемых объектов, топонимы подразделяются на: макротопонимы — наименования крупных объектов, микротопонимы — наименование малых объектов.

Лингвокультурологический аспект, изучаемой проблемы основан на взаимосвязи языка и культуры и позволяет проследить связь языка и культуры. Современная лингвистика разрабатывает направление, где язык рассматривается как культурный код нации и способ коммуникации и познания. Язык и культура тесно взаимосвязаны. В топонимике культура отражается во всех ее направлениях. Поскольку географические названия содержат в себе прошлое и настоящее важно понимать, что топонимы указывают не только на территориальные и природно-географические особенности жизни того или иного рода, но также могут рассказать о его культурном укладе, который запечатлен в обычаях и традициях.

В пределах области берут начало многочисленные реки, принадлежащие к бассейнам Камы, Тобола, Урала. Но Южный Урал - это еще и край озёр. На территории Челябинской области их насчитывается около 3170, общая площадь 2125 кв. км. Здесь расположены самые крупные озёра области: Увильды, Иртяш, Тургояк, Б. Кисегач, Каслинские озёра [3, с. 57].

Река Ай — левый приток реки Уфы. Слово «ай» в башкирском языке означает – «луна, лунная река». Краеведы предполагают, что река получила своё имя от местного башкирского племени Айле, имевшего родовой знак в виде полумесяца.

Река Миасс длиной 658 км. Река дала название и городу Миассу, и озерам Большое и Малое Миассово, и селу Миасское. Уральский топоним «Миасс» толкуют по-разному. Одни доказывают, что он восходит к тюркским словам «миия», что в переводе значит «болото», «топь», «трясина», и «су» — «вода», «река». Кстати, раньше говорили и писали Мияс вместо Миасс.

Зюраткуль - Название произошло от башкирского «Юрак-Куль». «Юрак» или «йөрәк» означает «сердце». Со временем Юрак-Куль преобразовалось в Зюрак-Куль, а затем Зюраткуль.

Озеро Аргаяш. В записях XIX века название Аргаяш встречается в форме *Яргояш*, что позволяет возвести его к башкирским словам «яр» — берег и «кояш» — солнце, то есть «солнечный берег».

Озеро Тургояк. Происхождения топонима Тургояк точно неизвестно, существует несколько версий, но ни одна из не получила подтверждения.

Федорищев В.Г. в своей книге «Язык земли миасской» пишет, что «Тургояк» в переводе с башкирского языка означает «стой, стоп нога», «не ступи моя нога», где тур — «стой, стоп», гоаяк — «нога». Распространена версия о том, что озеро получило своё название от старинной башкирской легенды о любви юноши Тура и девушки Гояк.

Озеро Синеглазово. В отличие от большинства озёр в Челябинской области, Синеглазово имеет солёную воду. Названо так благодаря одноимённому посёлку.

Озеро Теренкуль. Название переводится с башкирского как «глубокое озеро» (терен — «глубокий», куль — «озеро»). Гидроним имеет тюркские корни, на это указывает корень «куль», характерный для башкирских названий озёр. На текущий момент существует три версии его происхождения. Вторая версия предполагает, что изначально озеро именовалось «Ыйыккуль», что переводится как «священное озеро».

Озеро Увильды — одно из самых больших и живописных озёр Урала. У названия озера существует несколько распространенных версий. Одни переводят башкирское слово «уелды» как «провалилось», другие придерживаются версии тюркского происхождения топонима – «ульдым» — «умер», «скончался»; третьи трактуют значение слова, как «голубая чаша».

Большой Сунукль. Название озера происходит от распространённого в прошлом у татар и башкир мужского имени Суну, означающего «поздний», «последний». Скорее всего, отмечена пограничная роль Сунукулей.

Озеро Чебаркуль. Возникновение имени озера не до конца определено. Одни эксперты берут это слово с разных языков тюркской лингвистической группы. Первое толкование Чебаркуль — «пестрое озеро». Вторым вариантом названия — Сайбер-куль — «красивое, прекрасное озеро» или «сибирское озеро». А само слово «чубар» означает «густой лес».

Во многих легендах и преданиях Южного Урала отразилась история происхождения названий различных географических объектов Челябинской области, в том числе рек и озёр. Некоторые такие легенды «содержат без преувеличения бесценные сведения, освещающие историю нашего края светом всечеловеческой мудрости». Мы взяли за основу некоторые легенды Южного Урала и сочинили собственную легенду о происхождении названия реки Ай.

Проведя анализ языковой принадлежности гидронимов, мы выяснили, к какому языку восходят названия водных объектов, а соответственно, сделали вывод о том, какие народы заселяли территорию Челябинской области много лет назад. Составив сравнительные таблицы, мы выяснили, что многие названия имеют тюркоязычное, финно-угорское и арийское происхождение. Арийские, и финно-угорские названия более древние, за ними «скрывается» более молодое башкирское название. Русские названия появились лишь в XVIII-XX веках, т.к. именно в это время русские стали заселять Урал. Таким образом, мы решили проблему, что изучение происхождения гидронимов Челябинской области, будет способствовать формированию знаний особенностей культуры родного края и его историческом прошлом, если они опираются на понимание значения топонимов и гидронимов и причины происхождения тех или иных названий.

Кроме того, нами была сочинена легенда о происхождении названия реки Ай. В этой легенде мы отразили особенности устной поэтической речи, сохранили некоторые стилистические особенности, характерные для данного жанра литературы.

Легенда о реке Ай

Давным-давно это было. Когда именно, никто не помнит. Жили на берегах маленькой реки два племени. Никто никогда не нарушал обычаи этих людей, но никак они не могли ужиться друг с другом. Шли годы, десятилетия, века. Рождались дети, подрастали, женились, выросли, старились, умирали. Но вот один случай пошатнул вековую вражду племен. Устали духи реки от вражды племен решили сплотить их да наказать за неподобающее отношение друг к другу. Обратились те к Луне, она и решила им помочь.



Рисунок 1 - В.П. Жариков, памятник «Аюшка»

Луна решила подарить одному из вождей племени дочь, она и будет призвана сплотить племена. После этого решения случилось ужасное: ночью произошёл пожар. Оба племени сильно пострадали. Скот, дома, запасы — всё было уничтожено. Пламя не пожалело никого, оставив всех без крыши над головой и без пропитания. Племена стали слабы. Что им делать? Как быть?

Обратился тогда вождь одного племени к Луне. Та и промолвила ему, что скоро в его семье появится на свет дочка. А он в свою очередь должен будет выдать её замуж за сына вождя враждующего племени. Тогда-то жизнь в обоих племенах и наладится. Зол бы вождь, но делать было нечего, ибо народ страдает от голода и разрухи еще больше. Согласился и ушел.

Как и было обещано Луной, родилась в положенный срок в одном из племени девочка. Нарекли её Аюшкой. Росла она, ничем не отличалась от других сверстниц. Незаметно повзрослела и вдруг с годами превратилась в девушку невиданной красоты. Чёрные, как смоль, волосы ниспадали на плечи, сквозь нежные опала-ресницы пробивался томный взгляд. Всё это дополняли изящные ножки да тонкий стан. А вся она, вёрткая, быстрая, оставляла после себя манящее и томящее чувство. Да не только прекрасной была эта девчушка, а ещё умной и сообразительной. Разнеслась слава об Аюшке далеко за пределы племени.

Пришло время объединить эти племена. Узнала Аюшка, что ее хотят выдать замуж поневоле за сына из другого племени, так и расплакалась. Она любила совсем другого молодца и хотела быть с ним до конца своих дней. Узнав о своей участи, девочка убежала к скале. Прорыдала там весь день от обиды и несправедливости. Сердце ее стало черным, как та скала, что на берегу реки возвышалась. Жалко стало Луне ее и отдала она ее духам реки.

Как в призрачном тумане проплыли тысячелетия. С тех пор племена стали дружны. А эту скалу в наши дни именуют Черной скалой. Неизменным осталась лишь река, только вода в ней с тех пор стала мутной, как раненое сердце девочки. И стали эту реку называть Ай, что с перевода того племени означает «лунная». На дне этой реки, согласно древней легенде, и покоится бедная Аюшка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Векшина Ю.А. Достопримечательности Южного Урала (исторические, туристические, лечебные) — Челябинск, РЕКПОЛ, 2012 — 144 стр. (дата обращения: 18.01.2022)
2. Вики Миасс. Тургойак Режим доступа: wiki-miass.ru/miass/turgoyak.html [Суперанская 1997, 73]. (дата обращения: 12.01.2022)
3. Гитис, Михаил Самуилович. Челябинская область : Занимательная география в вопр. и ответах / М. С. Гитис ; Рус. Географ. о-во, Челяб. регион. отделение. - Челябинск : Абрис, 2004. - 95 с. : ил., портр.; 20 см. - (Познай свой край).; ISBN 5-901542-12-6 (дата обращения: 6.02.2022)
4. Легенды Южного Урала (Сост. И.А. Кириллова). — Челябинск: Аркаим, 2008. — 208 с. (дата обращения: 8.02.2022)

5. Никольский, А.А. Топонимы Рязанской области : учебное пособие / А.А. Никольский, Л.А. Кононенко, И.Н. Хрусталёв ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2009. — 72 с. (дата обращения: 25.01.2022)

6. От Парижа до Берлина по карте Челябинской области. Режим доступа: <http://toposural.ru/> (дата обращения: 16.01.2022)

ПРОИСХОЖДЕНИЕ РУССКИХ ФАМИЛИЙ

Мельник И.А., руководитель - Мельникова А.П.

ГБПОУ «Озерский технический колледж»

Изучение фамилий ценно для науки, потому что позволяет представить историю своего Отечества, проследить миграцию населения, ощутить себя частью народа, нации, берущей начало в истоках языка. Ценно для отдельного человека, так как позволяет обратиться к истории своего рода. Тема происхождения фамилий активно изучается, интересно раскрывается в различных источниках, несёт множество интересной информации и открытий человеку, который впервые начинает задумываться о своём происхождении.

Цель работы: изучение происхождения русских фамилий как части исторического наследия и осознание своей уникальности с точки зрения носителя истории предков.

Задачи:

1. изучить информационные источники по теме исследования;
2. составить классификацию русских фамилий по происхождению и словообразованию, выделив в этой группе происхождение уральских фамилий;
3. проанализировать происхождение собственной фамилии;
4. заинтересовать данной темой однокурсников, предоставив им возможность приобщиться к процессу изучения происхождения своих фамилий.

Слово **«фамилия»** происходит от лат. «familla» и обозначает «семья». Это наследственное родовое имя, указывающее на принадлежность человека к одному роду, ведущему начало от общего предка.

Изучением происхождения фамилий занимается **антропонимика**. Раздел языкознания, изучающий собственные имена, называется **ономастикой**. **Появление фамилии имеет интересную историю.** Фамилии были широко распространены ещё в Древнем Риме. Фамилии возникли поздно, на севере Италии в X-XI вв., в экономически наиболее развитых областях Европы. Из Ломбардии через Пьемонт фамилия «пришла» на юго-восток Франции в Прованс, в 1066 г. из Нормандии (северо-запад Франции) норманны, завоевав Англию, перенесли туда. В Европе в средние века фамилии практически не употреблялись, а стали возрождаться с XV в. у высших сословий. На рубеже XV-XVI вв. фамилии достигли Дании, Германии, Швейцарии. В России фамилии были введены законом в XVI в. сначала для князей и бояр, затем для дворян и именитых купцов. Среди крестьянства фамилии стали употребляться лишь после отмены крепостного права.

Учёные утверждают, что **русские фамилии** – это энциклопедия истории народа, включающая в себя быт, профессию, место рождения, родственные связи. Вопросами изучения русских фамилий занимались многие учёные: В.К. Чичагов («Из истории русских имён, отчеств и фамилий»), Т.Ф. Ведина («Энциклопедия русских фамилий»), М.В. Горбаневский («Ономастика для всех»), Ю.А. Федосюк («Русские фамилии»). Группа исследователей под руководством Е.В. Балановской в 2005 г. опубликовала работу «Фамильные портреты пяти русских регионов». В работе был приведён список общерусских фамилий. Тема происхождения фамилий людей, проживающих на Урале, недостаточно изучена.

Можно выделить два основных направления:

1. историю происхождения уральских фамилий (фамилии, зародившиеся на Урале и продолжающие существовать на данной территории);
2. историю происхождения фамилий людей, проживающих на Урале (общерусские фамилии).

Уральские фамилии появлялись именно на Урале, очень многие восходят к финно-угорским языковым формам, имеют исторические корни. Если на Урале встречались представители 10-12 поколений этой фамилии, то фамилия – уральская, но это не значит, что она только уральская, такая фамилия могла появиться и в любом другом месте. Собственно уральских фамилий единицы. Почти все фамилии, существующие на уральской территории, можно объединить с общерусскими. Одна из немногих коренных уральских фамилий – Цыренчиков, от слова «цирен». В Пермской области есть город Соликамск, где добывали соль. «Цирен» - это название специального приспособления, похожего на сковороду, в котором выпаривалась соль. Фамилию Торокин на Каслинском заводе носили крепостные Л.Н. Расторгуева. Происхождение фамилии не исследовано. Фамилия Чиркин имеет несколько вариантов происхождения: от прозвища «чирка», «чирок» - так называли дикую утку; «чирок» - тощий, хилый человек. Фамилия «Клевцов» - от прозвища «клевец». «Клевец» - молоток особой формы, с помощью которого делали насечки.

Самая распространённая фамилия среднего Урала – Кузнецов, на 2-ом месте – Иванов, затем Поповы и Смирновы. Уральские фамилии требуют более детального изучения.

Происхождение общерусских фамилий изучено более полно. М.В. Горбаневский даёт 5 основных путей образования русских фамилий:

1. Фамилии, образованные от канонических и различных форм крестильных христианских имён (Петров – исконно русская фамилия, одна из самых частых; Дорожков – от уменьшительных форм крестильного имени Дорофей, народная форма: Дорошко, Дорох).

2. Фамилии, сохранившие имена мирские. Имена мирские пришли из языческих времён, когда церковных не существовало: многие были именами собственными, другие возникли как прозвища, третьи имена родители давали детям из суеверия, чтобы избавить их от житейских проблем (Голик, Голод, Дурак, Батрак).

3. Фамилии, образованные от профессиональных прозвищ предков (Гончаровы, Кузнецовы, Бондарчуки).

4. Фамилии, образованные от названия местности, откуда родом был один из предков (Мещеряков, Костромитин, Новгородцев).

5. Фамилии, принадлежавшие православному духовенству (Троицкий, Рождественский).

Словообразование русских фамилий. Основой определения русской фамилии является корень, но среди русских фамилий распространены суффиксы: -ан-, -ын-, -ин-, -ских-, -ов-, -ев-, -ской-. -цкой-, -их-, -ых-. Словообразование русских фамилий можно представить в таблице:

Таблица 1 - Словообразование русских фамилий

Суффиксы –ов/-ев, -ин- от ответа на вопрос чей?	Фамилии на -ский/-ской, -цкий/-цкой	Аристократические окончания – ович/-инич
<p>-ов- добавляется к прозвищу или имени на твёрдый согл.: Максим-Максимов.</p> <p>-ев- - к именам или прозвищам на мягкий согл.: Андрей-Андреев.</p> <p>-ин- - к основам на а, я: Илья-Ильин.</p> <p>Фамилии по роду деятельности или по прозвищу: Мельник-Мельников (фамилия распространённая), Ткач-Ткачёв, Кожемяка-Кожемякин.</p>	<p>Чаще встречаются в княжеских фамилиях и фамилиях шляхты, у представителей духовенства.</p> <p>Озёр-ский (владелец озера), Горс-кий (владелец гор), Вознесен-ский (от праздника Вознесение Господне), Троицкий (от праздника Святой Троицы).</p> <p>В начале 18 века духовенство имело привилегию свободной смены фамилий, вводило в обиход искусственные фамилии, т.к. многие служители вышли из крестьян и имели неблагозвучные фамилии: Синай-ский, Афин-ский.</p>	<p>В низших слоях общества сокращались путём пропуска слогов -ов и -ин: Фоминич - Фомич, Ильинич – Ильич.</p>

Русские фамилии можно классифицировать по направлениям: адаптированные под русскую фамилию (откидывался или добавлялся суффикс: **Островский**), неадаптированные (бессуффиксные фамилии: **Гайка**); фамилии нерусского (тюрк., монгол.) происхождения: Суворов – «сувор» по-татарски «наездник», Смирнов – от «смирна» - так называли елей, которым мазали

крещёных инородцев; фамилии, связанные с профессиями, имеют еврейские корни (Портнов, Сапожников); фамилии от названия птиц, животных, продуктов питания (Галкин, Медведев, Щукин, Жуков, Блинов, Кашин); от ботанических терминов (названий деревьев, растений): Березовский, Вишневецкий, Калинин, Чесноков, Рябинин, Грушин, Горохов; от названий ткани (Велюров, Бархатов), от названий транспортных средств, оружия, (Рыдванов - «рыдван» - повозка; Телегин, Санкин); матрономические фамилии, образованные от женских имён: Сусанин – от церковного имени Сусанна, Татьянин, Маринин, Дашков. Все фамилии народов земного шара возникли примерно при одних и тех же обстоятельствах: миграция населения, исторические события. Нельзя не учитывать фактор участия в изменении фамилии самого человека.

Проанализировав источники, я попробовал создать словарь фамилий однокурсников. Прежде я рассказал им об истории происхождения русских фамилий и предложил, используя классификацию фамилий, самим определить происхождение своей фамилии. С задачей справились 17 человек из 25 (68%). Затем в качестве подарка предложил им электронный вариант своей книги «Словарь фамилий группы СП 21с», где дал толкование происхождения их фамилий. Почти у всех однокурсников возникло желание изучить свою родословную.

Перспективные задачи по дальнейшей работе над темой:

1. продолжить работу по изучению и дополнению классификаторов происхождения русских фамилий (образование фамилии и их направление);
2. продолжить изучение материала, связанного с происхождением уральских фамилий, выделив отдельно фамилии жителей населённых пунктов северной зоны (Кыштым, год основания 1757; Касли, год основания 1746) как городов с многовековой историей; (Озерск – 1945 г.; Новогорный – 1954 г.) как новые многонациональные города, где ассимилировалась культура, язык людей, приехавших сюда из разных уголков России. Создать «фамильный портрет» этих городов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.47cb3e05-62b34ab2-8e97ff23-74722d776562/https/www.houseofnames.com/bismarch-family-crest
2. <https://екатеринбург.рф/news/76700-uchyonyu-nazval-samyemasprostranyonnye-v-ekaterinburge-familii#:~:text=Фамилии%20Кузнецов%2С%20Иванов%2С%20Попов%20и,доктора%20исторических%20наук%20Алексея%20Мосина>
3. https://toldot.com/life/lnames/lnames_14328.html
4. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/09/29/istoriya-vozniknoveniya-russkikh-familiy>
5. <https://hoz-house.ru/van-gog/>
6. https://names.neolove.ru/last_names/12/mu/musorgskijj.html
7. <https://www.analizfamilii.ru/Ulanova/proishozhdenie.html>
8. <https://news.myseldon.com/ru/news/index/242944496>
9. <https://info.wikireading.ru/90228>

10. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Эйнштейн_\(значения\)#:~:text=Эйнштейн%20\(идиш%20%E2%80%8F%D0%90%8F%E2%80%8E%2C%20Айнштейн%2C%20нем.,%20«один»%20и%20нем.%20Stein%20«камень»](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эйнштейн_(значения)#:~:text=Эйнштейн%20(идиш%20%E2%80%8F%D0%90%8F%E2%80%8E%2C%20Айнштейн%2C%20нем.,%20«один»%20и%20нем.%20Stein%20«камень»)
11. https://www.gencentre.ru/ru/content/family_catalog/belan/
12. https://vk.com/topic-4662_27637895
13. <https://onomastikon.ru/proishogdenie-familii-bykovchenko%0D%0A.htm>
14. https://www.analizfamilii.ru/Gabov/proishozhdenie.htmlhttps://yandex.ru/question/proiskhozhdenie_istoriia_familii_ermakov_1e83edee/
15. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Журавлёвы>
16. <https://infourok.ru/prezentaciya-istoriya-familii-koksharovih-v-rossii-i-nature-3354595.html>
17. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Корниловы>

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Мокроусова В.А., руководитель – Груздева Г.М.

ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Актуальность. Пословицы и поговорки идут с нами по жизни с самого раннего детства. Их мы можем услышать от наших мам и бабушек, на уроках в школе или увидеть их употребление на большом экране. Например, мы их часто слышим в сказках и в короткометражном фильме «Ералаш». Эти искрометные выражения запоминаются легко и заставляют задуматься над их смыслом: «Сделал дело – гуляй смело», «Делу время – потехе час», «Без труда не вытащишь рыбку из пруда». В наш век современных технологий любой ребенок может пользоваться телефоном или компьютером. Но мы с грустью осознаем, что это детям интереснее, чем читать или писать.

Объект исследования: русские и английские пословицы и поговорки.

Предмет исследования: употребление пословиц и поговорок как жанр устного народного творчества и использование их на уроке иностранного языка.

Цель исследования: рассмотреть использование пословиц и поговорок в устной речи для ее обогащения и повышения интереса к изучаемому языку.

Задачи исследования:

1. Изучить необходимую литературу по теме исследования.
2. Провести опрос среди студентов первых курсов.
3. Проанализировать учебники для СПО на содержание пословиц и поговорок и выявить специфику их использования для разных специальностей техникума.

От наших предков мы получили неоценимое наследие – народный фольклор, богатый шутками-прибаутками, пословицами и поговорками, которые не только украшают и обогащают нашу речь, но и заставляют задуматься. Например: Слезами горю не поможешь; Лучше синица в руках, чем журавль в небе; Дружба крепка не лестью, а правдой и честью; Ищи жену не в хороводе, а в огороде. Мы наглядно видим, что пословица – это краткое мудрое изречение,

имеющее поучительный смысл. Пословица, это скорее всего народная оценка какого-либо события. Это отображение духовного облика народа, идеалов и стремлений, а также размышлений о разных гранях жизни. Достоверно неизвестно, когда появились первые пословицы и поговорки. В.И. Даль назвал пословицу коротенькой притчей. «Пословица – обиняк, с приложением к делу, понятный и принятый всеми». Поговорка – меткое образное «выражение, переносная речь, простое иносказание, способ выражения, это одна первая половина пословицы». Пословицы и поговорки также пришли в разговорную речь из народнопоэтических и литературных произведений. Любая сказка содержит в себе мудрое поучение и может заканчиваться известными для нас словами: «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок».

Так, изречения *Тише едешь — дальше будешь; Битый небитого везет; На воре и шапка горит; Гусь свинье не товарищ* и др. перешли в разговорную речь из сказок, басен, анекдотов и т.п. Пословицы и поговорки отражают определенный период жизни нашего народа. Некоторые из них прославляют труд: Труд кормит, а лень портит или Терпение и труд все перетрут. **Аналогом русского варианта является Feather by feather a goose is plucked. Дословный перевод:** Перышко за перышком – и гусь ощипан. **Значение:** Когда-то все усилия будут обязательно вознаграждены.

Главное, на пути к успеху не делать поспешных выводов и не принимать скоропалительных решений. Были также объединены труд и природа. «Вешний день целый год кормит». Английский смысловой вариант данной пословицы *Make hay while the sun shines* - заготавливай сено пока солнце светит также говорит о том, что благосостояние людей всегда зависело от их трудолюбия. В некоторых пословицах показано социальное неравенство и взяточничество: *Всякий подъячий любит калач горячий*. Тяжелая жизнь народа была тесно связана с верой. Так появилась поговорка «Бог дал, бог взял», «Чей хлеб ешь, того и обычай тешь». Многие пословицы пришли из Библии. Например: *Spare the rod and spoil the child*, что означает: Пожалейте розгу и испортите ребенка. Не всегда можно дать взаимосвязанный перевод русских и английских пословиц. Так пословица **A cat may look at a king (кошка может смотреть на короля) имеет глубокий смысл: люди, выполняющие разную работу ценны и достойны уважения, если выполняют ее хорошо. А в русском варианте она звучит так: Не боги горшки обжигают.**

Из приведенных примеров мы можем сделать вывод: пословица выражает законченное суждение, а поговорка - это краткое образное изречение или как говорил В.И. Даль первая половина пословицы.

Краткость и искрометность высказываний - одна из причин быстрого запоминания.

Для того, чтобы узнать насколько хорошо знают пословицы и поговорки студенты нашего техникума мы предложили студентам 1 курса заполнить небольшую анкету. Затем, мы провели опрос в игровой форме на знание английских и русских аналогов пословиц. В первом задании необходимо было закончить предложенную пословицу:

1. Любишь кататься, люби и саночки возить.

2. В гостях хорошо, а дома лучше.
3. Друзья познаются в беде.
4. Хорошо смеется тот, кто смеется последним.
5. Муж и жена – одна сатана.

Затем было предложено подобрать английский вариант данных пословиц.

1. A friend in need is a friend indeed
2. Business before pleasure
3. East or west home is best
4. He who likes skiing downhill must enjoy skiing uphill
5. He laughs best who laughs last
6. Husband and wife live the same life

Пословицы и поговорки знают практически все студенты, но в чем их различие ответить не смогли. Только 5% слышали их от своих бабушек и дедушек. 60% встречали их в сказках и художественной литературе. 50% считают, что есть аналоги русских пословиц на английском языке. Вывод: изучать пословицы и поговорки на уроках английского языка необходимо для расширения кругозора, для обогащения как русского, так и английского языков.

Любая пословица может подвести итог вышесказанному или дать благодатную почву для размышления. Использование пословиц и поговорок делает нашу речь живой и красочной. Чем чаще мы используем пословицы в речи, тем лучше запоминаем лексический материал по теме.

Давайте рассмотрим задания по употреблению пословиц, которые предлагает наш преподаватель по английскому языку.

1. В начале урока (этап аудирования) предлагает прослушать текст и подобрать пословицу к нему.

2. Иногда на фонетической зарядке мы заучиваем пословицы, обращая внимание на произношение определенных звуков.

[u:]

Good talk saves the food

Too many cooks spoil the broth. – Слишком много поваров портят похлебку.

[w], [ð]

Where there's a will, there's a way.

Буквально: там, где есть воля, есть и способ.

Эквивалент: кто хочет, тот добьется; было бы желание, а способ найдется.

3. Нам предлагают выполнить презентацию по теме. Каждый слайд должен отображать смысл какой-либо пословицы.

4. При работе с темой «Достопримечательности» мы готовим рассказ, где можно употребить много пословиц, поэтому преподаватель сразу говорит, кто и на какой пословице должен сделать акцент:

When in Rome, do as the Romans. Дословно: Находясь в Риме, веди себя как римлянин. Русский аналог: Со своим самоваром в гости не ходят. В чужой монастырь со своим уставом не ходят.

East or West - home is best. В гостях хорошо, а дома лучше.

The squeaky wheel gets the grease. Под лежачий камень вода не течет. Хочешь жить, умей вертеться.

Better late than never. Лучше поздно, чем никогда.

A picture is worth a thousand words. Лучше один раз увидеть, чем сто раз слышать.

There's no place like home. В гостях хорошо, а дома лучше.

5. Работая с темой «В магазине» мы получили задание: составить рассказ и диалоги а) в овощной лавке, б) в бакалее, в) в продуктовом магазине, используя пословицы.

At the greengrocer's Dialogue.

Pete: Good morning madam. Please, weight a killo of apples.

Greengrocer: Here they are anything else? Look at these juicy pears.

Pete: I agree with you. Pears do look good, but I prefer peachers.

Greengrocer: I see «Tastes differ». Take them, please.

Pete: Well, a kilo of peachers. What else?

Greengrocer: Sixty roubles a kilo. What else?

Pete: Nothing else, thank you. How much do I owe you? Here is two hundred roubles.

Greengrocer: Here is you change.

Pete: Thank you. Good buy.

Greengrocer: Good buy.

6. После каждого раздела в учебнике Н.И. Щербаковой есть задание: подобрать русские аналоги к данным пословицам (стр.25).

7. При изучении пословиц мы можем повторить и использование грамматики. Большинство пословиц употребляются в повелительном наклонении: **Never say die.** (Не падайте духом, не отчаивайтесь).

Степени сравнения прилагательных часто встречаются в пословицах: **Better** late than never - сравнительная степень. Лучше поздно, чем никогда.

Также мы можем повторить употребление глаголов, времен, залогов:

а) **The early bird catches the worm** - 3 л. ед.ч. Present Simple (простое настоящее время). Ранняя птичка ловит всех червей. Русский аналог: Кто рано встает, тому Бог подает.

б) **Curiosity killed the cat**- Past Simple (простое прошедшее время). Любопытство сгубило кота. Любопытной Варваре на базаре нос оторвали.

с) **A woman's work is never done**- притяжательный падеж. Женский труд никогда не заканчивается.

д) **Rome wasn't built in a day**-Past Passive (страдательный залог в прошедшем). Рим был построен не за один день. Москва не сразу строилась.

е) **Who keeps company with the wolf, will learn to howl**- Future Simple (будущее простое). Кто водится с волками, научится выть. Русский аналог: С кем поведешься, от того и наберешься. С волками жить – по-волчьи выть.

Употребление пословиц и поговорок не только уместно при изучении иностранного языка, но и желательно. Вряд ли можно построить обучение грамматике полностью на материале пословиц и поговорок, но представляется целесообразным их использование для иллюстрации грамматических явлений и закрепления их в речи. Приведенные выше примеры показывают, что пословицы и поговорки являются одним из факторов развития мышления при грамотном

употреблении их в речи. Знание английских пословиц и поговорок обогащает словарный запас учащихся, помогает им усвоить образный строй языка, развивает память, приобщает к народной мудрости. В некоторых образных предложениях, содержащих законченную мысль, обычно легче запоминаются новые слова. Пословицы и поговорки делают речь богаче и красочнее не только в русском, но и в английском языке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Щербакова Н.И. Английский язык для специалистов сферы общественного питания English for cooking and catering / Щербакова Н.И. Звенигородская Н.С. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 320 с.
2. Даль В.И. Напутное. Пословицы русского народа: сборник. – М. 1957. – 186 с. (См. также в Хрестоматии исследований).
3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / Вступ. статья А.М. Бабкина. – М.: ГИС, 1955. - 4 т. 669 с.
4. https://www.100bestbooks.ru/files/Dal_Poslovicy_i_pogovorki_russkogo_naroda.
5. <https://englishapple.ru/index.php/blog/901-английские-пословицы-и-их-русские-аналоги>.

РОЛЬ РОДНОГО И ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКОВ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Обласова Т.Д., руководитель – Борисова К.В.

ГБПОУ «Челябинский государственный колледж «Рост»

*Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen.
J.W. Goethe*

Роль языка в современном мире сложно переоценить. Язык есть важнейшее средство передачи и хранения информации: основная часть информации, циркулирующей в обществе, которая существует именно в языковой форме. Передача информации – один из важнейших видов и аспектов общения между людьми, поэтому язык есть важнейшее средство человеческого общения. Свою работу я решила посвятить изучению роли родного и иностранного языка в формировании профессиональной компетенции, поскольку существует прямая взаимосвязь между ними: изучая иностранный язык мы понимаем глубже структуру родного языка на всех его уровнях (фонетическом, грамматическом, семантическом и т.д.), иностранный язык мы изучаем в сравнении с родным, поэтому уровень владения родным предопределяет наши успехи в изучении иностранного.

Зачем же нам их изучать? В своем исследовании я постараюсь ответить на эти вопросы.

Родной язык в профессиональной деятельности

Речь определенного человека – это показатель человеческих качеств, его культуры, степени интеллигентности, «маркер» его развития, способность грамотно и четко доносить свои мысли и идеи до собеседника. Люди, обладающие хорошей и правильной речью, считаются образованными, развитыми и духовно богатыми личностями. Опираясь на основу и знания, полученные в школе, каждый человек продолжает строить свои отношения с родным языком всю дальнейшую жизнь. Это необходимо для успеха.

Родной язык – важнейшее средство связи поколений, обеспечивающее передачу накопленного опыта. Первоначальные сведения об окружающем нас мире и основы наук мы постигаем в школе. Все с помощью речи и языка.

В системе школьного образования учебный предмет «Родной язык» является не только объектом изучения, но и средством обучения. Он обеспечивает развитие интеллектуальных и творческих способностей человека, развивает абстрактное мышление, память и воображение. Именно поэтому основные цели изучения предмета – языковое развитие личности, совершенствование умений и навыков, обеспечивающих свободное владение русским литературным языком в разных сферах и ситуациях его использования. Родной язык неразрывно связан со всеми школьными дисциплинами и влияет на качество усвоения всех других школьных предметов, а в перспективе способствует овладению будущей профессией.

Язык теснейшим образом связан с жизнью. Владение родным языком, умение общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации являются теми характеристиками личности, которые во многом определяют достижения человека практически во всех областях жизни, способствуют его социальной адаптации к изменяющимся условиям современного мира.

Культура речи является одной из составляющих профессиональной подготовки. Молодые специалисты должны в совершенстве владеть всеми видами речевой деятельности, уметь квалифицированно вести беседу.

Общение представляет собой процесс взаимодействия личностей и социальных групп, в котором происходит обмен информацией, опытом, навыками и результатами деятельности.

Профессиональное общение – это речевое взаимодействие специалиста с другими специалистами в ходе осуществления профессиональной деятельности. Сейчас под профессией понимают такое занятие человека, которое требует специальной подготовки, обучения и, конечно же, знания родного языка.

Родной язык лежит в основе профессий лингвиста, журналиста, переводчика, рекламного агента, преподавателя, редактора издательств и программ, корректора, логопеда. Но также велика роль родного языка и в кругу языков современной науки и техники. На нём издаются научные и технические журналы, выходит новая научная литература. Потребности науки и технического описания изобретений инженерной мысли привели к формированию в русском литературном языке функционального развитого научного стиля, позволяющего чётко и определённо описать любые научные открытия и технические достижения.

Как же выглядит сегодня коммуникативный портрет конкурентоспособного специалиста? Для успеха в профессиональной деятельности современному специалисту необходимо в совершенстве владеть навыками культуры речи и обладать лингвистической, коммуникативной и поведенческой компетенциями в профессиональном общении.

Для этого необходимы следующие качества:

- знание норм литературного языка и устойчивые навыки их применения в речи;
- умение следить за точностью, логичностью и выразительностью речи;
- владение профессиональной терминологией;
- владение стилем профессиональной речи;
- умение определять цель и понимать ситуацию общения;
- умение создавать и поддерживать благожелательную атмосферу общения;
- умение направлять диалог в соответствии с целями профессиональной деятельности;
- знание этикета и чёткость выполнения его правил.

Коммуникативное поведение – фактор успешного специалиста, ведь если он относится к другим с уважением, говорит приветливо и хорошо изъясняется, то его определенно ждет удача в той сфере деятельности, которой он занимается. К таким людям больше доверия и желания с ними работать.

В формировании профессиональных компетенций специалиста важную роль играет владение терминологией. Умение использовать понятия и термины говорит о профессионализме человека и его эрудированности.

Моя специальность – аддитивные технологии. В ней тоже есть свои термины и понятия. В пример приведу три основные понятия:

1) Аддитивное производство АП (additive manufacturing) – это процесс изготовления деталей, основанный на создании физического объекта по электронной геометрической модели путем добавления материала, как правило, слой за слоем.

2) Система АП (additive manufacturing system) – это установка АП и вспомогательное оборудование, используемое для АП.

3) Пользователь установки АП (AM machine user) – оператор или организация, использующие установку АП.

Свободное владение специальной лексикой в профессиональной деятельности является одним из условий успешности специалиста.

Иностранный язык в профессиональной деятельности

Вы заметили, что в примерах терминологии после самого термина я написала его английское название. Иностранный язык в формировании специальности так же важен, как и родной. Ведь чтобы понять саму специальность, ее задачи и цели нужно иметь представление о стране, из которой она пришла, в том числе и язык, с помощью которого она создавалась.

При изучении иностранного языка важен социокультурный компонент, так как он влияет на расширение объема лингвистических знаний, умений, навыков,

связанных с адекватным употреблением языковых средств и правил речевого и неречевого поведения. Социокультурный компонент - это различные традиции, обычаи, повседневное поведение, принятые в некотором социуме нормы общения, а также жесты и мимику, национальные особенности менталитета представителей той или иной культуры.

На рынке труда специалисты со знаниями иностранного языка более востребованы, так как этот навык говорит о высоком профессионализме человека, его уровне знаний в определенной области и дальнейшей готовности изучать новое, путешествуя и общаясь с носителями данного языка. Такие специалисты более квалифицированы.

Сейчас в мире наблюдается процесс глобализации – возникновения гибридной мировой культуры, смешения национальных традиций, усиления сотрудничества между нациями. Данный процесс привел к бурному росту межкультурных контактов во всех сферах нашей жизни. Специалисты в самых разнообразных отраслях науки и техники должны постоянно следить за всем новым, что появляется за рубежом и извлекать полезную для их профессиональной деятельности информацию. Для этого каждому образованному специалисту необходимо обладать определенными знаниями иностранного языка.

Устройство на работу в иностранную фирму, сбор и заполнение документов на иностранном языке для предоставления работодателю, деловой телефонный разговор – для всего этого необходимо изучение иностранного языка.

Как известно, английский язык – это язык науки и техники, поэтому необходимо объяснять студентам, как важна работа с научно-технической литературой: инструкциями по эксплуатации оборудования, инструкциями по технике безопасности, научной журнальной или газетной статьей, техническими текстами в оригинале. Благодаря этому студенты учатся переводить иностранные тексты профессиональной направленности и самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас.

В современных условиях усиления глобализации актуализировалась потребность в подготовке высококвалифицированных специалистов, владеющих английским языком. Для современного специалиста важно не только общение с зарубежными партнерами, но и способность использовать знания английского языка в профессиональной деятельности. Таким образом, владение языком важнейшим условием эффективной коммуникации, универсальным средством успешной профессиональной деятельности и самореализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балезин Д. Зачем изучать иностранные языки?, 2007
2. Гаврилова С.Г., Галиева Х.С. Роль иностранного языка в формировании комплексной готовности к профессиональной деятельности. Сибак, 2012
3. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном, Альпина Паблицер, 2017

4. Русский язык и культура речи: Учебник под ред. Гойхмана О.Я., Инфра, 2005

5. Термины специальности Аддитивные технологии:
<http://weldworld.ru/termins/terminy-i-opredeleniya-na-additivnye-tehnologicheskie-processy.html>

ИЗУЧЕНИЕ ФРАЗОЛОГИЗМОВ В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

Пичугова А.Е., руководитель - Витенкова К.А.

ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж»

За тысячелетнюю историю развития английского языка в последнем возникло множество устойчивых выражений, которые носители языка сочли меткими и изящными. Данные единицы речи называются фразеологизмами. Это исторически сложившиеся словосочетания, без знания которых полноценное понимание иностранного языка невозможно.

Фразеологизмы носят ярко выраженный национальный характер, повествующий об истории, культуре, традициях, обычаях и быте английского народа. Художественная и публицистическая литература за счет внедрения фразеологизмов становится выразительной и яркой; текст произведения воспринимается переосмыслено и эстетично. Уместное использование фразеологизмов в речи придает высказыванию эмоциональную окраску и делает язык живым, но человек, не являющийся носителем языка, может столкнуться с проблемой восприятия иностранных выражений из-за буквального перевода.

Таким образом, изучение фразеологизмов английского языка является актуальным и значимым для современного человека, позволяя ему пополнить словарный запас, а также приблизиться к пониманию культуры другой страны.

Цель проекта: исследовать основные методы перевода фразеологизмов английского языка на примере произведения Чарльза Диккенса «Посмертные записки Пиквикского клуба».

Для достижения данной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Дать определение понятиям «фразеология» и «фразеологизм».
2. Рассмотреть разные подходы к классификации фразеологизмов.
3. Изучить национально-культурную специфику английских фразеологизмов.
4. Провести поиск фразеологических единиц в оригинальном тексте произведения и его художественном переводе.
5. Произвести аналитическое сравнение оригинальных фразеологических единиц с их эквивалентами, предложенными переводчиком.

Для выполнения поставленных задач использованы следующие методы: поисковый, переводной и сравнительный.

Гипотеза исследования: буквальный перевод фразеологических единиц с английского языка на русский недопустим.

Объектом данного исследовательского проекта является фразеология английского языка.

Предметом исследования является сопоставимость образных фразеологизмов языков оригинала и перевода.

Материал исследования: роман Чарльза Диккенса «Посмертные записки Пиквикского клуба» и его художественный перевод за авторством Кривцовой А.В. и Ланна Е.Л.

Фразеология как отдельная лингвистическая дисциплина возникла в 40-х гг. 20 века в советском языкознании. Предметом изучения дисциплины является всестороннее исследование фразеологического фонда языка, включая природу фразеологизмов и их признаков, а также их функционирование в речи.

В сфере изучения фразеологии особенно сложной отраслью считается перевод особой группы словосочетаний, называемых фразеологическими единицами или фразеологизмами. Термин «фразеологическая единица» был введен советскими лингвистами. Это устойчивое выражение с самостоятельным значением, описание которого дается в специальных фразеологических словарях.

Согласно исследованиям лингвистов и филологов, фразеологические единицы обладают следующими признаками:

1. воспроизводимость, то есть регулярная повторяемость в речи;
2. идиоматичность, то есть выражение не может быть передано дословно на другой язык;
3. устойчивость, то есть неизменность формы.

В разряд фразеологизмов специалисты включают только определенные группы устойчивых сочетаний. Например, не все сходятся во мнении, что сформировавшиеся в фольклоре пословицы, поговорки, а также крылатые слова можно считать фразеологизмами.

Существуют разные подходы к классификации фразеологических единиц: по семантической устойчивости, по стилистической окраске, по части речи и по происхождению.

По семантической устойчивости лингвисты Виноградов В.В. и Шанский Н.М. выделили основные виды фразеологизмов:

Фразеологические сращения или идиомы – это лексические неделимые словосочетания, значение которых не определяется значением входящих в них отдельных слов;

Фразеологические единства – это лексически неделимые обороты, общее значение которых метафорично, вытекает из значения составляющих слов;

Фразеологические сочетания – это устойчивые обороты, значение которых полностью зависит от значения составляющих их компонентов.

Таким образом, фразеологизм – это определенная группа устойчивых выражений, обладающих целостным переосмысленным значением, которые могут быть экспрессивными и эмоционально окрашенными. Ученые-лингвисты предлагают различные определения и классификации фразеологических единиц.

Язык неразрывно связан с национальной культурой. «Человек не рождается ни русским, ни немцем, ни японцем и т.д., а становится им в

результате пребывания в соответствующей национальной общности людей», поэтому изучая иностранный язык нельзя обойтись без знания его самобытной части лексики, созданной историей, опытом и культурой народа. Картина мира – это совокупность знаний, запечатленных в языковой форме, о характере и менталитете нации. Под национальным характером понимается то, что приобретается в процессе контактов внутри определенного сообщества людей на протяжении их многовековой жизни. Это традиционные формы реакции народа на окружающий мир, установившиеся нормы поведения и деятельности. Менталитет – это совокупность умственных навыков, духовных установок и культурных традиций, присущих отдельному человеку или человеческой общности. Основными чертами английского менталитета и национального характера, которые способствуют формированию английской языковой картины мира, являются следующие понятия:

1. Вежливость, обходительность, ненавязчивость. Англичане внешне демонстрируют правила поведения, используют слова благодарности, не навязываются собеседнику, не привлекают к себе внимание (*stand on ceremony* – церемониться, придавать большое значение правилам поведения, *the done thing* – норма поведения; *bow and scrape* – кланяться, любезничать).

2. Доброта, дружелюбие. Англичанам свойственны сердечность и душевная мягкость (*find common language* – найти общий язык, *the more, the merrier* – чем больше, тем веселее, *lend a (helping) hand* – протянуть руку помощи).

3. Законопослушность. Уважение к закону является источником национальной гордости англичан (*above board* – честный, прямой; *against one's better judgement* – вопреки убеждениям; *accomplished fact* – совершившийся факт).

4. Консерватизм в общественной жизни. Англичане меньше других народов подвержены влиянию времени и ценят традиции (*put one's foot down* – занять твёрдую позицию, принять твёрдое решение, *stick-in-the-mud* – отсталый, не современный человек, *straight arrow* – человек, придерживающийся традиционных норм поведения.)

5. Личные границы, невмешательство в чужие дела, дистанцирование проявляются не только физически, но и речи. Обсуждение погоды является единственной допустимой формой для разговора, потому что делиться личной информацией для англичан кажется слишком мучительно (*poke one's nose into smth* – совать свой нос в чужие дела, *get under smb's skin* – задевать за живое, сидеть у кого – либо в печёнках, *breathe down smb's neck* – стоять у кого – либо над душой).

6. Уважение к собственности. Англичане уважают домашнюю жизнь других людей (*my house is my castle* – мой дом – моя крепость; *he who comes uncalled, unserved should sit* – незваный гость хуже татарина; *a hedge between keeps friendship green* – забор между друзьями продлевает дружбу).

7. Умеренность, сдержанность, самообладание. Человек должен держать себя в руках, не показывать свою эмоциональность слишком явно (*the golden mean* – золотая середина; *first think, then speak* – сперва подумай, а потом говори;

speak simply and straight out – говорить прямо; pigs grunt about everything and nothing – на чужой роток не накинешь платок).

Таким образом, английские фразеологизмы неразрывно связаны с культурой и национальным характером жителей Англии. Существует огромное количество фразеологических единиц, описанных в словарях.

Главнейшими литературными источниками английских фразеологических единиц являются высказывания Уильяма Шекспира, Вальтера Скотта, Джеффри Чосера, Джона Мильтона, Чарльза Диккенса. Английские классические писатели в своих произведениях умело используют разнообразные стилистические приемы и образные средства для выражения своего восприятия и воздействия на читателя. Не все изречения писателей стали фразеологизмами и закрепились в речи, но большая их часть возникла благодаря художественно – литературным произведениям.

Один из выдающихся английских писателей XIX века, оказавший влияние на мировую литературу и обогативший английский язык фразеологизмами, – Чарльз Джон Хаффем Диккенс – английский романист, стенограф, репортёр и очеркист.

Чарльз Диккенс (7 февраля 1812 – 9 июня 1870) родился в семье мелкого чиновника, всю жизнь безуспешно пытавшегося «выйти в люди». В возрасте 11 лет в беднейших кварталах Лондона юный Диккенс был вынужден столкнуться с тяжелым детским трудом на фабрике по производству ваксы. Это в последствии повлияло на характер его романов, содержание которых было выстрадано, прочувствовано и оценено самим писателем. Тем не менее в первых произведениях молодого Диккенса превалирует юмор. С декабря 1833 г. печатал очерки из жизни низших слоёв общества в таких газетах, как: «Monthly Magazine», «Morning Chronicle». В 1836 г. опубликовал первые главы романа «Посмертные записки Пиквикского клуба, имевшие большой успех у читателей. В романе комические ситуации следовали одна за другой, зло в любом облики было обязательно побеждено. В 1837 – 1841 гг. вышли в свет знаменитые романы, как «Приключения Оливера Твиста», «Жизнь и приключения Николаса Никльби», «Лавка древностей». Диккенс создал своего рода энциклопедию жизни Англии середины XIX века.

Благодаря Чарльзу Диккенсу некоторые выражения стали популярными и общеупотребительными: King Charles's head («David Copperfield») – навязчивая идея, предмет помешательства; never say die («David Copperfield») – не отчаивайтесь; a bag of bones («Oliver Twist») – кожа да кости).

Таким образом, большинство фразеологизмов были заимствованы из литературных произведений, в том числе из жизненных романов Чарльза Диккенса, оставивших значимый след в литературе не только Англии, но и всего мира.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верещагин Е. М., Костомаров В. Г. Язык и культура. – М., 2019.
2. Виноградов В.В. Лексикология и лексикография: Избр. труды. М., 2015.

3. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). – М.: Издательство ИКАР. Э.Г. Азимов, А.Н. Щукин. 2009.

4. Реферат по теме "Классификация фразеологических единиц современного английского языка" Месхия Светлана Юрьевна.

5. Реферат по теме «Лексико-грамматические особенности перевода фразеологизмов на русский язык»

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ШРИФТОВ В ТЕКСТЕ

Самсонычев В.Е., Воронин С.Е., руководитель – Ларцева Н. В.

ГБПОУ «Коркинский горно–строительный техникум»

Развитие современного мира постоянно наращивает темп, а это значит, что современный человек наращивает темп своего интеллектуального совершенствования. Высокие требования предъявляются к уровню образованности современного человека, а значит высоким должен стать уровень сформированности общих и профессиональных компетенций современного студента. **Актуальность** темы определена следующим фактором: осваивая образовательную программу, обучающимся приходится работать с информацией, большая часть которой представлена в виде текста научного стиля (учебники, научные журналы, образовательные сайты), основная задача которого - точная передача научной информации, описание процессов и закономерностей, доказательство суждений и обучение. В связи с тем, что весь поток зрительно воспринимаемой информации передается посредством шрифта, есть необходимость изучить особенности использования шрифтов в текстах научного стиля.

Объект исследования: тексты научного стиля.

Предмет исследования: шрифт.

Цель: выявить шрифт, который уместно использовать при наборе текстов научного стиля.

Гипотеза исследования состоит из предположения о том, что если при наборе текста научного стиля использовать уместный шрифт, то он будет положительно влиять на восприятие и усвоение информации, содержащейся в читаемом тексте.

Основными **задачами** являются:

1. Представить характеристики понятий «информационная переработка текста», «шрифт», «компьютерный шрифт».

2. Изучить классификацию компьютерных шрифтов.

3. Апробировать в опытной работе применение различных видов шрифтов в разных формах работы с текстом научного стиля, подтвердить, что шрифт оказывает влияние на восприятие текста.

Методы исследования: теоретический (анализ литературы по теме исследования); эмпирические методы (анкетный опрос, эксперимент); статистический (обработка полученных результатов).

Практическая значимость исследования заключается в том, что применение шрифтов в текстах научного стиля апробировано в исследовании, которое рассчитано на ознакомление студентов с основными видами шрифтов и правильным их применением. Специалистам любого направления необходимо уметь пользоваться разнообразием шрифтов, важным не только для требований, предъявляемых к конкретному набранному тексту, но и для комплексов самостоятельной работы с информацией.

При освоении дисциплин по выбранной специальности помимо аудиторных учебных занятий студентам предлагается выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, направленной на достижение целей подготовки специалистов – профессионалов, активное включение студентов в сознательное освоение содержания образования. Зачастую, работая самостоятельно, студенту приходится извлекать необходимую информацию из текста – источника, на основе которого создается вторичный текст: реферат, доклад, сообщение и т.д. Такой процесс извлечения информации на основе текстов – источников называется *информационной переработкой текста* [1].

Осуществление информационной переработки текста зависит в основном от глубины восприятия и точного понимания читаемого текста. Следовательно, в любом виде информационной переработки текста должен быть обеспечен *комфорт чтения*. При этом изобразительным элементом, который становится носителем информации, определяющий восприятие текста, является *шрифт*.

Обратимся к следующим определениям понятия шрифт:

Шрифт - упорядоченная графическая форма определенной системы письма [2].

Шрифт - графический рисунок начертаний букв и знаков, составляющих единую стилистическую и композиционную систему, набор символов определенного размера и рисунка [3].

Шрифт - комплект литер, воспроизводящий какой-либо алфавит, а также цифры, знаки препинания и другие символы, необходимые для набора текста на одном или нескольких языках [4].

Шрифт может быть наборным, рисованным, написанным (рукописным), а также *компьютерным*.

Компьютерный шрифт – это файл, содержащий в себе описание набора буквенных, цифровых, служебных и псевдографических символов, используемый для отображения этих символов (в частности текста) программой или операционной системой [4].

Рисунок компьютерного шрифта определяется тремя факторами: художественными особенностями, назначением и техникой воспроизведения. Чем уместнее использован шрифт, тем лучше выполняет он свою функцию – передавать информацию. Классификация по такому способу может быть представлена следующими тремя основными группами:

- ✓ *шрифты с засечками* (Times New Roman, Garamond, Georgia и др);
- ✓ *шрифты без засечек* (Arial, Verdana и др);
- ✓ *шрифты свободного стиля* (Broadway, Hand, ITC и др.) [5].

Еще один из видов классификации компьютерных шрифтов, представляющий для нас интерес, - определение роли шрифта на странице. С этой точки зрения шрифты также подразделяются на три группы: текстовые или наборные (text), акцидентные или выделительные (display) и декоративные (decorative) [6]. Приведем примеры шрифтов, доступных для набора текстов на русском языке при работе в текстовом редакторе Word:

✓ *текстовые шрифты* используются для длинных полос текста в книгах и журналах, для набора основного текста. Особое внимание в дизайне таких шрифтов уделяется удобочитаемости (Times New Roman, Garamond и др.);

✓ *акцидентные шрифты* используются для набора заглавий. Требования к удобочитаемости у них ниже (Haettenschweiler, Impact и др.);

✓ *декоративные шрифты* широко используются в рекламе, также могут использоваться для заголовков (Mistral, Segoe Script и др.) [7].

Анализ научной литературы позволил выявить следующее:

1. При выборе шрифта необходимо учитывать, с какой целью данный шрифт применяется.

2. Для чтения и набора текста удобны шрифты с засечками и текстовые шрифты.

Исследовательская работа, в которой приняли участие студенты 1 курса группы 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы» (1КСК-22, 2КСК-22 - 45 человек), была проведена в несколько этапов.

На первом этапе исследования среди студентов -первокурсников был проведен опрос, результаты (в %) интерпретированы следующим образом:

1. При наборе текста докладов (рефератов, сообщений) уделяете ли Вы внимание шрифту вторичного текста?

- Да – 40%.
- Нет – 30%.
- Иногда -30%.

2. По какому принципу выбираете шрифт при наборе текста, если требования не предъявляются?

- Каким был шрифт в тексте – источнике (в интернете), тот и оставляю – 60%.
- Чаще всего использую один и тот же шрифт: (*Arial, Calibri, Book Antiqua, Candara*) – 35%.
- Выбор шрифта зависит от настроения – 5%.

3. Знаете ли Вы, что от выбора шрифта зависит скорость Вашего чтения и качество восприятия текста?

- Да – 3%.
- Нет- 58%.
- Никогда не задумывался об этом- 26%.
- Удивлен этому факту- 13%.

Данный опрос позволил нам сделать вывод о том, что при информационной переработке текста обучающиеся не придают значения важности выбора шрифта при наборе вторичного текста.

Второй этап исследования был проведен на учебном занятии по русскому языку. Студентам было предложено выполнить следующее задание: прочитать микротексты статьи научного стиля, определить микротемы, выписать основной тезис научной статьи. Предложенные три микротекста набраны тремя видами *шрифтов с засечками*.

После выполнения задания был проведен опрос, результаты которого оказались следующими: на вопрос «*Какой текст Вам комфортно было читать?*» 90% респондентов отметили шрифт с засечками Times New Roman; 8 % - Georgia; 2% - Georgia.

На вопрос «*Какой текст хорошо воспринимается, при чтении буквы не сливаются?*» 80% обучающихся выбрали Times New Roman, 17 % - Garamond, 3% - Georgia.

Шрифт Times New Roman назвали удобочитаемым 95% студентов, 5 % - шрифт Garamond.

Данный результат говорит о том, что при работе с текстом научного стиля шрифт с засечками Times New Roman удобен для чтения и восприятия текста.

На завершающем этапе исследования студентам предлагалось выполнить набор текста научного стиля, состоящего из 100 слов, тремя видами шрифтов: *текстовый шрифт* (Times New Roman); *акцидентный шрифт* (Haettenschweiler); *декоративный шрифт* (Mistral).

Интерпретация результатов показала, что текстовым шрифтом Times New Roman набор текста осуществляется в два раза быстрее, чем акцидентным и декоративным шрифтами.

Таким образом, диагностика обучающихся 1 курса позволяет сделать выводы о том, что шрифт – это изобразительный элемент, который является носителем информации, во многом определяющий восприятие текста; шрифт *Times New Roman* влияет на качество процесса чтения – обеспечивает как скорость чтения, так и его удобство; данный шрифт уместно использовать при работе с текстом научного стиля.

Изучение теоретического материала и проведение исследования подтверждают **гипотезу** о том, что шрифт текста влияет на восприятие и усвоение информации, содержащейся в читаемом тексте.

Решение поставленных задач и подтверждение гипотезы свидетельствуют о **достижении цели** нашего исследования, заключающейся в выявлении шрифта, который уместно использовать при наборе текстов научного стиля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чердаков Д.Н, Вербицкая Л.А., Дунев А.И., Русский язык. 11 класс: базовый уровень: учебник для общеобразовательных организаций. — М., Издательство «Просвещение», 2022. -208 с.
2. Смирнов С.И. Шрифт и шрифтовой плакат. - М., Издательство «Плакат», 1978.-143 с.
3. Барышников Г.М. Шрифты. Разработка шрифтов. URL: <http://www.newsman.tsu.ru/wp-content/uploads/library/Fonts.pdf> (дата обращения: 15.02.2023).

4. Филиппович А.Ю. Компьютерные шрифты: виды, характеристики и технологии создания. URL: <http://www.socioprognoz.ru/files/File/2013/article1.pdf> (дата обращения: 13.02.2023).

5. Капр А. Эстетика искусства шрифта. URL: <http://mirknig.su/knigi/design/37761-estetika-iskusstva-shrifa.html> (дата обращения: 15.02.2023).

6. Шевченко В.Э. Визуальный контент как тенденция современной журналистики // Медиаскоп. 2014 г. №4. URL: <http://www.mediascope.ru/1654> (дата обращения: 13.02.2023).

7. Петрова В.В. Применение типографики для подготовки контента // Вестник МГУП им. Ивана Федорова. 2015. № 5. С. 1–3.

ДИСКУССИОННЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ КЛУБ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Селюков А.Е., руководитель - Мельникова А.П.

ГБПОУ «Озерский технологический колледж»

Эффективность профессиональной коммуникации зависит от навыка взаимодействия с другими людьми, владения коммуникативными компетенциями, степени коммуникабельности.

Коммуникация в коллективе необходима, чтобы наладить связь между руководством и исполнителем, построить эффективное взаимодействие с коллегами, обеспечить положительный результат совместной деятельности, научиться правильно регулировать отношения, исключить конфликты и помехи, связанные с выяснением отношений.

Умение устанавливать и поддерживать необходимые контакты с людьми является показателем компетентности в общении, обеспечивающим успешное протекание коммуникативных процессов у человека в различных ситуациях, в том числе и в профессиональной деятельности.

Цель работы: изучение форм коммуникации, направленных на эффективное установление партнёрских отношений в коллективе.

Задачи:

1. изучить информационные источники по теме;
2. изучить уровень «помех» в установлении контактов в студенческой среде;
3. рекомендовать использование активных форм работы, позволяющих формировать навыки коммуникации для сплочения коллектива и установления партнёрских отношений.

Профессиональная коммуникация – это взаимодействие в среде официальных отношений. Она направлена на достижение результатов, решение поставленных задач, оптимизацию деятельности.

Каждый из участников профессиональной коммуникации обладает своим статусом, являясь начальником, подчинённым, коллегой, однокурсником, партнёром. Необходимо знать основы коммуникации, чтобы взаимодействовать друг с другом.

Поступая на первый курс, студенты приходят в учебное заведение каждый со своим уровнем общеобразовательной подготовки, культуры, социализации.

Одной из наиболее важных областей социального поведения является среда сверстников. Опыт общения, приобретённый в юношеском возрасте, помогает при вступлении в профессиональный коллектив. Общение способствует формированию навыков социального взаимодействия, даёт возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки.

Необходимо чётко разграничивать синонимичные понятия: **«коммуникация»** и **«общение»**.

Коммуникация – взаимодействие систем, в ходе которого от одной системы к другой передаётся сигнал, несущий информацию. Коммуникация присуща и техническим системам и взаимодействию людей.

Общение – это частный вид коммуникации. Информационный процесс, отношение людей друг к другу, процесс взаимовлияния друг на друга, процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга, речевого воздействия.

Коммуникация предполагает более деловую направленность, общение – личностный, духовный контакт партнёров через речевое воздействие. Вне общения человек как личность сформироваться не может.

Вопросам коммуникации посвящены работы отечественных и зарубежных учёных: В.М. Бехтерева, Р.М. Мокшанцева, Б.Ф. Ломова, А.Я. Анцупова и др.

Во второй половине 20 века, в 21 веке коммуникация стала объектом изучения как социальных наук (социология, социальная психология, социальная философия, культурология, политология), так и специальных и прикладных наук (менеджмент, маркетинг, теория рекламы и др.) Однако, как отмечают специалисты в области коммуникации, целостная теория социальной коммуникации ещё не сформировалась.

В общении современной молодёжи в настоящее время присутствуют две формы: непосредственное общение; опосредованное общение с помощью различных устройств (телефоны, планшеты, ПК, ноутбуки) – в сети Интернет, смс – сообщения.

Обращает тот факт, что студенты часто испытывают затруднения в выражении своих мыслей нормированным литературным языком. В речи студентов наблюдается большое количество слов из молодёжного сленга, просторечий, иногда – арготизмов.

Опосредованное общение происходит через Интернет, имеет свои особенности: использование графем (букв), большое количество смайликов для передачи чувств. Частое использование жаргонов, молодёжного сленга, аббревиатур иностранного происхождения, но записанных русскими буквами, слова и выражения из популярных фильмов, интернет-игр.

Как сделать общение продуктивным и познавательным, чтобы навыки, приобретённые в студенческой среде, помогли быть более эффективным в карьере и в личной жизни?

Многую была проведена диагностика «помех» (В.В. Бойко) в установлении эмоциональных контактов среди студентов двух групп. Анализ результатов показал следующие «помехи» в установлении эмоциональных контактов:

1. Неумение управлять эмоциями, дозировать их – 14.
2. Неадекватное проявление эмоций – 6.
3. Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций – 5.
4. Доминирование нежелательных эмоций – 5.
5. Нежелание сближаться с людьми на эмоциональном уровне – 6.

Определены уровни эмоциональной эффективности в общении:

1 уровень – испытуемый плохо видит себя со стороны или не уверен в ответах.

2 уровень – студенты знакомы с частью навыков эффективной коммуникации (умение слушать, искать компромиссы).

3 уровень – часть студентов эффективно владеет компетенциями профессиональной коммуникации.

Помочь стабилизировать ситуацию, сформировать потребность в активной коммуникации, выработать способность к самомотивации, работе в команде может использование в работе «мягких навыков» (softskills). Hardskills (жёсткие навыки) направлены на развитие логического мышления, профессиональных навыков, softskills – на эмоциональное развитие. Гибкие навыки – умения, не связанные с конкретной работой, но помогающие делать её эффективно: способность общаться, договариваться, принимать решения, креативность, проявление эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект проявляется в способности понимать, дружелюбии, умении слышать собеседника, способности искать компромиссы, контролировать эмоциональное напряжение, владении интонацией голоса, умении задавать правильные вопросы, создании приятной атмосферы общения.

В связи с этим на этапе студенческой жизни необходимо использование активных форм работы, позволяющих развивать эти навыки.

В Озерском техническом колледже мы создали студенческий дискуссионный клуб «Альянс». Идея клуба родилась на уроках русского языка во время изучения публицистического стиля, где каждому из нас было предложено выступить перед однокурсниками с интересующей нас темой. Во время выступлений возникали споры, мы учились аргументированно доказывать свою точку зрения. Образовалась творческая группа по подготовке батла. Дискуссия основана на обмене взглядами по определённой проблеме, формирует самостоятельность мышления, умение аргументировать, доказывать, обосновывать свою точку зрения.

Нами проведено 7 дискуссий (батлов). Батл состоит из трёх раундов, на каждый из которых отведено 10-15 минут. Каждый раунд имеет свою тему. Раундом руководит рефери из числа преподавателей или студентов. Он следит за правилами ведения дискуссии, контролирует время, помогает не сбиться с

темы, делает обобщения, подводит итоги. Разработаны правила ведения дискуссии, памятка участникам батла, критерии оценивания участников, положение о дискуссионном студенческом клубе.

Дискуссионный клуб берёт на себя следующие функции: учит студентов навыкам ведения диалога, монолога, умению аргументировать свою позицию, воспитывает творческую личность, формирует активную гражданскую позицию. Критерии оценивания участников клуба: владение темой, аргументированность, эмоциональность, убедительность, умение общаться.

Памятка участника дискуссии содержит советы по подготовке успешного выступления: тщательная подготовка к дискуссии, продумывание содержания выступления (о чём говорить, какие факты и примеры использовать, на какие источники ссылаться), как должна звучать речь.

В дискуссионном клубе прошли обсуждение темы:

1. Чего мы боимся?
2. Что такое свобода слова?
3. «Гении и злодейства».
4. Роль женщины в современном мире.
5. Чёрные и белые дыры. Мифы и реальность.
6. Наука и этика.
7. Русский мат: за и против.
8. ЛГБТ – болезнь, отклонение или норма?
9. Компьютерные игры. Вредно или полезно.
10. Справедливы ли стереотипы о молодёжи.

Темы предлагаются студентами. Данная форма работы имеет обучающую и воспитательную ценность: учит более глубокому пониманию проблемы, умению защищать свою позицию, уважать мнение других, учит искусству общения, развивает общую культуру. Студенты учатся коммуницировать, искать пути решения проблемы. Полученные навыки пригодятся на производстве. Такие формы полезны как студентам, так и педагогам, так как помогают установить диалог. Работа над данной темой подтвердила мысль о том, что необходима системная работа по выработке навыков общения, необходимых для социализации студентов, оптимизации их деятельности, подготовке их к коммуникации в производственной среде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ботавина Р.Н. этика деловых отношений: Учеб. Пособие/Р.Н. Ботавина. – М.: Финансы и статистика, 2005. – 208 с.
2. Кибаров А.Я., Захаров Д.К., Коновалова В.Г. Этика деловых отношений: учебник для вузов. М.: ИНФРА – М., 20- 367 с.
3. Кривокола Е.И. Деловые коммуникации: учебное пособие – М.: ИНФРА – М., 2013 – 190 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ДЕСКРИПТОРНОГО ОПИСАНИЯ НАУЧНОГО ТЕКСТА

Серебрянский И.В., руководитель – Кизилова С.А.

ГБПОУ «Магнитогорский строительно-монтажный техникум»

Сложный научный язык, обилие слов, понятий, терминов, неинформативные заголовки учебных текстов затрудняют изучение и поиск значимой информации. В результате профессиональная и научно-техническая информация остаётся непонятой и неусвоенной. Чтобы основательно изучить учебный материал, при необходимости найти в нём нужные сведения и выразить основные положения темы на уроке, экзамене или в учебно-исследовательской работе, следует ёмко описать смысловое содержание исходного текста с помощью вербальных средств.

В искусственных языковых системах для описания смыслового содержания текста принято использовать дескрипторы. Считается, дескрипторы улучшают навигацию в информационной массе, облегчают процесс изложения любого материала в специальных терминах.

В исследовании предпринята попытка теоретически обосновать актуальность дескрипторов в изложении учебного материала в терминах научной дисциплины и выработать собственный опыт технологической обработки текста на основе метода дескрипторного описания.

В основу теоретических наработок легла «Методика создания дескрипторного словаря» Скипор И.Л. [5]. При составлении правил дескрипторизации научного текста учтены требования ГОСТ 7.25-2001 «Тезаурус информационно-поисковый одноязычный. Правила разработки, структура, состав и форма представления» [1].

В ходе исследования:

Провели анализ, существующих в литературе определений «дескриптор».

Дескриптор - (от лат. «describere» – описывать) - слово или словосочетание на информационно-поисковом языке для описания основного содержания документа [2, С. 199].

Взяли за основу принятое в лингвистике (языкознание).

Дескриптор – это нормализованное слово или словосочетание, выбранное из группы синонимичных или близких по значению слов и выступающее в качестве заголовочной единицы поля [4].

Выявили:

— основные свойства дескриптора: смысловая устойчивость и однозначность (прямое значение);

— функции дескриптора: описание главной темы или предмета, идентификация лексики и навигация в системе тезауруса.

Установили, что дескрипторы как средство описания либо встроены в текст, либо содержатся в тезаурусе, специальном словаре-справочнике. Тезаурус предлагает список синонимичных или противоположных по значению слов и выражений. Пользователь отбирает из списка нужный для контекста дескриптор, использует его, чтобы лаконично и грамотно передать сообщение.

Раскрыли технологические процессы дескрипторного описания, порядок и правила обработки научного текста.

Процедура обработки текста осуществляется на двух этапах: фильтрации и нормализации. В рамках каждого этапа предусмотрены конкретные шаги-действия, направленные на выявление смысловой составляющей текста в дескрипторах.

Рассмотрели применение метода дескрипторного описания на тексте научной статьи Казаневой Е.К., Хисматуллиной Д.Д. «Сталинский амбир в архитектуре города Магнитогорска». Задача состояла в том, чтобы сформировать терминологию, необходимую для изложения материала по данной теме [4].

На этапе фильтрации обрабатывался текст, осуществлялся процесс отбора информативных понятий.

С этой целью:

1) удалили «стоп-слова» - слова не несущие смысловой нагрузки: местоимения, предлоги, союзы, частицы; слова- эвфемизмы; аллюзии; вводные слова и конструкции; речевые штампы, канцеляризм и клише; термины, не относящиеся к данной тематической области.

2) выделили информативные ключевые слова и фразы: одиночные слова (существительные, прилагательные, глаголы, причастия, деепричастия, наречия); словосочетания; аббревиатуры, сокращения слов и словосочетаний; исторические даты; географические названия; имена собственные; названия исторических эпох и событий.

3) подсчитали количество вхождений терминов в текст;

4) провели сортировку терминов по популярности;

5) вторично удалили из текста те, которые не несли смысловой нагрузки.

В результате образовался список информативных понятий текста: единичных слов и устойчивых словосочетаний.

На этапе нормализации обрабатывались, отобранные из текста ключевые термины.

Процесс нормализации протекал на двух уровнях: морфологическом и семантическом.

На морфологическом уровне ключевые слова приводились к единообразной грамматической форме, путём изменения грамматических признаков (падеж, число, род).

Согласно требованиям ГОСТ, привели:

— падежные формы одиночных существительных, опорных существительных в словосочетаниях в форму именительного падежа;

— исчисляемые существительные в форму множественного числа, неисчисляемые в форму единственного;

— падежные формы прилагательных и причастий в форму именительного падежа; прилагательные и причастия в единственном числе к форме мужского рода;

заменили:

— глаголы и деепричастия отглагольными существительными;

- наречия именами прилагательными;
- ввели:
- аббревиатуры с полными формами;
- географические названия в соответствии с названиями в географических справочниках или картах;
- оформили:
- годы, десятилетия, века арабскими цифрами без точек и пробелов;
- устоявшиеся названия веков как одну лексическую единицу;
- имена собственные неодушевлённых предметов, событий в кавычки;
- с прописной буквы в составных наименованиях все собственные имена;
- официально принятые, устоявшиеся понятия без кавычек;
- первое слово в названиях исторических эпох и событий с прописной буквы.

На семантическом уровне – осуществлялся процесс выражения темы текста в дескрипторах; формировались списки (индексы) ключевых слов (дескрипторов), объединённых общим семантическим признаком.

Во-первых, сгруппировали ключевые слова в соответствии со смысловым значением.

Во-вторых, выделили семантические поля терминов – модель смысловой общности слов.

В-третьих, установили отношения, индексировали классы условной эквивалентности (равнозначности) между группами дескрипторов и семантическими полями.

Рассмотренную процедуру обработки научного текста предлагаем использовать как обучающий контент для самостоятельного овладения способом дескрипторного описания смыслового содержания темы.

Результат преобразования научного текста по методу дескрипторного описания представлен в таблице 1.

Таблица 1 – «Терминология, необходимая для изложения материала по теме «Сталинский ампи́р в архитектуре города Магнитогорска»»

	Семантические поля терминов	Классы условной эквивалентности
1	Отрасль, дисциплина, область деятельности	архитектура; живопись; зодчество; скульптура; строительство
2	Направление, жанр, стиль, течение	ампир; ампир классический; ампир сталинский
3	Пространство объектное	город Магнитогорск; район Ленинский; Советская Россия;
4	Эпоха, период, век	1936-1955 ГГ; Сталинская эпоха
5	Конструктивные части сооружения	антаблемент; архитрав; аттик; балкон; капитель; карниз; колонна; консоль; проём

		дверной; проём оконный; фриз; фронтон; эркер
6	Неконструктивные части сооружения, фасадный декор	барельеф; вазон; волюта; горельеф; лепнина; орнамент; пилястр;
7	Материалы архитектурные	бетон; бронза; гранит; камень мрамор
7	Действия, процессы, операции	декорирование; проектирование
8	Свойства, величины, параметры, характеристики.	величественность; помпезность; роскошность; тяжеловесность; чёткость форм
9	Отношения, структура, модели, законы, правила, абстрактные понятия	композиция; ордер архитектурный; ордер социалистический; равновесие; симметрия

Полученный опыт позволяет утверждать, что метод дескрипторного описания научного текста:

- продуктивен в обработке и анализе профессиональной и научно-технической информации;
- эффективен в устранении когнитивных пробелов: ошибочных или недостаточных знаний;
- удобен для обработки, передачи, хранения и запроса информации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ГОСТ 7.25-2001 Тезаурус информационно-поисковый одноязычный. Правила разработки, структура, состав и форма представления: научная статья [Электронный ресурс]. – URL: <https://engenegr.ru/gost-7-25-2001>
2. Егорова, Т.В. Словарь иностранных слов современного русского языка: Т. В. Егорова ; сост. Т.В. Егорова. – Москва : Аделант, 2014. – 800 с. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241871>
3. Казанева Е.К., Хисматуллина Д.Д. Сталинский ампи́р в архитектуре города Магнитогорска / Е.К. Казанева, Д.Д. Хисматуллина // Гуманитарно–педагогические исследования. Магнитогорск: Издательский центр «МГТУ им. Г.И. Носова»
4. Некрасова А.В. Реконструкция текстового лексико-семантического поля как метод изучения духовной прозы: научная статья [Электронный ресурс]. – URL: http://eprints.tversu.ru/7248/1/86-91_Nekrasova.pdf
5. Скипор И.Л. Методика создания дескрипторного словаря: научная статья [Электронный ресурс]. – URL: <http://resources.kemrsl.ru/founds/vip1/vip1.25.htm>

ЖИВАЯ ЛЕКСИКА ИНТЕРНЕТА

Синев Г., руководитель – Барсукова Т.И.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

Интернет сегодня – это колоссальный источник информации, который узнало человечество. Но быстрота и доступность связи между пользователями позволили использовать Интернет не только как инструмент познания, но и как средство для общения и развлечения. А виртуальная коммуникация, которая возникла благодаря быстрому развитию сети, породила особый язык – язык виртуального общения. Созданные в сети многочисленные чаты, открытые форумы и личные страницы – основные способы общения молодежи. Ими пользуются сотни тысяч молодых людей в России уже довольно давно.

Актуальность работы: Мы сами являемся активными пользователями Интернета и видим, что современная молодежь более охотно общается через виртуальные сообщества, нежели «вживую». Раньше люди вместо Интернета общались через письма. Сейчас же молодежь старается общаться на более упрощённом языке. В дальнейшем всё это может отразиться на речевой культуре подрастающего поколения, потому что культура общения уходит на второй план.

Объектом исследования является Интернет-сленг, ведь именно он сейчас наиболее явно влияет на наш язык, а значит, поддерживает его жизнь.

Предмет исследования – слова и выражения, используемые подростками для общения в Интернете и допускаемые ими ошибки.

Цель проекта: узнать, как влияет Интернет-сленг на речевую культуру современных подростков.

Задачи проекта:

- область определений;
- анкета;
- анализ анкеты;
- анализ интернет-слов.

Новизна работы заключается в том, что данное исследование является своего рода призывом не только для подростков, но и для взрослого населения страны к борьбе за чистоту родного языка.

Что такое сленг?

В незапамятные времена бродили по Древней Руси коробейники (офени). Торговали в городах и селах разными вещами. А на пути к этим городам и селам на них зачастую нападали разбойники. Чтобы уберечь товар и выручку и сохранить в тайне свой маршрут, офени придумали собственный язык. (Вспомните, какой вопрос задают при знакомстве друг с другом представители криминального мира: «По фене ботаешь?»). Именно от него, считают современные лингвисты, и берут начало всевозможные жаргоны и сленги. Причем отголоски языка офеней слышны и до сих пор, например, слово «клевый», широко использующееся не одним поколением россиян, родом из того самого языка торговцев. Обозначало оно тогда, кстати, примерно то же, что и сегодня, – «отлично», «здорово».

Сленг – это слова, которые часто рассматриваются как нарушение норм стандартного языка. Это очень выразительные, ироничные слова, служащие для обозначения предметов, о которых говорят в повседневной жизни. Необходимо

отметить, что некоторые ученые жаргонизмы относят к сленгу, таким образом, не выделяя их как самостоятельную группу, и сленг определяют как особую лексику, используемую для общения группы людей с общими интересами. Сам термин «сленг» в переводе с английского языка означает:

1. речь социально или профессионально обособленной группы в противоположность литературному языку;
2. вариант разговорной речи, не совпадающий с нормой литературного языка.

Чаще всего сленгом пользуются подростки и молодые люди. Итак, что же такое молодежный сленг?

Молодежный сленг

Молодежный сленг – явление во времени не столь устойчивое, и «говор» современных подростков все же отличается от "словарного запаса" их родителей в том же возрасте.

По мнению филологов, молодежный сленг – средство общения людей, условно объединенных возрастом от 11 до 30 лет. Это смешение многих жаргонов: криминального – «шмонать», «базарить», «шмотки», «стрелка»; компьютерного – «винды», «драйв»; нормативной и ненормативной лексики – «хилять», «бакланить», а также других слов, образованных присоединением нецензурных частей к установившимся жаргонным. Лексика жаргона ограничена интересами тех, кто его использует. Впрочем, как раньше, так и теперь источником сленга служит обычный литературный язык. Просто смысл отдельных слов нормальной речи переиначивается. Например, «белая», «беляк» – компьютерная мышь, «клон» – от клонировать, то же самое «скан» – скопированное, списанное, «мобила» – телефон, связь, «симка» или «самса» (от аббревиатуры SMS) – способ мобильной связи, «глюк» – ошибка, незавершенность в компьютерной программе.

Большинство подростков не мыслят своей речи без сленга. «Нас другие тогда не поймут... Общаться невозможно будет, – рассуждают они. – Сленг отличает нас от более взрослых людей. Да и как объяснить что-то одноклассникам без любимых словечек «туфта», «угар», «бабки», «приколист»?» Они убеждены, что говорить на сленге модно, он охватывает большинство жизненных ситуаций.

Для чего же нужен сленг? Если у воров сленг призван помочь скрывать свои мысли и намерения, то подростковый сленг нужен совсем не для этого.

– Сленг делает речь более краткой, эмоционально выразительной. (Сравним два выражения. На книжном, литературном языке: «Я испытываю сильное приятное чувство от этой песни». На сленге: «Я просто тащусь от этой песни!»).

– Сленг служит опознавательным знаком того, что этот человек принадлежит к данной социальной среде.

Функции молодежного сленга

Сленг выступает как средство неформального общения молодых людей. Также фразы, употребляемые молодежью, звучат более игриво, чем обыкновенные. Появилось множество чатов, которые заняли прочные позиции в

Интернете. Пользователи сети быстро освоили правила виртуального языка: как слышу, так и пишу: йожик (ёжик), превед (привет) и т.д.

Одна из основных проблем распространения такого языка – коверканье слов – неизбежно снизит грамотность. Причина появления и распространения «сетеза», с одной стороны – бедность словарного запаса пользователей и одновременно желание быть оригинальным, а с другой – новизна. Например, такие сленговые слова второй половины XX века, как «лимита», «стиляги», «сачок» (в смысле: «прогульщик, отлынивающий от чего-либо человек»), «фирма» и др., хотя еще временами и употребляются, но практически уходят в прошлое. Исследователи отмечают, что судьба сленговых слов и выражений неодинакова: одни из них с течением времени настолько приживаются, что переходят в общеупотребительную речь; другие существуют лишь какое-то время вместе со своими носителями, а затем забываются и даже ими; и, наконец, третьи сленговые слова и выражения так и остаются сленговыми на протяжении длительного времени и жизни многих поколений, никогда полностью не переходят в общеупотребительный язык, но в то же время и совсем не забываются.

Отличие компьютерного сленга от других сленгов

В чем отличие компьютерного сленга от сленгов других типов?

1) эти слова служат для общения людей одной профессии – программистов или просто людей, использующих компьютер для каких-то целей;

2) компьютерный сленг отличается «заикленностью» на реальности мира компьютеров. Рассматриваемые сленговые названия относятся только к этому миру, таким образом, отделяя его от всего остального, и зачастую непонятны людям несведущим. Например, не каждому человеку станет понятно выражение «трехпальцевый салют», которое обозначает сброс компьютера нажатием клавиш Ctrl-Alt-Del. Благодаря знанию такого специального языка, компьютерщики чувствуют себя членами некой замкнутой общности;

3) в числе этой лексики нередки и достаточно вульгарные слова. Таким образом, эти три наблюдения не позволяют причислить компьютерный сленг ни к одной отдельно взятой группе нелитературных слов и заставляют рассматривать его как явление, которому присущи черты каждой из них. Это и позволяет определить термин компьютерный сленг, как слова, употребляющиеся только людьми, имеющими непосредственное отношение к компьютерам в повседневной жизни, заменяющие профессиональную лексику и отличающиеся разговорной.

Приведем интересный пример: мальчишки, одобряя велосипед товарища или новый фильм, говорили 15 лет назад – клево!, 5 лет назад – прикольно!, 2–3 года назад – рульно!, а сейчас – зачОт!

Новый стиль общения в Интернете подразумевает, что виртуальный человек должен уметь говорить быстро и при этом еще быть оригинальным.

Интернет – сленг и речевая культура

Интернет-сленг — стиль речи, основанный на нарочито неправильной орфографии, распространился в Интернете стихийно как гротескная реакция на многочисленные орфографические ошибки в Интернет-публикациях и репликах.

Этот сленг в современном мире занимает немаловажную роль, как и сама глобальная сеть Интернет. Ведь там люди проводят огромную часть своего времени: получают необходимую информацию, работают с его помощью, общаются в социальных сетях, играют в онлайн игры и многое другое не обходится без участия сети. Для того, чтобы проанализировать влияние Интернет – общения на грамотность подростков, были исследованы сайты, блоги, форумы, чаты, наиболее часто посещаемые моими сокурсниками, и были получены следующие выводы.

1. В Интернете преобладает неграмотное письмо, так как предполагается анонимность пользователя. Вследствие этого в сети проявляется особенность, связанная со снижением психологического и социального риска в процессе общения – раскрепощенность, не нормативность лексики и некоторая безответственность участников общения.

2. В связи с затрудненностью передачи эмоций пользователи стойко стремятся к эмоциональному наполнению текста, которое выражается в создании специальных значков – смайликов для обозначения эмоций.

3. Манера общения и грамотное письмо, зависят от формы виртуального общения (форумы, гостевые книги, чаты, конференции, электронные почты, блоги, личные дневники). Каждая из этих форм имеет свои уникальные традиции общения и предъявляет особые требования к языку, на котором происходит общение. Это исключительно молодежный способ общения и самовыражения. Например, + **адын**, с Интернет – языка +1 переводится как «зачёт», «прикольно», «круто», также имеет такое же значение и +10, +100 и т.д. (Афтар жжот, +адын). Или: – Колобок повесился. - А-ХА-ХА-ХА (Буквенное звукоподражание смеха. Количество слогов ХА не ограничено).

4. Русский язык виртуального общения находится под прямым влиянием со стороны американского варианта английского языка, диктующего свои правила общения в сети. Одним из наиболее очевидных заимствований русскоязычным пользователем у англоязычного является использование общепринятых эмотиконов («смайликов»). Основная цель использования такой знаковой системы – экономия времени, отведенного на общение. Нехватка времени – это примета современного общества в целом: темп жизни ускоряется с каждым днем, и язык, соответственно, приспособливается к новым условиям функционирования.

5. Язык Интернета – это по сути язык собственного русскоязычного молодежного сленга жаргона программистов, что тоже несомненно оказывает влияние на письменное общение пользователей интернета.

Таким образом, можно сделать вывод, что Интернет-общение является самым популярным в мире. Такой тип общения требует быстроты написания сообщений, поэтому письма отличаются краткостью и лаконичностью. Объем одного сообщения не превышает 5-6 слов. В связи с этим постепенно стал вырабатываться симбиоз письменной и устной речи или, как его еще по-другому называют, Интернет-сленг.

Проведя опрос в группе, набрали 38 самых, популярных, слов которые использует молодёжь. Из опрошенных 100% пользуются интернетом и

гаджетами, более 65% используют сленговые слова в речи; замена слов на русские не требуется никому, все друг друга понимают.

Результаты проведенной работы по данной теме показали следующее.

Во-первых, общение в Интернете, которое не заставляет задумываться над тем, как ты пишешь, почему так говоришь, оказывает на лексику современного подростка отрицательное влияние, так как ребята привыкают к неправильной речи и начинают использовать сленговые выражения не только тогда, когда работают за компьютером, но и в повседневной жизни: оформляя записи в тетрадях, общаясь между собой, разговаривая с преподавателями и родителями.

Во-вторых, язык засоряется из-за использования большого количества иностранных слов, употребляющихся в речи без перевода.

В-третьих, форумы «пестрят» нецензурными выражениями.

В-четвёртых, отношение к качеству грамотности в виртуальном общении зависит от того, что для ребят первично, а что вторично: экономическая сторона или моральная, дань моде или желание выделиться.

Наша молодёжь, взрослея, должна бережнее относиться к своему языку, а значит, понимая, насколько важно сохранить его чистоту и самобытность. Еще И.С. Тургенев писал: «Берегите наш язык, наш прекрасный русский язык – это клад, это достояние, переданное нам нашими предшественниками! Обращайтесь почтительно с этим могущественным орудием; в руках умелых оно в состоянии совершать чудеса».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кучинков Т.В. «Общение в Интернете» Изд-во Питер. 2005.
2. Тургенев И.С. Русский язык Собр.соч. в 6-ти томах т.4 с 37 «Правда» 1968
3. <http://rus.1september.ru/articles/2009/06/07>
4. <http://www.openclass.ru/wiki-pages/83471>
5. <http://jellycatssbor.mybb.ru/viewtopic.php?id=125>
5. <http://forum.nextrim.ru/index.php?topic=46685.0>

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛЕКСИКА В ОБЛАСТИ ЗЕМЕЛЬНО-ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ

Смирнов М.А., Руководитель – Мальцев И.В.

ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»

Аннотация: Цель доклада – исследование профессиональной лексики, употребляемой специалистами по земельно-имущественным отношениям. Актуальность данной темы обусловлена тем, что данная сфера деятельности с течением времени развивается, и поэтому будущим специалистам в этой области стоит разобраться в терминологии, дабы понимать в каких случаях её употреблять, не вызывая путаницы.

Ключевые слова: лексика, терминология, земельно-имущественные отношения, профессионализм, специалист.

Невозможно не согласиться с тем, что русский язык – это один из самых богатых и выразительных языков в мире. Согласно Большому академическому словарю русского языка, на сегодняшний день в обороте находится около 150 тысяч слов. Конечно, стоит отметить, что данный словарь содержит только слова «стандартного» современного русского языка. На деле же, наш язык содержит до 500 тысяч слов, включая диалектизмы, профессионализмы, жаргонизмы и т.д.

Конечно же, далеко не все эти слова употребляются в речи среднестатистического человека. Для каждого из людей характерна своя лексика, обусловленная такими факторами как:

- 1) Уровень образования;
- 2) Сфера деятельности;
- 3) Положение в обществе.

Как уже говорилось выше, данная статья посвящена разбору профессиональной лексики представителей такой специальности, как «Земельно-имущественные отношения».

Земельно-имущественные отношения – это сфера деятельности, которая обеспечивает проведение разного рода операций с объектами недвижимого имущества. Данная деятельность состоит из нескольких частей:

Таблица 1 – Состав земельно-имущественных отношений:

№ п/п	Составная часть	Что из себя представляет данная составная часть
1	2	3
1	Управление территориями и недвижимым имуществом	Деятельность, обеспечивающая эффективное функционирование объектов недвижимости и устойчивое социально-экономическое развитие территории, на которой они находятся
2	Кадастры и кадастровая оценка земель	Сфера деятельности, которая обеспечивает учёт объектов недвижимости в масштабах какой-либо территории, а также определение их кадастровой стоимости
3	Геодезия и картография	Сфера деятельности, которая обеспечивает обустройство территории в соответствии с её географическими особенностями; установление границ земельных участков; составление карт и планов территорий
4	Оценка недвижимого имущества	Сфера деятельности, которая обеспечивает определение рыночной стоимости объектов недвижимости с помощью различных подходов

Таким образом, можно прийти к выводу, что специалист по земельно-имущественным отношениям – это многогранный эксперт, который должен

иметь определённые познания в совершенно различных областях. Следовательно, профессиональная лексика такого специалиста включает в себя лексику, используемую в:

- 1) Экономике;
- 2) Юриспруденции;
- 3) Землеустройстве.

Профессиональная лексика в широком смысле – это такие слова и выражения, которые используются только представителями какой-либо профессии или специальности (т.е. не общеупотребимые).

Профессиональная лексика включает в себя две составные части:

1) Термины – это официальные, научно признанные наименования каких-либо понятий.

2) Профессионализмы – неофициальные наименования таких же понятий, носящие в себе жаргонный характер.

Многие путают эти два понятия, однако, как можно увидеть, исходя из определений – это две совершенно разные вещи.

К терминологии, которая используется в земельно-имущественных отношениях, можно отнести наименования различных операций, документов, инструментов и т.д. Данные термины могут встречаться и у представителей других специальностей, но, как говорилось выше – профессиональная лексика специалиста по земельно-имущественным отношениям состоит из таких слов, которые так или иначе используются другими специалистами разных профилей.

Рассмотрим термины, относящиеся к земельно-имущественным отношениям:

Таблица 2 – Основная терминология земельно-имущественных отношений:

№ п/п	Термин	Определение	К какой из составляющих земельно-имущественных отношений относится
1	2	3	4
1	Аренда	Соглашение, по которому собственник передаёт в пользование третьему лицу объект на определённое время при условии выплаты арендной платы	Оценка недвижимого имущества
2	Вид разрешённого использования	Разрешённый вид деятельности для осуществления на данном земельном участке	Кадастры и кадастровая оценка земель

3	Вынос в натуру	Перенос проектных решений в натуру с точностью, указанной в проекте	Геодезия и картография
4	Городская среда	Совокупность природных, архитектурных, экологических, социально-культурных условий, определяющих комфортность проживания населения города	Управление территориями и недвижимым имуществом
5	Градообразующая сфера	Совокупность предприятий, определяющих основную специализацию города	Управление территориями и недвижимым имуществом
6	Градообслуживающая сфера	Совокупность предприятий, осуществляющих жизнеобеспечение городского населения	Управление территориями и недвижимым имуществом
7	Джентрификация	Процесс развития центральных частей городов	Управление территориями и недвижимым имуществом
8	Кадастр	Систематизированный свод сведений об объектах недвижимости, регулярно обновляющийся в пространстве и времени	Кадастры и кадастровая оценка земель
9	Ликвидность	Скорость, с которой недвижимость может быть продана на рынке	Оценка недвижимого имущества
10	Межевание	Уточнение границ земельного участка	Кадастры и кадастровая оценка земель
11	Невязка	Разность между фактической и вычисленной величиной	Геодезия и картография
12	Объект-аналог	Объект, схожий по своим характеристикам с оцениваемым	Оценка недвижимого имущества
13	Пикет	Точка при топографической съёмке, для которой измеряются координаты	Геодезия и картография

Также к терминологии земельно-имущественных отношений относятся сокращения, используемые специалистами в этой области. Так, например:

- 1) ЕГРН – Единый государственный реестр недвижимости;

- 2) ЗУ – Земельный участок;
- 3) ОМС – Опорные межевые сети;
- 4) ГКУ – Государственный кадастровый учёт;
- 5) ГРП – Государственная регистрация прав;
- 6) КППТ – Кадастровый план территории;
- 7) ФСО – Федеральные стандарты оценки;
- 8) СРЗУ – Схема расположения земельного участка;
- 9) ДПТ – Детальный план территории;
- 10) ПМТ – Проект межевания территории.

Не менее интересны профессионализмы, используемые специалистами по земельно-имущественным отношениям в своей деятельности. В основном, они относятся к геодезии и картографии, но есть и общие. К примеру:

- 1) «Нормативка» - это нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность специалиста.
- 2) «Стрельнуть точку» - это значит определить местоположение точки прибором.
- 3) «Тах» - это геодезический прибор, тахеометр.
- 4) «Вешник» - это человек, который стоит с вехой на точке при работе с тахеометром.
- 5) «Пузырёк» - это круглый уровень геодезического прибора.
- 6) «Геодез» - это рабочий-геодезист.
- 7) «Засечься» - это значит скоординировать прибор относительно рабочей системы координат.
- 8) «Линейка» - это нивелирная рейка.

Таким образом, были разобраны примеры профессиональной лексики специалистов по земельно-имущественным отношениям и даны все необходимые определения. Конечно, это далеко не все слова, которые используются, однако они – самые основные, которые могут быть полезны как будущему специалисту, так и обычному гражданину, который возможно столкнётся с тем, что ему когда-нибудь будет необходимо провести какую-либо операцию с объектом недвижимости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Культура речи и деловое общение : учебник и практикум для вузов / В.В. Химик [и др.] ; ответственные редакторы В.В. Химик, Л.Б. Волкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 308 с.
2. Пылаева, А.В. Основы кадастровой оценки недвижимости: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.В. Пылаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 124 с.
3. Смалев, В.И. Геодезия с основами картографии и картографического черчения: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.И. Смалев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с.

ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОРТРЕТ Г. ОЗЕРСКА

Созина М.Д., руководитель - Мельникова А.П.

ГБПОУ «Озерский технологический колледж»

Город Озерск справедливо считают атомным щитом России. Градообразующим предприятием является химкомбинат «Маяк». Высококвалифицированный, ответственный труд людей, занятых на серьёзном производстве, требует эмоционального выхода, приобщения к музыке, живописи, литературе. Закрытость города не лишает его истинных культурных ценностей. В городе активно работают театры, учреждения дополнительного образования, колледж искусств, развивается самодеятельное творчество. Далеко за пределами Челябинской области известно творчество клуба авторской песни «Рифей». Частыми гостями города являются известные российские актёры, музыканты, поэты. Творческой площадкой для самодеятельных литераторов города является литературное объединение «Синегорье».

Меня заинтересовало поэтическое творчество озёрских авторов после встречи с членом Союза писателей России, журналистом, поэтом Маргаритой Шакировой, которая была приглашена в наш колледж на встречу в литературный клуб «Свеча». Мне захотелось подробнее узнать об озёрских поэтах, поделиться своими знаниями с однокурсниками, заинтересовать этой темой как можно больше людей.

Цель работы: изучение творчества местных авторов.

Задачи:

1. познакомиться с историей литературного объединения «Синегорье» г. Озерска;
2. пропагандировать творчество местных авторов через создание информационного сборника «Поэты Озерска», организацию встреч с поэтами в литературном клубе, посещение творческих встреч в учреждениях культуры города.

Литературное объединение города является частью духовного наследия Озерска со сложившимися культурными традициями, богатой творческой биографией, представляющее интерес не только для соотечественников, но и для всех, кто любит и ценит поэтическое слово.

Среди озёрских авторов есть поэты с богатой творческой биографией и начинающие авторы.

Из истории литературного объединения. Литературное творчество имеет славную историю. В 1960 г. по инициативе редактора городского радиовещания Валерия Ефименко было создано городское литературное объединение «Синегорье». Оно объединило людей разного возраста и профессий, ставило перед собой задачу – содействовать творчеству начинающих авторов, помочь в издании произведений.

Руководители литературного объединения на разных этапах: Раиса Анатольевна Коршунова (первый руководитель), Валерий Анатольевич Ефименко, Евгений Владимирович Рудак, Людмила Николаевна Галкина,

Людмила Михайловна Волкова, Сергей Алексеевич Борчиков, Александр Николаевич Шубин, Александр Николаевич Волинцев.

Участники литературного объединения выступали в молодёжных общежитиях, рабочих коллективах, Домах культуры, в войсковых частях. Была установлена связь с писательской организацией г. Челябинска, посещали занятия областного поэтического клуба «Светунец», участвовали в областных днях поэзии. Стихи местных авторов печатались в газетах «Комсомолец», «Кыштымский рабочий», «Вечерний Челябинск», журнале «Урал», вошли в областной сборник «Светунец».

Первые публикации членов клуба. Авторские книги (краеведческие, очерковые, поэтические, прозаические) начали выходить с 1990: «Маршал индустрии» (Челябинск, 1991г.), очерки А. Полухина «Первые шаги» (Озерск, 1993г.), очерки В.Н. Новосёлова и В.С. Толстикова «Тайны сороковки» (Екатеринбург, 1995 г.). «Атомный след на Урале» (Челябинск, 1991г.), очерки В.В. Черникова «За завесой секретности, или строительство №859», новеллы Н.М. Харламова «Ближние Толкачи» (1991г.), роман И.Н. Семенова «Сороковские перипетии» (Челябинск, 1997г.)

За книги стихов «На юру» (Челябинск, 1991г.) и «Чаруса» (Челябинск, 1992г.) А.Н. Шубин был принят в Союз российских писателей. Издаются поэтические книги Е.В. Извариной «Сны о великом плавании» (Екатеринбург, 1996), «По земному кругу» (Екатеринбург, 1998). Стихи озёрских поэтов публикуются в первых сборниках «Признание в любви» (Озерск, 1995), «Трепетная муза» (Москва, 1998 г.), областном сборнике «Светунец» (публикации Н.И. Комаровой, Л.Н. Галкиной).

Литературный клуб в настоящее время. В 2006 г. литературное объединение «Синегорье» и «Центр духовного возрождения» (рук. О. Тунина), работающие при Центральной городской библиотеке, объединились. Главная задача совместной деятельности – привлечь к сотрудничеству творческих людей, открыть новые имена в области литературы.

Ежемесячно в Центре проводятся творческие встречи. Литературный итог совместной деятельности – издание поэтических сборников «Озерска поэтический родник» (Кыштым, 2009г.), «Не ураном единым...» (Екатеринбург, 2010 г.), «На перепутье строк» (Екатеринбург, 2011 г.). В литературном альманахе Южного Урала «Звёздный голос» (Челябинск, 2012, 2013 г.) опубликованы произведения В.Ф. Коровина, А.Н. Волинцева, Г.Г. Кашкова, В.Т. Ворошилова.

Озерские поэты – постоянные участники поэтических альманахов «закрытых» городов России «Антология закрытых городов» (Железногорск, 1999 г.), «Стихи поэзии закрытых городов» (Арзамас – Саров, 2005 г.), «Антология поэзии закрытых городов Росатома» (Заречный, 2011 г.), «Антология закрытых городов Росатома» (Челябинск, 2019 г.)

Проекты литературного объединения. В 2016 г. появился новый литературный проект «Озёрная поэтическая школа». Идея проекта принадлежит А.Н. Шубину. Цель проекта: формирование компетентности в области

стихосложения и художественной культуры, развитие творческого потенциала современных авторов.

Интересна идея Союза «приозёрных» (расположенных на берегах озера Иртяш) Литературных объединений: ЛИТО «Грани» г. Кыштым, ЛИТО «РАЙские яблочки» г. Касли, «ЛитОзерск» г. Озерск. Лидеры этого проекта (А. Петрушкин, Н. Косолапова, Е. Изварина, М. Ерёменко-Шакирова, Д. Машарыгин, Н. Черных, А. Волынцев, А. Шубин) предложили создать не формально-географическую общность авторов, а своеобразную поэтическую школу, наследующую традиции 80-х годов прошлого века, религиозное восприятие мира в парадигме православия, «особую» технику стиха. Результатом работы стал первый сборник «Русская озёрная поэтическая школа».

Несколько лет работает литературный проект «Автор в библиотеке». Его цель – знакомство с творчеством поэтов и писателей г. Озерска. В рамках этого проекта проходят литературные встречи, авторские вечера.

В 2022 г. стартовал новый проект на базе читального зала Центральной городской библиотеки «Урок с мастером». Проект разработан для студентов Озерского технического колледжа. Кураторы проекта – Шакирова М.Л., член Союза писателей России, Лучина Т.Н., зав. читальным залом библиотеки, Мельникова А.П., преподаватель Озерского технического колледжа.

Проект посвящён году педагога и наставника в России. Цель проекта – знакомство студентов с представителями творческих профессий, интересными людьми города, мастерами своего дела. Проект предполагает выход обучающихся в зону культурного диалога, способствует социализации.

Литературные успехи и награды. Литературное объединение постоянно развивается, пополняется. Вл. Борейко – победитель Международного поэтического конкурса «Золотая строфа», 2009 г.), лауреат Международного конкурса «Новый русский Бёрнс» за лучший перевод стихотворений Бёрнса. Дмитрий Машарыгин – лауреат Первого фестиваля нестоличной поэзии им. В. Толокнова (2006 г., Кыштым), финалист премии «Дебют» (2009), лауреат VIII открытых региональных «Каслинских чтений» (Касли). Алена Иванова – лауреат XIII и XV Международных форумов молодых писателей России, стран СНГ и зарубежья (2013, 2015 гг.), автор музыки и текста гимна г. Озерска «Уральский лазурит». М. Шакирова – лауреат специального приза Южно-Уральской литературной премии. В. Коровин – лауреат Всероссийской премии им. Д.Н. Мамина-Сибиряка. Максим Князев и Глеб Климов – победители литературного конкурса молодых авторов городов ЗАТО, организованного фондом социально-экономических и интеллектуальных программ (ФСИЭП) и Госкорпорации «Росатом» (2013 г.); участники «Форума молодых писателей России и стран зарубежья» (г. Липки Московская обл.) А. Кукушкин и Ю. Климов – лауреаты отраслевого фестиваля авторской песни и поэзии U235 (2016) в номинации «Автор поэтических текстов».

А.Н. Шубин и М.Л. Шакирова – члены Союза писателей России.

Перспективные задачи работы над темой:

1. создать информационный сборник в виде поэтической картотеки «Поэты Озерска» по направлениям: фамилия, имя, отчество поэта; интересные

факты из жизни; названия стихотворений, сборники; тема творчества; звания, награды; стихи;

2. представить сборник в литературном клубе «Свеча» Озерского технического колледжа.

Работа над темой «Литературный портрет г. Озерска» позволяет познакомиться с уникальной палитрой творчества местных авторов, рассказать о творчестве земляков, почувствовать вкус поэтического слова.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антология поэзии закрытых городов Росатома/редактор Андрей Бойков. – Челябинск: Челябинский Дом печати, 2019. – 366 с.

2. Шубин А.Н. «Синегорье»: литературное объединение (г. Озерск) А.Н. Шубин//Челябинская область – Энциклопедия в 7 томах/гл.ред. К.Н. Бочкарев. - Чел.: «Каменный пояс», 2008. – т.6.- с.41.

3. Курбатов В. Синие горы творчества/В. Курбатов «Звёздный голос в Озерске: литературный альманах Южного Урала/сост. Г. Кашков, А. Белозерцев, В.Н. Курбатов. – Чел.: Челябинск. - Дом печати, 2013.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ФРАЗЕОЛОГИЗМОВ В РЕЧИ – ПОКАЗАТЕЛЬ ГЛУБОКОГО ПОНИМАНИЯ ЯЗЫКА И СРЕДСТВО ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РЕЧИ

Тингаева Т.А., Сурина Д.В., руководители – Каракина Ю.Н., Плешкова Р.Е.

ГБПОУ «Миасский педагогический колледж»

Язык постоянно претерпевает изменения. Для живого языка этот процесс - естественен и закономерен. Современный русский язык стремится к простоте и логичности, сложные конструкции в нем отмирают и заменяются более простыми. В русском языке произошли лексические изменения: появилось много заимствованных слов, отмирают устаревшие слова, изменяется стилистическая окрашенность слов. «Языковая картина мира, - как подчеркивает З.К. Сабитова, - определяет отношение человека к миру задаёт нормы поведения человека в мире. Значит можно утверждать, что языковая картина мира — это своего рода мировидение через призму языка».

Эти изменения в русском языке мы хотим в своей работе проследить через фразеологизмы, так как фразеология отражает национальную специфику языка, его самобытность, во фразеологии запечатлен богатый исторический опыт народа. Использование фразеологизмов придает речи живость и красочность, иронию, горечь, любовь, насмешку, свое отношение к происходящему – все можно гораздо точнее и эмоциональнее выразить при помощи фразеологизмов.

А. М. Чепасова, доктор филологических наук, заслуженный деятель науки высшей школы РФ, в своём толковом словаре «Фразеологизмы в нашей речи» рассматривает понятие фразеологизмы, как устойчивое сочетание слов, значения

которых не определяется значением отдельных слов. В своих трудах она представляет следующую классификацию фразеологии:

1. Фразеологизмы со значением предмета («белая ворона»- кто-либо, резко выделяющийся чем-либо среди окружающих; «блудный сын»- человек, возвращающийся к отвергнутому, покинутому им ранее);

2. Фразеологизм со значением признака предмета («из-под полы»- таинственный, скрываемый; «на руку»- удобно, выгодно);

3. Фразеологизмы со значением качества, обстоятельств действия и степени проявления признака («без конца»- бесконечно, очень долго, постоянно; «в своё время»- когда-то в прошлом; «под боком»- совсем рядом, очень близко);

4. Фразеологизмы со значением действия («втирать очки» - обманывать, представляя что-либо обладающим положительными качествами, которых в действительности нет; «давать диву» - удивляться).

Е.И. Диброва, советский и российский лингвист, педагог и один из ведущих исследователей русского языка, выделяет следующие виды фразеологизмов:

Фразеологические сращения (идиомы) — устойчивые выражения, которые имеют смысл только в неизменном виде. При замене или перестановке слов смысл идиомы потеряется. Например: «бить баклуши», то есть бездельничать.

Фразеологические единства — устойчивые образные выражения, смысл которых понятен из смысла отдельных слов. Например, обороты «грызть гранит науки» или «попасться на удочку» можно понять даже при переводе на другой язык. Смысл фразеологического единства не потеряется, если заменить «удочку» на «крючок» или вставить в оборот лишнее слово.

Фразеологические сочетания — устойчивые, но гибкие обороты, смысл которых определяется через отдельные ключевые слова. При этом не ключевые слова можно заменять синонимами. Пример: можно «умирать от любви», а можно «умирать от восторга» — смысл обоих словосочетаний понятен.

С точки зрения происхождения Н.М. Шанский, специалист по лексике, фразеологии и словообразованию, делит фразеологизмы русского языка на две большие группы - исконно-русские и заимствованные.

Исконно-русские пришли издревле и связаны с культурой, древними народными верованиями, традициями, обычаями, обрядами нашего народа. Они отражают отношение как к достоинствам, так и недостаткам человека. Например, «бить баклуши» — бездельничать (баклуши — это заготовки для деревянных ложек, делать их было очень просто, и работа считалась лёгкой), «набить карман» — получить доход любыми средствами (раньше карманом называли мешочек с деньгами) и т.д.

Большинство фразеологизмов возникло как в самом языке: «медвежья услуга» — плохая помощь, так и в художественной литературе: «мартышка и очки» — вертлявость, «счастливые часов не наблюдают» — для счастливых времени не существует и др.

Примеры:

«Окупить с лихвой» — окупится, компенсируется, вознаградится с избытком. Древнерусское слово лихва обозначало прибыль, доход. В 17–18 веках — прибыль, процент. А с 19 века — прибыль, избыток, излишек.

«Пристал как банный лист» — данное выражение адресуют крайне надоедливому, назойливому человеку. Этот оборот возник из житейских наблюдений русского народа. В баню обычно ходили с берёзовыми или другими вениками, а когда парились, хлестали ими себя. Листочки отрывались от веника и приставали (прилипали) к телу.

«Ободрать как липку» — обворовать, лишить всего кого-либо. Этот оборот пришёл из крестьянской речи. Когда-то крестьяне изготавливали корзины, плели лапти и другие бытовые предметы из лыка. А лык добывали из молодых липовых деревьев, которые обдирали полностью.

«Идти по линии наименьшего сопротивления» — уклоняться от трудностей или неприятностей, искать лёгкий способ решения чего-либо. Русские физики им пользовались в профессиональной речи, когда говорили об избирательном прохождении тока по линии с наименьшим электрическим сопротивлением.

В ходе изучения материала нам стало интересно, знают ли значения фразеологизмов наши сверстники. Результаты опроса показали, что все участники анкетирования знают, что такое фразеологизмы. 70% смогли объяснить значения, но на вопрос используют ли фразеологизмы в своей речи, 85% ответили – редко. Студентам было предложено привести примеры фразеологизмов, которые они часто используют в речи. К сожалению, список фразеологизмов, представленный студентами, не был разнообразен. Кроме того, в рамках анкетирования было предложено задание: соединить фразеологизмы и их значения. Полностью справиться удалось лишь 56% опрошенных.

В процессе начального языкового образования необходимо «специально формировать у младших школьников представления о языковой картине мира, т.е. комплекс знаний о мире, отражающих мировоззрение народа и заключённых в языке, в значениях слов». Именно в начальной школе происходит первоначальное овладение языковой картиной мира родного языка и становление ребёнка как языковой личности. Чем глубже познаёт ребёнок родной язык, тем шире и разнообразнее будет картина мира в его сознании.

Разрабатывая и проводя уроки русского языка в начальной школе в рамках развития речи, предлагаем обучающимся некоторые приемы работы с фразеологизмами. Некоторые из них предлагаем вашему вниманию:

- **Прием выписывания заданных форм из текста** представляет собой следующее: учитель предлагает ученикам выписать из текста устойчивые сочетания.

- Интересным и полезным видом фразеологической работы является **составление учащимися индивидуальных тематических словариков**, в которые учащиеся записывали фразеологизмы на определенные темы.

- **Сочинение**. На завершающих этапах детям предлагается написать сочинения на различные темы, используя изученные фразеологизмы. Можно

использовать: 1) сочинение с использованием опорных фразеологизмов; 2) сочинение по предложенному фразеологизму как заголовку.

- **Упражнения-иллюстрации.** Цель этих заданий - показать детям, что некоторые слова оказываются очень продуктивными в образовании устойчивых сочетаний. Подбор фразеологизмов с одним общим для них, словом, особенно удобно проводить при изучении частей речи. Например, при изучении темы «Имя существительное», можно подобрать устойчивые сочетания со словом «нос» остаться с носом, повесить нос, держать нос по ветру. Совать нос во что-либо, не показывать носа, зарубить на носу, водить за нос, воротить нос, задрать нос, встретиться нос к носу, клевать носом;

- **Пантомима.** Детям раздают написанные на листе фразеологизмы. Ученики должны с помощью мимики и жестов изобразить их. Остальные угадывают фразеологизм.

- **Мини-рассказы.** Учащимся предлагаются на выбор различные фразеологизмы и одна ситуация. Школьникам за определённый промежуток времени нужно понять, какой фразеологизм к данной ситуации подойдёт. Составить интересный мини-рассказ, используя устойчивый оборот.

Люди, являющиеся носителями родного языка, не всегда могут объяснить значение фразеологизмов, а иностранцам – сделать это ещё сложнее. Носители другого языка, изучающие русскую речь, сталкиваются с трудностями запоминания фразеологизмов, мы решили найти информацию о том, какими способами пользуются иностранцы, чтобы выучить русские фразеологизмы.

Крючкова Л.С., кандидат филологических наук, предлагает иностранцам, изучающим русские фразеологизмы, ряд рекомендаций по изучению и употреблению их в речи:

- 1) Иностранцу необходимо знакомиться с русскими традициями, культурой и обычаями.

- 2) Ознакомиться с формой изучаемого фразеологизма, его прототипом, образом, синтаксической моделью, в которой может употребляться фразеологизм, темой и ситуацией, в которой эта модель может употребляться. Прототип фразеологизма-свободное словосочетание с прямым значением.

- 3) Следует четко уяснить лексическую семантику фразеологизма, его прямое и переносное значение.

- 4) Использование наглядности.

- 5) Необходимо формировать способность включать в речевую деятельность фразеологизм на основе речевой модели, которая конкретизирует, какую функциональную роль выполняет тот или иной фразеологизм.

- 6) Следует знакомиться с эмоциональной стороной фразеологизмов.

Методическая система заданий и упражнений для иностранцев, изучающих русский язык направлена на:

- анализ формы, семантики, роли фразеологизма в тексте, поиск фразеологизмов в тексте, объяснение их семантики и ситуации употребления;

- предлагается составить предложения с указанными фразеологизмами: опустить руки; сесть в лужу; плыть по течению; открыть глаза;

- поиск фразеологизмов в тексте, объяснение их семантики и ситуации употребления.

Студенты читают предложения и определяют, какие выделенные словосочетания употребляются в прямом смысле, а какие в переносном, являясь фразеологизмами:

1. Лёд на катке гладкий, как стекло;
2. У кота гладкая шёрстка;
3. Речь писателя гладкая, складная.

- трансформационные замены фразеологизма синонимичными лексическими единицами, и наоборот;

- предлагается заменить фразеологизм словом или свободным словосочетанием: держать язык за зубами (молчать), клевать носом (дремать);

- формирование умений употреблять фразеологизмы в речи.

Примером может служить следующее задание: закончите диалог одним из фразеологизмов:

Вася: Почему ты выглядишь усталым?

Петя: Всю ночь готовился к экзамену.

Вася: Я учил днем и смог выспаться!

Петя: Везет! Как тебе это удается?

Вася: У меня такое правило - выспаться перед важным событием, и ты бери на заметку.

Петя: Хорошо...

Слова для справки: зарублю на носу, не покладая рук и в поте лица, делу время, потехе час.

Обучение фразеологизмам приобщает иностранных учащихся к культуре русского народа, формирует у них интерес к русскому языку и его культуре. Изучив огромный пласт фразеологизмов в русском и английском языках, мы пришли к следующему выводу:

- В русском и английском языках есть выражения, которые не имеют у друг друга аналога:

- 1) Повесить нос;
- 2) Душа в пятки ушла;
- 3) Рыльце в пуху.

- В русском и английском языках есть выражения, которые имеют общую стилистическую окраску:

- 1) Сжигать мосты – To burn bridges;
- 2) Жить как кошка с собакой – A cat and dog life;

- Некоторые русские и английские выражения восходят к одному первоисточнику — Библии:

- 1) A storm in a tea-cup – Буря в стакане воды.

- Оказалось, что названия частей тела и названия животных являются одними из наиболее часто участвующих слов в образовании фразеологизмов:

- 1) Когда рак на горе свиснет — When pigs fly (букв.: когда свиньи полетят);

2) Купить кота в мешке. — To buy a pig in a poke. (букв.: «Купить свинью в мешке»);

3) С глазу на глаз — Head-to-head, face to face. (букв.: «Голова к голове, лицо к лицу»);

4) Намылить голову (шею) - To wash one's head.

Данной статьей хотелось привлечь внимание к изучению фразеологии, так как в данном разделе языкознания проявляется тесная связь языка с жизнью, историей и культурой общества. Фразеология способствует расширению кругозора, углублению коммуникативных навыков обучающихся, делает их речь живой, выразительной, эмоциональной. Работа над этой темой позволила окунуться в историю, быт и обычаи русского народа, обратиться к фразеологическим словарям, открыть для себя новые фразеологизмы, узнать их значение и историю происхождения. Фразеологические обороты – особый пласт русского языка, являющийся одним из лучших украшений нашей речи. Фразеологизмы отражают национальную самобытность языка. В них запечатлен богатый исторический опыт народа. Система фразеологизмов русского языка не является застывшей и не изменяющейся. Создается новая фразеология: дикий рынок, отмывание денег, лицо кавказской национальности, новый русский. Новые фразеологизмы неизбежно возникают в ответ на явления современной жизни и обогащают современную речь актуальными выражениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чепасова А.М. Фразеологизмы в нашей речи: Учеб. Толковый словарь. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 292 с.

2. Современный русский язык: Теория. Анализ языковых единиц: Учеб. Для студ. высш. учеб. Заведений: В 2 ч. – Ч. 1: Фонетика и орфоэпия. Графика и орфография. Лексикология. Фразеология. Лексикография. Морфемика. Словообразование /Е.И. Диброва, Л.Л. Касаткин, Н.А. Николина, И.И. Щеболева; Под ред. Е.И. Дибровой. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 544 с.

3. Главный редактор С.В. Степанова. Начальная школа. ООО Издательство. «Начальная школа и образование». Статья «Формирование у младших школьников представления о языковой картине мира». О.И. Еременко, Т.В. Яковлева, В.В. Демичева. 2019. – 80 с.

4. Статья «Обучение иностранных учащихся русской фразеологии». 2016 - URL: <https://cybeleninka.ru/article/n/obuchenie-inostrannyh-uchaschihsya-russkoy-frazeologii?ysclid=leckgbtpp0810681890>

ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ Г. ЮЖНОУРАЛЬСКА

Сутик А.И., руководитель – Малий Ю.А.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Городская топонимия представляет собой совокупность эмпоронимов: названий магазинов, аптек, торговых центров, типографий, кафе, салонов красоты. Южноуральская эмпоронимия - это постоянно развивающийся, видоизменяющийся пласт лексики, достойный глубокого лингвистического анализа.

Объектом исследования стали названия торговых предприятий города Южноуральска. Предметом являются лингвистические особенности эмпоронимов.

Перед исследованием выдвинута гипотеза: названия торговых предприятий являются важной частью языкового облика города, а их использование в образовании студентов техникума представляет собой богатейший лингвистический материал при изучении лексики и словообразования.

Целью работы является обоснование, классификация и выявление особенностей эмпоронимов города Южноуральска.

Актуальность данного исследования обусловлена Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 года №1666, который направлен на укрепление государственного единства и целостности России, сохранения этнокультурной самобытности её народов. В связи с этим повышается интерес к русскому языку как государственному в целом и языковым особенностям названий современных городских объектов, выявлению их специфических черт в частности.

В 2021 году среди студентов техникума проведено анкетирование. Результаты позволили сделать вывод о том, что большинство ребят обращают внимание на названия магазинов. Их внимание привлекают русские, иностранные и юмористические эмпоронимы. Половину респондентов отталкивают названия, значение которых непонятны, и названия «в угоду моде». Устаревшие названия также не пользуются популярностью. На вопрос: «Если бы вы открывали собственное торговое предприятие, каким было бы название?» 68% опрошенных выбрали бы собственное имя, а 20% - название, вызывающее улыбку.

Исследование проводилось с сентября 2021 года по март 2022 года. На первом этапе изучалась литература, на втором этапе проводились анкетирование, анализ эмпоронимов и их классификация. На третьем этапе – обобщение и систематизация материала, разработка рекомендаций.

В ходе исследования выявлены основания формулировки эмпоронимов и осуществлена их классификация. Результаты исследования могут быть учтены при составлении программы по русскому языку, а также в качестве вспомогательного материала для студентов; ими могут пользоваться работники средств массовой информации и культуры. Практическая значимость заключается в том, что результаты работы могут найти применение при изучении лексики и словообразования русского языка как в учреждениях СПО, так и в школах. Данные материалы могут помочь в организации внеклассной работы с целью воспитания чувства патриотизма и любви к русскому языку.

Эмпоронимы – это названия торговых учреждений, предприятий сфер обслуживания. Шмелева вводит понятие «эмпороним» для обозначения названий магазинов.

В ходе изучения названий торговых объектов города выяснилось, что половина эмпоронимов – иноязычного происхождения. Вы идёте по улицам города и читаете, если можете, на вывесках, в витринах магазинов и офисов фирм такие надписи: «Unichel», «Elite», «Stihl», «Fix price», «Your choice», «Nova». Здесь представлены английский язык и его американский вариант. Кому адресовано это иноразноязычие? Для подавляющего большинства южноуральцев всё написанное – бессмыслица. Создаётся впечатление, что мы отказываемся от русского языка и активно, бурно переходим на языки других стран.

Наблюдаем и «смешение французского с нижегородским» - объединение кириллицы с латиницей: Косметик'PRO, Спортстиль, Fish'ka, Формула Mod. Южноуральск – не единственный украшенный такими вывесками город. Дурной тон задают крупные города. Проблема распространилась по всем городам России. Везде говорится и пишется о необходимости общей идеи для сплочения страны, а единый, всем понятный, всех связывающий русский язык – наше достояние, богатство – попирается и третируется.

Для проведения смысловой классификации рассмотрено 80 наименований торговых предприятий. В результате выявлена типология, основанная на классификации Шмелевой.

Половина всех названий относятся к иноязычной лексике. Вторые по популярности – именные (их 15%), а также пространственные и локальные (14%). Например, «Армада», «Империя», «Мир Книги». Названий, имеющих «природную» семантику, - только 8% («Бегемотик», «Колибри»). Столько же названий, относящихся к предметной лексике, которая включает названия предметов, продуктов и лексемы обобщающей семантики (например, «Авоська», «Изумруд»). Лексика с семантикой престижности и положительной оценочности представлена в следующих названиях: «Чистюля», «Очарование», «Доброцен», «Уют». Их всего 5%.

В ходе исследования выяснилось, что наиболее часто в названиях магазинов встречаются заимствованные слова. Например, «Goddess», «Plaza», «Spag». Общеупотребительных слов 31% («Ольга», «Милена», «Канцлер», «Школьник», «Буратино», «Хозяин»). Это говорит о стремлении владельцев назвать свое предприятие красиво и понятно. Разговорных слов только 13% - «Сашенька», «Авоська», «Копеечка», «Дракоша».

Эмпоронимы выполняют несколько функций. Номинативная – функция идентификация объекта – главная функция любого собственного имени. Сюда можно отнести эмпоронимы, не несущие в себе никакой информации, кроме названия объекта. Например, «Ольга», «Канцлер», «Гараж». Таких названий – половина.

Рекламную функцию выполняют 26% наименований. Например, «Живика», «Радуга вкуса», «Копеечка», «Очарование».

Третья функция – информативная. Таких названий магазинов, различных мест обслуживания в Южноуральске насчитывается 15%. Например, «Синьор Помидор», «Леди», «Школьник», «Мясная лавка».

Рекламно-информативная функция присуща каждому десятому эмпорониуму. Например, «Фруктовый Рай», «Top Shoes», «Golden woman».

Рассмотрим способы образования названий, состоящих из одного слова (их 77%). Сложение слов помогает указать на назначение и особенности предприятия. Например, «Доброцен», «Котопёс», «Sportстиль», «Живика». Таким способом образовано 13% названий. С помощью онимизации апеллятива (это переход нарицательного слова в имя собственное) образован 41% названий. Например, «Колибри», «Дракоша», «Северный». Заимствования составляют 39%. Аббревиатур 7%. Например, «USB», «RBT.ru»

Составные наименования составляют 23% названий. Чаще всего это – прилагательное + существительное или существительное + существительное.

Осуществить морфолого-синтаксическую классификацию удалось только среди русскоязычных названий, которых в исследовании 50%.

Среди них наиболее популярны имена существительные – 73%. Среди всех названий встретилось только одно прилагательное – «Северный».

Проведённая работа позволяет сделать следующие выводы:

- изучение эмпорониумов является интересным, увлекательным и полезным делом;
- изучение названий торговых предприятий родного города позволяет расширить знания по русскому языку;
- создание эмпорониумов тесно связано с отношением к родному языку как государственному.

Таким образом, гипотеза в ходе исследования подтвердилась: названия торговых предприятий действительно являются важной частью языкового облика города, а их использование в образовании студентов техникума представляет собой богатейший лингвистический материал при изучении лексики и словообразования.

Цель исследования достигнута: нами изучены эмпорониумы города Южноуральска, произведена их классификация и выявлены особенности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Подольская, Н.В. Словарь ономастической терминологии. 2-е изд. переработ. и доп./ Н.В Подольская - М.: Наука, 1988. – 187 с. - ISBN 5-02-010892-8. - Текст: непосредственный.
2. Романова, Т.П. Проблемы современной эргонимии // Т.П. Романова - Филология, 1998, №1.
3. Суперанская, А.В.. Что такое топонимика?/ А.В. Суперанская - М.: Наука, 1985. – 182 с. - ISBN 978-5-406-06622-5. — Текст: непосредственный.
4. Шарифуллин, Б.Я. Языковая политика в городе // Б.Я. Шарифуллин – М.: Юрисконсульт, 2000.

5. Шмелева, Т.В. Язык города. Наименования магазинов / Т.В. Шмелёва – Красноярск: Красноярский университет, 1989. – 40 с. - ISBN 5-09-007995. — Текст: непосредственный.

ФРАЗЕОЛОГИЗМЫ РАБОТНИКА АВТОСЕРВИСА

Эртман Н.В., руководитель - Соболева Н.Ю.

ГБПОУ «Первомайский техникум промышленности строительных материалов»

Основные проблемы современного русского языка: тотальная безграмотность; засорение русского языка иностранными словами; сквернословие, использование нецензурной лексики; низкий уровень культуры речи; бездумное использование слов и выражений; разрушение норм русского литературного языка; засорение русского языка жаргонизмами.

Для решения одной из проблем 16 февраля 2023 года Государственной Думой Принят ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О государственном языке Российской Федерации» - закон об ограничении использования иностранных слов в русском языке за исключением не имеющих общеупотребительных аналогов. Документ вводит понятие «нормы современного русского литературного языка», их зафиксируют в словарях, грамматиках и справочниках, на специальных информационных ресурсах. Председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко подчеркнула, что тема русского языка глубокая: «С чего-то надо начинать. Этот закон – это призыв, у нас есть государственный язык, который должен быть защищен...»

Все проблемы в рамках одного проекта решить невозможно, но для повышения культуры речи необходимо приобретать новые знания, накапливать сведения из различных областей науки и техники, получать информацию из периодической печати, передач радио и телевидения, читать научную, публицистическую, художественную литературу, обогащать словарный запас. Поэтому для написания проекта нами выбрана тема «Фразеологизмы работников автосервиса».

Актуальность темы определяется тем, что в последнее время в речи работников автосервиса встречаются выражения, которые понятны не всем, потому что не все знают их значения. Зачастую студенты по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию, которые приходят в автосервис для прохождения производственной практики, не сразу понимают устойчивые выражения, применяемые автослесарями, поэтому возникают разногласия, недопонимания и даже конфликты. Мы решили изучить речь работников автосервиса и ознакомить студентов со значением наиболее часто применяющихся фразеологизмов.

Цель: обогатить словарный запас студентов филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию, фразеологизмами применяющимися в речи работников автосервиса.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие и виды фразеологизмов;
- проанализировать речь работников автосервиса на предмет использования фразеологизмов;
- изучить значения фразеологизмов, применяемых в речи работников автосервиса;
- провести анкетирование студентов филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию, на предмет понимания значения фразеологизмов;
- разработать информационный буклет «Фразеологизмы работников автосервиса».

Гипотеза: если разработать буклет «Фразеологизмы работников автосервиса», то значения фразеологизмов, которые используют в своей речи работники автосервиса, будут понятны студентам филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию.

Объект исследования: студенты филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию.

Предмет исследования: понимание студентами филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию значения фразеологизмов, которые используют в своей речи работники автосервиса.

Практическая значимость проекта заключается в повышении культуры речи студентов филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске.

В процессе написания проекта изучена литература по теме проекта, рассмотрены понятие и виды фразеологизмов. Фразеологизм – устойчивое неделимое сочетание слов, употребляемое в переносном смысле. Фразеологизм можно заменить одним словом. Если убрать или заменить какое-нибудь слово во фразеологизме, он уже не будет иметь присущего ему значения (сравните: повесил нос и повесил пальто), потому что фразеологизмы – это исторически сложившиеся выражения, которые имеют устойчивый состав. Фразеологизмы по-своему отражают жизнь нашего народа с очень далёких времён, в них выражен дух народа, его история, обычаи. Поэтому можно сказать, что фразеологизм – это особое средство выразительности, которое представляет собой неделимое сочетание слов, которое употребляется исключительно в переносном значении. Он используется для передачи эмоционально окрашенного оборота, который часто может встречаться в повседневной жизни.

Признаки фразеологизмов:

А. Содержит не менее двух слов. Во фразеологизме всегда как минимум два слова. Если мы видим одно слово в необычном значении, это не фразеологизм. Например, в предложении «Студент летел по коридору» нет фразеологизма, а слово лететь употреблено в переносном смысле.

В. Имеет устойчивый состав. Если мы видим словосочетание, которое похоже на фразеологизм, необходимо проверить, можно ли заменить одно из

слов этого словосочетания на другое. Например, в словосочетании «дырявая крыша» каждое слово можно свободно заменить: дырявая кофта, черепичная крыша, — причем оставшееся слово сохранит свое значение. А если заменить какое-либо слово во фразеологизме золотые руки, получится бессмыслица, например: золотые ноги, серебряные руки. Можно сказать: «Умелые руки», — но слово умелые в этом случае будет употреблено в прямом смысле.

С. Не является названием. Географические названия, названия учреждений и другие названия не являются фразеологизмами.

Для выявления видов и изучения значения фразеологизмов, встречающихся в речи работников автосервиса, осенью 2022 г. нами был проведен анализ речи работников автосервисов в г. Еманжелинске: ООО «Вектор», ИП Бойченко О.С., ИП Працишин В.В. Для этого мы посещали автосервисы, беседовали с работниками и просили назвать устойчивые выражения, применяемые ими в своей речи.

Наиболее встречающиеся выражения мы объединили в таблицу 1, в которой выявили признаки фразеологизмов.

Таблица 1 – Фразеологизмы, встречающиеся у работников автосервиса

Устойчивое выражение	Значение
Хороший стук, наружу выйдет или хороший стук себя покажет	Не нужно дожидаться ремонта, если появился стук, то скоро сломается
Машина любит ласку, уход и смазку	Нужно обслуживать автомобиль, чтобы не ломался
Дальний свет	Свет фар, обеспечивающий освещение дороги и обочины на расстоянии 100-150 метров, создавая яркий, плоский луч света относительно большой силы
Быстр как автомобиль	Очень быстро
Текуч как масло	Вязкое вещество, способное без проблем затечь в узкие каналы
Подрезать автомобиль	Неожиданно «вылезти» впереди едущей машины, помешав нормальной езде
На машину надейся, а сам не плошай	Нужно обслуживать автомобиль, чтобы не сломался неожиданно
Без работы и машина ржавеет	Если автомобиль долго стоит, не эксплуатируется, не обслуживается, то детали могут покрыться коррозией под действием факторов окружающей среды
Где работает машина, там спина не болит	Машина заменяет человека, облегчает труд человека
Быстро поедешь, медленно понесут	Высокая скорость – частая причина аварий
Плохое масло испортит не только кашу, но и автомобиль	Некачественное масло приводит к поломке двигателя автомобиля

Разбил добро — езжай на метро	Нужно аккуратно ездить, чтобы не пришлось ходить пешком
В тачках у девчат и клапана не стучат, а кто в машине копается — у того и рассыпается	Девушки чаще всего не слышат неисправной работы автомобиля
Пристегиваться поздновато, когда кругом палата	Нужно соблюдать правила ПДД, особенно по безопасности
Рожденный ползать — уйди из левой полосы!	Левая полоса – обгонная, на ней нужно быстро ездить
Хорошему водителю — хороший автомобиль	Кто ухаживает за своим автомобилем, у того он хороший
Автомобили левые, а руль правый!	Праворукие автомобили – иномарки, т.е. «левые»
Чем круче внедорожник, тем дальше идти за трактором	Далеко уедет, застрянет, долго помощи ждать
Где машина в ходу, там легко в страду	Машина облегчает труд человека

Для выявления понимания студентами филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию, смысла значения этих фразеологизмов в ноябре 2022 г нами было проведено анкетирование, в котором принимали участие 48 студентов первого и второго курса по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию. Проанализировав результаты анкетирования, мы сделали вывод, что не все (около 40% опрошенных) понимают значения данных выражений. Отрадно, что на первый вопрос «Знаете ли Вы, что такое фразеологизмы?» все ответили, что знают. Второй вопрос был контрольным, он уточнил, что действительно все знают, что такое «Фразеологизм», так как все выбрали ответ «А) Фразеологизм — устойчивое неделимое сочетание слов, употребляемое в переносном смысле». Следующие вопросы уже вызвали затруднения у многих опрошиваемых, так как в них нужно было самим привести значения выражений. В основном применялись открытые вопросы, поэтому кто как понимал, так и отвечал на вопросы. В закрытых вопросах предложены варианты ответов, но все равно не все отвечали верно. Вопросы дихотомической формы на выявление «верно ли выражение» также не всеми выполнены верно.

Для повышения словарного запаса нами был разработан буклет «Фразеологизмы работников автосервиса», который мы разместили на информационном стенде кабинета по русскому языку.

Через 2 месяца (в январе 2023 г) проведено повторное анкетирование, которое выявило изменение в лучшую сторону: значение большей части выражений знакомо большей части опрошенных (69%). То есть, повторное анкетирование показало рост знаний, а значит, применение буклета на информационном стенде привело к расширению словарного запаса обучающихся. Таким образом, цели и задачи работы достигнуты, гипотеза подтверждена.



Рисунок 1 – Буклет «Фразеологизмы работников автосервиса»

Разработанные вопросы опросника рекомендованы нами преподавателям общепрофессиональных и профессиональных дисциплин по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, для применения в викторинах, конкурсах, брейн-рингах проводимых в рамках недели профессии.

С детства и до глубокой старости вся жизнь человека неразрывно связана с языком. В языке каждого народа имеются образные сочетания слов, которые отражают множество языка. Помимо общеупотребительной лексики есть и специальная лексика, есть устойчивые выражения, применяемые специалистами на рабочих местах. Понимание фразеологизмов студентами филиала ГБПОУ «ПТПСМ» в г. Еманжелинске по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию, поможет найти общий язык с работниками автосервиса при прохождении производственной практики.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов В.В. «Об основных типах фразеологических единиц в русском языке». <https://studfile.net/preview/401912/>
2. Роль Ломоносова М.В. в истории русского литературного языка. <https://studfile.net/preview/3544347/page:38/>
3. Фразеологизмы. Русский язык: лексика и фразеология. <https://foxford.ru/wiki/russkiy-yazyk/frazeologizmy>
4. Пословицы и поговорки про автомобиль. <https://www.otrezal.ru/73/pogovorki-pro-subaru.html>
5. Мир фразеологизмов. <https://frazе.ru/index.php/frazeologizm/na-bukvu-g>
6. Автомобильные пословицы <https://plushcity.ru/avtomobilnye-poslovicy/>

БУЛЛИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ТЕХНИКУМА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Дегтярев Д.М., Ташпулатов Т.Э., руководители – Николаева И.С., Вялкова В.Л.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Травля и издевательства в среде подростков являются травмирующими

событиями и представляют угрозу психологическому комфорту и благополучию личности. Такие деструктивные взаимоотношения между сверстниками получили название буллинга.

Первым, данную проблему начал изучать скандинавский профессор Дэн Олвеус, который в 70-х годах провел исследование явления буллинга среди мальчиков. В России первые публикации на тему буллинга появились только в 2005 году. В более широком смысле буллинг – это особый вид насилия, когда один человек физически нападает, или угрожает другому, более слабому физически и морально человеку.

Распространенность буллинга в РФ растет. Согласно результатам исследования PISA, в России растет число обучающихся, которые становятся жертвами травли. Так, о буллинге со стороны сверстников рассказали больше половины опрошенных в возрасте от 10 до 18 лет – в первую очередь они жалуются на психологическую агрессию и физическую, проявляющуюся в толчках и побоях. По мнению подростков, чаще всего травят за их внешний вид или национальную принадлежность. Каждый пятый опрошенный говорит о случаях агрессии со стороны учителей. 22% респондентов заявили о буллинге учителей учениками. При этом большинство подростков считают атмосферу в своем образовательном учреждении дружелюбной.

Столкнувшись с агрессией, 63% подростков расскажут об этом родителям, 30% – друзьям, ещё меньше – учителю, а 15% предпочтут не говорить о произошедшем. В полицию обратятся только полпроцента российских обучающихся.

Таким образом, проблема буллинга в образовательной среде на сегодняшний день очень актуальна.

Цель исследования: выявить эффективные условия организации профилактики буллинга в образовательной среде техникума.

Гипотеза: организация профилактики буллинга будет эффективной, если реализуется система профилактических мероприятий против буллинга.

Практическая значимость заключается в создании условий организации профилактики буллинга среди обучающихся, которые могут быть использованы в других образовательных учреждениях.

Буллинг – это тип деструктивного поведения, содержащий в себе насильственные действия обидчика по отношению к жертве, не способной себя защитить, и действия направлены на причинение ущерба и вреда жертве, в течении длительного периода времени для получения психологического или физического удовлетворения обидчиком.

Существует несколько взглядов на виды буллинга по его проявлениям и средствам реализации. В исследованиях, проведенных зарубежными исследователями, в том числе, американскими, виды буллинга разделяются следующим образом: Перепадки, Нападки, Клевета, Самозванство, Обман, Отчуждение, Киберпреследование.

В отечественном подходе отмечают следующие виды насилия над жертвами:

– эмоциональное, физическое, сексуальное и экономическое насилие.

В образовательной среде чаще всего используются следующие формы буллинга:

1. Физический буллинг – это преднамеренные, специальные, умышленные толчки, удары, пинки, побои и нанесение других телесных повреждений жертве буллинга.

2. Психологический буллинг – это насилие, которое связано с психологическим воздействием на психику обучающегося, наносятся психологические травмы с помощью регулярных оскорблений, угроз, преследования и запугивания. «Жертва» начинает чувствовать себя неуверенно из-за постоянного обзывания, дразнения, распространения неприятных слухов, изоляции, запугивания, вымогательства, повреждение и иные действия с имуществом. Сюда же можно отнести и кибербуллинг – это унижение, затравливание жертвы с помощью мобильных телефонов, интернета, распространение неоднозначных, чаще умышленно созданных изображений, фотографий и слухов, обмываний в социальных сетях.

Для выявления распространенности буллинга, его особенностей и форм среди студентов техникума нами было проведено исследование. Всего опрошено 39 человек.

Используя опросник Г.Ю. Айзенка, мы определили тип темперамента в исследуемой группе.

Проанализировав полученные результаты, сделали следующий вывод, что среди студентов, участвующих в исследовании в большей степени преобладает флегматический тип темперамента. Затем по убыванию – Сангвинический и холерический тип темперамента. И меньше всего студентов показали меланхолический тип темперамента.

Проведя ещё одно исследование по опроснику Г.Ю. Айзенка по шкале «Эмоциональная стабильность – нестабильность» были получены следующие результаты.

Среди обследуемых в большей степени были определены студенты со средней эмоциональной стабильностью. Чуть меньше с высокой эмоциональной нестабильностью и 6 студентов с очень высокой эмоциональной нестабильностью. Эти обучающиеся ранимы, не могут справиться со своими отрицательными эмоциями – обидой, тревогой, которые могут у них перейти в гнев и даже агрессию, мстительность. В то же время доброе слово, улыбка способны снять эту вспышку и быстро привести их в хорошее настроение.

По шкале «лживость» критическое количество баллов набрали 8 обучающихся. Эти студенты стараются выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Они демонстративны, т.е. стремятся привлечь на себя внимание любой ценой, даже если для этого надо набедакурить или соврать. Для них характерна высокая самооценка, притязания на высокую оценку или лидерство в группе. Однако эта неискренность сказывается и в ответах на другие вопросы, на которые студенты могут ответить не столько правдиво, сколько «правильно», с их точки зрения, для того чтобы показать себя с лучшей стороны. Это мы учитывали при обработке полученных материалов.

Далее были проанализированы результаты исследования по методике Е.Г. Норкиной на выявление «Буллинг-структуры».

Среди обследуемых в большей степени были определены студенты, которые выбирают роль защитника в буллинге. В тоже время были выявлены 4 человека, которые могут быть инициаторами в буллинге и 3 студента их помощники. Роль наблюдателя выбрали 2 студента. Также необходимо обратить внимание на то, что 3 человека выбирают роль жертвы.

Далее для изучения влияния темперамента на выбор ролей и позиций, занимаемых исследуемыми в буллинге было сопоставление преобладающих типов темперамента в соответствии с выбором роли и позиции в буллинге.

Таким образом, индивидуально-личностные особенности, а именно темперамент не влияет на выбор ролей и позиций. Среди практически всех выбираемых студентами ролей и позиций нет определенной зависимости. Хотя можно отметить, что среди защитников жертв буллинга в большей степени определены сангвиники. Для этих студентов характерна высокая скорость и сила нервных процессов, а также равновесие возбуждения и торможения. Среди жертв буллинга были выявлены флегматики и меланхолик.

В исследуемых группах мы провели групповое занятие с элементами тренинга на тему «Ценить других...». Ребята выполнили такие упражнения, как «Чем мы отличаемся друг от друга», «Чем мы похожи друг на друга», «Ярлыки». Также провели классный час, который начали с просмотра отрывка из фильма «Чучело» и анализа сложившейся ситуации. Мы постарались обратить внимание студентов на такие ситуации со стороны и сделали соответствующий вывод.

Кроме того, нами были разработаны методические рекомендации для студентов, педагогов по профилактике буллинга у студентов.

Далее мы повторно провели исследование студентов по методике на выявление «Буллинг-структуры», Е.Г. Норкиной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочавер, А.А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. – 2013. – № 3. – С. 149– 159.
2. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // Первое сент. – 2005. – 15 марта (№ 18). – С. 3.
3. Берковец Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль. М., 2001. - 512 с.
4. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева – Красноярск, 2015. 148с.
5. Газман О.С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О.С. Газман // Новые ценности образования: десять концепций и эссе. Москва, 1995. Вып. 3. С. 58–64.
6. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. №105. С. 159-165.
7. Екимова В.И., Залалдинова А.М. Жертвы и обидчики в ситуации

буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. №4. С. 5-10.

8. Ермолаева Т.В., Савицкая Н.В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских стран за последние 20 лет (1994-2014) // Современная зарубежная психология. 2015. Т.4, №1. С. 6590.

9. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18.

10. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. Журнал. 2005. Т. 26, №2. С. 5 – 15

11. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. СПб., 2001

12. Соловьев Д.Н., Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Выпуск 3, май – июнь 2014.

13. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления/ Д.И. Фельдштейн. – М.: Флинта, 2009.

14. Шалагиновой К.С. под общ. Ред. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект -Тула: Изд-во «ГРИФ и К», - 2014. – 237.

15. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. – М., 2006. – 239 с.

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Леонова Г.Д., руководитель – Шептунова Н.Л.

ГБПОУ «Чебаркульский профессиональный техникум»

В 2023 году исполнилось 75 лет со дня рождения великого хоккеиста Валерия Харламова, который играл в составе хоккейной команды «ЗВЕЗДА» г.Чебаркуль в 1967-1968 годах. В этот юбилейный год, мы решили подготовить статью о пользе катания на коньках.

Цель нашей работы систематизировать информацию о пользе катания на коньках как об одном из способов здоровьесбережения для организма человека; проинформировать студентов первокурсников о пользе катания на коньках, пробудить в них интерес к катанию на коньках.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение информации о катании на коньках, путем исследования статистических данных и публикаций в СМИ, анкетирование (применялось для анализа информированности студентов 1 курса о пользе катания на коньках).

У студентов Чебаркульского профессионального техникума есть уникальная возможность посещать каток по льготным бесплатным билетам. Многие студенты пользуются такой возможностью. Изначально, мы собрали

информацию о студентах, которые посещают Ледовый дворец «Уральская звезда» им. В. Харламова г.Чебаркуль.

На посещение катка в 2022-2023 учебном году заявили 114 студентов, с первого по четвертый курс, что составляет 25% от обучающихся очного отделения. Что характерно, самыми активными являются студенты второго курса, их количество составляет примерно 40% от общего числа учащихся.

Для проведения опроса, мы выбрали студентов первого курса. Количество респондентов составило 105 человек (90% от общего количества первокурсников). Кроме вводных и социально-демографических вопросов, в основную часть анкеты были включены следующие вопросы:

1. Посещаете ли вы каток?

Ответ «да» дали 38% опрошенных, что составляет 43 человека.

2.1 Если не посещаете каток, то почему?

Не посещают каток по следующим причинам:

живу в деревне, редко ходит автобус/сложно добраться – 11 человек;

не умею кататься, боюсь падать – 10 человек;

не с кем пойти, один ходить не люблю – 9 человек;

нет своих коньков, в прокат не люблю брать из гигиенических соображений – 6 человек;

не люблю людные, шумные места – 7 человек;

просто не нравится – 12 человек;

по причинам, связанным со здоровьем – 7 человек.

2.2 Если посещаете каток, то, что больше всего вам нравится в катании на коньках? Варианты ответов были озвучены следующие, некоторые респонденты отметили несколько вариантов ответов.

общение с друзьями – 12 человек;

хорошее настроение – 14 человек;

не знаю, просто нравится -15 человек;

учусь кататься, каждый раз получается лучше -10 человек;

3. Что вы знаете о пользе катания на коньках, для организма человека?

Ответы были следующими:

тренируется координация, чувство равновесия – 7 человек;

укрепляется иммунитет -12 человек;

хорошее настроение, улучшение самочувствия - 12;

не знаю/для меня это не важно – 12 человек.

После проведения анкетирования мы информировали студентов о том, где в городе Чебаркуль расположены открытые корты для катания, на которых можно покататься со своими коньками. Мы ответили на вопросы о том, что нужно, чтобы получать бесплатные билеты на каток от техникума. И, подводя итоги, систематизировали информацию о пользе катания на коньках.

Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у человека, катающегося на коньках фигуриста разных по характеру физических качеств.

Катание на коньках оказывает большое влияние не только на развитие двигательного аппарата, но и на функции сенсорных систем организма.

Повышаются мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность глазомера, слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию информации от сенсорных систем. Выполнение ускорений и замедлений во время катания, наклонов и вращений, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры развивают вестибулярный аппарат. Лезвие коньков – неустойчивая опора, при попытке устоять на ней и двигаться, объезжая препятствия и поворачиваясь на льду, непроизвольно тренируется умение держать равновесие. Благодаря этому движения становятся более скоординированными, точными. Развитие координации пригодится и в повседневной жизни, к примеру, удержаться и не упасть на скользком полу, или запнувшись о какое-то препятствие.

При катании на коньках активно работают почти все основные мышечные группы. Значительная нагрузка приходится на ноги, мышцы рук и туловища также выполняют большую работу. Сложность сохранения равновесия на льду и недостаточное владение движениями заставляют новичков держать мышцы рук в постоянном статическом напряжении. Это оказывают благотворное влияние на формирование правильной осанки у детей. Катаются на коньках с прямой спиной, иначе удержать равновесие будет сложно. Катание на коньках развивает такие качества, как сила, быстрота, ловкость, гибкость. Именно благодаря этому тренируются мышцы, поддерживающие позвоночник, и улучшается осанка. Для подростков занятия на катке – способ снизить риск сколиоза. Для взрослых – уменьшить вероятность раннего остеохондроза.

Регулярное посещение катка увеличивает выносливость сердца, для взрослых это один из способов снизить риск сердечного приступа в будущем. Во время активного движения раскрываются мелкие периферические сосуды, расположенные в руках и ногах. Кровь заполняет их, и благодаря этому мягко и естественно снижается артериальное давление, поэтому это один из способов профилактики гипертонии.

Что касается нагрузки на суставы: скольжение на коньках разрешено даже тем, у кого диагностирован артроз в ранней стадии – при таком движении улучшается питание межсуставного хряща. Конечно, существуют некоторые ограничения: не рекомендуется быстрая езда, прыжки и резкие повороты, а ледовое покрытие должно быть ровным, для исключения падений. Для здоровых людей посещение катка может стать профилактикой проблем с суставами.

Также стоит помнить о том, что катание на коньках не только влияет на физическую составляющую организма. Катание на коньках дарит массу позитивных эмоций и помогает снять психологическое напряжение, завести новых знакомых. Очень часто на катке друзья, катаются, держась за руки, что делает людей ближе друг к другу, улучшает коммуникативные навыки, позволяет почувствовать поддержку и как следствие - поднять настроение.

Особенно полезно кататься на открытых катках. В небольшой мороз увеличивается концентрация в воздухе отрицательных ионов, а это дополнительно придает бодрости и хорошо тонизирует нервную систему.

Кроме того, за час активного катания сгорает 300–400 ккал. Во время движения кровь насыщается кислородом, который способствует ускоренному

расщеплению жира и в целом активизирует обмен веществ и метаболические процессы. Регулярные походы на каток способствуют тому, что тело человека становится более подтянутым. Игры и упражнения на коньках являются эффективным средством, стимулирующим двигательную активность, улучшающим состояние здоровья и общую физическую подготовленность, повышение уровня иммунитета и сопротивляемости организма к респираторным заболеваниям.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что катание на коньках – прекрасное оздоровительное упражнение для детей и взрослых, которое является одним из любимых видов активного отдыха. Оно закаливает организм, укрепляет здоровье в целом, развивает физические качества. К функциям катания на коньках можно отнести функцию лично-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативная функция; функция социальной интеграции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А.Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.
2. Фигурное катание на коньках. – М.: Издательство: Советский спорт, 2006
РИА Новости
3. <http://www.championat.com/business/article-190909-figurnoe-katanie-lider-tv-populjarnosti-oi-2014.html>
4. <https://74.ru/text/gorod/2017/11/22/51523441/>
5. <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=23891>
6. <https://calorizator.ru/article/exercise/ice-skating>
7. <https://scienceforum.ru/2016/article/2016026507>
8. https://www.tulup.ru/articles/101/glava_13_fizicheskaja_podgotovka.html

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СПО

Назарова А.В., руководитель – Зенкова Н.Н.

ГБПОУ «Южно-Уральский агропромышленного колледж»

Охрану здоровья учащихся можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества. Что такое здоровьесберегающие технологии и как они помогут учителю выполнить эту ответственную миссию.

Проблема здоровья учащихся сегодня как никогда актуальна. Ухудшение социально-экономической обстановки повлекло за собой снижение уровня здоровья и увеличение заболеваемости и травматизма среди молодежи. Статистические данные показывают, что более чем у половины учащихся ослаблено здоровье, имеются физиологические и психологические отклонения в развитии. Особой проблемой являются социально – зависимые болезни.

Здоровьесберегающая технология – это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития. Комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении. К ним относят педагогические, психологические, медицинские программы и подходы, которые обеспечивают безопасный для педагогов и детей учебный процесс.

Тогда при соблюдении всех этих целей мы можем получить предполагаемый результат:

1) Повышение функциональных возможностей организма обучающихся, уровень физического развития, соответствующий возрасту:

- положительная динамика физиометрических показателей (силовая выносливость мышц, жизненная емкость легких, динамометрия, и др.) обучающихся в соответствии с возрастными нормами;

- снижение показателей общей заболеваемости среди обучающихся;

- снижение уровня тревожности у обучающихся (диагностика эмоционального состояния обучающихся);

- повышение успеваемости обучающихся.

2) Виды здоровьесберегающих технологий, предполагают влияние на учащегося через окружающее его пространство, физическую или умственную нагрузку, взаимодействие с другими субъектами и т.д.

Здоровьесберегающие технологии подразделяют на три направления:

Технологии стимулирования и сохранения здоровья: физкультурные игры, релаксация, динамическая пауза, гимнастика для глаз, пальцев, дыхательная гимнастика, игры с использованием песка или воды.

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия и мероприятия, гимнастика, массаж, самомассаж, закаливание, активный отдых, игры, направленные на корректировку проблем.

Коррекционные технологии: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, артикуляционная гимнастика.

Более подробную классификацию приводит профессор Н.К. Смирнов – один из ведущих специалистов по здоровьесберегающей педагогике.

Медико-гигиенические технологии (МГТ). Комплекс мер, за которые отвечают педагоги и медики. Это в том числе своевременное оказание медицинской помощи учащимся, мониторинг состояния детей, обучающиеся, профилактические, санитарно-гигиенические мероприятия. В задачи этого комплекса входит также просвещение педагогического состава, родителей и детей по заданным или актуальным темам.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Повышение физической активности через организацию тематических мероприятий, внеклассных секций, уроки физкультуры.

Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Направление этой группы – создание гармоничных отношений между ребенком и природой. Учащиеся участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, создании живого уголка и в мероприятиях на природе.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). За эту группу отвечают специалисты: строители, архитекторы, представители пожарной инспекции и т.д. Задача – охрана здоровья учащихся в учреждении.

Значительное снижение уровня и качества жизни большинства молодых россиян, нарастание социальной напряженности, обуславливающей возникновение стрессов, обострение экологических проблем, особенно в городах, и другие подобные причины ведут к росту числа заболеваний, в том числе возникновению эпидемий и социально обусловленных заболеваний.

В заключении хотелось бы сказать о том, что применение современных технологий здоровьесбережения в условиях СПО повышает эффективность образовательного процесса, делает обучение более интересным, увлекательным и содержательным, открывая для педагогов новые горизонты и обеспечивая возможность адаптации процесса образования к специфическим особенностям отдельных индивидуумов.

Здоровьесберегающие технологии может применять администрация школы на уровне всего учреждения или каждый педагог индивидуально.

На первом этапе руководство проводит диагностику имеющихся проблем с помощью мониторинга, опросов и т.д. В зависимости от того, какие именно задачи необходимо решить, выбирают и соответствующие технологии для внедрения в образовательный процесс.

При этом стоит учесть три обязательных условия: обеспеченность учреждения методическими материалами, подготовка или переподготовка кадров, наличие финансовых средств для выполнения плана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н.К. Смирнов. – М. : АРКТИ. – 2021. – 272 с.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2022
3. Стяжкина В.А., Развитие здоровьесберегающей компетентности педагога, электронный ресурс
4. Культура здоровьесбережения в инновационном пространстве новой школы, Материалы Международной научно-практической конференции, Электронный ресурс
5. Зеер Э.Ф., «Психология профессионального развития».

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ГБОУ ПОО «ЗЛАТОУСТОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОЛОГИИ И ЭКОНОМИКИ»

Сиражеева Э.Д., Домрачев С.А. – руководитель - Коновалова Е.А.

ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

В настоящее время модно вести здоровый образ жизни, но также можно увидеть красивую рекламу «фаст фуда», на которую «ведутся» молодые люди, не задумываясь о последствиях и не прислушиваются к рекомендациям врачей-диетологов. Общеизвестно, что студентам необходимо получать своевременное и сбалансированное питание. Но чтобы подросток мог стремиться к употреблению «здоровых блюд», необходимо в образовательных организациях сформировать и поддерживать концепцию соблюдения принципов рационального питания.

Цель исследовательской работы: Выявление отношения к рациональному питанию студентов Златоустовского техникума технологий и экономики.

Задачи:

1. Изучить основы рационального питания и рекомендаций врача диетолога-эндокринолога ДКБ ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, М.В. Бакутиной.
2. Проанализировать меню студенческих столовых на отделениях ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ».
3. Провести анкетирование студентов и анализ полученных результатов.
4. Подготовить для студентов и администрации техникума рекомендации по организации рационального питания студентом ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ».

Объект исследования: принципы рационального питания студентов.

Предмет исследования: соблюдение принципов рационального питания студентами ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ».

Методы изучения. Имперические: анализ, синтез, наблюдение, сравнение, сопоставление, обобщение, моделирование, представление полученных результатов.

Проблема: Нарушение принципов рационального питания студентами ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ», происходит не только из-за неправильного выбора, предлагаемых в столовых техникума, блюд. Предпочтение студентов и отказ от регулярного питания в студенческой столовой, спровоцирован несоответствием предлагаемых в столовых техникума блюд, требованиям рационального питания студентов подросткового возраста.

Проведение исследование начинали с изучения основ рационального питания студентов, требований, предъявляемых к рациону питания в студенческих столовых.

Питание является основной биологической потребностью человеческого организма. От правильного питания зависит жизнеспособность, работоспособность и устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Оно должно обеспечивать снабжение организма питательными веществами, за счет которых происходит восстановление веществ, израсходованных в процессе

жизнедеятельности — это энергетический обмен, который влияет на восстановление израсходованных и синтез новых клеточных элементов, т.е. обеспечивает пластический процесс, а также откладывание запаса веществ в тканях-депо (жира — в жировой ткани, гликогена — в печени).

По последним данным врача нутрициолога, диетолога-эндокринолога ДКБ ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Марии Владимировны Бакутиной, было выявлено, что основу здоровья людей подросткового возраста, составляет правильное (здоровое, рациональное) питание. Подробно и тщательно изучением питания и обменом веществ занимается врач диетолог, нутрициолог. Диетология изучает организацию правильного питания. Врач нутрициолог – это специалист, который исследует влияние еды на организм в целом.

Рациональным называется питание, которое способствует удовлетворению всех потребностей организма в белках, углеводах, жирах, воде, витаминах и минералах – необходимых для организма питательных веществ. Проанализировав изученный материал, можно выделить три основных принципа рационального питания, которые необходимо соблюдать: энергетическое равновесие, сбалансированность питания и режим питания.

Основной постулат первого принципа - *энергетического равновесия* звучит так: в день организм должен потреблять столько энергии, сколько расходует. Несмотря на простоту утверждения, следовать ему не так-то просто. Для этого в большинстве случаев необходимо частично, а иногда и полностью пересмотреть свое ежедневное меню. Хлеб, сахар, картофель – одни из самых привычных продуктов на столе почти у каждого. Их высокая энергетическая ценность зачастую превышает необходимый суточный уровень. Это приводит к дисбалансу в организме и способствует быстрому набору лишнего веса. Прогрессирующее ожирение у большинства подростков, в свою очередь будет вызывать сопутствующие заболевания – от постоянных депрессий до болезней желудочно-кишечного тракта или сахарного диабета. Для поддержания организма в прекрасной форме, ему необходим целый комплекс разнообразных веществ.

Мы выяснили, что принцип *сбалансированности питания* заключается в том, что все поступающие с едой вещества должны сохранять между собой определенную пропорцию – только тогда будет работать сама система рационального питания. И это соотношение должно строго соблюдаться.

Основной источник энергии для организма – это углеводы (не менее 50-60% от общей энергетической ценности дневного рациона). В суточную норму входят пополам растительные белки и белки животного происхождения. Оптимальной дневной нормой будет не более 15% белков. Суточная доля жиров должна составлять не более 30% и включать примерно в равном соотношении: насыщенные жиры (продукты животного происхождения), мононасыщенные жиры (оливковое масло), полинасыщенные жиры (маргарин, рыба, растительные масла). Витамины и минеральные вещества являются важными катализаторами биохимических процессов, однако их достаточно и в небольших количествах. Сбалансированность рационального питания достигается строгим соотношением веществ, содержащихся в пище. Суточная норма калорий

является сугубо индивидуальной в зависимости от пола, веса, возраста, физической активности.

Энергозатраты организма зависят от пола (у женщин ниже на 10%), возраста (у пожилых людей ниже на 7% в каждом десятилетии), физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда (подростки, студенты, ученые) энергозатраты составляют 2000-2600 ккал, для спортсменов, лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000-5000 ккал в сутки.

Третий принцип - *режим питания* – требует дробности (3-4 раза в сутки для взрослых и подростков), регулярности (в одно время) и равномерности, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Необходимо помнить об употреблении воды, роль которой для организма просто огромна, так как наш организм более чем наполовину состоит из воды, мы обязаны регулярно пополнять ее запасы. Необходимо выпивать как минимум 6 стаканов воды в течение дня. (следует исходить из расчета 40 мл на каждый килограмм вашего веса – для взрослого человека.

Таким образом, изучив рекомендации врача-нутриолога-диетолога можно сделать выводы: необходимо знать и соблюдать рекомендации специалистов, употреблять продукты питания в определенном количестве, важна определенная периодичность (оптимально – 4 разовое питание). Соблюдение правил рационального питания положительно сказывается на состоянии здоровья, трудоспособности и обучении студентов. Нарушения ведут к плохому самочувствию, снижению иммунитета, быстрой утомляемости.

Решая поставленные в исследовательской работе задачи, в период с сентября 2022 февраль 2023 года было проведено изучение, методом наблюдения за питанием студентов и работой столовых, с целью определения производства и потребления продукции собственного изготовления. И за ее количественным и качественным соотношением и соблюдением принципов рационального питания.

Проанализировали меню студенческих столовых техникума, расположенных в трех зданиях. на каждом отделении, и выяснили, что зачастую, большинство студентов могут завтракать и обедать в столовой, так как это соответствует режиму работы студенческих столовых. Изучали и провели анализ того, насколько полноценным может быть питание, опираясь на меню, которое берется за основу для столовых техникума. Каждая столовая, вносит изменения в меню в соответствии с поступлением сырья, наличием оборудования для выполнения различных операции.

Например, на технологическом отделении ассортимент и количество мучных кондитерских изделия меньше, чем на других отделениях, потому что нет тестомесительной машины, на отделении общеобразовательной площадки в меню и свободной продаже есть не только выпечка, но и жаренные на масле пирожки и беляши. На технологическом отделении в меню чаще используют напиток шиповника, на экономическом отделении - чая с лимоном.

И студенты получают больше витамина С. По содержанию полноценных белков на всех отделениях в меню имеется необходимое количество наименований блюд из птицы, мяса, рыбы, которые позволяют восполнить

потребность организма в полноценных и неполноценных белках. В большинстве салатов выявлено нарушение баланса предельных и непредельных жирных кислот, используется майонез.

Таким образом. На экономическом отделении студенты потребляют мучных изделия больше, значит в рационе больше углеводов. На общеобразовательном отделении есть риск употребления большого количества жиров. На технологическом отделении студенты в большую перемену, предпочитают покупать выпечку в кулинарии или шуурму.

Мы провели анкетирование студентов. В исследовании участвовали студенты всех отделений техникума, в количестве 270 человек: 98 – девушек, 172 – юноши. В возрасте от 14 до 19 лет. На всех отделениях техникума студенты предпочитают не стоять в очереди на раздаче в столовой, а купить выпечку, чипсы и газировку в буфете (91 чел. (35%). На вопрос «Питаетесь ли Вы в столовых техникума?» - положительно ответили 180 чел. (66%) из числа опрошенных, но время, для посещения столовой во время большой перемены, студентам не хватает - 178 чел. (66%). При этом качество пищи не устраивает - 150 чел. (56%) из числа опрошенных. На вопрос об отношении к рациональному питанию, получили приблизительно равные ответы: «Принимаю» - 144 чел. (53%), «Не принимаю» - 126 чел. (47%). Шестой вопрос: «Что в Вашем понимании здоровый образ жизни?», наибольшее количество выборов получили: «Здоровое питание» - 263 чел. (97%), «Все, из перечисленного» - 200 чел. (74%), «Соблюдение режима дня» - 194 чел. (73%) (гистограмма 1)

Что в Вашем понимании здоровый образ жизни?

Гистограмма 1



Рисунок 1 – ответы на вопрос «Что в Вашем понимании здоровый образ жизни?»

Мы выяснили что мешает правильно питаться нашим студентам - это недостаток времени (выбрали 120 чел. (44%). Предпочитают: «Маринованную, копченую» - 68 чел. (25%), «Жареную и жирную пищу» - 62 чел. (23%). «Фас-фуд» оказался не самым популярным его выбрали 52 чел. (19%). В качестве блюд не устраивает: «малый объем порции», указали - 210 чел. (78%) и «вкусовые

качества» - 46 чел. (17%) В ассортименте столовых наши студенты хотели бы видеть: «чипсы/сухарики/орешки» - 91 чел. (35%), «выпечка/пирожные» - 60 чел.(22%) и «шоколад/батончики» - 59 чел.(21%). «Чай/кофе» не выбрал ни кто.

По Вашему мнению, чего не хватает в ассортименте столовых ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»
(выберете не более 3 вариантов ответов)

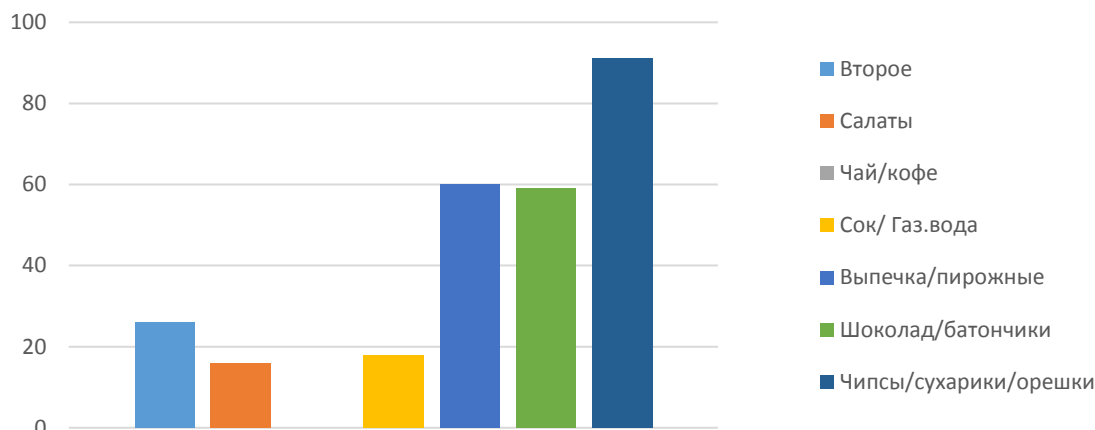


Рисунок 2 – ответы на вопрос «По Вашему мнению, чего не хватает в ассортименте столовых ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»

Рациональное питание студентов следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни молодежи, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности. Питание студентов, практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. Причинами этому служат нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов.

Мы подготовили для студентов буклета и рекомендаций по соблюдению рационального сбалансированного питания «Студенту на заметку о правильном питании», которые будем постоянно раздавать студентам в столовых и повторим наше исследование. После того как с заведующей столовой, работниками пищеблока и администрацией техникума решим вопросы по внесению изменения и дополнение в меню, продуктов и блюд, соответствующих требованиям рационального, здорового питания, увеличению время для приема пищи или составлению графика посещения столовой учебными группами, а также вопрос по увеличению предлагаемых порций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакутина М.В. Врач-диетолог: о работе специалиста по питанию и похудению // <https://medsi.ru/articles/vrach-dietolog-o-rabote-spetsialista-po-pitaniyu-i-pokhudeniyu/>

2. Перова Е.Т. Питание подростков: изучение проблемы и практические рекомендации // <https://multiurok.ru/files/pitanie-podrostkov-izuchenie-problemy-i-praktiches.html>

3. Пешкова Г.П. Питание как фактор формирования здоровья студентов /Г.П. Пешкова, В.С. Бердина, С.И. Ворошилин и др. // Матер. XIV Всерос. конгр. диетологов и нутрициологов с междунар. участием. — 2020. —Источник: <https://bank.nauchniestati.ru/primery/kursovaya-rabota-na-temu-zakony-pravilnogo-pitaniya-studentov-imwp/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Филатова Е.В., руководитель - Павлова Т.С.

ГБПОУ «Южно-Уральский агропромышленный колледж»

В нашем мире проблема здорового поколения стоит очень остро. Исследуя показатели здоровья детей, поступающих в детский сад, мы заметили: идет преобладание второй и третьей группы здоровья. Часто болеющие дети имеют самые распространенные заболевания: ОРВИ, плоскостопие, нарушение осанки. Современные дети стали более пассивными, большую часть времени проводят у телевизора или компьютера, в результате низкие показатели двигательной активности, физической выносливости, силовых качеств, нарушения координации движений. Перед нами возникла проблема, как привлечь детей к занятию физическими упражнениями в целях укрепления и оздоровления организма. Важным моментом в этом направлении является массаж стопы ребенка, цель которого - воздействие на биологически активные центры на ногах. Использование массажных ковриков и дорожек на занятиях предполагает:

- улучшение качества выполнения упражнений;
- формирование интереса у детей к физкультурным занятиям;
- улучшение правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- развитие координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.

Из всего перечисленного у нас возникла идея об изготовлении массажных ковриков и дорожек для регулярного массажа стоп и закаливания наших воспитанников. Чтобы проявить интерес не только у воспитанников, но и родителей мы придумали выставку семейных работ «Массажный коврик». Где каждая семья приняла участие и совместно с детьми сделали свои коврики и дорожки. Перед тем как дать задание родителям, была проведена консультация «Массажный коврик для ребенка своими руками», после которой родители получили нами разработанные буклеты на тему «Полезь массажного коврика».

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число

нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся.

Какое отношение имеют массажные коврики к закаливанию?

Напоминаем известную фразу, что закаливание – это во многом тренировка сосудов. *Что это означает?* При контрастных процедурах (смена теплой и холодной воды) сосуды сначала расширяются (в теплой воде), а потом сужаются (в холодной). Такая тренированность сосудов на воздействия холодных рецепторов поможет снизить теплоотдачу, если Вы выходите на улицу. У закаленного человека сосуды реагируют быстрее. Сужение периферических сосудов уменьшает потери тепла организмом. (Кожные покровы холодные, но внутри сохраняется тепло). У незакаленного человека периферические сосуды реагируют дольше. То есть, потери тепла выше. Именно потому, что кожные покровы теплые. Это конечно, упрощенно. Кроме сосудистой, тренируется эндокринная (гормональная) и нервная системы. Тренируется выработка тепла организмом.

Закаливание – это не задание на неделю и не тренировка на результат. Закаливание – это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой. Когда ребенок идет по пляжу босиком – это закаливание. Когда ребенок купается в реке, озере, море – это тоже закаливание. Когда утром на даче ребенок умывается на улице – и это закаливание. Если ребенок идет лицом против ветра, даже не думает о закаливании, просто так – это все равно закаливание.

Поэтому, когда дети ходят по массажным коврикам – это, тоже закаливание.

Мы предполагаем, что с использованием массажных ковриков и дорожек у детей будет развита гибкость, координация движений, улучшится ориентировка в пространстве. Сформируется интерес к занятиям по физической культуре. Ходьба по массажным коврикам способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета.

Этапы проекта

1 этап. Подготовительный:

- постановка целей, задач, предварительная работа с детьми, родителями;
- подбор методической литературы.

2 этап. Практический:

- работа с родителями (сбор материала, оформление выставки семейных работ "Массажный коврик", поиск необходимой информации).

3 этап. Заключительный:

- практическое применение ковриков и дорожек на занятиях и в режимных моментах для развития детей.

Как заниматься с ковриком?

После дневного сна мы выкладываем массажные коврики. Занятия проводятся в игровой форме. Мы предлагаем детям представить сказочную дорогу и придумать, куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом (горы, реки и т.д.). Дети представляют себя какими-нибудь зверьками и двигаются соответственно этому – прыгают, идут на пятках, на носках. Даем полную свободу детской фантазии. Поверхность пола будет болотом, а элементы коврика кочками. Интересно попрыгать по ним «зайчику» или «лягушонку». Легко ощутить себя на берегу моря, на лугу, полном полевых цветов.

Массажные коврики находятся в спортивном уголке. В любое время дети могут использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, во время дидактических и сюжетно – ролевых игр, игр – драматизаций, для сенсорного развития, счета.

Упражнения с массажными ковриками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Пример игровой технологии для детей младшего возраста «Лужа»:

Я иду, я иду.

Поднимаю ножки. (*Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги*)

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (*Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед*)

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (*Прижав руки к щекам покачивание головой*)

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну. (*Отходят и подходят к луже*)

Да-да-да, да-да-да, (*Раскачивая руками, готовятся к прыжку*)

Лужу перепрыгну. Гоп! (*Прыжок*)

Пример игровых технологий для детей старшего возраста:

- **Ходьба «По медвежьей»** — на руках и ногах и высоким подниманием таза.

- **«Ласточка»** — стойка на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.

- **«Солдатык»** — шаги на мешочки и «ножки».

- **«Незнайка»** — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

При использовании данной игровой технологией мы опираемся на следующие рекомендации:

1. Возраст для занятий на массажном коврике рекомендован с 1 года.
2. Занятия на массажных ковриках и дорожках лучше проводить после дневного сна.
3. На занятия отводим 5 – 7 минут.

В результате проделанной работы над проектом у детей обогатились знания о строении организма человека и о пользе массажных ковриков и дорожек. Разнообразие массажных ковриков положительно сказывается не только на профилактике здоровья детей, но происходит заметное улучшение общего эмоционально – психического состояния. Развивает зрительную активность, восприимчивость цветовой гаммы, развитию воображения у ребят. Многих родителей заинтересовал данный метод оздоровления организма детей, и они практикуют его в домашних условиях. Использование массажных ковриков и дорожек здоровья пойдет на пользу абсолютно всем детям и даже взрослым!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-Москва: Энас, 2006. – 144с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Москва: ВЛАДОС, 2005.
3. «Использование нестандартного оборудования на физкультурных занятиях как метод укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста» Режим доступа: pandia.ru/78/449/64215.php Социальная сеть работников образования (Электронный ресурс).
4. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: Гуманитарное Издательство Центр ВЛАДОС, 2004. – 315с

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Чигинцева П.Н., руководитель - Шилдыбаева А.В.

ГБПОУ «Южно-Уральский агропромышленный колледж»

Здоровьесбережение – система действий, направленных на улучшение собственного здоровья. Оно является индивидуальным проявлением отношения человека к своему здоровью в соответствии с его ценностными ориентациями.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека. Здоровьесбережение (с точки зрения государственной политики) – это система мер, направленных на улучшение здоровья людей различных возрастных групп.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний:

- Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей;
- Сбалансированное, регулярное рациональное питание;
- Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем;

- Соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены;
- Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья;
- Здоровое сексуальное поведение.

В настоящее время в молодежную социально-демографическую группу входит малочисленное поколение, родившихся, в основном, в 90-х гг. (1990-2004 гг.). Это первое поколение российской молодежи, полностью состоящее из рожденных в новой пореформенной России, социализация которых проходила в сложный для страны социально-экономический и культурно-политический период, что создавало сложности для формирования ясных социальных ориентиров.

По официальным данным Росстата на 1 января 2019 г., динамика численности молодежных групп такова: 2002 г. – 34,9 млн. человек, 2010 г. – 32,5, а 2019 г. только 24,3 млн. человек. За последние 17 лет численность молодежи сократилась более чем на 10 млн. человек, что крайне негативно может сказаться на социально-экономическом и инновационном развитии страны.

Заболеваемость и смертность населения связывают с рисками для здоровья, которые ВОЗ определяет как «факторы, повышающие вероятность неблагоприятных последствий для здоровья».

В число глобальных факторов риска ВОЗ включает следующие: высокое кровяное давление, пониженная масса тела, небезопасный секс, потребление табака и алкоголя, небезопасная вода, санитария и гигиена.

Поведенческие факторы риска для здоровья, как злоупотребление алкоголем, курение и наркомания, имеют ярко выраженный гендерный характер. Статистика свидетельствует, что пьют российские мужчины в три раза больше, чем женщины, а умирают от отравлений алкоголем в пять раз чаще женщин. Курение как один из важнейших факторов риска для здоровья распространено в 2,3 раза, а наркомания в три раза больше среди мужчин, чем женщин.

Наряду с социальными факторами риска, специалисты выделяют социальные группы риска, в том числе молодежные, в которых вероятность воздействия негативных факторов на здоровье наиболее высока: «Для всех групп риска детей и молодежи характерно ухудшение здоровья».

Благополучие и качество жизни людей – важнейший индикатор состояния общества. Благополучие – это конструкт, представляющий собой взаимосвязь физических, культурных, психологических, социальных, экономических и духовных факторов.

Благополучие определяется как «состояние комфорта, здоровья или счастья». (Оксфордский словарь английского языка).

Здоровье – показатель благополучия и качества жизни. Элементы благополучия:

- физическое благополучие (состояние здоровья);

- профессиональное благополучие (профессия или работа, призвание, карьера);
- финансовое благополучие (удовлетворенность уровнем жизни);
- социальное благополучие (ближайшее окружение и социальные отношения);
- благополучие в среде проживания (ощущение безопасности).

Ученые определяют здоровье как «динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни».

Формирование ценностного отношения к здоровью человека является важнейшей проблемой современности. В настоящее время доказано, что образ жизни на 50% определяет состояние здоровья человека: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни» – Л.Н Толстой.

Здоровый образ жизни – это жизнедеятельность человека, направленная на поддержание или улучшение своего физического и психологического состояния. В 2018 г. Минздрав выделил критерии здорового образа жизни:

- Человек не курит;
- Потребляет не менее 400 гр. фруктов и овощей в день;
- Занимается умеренной и высокой активностью не менее 30 мин, например, ходьбой в интенсивном темпе;
- Нормальное или низкое потребление соли, то есть не более 5 гр. в сутки.

Если человек курит, но соблюдает остальные три пункта – этот человек ведет нездоровый образ жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст]: учебное [пособие для студентов высш. учеб. заведений] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. — М.: Издательский центр «Академия», 2022. — 256 с.

2. Безруких М.М., Сонькин В. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. — М.: ИВФ РАО. 2022

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ КОЛЛЕДЖА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ. (ПРОЕКТЫ «ЙОГА – ТЕРАПИЯ» И «ФИТНЕС ДОЛГОЛЕТИЯ В ПРОДУКТИВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»)

Агеева А.М., Буркова П.Д., Стахеева Е.Е., руководитель – Хромова Н.Ю.

ГБПОУ «Озерский технический колледж»

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время одним из главных вопросов, ныне стоящих перед здравоохранением и физическим воспитанием в России, является проблема ухудшения здоровья молодежи. Поэтому крайне важна задача укрепления здоровья студенческой молодежи через физические упражнения, занятия спортом и закаливание организма. Физическое воспитание призвано укрепить здоровье студентов, способствовать сбалансированному развитию их личности, подготовить молодежь к труду и защите государства. Гармоничное развитие нужно человеку, чтобы иметь возможность участвовать в различных направлениях деятельности — профессиональной, общественной, спортивной, интеллектуальной, творческой и других. Занятия фитнесом являются важным средством улучшения социальной и трудовой активности студентов, удовлетворения их моральных качеств, эстетических и творческих запросов. Сама цель гармоничного развития личности всегда будет являться продуктом истории развития человечества.

«Система профессионального образования» должна целенаправленно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность не только в учебном процессе на занятиях физической культурой, но и в дополнительном образовании образовательной организации, в колледже. Таким образом возникла идея организации проекта «Фитнес-терапия», который включает в себя и занятия Йогой и оздоровительную гимнастику.

Актуальность проблемы исследования определила выбор темы исследования: «Влияние занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья молодежи колледжа в профессиональной образовательной среде».

Цель исследования: изучить теоретические аспекты влияния фитнес-занятий на здоровье студентов колледжа, реализуя проекты «Йога-терапия» и «Фитнес долголетия в продуктивной трудовой деятельности» и на этой основе провести опытно-поисковую работу по апробации данного проекта в практике работы учреждения среднего профессионального образования.

Задачи исследования:

- 1) Дать общую характеристику проектов, их содержание и особенностям реализации в образовательной практике.
- 2) Определить роль и значение влияния фитнес занятий на сохранение и укрепление здоровья молодежи в процессе получения среднего профессионального образования.
- 3) Провести опытно-поисковую работу по апробации проектов в практике работы ОзТК.
- 4) Проанализировать, обобщить и систематизировать результаты исследования, сделать итоговые выводы.

Объект исследования: фитнес-занятия для сохранения и укрепления здоровья молодежи, адаптация «Фитнес-проектов».

Предмет исследования: процесс реализации Фитнес - проектов в «Озерском техническом колледже».

Гипотеза исследования: инновационная идея самого процесса внедрения Фитнес – проекта и его эффективность в практике работы Озерского технического колледжа».

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы, первоисточников, документов по проблеме исследования.
2. Анкетирование.
3. Тестирование.
4. Опытно-поисковая работа.

Научная новизна работы состоит в идеи внедрения «Фитнес-занятий» в систему профессионального образования с учетом требований к специальностям колледжа, не только для сохранения и укрепления здоровья, но и для продолжительной долгой продуктивной трудовой деятельности наших студентов, будущих выпускников и быть работоспособными и составлять конгруэнтность на рынке труда.

Получены новые научные результаты по проблеме оздоровления молодежи колледжа через диагностику и мониторинг состояния, самочувствия и полученного результата самого процесса физического развития.

Практическая значимость исследования состоит в том, что реализация проектов, связанных с Фитнес–тренировками дает возможность студентам колледжа не только заниматься физической культурой на занятиях в образовательном процессе, но и заниматься вне занятий в дополнительном образовании. Ведь только систематические занятия спортом дают свой результат. Систематические занятия физической культурой позитивно влияют на организм как здорового, так и больного человека. Хочется отметить, что профессиональным спортом занимается маленький процент студентов, загруженность в образовании, освоение специальности и сама подготовка к профессиональной сдаче практической части выпускного экзамена, демонстрационный экзамен, ограничивает во времени.

Таким образом, программа проекта разработана, учитывая положительную сторону в организации и реализации «Фитнес–проектов». Основа заключается в том, что занятия проходят на самой территории образовательной организации ОзТК, с преподавателями физической культуры колледжа и в период удобный самим студентам, как говорят «без отрыва от производства», а еще «бесплатно». А это не мало. Удобство и возможности один из показателей желания и успеха.

В ходе исследования была выявлена проблема неопределенности цели физического воспитания для студентов колледжа. Этот вопрос актуален как на уровне государственно-правовых актов, так и для каждого студента лично. Хотя занятия спортом и благоприятно влияют на здоровье студентов, все же ему придается не достаточное внимание. Переосмысление роли физической культуры среди молодежи, исходя непосредственно из интересов конкретной личности, способствовало бы ощутимому повышению пользы для здоровья от занятий физическим воспитанием. Проблемы оздоровления молодежи, как основного продукта развития прогресса в стране требует государственного внимания, программа президента «Развитие регионов» обращает наше внимание

именно на дальнейшее трудоустройство студентов колледжей как профессионалов. Федеральный проект «Профессионалитет» подтверждение этому, каждому работодателю нужен крепкий работоспособный профессиональный работник, а не болеющий человек.

В своей работе мы рассмотрели, что же это за проекты «Йога-терапия» и «Фитнес для долголетия в продуктивной трудовой деятельности».

Йога-терапия — это способ при помощи специальных упражнений оказать воздействие не только на физическое тело (кости, мускулы и суставы), как другие упражнения, но и на физиологический уровень, воздействуя, например, на печень, селезенку, поджелудочную железу, дыхательную и кровеносную системы. Также йога-терапию можно рассматривать как практику избавления от неправильных внутренних позиций, установок, моделей видения мира, которые и по-отдельности и в совокупности являются причиной «заболеваний» души, за которыми, в свою очередь, следуют телесные недомогания. Йога-терапия делает акцент на связи между особенностями душевного состояния человека и его здоровьем. Занятия для оздоровления «души и тела».

Проект «Фитнес для долголетия» направлен на решение проблемы увеличение продолжительности жизни россиян, но и на существенное повышение ее качества. Что является на сегодня важнейшей задачей государства. Спортивная активность всегда пользовалась популярностью у студентов колледжа, но занятия физической культурой для подростков не достаточны и встал вопрос о занятиях вне учебного процесса в стенах колледжа. Организация спортивного клуба, клуба - фитнес - занятий. Сейчас в проекте «Фитнес долголетие» включены различные виды спорта, как классические – это волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, так и оздоровительные направления, как — йога, гимнастика, аэробика. Всеми активностями занимается практически весь колледж, включая и категорию студент-инвалид. Такими видами, как дартс, шахматы. Руководитель физического воспитания нашего колледжа рекомендует не откладывать посещение занятий на потом, а уделять занятиям спортом систематически.

«Благодаря проектам «Йога-терапия» и «Фитнес для долголетия в трудовой продуктивной деятельности» физическая активность для молодежи колледжа стала частью образа жизни. Федеральный проект «Спорт – наша жизнь» в реализации в «Озерском техническом колледже».

Хочется отметить, что самое главное по отношению к профессиональному спорту на занятиях фитнесом не ставятся высокие спортивные цели, главное — это быть активными, сохранять гибкость, здоровье и получать заряд положительных эмоций. Регулярная физическая активность — залог крепкого здоровья, и чтобы не потерять наработанный ранее результат, рекомендуем девушкам и юношам колледжа не откладывать поход на занятия. «Фитнес в ОзТК».

«Фитнес-терапия» - прежде всего сам фитнес, потом психологическая разгрузка и общение друг с другом. Функциональный тренинг — это система занятий, которая включает тренировки тела для выполнения повседневных действий. Занятия строятся в три этапа:

Первый этап: «Фитнес» - оздоровительная физкультура для всех категорий и возрастов (с первого по четвертый курсы, несовершеннолетних и старшекурсников), включающаяся в себя занятия разными направлениями по видам гимнастики, в том числе занятия на тренажерах. Общеукрепляющая физкультура показана всем. Для социально-нуждающихся студентов – занятия «бесплатно», ведь городские клубы и фитнес-центры – платные. Не забываем, что это еще активный спортивный здоровый досуг.

Второй этап: «Психологическая разгрузка» - «релакс-пауза», пауза в удобном положении, расслабление под музыку в сочетании с аутотренингом. Напряженность в течение дня снимается «одним движением руки».

Нами были рассмотрены и влияние фитнес – занятий на работоспособность студентов колледжа, как на учебной практике, так и производственной. Эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке не только учебного расписания, но и вне занятий. Доказано, что наиболее приемлемым является режим, где большие нагрузки преобладают во второй половине дня, что способствует предохранению от развития утомления к концу дня. Постепенное использование нагрузок небольшой интенсивности в фазе выработки приводит к умеренному повышению работоспособности, что способствует сглаживанию процесса утомления. Нагрузки средней интенсивности оказывают выраженный положительный эффект, поддерживают работоспособность на достаточно высоком уровне до конца учебного дня и в период самоподготовки. Нагрузки большой интенсивности создают незначительные повышения работоспособности, которые быстро сменяются ее снижением до конца учебного дня. Делаем вывод, что профессиональный спорт требует еще больше энергетических затрат и несет свои профессиональные деформации, а фитнес-занятия наоборот дают возможность восстановления и конечно главное и саморазвития.

Нами было рассмотрена и исследована конкретная ситуация влияния фитнес – занятий при внедрении проектов «Йога-терапия» и «фитнес для долголетия в продуктивной трудовой деятельности» как никогда очень важен в системе профессионального образования, тем более при реализации Федерального проекта «Профессионалитет», требующего прежде всего здорового молодого специалиста.

В дальнейшем определяется важная роль не только рассмотреть значимость проектов, а и внедрение в жизнь колледжа. Проект представлен на конкурс градообразующего предприятия ФГУП «ПО «Маяк»», конкурс социальных проектов. В лице предприятия найти инвестора для реализации проекта, тем более основным работодателем является именно это предприятие. Комбинат не только ждет своих специалистов, но и следит за их здоровьем.

В современных условиях всестороннее и гармоничное развитие молодого человека является жизненно необходимым. Физическая закалка является неотъемлемой составляющей гармоничного развития молодого человека, является, в свою очередь, залогом будущего государства. Решение этой

актуальной цели формирует гражданское общество в России. Передавая значимость каждой личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиметова, А.С. Влияние занятий спортом на здоровье студента / А.С. Алиметова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 76-77. — URL: <https://moluch.ru/archive/253/58075/> (дата обращения: 24.02.2023).

2. Лысяк В.Н. Оценка влияния физической культуры и спорта на формирование личных качеств студентов. — Режим доступа: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfrq.pdf>

4. Соловцова, Е. Адаптация при обучении профессии // Народное образование, 2004. – №9. – С. 202-207.

5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2021) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598.

6. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» и «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

Интернет- ресурсы:

1. <https://moluch.ru/archive/253/58075/>

2. <https://www.yoga.ru/yoga-therapy.html>

3. [pф/upload/iblock/](#)

4. https://bstudy.net/791962/sport/sredstva_fizicheskoy_kultury_regulirovaniy_rabotosposobnosti

ВЛИЯНИЕ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аксёнова Д.С., Хамидулина Л.А., руководитель – Юрова А.Р.

ГБПОУ «Ашинский индустриальный техникум»

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Современное образование столкнулось со сложнейшей проблемой – не просто обучить подрастающее поколение, но и сохранить у него устойчивое здоровье. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития молодого организма.

Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) даёт следующее определение здоровью: «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т.е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

Из всех современных проблем, мы решили рассмотреть, как комнатные растения влияют на здоровье сбережения. Хорошим комплексным лекарством для решения не всех, но многих таких проблем являются комнатные цветы.

Актуальность работы: Здоровье обучающихся, его эмоциональное состояние, физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются внешней средой, теми условиями, в которых он живёт. Для обучающихся основной средой жизни является учебное заведение. Говоря о здоровье и психоэмоциональном состоянии студента в образовательном учреждении, нельзя обойти вниманием комнатные растения.

Цель статьи: выявить уровень информированности студентов о влиянии комнатных растений на здоровье и психоэмоциональное состояние человека и на примере исследования ученых показать, как они влияют на здоровье человека.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Выяснить влияние комнатных растений на здоровье человека.
3. Провести анкетирование среди студентов в аспекте рассматриваемой проблемы.

С глубокой древности и до наших дней они пользуются неизменной любовью у всех народов. Ни мебель, ни картины так не украшают комнату, как комнатные растения. Современный человек оторван от природы. И это ненормально. Подумайте только: линолеум, краска и лак, которыми покрыты стены и мебель, пластик, паркет, синтетические ковры, телевизоры, компьютеры, телефоны, ксероксы и сканеры - словом, все, чем окружил себя современный человек, выделяет вреднейшие химические вещества.

Мало того, что каждое из этих веществ само по себе и в отдельности очень вредно, они же еще перемешиваются, образуя страшный для всего живого воздушный коктейль. Проблема сохранения здоровья человека, создание здоровьесберегающей среды, является актуальной проблемой нашего времени.

История комнатного цветоводства уходит корнями в глубокую древность, и, по мнению историков, ведет свое начало с древнего Китая, где появилось искусство бонсай – создание миниатюрных копий природных ландшафтов, а также в древней Греции и Рима, где цветы и красивые растения высаживались в горшки для украшения домов, дворцов.

В конце 19 века произошел настоящий бум в выращивании комнатных растений, – в богатых домах - дворянских, купеческих - выращивали пальмы, фикусы, бедняки могли позволить себе герани, бальзамины.

В период революции и начальный советский период было не до цветов, мода на комнатные растения пришла в упадок. Лишь в 30-х гг. началось небольшое возрождение интереса на фоне научно-воспитательной деятельности. Самыми популярными растениями советского периода, кроме дедовских фикусов и гераней, были традесканции, плющи и бегонии. Выращивали лимоны и мандарины из косточек, в учреждениях стояли монстеры. В 70-80е пришла мода на кактусы, декабристы.

Далеко не все люди понимают значение комнатных растений, усматривая в них лишь очередное украшение дома, однако этим их роль совсем не ограничивается. Все растения существенно улучшают микроклимат в помещении, а некоторые обладают сильными целебными свойствами.

Классная комната или учебный кабинет являются основным местом проведения учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении. В них обучающиеся проводят большую часть времени, поэтому к гигиеническому состоянию этих помещений предъявляются особо высокие требования.

Так, например, гигиенически полноценная воздушная среда должна содержать 21% кислорода, 0,03 - 0,04% углекислого газа. Во время урока в учебном кабинете возрастает концентрация углекислоты и падает содержание кислорода, поэтому кабинет, конечно же, необходимо проветривать. Но в условиях загрязнения атмосферы это не всегда даёт желаемый результат. В этой ситуации нам приходят на помощь зеленые растения, улучшая кислородный режим кабинета.

Экспериментальную базу нашего исследования составили студенты 1-4 курса Ашинского индустриального техникума в количестве 200 человек, в возрасте от 15 до 20 лет.

На вопрос: должны ли быть растения в кабинете образовательного учреждения? 173 человек ответили - да, 27 человек ответили, что им не важно.

На вопрос: случались ли случаи, что комнатные растения, оказывали какое – либо влияние на вас: лечение, улучшение настроения, аллергия? 180 человек ответили, что улучшалось настроение, 20 человек не обращали на это внимание.

На вопрос: знаете ли вы характеристику комнатных растений, которые растут у вас дома? Только 170 человек ответили, что знают характеристику комнатных растений и только 30 ответили, что для них они просто цветы.

Таким образом, проанализировав, наше анкетирование мы пришли к выводу, что большинство студентов, знают характеристику комнатных растений и о полезном их свойстве.

А изучив научную литературу, мы выяснили, какие растения, оказывают непосредственное влияние на состояние здоровья человека и на качество его среды обитания. Стоит выделить два типа влияния растений на человека:

- санитарно-гигиеническое;
- эстетико-психологическое.

Под санитарно-гигиеническим понимается улучшение состояния воздушной среды обитания:

1. Обогащение воздуха кислородом;
2. Фитонцидное действие. Выделяемые растениями летучие органические соединения губительно действуют на рост и размножение многих болезнетворных микроорганизмов. Растения, выделяющие фитонциды: хвойные растения, фикус, пеларгония, монстера, аспарагус, розмарин, маранта. [3]
3. Очищение воздуха от вредных химических соединений. Среди таких растений можно выделить фикус, драцену, хризантему, хлорофитум и др. При этом хлорофитум способен за сутки снизить уровень углекислого газа в воздухе закрытого помещения на 96% и очистить его от паров формальдегида. [3] Также

по способности очищать воздух от различных химических веществ, ухудшающих его качество.

4. Повышение влажности воздуха. Оптимальной влажностью считается от 40 до 60% при температуре 16-20С° [2]. Растения возвращают в атмосферу 90% поглощенной ими влаги (для поддержания своей жизнедеятельности они используют только 10%) и этим способствуют охлаждению воздуха внутри помещения. В пример можно привести: цикламен, циперус, спарманию и гибискус.

5. Ионизация воздуха — процесс превращения нейтральных атомов и молекул воздушной среды в электрически заряженные частицы (ионы). Ионизация атмосферы хорошо влияет на органы дыхания, сердечнососудистую и нервную системы. К растениям-ионизаторам относят монстеру, пеларгонию, папоротники, сенполию.

6. Сбор пыли. Бороться с ней наиболее эффективно помогают такие растения, как алоэ, хлорофитум, плющ, драцена и герань.

7. Шумоизолирующее свойство. Растения с крупными и опушенными листовыми пластинами обладают лучшими шумоизолирующими свойствами.

Рассматривая комнатные растения с эстетико-психологической точки зрения учитывают такие аспекты как:

1. Ароматерапия. Многие запахи оказывают большое влияние на физическое и моральное здоровье человека, улучшая его. Поэтому важно, чтобы в повседневной жизни нас окружали растения с приятным ароматом, такие как цитрусовые растения (лимон и мандарин), повышающие общий тонус. В листьях герани содержится эфирное масло, которое оказывает успокаивающее действие. Плектрантус обладает сильным и свежим запахом, помогающим снять усталость, раздражительность, агрессивность, его аромат дает возможность обрести концентрацию внимания, рекомендован так же работающим за компьютерами [1].

2. Цветотерапия является еще одним свойством комнатных растений. Присутствие цветущих комнатных растений в рабочей и жилой среде так же может влиять на расположение духа и настроение человека.

3. Влияние на эмоциональное состояние человека оказывает даже форма кроны растений. Повышают работоспособность растения с раскидистой и пирамидальной кроной, успокаивают — с овальной и ампельной [3].

Подводя итог из всего вышеизложенного, можно сделать вывод, что комнатные растения оказывают существенное влияние на микроклимат помещения, здоровье и психоэмоциональное состояние человека, так как выполняют множество положительных функций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко Е.А. Целительные свойства комнатных растений. М. ОЛМА Медиа Групп, 2012. 224 с.
2. СНиП П-Л.6-67 Высшие учебные заведения. Нормы проектирования.
3. Воронцов В.В. Целительные комнатные растения. М.: Фитон+, 2004. 144 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Андреева Ю.А., руководитель - Белоножко В.В.

*ГБПОУ «Первомайский техникум промышленности строительных
материалов»*

Научная категория «здоровый образ жизни» зародилась много веков назад. В данную категорию вошли все знания человечества, которые были накоплены в разнообразных естественнонаучных и гуманитарных дисциплинах: медицине, анатомии и физиологии человека, философии, социологии и экономике.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной.

При разработке проблемы предупреждения заболеваний и травматизма для обозначения способствующей сохранению здоровья жизнедеятельности человека и положительно влияющих на здоровье факторов Ю.П. Лисицын, Л.Ф. Молчанова, З.С. Шангареева и другие ученые стали использовать термин «здоровый образ жизни», который в дальнейшем нашел устойчивое применение.

Сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья будущих поколений является одной из актуальных задач образования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ставит задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, а также формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. У дошкольных образовательных организаций существуют широкие возможности в использовании разнообразных практик в социальном, культурном, физическом, нравственном оздоровлении детей.

Большая часть здоровьесберегающего поведения детей дошкольного возраста определяется их подготовкой. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью, как к главной ценности в жизни, становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Таким образом, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу – становление у ребенка позиции субъекта своего здоровья и здоровья окружающих. Психологической основой формирования позиции ответственности в отношении своего здоровья является наличие у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Но, такой потребности у ребенка дошкольного возраста еще нет. Согласно исследованиям возрастной динамики значимости здоровья и здорового образа жизни, их приоритетная роль чаще всего отмечается у представителей старшего поколения. В системе ценностей ребенка дошкольного возраста преобладают игра и общение со сверстниками. В

понимании детей роль физического, психического и социального здоровья и соответствующего здорового образа жизни еще находится на этапе становления.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология».

Технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным — педагогическая.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи:

— динамические паузы: комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.;

— подвижные и спортивные игры;

— самомассаж;

— гимнастика после сна;

— упражнения на фитболах;

— стрэйчинг;

— йога;

— аэробика;

— логоритмика;

— релаксация.

Беседы из серии «Я и мое тело»

Закаливание:

— воздушные ванны;

— прогулки ежедневные на свежем воздухе;

— босохождение по коррегирующей дорожке;

— ежедневное проветривание группового помещения.

Профилактические мероприятия:

— чесночно-луковая витаминизация;

- чесночные бусы, ароматизация помещений;
- гимнастика после сна.

Просмотр мультфильмов по здоровьесбережению:

- «Про бегемота, который боялся прививок»;
- «Спортландия»;
- «Как у медведя заболели зубы»;
- «Королева – Зубная Щетка»;
- «Птичка Тари»;
- «Мойдодыр»;
- «Айболит».

Чтение художественной литературы.

Дидактические игры на закрепление материала, сюжетно-ролевые игры.

Спортивные досуги и развлечения.

В работе по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей должны участвовать не только ДОО, но в первую очередь семья.

Цель работы с родителями (законными представителями):

1. Создание условий для благоприятного климата взаимодействия с родителями.
2. Установление доверительных, партнерских отношений с родителями
3. Вовлечение семьи в жизнедеятельность группы.

Для достижения цели, в рамках сотрудничества с родителями (законными представителями) по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания (Воспитаем вместе здорового малыша, режим дня в жизни ребенка);
- консультации (Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика);
- конкурсы (Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни»);
- спортивные праздники («Мама, папа и я - спортивная семья!», «Детские олимпийские игры», «Фестивали здоровья»);
- папки-передвижки («Как бороться с ОРЗ, ОРВИ», «Комплекс дыхательных упражнений, повышающих устойчивость организма к болезням и стрессам»);
- беседы («Что нужно для того, чтобы быть здоровым», «Разговор о правильном питании» «Профилактика простудных заболеваний», «Закаливание ребенка в домашних условиях», «Профилактика плоскостопия у дошкольников», «Осанка и ее значение для укрепления здоровья ребенка» и др.)

Информационные стенды организуются для родителей в каждой возрастной группе, работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств: комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – Москва: Просвещение, 2003. – 243 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко. – Ростов-н-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Ахвердова, О.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 12–18.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
5. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / В.И. Бондин, Ю.Г. Семехин, О.Г. Бериев. – Москва: Академцентр, 2009. – 349 с.
6. Брехман, И.И. Введение в валеологию – наука о здоровье / И.И. Брехман. – Ленинград, 1987. – 125 с.
7. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 7. – С. 5–9.
8. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская. – Санкт-Петербург: Радуга, 2005. – 96 с.
9. Жбанков, Р.Г. Учись быть здоровым / Р.Г. Жбанков. – Москва: Просвещение, 2004. – 143 с.
10. Лисицин, Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисин. –

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО МНОГООБРАЗИЯ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ. (ПРОЕКТЫ: «МЫ ВМЕСТЕ» И «СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ОзТК»)

Белякова К.В., руководитель – Хромова Н.Ю.

ГБПОУ «Озерский технический колледж»

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время стоит остро вопрос о роли спорта на жизнедеятельность молодежи. Спорт - вот в чем нуждаются наша молодежь для самосовершенствования и самореализации. Занятия физической культурой и спортом помогают изменить отношение к себе, позитивную жизненную позицию, ценности мировоззрения, помогает, ориентирует в жизни. Спортивное многообразие дает возможности в выборе каждой личности для самореализации этой личности и адаптации в жизни, социализация личности в обществе. Мной рассмотрен феномен социального развития молодежи через занятия спортом.

Социализация - это процесс усвоения индивидом социальных и культурных норм, приобретения своих социальных ролей, взаимодействие с обществом и его правилами. Так вот спорт способствует социализации индивида. С помощью социологического опроса студентов в колледже мне захотелось раскрыть отношение студентов к спорту, как к средству общественной и профессиональной социализации. Выявить и понять, что благодаря спорту, студенты усваивают базовые правила жизни в обществе, на которые большое влияние оказывает, в том числе и их спортивно - тренировочный процесс.

Опрос студентов подтвердил, что спорт, формируя волевые качества, учит легко преодолевать жизненные трудности, а формирование лидерских качеств ведет к успешности во всех сферах их жизнедеятельности. Однако представленная точка зрения студентов, доказала, что не все студенты понимают важность регулярных занятий физической культурой и спортом, а, следовательно, они не смогут качественно применять умения и навыки, полученные в спортивной деятельности в дальнейшем.

В этой связи актуализируется проблема поиска, научного обоснования и внедрения инновационных проектов, направленных на создание благоприятных условий для взаимосвязи молодежи и педагогов, специалистов в разных сферах образования. Здоровье и физическая привлекательность в современном мире в условиях рыночных отношений имеет важное значение в социальной профессиональной адаптации личности. Но хочется отметить, что спорт - здоровье - социализация не разделимы. Ведь проблема здоровьесбережения обучающихся в контексте обучения в современном российском обществе очень актуальна.

Актуальность обозначенной проблемы исследования определила выбор темы: «Влияние спортивного многообразия на социализацию студентов колледжа, спортивное движение как средство технологии здоровьесбережения». /Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы/.

Цель исследования: определить роль спортивного многообразия, внедряя проекты: «Спортивное движение» и «Мы вместе» в систему профессионального образования, сохраняя задачи «здоровьесбережения» и социализации подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить, проанализировать и систематизировать данные литературных источников, содержащих сведения о проектах и о роли спорта как средство социализации молодежи в жизни.

2. Провести опытно-поисковую работу в аспекте рассматриваемой проблемы, констатировать, проанализировать, обобщить, систематизировать и сравнить положительное влияние проекта при получении образования, провести исследования.

3. Сформировать полученные данные на основании опытно-поисковой работы по применению методик спортивного образовательного процесса в условиях профессионального образования, реализуя при этом задачи «здоровьесбережения» и обобщить полученный результат.

4. Контролировать внедрение проектов в колледже с целью развития взаимных социальных практик молодёжи, рекомендовать спорт для самореализации «каждой личности» колледжа.

Объект исследования – спорт как средство социализации и здоровьесбережения молодежи.

Предмет исследования – процесс внедрения социальных проектов в образовательную среду колледжа как фактор социально адаптированных подростков и умение решать задачи «здоровьесбережения».

Гипотеза исследования – реализации спортивного процесса, его освоения, совершенствования студентами колледжа, их участие в спортивном движении, социально адаптированными и воспитание «культуры здоровья».

Научная новизна исследования заключается в том, что Всероссийский проект «Мы вместе» и проект «Спортивное движение» объединяются в одной цели: «Признание и поддержка лидеров общественно значимых инициатив, направленных на помощь людям и улучшение качества жизни в России и мире».

Практическая значимость исследования состоит в том, что проект колледжа «Спортивное движение» построен на основе Всероссийского проекта «Спорт – норма жизни», который решает задачи популяризовать и мотивировать студентов о пользе спорта, привлечь в спортивные традиции через участия в акциях, в спортивно-оздоровительных мероприятиях и в спартакиадах за честь колледжа. Научить правильной технике в многообразных занятиях спортом на занятиях физической культурой и спортом, ведь для нашего здоровья полезна любая физическая активность.

Социальная значимость исследования показали, что спортивное движение в колледже оказывает существенное влияние на качество воспитания рабочей силы, на подготовку необходимых ценных качеств в трудовой деятельности и социальную адаптацию в обществе для пользы в своем труде.

Образование подразумевает расширить интерактивность процесса обучения, внедрение новых технологий и реализацию социальных проектов повышения качества образования. (Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Жизнь и развитие молодого человека немислима без полноценного, продуктивного взаимно обогащающего взаимодействия с обществом, общения с миром во всем его многообразии. Условием такого взаимодействия и его

результатом является здоровье человека. Индивидуальное здоровье человека принято определять, как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или недомогания. Именно такое определение здоровья было дано в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Это становится необходимостью для эффективного взаимодействия спортивного движения в колледже на здоровье и социализацию подростков. Разработка и подбор методик использования новых спортивных технологий, создание банка учебных задач, создание условий для самостоятельной деятельности студентов с использованием возможностей спортивной индустрии. Хочется сделать вывод, социальное здоровьесберегающее пространство колледжа доступно для всех. Ведь спортивные традиции в нашем учебном заведении – это физическое воспитание, которое является органичной частью учебно-воспитательного процесса. «Физическая культура, спорт и здоровье» — вид деятельности, который формирует у студентов жизненно необходимые знания, умения и навыки.

Решение стоящих перед обновляющейся системой СПО задач зависит, с одной стороны социализация молодежи, с другой стороны быть полезным обществу. Молодые люди с активной жизненной позицией ведут здоровый образ жизни, а спорт выполняет роль в воспитании подростков учитывая технологии «здоровьесбережения», которые включают в себя: профилактические, спортивно-оздоровительные; социально-психологические; валеологические; здоровьесберегающие в течение режима дня. Здоровьесберегающие технологии в колледже – это возможность сохранения здоровья в период обучения, включая в себя приемы и методы, сформировать у студентов знания, умения и навыки здорового образа жизни. Научить подростков использовать полученные знания в жизни. Так один из таких методов в нашем колледже и является спортивное движение.

Наш колледж вступил в Федеральный проект «Профессионалитет», в котором проходят мероприятия, направленные на реализацию этого проекта. Пилотный проект «Амбассадоры Профессионалитета» один из этого проекта, в котором участвовала я лично. Будучи амбассадором проекта «Профессионалитет», где вплотную столкнувшись с вопросом трудоустройства и задумалась о переходе из сферы студенчества в жизнь производства. Реализуя проект приняли участие в конкурсе «Мир профессий», вебдизайн – логотип, представив логотип «Спортивного движения колледжа». А в конкурсе «Традиции Профессионалитета», приняли участие в направлении «Спортивные традиции». Нами был продемонстрирован видеоролик спортивного движения в колледже, помощь амбассадоров и как результат наши достижения. Достижения – это социально адаптированный в обществе молодой специалист, способный без труда найти свой путь в трудовой жизни и быть полезным в обществе. Все мероприятия не перечислить, при рейтинге в социальной сети видеороликов, наше спортивное движение побило все рекорды. Молодежь как говорится: «Мы вместе и Спорт – наша норма жизни!».

Современное образование с каждым днём всё настойчивее требует активного использования здоровьесберегающие технологии в воспитательно-

образовательной деятельности образовательных учреждений. Ставится цель создания комфортной и безопасной образовательной среды современного колледжа. Все участники образовательного процесса объединены между собой. Уточняется место ценностного отношения студента в системе воспитательного процесса в колледжах для дальнейшего изучения вопроса социализации через спортивную деятельность. Спорт-здоровье - социальная адаптация – трудоустройство. Мне студентке четвертого курса этот вопрос как никогда актуален.

Сейчас, вполне можно, поставить перед своими студентами и сотрудниками задачу: «Выработать новейшую формулу социально-здоровье сберегающую спортивную образовательную среду, формирование нового образа мышления, чувствовать себя хорошо, быть полным сил, умение грамотно использовать своё время, иметь физическую форму, соблюдать здоровый образ жизни, иметь чувство собственного достоинства, понимать цель и смысл жизни.

Можно сделать вывод, что спортивное движение, спортивные традиции в колледже решают образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные задачи. С учетом комплексного характера проекта «Спортивное движение» занятия физической культурой и спортом организованы по следующей схеме: учебные занятия; занятия в спортивных секциях, «Дни здоровья», Фестивали ГТО, спортивные праздники; матчевые встречи, первенства. Студенты нашего колледжа принимают активное участие в спортивных мероприятиях окружного, городского, всероссийского масштаба по различным видам спорта, спартакиады, зональные соревнования. Лучшие спортсмены колледжа поощряются по итогам учебного полугодия, учебного года. Огромное внимание уделяется сетевому взаимодействию, со структурами города также проводятся мероприятия, матчевая встреча по мини-футболу, первенство по волейболу, товарищеские встречи по настольному теннису, также учитывается категория и студентов со слабым здоровьем, игры в шахматы, дартс. Студенты колледжа участники областного проекта «Коллективные народные игры»: лапта, городки, являемся второй год призерами. Хотелось бы попытаться свои силы в проекте «Шаг вперед», Фонд Президентских грантов, для развития спорта в колледже.

Мы гордимся своими спортивными традициями. На протяжении многих лет наш колледж занимает призовые места в соревнованиях городского, регионального уровня, не отстаем и в науке, активные участники научной и проектной деятельности, победители и призеры областного и всероссийского масштаба. За всю историю ОзТК, студенты завоевали множество наград. Потрясает их активность в желании всё время бороться за лидирующие позиции в соревнованиях по многочисленным видам спорта. «Мы вместе», федеральный проект «Социальная активность», нацпроект «Образование» в нашем колледже сподвигнул на проект «Спортивное движение как средство социализации студента ОзТК в «Профессионалитет»». Информационный прогресс учит, побеждает, проекты «Мы вместе» и «Спортивное движение в ОзТК» дает возможности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» [Текст]: автореф. дис. доктора пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000.– 48 с.

2. Алексеев, М.А. Социализация и формирование личности / М.А. Алексеев // Культура. Духовность. Общество. – 2014. – № 15. – С. 155-159.

3. Басов, А.В., Тихомирова, Л.Ф. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений [Текст] / А.В. Басов, Л.Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 17.

4. Верева, М.И. Формирование информационно-мировоззренческой культуры учащихся. – 2005

5. Кубякин, Е.О. Особенности воздействия массовой культуры на социализацию российской молодежи / Е.О. Кубякин // Общество: философия, история, культура. – 2011.– № 1-2. – С. 24-27

Интернет – ресурсы:

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-kak-sredstvo-sotsializatsii-studencheskoy-molodezhi>

2. https://turist.edu.yar.ru/publikatsii/2015_konferentsiya_bryansk_guseynova/konf_bryansk_sbornik_guseynova_odnodnevnie_pohodi.pdf

3. <https://rsv.ru/competitions/internship/1/6/>

4. <https://tyvigre.ru/>

5. <https://infourok.ru/statya-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-kolledzhe-2110242.html>

ОЦЕНКА ДОСТУПНОСТИ СРЕДЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (НА ПРИМЕРЕ Г. ОЗЕРСКА)

Бойцов Н.А., руководитель – Корнеева Т.А.

ГБПОУ «Озерский технический колледж»

*«Доступность - это не только сооружение пандусов, специальных лифтов, приспособление дорог и общественного транспорта. Не меньшую роль призвана играть и настройка под нужды инвалидов правил работы наших социальных, информационных и прочих служб»
Владимир Путин*

По данным Федеральной службы государственной статистики, на данный момент в нашей стране проживает 10 миллионов людей с ограниченными возможностями, что составляет 7% от всего населения страны. И эта цифра, к сожалению, продолжает расти. Тем не менее, на сегодняшний момент во многих российских городах доступность объектов для маломобильных групп населения достаточно низкая.

Для Озерского городского округа актуальность формирования доступной среды лиц с ограниченными возможностями обусловлена ее масштабностью (около 8% населения являются инвалидами). По состоянию на 01.02.2023 года среди постоянных жителей Озерска инвалидность имеют 5 875 человек, что составляет 7,49% от всего населения. Инвалидов 1-й группы 737 (0,94%), инвалидов 2-й группы 2 675 (3,41%), инвалидов 3-й группы 2 463 (3,14%), детей-инвалидов 377 (0,48%).

Несмотря на меры, предпринимаемые государством, по организации доступной среды, инвалиды отмечают дискриминацию и ущемление своих гражданских прав, в том числе и в обеспечении создания доступной среды для свободного передвижения и беспрепятственных коммуникаций. Из-за недоступности многих объектов только 10% инвалидов трудоустроены, в то время как примерно 50% инвалидов находятся в трудоспособном возрасте.

Вопросы формирования доступной среды для людей с ограниченными возможностями, взаимодействия институтов общества в процессе включения инвалидов в социокультурный процесс в последние годы привлекают к себе все больше внимание отечественных и зарубежных ученых: В. Варнавского, Р.С. Гринберга, Р.А. Мартусевича, Б.С. Жихаревича, С.А. Сосна, П.В. Свистунова, Д. Некрасова и др.

Объект исследования: доступная среда для лиц с ограниченными возможностями.

Предмет исследования: доступная среда для лиц с ограниченными возможностями в г. Озерске.

Цель исследовательской работы: исследование значимой инфраструктуры города Озерск для людей с ОВЗ.

Задачи исследования:

- исследовать понятия «лица с ограниченными возможностями», «инвалидность», «доступная среда»;
- исследовать нормативно-правовую базу формирования доступной среды для лиц с ограниченными возможностями;
- провести анализ реализации программы «Доступная среда» в городе Озерск;
- изучить удовлетворенность доступной городской средой города Озерска для лиц с ОВЗ;
- разработать виртуальный справочник для лиц с ОВЗ социально значимых объектов города Озерска;

Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» обязывает власти всех уровней формировать и реализовывать адресные районные и городские программы по обеспечению доступности объектов городской инфраструктуры. Создание доступной среды жизнедеятельности инвалидов также является важным направлением в рамках социальной интеграции. В настоящее время на федеральном уровне продолжается реализация государственной программы РФ «Доступная среда». Она определяет общие мероприятия по созданию доступной среды на всей территории Российской Федерации. Механизмы реализации общих мероприятий

с учетом региональной специфики разрабатывают в рамках региональных целевых программ.

Подобную программу имеет каждый регион и муниципалитет. В Озерском городском округе Муниципальная программа «Доступная среда» разработана в соответствии со статьей 179 Бюджетного кодекса Российской Федерации, статьей 15 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», национальным проектом «Жилье и городская среда», утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16), решением Собрания депутатов Озерского городского округа от 26.12.2018 № 261 «О Стратегии социально-экономического развития Озерского городского округа на период до 2035 года».

Цели и задачи муниципальной программы соответствуют стратегической цели социально-экономического развития Озерского городского округа до 2035 года: повышение уровня доступности приоритетных объектов культурной и образовательной инфраструктур, а также других объектов и услуг, предоставляемых населению, жилых помещений и (или) общего имущества в многоквартирных домах для инвалидов и других маломобильных групп населения на территории Озерского городского округа.

Понятие «безбарьерная среда» очень часто ассоциируется только с инвалидами, и прежде всего с людьми, страдающими нарушениями двигательных функций. Однако доступная среда нужна также пожилым гражданам, лицам трудоспособного возраста в восстановительный период после травмы, заболеваний опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы, беременным, женщинам с маленькими детьми на колясках.

Наиболее уязвимыми при взаимодействии с городской средой жизнедеятельности являются инвалиды с нарушением опорно-двигательного аппарата, использующие при передвижении вспомогательные средства (инвалиды-колясочники), инвалиды с дефектом органов зрения (слабовидящие и тотально слепые), инвалиды с дефектами органов слуха.

Для оценки удовлетворенности реализацией программой «Доступная среда» в Озерском городском округе в январе 2023 года был проведен социологический опрос и интервью с жителями города разного возраста и социального положения:

«Моему ребенку девять месяцев. Мы живем в 4-х-этажном крупноблочном доме без лифта. Каждый день, мне приходится спускаться и подниматься с ребёнком на руках на третий этаж. В целях сохранности, пристегиваю коляску внизу на площадке к трубе отопления. Зайти в Сбербанк по пандусу с коляской очень сложно в зимнее время, он покрыт гладкой офисной плиткой и на нём нет резиновых ограничителей против скольжения. Перемещаться с коляской в магазине очень сложно, все ряды заставлены коробками с продуктами» - рассказала Валентина, 31 год.

«Для меня препятствия начинаются с самого порога, ещё до того, как выйдешь на улицу. Широкий пандус на крыльце, не подходит для моей коляски. Поэтому без помощи, я даже спуститься не могу, а о подъёме и говорить

нечего. Территория микрорайонов города не приспособлена для самостоятельного передвижения инвалид -колясочника, трясет на каждой кочке. Как будто, жизненные условия придуманы только для нормальных людей, стоит лишь взглянуть какие лестницы и пандусы ведут в магазины. Все это начала замечать только тогда, когда сама столкнулась с этими проблемами. Я христианка. До аварии часто посещала церковь, но теперь не могу: крутые ступеньки и отсутствие пандуса, лишили меня этой возможности» - рассказала Наталья, 21 год, инвалид I группы.

«Еще 3 месяца, я была абсолютно здоровым человеком. Заболела внезапно, из-за боли в ноге не могу сама передвигаться, сначала, ходила на костылях, а потом села в инвалидную коляску. Я впервые по-настоящему поняла, как приходится тем, кто долгие годы в коляске. Это целый подвиг: выйти на улицу. Хорошо, когда есть помощь, а если ее нет?» - рассказала Татьяна Широкова.

Приведенные выше комментарии людей подтверждают недостаточный уровень доступной среды нашего города.

Методом визуального исследования городской среды было выявлено следующее:

- светофоры со звуковым сопровождением установлены в 2-х местах города, при этом вблизи школы № 36 для слабовидящих детей их нет;
- нигде нет специальных пешеходных дорожек, даже в прогулочных зонах парка;
- общественный транспорт совершенно не готов принять человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- те объекты, которые построены давно и не имеют пандуса, также не имеют и кнопок вызова персонала;
- в жилых домах редко увидишь наличие пандусов;
- за исключением новостроек, в лифт с трудом может войти женщина с коляской, не говоря уже об инвалидной коляске.

Анализ организации и управления городскими пассажирскими перевозками маломобильных групп населения выявил следующие проблемы:

- недостаточное количество специализированного парка, оборудованного пандусами или автоматическими аппарелями и местами для колясок для перевозки маломобильных пассажиров;
- слабо развита программа «социального такси»;
- низкая приспособленность городской среды для перемещения колясочников, людей с детскими колясками резко снижает доступность к имеющимся транспортным средствам;
- недостаточное количество пешеходных переходов оборудовано средствами беспрепятственного доступа инвалидов, что делает в некоторых случаях невозможным пересечение дорожной полосы инвалидами-колясочниками;
- остановочные пункты не оборудованы в соответствии со стандартами доступности инвалидов, отсутствуют адаптированные для слабослышащих и слабовидящих групп населения информационные табло.

Исследование пути от остановки до интересующей организации в феврале текущего года, выявило следующие факты: пандусы и спуски с тротуара на дорогу в местах пешеходных переходов, в основном, присутствуют только в старой части города.

В целом, в настоящее время можно говорить о наличии только отдельных элементов доступности для инвалидов. Нельзя не признать тот факт, что в Озерском городском округе, происходят положительные сдвиги. В рамках реализации подпрограммы «Доступная среда», происходит дооборудование социально значимых и спортивных объектов города. В качестве примера можно привести МБУ «Арена» Озерского городского округа, для обеспечения доступности объекта, проведены следующие работы: приобретен передвижной подъемник для спуска в ванну бассейна посетителей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; приобретены и установлены информационно-тактильные знаки с азбукой Брайля, тактильная лента для маркировки дверных проемов и ступеней лестниц в здании.

В городе строятся и сдаются в эксплуатацию новые спортивные объекты: ледовая академия Высота, спортивно-оздоровительный комплекс Маяк-арена, дворец спорта Гранит. Данные объекты реализованы в соответствии с требованиями доступности для маломобильных групп населения.

Сегодня в России есть электронные ресурсы, с помощью которых можно определить доступность конкретных объектов, рассмотреть некоторые из них. В большей степени такие электронные ресурсы актуальны для больших городов. Например, 2ГИС, для Озерского городского округа, не имеет слой Доступная среда. На информационно-аналитическом портале государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» можно посмотреть паспорт доступности социально значимых объектов, но виртуальный просмотр не доступен. В связи с этим, в рамках исследования планируется создание информационной карты доступности города Озерска. Информационная карта позволит оценивать состояние и пригодность существующей среды жизнедеятельности для маломобильных групп населения, и на его основе разрабатывать мероприятия по улучшению ситуации. Использование карты будет способствовать планированию маршрутов передвижения представителям маломобильного населения, а инвалидам перестать быть затворниками, работать и участвовать в жизни общества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ
2. Постановление Правительства Российской Федерации № 363 от 29.03.2019 г. «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»
3. СНиП «Проектирование зданий и сооружений с учетом доступности для маломобильных групп населения» утвержденный Постановлением Госстроя РФ от 16. 07. 2001 года №70
4. СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения»

5. Постановление администрации Озерского городского округа от 07.11.2022 № 3051 Об утверждении муниципальной программы «Доступная среда»

6. Лекарев Г. Любая услуга, предоставляемая населению, должна была доступна для инвалидов // Новая газета. – 6 декабря. – 2010

7. Новиков М. Государственная социальная политика по отношению к вопросам инвалидности в Российской Федерации: Текущие проблемы и рекомендации. – М.: РООИ «Перспектива», 2010

8. Бугроменко В.Н. Транспортная дискриминация населения: Пути решения проблемы // Промышленная политика в Российской Федерации. – 2003 – № 1

9. Арбатская Л.А., Петрова А.П., Спирин И.В. Теоретические основы построения системы управления доступностью услуг наземного пассажирского транспорта / Вестник Государственного университета управления. – № 15 (25)/2008.

10. Карта доступности социальных объектов. Интернет-ресурс: <https://zhivmeste.ru/map>

ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ НА ПОВЕДЕНИЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Ведерникова Д.Н, руководитель - Аюпова Р.Ф.

ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж»

В современном мире у каждого человека есть возможность посмотреть прогноз погоды в Интернете. В то же время у многих есть любимые домашние животные – кошки и собаки, и бывают такие ситуации, когда под рукой нет телефона, зато где-то рядом есть питомец. Именно он может подсказать погоду своим поведением. Поэтому данная тема актуальна, так как зная приметы, можно определить погоду следующего дня с помощью своих любимцев.

Примета - устойчивая связь двух явлений объективной действительности, одно из которых понимается как знак, а второе — как его толкование, обычно в виде прогноза на будущее. Само слово — примета было образовано от слов – примечать, замечать. Из поколения в поколение и появлялись различные приметы, связанные с любой сферой быта человека. За сотни и тысячи лет народ накопил знания и мудрость. Некоторые из этих знаний трудно объяснить с точки зрения науки и объективной реальности, но они есть.

Задолго до появления метеорологических станций, люди наблюдали за погодой и сравнивали это с происходящими явлениями в природе. Эти приметы появились тогда, когда люди стали искать причинно-следственную связь между различными событиями или действиями. Уже давно люди ориентируются на народные приметы, которые основаны на наблюдении человека за поведением животных и их реакцией на изменения погоды. Эти сведения имеют большую научную ценность и помогают прогнозировать погоду.

Научное обоснование взаимосвязи поведения кошек и погодой

Коты и люди живут бок о бок уже многие столетия, наблюдая друг за другом. Так предсказания кошек - вымысел или обоснованное предположение? Что ж, те, кто живет в сельской местности, склоняются к последнему. Кошки необыкновенные животные, которые постоянно поражают своими талантами и прозорливостью. Кроме того, что ко всегда вылечит больное местное, он еще и предскажет погоду. Конечно, к таким приметам можно относиться скептически, однако даже у ученых есть научные обоснования странного кошачьего поведение перед сменой погоды.

Уже достаточно давно, в ходе множества исследований выяснилось, что кошки намного раньше своих хозяев улавливают колебания атмосферного давления, а также изменения во влажности воздуха. Обычно, коты сразу же реагируют на изменения в погоде, так как деятельность их терморегулирующих механизмов усиливается. Как только кот «раскрывается» и не брезгует поваляться на прохладном полу, не пряча свой животик, это означает, что резкого холода не предвидится. Как только морозы станут крепчать, кошка сменит свою тактику, и вместо того, чтобы раскрыть и «проветрить» животик, спрячет его. Домашняя кошка будет искать угол поуютнее и потеплее, зароется в плед или залезет куда повыше, например, на шкаф, где воздух значительно теплее, чем на полу.

Обычно перед наступлением холодов, коты сворачиваются клубком, и даже накрывают лапой нос, чтобы предупредить даже малейшую теплопотерю.

Оказывается, как только ваша кошка забеспокоится, закутится на месте и станет вертлявой, то быть пурге. Особенно стоит заострить внимание, если ваша любимица крутится во сне и все никак не может найти себе места. Такие перемены в повадках, беспокойство, обычно связано с переменной погоды.

Взаимосвязь поведения кошек и предстоящей погоды

Можно ли по поведению кошки предсказать погоду?

Были проверены в процессе наблюдения четыре приметы:

- Чешет за ушком – быть снегу;
- Сворачивается в клубочек – будет мороз;
- Поднимает заднюю лапку, значит, будет ветреная погода;[5]

Результаты наблюдения я представила в таблице 1.

Таблица 1. Результаты наблюдения примет у кошек

Примета	Дата	Ожидаемая погода	Фактическая погода следующего дня
Чешет за ушком – быть снегу	01.02.2022	Снегопад	Утром прошёл снег
	04.02.2022	Снегопад	Снега не было
	10.02.2022	Снегопад	Шёл снег
Сворачивается в клубочек – будет мороз	05.02.2022	Мороз	-28°C
	07.02.2022	Мороз	-17°C
	12.02.2022	Мороз	-19°C
	06.02.2022	Ветрено	1 м/с

Поднимает заднюю лапку, значит, будет ветренная погода	08.02.2022	Ветрено	3 м/с
	11.02.2022	Ветрено	Ветра не было

Выводы

1. Первая примета подтвердилась с вероятностью 67%. В 2 случаях из 3 моя кошка предсказала снег.
2. Вторая примета подтвердилась на 100%. Морозы кошка хорошо чувствует.
3. Третья примета не подтвердилась.

Научное обоснование взаимосвязи поведения собак и погодой

Собаки предсказывают погоду. Это можно назвать суеверием. Но в Австралии закончил работу симпозиум. Серьёзные учёные вдумчиво обсуждали «связь изменения поведения собак с ближайшими событиями в окружающем мире». Лозунг австралийского симпозиума: «это не суеверия, — это народные приметы».

Собаки, как и любые живые существа, чутко реагируют на изменение погодных условий. Все дикие животные имеют необходимое чутье на различные явления природы. У собак имеются своеобразные «радары», которые сообщают им обо всех изменениях погоды. Чем более старой является порода собаки, тем больше у нее общего с дикими предками, тем лучше она может предвидеть ненастья. Однако даже у недавно выведенных пород на генном уровне сохранились задатки, позволяющие им определять состояние окружающей среды.

Взаимосвязь поведения собак и предстоящей погоды

Можно ли по поведению собаки предсказать погоду?

Были проверены в процессе наблюдения три приметы:

- Если собака свернулась в клубочек – к морозу;
- Вытягивается на земле и лежит или спит-к теплу;
- Спит, накрывшись одеялом - к снегопаду.

Результаты наблюдения представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты наблюдения примет у собак

Примета	Дата	Ожидаемая погода	Фактическая погода следующего дня
Если собака свернулась в клубочек - к морозу	07.02.2022	Мороз	-23°C
	08.02.2022	Мороз	-22°C
	09.02.2022	Мороз	-17°C
Вытягивается на земле и лежит или спит - к теплу	21.02.2022	Потепление	+1°C
	22.02.2022	Потепление	-1°C
	23.02.2022	Потепление	+2°C
Спит, накрывшись одеялом-к снегопаду	12.02.2022	Снегопад	Солнечно, без осадков

Выводы:

1. Первая примета подтвердилась на 100%. Во всех случаях моя собака предсказала морозную погоду.

2. Вторая примета подтвердилась на 100%. Потепление тоже подтвердилось.

3. Третья примета подтвердилась с вероятностью 67%. В 2 случаях из 3 моя собака предсказала снег.

Результаты исследования и их анализ

1. У домашних животных меняется поведение перед изменениями погоды, что говорит о том, что они могут предсказывать погоду.

2. Более чувствительной оказалась собака, так как исследуемые признаки подтвердились с большей вероятностью, они хорошо предсказывают любые погодные изменения.

3. Оба животных хорошо почувствовали морозную погоду. Именно эту примету мы уверенно можем использовать в своей жизни.

4. Домашние животные могут предсказывать погоду, но все же полагаться на 100% не следует.

Заключение

Таким образом по некоторым признакам поведения домашних питомцев можно определить предстоящую погоду, но полагаться на 100% все же не стоит. Однозначно, перед похолоданием животные стараются свернуться в клубочек, закутаться во что-нибудь. И человеку стоит в такие дни одеться потеплее. Во время бодрствования животных, мы можем предположить, что погода будет теплой.

Умение использовать знания о своих питомцах помогут планировать свой гардероб на следующий день. Наблюдения за своими животными способствуют гармонизации взаимоотношений человека и природы, что особенно ценно и в общечеловеческом смысле. Не секрет, что домашние питомцы и человек сегодня нуждаются друг в друге.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. KATRIN Прогноз погоды на английском. проект «Weather Forecast» / KATRIN // Grammar-tei.com. Учим английский вместе! : [сайт]. – 2021 – . – URL: <https://www.purinaone.ru/infographics/predict-the-weather> (дата обращения 30.11.2022).

2. Как кошки предсказывают погоду // Моя кошка : [сайт]. – 2022 – . – URL: <https://moja-koshka.ru/sovety-koshki/koshki-predskazyvajut-pogodu.html> (дата обращения 30.11.2022).

3. Как собаки реагируют на погоду // В мире собак : [сайт]. – 2022 – . – URL: <https://v-mire-sobak.ru/sovety-sobakovodam/kak-sobaki-reagirujut-na-pogodu.html> (дата обращения 30.11.2022).

4. Примета // Википедия. Свободная энциклопедия : [сайт]. – 2022 – . – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Примета> (дата обращения 30.11.2022).

5. Приметы // Kotomania.com: [сайт]. – 2022 – . – URL: <http://kotomania.com/sujets/737-signs-cat.html> (дата обращения 30.11.2022).

ПО СТРАНИЦАМ РАЙОННОЙ ГАЗЕТЫ

Вологжанина В.В., руководитель - Беспалова И.В.

Филиал ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Одной из самых актуальных проблем во все времена была и остаётся проблема здоровьесбережения.

Если проанализировать состояние здоровья студентов, преподавателей и работников нашей образовательной организации, то смело можно утверждать, что у большинства имеются не только отклонения от нормы, но и серьёзные заболевания. И это печальная статистика.

Политика нашего государства направлена на охрану здоровья населения. Но ответственность за состояние своего здоровья, в первую очередь, несёт сам человек. Говоря о важности этой проблемы, Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин отмечает, что «здоровый образ жизни должен стать нормой в российском обществе».

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что здоровье – главная жизненная ценность человека, от него зависит продолжительность и качество жизни.

Проблема исследования заключается в следующем: с одной стороны, общество понимает важность и значимость здорового образа жизни, с другой – наблюдается снижение уровня здоровья населения, что во многом и определило выбор темы данного исследования.

Целью исследования является выяснение особенностей отношения жителей нашего района к здоровью, как к физическому, психическому и нравственному благополучию и безопасности жизнедеятельности на протяжении почти столетия по материалам районной газеты разных лет (с 1931 года по 2023 год).

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что для жителей нашего района здоровье и здоровый образ жизни были и являются важнейшими источниками жизни.

Задачи исследования:

- изучить печатные материалы районной газеты за период с 1931 года по 2023 год;
- определить отношение наших земляков к здоровому образу жизни;
- выявить характерные особенности печатных материалов в зависимости от времени их выпуска;
- определить основное содержание формирования здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности у жителей района.

Объект исследования: печатные материалы районной газеты.

Предмет исследования: отношение жителей Октябрьского района к здоровому образу жизни и безопасности жизнедеятельности.

Степень разработанности проблемы. Следует отметить, что анализа печатных материалов районной газеты по данной проблеме за весь период выхода газеты в Октябрьском районе нет.

Практическая значимость исследования заключается в подготовке информационного материала для проведения бесед, «круглых столов» в студенческом сообществе Филиала ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» в селе Октябрьское для популяризации здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей на 50-55 % зависит от образа жизни.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

- здоровые привычки и навыки;
- благоприятная и безопасная окружающая среда;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики);
- правильное и здоровое питание;
- физическая активность;
- гигиена личная и общественная;
- эмоциональное, интеллектуальное, духовное и социальное самочувствие.

Для реализации цели и задач исследования, в качестве исторического источника были использованы материалы районной газеты. Первый номер газеты вышел 2 июня 1931 года. Называлась она в то время «Социалистическая степь». С 1935 года газета стала называться «Октябрьский колхозник». С начала шестидесятых годов прошлого века у газеты новое название – «Ленинский путь». Чуть позже за районной газетой закрепилось название «Октябрьская искра», которое сохранилось и до сегодняшнего дня.

Газета – это ценный информативный и доступный исторический источник. Своеобразие этого исторического источника заключается в следующем:

- во-первых, печатная информация должна быть актуальна и своевременна, так как она имеет свойство устаревать;
- во-вторых, со временем она превращается в полезный, с точки зрения научно-исследовательского подхода, предмет;
- в-третьих, газета обладает обратной связью с читателями, что позволяет выявить их отношение к тем или иным явлениям и событиям.

Октябрьский район – район сельскохозяйственный, что определяло и определяет основное содержание материалов районной газеты. Но в них достаточно информации, касающейся и других сфер общественной жизни, в том числе и материалов по интересующей нас проблеме.

Анализ печатных материалов районной газеты с 1931 по 1941 год позволяет говорить о том, что в обществе осуждались вредные привычки, в том числе пьянство. Название статей говорит о негативном отношении к людям, которые страдали этим недугом: «Симулянта-пьяницу гнать из колхоза!», «Долой пьяниц из советского аппарата!», «Пьяная комиссия», «Не оставлять безнаказанно», «Пьяный бригадир». Авторы осуждают не только простых

колхозников, но и «продёргивают» членов правления и призывают принять по отношению к ним суровые меры. Под пристальным вниманием общественности находились вопросы, касающиеся чистоты и порядка колхозных столовых, полноценного питания в больницах, снабжения учительства продуктами питания: «Антисанитарное состояние столовых», «Взгреть за бездействие», «Смотрят сквозь пальцы», «Улучшить питание», «Безобразиям положить конец». Серьёзное внимание уделялось и медицинскому обслуживанию населения: «Обязуюсь оказать своевременную медпомощь колхозникам в поле», «150 врачей для Челябинской области». Поощрялось развитие огородничества и садоводства для выращивания овощей и фруктов, приносящих пользу организму и укрепляющих здоровье человека: «Каждому колхозу – своё овощное хозяйство», «Садоводство – наше родное дело». Освещались вопросы проведения культурного досуга, спортивных мероприятий, летнего отдыха учеников, вопросы развития кружковой работы в школе: «Улучшить работу клуба», «Смотр театральное искусства», «Накануне открытия пионерлагерей», «Итоги проведения районной художественной детской олимпиады», «Итоги лыжного соревнования на значок ГТО», «Первый день комсомольского кросса». Под строгим контролем были вопросы пожарной безопасности: «Найти виновников пожара», «Охраняйте лес от пожара». Названия рубрик говорили об остроте поднимаемых проблем: «Вниманию прокурора», «На острие пера». Авторы статей вместо своих фамилий иногда оставляли свои инициалы, но чаще подписывались ёмкими и о многом говорящими словами: Метла, Овод, Око, Я, Здешние, Колхозник, Новенький, Перо, Видел, Огонёк, Проезжий.

Великая Отечественная война внесла свои коррективы в жизнь и занятия людей. Вопросы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности звучат с новой силой. Газета пестрит заголовками: «Хорошее обслуживание в столовой», «Индивидуальные огороды», «Вырастим как можно больше картофеля и овощей», «Участвовать в кроссе!», «Улучшить медицинское обслуживание рабочих МТС».

В 50-60-е годы прошлого столетия местные журналисты освещают вопросы труда и отдыха подрастающего поколения, информируют о развитии спорта, туризма и клубной работе в районе: «Труд и отдых», «Счастливое детство», «Режим дня школьников во время экзаменов», «На пришкольном участке», «Туризм – лучший отдых», «Спартакиада и её итоги», «В сельском клубе». В рубрике «Советы специалиста» появляются статьи о предупреждении и лечении различных заболеваний. Острыми остаются вопросы пожарной безопасности: «О мерах пожарной безопасности при печном отоплении», «Лес надо беречь». Продолжают закладываться новые фруктовые сады. Уделяется большое внимание улучшению питания для тех, кто работал в поле. Развивается птицеводство, которое планируется сделать высокодоходной отраслью хозяйства, ведь мясо птицы обладает полезными свойствами и укрепляет организм человека.

В 70-е – 80-е годы XX века актуальными продолжают оставаться вопросы развития физической культуры и спорта, полноценного питания, укрепления здоровья, летнего отдыха: «Спортивное лето – лето ГТО», «Спортивная семья»,

«Зарница», «В тире», «Туристскими тропами», «Горячее питание в школах», «Каша с витаминами», «Столовым – санитарный порядок», «Лекарство на грядках», «Лето – время отдыха», «Маршруты отдыха». В летних номерах газеты много информации об отдыхе детей в лагере «Берёзка» на озере Сладкое. Почти в каждом номере встречаются советы от врача по профилактике и борьбе с различными видами заболеваний. В статье «Несмыываемая» глупость» врач предупреждает о вреде нанесения татуировок. В связи с широким использованием в эти годы газовых плит, усилилась пропаганда противопожарной безопасности: «Осторожно: газ!», «Где газ, там нужен глаз да глаз». Много материала и по безопасности дорожного движения: «За безопасность движения», «Дорога. Водитель. Пешеход». В связи с напряжённой внешней политикой, в эти годы проводится в системе работа с населением по гражданской обороне. Появляются статьи: «Обязанности населения по гражданской обороне», проводятся обучающие занятия. Продолжалась борьба с пьянством, нормой жизни провозглашалась трезвость: «Борьба со злом», «Крепить дисциплину», «Пьянству – бой!». Стали появляться материалы о развитии пчеловодства в районе, о пользе мёда: «Медовая страда», «Человек и его дело».

90-е годы в истории нашей страны были сложными, переломными. Это время наложило свой отпечаток на жизнь и здоровье людей. Сами за себя говорят заголовки газетных материалов: «Больное поколение», «Что такое быть безработным», «Врачи бьют тревогу», «СПИД не спит», «Как защититься от инфаркта», «Что нужно знать о раке», «Лечимся без аптек», «Борьба закончилась. Пьянство осталось», «Курение – удел слабых». И в это непростое время районная газета пропагандировала здоровый образ жизни, давала свои «рецепты счастья»: «Давайте «спорить» с болезнью», «Приглашает музей», «Всей семьёй в библиотеку», «Правильно ли вы питаетесь?», «Хобби – отдых душе», «Песня жить помогает». По-прежнему пожарные бьют тревогу: «Систематически горим», «Не дразните «красного петуха», «В лес – ни ногой!», «С огнём не шутят!». Происходит систематизация материала по рубрикам: «Береги своё здоровье!», «Беседы о здоровье», «Новые книги», «Вечные рецепты», «О, спорт, ты – жизнь!». Широко освещается летний отдых учеников, развитие туризма в районе, работа сельских клубов и библиотек. Всё чаще на страницах газеты появляется информация о правильном питании: «Правильно ли вы питаетесь?», «Нитраты и здоровье человека», «Каков контроль за качеством продукции», «Будьте внимательны к продуктам». Активно обсуждаются читателями вопросы экологии. Журналисты, в связи с возникшим у молодого поколения интереса к восточным единоборствам, на страницах газеты рассказывают об этом: «Знакомьтесь: тхэквондо!».

В начале нового тысячелетия вопросы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности стали особенно актуальными. Серьёзной угрозой для жизни и здоровья населения стало распространение новой коронавирусной инфекции COVID-19. Идёт специальная военная операция. И любимая газета вновь шагает в ногу со временем. Рубрики: «ЗОЖивём», «Главная тема», «Я служу России», «Классные встречи», «Согреем наших», «Своих не бросаем», «Уроки по

гражданской обороне», «Спорт для всех», «Вакцинация», «Диспансеризация» информируют население о событиях, которые происходят в районе. Ширится «Движение первых», волонтерское движение, проводятся фестивали, акции «Мы выбираем жизнь!». Кипит спортивная жизнь района, идёт сдача норм ГТО. В войсковые части жители района отправляют благотворительный груз, женщины вяжут бойцам носки, плетут маскировочные сети, а дети пишут трогательные письма. На повестке дня, как и столетие назад, - физическое, психическое, нравственное здоровье населения и безопасность жизнедеятельности.

В рамках научно-исследовательской работы проведено изучение содержания печатных материалов районной газеты с 1931 года по 2023 год. Согласно полученной нами информации, здоровье, здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности были и остаются главными ценностями общества. Наши земляки не только осознавали и обозначали проблемы, но и находили и сейчас находят пути их решения: борьба с вредными привычками, осуждение праздного образа жизни, поощрение развития физической культуры и спорта, серьезное внимание здоровому питанию и полноценному отдыху, помощь защитникам Родины словом и делом.

Веяния времени накладывали отпечаток на публикации в газете. И сегодня районная газета остаётся самым главным источником информации для жителей района. Её ждут в каждой семье. Ей есть о чём нам рассказать.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Социалистическая степь. Орган Каракульского райкома ВКП (б), Райисполкома и Райпрофсовета. 1931-1934.
2. Октябрьский колхозник. Орган Октябрьского райкома ВКП (б) и Райисполкома Челябинской области. 1935-1958.
3. Ленинский путь. Орган Октябрьского районного комитета Коммунистической партии Советского Союза и районного Совета депутатов трудящихся Челябинской области. 1961-1965.
4. Октябрьская искра. Общественно-политическая газета Октябрьского района Челябинской области. 1970-2023.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА ПО РАЗУМНОМУ ПОТРЕБЛЕНИЮ ПЛАСТИКА С ПРИМЕНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Гаврилов Д.М., Друзь Д.А., руководитель- Орлова А.В.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

Каждый житель планеты Земля ежедневно производит в среднем 0,74 кг мусора, примерно 14% которого составляют пластиковые изделия. На сегодняшний день изготовление пластика, это одно из самых масштабных производств и составляет 19% от общего числа всей производимой продукции.

Стоит отметить, что большая часть этого пластика представляет собой разного вида упаковку, зачастую не подразумевающую повторного использования.

Многие годы система утилизации пластиковых отходов в ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова» находилась на начальном уровне, скопившийся за учебный день или неделю пластик выкидывался в общую урну с другими видами мусора, а затем выбрасывался в обычный мусорный бак, откуда увозился на мусорный полигон. С каждым годом количество пластиковой тары увеличивается и если раньше она не доминировала по количеству с другими видами отходов, то теперь буквально заполняет собой мусорное ведро, не давая место другому.

В 2021 учебном году наше внимание заострилось именно на этой проблеме после того, как мы заметили какое количество пластика за день, выкидывает наша группа.

С 1 сентября 2022 года начался наш эксперимент, по отдельному сбору пластика в самой посещаемой нами учебной аудитории колледжа.

Наш эксперимент состоял из нескольких этапов:

1 этап. В целях привлечь в наши ряды активистов большее количество участников, мы запустили online-опрос на платформе «Яндекс формы», он состоял из 7 основных вопросов. В опросе приняло участие 77 человек из нашего колледжа.

На вопрос о знании маркировок пластиковых изделий наши респонденты ответили следующим образом: 40 человек знакомы с видами маркировок, 32 человека не знакомы и еще 5 человек не интересуются этим.

По результатам второго вопроса можно сделать вывод, что 68 человек (это подавляющее большинство опрошенных) активно используют пластиковые контейнеры для продуктов, а вот не используют их совсем - всего 9 человек.

Напитки из пластиковых бутылок пью часто - 61 человек из 77 опрошенных, стараются не покупать напитки в пластиковой таре - 15 человек, а совсем их не пьют - всего 1 человек.

А вот используют уже использованные ранее бутылки для питьевой воды из тех же 77 респондентов - 63 человека, сразу выкидывают - 14 респондентов.

Последний вопрос, который нас интересовал это то, сколько человек захочет принять участие в нашем экологическом проекте и будет сортировать пластик в стенах колледжа вместе с нами. В нашей идее нас поддержало рекордное - 54 респондента, 14 респондентов ответили, что эта тема их не интересует, а 9 опрошенных посчитали это лишним. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

Ответы участников

Знакомы ли вы с маркировкой, которая используется для пластиковой продукции?

Знаком(а)	40	51.9%
Не знаком	32	41.6%
Не интересует эта тема	5	6.5%

Ответов 77

Используете ли вы пластиковые бутылки повторно для наполнения питьевой водой?

Использую	63	81.8%
Не использую повторно, выкидываю их после первичного использования	14	18.2%

Ответов 77

Сдаете ли вы (ваша семья) пластик в пункты приема?

Не задумывались об этом	68	88.3%
Сдаем всей семьей	9	11.7%

Ответов 77

Беспокоит ли вас экологическая ситуация на Земле?

Беспокоит	58	75.3%
Не беспокоит	13	16.9%
По моему мнению экологическая ситуация вполне нормальная	6	7.8%

Ответов 77

Используете ли вы пластиковые контейнеры для хранения пищи?

Да, использую	68	88.3%
Не использую	9	11.7%

Ответов 77

Пьете ли вы напитки из пластиковых бутылок?

Пью, часто	61	79.2%
Стараюсь не покупать товары в пластиковой упаковке	15	19.5%
Не пью	1	1.3%

Ответов 77

Готовы ли сортировать в учебной аудитории колледжа пластиковый мусор для раздельного сбора?

С удовольствием попробую	54	70.1%
Не интересует эта тема	14	18.2%
Считаю это лишним	9	11.7%

Ответов 77

Рисунок 1- Результаты опроса на платформе «Яндекс формы»

2 этап. По решению большинства опрошенных и нашей инициативе 5 сентября 2022 года в учебную аудиторию 110 Копейского политехнического колледжа имени С.В. Хохрякова, была установлена дополнительная мусорная урна предназначенная для отходов пластика, но буквально за 3 учебных дня она заполнилась настолько, что мы вынуждены были складывать пластиковый мусор в пакеты.

За два месяца нашего эксперимента мы дважды выезжали с куратором на точку сдачи пластиковой тары и выкидывали ее в специальный контейнер целыми мешками.

В сборе пластика в нашей учебной аудитории нам с большим энтузиазмом помогали обучающиеся групп второго, третьего и четвертого курсов специальности 23.02.07, а так же некоторые студенты группы ТЭО. Хотелось бы отметить, что студенты сдают пластик добровольно, по собственной инициативе, кто то часто пьет газированные напитки, у кого то кончилась ручка и он выкидывает ее пластиковый корпус, а кто то просто выбрасывает пластиковый мусор из своей машины, накопившийся там неделями, но тем не менее вносит свой вклад в развитие нашего проекта и экологии.

Результатами нашего исследования мы остались довольны, большинство из контингента обучающихся на чью аудиторию был нацелен данный эксперимент его поддержали, количество выбрасываемых пластиковых изделий не сократилось в колледже в целом, но уменьшилось количество оставляемого пластикового мусора в конце учебного дня в коридорах и на подоконниках.

Однако самыми главными проблемами являются:

1) Скопление пластикового мусора в учебной аудитории и хранение его там, в целях накопить побольше, чтобы потом своими силами отвезти в пункт приема. Время пребывания запасов пластика в аудитории, где проводился

эксперимент иногда достигало от трех недель до целого месяца, при этом выделялись вредные летучие вещества в местах длительного пребывания большого количества людей и отчасти нарушались противопожарные требования, в частности захламление прохода.

2) Удаленность расположения специальных контейнеров для сбора пластика, самый ближайший находится во дворах на проспекте Коммунистический в г. Копейске, куда вывозить накопившийся пластик приходится своими силами.

В виду этого мы выносим предложения для администрации ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова» по рациональному сбору пластиковых отходов на территории колледжа:

1) Предлагаем внедрить в каждую учебную аудиторию контейнеры с крышками для сбора пластиковых отходов;

2) Провести в колледже среди обучающихся конкурс на лучшие информационные плакаты на темы: «Берегу планету от пластика», «Сдавать пластик-почетно», «Помоги планете-утилизируй пластик правильно» и т.д.

3) Лучшими информационными плакатами оснастить места установки контейнеров для сбора пластика, в каждой учебной аудитории;

4) Администрации колледжа предлагаем заключить долгосрочный договор с организациями, осуществляющими услуги по переработке пластика, на установку на территории колледжа, в зоне специально отведенной для мусорных контейнеров, специальных контейнеров для сбора пластиковых отходов.

Предприятия осуществляющие услуги по переработке пластика и согласных на установку их контейнеров на данный момент в Копейском городском округе:

1) Общество с ограниченной ответственностью "Экоград 74", Челябинская область, г. Копейск, ул. Линейная, д. 27а, офис 26;

2) Группа компаний Комтранссервис+, Челябинская область, г. Копейск, ул. Кемеровская, 20/1.

Реализация данного проекта в масштабах целого колледжа несомненно приведёт к устойчивому, бережливому и ответственному отношению к потребляемым изделиям из пластика.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1 Акимова, Т.В. Экология. Человек-Экономика-Биота-Среда: Учебник для студентов вузов / Т.А. Акимова, В.В. Хаскин; 2-е изд., перераб. и дополн.- М.:ЮНИТИ, 2017.- 556 с.

2 Вохобов Р.А., Аминбоев А. Экология при производстве полимерных материалов. Проблемы и решения // The Scientific Heritage. 2021. №68-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekologiya-pri-proizvodstve-polimernyh-materilov-problemy-i-resheniya> (дата обращения: 19.10.2022).

3 Головлев Александр Александрович, Березина Наталия Вадимовна, Кондратьева Ольга Владимировна, Кольцов Владимир Борисович Оценка эффективности мероприятий по снижению накопления полиэтиленовых отходов

в окружающей среде на основе инфологической модели // Известия вузов. Электроника. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-meropriyatiy-po-snizheniyu-nakopleniya-polietilenovyh-othodov-v-okruzhayuschey-srede-na-osnove> (дата обращения: 19.10.2022).

4 Корчагин Владимир Иванович, Суркова Алёна Михайловна, Студеникина Любовь Николаевна, Протасов Артём Викторович Влияние природы прооксиданта на выделение формальдегида из оксодеструктурируемого полиэтилена // Известия ВУЗов. Химия и химическая технология. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prirody-prooksidanta-na-vydelenie-formaldegida-iz-oksodestrukturiruemogo-polietilena> (дата обращения: 19.10.2022).

5 Торнер Р.В. Основные процессы переработки полимеров (теория и методы расчета). М:Химия,2011 .- 456 с

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Гулякова А.А., руководитель - Белоножко В.В.

ГБПОУ «Первомайский техникум промышленности строительных материалов»

В настоящее время жизнь предъявляет всё более высокие требования не только к нам, взрослым людям, но и к детям. Неуклонно растет объем знаний, которые нужно им передать. ФГОС ДО большое внимание уделяет поддержке детей: их индивидуальности, инициативе и самостоятельности в специфических для них видах деятельности, их положительной самооценке, положительному взаимодействию друг с другом и со взрослыми (педагогами, родителями (законными представителями)).

Основные задачи по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста:

- охрана и укрепление здоровья ребенка
- формирование у ребенка представлений о себе;
- обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни;
- обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни действовать в зависимости от ситуации;
- закаливание детского организма;
- формирование правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития.

У дошкольных образовательных организаций существуют широкие возможности в использовании разнообразных практик в социальном,

культурном, физическом, нравственном оздоровлении детей. Направленность гуманного образования на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здорового образа жизни, требует овладения педагогами новыми эффективными практиками оздоровления. Под оздоровительными практиками следует понимать систему мер, средств и практических приемов работы, направленных на сохранение здоровья ребенка, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни на фоне многолетней устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения.

Отношение ребенка к своему здоровью, как жизненной ценности изменяется на протяжении периода дошкольного детства.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Таким образом, никакого отношения к нему у младших дошкольников еще не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как об отсутствии болезни. Формируется негативное отношение к болезни на основании личного опыта. Но что такое здоровье, дети объяснить еще не могут. В детском понимании быть здоровым – это значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети перечисляют, то, что делать не нужно. Например, чтобы не простудиться, необходимо не пить слишком холодные напитки, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте, расширяются представления и жизненный опыт детей, отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий «здоровья» и «отсутствия болезни», дети способны определять угрозы здоровью, как от личных действий, так и от окружающей среды. При определенной образовательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением определенных правил, режима, занятий физкультурой и т.д. В этом возрасте дети начинают выделять и психический, и социальный компоненты здоровья. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Это объясняется недостатком у детей необходимых знаний о здоровом образе жизни, и отсутствием осознания опасностей нездорового поведения человека.

Большая часть здоровьесберегающего поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их подготовкой. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью, как к главной ценности в жизни, становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику

возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии:

- тренажеры для глаз в самостоятельной деятельности;
- массаж (самомассаж);
- подвижные и спортивные игры.

Сегодня недостаточно тех мероприятий, которые проводятся в детском саду, следует по-новому взглянуть на формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников:

— флешмоб «Покажи и расскажи»: дети закрепляют полученные на занятиях знания о правильном питании – рассказывают о пользе и вреде некоторых продуктов; по итогам рассказов детей воспитатели выпускают брошюры, по которым дети знакомят родителей с пользой продуктов в домашних условиях;

- квест-игры «Спортландия», «Зарница».

Организация образовательной деятельности в форме квест-игры замечательным образом вписывается в Концепцию ФГОС ДО, она становится отличной возможностью для педагогов, детей и родителей в увлекательной и оригинальной форме организовать жизнь воспитанников в форме игры; проходя по тропинкам с заданиями, выполняя их дети знакомятся с основными правилами здорового образа жизни, а также способствует привлечению в жизнь детского сада и детей родителей.

- социальная акция:

«Дети-волонтеры» - современная технология эффективной социализации ребенка в дошкольной организации.

Основной целью реализации **технологии «Дети-волонтеры»** является воспитание духовно-нравственной личности с активной жизненной позицией и творческим потенциалом, способной к самосовершенствованию, гармоничному взаимодействию с другими людьми.

Задачи педагогической технологии:

- развитие навыков общения в разновозрастном коллективе;
- развитие самостоятельности и ответственности, прежде всего у младших детей;
- создание такой ситуации развития, при которой формирование игровой деятельности и передача игрового опыта происходит в естественной среде, а не по показу воспитателя.

Что могут делать волонтеры – дошкольники? Помогать малышам одеваться, умываться, складывать игрушки, сопровождают их до прогулочного участка и обратно в детский сад. А также ремонтируют книжки, создают лэпбуки, буклеты для родителей, поздравительные открытки и конечно же, делают подарки.

Помогая малышам, у старших дошкольников появляется чувство ответственности перед «младшими», и непреодолимое желание помочь в других видах деятельности (научить чему-то новому, рассказать о своем опыте). Дети с

удовольствием не только помогают, но и рассказывают о своих впечатлениях, о проделанной работе, предлагают новые виды деятельности, которые могут заинтересовать малышей и научить их чему-то.

Волонтерская акция «Капелька здоровья».

Цель: формирования осознанного отношения к здоровью детей старшего дошкольного возраста.

Социальная акция – одно из направлений позитивной социализации дошкольников. Акции направлены на формирование активной жизненной позиции, они дают представления о том, что от каждого человека, в том числе и от него зависит состояние окружающей нас действительности.

В рамках волонтерской акции старшие дошкольники повторяют с малышами и разучивают новые пословицы и поговорки о сохранении здоровья, могут посмотреть фильм, оформить профилактическую стенгазету «Будь здоров, дружок», для воспитанников средней группы подготовить и провести беседу о важности утренней зарядки, разучить пальчиковую гимнастику.

Для родителей и сотрудников детского сада подготовить буклеты о ЗОЖ.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм, здорового досуга в семье пришли компьютерные игры и телевизор. У ребенка в семье остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками и близкими, что негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровень развития двигательных способностей дошкольника. В процессе становления представлений ребенка дошкольного возраста о здоровом образе жизни определяющим является личный пример значимых взрослых. Воспитательное действие примера определяется возможностью и способностью детей к подражанию. В процессе общения с взрослыми и путем подражания ему дети дошкольного возраста легче усваивают примеры здорового образа жизни.

Поэтому так важна работа с родителями по вопросам формирования у детей привычки к здоровому образу жизни именно в семье, где родители служат первичным и наиболее важным примером для детей. Для этого следует проводить в ДОО акцию «Здоровые выходные».

Цель: формирование ценностного отношения к семье и здоровому образу жизни; дать родителям стимул для организации в выходные дни здорового питания, досуга, занятия спортом.

Таким образом, дополняя знание ребенка дошкольного возраста о феномене здорового образа жизни разными, непохожими друг на друга жизненными ситуациями (в повседневной жизни, дома, в учебе и труде), воспитатель способствует расширению представлений детей о здоровом образе жизни. В процессе становления представлений ребенка дошкольного возраста о здоровом образе жизни определяющим является личный пример значимых взрослых. Воспитательное действие примера определяется возможностью и способностью детей к подражанию. В процессе общения с взрослыми и путем подражания ему дети дошкольного возраста легче усваивают примеры здорового образа жизни

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова Книга практического психолога. – Москва: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.
2. Амосов, Н.И. Раздумья о здоровье / Н.И. Амосов. – Москва, 1987. – 200 с.
3. Анохина, И.А. Индивидуальный подход в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2006. – 49 с.
4. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – Москва: Академия, 2001. – 248 с.
5. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – Москва: Триада-фарм, 2002. – 117 с.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающая педагогика / В.И. Ковалько. – 2-е изд. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 399 с.
7. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учебное пособие / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник. – 3-е изд., доп. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2013. – 194 с.
8. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общей ред. Н.В. Сократова. – Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
9. Тарасова, Т.А. Педагогический контроль в физическом воспитании детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Т.А. Тарасова. – Челябинск, 2009. – 72 с.

ИНТЕРНЕТ - ЭТО ИГРУШКА, ПОМОЩНИК ИЛИ ВРАГ

Гунько М.В., руководитель - Санникова Е.А.

ГБПОУ «Озерский технический колледж»

Многие считают, что WWW (Всемирная сеть) – это и есть Интернет. Но, ведь, электронная почта (e-mail) – это тоже Интернет. И IP-телефония – тоже Интернет, и многие приложения в смартфонах и на планшетах – тоже часть Интернета. Да и блокчейн – часть Интернета.

Различные словари толкуют слово «Интернет» как: всемирная компьютерная сеть (информационная система связи, объединяющая множество компьютеров во всем мире) или, например: глобальная компьютерная сеть, связывающая между собой как пользователей компьютерных сетей, так и пользователей индивидуальных (в том числе домашних) компьютеров.

24 октября 1995 года американский Федеральный сетевой совет (FNC – Federal Networking Council) одобрил резолюцию, определяющую термин

«Интернет». Она гласит: Федеральный сетевой совет признает, что следующие словосочетания отражают наше определение термина «Интернет».

Интернет предоставляет пользователям информационные услуги, коммуникационные услуги, интрнет-коммерция.

Можно перечислить достоинства Интернета, такие как быстрая связь, обильные информационные ресурсы, образование, развлечения, социальные сети и поддержание связи, он-лайн сервисы и электронная коммерция

Но также можно отметить и недостатки интернета: кража личной информации, спам, вредоносные программы, порнография, социальная изоляция и депрессия, интернет зависимость.

Интернет–зависимость — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Компьютерная подневольность — не менее серьезное заболевание, чем алкоголизм, игромания или наркомания.

Как метод исследования нами было выбрано анкетирование. Сбор данных в рамках данного опроса производился в течение января-февраля 2022 учебного года с помощью Google-форм.

Анкетирование проводилось на двух категориях испытуемых:

1. студенты 1 курса Озерского технического колледжа (16-18 лет);
2. преподаватели ОзТК.

Результаты анкетного опроса студентов колледжа представлены ниже. В анкетировании приняло участие 94 студента 1 курса, обучающихся по различным специальностям.

1. Результаты ответов на вопрос «Какие возможности Интернета вы используете»: для заработка (16%/15); для доступа к информации (88,3%/83); для общения (91,5%/86); для он-лайн игр (59,6%/56); для развлечения (71,3%/67); для он-лайн шопинга (45,7%/43); обучение (1,1%/1).

2. Результаты ответов на вопрос «Какое количество времени ежедневно вы проводите в Интернете»: 1-2 часа (10,6%/10); 3-4 часа (25,5%/24); 5 часов и более (59,6%/56).

3. Результаты ответов на вопрос «Вы интернет зависимы?»: да (30,9%/29); нет (46,8%/44); не знаю (22,3%/21).

4. Результаты ответов на вопрос «Как вы предпочитаете общаться с людьми?»: в реальной жизни (78,3%/72); через Интернет (9,8%/9); оба варианта (3,3%/3).

5. Результаты ответов на вопрос «Ваше мнение: «Интернет – добро или зло?»»: добро (43%/40); зло (4,5%/4); затрудняюсь ответить (40,9%/38).

6. Результаты ответов на вопрос «Ваше мнение: «Интернет – игрушка, помощник или враг?»»: игрушка (6,6%/6); помощник (81,3%/74); враг (3,3%/3).

Анализ результатов анкетного опроса показал, что в целом большая часть студентов ОзТК проводят достаточно много времени в Интернете (59,6% - 56 опрошенных из 94). Возможности Интернета они используют для игр, развлечений, доступа к информации. Но, надо отметить, что большинство студентов отдадут предпочтение виртуальному общению реальное.

Результаты анкетного опроса преподавателей колледжа представлены в ниже. В анкетировании приняли участие 31 преподаватель колледжа.

7. Результаты ответов на вопрос «Какие возможности Интернета вы используете»: для заработка (19,4%/6); для доступа к информации (100%/31); для общения (87,1%/27); для он-лайн игр (32,3%/10); для он-лайн шопинга (64,5%/20); чтение книг (3,2%/1).

8. Результаты ответов на вопрос «Какое количество времени ежедневно вы проводите в Интернете»: 1-2 часа (21,9%/7); 3-4 часа (28,1%/9); 5 часов и более (43,8%/14).

9. Результаты ответов на вопрос «Вы интернет зависимы?»: да (15,2%/5); нет (48,5%/16); не уверен (36,4%/12).

10. Результаты ответов на вопрос «Как вы предпочитаете общаться с людьми?»: реально (78,1%/25); виртуально (15,6%/5); никак (3,3%/1).

11. Результаты ответов на вопрос «Ваше мнение: «Интернет – добро или зло?»: добро (59,4%/19); зло (3,3%/1); затрудняюсь ответить (25%/8); интернет инструмент, каждый его использует по своему (3,3%/1); 50 на 50 (3,3%/1).

12. Результаты ответов на вопрос «Ваше мнение: «Интернет – игрушка, помощник или враг»: игрушка (3,3%/1); помощник (69,7%/23); враг (15,2%/5); инструмент (3,3%/1); заменяет все и всех (3,3%/1).

Анализ результатов анкетного опроса показал, что в целом преподаватели ОзТК проводят также много времени в Интернете (43,8% - 14 опрошенных из 32). Но возможности Интернета они используют для доступа к информации, общения, он-лайн шопинга. И, необходимо отметить, что также как и студенты, отдают предпочтение реальному общению.

Как показывают результаты анкетирования, человек достаточно много проводит время в Интернете. Хорошо это или плохо? Давайте разберемся.

Конечно, можно выделить много достоинств Интернета. Но не стоит забывать, что есть еще и недостатки. Это и кража личной информации, и влияние на психо-физическое развитие человека, это и Интернет-зависимость.

Почему подростки проводят много времени в Интернет?

Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в мире. Они задают "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу?

Интимность и принадлежность. Интернет предоставляет неисчислимое количество людей и групп, объединяющих членов по интересам, ценностям.

Независимость от родителей. Подросток желает быть независимым и делать то, что хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут Интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет делать это одновременно.

Подростковый возраст - сложный период, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от них, и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

Проблемы в семье, как правило, возникают в результате недостатка внимания к тому или иному члену семьи. Ссоры и непонимание проблем зависимого человека только усугубляют положение отношений в семье. Так как интернет-зависимый человек поглощает много информации и, возможно, знаний, подобные изменения вызывают внутреннюю напряжённость и обеспокоенность. Семейные скандалы могут еще больше повредить психику человека. Лучший способ решить проблемы семьи — это любовь, взаимопонимание и мудрость членов семьи. Плавно выводить человека на семейное позитивное общение и, главное, увеличивать совместное общение с живой природой, к примеру: с помощью прогулок.

Человек живёт в обществе, где многое построено на реальных человеческих отношениях, на чувствах, любви и общении, на контакте, но не на "Вконтакте". И удовольствие от жизни именно это живое и приносит. А виртуальные отношения – это лишь небольшая часть жизни, которая делает её чуть удобной. И когда человек ограничивает себя рамками виртуального общения, выбирает Интернет вместо встречи с друзьями, тогда сильно страдают его реальные отношения. Он «выпадает» из реального общения, как и при наркотической и алкогольной зависимости страдает сам человек, его ближайшее окружение, семья.

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.

Самый простой и доступный способ решения зависимости - это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование как правило выводят человека из зависимости.

Если у человека единственное и любимое увлечение – компьютер, пора разнообразить его образ жизни, найти альтернативное занятие и увлечение, которое, возможно, затмит любимые компьютерные игры. Можно записаться в спортивную секцию, на плавание, фитнес, футбол, хоккей и т.д. Главное, чтобы занятия приносили удовольствие, и человек осознал прелести активного времяпрепровождения, нашел интересную сферу занятий и расширил круг общения. Альтернативой спортивному комплексу может служить театральный или танцевальный кружок, хобби и т.д.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что все таки большинство людей разных возрастных категорий считают Интернет добром. Мы считаем, что нельзя сказать однозначно добро Интернет или зло. Интернет – это прекрасная возможность, к которой и соответствующий подход. Сам по себе Интернет не может разрушить жизнь людей. Это можем сделать только мы сами – пусть даже с помощью сети. Интернет – лишь инструмент в руках человека, поэтому сам по себе он добром или злом быть не может. Чем он будет являться, зависит от человека, его использующего.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.wellnews.ru/society/internet/13692-rol-interneta-v-zhizni-sovremennogo-grazhdanina-rossii.html>
2. <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/internet-zavisimost.html>
3. <http://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/prakticheskaya-psikhologiya/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti-sim>

ИССЛЕДОВАНИЕ ВРЕДА ПЛАСТИКА НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

Жильцова М.А., руководитель - Ковалёва Е.В.

ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж»

Актуальность исследования заключается в том, что пластик стремительно вошёл в жизнь современного человека. В настоящее время изделия из пластика окружают нас повсюду. Этот синтетический материал широко применяется для хранения и употребления пищи и воды. В наше время пластиковые изделия можно найти повсюду, они окружают людей в повседневной жизни. Из этого материала делают посуду, игрушки, бытовые принадлежности, отделку домов, технику, контейнеры и мешки для упаковки, а также различные другие изделия. Многие пластиковые предметы являются одноразовыми и выбрасываются после использования. Однако мало кто задумывается, куда девается весь мусор. Согласно имеющимся данным, лишь малая часть пластика подвергается переработке, остальная попадает в Мировой океан и загрязняет окружающую среду.

Цель нашего исследования заключается в том, чтобы изучить вопрос о вреде пластика на окружающую среду.

Вред от пластикового мусора гораздо сильнее, чем может показаться на первый взгляд. Достаточно вспомнить, что пластик разлагается от 500 до 1000 лет, а это значит, что все изделия, которые были из него произведены, сейчас находятся на Земле и вокруг нас. При этом с каждым годом выпускается все больше пластика, за последнее десятилетие его было произведено больше, чем за последние сто лет. Это создает действительно огромную проблему, которая влияет на планету со всех сторон [1, 2]

Негативное воздействие пластик оказывает на животных. Вредные вещества могут попадать в их организм и отравлять. Огромное количество водных обитателей погибает из-за пластика. Если животные случайно проглатывают пластик, их пищеварительный тракт забивается, и они умирают от голода, поскольку больше не могут питаться. К сожалению, пока мы не можем повлиять на данную проблему, потому что она требует усилий не только нашей команды, а усилий и со стороны власти. Однако, наша команда колледжа может

повлиять на другую проблему. Все мы знаем, что в водах рек и озер находится огромное количество пластика и во время его разложения материал выделяет токсичные вещества. Кроме того, с приливом часть мусора выбрасывается на берег, загрязняя пляжи. В воде собираются настоящие мусорные пятна, которые достаточно сложно убрать [3, 4]

В рамках Челябинского профессионального колледжа, наши студенты-спасатели летом работают на городских пляжах матросами. Мы под их чутким руководством проводим небольшие профилактические мероприятия по вопросам загрязнения пляжа. После каждой смены ребята рассказывают, что наблюдаются изменения в лучшую сторону о чистоте места отдыха, хотя это бывает и не всегда.

В рамках нашего исследования было проведено анкетирование среди обучающихся «Челябинского профессионального колледжа» 204 группы по специальности «Поварское и кондитерское дело».

В результате анкетирования мы пришли к выводу, что большинство людей используют пластиковую посуду и тару повсеместно, многие не задумаются о том, какой вред здоровью и экологии может наносить пластик.

В ходе работы над исследованием нами были созданы рекомендации, используя которые можно минимизировать влияние пластика на наше здоровье и на планету в целом. Вот некоторые из них:

- Исключить использование пластиковых контейнеров для разогревания пищи в микроволновке.
- Избегать использования пластиковой плёнки, особенно для разогревания в микроволновке.
- Также немаловажным фактором минимизации пластика является установка баков для раздельного мусора. Они существенно уменьшают расход природных ресурсов, улучшают экологическое состояние страны и позволяют оптимизировать расходы на вторичную переработку сырья.

По возможности избегать регулярное питье из бутилированной воды.

- Также рекомендуем вам постепенно переходить с пластиковой упаковки и продукции на более экологичную. Например, вместо зубной щетки с пластмассовым корпусом использовать деревянную зубную щетку. Вместо бесчисленных пакетов для овощей, фруктов, конфет использовать специальные мешочки-фруктовки. Отдавать предпочтение таким материалам, как: дерево, стекло, бумага.

Также в ходе исследования нами была разработана страница в социальной сети ВКонтакте, которая называется «ECOLOGY.PLASTIC». На этой странице собраны различные посты, интересная информация об экологии нашей планеты. Также были разработаны рекомендации "Альтернативы пластиковых изделий", в которых была представлена информация о том, чем можно заменить пластик в нашей повседневной жизни. Их вы можете увидеть на слайде. Благодаря этой странице мы можем продвигать тему защиты нашей Земли от пластика и его вреда.

И самое главное - это конечно, относиться к нашей планете как к своему дому. Заботиться о нем и относиться бережливо!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. IPRbooks: электронная библиотечная система: сайт – Москва, 2008 – . – URL:<https://www.snta.ru/press-center/chem-opasen-plastik-dlya-cheloveka-i-okruzhayushchey-sredy/>(дата обращения:27.01.2023).
2. IPRbooks: электронная библиотечная система :сайт – Москва, 2018 – . – URL :<https://green-club.su/plastik/>(дата обращения: 9.02.2023).
3. IPRbooks: электронная библиотечная система :сайт – Одесса, 2018 – . –URL:<https://foodandhealth.ru/info/opasniy-plastik/>(дата обращения:10.02.2023).
4. IPRbooks: электронная библиотечная система :сайт – Москва, 2015 – . – URL :<https://ria.ru/20171110/1508554568.html/> (дата обращения:12.02.2023).

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ЗДОРОВЬЕ

Калмыкова Н.П., руководитель – Ильина М.А.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Со времени появления первого компьютера прошло совсем немного времени, а компьютерная индустрия развилась и стала одной из основных отраслей экономики многих стран. Невозможно представить современную жизнь без компьютера. Он служит для множества целей — начиная с воспитания и обучения детей и заканчивая контролем над важнейшими военными объектами.

В настоящее время компьютеры сравнительно недорогие и доступные многим. С появлением компьютера дома начинается освоение все новых, и новых компьютерных игр членами семьи, где самыми активными участниками являются дети.

Главный вопрос на сегодняшний день встает о том, каково влияние компьютерных игр на здоровье человека. Рынок компьютерных игр развивается очень быстрыми темпами, радуя новинками. Для молодежи считается модным увлечением играть и делиться своими достижениями в игре со сверстниками.

Все чаще и чаще можно услышать от врачей о синдроме "игровая зависимость". Многие клиники ввели дополнительные услуги по оказании психологической помощи (особенно детям и подросткам). Именно они сильно поддаются влиянию окружающих, имеют ранимую психику, восприимчивы ко всему.

Влияние компьютера на здоровье человека – одна из спорных тем, горячо обсуждаемых современными врачами. До сих пор не доказано его прямое вредное воздействие на человеческий организм. Существуют лишь определенные факторы, располагающие к возникновению проблем со здоровьем у людей, являющихся активными пользователями компьютеров. Читая литературу и изучая материалы Интернет по интересующей меня теме, я узнала,

что играя в компьютерные игры, мы испытываем разнообразное влияние игр. Это влияние может быть положительным и отрицательным.

Положительные стороны компьютерных игр:

Большинство компьютерных игр оказывает благоприятное воздействие на характер и поведение человека, развивая в нём множество важных качеств и предоставляя ему возможность отдохнуть от повседневной суеты:

Большинство компьютерных игр помогает человеку расслабиться после тяжёлых трудовых будней. К сожалению, нынешняя жизнь многих людей придерживается строгого ритма «дом → работа → дом», поэтому у них просто не остаётся лишних сил и времени, чтобы сходить, например, в кинотеатр. Именно по этой причине они и предпочитают играть в видеоигры, потому что этот вид отдыха не вынуждает их выходить куда-либо и может дать им такие же эмоции, как любой интересный фильм или сериал.

Некоторые разновидности игр, которые по мнению большинства вызывают у людей раздражительность, наоборот, помогают им избавиться от неё. Особенно это свойственно для таких жанров игровой индустрии, как шутеры и файтинги. Приведу пример: если в Вашей жизни произошла какая-нибудь неприятная ситуация, вызвавшая у Вас сильное чувство злости, то вместо того, чтобы срывать её на своих родных и близких, Вы можете зайти в любой шутер и пострелять там в вымышленных персонажей. Таким образом, у Вас получится избавиться от гнева и успокоиться.

Благодаря видеоиграм у детей формируется богатое воображение. По сути, любая компьютерная игра — это сказочная вселенная, которую можно исследовать не выходя из дома. Очувтившись в таком месте, ребёнок начинает принимать непосредственное участие в развитии этого мира, совершая добрые и героические поступки. Другими словами, во многих играх подростки могут стать отважными храбрецами, защищающими волшебную страну, что, в свою очередь, оказывает положительное влияние на их мышление и фантазию.

Большинство компьютерных игр стремится донести до своих игроков глубокий смысл о добре, справедливости и других качествах, которыми должен обладать каждый человек. В этом можно с лёгкостью убедиться, обратив внимание на значительную часть всех современных видеоигр, главный смысл которых заключается в спасении мира и борьбе со злом. Конечно, существуют исключения из этого правила, но такую же закономерность можно обнаружить, например, в кинематографе. Следовательно, в этом нет ничего необычного, так как негативные стороны можно найти у большинства произведений искусства.

Игры формируют у людей полезные знания и навыки, а именно:

- Шутеры развивают реакцию, хитрость и способность работать в команде.
- Стратегии развивают тактичность, логику и умственную координацию.
- РПГ развивает фантазию и способность принятия сложных решений.
- Онлайн-игры развивают коммуникабельные способности.
- Хорроры помогают преодолеть страх. Помимо этого, при помощи компьютерных игр можно обзавестись новыми знакомствами, изучить иностранные языки и даже заработать денежные средства.

- Видеоигры вызывают интерес к новой технике, устраняют страх перед ней, свойственный в особенности взрослым.

Отрицательные стороны компьютерных игр:

Однако, несмотря на все вышеперечисленные достоинства, компьютерные игры имеют как плюсы, так и минусы. Злоупотребление видеоиграми может нанести серьезный вред физическому и психическому здоровью человека:

Агрессивность и озлобленность.

«Чрезмерное увлечение видеоиграми способно вызвать в нас агрессию» — такое заключение сделали Малте Элсон и Кристофер Фергюсон, ученые-психологи Вестфальского университета им. Вильгельма.

- проявление агрессивности у человека напрямую зависит от стрессогенных факторов окружающей среды;

- люди, обладающие высоким порогом переносимости жестокости, имеют свойство чаще проявлять свою агрессию при наличии малейших стрессовых факторов;

- люди, минимально сталкивающиеся с насилием, менее расположены к проявлению агрессии.

Таким образом, компьютерные видеоигры выступают своего рода возбудителем агрессивного состояния. Тот человек, кто предрасположен к агрессивному поведению и жестокости, будет вести себя озлобленно, копируя поведение своего героя в компьютерной игре.

Считается, что среди всех видов компьютерных игр наибольший вред несут именно сетевые игры. Изначально игрок лишь ассоциирует себя с героем на экране, однако вскоре человек полностью растворяется в своем персонаже, постепенно уходя от реального мира в виртуальный. Человек переносит всю свою физическую жизнь в киберпространство: здесь он и влюбляется, и заводит друзей, и строит семью. При этом взаимоотношения в компьютерной игре становятся гораздо ярче, нежели в реальной жизни.

В психологии компьютерной игровой зависимости выделяют такие важные аспекты: потеря счета времени; непрерывное ощущение чего-то нового; частичное или полное изменение сознания; ощущение всемогущества виртуальной власти; появление антисоциальной направленности.

Игрок так сильно увлекается процессом компьютерной игры, что абсолютно теряет в ощущении времени и реального пространства. Со временем его мозг постепенно перестает различать реальный и виртуальный миры. Известно множество случаев, когда зависимые от компьютерной видеоигры люди не покидали игровой мир на протяжении нескольких дней, без отдыха, еды и сна.

Происходит искажение сознания, из-за чего реальный мир начинает осознаваться с большим трудом. Рассеивается внимание человека, ухудшается память, замедляется процесс мышления.

Игроману в какой-то момент начинает казаться, что он может достигнуть всего, чего пожелает: в итоге его идеальная самооценка и вера в себя значительно возрастает. Однако, лишь в идеальном, виртуальном мире.

Зависимый от компьютерной игры человек постепенно превращается в «социального инвалида». Геймеры перестают ходить на работу и учебу, выбирать в людные места, встречаться с друзьями и родственниками.

Туннельный синдром.

Туннельный синдром, или «карпальный туннельный синдром», — это неврологическое нарушение, вызванное защемлением срединного нерва. Зачастую оно возникает вследствие непрерывных однообразных движений кистей рук или пальцев. Сами движения могут быть довольно простыми: клики пальцем по клавише компьютерной мышки или же по клавиатуре. На первый взгляд, ничего серьезного, однако даже такие легкие, но частые телодвижения могут нести негативные последствия.

Развивается туннельный синдром вследствие постоянного напряжения кистей. Наиболее подвержена риску именно «рабочая» рука игрока, правая или левая. В результате защемления нерва возникает сильная боль в руке, а вскоре нерв начинает просто атрофироваться — это сопровождается потерей чувствительности пальцев.

Играющие в компьютерные игры люди наиболее подвержены этому нарушению, ведь практически каждая видеоигра требует от рук нагрузки.

Гемморой.

Уткнувшись в экран монитора, человек на протяжении долгого времени может оставаться на одном и том же месте, практически не двигая корпусом. Следствием этого может стать развитие наиболее распространённого заболевания прямой кишки — геморроя. Для этого заболевания характерно расширение вен нижнего отдела прямой кишки. Причиной всему — застой крови в венах из-за сидячего образа жизни. Сами расширенные вены выпирают в просвет прямой кишки, а иногда провисают из анального отверстия.

Проблемы со спиной.

Как и геморрой, заболевания спины возникают в результате долгого сидения. Спектр таких заболеваний довольно широк: сюда входят остеохондроз, сколиоз, артроз и множество других.

Наиболее популярен остеохондроз — он встречается у 9 из 10 взрослых людей в возрасте от 20 лет.

Более того — при компьютерных играх от непрерывного сидячего положения также страдают мышцы шеи и верхних отделов спины, становясь слабее: ведь их нагрузка снижается. Чего не скажешь о пояснице — нагрузка на нее случае возрастает вдвое.

Ухудшение зрения.

Ухудшению зрения вследствие долгого времянахождения за компьютерным монитором наиболее подвержены люди в возрасте от 18 до 45 лет. Симптомами этого могут стать дискомфорт и усталость глаз, краснота, сухость роговицы глаза, слезотечение, расфокусировка и снижение остроты зрения.

Из-за длительного слежения за компьютерным монитором может возникнуть «сухость глаз», которую офтальмологи выделяют как одну из самых опасных болезней. Ее симптомы включают в себя жжение и рези в районе глаза,

ощущение, что туда что-то попало. Больше всего «сухость глаз» наблюдается у людей, носящих контактные линзы.

Использование компьютерных игр позволяет гораздо легче и быстрее развивать память, внимание, умение находить закономерности. Кроме того, при разумном подходе польза от компьютерных игр может быть явной: одни игры – это лучший способ расслабиться, другие развивают у подростков скорость реакции и логическое мышление, третьи – дают возможность выплеснуть накопившуюся энергию. А совместные игры студентов посредством Интернета развивают навыки общения. В то же время длительные компьютерные игры вредно воздействуют на психическое и физическое здоровье подростков. Вред от компьютерных игр, главным образом, связан с неумеренным их использованием. Сами же по себе компьютерные игры не обладают особыми признаками вредности или полезности, точно так же, как любая другая игрушка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковалько, В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер / В.И. Ковалько. — Москва : ВАКО, 2007. — 125 с. — Текст : непосредственный.
2. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. - 6. - 2002.;
3. Шевнина Если ребёнок интересуется только компьютерными играми / Шевнина, О.. — Минск : Эксмо, 2003. — 63 с. — Текст : непосредственный.
4. По материалам Интернет. Статьи А. Войкунского, кандидата психологических наук, зав. кафедры психологии МГУ, М. Степанчук, зав. отделением НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Н. Сизых, психолог – практик, С.П.б

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

Камалетдинова Э.И., руководитель - Петрова Т.И.

ГБПОУ «Южно-Уральский агропромышленный колледж»

В настоящее время все более возрастает значимость сохранения и укрепления здоровья студентов. Физика является лидером современного естествознания и фундаментом научно-технического прогресса. В колледже физика изучается, как одна из учебных дисциплин, выполняющих не только познавательную, но также и развивающую функции. Изучение данной дисциплины необходимо, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, дающий возможность студентам развивать мышление, формировать мировоззрение, раскрывать целостную картину мира через основные законы природы, воспитывать эстетическое чувство и духовность, сохранять здоровье.

По результатам исследования моей группы у 60% студентов имеются те или иные патологии. Диагностика состояния студентов моей группы в составе 25 человек выявила следующие результаты: 1 студент имеет заболевания сердечно-сосудистой системы, 9 - заболевания желудочно-кишечного тракта, 1 - ЛОР-

заболевания, 3- имеют нарушения зрения. Наибольший процент заболеваний приходится на желудочно-кишечный тракт, органы зрения. Поэтому я решила провести исследование, и узнать, как знания дисциплины физика способствуют сохранению здоровья человека.

Здоровье – это общая проблема медиков, педагогов, родителей и самих студентов. И решение этой проблемы зависит от внедрения в колледже здоровые берегающих технологий. Под здоровые берегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья.

С состоянием здоровья связана и успешность обучения. Все это требует внимательного отношения к организации студенческой жизни: создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий.

Здоровые берегающие технологии в изучении физики – это самостоятельный поиск информации, выдвижение гипотез, способов решения задач, разработка проектов, творческих заданий, игры, общение, использование образов, идей, ролей. Без всего этого нет и не будет творчества, интереса и хорошего самочувствия.

Изучая эту дисциплину, мы понимаем влияние многих физических параметров окружающей среды (силы тока, напряжения, влажности, температуры и др.) на организм человека, что существуют критические значения этих параметров, превышение которых вредно для здоровья и даже опасно для жизни. Знания физики помогают овладеть важными практическими умениями и навыками, необходимыми в жизни и трудовой деятельности в плане личной гигиены и гигиены окружающих.

При изучении свойств твердых, жидких и газообразных тел, одновременно с рассмотрением молекулярного строения и физических характеристик воды (текучести, малой сжимаемости, передачи давления по всем направлениям и др.), мы узнаем о физических методах очистки питьевой воды (использовании с этой целью отстойников, фильтров и пр.), об устройстве водопровода и качестве воды в нем, о рациональном использовании водных ресурсов, а также о важности соблюдения основных гигиенических требований к питьевой воде, подчеркнув необходимость выполнения гигиенических правил при употреблении воды из природных источников, что использование воды для питья из открытых водоемов опасно, особенно в весенний и летний периоды, когда на полях применяются удобрения и ядохимикаты, попадающие через грунтовые воды в источники. Ведь каждый студент должен знать пить некипяченую воду нельзя.

Учебный материал о теплопередаче, процессах нагревания и перехода веществ из одного агрегатного состояния необходим для изучения при освоении специальности «Социальная работа», так как специалист должен владеть сведениями о возможности переохлаждения, перегревания организма человека в зимнее или летнее время года в районах резко континентального климата, о роли закаливания, физических свойствах одежды, ее гигиенически правильном использовании, о «микроклимате» жилых помещений (температуре, влажности), необходимости соблюдения гигиенических норм физических параметров и способах поддержания нормальных условий в них.

Еще одна не маловажная тема, это влажность воздуха, ее важность с гигиенической точки зрения необходима для поддержания норм влажности воздуха в помещении, избыток или недостаток паров воды в воздухе может привести к плохому самочувствию человека, различным заболеваниям органов дыхания, порче продуктов.

Изучение физических основ работы тепловых двигателей сопровождается нанесением вреда окружающей природе, людям, загрязнением воздуха выхлопными газами автотранспорта, а также рассмотрением всех возможных мер, снижающих его негативное воздействие.

В теме «Механические колебания. Звук» мы узнаем, как воздействуют на человека музыкальные звуки и шум, об основных источниках шума на производстве и в быту, о допустимых нормах шума, методах его уменьшения. О нарушениях зрения, причинах близорукости и дальнозоркости глаза, об основах гигиены зрения, нормах освещенности, правилах размещения источников света в помещении мы узнаем при изучении законов освещенности.

Изучая данный предмет, мы проводим лабораторные работы. При их выполнении необходимо соблюдать меры предосторожности с различными приборами. Так как есть возможность не только выхода их из строя, но и можно нанести себе ранение. Существует угроза поражения электрическим током. Гигиенические правила поведения при пользовании электричеством определяются в основном требованиями техники безопасности.

Не мало важным фактором использования здоровьесберегающих технологий является создание благоприятного психологического климата на уроке. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция преподавателя на желание студента выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление.

Данное исследование позволяет сделать вывод, что содержание указанных разделов и тем курса физики привлекает интерес к предмету и дает метапредметные дополнительные знания. Все темы курса физики содержат внутренние возможности для формирования понятий о здоровье. Психологический комфорт и эмоциональная приподнятость у студентов повышает интерес к данной дисциплине, здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках, дают возможность научиться правильно организовать свой организм, и использовать полученные знания на практике по специальности.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии способствуют укреплению и сохранению здоровья студентов, развивают их творческий потенциал, снимают стресс. Каждый студент постоянно должен заботиться о сохранении своего психического и физического здоровья и повышать устойчивость нервной системы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дмитриева В.Ф. Физика: Учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ В.Ф. Дмитриева. -М.: Издательский центр «Академия», 2021.-448с.
2. Гаврильчук А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие// ОБЖ-2022.-№5
3. <http://www.shkolnimir.info/>. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии
4. <http://www.pedsovet.ru> Здоровьесберегающие образовательные технологии.

ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОСНОВА ЗОЖ

Карпань В.Э., руководитель – Костарева А.М.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной со здоровым образом жизни, поскольку здоровье – это самая главная ценность человека, его самый важный приоритет в жизни, приоритет, который определяет возможность для реализации всех его целей.

Очевидно, что в современном мире «здоровье» и «здоровый образ жизни» - приоритет политики, здравоохранения, социальных и культурных институтов, жизни каждого отдельного индивида. Не случайно все последние годы здоровый образ жизни определяется не только как самостоятельный социальный феномен, но и как устойчивое качество личности.

Здоровье молодежи напрямую зависит от образа жизни и склонности к вредным привычкам. Проблема заключается в том, что молодежь, как правило, несерьезно относится к своему здоровью и не уделяет должного внимания занятиям физкультурой и спортом. Хотя в современном обществе отношение к здоровью стало меняться: большинство людей предпочитают вести здоровый образ жизни. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста.

Анализ литературы по формированию здорового образа жизни у молодежи средствами физической культуры и спорта выявил наличие ряда работ, раскрывающих ценности физической культуры и спорта и инновационные подходы в решении данной проблемы (В.К. Бальсевич, Н.А. Бирюков, М.Я. Виленский, А.В. Лотенко, Л.И. Лубышева, В.В. Марков, Ю.В. Салов).

Физическая культура - одна из тех областей социальной деятельности, в которой формируется и реализуется социальная активность людей. Она отражает состояние общества в целом, служит одной из форм проявления его социальной, политической и моральной структуры. Все это свидетельствует о том, что физическая культура является естественной частью культуры общества.

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических

способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование.

Физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

Физическая культура и спорт воспитывают потребность в организации здорового стиля жизни. что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету, способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы.

Специфические ценности спорта обладают высокой интегративностью и вариативностью. Наиболее общая социальная ценность спорта заключается в том, что он является одним из важных средств воспитания в широком смысле слова нового человека, созидателя общественных благ и общества в целом. Тем самым он отвечает основной социальной потребности нашего общества - формирование социально активной личности.

Чтобы разобраться в вопросе как относится молодежь к здоровому образу жизни и какое значение при этом имеют занятия физкультурой и спортом было проведено анкетирование среди студентов 1-3 курсов нашего колледжа, в котором приняли участие 137 человек. В анкете были предложены 3 вопроса: 1 – «Можете ли вы сказать о себе, что ведете здоровый образ жизни?» (варианта ответа: да, нет, отчасти); 2 – «Считаете ли Вы, что занятия ФЗиС- основа здорового образа жизни?» (варианты ответа: да, нет, затрудняюсь ответить); 3- «Как вы оцениваете свое здоровье?» (варианты ответа: отлично, хорошо, удовлетворительно).

В процессе анкетирования были выявлены следующие результаты: опрос на первый вопрос показал следующее: что из 137 опрашиваемых 58 (42%) считают, что ведут здоровый образ жизни, 40 (29%) студентов стремятся вести ЗОЖ и 39 (29%) не считают, что ведут ЗОЖ (рисунок 1).

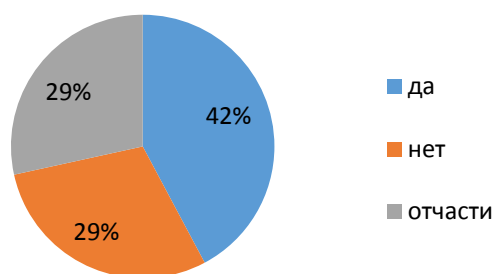


Рисунок 1 – Результаты опроса на первый вопрос

Анализ второго вопроса показал, что 96 (70%) человек считают, что занятия ФЗиС это и есть ЗОЖ, 22 (16%) человека выразили нейтральное отношение и 19 (14%) человек ответили, что занятия ФЗиС не влияют на ЗОЖ (рисунок 2).

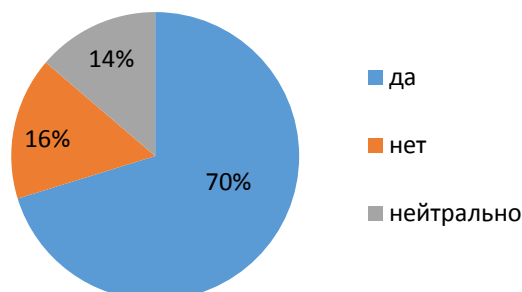


Рисунок 2 – Результаты опроса на второй вопрос

На третий вопрос мнение респондентов распределилось следующим образом: 18 (12%) студентов считают, что у них все отлично, 112 (82%) ответили, что хорошо и лишь 7 (6%) считают, что их здоровье удовлетворительно (рисунок 3).

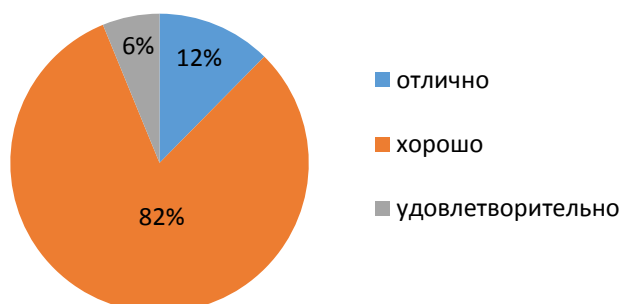


Рисунок 3 – Результаты опроса на третий вопрос

Проведенная работа позволила сделать следующие выводы:

- физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового образа жизни;
- мотивируют вовлечение молодежи в участие в массовых спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- формируют активную позицию заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Таким образом, здоровый образ жизни во многом зависит от мировоззрения студента, социального и нравственного опыта, а распространение ценностей физической культуры и спорта в молодежной среде наряду с другими социальными явлениями постоянно расширяют границы своего влияния на организацию здорового стиля жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, А. А. Малков. - М.: КноРус, 2020. - 312 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . - М.: КноРус, 2020. - 448 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий . - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
7. Мелёхин А.В. Менеджмент физической культуры и спорта. / А.В. Мелехин. - М.: Юрайт, 2019. - 480 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭКЗОСКЕЛЕТОВ РАБОТНИКАМИ РЕМОНТНЫХ СЛУЖБ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

Киселев А.И., Коновалов М.Б., руководитель - Кулиненко И.М.

ГБПОУ «Южно-Уральский многопрофильный колледж»

При выполнении ремонтов оборудования, в том числе гидравлического, на металлургическом предприятии, требуются большие усилия от ремонтного персонала. Наиболее тяжелые работы механизированы за счет применения тельферов и кранов различной конструкции. Но часть работ приходится выполнять вручную, что приводит как к травмам, так и заболеваниям. В связи с этим необходимо использовать более мобильные устройства для переноса и удержания тяжестей, какими и являются экзоскелеты.

Например, при выполнении ремонтных работ или замене рабочей жидкости как на гидравлических приводах, так и в системах смазки на универсальном рельсобалочном стане Проката 3 ПАО «ЧМК» ремонтному персоналу приходится поднимать бочки с маслом до 205 литров и оборудование до 45-50 кг.

Цель работы: предложить модель экзоскелета ремонтного персонала по ремонту гидравлического и смазочного оборудования для уменьшения нагрузки.

Задачи работы:

5. Проанализировать виды экзоскелетов;
6. Предложить тип экзоскелета ремонтного персонала по ремонту гидравлической и смазочной аппаратуры (ГПСА) металлургического предприятия.

Объект: Негативные факторы, связанные со статической и динамической нагрузкой на ремонтный персонал по ремонту гидравлического и смазочного оборудования металлургического предприятия.

Предмет: выбор экзоскелета, уменьшающего влияние негативных факторов на слесаря ГПСА.

К опасным и вредным производственным факторам, влияющим на слесаря-ремонтника ГПСА относятся:

1. Химические;
2. Физические;
3. Биологические;
4. Психофизиологические.

Рассмотрим физические ОПФ и ВПФ.

В правилах по технике безопасности при выполнении ремонтных работ слесаря-ремонтника по ГПСА указывается:

- при разборке и сборке агрегатов, узлов в необходимых случаях следует применять съемные приспособления, указанные в инструкционной карте;
- для подъема, установки и снятия деталей, узлов и агрегатов массой более 15 кг должны применяться подъемные приспособления;
- для перемещения узлов и деталей массой более 15 кг необходимо пользоваться тележками со стойками и упорами, предохраняющими их от падения.

Но, к сожалению, при выполнении производственных операций, часть из них приходится на опорно-двигательный аппарат человека.

Среди комплекса факторов трудового процесса, обуславливающих тяжесть физического (мышечного) труда, ведущее место занимают:

- неравномерное распределение физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат работников;
- динамические и статические мышечные нагрузки, связанные с подъемом, перемещением и удержанием различного по массе груза;
- значительные усилия, прикладываемые к органам управления и ручным инструментам;
- необходимость выполнения частых и глубоких наклонов корпуса;
- длительное поддержание физиологически нерациональных (неудобных, фиксированных, вынужденных) рабочих поз;
- многократно повторяющиеся движения рук различной амплитуды.

Для слесаря ремонтника ГПСА это могут быть как статические нагрузки, например, при удержании части оборудования или инструмента в одном положении при замене детали или узла, емкости с гидравлической жидкостью при заливке ее в бак.

При опросе слесарей по ремонту ГПСА участков УРБС Прокатного цеха №3 выяснилось, что наибольшие динамические нагрузки приходятся при:

- подъеме оборудования, бочек с гидравлическими жидкостями;
- переносе оборудования, запасных частей, материалов;
- работе с инструментом;
- поворотах или наклонах корпусом при удержании грузов.

От статических и динамических нагрузок при выполнении технического обслуживания и ремонта гидравлических систем возникают заболевания:

- опорно-двигательного аппарата;
- изменения в мышечной ткани и сухожилиях;
- заболевания вен рук и ног.

Сегодня одним из новых способов защиты опорно-двигательного аппарата работника от чрезмерных физических нагрузок является применение промышленных экзоскелетов.

Экзоскелет - мобильная, носимая, роботизированная, электрифицированная или механизированная структура, разработанная для дополнения физических возможностей пользователя.

Экзоскелеты на производстве обеспечивают свободу движений и снижают нагрузку на разные типы мышц, что позволяет работникам выполнять разные задачи — перемещать и фиксировать крупные детали, работать с мобильным и стационарными инструментами.

Любые поддерживающие и силовые экзоскелеты могут быть использованы на разных участках производственных предприятий, для различных операций. Классификация экзоскелетов приведена на рисунке 1

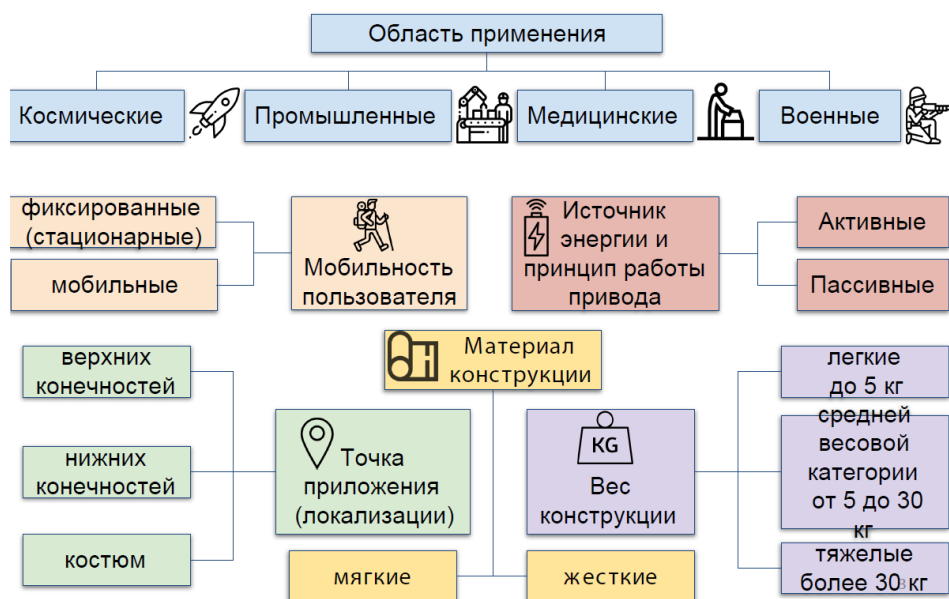


Рисунок 1 - Классификация экзоскелетов

Рассмотрим промышленные экзоскелеты.

В зависимости от типа (активный, пассивный) и от способа ношения, такие экзоскелеты могут снижать уровень усталости при монотонной работе или позволять одному рабочему поднимать грузы весом до 290 кг.

Активные экзоскелеты – это устройства, увеличивающие физические способности пользователей, их скорость, выносливость, силу. Они помогают людям поднимать и перемещать тяжелые грузы, увеличивают скорость движения и реакции, позволяют передвигаться по любой местности. Благодаря разнообразным датчикам, установленным в конструкцию экзоскелета, собираются данные о состоянии человека, изменении окружающих условий.

Пассивные экзоскелеты – это рычажно-шарнирные установки, не оснащенные электроникой, которые используются для снижения нагрузки на опорно-двигательную систему человека. Дополнительных физических способностей они не придают, однако минимизируют риск получения травм в процессе выполнения человеком сложных операций.

На промышленных предприятиях обычно используют как пассивные, так и активные экзоскелеты. Они предохраняют опорно-двигательную систему работников от повреждений.

В России экзоскелетные комплексы разрабатывают такие компании как «ЭкзоАтлет», «Exorise», «Экзомед» и другие.

По типу силового привода промышленные экзоскелеты разделяются на:

— электрические;

— гидравлические (обеспечивает большой диапазон скоростей и нагрузок при неплохих массогабаритных показателях по сравнению с электрическим)

В настоящее время в России несколько компаний выпускают промышленные экзоскелеты. Рассмотрим основные из них, прошедшие апробацию на промышленных предприятиях.

— Active Electric — активный промышленный экзоскелет, разработка Цифровой лаборатории «Норникеля» в партнерстве с Юго-Западным государственным университетом (ЮЗГУ, г. Курск) и компанией «Экзомед» (Курск). Промышленный экзоскелет нижних конечностей предназначен для подъема, переноса и удержания грузов, а также для выполнения работ, связанных с длительным нахождением в статичном состоянии, применяется для профилактики травматизма на производстве и способствует повышению производственной эффективности. Он оснащен интеллектуальной системой управления электроприводами и набором бортовых датчиков, анализирующих окружающую обстановку, параметры пользователя и груза. Модульная конструкция экзоскелета включает в себя гравитационные компенсаторы и модуль подъема груза с электроприводом, что позволяет экзоскелету воспринимать на себя до 90% веса груза при максимальной грузоподъемности до 60 кг. Достоинство - эргономичность. Недостатки для слесаря ГПСА - низкая грузоподъемность [3].

ExoHeaver Lowbacker — пассивный экзоскелет мягкого типа, предназначенный для разгрузки спины при грузоподъемных, складских и транспортных работах. Предназначен для работы с грузами весом до 25 кг, и может быть оснащен системой датчиков для интеграции в систему «умный рабочий». Имеет сертификацию ТР ТС и ГОСТ Р и успешно применяется на различных предприятиях в России, Казахстане и Белоруссии[2]. Недостатки - пассивный, низкая грузоподъемность.

ExoHeaver Holdupper — пассивный экзоскелет, имеющий механизм параллельной кинематики, предназначенный для разгрузки верхних конечностей пользователя при работе с тяжелым инструментом или грузом весом до 20 кг. [4]. Недостатки - пассивный, низкая грузоподъемность.

Но наиболее силовыми являются активные экзоскелеты с гидравлическим приводом.

Гидравлический манипулятор копирующего типа «Экзоскелет EXOMAN» предназначен для усиления физических возможностей оператора при выполнении работ с материалами и оборудованием превышающими возможности среднего человека в различных климатических и производственных условиях.

«Экзоскелет EXOMAN» способен нести навесное, технологическое и защитное оборудование общей массой до 200 кг.

Принцип действия «Экзоскелета EXOMAN» состоит в копировании и усилении движений оператора с помощью автономного или сетевого гидропривода. Управление всеми движениями «экзоскелет EXOMAN» происходит на уровне «спинного мозга» оператора. Оператор выполняет естественные движения рук, ног, корпуса, а датчики преобразуют эти «команды» в движения гидравлических рабочих органов.

Несущими узлами экзоскелета являются опорно-поворотные устройства (ОПУ). На опорно-поворотном устройстве расположены педипуляторы (ножные манипуляторы). Педипуляторы поддерживают в нужном положении и обеспечивают перемещение модуля туловища, на котором шарнирно закреплены манипуляторы и размещено рабочее место оператора: (сиденье, блоки съема усилий, рукояти и педали управления).

Гидравлическая схема экзоскелета без рабочего органа показана на рисунке 2. Перечень элементов схемы приведён в таблице 1. На схеме у элементов, связанных с исполнительными механизмами (ИМ) экзоскелета (манипуляторы, педипуляторы, опоры), указано наименование соответствующего исполнительного механизма.

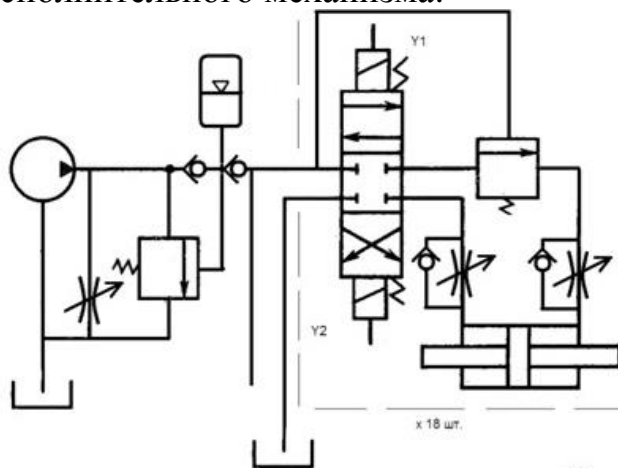


Рисунок 2- Гидравлическая принципиальная схема

Таким образом, данный тип экзоскелета является самым надежным и обладает необходимой грузоподъемностью для слесаря-гидравлика

В результате исследования:

- были выявлены вредные и опасные производственные факторы, влияющие на слесаря-ремонтника ГПСА;
- проанализированы виды существующих экзоскелетов и их назначение;
- произведено сравнение экзоскелетов Российского производства для различных отраслей промышленности;

Целлюлозно-бумажное производство входит в тройку самых опасных производств по воздействию на окружающую среду, не говоря уже про то, что и разложение бумаги наносит вред планете, так как происходит выброс метана, который в 21 раз **токсичнее** и опаснее углекислого газа! Побочные продукты производства, такие как соединения серы и оксиды азота выделяются в воздух, что может вызвать проблемы с дыханием у человека.

Загрязнение

Бумажная промышленность является одним из крупнейших производителей промышленного загрязнения природы.

Бумажным фабрикам требуется значительное количество пресной воды. Как только вода была использована, та же самая вода, теперь загрязненная в результате производственного процесса, небрежно выливается. Это влияет на качество воды в близлежащих реках и каналах, которыми пользуется человек.

Отходы

Производство бумаги создает огромное количество отходов. Каждый год мы выбрасываем достаточно древесины и бумаги, чтобы отапливать 50 млн домов в течение 20 лет. Это примерно 1 миллиард деревьев отходов!

Обезлесение

Более 40 процентов промышленной древесины, продаваемой по всему миру, идёт на производство бумаги. Проблемы, связанные с обезлесением, включают незаконную заготовку леса, отсутствие охраны лесов, социальные конфликты, нарушения прав человека и нанесение ущерба развитию плантаций.

Есть ли альтернатива дереву при изготовлении бумаги?

Бумагу можно изготовить далеко не только из древесины. В последние годы бумажная промышленность возвращается к истокам и исследует альтернативные волокна. И вот несколько неожиданных материалов, которые уже сегодня используются при производстве бумаги:

Старая одежда

В 2017 году итальянская фирма Моо выпустила серию визиток из переработанных старых футболок. Правда, в производстве пока приходится использовать дополнительные волокна, но в любом случае это перспективное и экологичное решение.

Кожура и косточки овощей и фруктов

Апельсиновая цедра, виноградные стебли, косточки оливок, скорлупа грецкого ореха. Вот лишь несколько материалов, которые итальянский бренд Favini использует для изготовления бумаги. Все эти растительные отходы нельзя скормить животным на фермах или использовать в качестве компоста. Вместо того, чтобы сжигать их, итальянские фермеры теперь отправляют ненужное сырье на завод Favini.

В Китае уже полтора тысячелетия делают **бумагу из бамбука**.

Сахарный тростник и конопля тоже содержат волокна хорошего качества, пригодные для создания бумаги. Сейчас ученые исследуют африканское растение из семейства хлопковых — кенаф (или гибискус коноплевый). Полгектара плантаций кенафа дает за год такое же количество волокна, как полгектара соснового бора за год.

Альтернативой традиционной бумаге в некоторых случаях становится **бумага синтетическая**. Для производства синтетической бумаги не нужно вырубать деревья, но утилизировать ее из-за срока разложения пластика весьма проблематично.

Бумага из вторсырья

В России только 0,1% используемой бумаги производится из вторичного сырья, для сравнения — в Европе эта цифра доходит до 50%, а в Японии и вовсе до 65%.

Проанализировав альтернативное сырье, я пришел к выводу, что наиболее подходящие для нашей страны будут бумага из яблок и камня. Давайте познакомимся с ними подробнее.

Представляю вашему вниманию бумагу из яблок.

Речь идет о том, что яблоки могут быть не только вкусным и полезным фруктом, но и служить также для производства бумаги. Изобретатель инновационной технологии, предприниматель из Северной Италии Альберто Волькан, предложил производить бумагу из целлюлозы, которой много содержится в отходах яблок после технологического процесса производства сока.

Проект Cartamela от Roto-Cart родился из идеи помочь решить деликатную экологическую проблему утилизации промышленных отходов, образующихся при переработке яблок. Отходы оказались богаты первичными материалами, такими как целлюлоза и гемицеллюлоза, особенно подходящими для производства бумаги. Так родился проект по превращению остатков яблок в сочетании с целлюлозой в изысканную, экологичную и полностью биоразлагаемую бумагу: Cartamela!

Cartamela, зарегистрированная торговая марка Roto-Cart, является первой бумагой, изготовленной из чистой целлюлозы, обогащенной остатками переработки яблок, которые после сушки используются полностью: состав, который делает ее уникальной на рынке.

Cartamela производится с использованием энергии из возобновляемых источников, таких как биомасса, которая использует отходы переработки и помогает сократить выбросы CO₂.

Наряду с производством сырья, похожего на натуральную бумагу, приятного на ощупь и обладающего стойкостью, равной стойкости обычной бумаги, проект продолжился графическим исследованием и созданием упаковки различных продуктов, произведенных с помощью CartaMela: туалетной бумаги, рулонов для кухни, салфеток и носовых платков. Уже выпустили из яблочной бумаги 60 тыс. конвертов, 7 тыс. блокнотов и 6 тыс. пакетов.

Cartamela демонстрирует, как можно найти альтернативные решения с точки зрения потребления экологических ресурсов.

Возможно производить и потреблять, уважая окружающую среду!

Плюсы и минусы Бумаги из яблок:

Плюсы:

- изысканная структура и приятная на ощупь;
- экологически чистый переработанный продукт;

- многочисленные возможности применения;
- имеет высокую пригодность для любых видов печати;
- доступный материал;
- экологическое производство.

Минусы:

- Стоимость - пока что это достаточно дорогой продукт. Как известно, любой революционный продукт, становясь массовым, неизбежно дешевеет.
- Ещё не подходит для всех секторов коммуникации, которые способствуют устойчивости посредством выбора материала.

Предпосылки к налаживанию производства яблочной бумаги в России.

В России огромная площадь, которая засажена яблонями, а они ежегодно приносят множество урожая. Например, в 2021 году было собрано 1,7 млн тонн яблок. Отходы переработки яблочного сырья, большую часть которых составляют выжимки плодов, являются огромными и до настоящего времени мало используемые, из-за опасности грибка отходы нельзя использовать для производства удобрений или кормов для животных.

Но Россия также обладает неисчерпаемыми запасами камня, который может стать альтернативным сырьем для производства бумаги. Сможет ли каменная бумага стать технологией будущего?

Технология производства каменной бумаги была разработана в конце 1990-х годов в Тайване. А в 2019 году Узбекистан уже запустил завод совместно с китайцами.

Процесс изготовления: основной компонент – известняк – является одним из самых распространенных минералов в мире и может быть легко получен во время горнодобывающих работ и даже отходов строительства.

Производственный процесс не требует расхода воды, применения хлора, кислот и нефтяных продуктов. По фактуре каменная бумага почти ничем не отличается от древесной.

Состав каменной бумаги:

- 80% - карбонат кальция, который вырабатывается из обычного известняка;
- 20% - нетоксичные смолы и полимеры.

Плюсы:

- не боится воды;
- сложнее порвать, каменная бумага в разы прочнее традиционной;
- ее можно использовать для печати всех видов;
- не нуждается в специальной утилизации: биоразлагаемый материал превратится в удобрения всего через каких-нибудь 14-18 месяцев;
- каменная бумага легко перерабатывается, и для этого процесса не нужно затрачивать большое количество воды и энергии. В дальнейшем переработанный материал может использоваться для производства продуктов из пластика.

Минусы:

- Стоимость - пока что это достаточно дорогой продукт. Как известно, любой революционный продукт, становясь массовым, неизбежно дешевеет.
- Наличие пластика в составе приводит к тому, что каменная бумага неустойчива к нагреву и ее нельзя будет использовать для лазерных принтеров.
- Нулевая гигроскопичность - нельзя использовать для салфеток, бумажных полотенец и туалетной бумаги.

Где можно применять каменную бумагу?

Из известняка можно создавать как плотную упаковочную бумагу, так и офисную, книжную. На каменной бумаге печатают книги, ее применяют для изготовления блокнотов для офисных работников и людей творческих профессий.

Производители каменной бумаги предлагают блокноты, тетради, записные книжки и книги.

Все предпосылки к налаживанию производства каменной бумаги в России есть.

Россия обладает неисчерпаемыми запасами известняка – основного компонента, необходимого для создания каменной бумаги.

Специальные средства для отбеливания, которые нужны для древесной бумаги, каменной не требуются.

Каменная бумага может стать более доступной альтернативой.

Заключение:

Проведя исследование мы узнали, как производство бумаги пагубно влияет на экологию и здоровье человека. Поэтому мы рассмотрели все возможные альтернативные виды сырья для получения бумаги. Познакомились с альтернативным сырьем наиболее актуальным для Российского производства и современной технологией производства бумаги из яблок и камня.

Таким образом, если мы сможем наладить альтернативное производство бумаги в России, то мы сэкономим гектары леса и улучшим экологию природы и здоровьесбережение человека.

Путешествуя по родному Уралу, я увидел, как красива наша природа, сколько вокруг есть возможностей сохранить лес. Бывает так, гуляя по берегу реки, ты видишь камушек, который хочется взять с собой. Считается, что камни обладают собственной «душой». И в этих камнях я увидел душу леса, который просит о помощи. Это вдохновило меня на создание поделки - роспись на камне под названием «Спасенный лес».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://www.longo.media/it/printinspiration/carta-sostenibile-cartamela-15/>
2. <https://materialdistrict.com/material/cartamela/>
3. <https://agrarnyisector.ru/sadovodstvo/o-yablonyakh/yabloki-kak-syre-dlya-polucheniya-produktov-pitaniya.html>
4. http://proyabloko.pro/images/_compressed.pdf
5. <https://www.agroinvestor.ru/markets/news/36737-agrarii-snova-predlagayut-vvesti-sezonnye-kvoty-na-vvoz-yablok-i-sliv/>

6. https://vc.ru/trade/412725_kamennaya_bumaga_v_rossii_tehnologiya_budushchego
7. <https://molotokrus.ru/alternativnye-sposoby-proizvodstva-bumagi/>
8. <https://ellanaturalstyle.blogspot.com/2011/11/cose-la-cartamela.html>

ОПАСЕН ЛИ «ДЫМ БЕЗ ОГНЯ»

Ларионов П.Н., руководитель – Морозова Л.Ф.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

Выбор темы об ЭСНД (Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином) было связано с заданием на дисциплине естествознание. Нам было предложено разработать мини – проект «Самые опасные в мире отходы», а на защите большая часть проектов в группе были посвящены пластику и батарейкам. Когда на перемене я увидел парящих ЭСНД однокурсников, то у меня сложилась картинка - батарейка в пластике с никотиновым наполнителем. Это на сегодняшний день самый доступный для молодежи и самый опасный для окружающей нас среды вид отходов. Возник вопрос «Как осуществляется утилизация ЭСНД – продуктов в мире и России?»

Цель исследования - повысить уровень знаний обучающихся о возможности утилизации ЭСНД.

Задачи исследования:

1. Изучить и систематизировать информацию по данной теме.
2. Изучить отношение обучающихся к ЭСНД - продуктам.
3. Запустить социальную рекламу о правильной утилизации отходов курения.

Методы исследования:

1. сбор и обработка информации;
2. анкетирование опрашиваемых;
3. классификация и сравнение данных;
4. Анализ полученных результатов.

Объект исследования - мнение об ЭСНД продуктах в обществе.

Предмет исследования - способы утилизации ЭСНД продуктов.

Гипотеза. Многие подростки считают курение безобидным занятием, не осознавая, что использование ЭСНД продуктов может нанести вред их здоровью, образу жизни и совсем не задумываются об отходах курения и возможности их утилизации.

1. Теоретическое исследование материала по теме.

В 2022 году в Госдуме уже предлагали полностью запретить электронные сигареты и вейпы. В 2020 году была запрещена их продажа несовершеннолетним. Этот вопрос вновь зазвучал 18 января 2023 года, когда спикер Госдумы Вячеслав Володин на заседании нижней палаты парламента поручил профильным комитетам внести предложения о возможном запрете

вейпов. «Давайте мы с вами, если вы не возражаете, поручим профильным комитетам — комитету по охране здоровья, комитету по вопросам просвещения, так как речь идет о детях школьного возраста, которые все больше и больше подвержены употреблению вейпов, а также комитету по делам молодежи — изучить эти вопросы в приоритетном порядке и внести предложения о возможности запрета вейпов», - сказал он [1]. Его инициативу поддержало Министерство здравоохранения. Эксперт Минздрава Маринэ Гамбарян считает, что для достижения результата необходимо запретить всю новую никотиносодержащую продукцию, включая продукты нагревания табака. По словам эксперта, кроме стойкой никотиновой зависимости эта продукция способна вызвать инфаркт, инсульт, импотенцию, бронхит, пневмонию, а также хроническую обструктивную болезнь легких. "Ароматизаторы и красители, которые делают вейпы такими привлекательными для детей и подростков, создавая ложные иллюзии об их безвредности, на самом деле крайне опасны для органов дыхания. А еще они могут взрываться в руках и во рту", - добавила она [2]. Эти выводы подтверждает Исследование, опубликованное в журнале Американской кардиологической ассоциации. Вред от электронных сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в результате курения ежегодно в мире умирает почти 6 миллионов человек [9]. То есть примерно каждые 6 секунд сигареты убивают одного человека.

В поддержку предложения В. Володина выступил Роспотребнадзор. «Роспотребнадзор концептуально поддерживает любые законодательные инициативы, направленные на сохранение здоровья взрослого и подрастающего поколения», – говорится в сообщении пресс-службы ведомства [3].

Противоположным оказалось мнение Министерства финансов. Полный запрет вейпов и жидкостей для них в России может привести к значительным потерям для федерального бюджета, а также к нелегальному обороту такой продукции, следует из ответа министерства финансов РФ на запрос парламентариев. По данным министерства, на 1 января 2023 поступления акцизов на указанные товары составили 6,4 миллиарда рублей [4]. И это объяснимо. По данным аналитическая компания NielsenIQ продажи одноразовых электронных сигарет в натуральном выражении в российских магазинах за пять месяцев 2022 г. выросли в 3,3 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года [7]. На рисунке 1 наглядно показана динамика роста продаж ЭСДН – продуктов.

Продажи вейп-продуктов в России

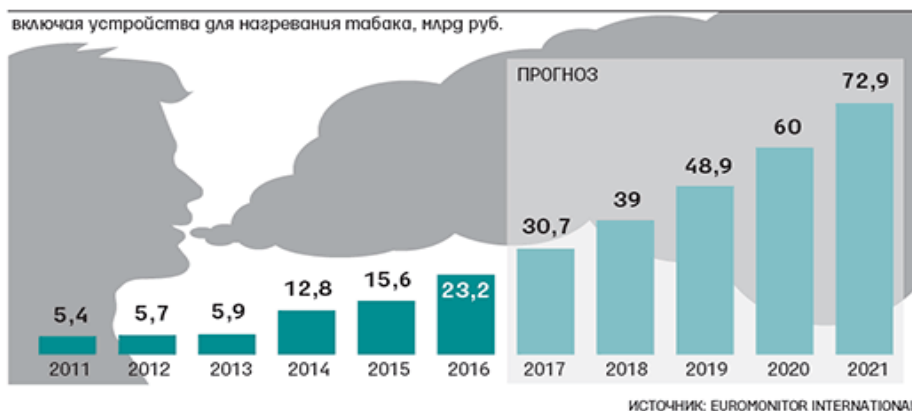


Рисунок 1 Динамика продажи вейп-продукции.

Однако от Министерства природных ресурсов и экологии Российской Федерации на вопрос о запрете ЭСНД реакции не последовало. Бюро журналистских расследований провело совместные исследования с Material Focus и выяснило, что каждую неделю выбрасывается более половины купленных одноразовых вейпов. Что составляет 1,3 штук. Весь пластик этой продукции с остатками жидкости и фильтрами оказывается в мусоре. [8]. Другой серьезной экологической проблемой, связанной с этими продуктами, являются их батареи. В составе любого ЭСНД есть литиевая батарея. По оценкам, только в Великобритании ежегодно на свалки отправляются такое количество литиевых батарей, которые способны обеспечить питанием 1200 электромобилей. Литиевые батареи относятся к 9-му классу опасности в соответствии с ТИ ИКАО. Кроме того, представляют угрозу воспламенения при перевозке, выкидывать такие устройства с обычным бытовым мусором категорически нельзя.

Для России в настоящий момент существует серьезная проблема - отсутствие инфраструктуры для переработки многокомпонентных отходов, к которым относятся ЭСНД - продукты. В большинстве случаев использованные устройства просто оказываются в урнах. Так одна электронная сигарета загрязняет до 20 м² почвы – это площадь стандартной квартиры – студии. 96 млн. устройств составляет годовой объем использованных электронных сигарет в России. За год общая площадь загрязнения составит 1920 м². Для сравнения: площадь территории Москвы - 2511 м², Нью-Йорка – 1213 м², Лондона - 1701 м² [5].

Как вопрос с утилизацией решается в мире. В настоящее время существует не так много вариантов утилизации вейпов. Например, Американская компания по переработке органических отходов Terra Cycle предлагает утилизацию вейпов через специальные почтовые ящики Zero Waste Box. Однако они не принимают литий-ионные батареи или токсичные материалы, а также не принимают картриджи, что сразу же исключает значительную часть отходов от вейпов. Стоимость коробки размером 28*28*50 сантиметров составляет \$135, что превышает цену утилизируемого устройства! Некоторые продавцы вейп-продукции предлагают бесплатные товары в обмен на вейпы или картриджи,

возвращенные на переработку. Но продавцу – это не выгодно и поэтому их мало. Еще один вариант сдать вейпы через Агентство по борьбе с наркотиками, такая возможность есть в США. В 2020 году они добавили в список принимаемых материалов вейпы и картриджи. Но программа не принимает литий-ионные батареи. Для их утилизации придется самостоятельно искать пункты их приёма. Таким образом, ответственность за правильную утилизацию ЭСДН – продуктов ложится на потребителя [10]. Совсем незначительное количество компаний, которые реализуют ЭСДН–продукты, предусмотрели возможность ее утилизации.

Положительные примеры компаний, которые озаботились этим вопросом:

- Крупнейшая белорусская сеть вейпшопов SigaretNet;
- Проект по переработке одноразок от Plonq;
- Английская сеть вейп-шопов Totally Wicked;
- Российский ПАРИЛКА Vape Shop;
- Украинская сеть вейпшопов ANIX.

Любую систему нагревания табака можно разобрать на отдельные компоненты, подлежащие отдельной утилизации. Именно такой метод можно считать самым правильным и самым экологичным. Так бренд электронных сигарет Plonq и экологическая компания «Собиратор» запустили совместную инициативу по сбору и переработке использованных электронных сигарет. Это первый в России эко-проект по данному направлению.

Таким образом, варианты утилизации есть, но необходимо сформировать культуру сбора и утилизации этих продуктов.

2. Практическое исследование

2.1 Анкетирование среди обучающихся «Что я знаю об ЭСНД?»

С целью выявления уровня знаний о возможности утилизации ЭСНД среди обучающихся ОК №2 Копейского политехнического колледжа имени С.В. Хохрякова проведено анкетирование.

В опросе приняли участие обучающиеся 1 и 3 курса группы СП-22 и СП-20, обучающихся групп 2АТ-22 и АТ-20. Всего 59 человек (рис.2).

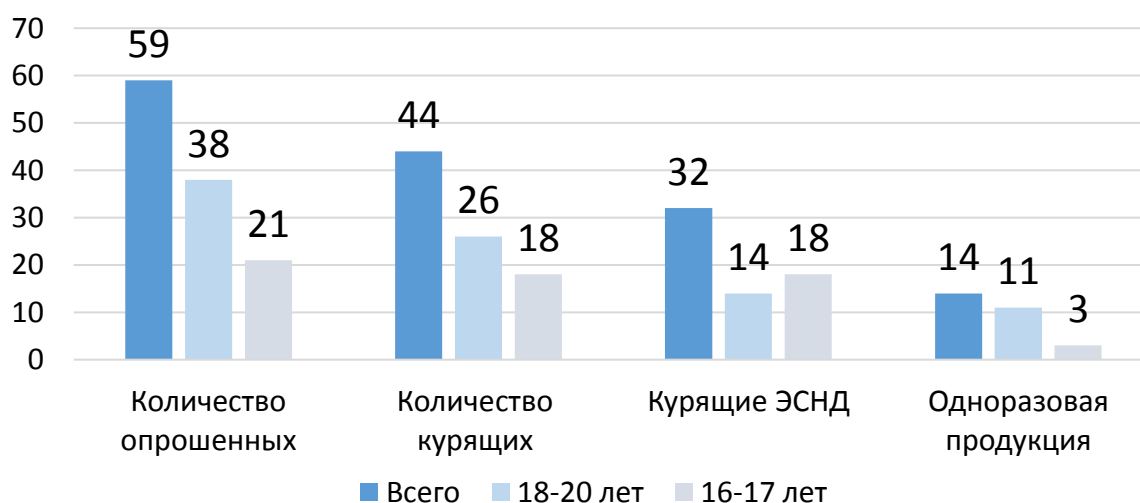


Рисунок 2 Результаты опроса обучающихся 1 и 3 курса.

Основными производителями ЭСНД ребята назвали: Китай и США.

Сумма, которая уходит на «удовольствие» в месяц до 4000 руб.

Время в день, которое затрачивается на перекур до 2 часов.

72% респондентов на вопрос «Где приобретаете продукцию?» ответили «Через Интернет – магазины».

Ответ на вопрос «Что делаете с отработанной продукцией» распределился следующим образом:

29 чел. – в мусор, что составляет 66%;

9 чел. – храню дома, это 21%;

6 чел.- сдаю на утилизацию – 13%.

Теоретическое изучение материала и практическое анкетирование ребят подтвердили гипотезу низкой культуры обучающихся при использовании ЭСНД продуктов, которые наносят вред их здоровью, образу жизни. А отходы курения наносят невосполнимый урон окружающей среде. Только 21% респондентов пользуются возможностью утилизации ЭСНД – продуктов.

Для привлечения внимания к данной проблеме будет организован конкурс социальных проектов и плакатов о необходимости правильной утилизации опасных отходов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В Госдуме подготовят предложения о возможности запрета вейпов в России. Режим доступа:

<https://www.rbc.ru/society/18/01/2023/63c7bf4a9a7947204813e9e0>

2. Новости ТАСС Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/16829549>

3. Роспотребнадзор оценил идею о запрете вейпов. Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/society/news/2023/01/19/959679-rosпотреbnadzor-otsenil-ideyu-o-zaprete-veipov>

4. В Минфине оценили идею запрета вейпов в России. Режим доступа: <https://ria.ru/20230202/veypu-1849319789.html>

5. Первый в России экопроект. Режим доступа: <https://plonq.ru/eco>

6. Экспертный журнал о мусоре. Режим доступа <https://vseomusore.com/utilizatsiya/kak-utilizirovat-odnorazovye-elektronnye-sigarety>

7. Утилизация одноразовых вейпов - сознательный шаг ответственного вейпера. (supersmoke.ru) Режим доступа: https://supersmoke.ru/auxpage_stati/kak_utilizirovat_jelektronnuju_sigaretu/

8. Продажи одноразовых электронных сигарет утроились с начала года - Ведомости (vedomosti.ru) Режим доступа: <https://www.vedomosti.ru/business/articles/2022/07/13/931258-prodazhi-sigaret-utroilis>

9. Электронные сигареты и табак: одинаковые убийцы организма. Спорт-Экспресс (sport-express.ru) Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/tak-zdorovo/reviews/elektronnye-sigarety-i-tabak-odinakovye-ubiycy-organizma-1853339/>

10. Станут ли одноразки новым экологическим кошмаром | BelVaping
Режим доступа: <https://belvaping.com/news/stanut-li-odnorazki-novym-ekologicheskim-koshmarom/>

ШУМ КАК ВРЕДНЫЙ ФАКТОР В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Махнутин А. С, руководитель - Ашифина Е.А.

ГБПОУ Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова

*Мир звуков так многообразен,
Богат, красив, разнообразен...*

Звуки окружают нас повсюду. Некоторые из них приятны, а другие мы бы предпочли не слышать. К сожалению, наше ухо не может «фильтровать» звуки, и мы слышим не только чудесное пение птиц и успокаивающее журчание воды, но и отвратительный шум. Сегодня шум — один из важнейших факторов вредного влияния на окружающую среду, на человека, в частности на подростка, на его здоровье.

Актуальность работы: Здоровье подростков, его эмоциональное состояние, физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются внешней средой, теми условиями, в которых он живёт. Для подростков основной средой жизни является учебное заведение. Говоря о психогигиенической обстановке в образовательном учреждении, нельзя обойти вниманием шум, длительное воздействие которого неблагоприятно сказывается на самочувствии подростка.

По общепринятым стандартам: Интенсивность речевого шума измеряется в дБ: тихий шепот — 10 дБ, умеренный шепот — 20 дБ, громкий шепот — 30 дБ, нормальная громкая речь - 50-60 дБ. Эти уровни не мешают умственному труду, если этот шум кратковременный. Такой шум не превышает допустимых норм для умственного труда, не снижает внимания, умственной работоспособности, не оказывает вредного воздействия на центральную нервную систему, не вызывает отрицательных эмоций. Громкий шум (59 - 65 дБ) превышает санитарные допустимые нормы для умственного труда, снижает внимание, работоспособность, оказывает нагрузку на центральную нервную систему, вызывает неприятные эмоции. Интенсивный шум (65 -75 дБ) заглушает повышенный голос учителя, голоса детей. Этот шум быстро утомляет, снижает внимание, развивает утомление, оказывает значительную нагрузку на центральную нервную систему, вызывает отрицательные эмоции. Нужно объяснять студентам и школьникам последствия такого шума, его влияние на нервную систему. Важно, чтобы они сами осознали необходимость соблюдения тишины во время урока и на переменах.

Исходя из актуальности данной темы **целью проекта** стало: провести исследование шумового загрязнения в колледже, сравнить их с нормами СанПиНа, сделать выводы.

Объект исследования: шум как звуковое явление.

Предмет исследования: воздействие шума на организм обучающихся колледжа.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом и целью исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научную литературу по теме исследования;
2. Провести опрос среди обучающихся 1-2 курса Копейского политехнического колледжа имени С.В. Хохрякова и проанализировать полученные результаты;
3. Выяснить влияние шума на общее самочувствие обучающихся;
4. Изучить санитарные нормы шума для образовательных учреждений;
5. Измерить шумовое загрязнение в помещениях колледжа с помощью приложения SoundMeter (Шумомер);
6. Сравнить полученные значения с санитарными нормами, сделать выводы;
7. Разработать здоровье сберегающие рекомендации для обучающихся.

Гипотеза: Исследование опирается на предположение о том, что учащиеся могут обезопасить себя от вредного воздействия шума и повысить умственную работоспособность, если:

1. Получат знания об особенностях звука и его влияния на слух человека;
2. Понизят «шумовое загрязнение» на уроке и переменах;
3. Внимательно отнесутся к нашим рекомендациям, разработанным в ходе выполнения проекта;

Шум - это "беспорядочные звуковые колебания различной физической природы, отличающиеся сложностью временной и спектральной структуры". Шум измеряется в децибелах.

Шум влияет на человеческий организм отрицательно, и с этим согласятся многие. Шум оказывает влияние не только на слух или сознание человека, но и на весь организм в целом.

Уровень интенсивности шума на уроках находится преимущественно в пределах от 50 до 80 дБ. Шум до 40 дБ не вызывает отрицательных изменений, они становятся выраженными при воздействии шума в 50 и 60 дБ. Решение арифметических примеров требует при шуме в 50 дБ на 15-55%, а в 60 дБ — на 81% больше времени. При шуме в 65 дБ у школьников отмечено снижение внимания на 12-16%. Уровень шума свыше 80–100 дБ способствуя увеличению числа ошибок в работе, снижая производительность труда примерно на 10 – 15% и одновременно значительно ухудшая его качество.

Самым главным негативным воздействием шума можно назвать постепенное ухудшение слуха. Высокий уровень шума (свыше 90 децибел) может оказывать негативное влияние на сердце, эндокринную и иммунную системы человека.

Допустимый уровень шума – это уровень шума, который не вызывает у человека беспокойства и любых других физиологических либо психических изменений, как правило не превышающий 55 децибел (дБ).

Шум измеряется специальным прибором под названием шумомер.

Для измерений было скачано и установлено приложение: SoundMeter (Шумомер). С помощью установленного приложения мы измерили шумовое загрязнение в помещениях колледжа. На основании измерений мы составили таблицу и диаграммы.

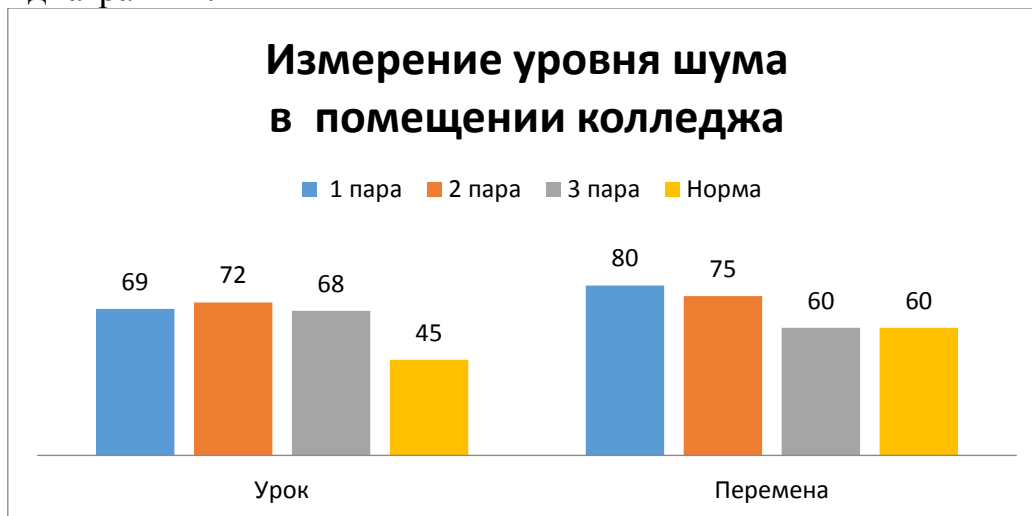


Рисунок 1. Измерение уровня шума в помещении колледжа

Измерения производились на уроках в течение 1, 2 и 3 пары и на переменах. Из диаграмм видно, что уровень шума на 1 паре 69 децибел, на 2 уроке 72 децибела и на 3 паре 68, при норме на уроке 45 децибел. То есть уровень шума на парах в нашей группе превышает норму, особенно во время второй пары, когда все обучающиеся в сборе, уже проснулись и наступает самое активное время.

На перемене норма 60 децибел, у нас от 77 до 80.

Это означает, что за 3 года обучения в колледже при таком шумовом загрязнении все обучающиеся нашей группы будут иметь проблемы со слухом.

Шум в учебном заведении создают студенты, на переменах, на уроках стараются перекричать друг друга, бегают, прыгают. Обучающиеся не понимают, что своим шумом они мешают другим учиться.

Наша группа, как наверное и все остальные группы, страдает от шумового загрязнения, которое вредит здоровью, способствует быстрому утомлению и снижает успеваемость. Уровень шума на уроках и переменах полностью зависит от нас.

В связи с полученными результатами нами было принято решение провести дополнительное исследование, насколько влияет повышенный уровень шума на успеваемость и общее самочувствие студентов

Для этого мы взяли две группы студентов 1 курса, и провели в этих группах 2 опыта.

Мы измеряли пульс у студентов в течение 1 минуты в начале дня в обычном состоянии, по результатам измерений пульс студентов составил от 70 до 98 ударов в минуту, норма у подростков от 70 до 100 ударов в минуту.

Далее мы включали спокойную, приятную, классическую музыку и слушали ее в расслабленном состоянии в течении 5 минут. И снова замеряли

пульс. Замеры показали, что после прослушивания приятной музыки пульс у экспериментальной группы снизился в среднем на 1-8 ударов.

По результатам измерений все данные мы занесли в таблицы и построили диаграммы.

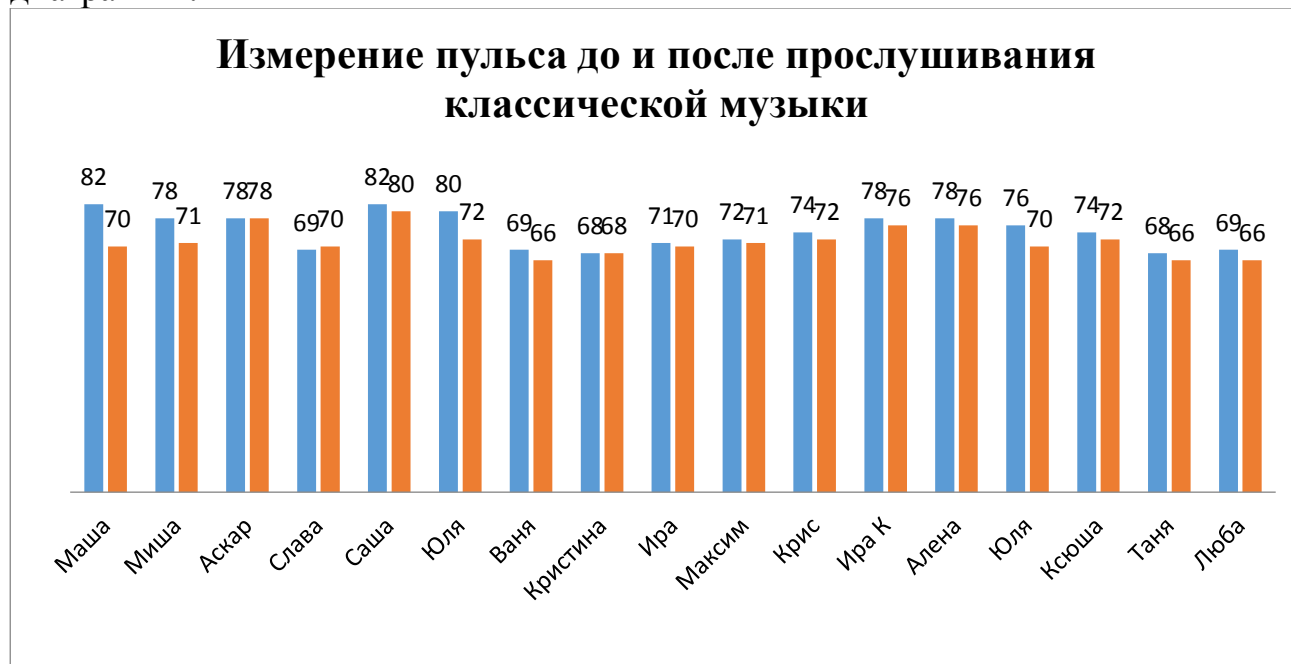


Рисунок 2. Диаграмма измерение пульса до и после прослушивания классической музыки

Во второй день мы провели те же исследования, замерили пульс в начале дня, потом предложили студентам прослушать громкий рок используя наушники в течении 5 минут. Потом опять измерили пульс.

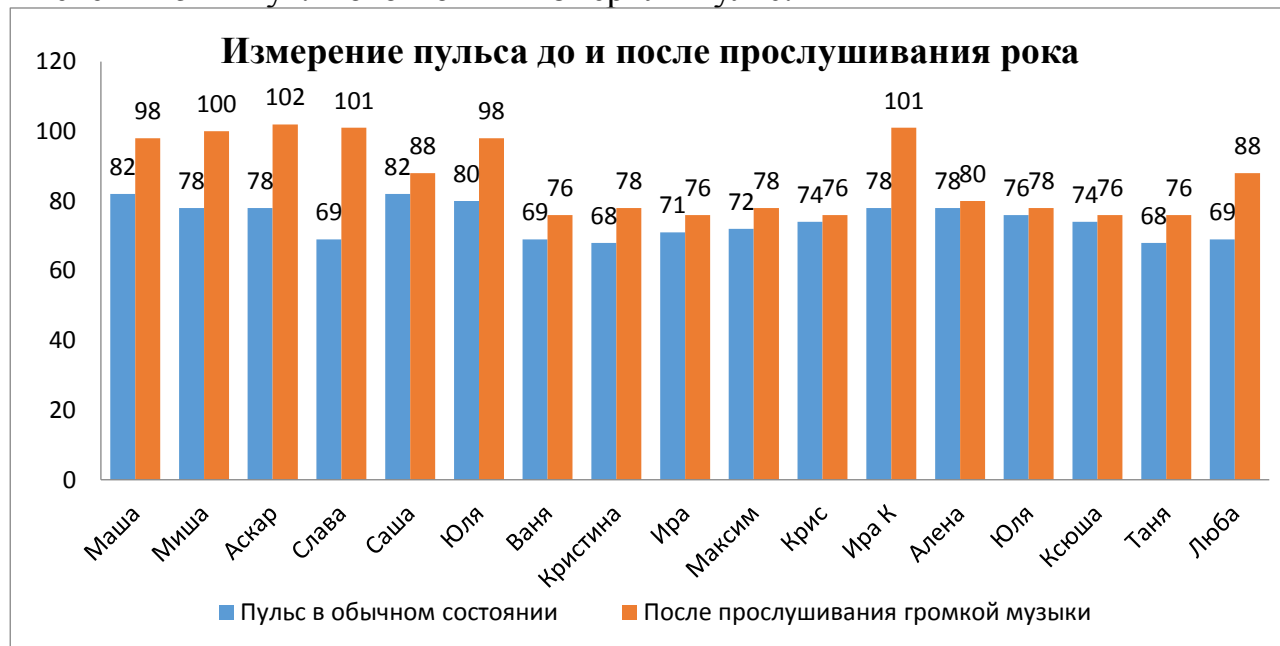


Рисунок 3. Диаграмма измерение пульса до и после прослушивания рока

Экспериментальная проверка гипотезы исследования нашла своё подтверждение. Исходя из всего вышесказанного мы составили рекомендации обучающимся:

- Не шуметь самому и учить правильному общению однокурсников;
- Издавать меньше визгов и криков, которые при коллективном исполнении по мощности сравнимы с шумом, издаваемым реактивным самолётом при взлёте;
- Необходимо постоянно вести агитационную работу по профилактике шума, устраивать «минуты молчания» на уроках;
- На перемене, если хочется немного пошуметь идти в спортзал, а весной и осенью на улицу;
- Не включайте слишком громко наушники, т.к. на шум, ставший уже обыденным, будет накладываться музыка, и тем самым превысит допустимую норму;
- При выполнении умственной работы, или после нее, ни в коем случае, не включайте громкую музыку агрессивных жанров (например, рок), т.к. басы отрицательно влияют на уставший мозг, и часть новой информации может потеряться. Классика и джаз, наоборот помогают систематизировать материал, во время работы он лучше усваивается;
- В кабинетах вывесить плакаты с надписями, что нужно уважать учителей, других учеников, которые пришли получать знания.

Полностью оградить себя от шума невозможно, но мы можем сами уменьшить его влияние на себя и окружающих.

Надеемся, что после нашего исследования обучающиеся будут бережнее относиться к своему здоровью, стараясь как можно меньше подвергаться вредному воздействию шума и не подвергать этому воздействию своих однокурсников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агранат Б.А. и др. Основы физики и техники ультразвука. - М.: Высшая школа, 2021. - 352 с.
2. Влияние шума на здоровье человека (www.veritas.kiev.ua/view/shum).
3. О вредном влиянии шума (www.webasto-msk.ru).
4. СанПиН 2.1.2.1002-00. Санитарно-эпидемиологические требования к жилым зданиям.
5. Допустимые уровни шума. (www.xserver.ru).
6. ШУМ: определение, нормативы, статистика (www.nosound.ru).
7. Шумовые загрязнения и влияние шума на человека (<http://www.sobinform.ru>).

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ КОНФОРМНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

Минько Р.В., Донец Д.А., руководители – Николаева И.С., Вялкова В.Л.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

В настоящее время стремление к социальному одобрению настолько глубоко укоренилось у большинства людей, что они скорее с готовностью подчинятся ожиданиям других, чем рискнут вызвать их неодобрение. Потребность человека в принятии других в группе может быть такой сильной, что будет распространяться на совершенно незнакомых людей.

Как и насколько социальные силы ограничивают наши мнения и убеждения? Этот вопрос особенно **актуален в наши дни**. Особенности поведения человека в обществе, в том числе такой феномен как конформизм, рассматривается в психологии и социологии. В социальной психологии конформизм – это изменение в поведении или мнении личности под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей. С одной стороны, без конформизма сложно представить слаженную, организованную коллективную работу, с другой стороны, конформизм затрудняет проявление личностной самобытности, индивидуальности, уникальности человека.

Цель исследования – изучить психологические особенности конформного поведения у студентов техникума.

В ходе исследования была выдвинута следующая **гипотеза**: уровень конформного поведения студентов техникума зависит от уровня притязания личности, а именно чем ниже уровень притязания, тем выше конформность поведения обучающихся.

Научная новизна и практическая значимость исследования. Проведённая исследовательская работа позволила уточнить и конкретизировать понятие «конформизм», выявить сущность феномена конформизма в историческом ключе. Полученные данные могут быть использованы преподавателями техникумов, ВУЗов при разработке учебных курсов по социальной психологии, а также в работе классного руководителя с подростками.

В первой главе нашей работы представлен теоретический аспект феномена конформизма. Под конформизмом мы понимаем – пассивное, некритичное принятие господствующего порядка, норм, ценностей, традиций, законов и т.д. Выделяют внешний конформизм и внутренний конформизм.

Предметом экспериментальных психологических исследований феномен конформизма стал ещё в начале 20 века.

Конформизм по-разному проявляется в различных возрастных группах. Для нашего исследования мы изучили проявление конформизма в подростковом возрасте.

Для подростковых групп характерна чрезвычайно высокая конформность. Яростно отстаивая свою независимость от старших, подростки зачастую абсолютно некритично относятся к мнениям собственной группы и ее лидеров. Желание быть «как все» распространяется на одежду, и на эстетические вкусы, и на стиль поведения. Очень важным для подростка является мнение группы.

Конформисты не любят новое, потому что не могут к нему быстро приспособиться, трудно осваиваются в новой ситуации. Нелюбовь к новому прорывается наружу беспричинной неприязнью к чужакам. Это касается как просто новичка, который появился в их группе, так и представителя другой среды, другой манеры держать себя.

Конформные подростки очень дорожат своим местом в привычной группе сверстников, стабильностью этой группы, постоянством окружения. Они совсем не склонны менять свою подростковую группу, в которой свыклись и освоились. Нередко решающим в выборе учебного заведения является, куда идет большинство товарищей. Одной из самых тяжелых психических травм, которая, по-видимому, для них существует – это когда привычная подростковая группа почему-либо их изгоняет.

Во второй главе нашей работы представлено экспериментальное исследование психологических особенностей конформного поведения студентов техникума.

В соответствии с поставленной целью нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты 37 группы Южноуральского энергетического техникума, обучающиеся по специальности Право и организация социального обеспечения, в возрасте от 17 до 18 лет, мужчин 41%, девушек 59%. Для исследования мы использовали методику разработанную Прядеиным «Диагностика конформизма – самостоятельности».

Автор методики Валерий Павлович Прядеин, профессор кафедры психологии Уральского государственного педагогического университета, рассматривает конформизм, как некритическое принятие и следование господствующим стандартам, стереотипам и выделил следующие его разновидности: конформность внешняя, конформность внутренняя, нонконформизм и самостоятельность.

По результатам методики было выявлено, что большая часть студентов 37 группы имеет средний уровень внешней и внутренней конформности, что говорит нам о том, что под давлением группы обучающийся начинает принимать их мнение.

Почти у 6% обучающихся (это 1 человек), выражен нонконформизм, а значит, студенту свойственно иметь собственное мнение, идущее вразрез общепринятым и порой вопреки здравому смыслу.

Для выявления особенностей взаимосвязи уровня притязаний и конформности было проведено исследование, включающее диагностику уровня притязаний личности. С целью выявления особенностей в уровне притязаний студентов 37 группы была использована методика «Моторная проба Шварцландера».

Результаты диагностики уровня притязаний показали, что лишь 1 человек. Из группы имеет высокий уровень притязаний. Данные студенты стремятся постоянно к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению трудных целей.

1 человек имеет умеренный уровень притязаний. Такие обучающиеся стабильно и успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения, способности и перейти к более трудным целям.

Большинство студентов 37 группы в выборке имеют низкий уровень притязаний. Эти студенты выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо «социальной хитростью», когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

Таким образом, по полученным результатам можно сделать вывод, что среди студентов больше всего тех, кто ставит перед собой легкодостижимые задачи, а, следовательно, у них есть стремление к конформности.

В продолжение исследования было решено узнать, как установка (одна из составляющих конформности) влияет на мнение большинства. Группу разделили на четыре подгруппы, студентам было предложено описать характер человека, изображенного на фото. Общая выборка 17 человек. Подгруппам давалась разная установка: одним говорили, что изображенный на фото мужчина-известный ученый, другим –противоположную установку – маньяк-убийца. Эксперимент показал, что 80% опрошенных студентов поддаются установке и присваивают мужчине с фото отрицательные или положительные характеристики в соответствии с заданной установкой. Большая часть студентов, получивших установку «маньяк», перечислили такие качества как: «злой», «педофил», «хитрый», «жестокий». Почти все, получившие установку «ученый», охарактеризовали мужчину как доброго, трудолюбивого, начитанного человека, что подтверждает влияние установки на степень конформности.

На первом этапе исследования с помощью методики Шварца мы изучили особенности ценностно-мотивационной сферы студентов.

Автор методики, социальный психолог Шалом Шварц, является создателем Теории основных человеческих ценностей. Данная теория признает десять универсальных ценностей: власть, достижение, гедонизм, стимуляция, самостоятельность, универсализм, доброта, традиции, конформность, безопасность. Все эти ценности могут быть организованы в четыре группы более высокого порядка: открытость для изменения (самостоятельность, стимуляция), саморазвитие (гедонизм, достижение, власть), консервация или сохранение (безопасность, конформность, традиции), самосовершенствование (доброта, универсализм). Методика дает количественное выражение значимости каждого из десяти мотивационных типов ценностей на двух уровнях: на уровне нормативных идеалов и на уровне индивидуальных приоритетов. По результатам теста, мы определили, что в тройку наиболее значимых ценностей для обследованных студентов входят: самостоятельность, достижения, универсализм.

По результатам двух частей ценностного опросника Шалом Шварца власть стабильно занимает последнее место в иерархии ценностей студентов.

Отдельно и более подробно рассмотрели конформности. Высокая степень значимости конформности на уровне нормативных идеалов характерна для 1

студента – 58,8%, промежуточное положение конформность занимает у 15 студентов – 88,2%, низкая степень значимости характерна для 1 студента – 5,8%.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что для большинства испытуемых конформность занимает промежуточное положение в системе ценностей, то есть не имеет выраженного (высокого или низкого) уровня значимости.

Таким образом, по результатам проведенного исследования мы можем сделать следующий вывод, что между конформностью и другими типами ценностей на уровне нормативных идеалов не было выявлено статистически значимой связи.

На втором этапе мы провели в 37 группе Южноуральского энергетического техникума тренинг «Развитие уверенности в себе». Все занятия со студентами проходили в игровой форме.

Затем мы повторно провели исследование используя методику разработанную Прядеиным «Диагностика конформизма – самостоятельности». По результатам методики было выявлено, что большая часть студентов имеет низкий уровень внешней и внутренней конформности, что говорит нам о том, что под давлением группы обучающиеся будут пытаться отстаивать свое мнение.

У семи человек выражен неконформизм, а значит студентам свойственно иметь собственное мнение, идущее вразрез общепринятым и порой вопреки здравому смыслу. Проведенное нами исследование показало многоаспектность проблемы исследования психологических особенностей конформного поведения студентов техникума, гипотеза нашла свое подтверждение.

Как результат нашего исследования, мы разработали памятку, которую могут использовать в своей работе классные руководители.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкогонова, О.Д. Управленческая психология / О.Д. Волкогонова, А.Т. Зуб – М.: ФОРУМ: ИНФРА, 2009. – 352 с.; 22 см.- Библиогр: с. 347-351. – 3000 экз. – ISBN 978-5-8199-0158-8. - Текст: непосредственный.
2. Деветайкина, М.А. Особенности конформного поведения в подростковом возрасте/ М.А. Деветайкина. – Текст : непосредственный // студенческий электронный журнал "СтРИЖ". – Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет , 2020. – С. 30-33.
3. Панфилов, А.П. Психология общения /А.П. Панфилов – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 368 с.; 21 см.-Библиогр: с.Библиогр: с. 360-363. – 1500 экз. - ISBN 978-5-4468-8098-0.- Текст: непосредственный.
4. Прядеин, В.П. Диагностика конформизма-самостоятельности(ИСП-4) / В.П. Прядеин. – Сургут // Психодиагностика личности: Избранные психологические методики и тесты / В.П. Прядеин. – Сургут : Редакционно-издательский отдел Сургутского государственного педагогического университета, 2013.
5. Романов, В.В. Юридическая психология / В.В. Романов. - М. : Юрайт, 2012. - 533 с.;21 см. - Библиогр: с. 3-7. – 1500 экз. – ISBN 978-5-9916-2054-3. - Текст: непосредственный.

6. Соснин, В.А. Социальная психология / В.А. Соснин, Е.А. Красникова – М.: ФОРУМ: ИНФРА, 2008. – 366 с.; 22 см. - Библиогр: с. 333-334. – 3000 экз. – ISBN 978-5-91134-145-9. - Текст: непосредственный.

7. Юдина, М. Г. Психологические особенности взаимосвязи конформизма и социально-политических предпочтений у студентов : специальность 37.03.01 «психология» : бакалаврская работа / Юдина М.Г. ; Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва. – Саранск, 2018. – 71 с. – Текст : непосредственный.

НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ОБУВИ НА СТОПУ ПОДРОСТКОВ

Несмиянова П. А., Иксанова С.Х., руководитель - Сыропятова О.С.

ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж»

Сегодня люди стали все чаще задумываться о здоровье своих ног, ведь именно они дают нам свободу перемещения. Стопа обладает двумя сводами - **продольным** и **поперечным** и при их деформации, то есть когда свод превращается в плоскость, возникают симптомы **плоскостопия**. Если во время и после ходьбы вы чувствуете усталость и боль в ногах, к вечеру наблюдается отечность стоп, то, к сожалению, такие симптомы могут быть одними из первых признаков **плоскостопия**.

Выбор темы нашей научной работы не случаен, так как наши студенты постоянно находятся в ботинках. По статистике, плоскостопию подвержена большая доля населения. Данная тема позволяет показать связь физической культуры с биологией и медициной. Одно из первых мест среди специфических заболеваний детей и подростков занимают нарушения функций опорно-двигательного аппарата и осанки. Одной из причин является неправильное ношение обуви, способствующей деформациям стопы.

И всё же здоровье нельзя ставить под угрозу, какими бы ни были на то причины! Тема очень интересна и актуальна. Поэтому мы бы хотели изучить эту проблему более углубленно...

Актуальность темы: состоит в том, что мы очень много времени проводим в обуви, которая на рынке сбыта неблагоприятна для опорно-двигательного аппарата.

Объект исследования: Студенты использующие для повседневного ношения обувь.

Предмет исследования: Обувь как одна из причин нарушения стопы подростка (**Ботинки**).

Цель: Формирование здоровьесберегающей среды для профилактики опорно-двигательного аппарата (стопа).

Задачи:

1. История создания и развития обуви;
2. Как влияет обувь на опорно-двигательный аппарат человека;

3. Причины плоскостопия;
4. Провести исследование у студентов на наличие плоскостопия;
5. Разработать рекомендации профилактических мер.

Методы исследования:

- 1 Теоретические (изучение источников информации);
- 2 Практические (Сбор информации, обобщения и выводы, исследование, анализ, рекомендации).

Гипотеза: Имеют место случаи возникновения плоскостопия у подростков, из-за неправильного подобранной обуви для постоянного ношения.

История. Как появилась первая обувь.

Когда древнему человеку приходилось преодолевать острые камни, он понял, что ему нужно что – то одевать на ноги, что бы защитить их. Первую обувь он сделал из травы, полосок кожи или плоских кусочков дерева. Первые ботинки появились во Франции.

Первыми кто начал широко использовать ботинки были египтяне, они в подошвы стали добавлять стебли папируса.

Римляне пошли ещё дальше и изобрели босоножки. Древний Китай стали шить туфли из материи и посередине стопы туфля добавили каблук.

На Руси появляются башмаки – поршни с узким носом и невысоким подъёмом. У простого народа появляются лапти.

Вот так обувь появилась у народа.

Основные свойства обуви: (Комфортность, надежность, износостойчивость, безвредность, безопасность, вес, гибкость, жесткость сохранность, теплозащитные, влагоустойчивы), если Ваша обувь будет соответствовать всем свойствам, то проблем с ногами не будет.

Факторы формирующие качества обувных товаров. В зависимости от исходных материалов обувь подразделяют на кожаную, резиновую полимерную и валяную. Для производства кожаной обуви используют натуральную, искусственную, синтетическую кожу.

Стандарты безопасности обуви

1. Обувь должна быть достаточно свободной. Тесная и узкая обувь приводит к нарушению функции свода и развитию плоскостопия, изменению формы стопы.

2. Подбирая обувь следует учитывать, что при нагрузке размеры стопы увеличиваются до 10 мм, поэтому внутренние размеры должны быть несколько размеров больше размера ненагруженной стопы.

3. Пальцы в обуви должны располагаться совершенно свободно, чтобы ими можно пошевелить.

4. Каблук стараться выбирать широкий и на умеренной высоте, для мужчин высота каблука не больше 2-3 см.

Причины нарушения опорно-двигательного аппарата

Наше перемещение в пространстве обеспечивает опорно–двигательный аппарат и костно–мышечная система. Под влиянием неверно подобранной обуви у людей и если человек очень много времени находится в обуви, рано или поздно возникает состояние хронической усталости стопы. Поначалу у человека тупые

боли в области свода стопы и передней поверхности голени, которые проходят после отдыха. При дальнейшем происходит развитие болезни, происходит нарушение взаимного расположения костей стопы, из-за чего возникают резкие болевые ощущения в местах соединения мелких косточек. Деформация первого пальца – главный признак, по которому даже не специалист поставит диагноз «Плоскостопие».

Что такое плоскостопие и симптомы

Плоскостопие – изменение формы сводов стопы, сопровождающееся потерей ее амортизирующих (рессорных) функций. В зависимости от того, какой именно свод стопы уплощен выделяют поперечное и продольное плоскостопие. Также различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Различными формами плоскостопия страдает около 45% всех взрослых людей. Патология чаще выявляется у женщин. Плоскостопие является причиной болей в стопе, появляющихся во время ходьбы. Часто при плоскостопии на подошве образуются мозоли и натоптыши, деформация Hallux valgus. Кроме рентгенологического исследования, диагностика плоскостопия включает плантографию и подометрию. Лечение состоит в постоянном ношении супинаторов или ортопедической обуви, периодическом прохождении курсов массажа, ЛФК и физиопроцедур.

Причины плоскостопия

Уплотнение свода стопы может быть врожденным или приобретенным. Врожденное плоскостопие составляет 3% от всех случаев заболевания. Причиной наиболее распространенной приобретенной формы – статического плоскостопия (80% от общего числа случаев болезни) становится слабость костей, мышц и связочного аппарата ступни и голени. Существует наследственная предрасположенность к возникновению патологии, обусловленная передающейся по наследству слабостью связок.

Риск статического плоскостопия возрастает при увеличении массы тела, недостаточной физической нагрузке у людей сидячих профессий, «стоячей работе» (продавцы, парикмахеры, сборщики на конвейерах, ткачихи и т. д.), использования неудобной обуви, старении. Статическое плоскостопие может развиваться и вследствие постоянного ношения обуви на высоком каблуке (вследствие избыточной нагрузки на передние отделы стопы). Другими причинами приобретенной патологии являются:

- **Травматические повреждения.** Слабость связок и изменение анатомических соотношений между различными отделами стопы возникают после переломов пяточной кости, лодыжек и костей предплюсны.
- **Полиомиелит.** Следствием полиомиелита становится паралич мышц стопы и голени, который влечет за собой перераспределение нагрузки во время ходьбы, ослабление связок и нарушение соотношений между структурами ступни.
- **Рахит.** Из-за уменьшения количества кальция кости стопы ослабевают и не могут выдерживать нормальные физиологические нагрузки. В настоящее время рахитическое плоскостопие встречается редко.

Симптомы

В норме поперечный свод стопы, образованный головками плюсневых костей, имеет форму арки. Основная опора при стоянии и ходьбе ложится на головки V и I плюсневых костей. При развитии плоскостопия ослабевают поддерживающие структуры свода стопы: подошвенный апоневроз, несущий основную нагрузку по удержанию свода, межкостная фасция и мышцы стопы.

Опора перераспределяется на головки всех плюсневых костей, при этом нагрузка на головку I плюсневой кости уменьшается, а нагрузка на головки II-IV плюсневых костей резко увеличивается. I палец отклоняется кнаружи, головка I плюсневой кости и I палец образуют угол. В I плюснефаланговом суставе возникает остеоартроз. Появляются боли, уменьшается объем движений в суставе.

Повышенное давление головок плюсневых костей вызывает истончение слоя подкожной жировой клетчатки на подошвенной поверхности стопы, вызывая дальнейшее снижение амортизационной функции стопы. На подошве в области головок плюсневых костей образуются натоптыши.

Практическая часть работы:

Мы использовали методику В.А. Яralова–Яralенца и провели исследование среди студентов нашей группы.

Методика приложена на рисунке: На стопе нужно три точки (1. Середину основания большого пальца; 2. Центр пятки; 3. Середину межпальцевого промежутка второго и третьего пальца). Потом соединить первую точку со второй, а вторую с третьей, если обе линии в средней части не утопают в отпечатке стопы, то перед нами норма, а если утопают, то отмечается плоскостопие.

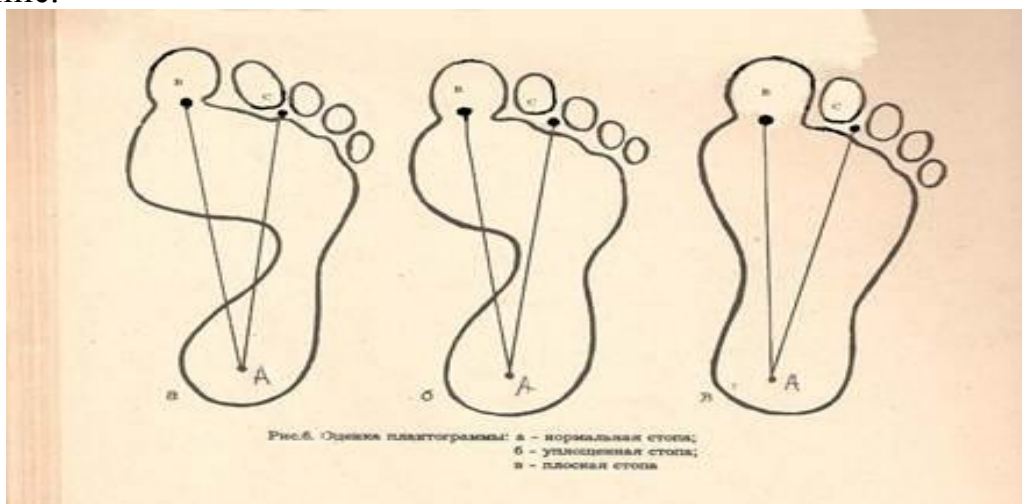


Рисунок 1. Оценка плантограммы

По результатам исследования в нашей группе есть студенты, а это 9 из 25 у кого мы обнаружили плоскостопие.

Для чего вообще мы исследовали эту тему, т.к. мы очень много времени проводим в обуви (у нас это «Берцы») и мы разработали для наших сокурсников рекомендации, что бы избежать появления различных заболеваний ног.

Познакомившись с научной литературой на предмет влияния неправильной обуви на организм человека, проведя собственные исследования и

наблюдения, пришли к выводу, что некоторые модели обуви при их постоянном ношении могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата и как следствие нарушений деятельности других систем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров Г.Н. Эволюция свода стопы человека и вопросы плоскостопия: учебник /Г.Н. Александров, Е.Н. Тарикова. - М.: Издательство Центрполиграф, 2018.-302 с.
2. Васильева А.В. Плоскостопие: /А.В. Васильева. - М.: Издательство Крылов, 2018.- 469 с.
3. Кириллова Ю.А. Профилактика нарушения плоскостопия: учебник / Ю.А. Кириллова. - М.: Издательство Детство - Пресс, 2018.- 102с.
4. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение: учебник / И.С. Красикова. - М.: Учитель и ученик, 2018. - 128с.
5. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика: учебник / О.М. Литвинова. - М.: Учитель, 2018. - 407 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»

Низаметдинов М.Д., руководитель - Шипилина Н.Б.

ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Сейчас как никогда остро стоит вопрос о том, что подростки подвержены различного рода искушениям и попадают под власть пагубных привычек, свое свободное время тратят, просиживая со смартфонами. Важно искать доступные и более полезные для здоровья и физической рекреации варианты времяпровождения. И лучше, чем занятие спортом (в нашем случае армрестлинг), вряд ли можно предложить студентам, которые половину дня проводят на теоретических занятиях в техникуме.

Армспорт как вид спорта, который обладает неоспоримыми преимуществами: доступность, демократичность, зрелищность. Упражнения по борьбе на руках влияют на организм человека и на формирование хорошей физической формы, если выполняются в комплексе с другими общеразвивающими упражнениями, которые воздействуют на развитие физических и личностных качеств обучающегося.

Проблема заключается в том, что студенты, курсанты, обучающихся в техникуме, пассивно проводят большую часть свободного времени, так как нет возможности активно заниматься спортом, во время больших перемен и до начала учебного времени. Что негативно влияет на подростков и проявляется симптомами возбуждения, вспыльчивости, рассеянности, неспособность к усвоению, обработке и запоминанию информации. Все это требует изменения направления вектора в положительную сторону, организации помощи со стороны студенческо-педагогического сообщества.

Цель: выявить возможности использования армрестлинга для организации здоровьесбережения и спортивной подготовки студентов ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ».

Объект исследования: армрестлинг как любительский вид спорта для подростков.

Предмет исследования: влияние армрестлинга на активный отдых и развлечения подростков.

Практическая значимость. В рамках этой исследовательской работы был создан проектный продукт - памятка с рекомендациями и правилами для безопасного занятия армрестлингом. Она будет принята после ее обсуждения и принятия на студенческом совете и/или студенческой конференции в ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ и других учебных заведениях.

Армрестлинг – это технический вид спорта, единоборство или как его еще называют рукоборство, требующий специальной физической и тактической подготовки, суть которого в единоборстве руками на специально оборудованном столе. Спортсмены, поставив локти на подлокотник и захватив кисти друг друга, пытаются прижать руку противника к столу или боковому валику. На участников поединка накладывается ряд временных, технических и тактических ограничений. Соревнования проводятся для мужчин и женщин, правой и левой рукой, в положении стоя для здоровых спортсменов и слепых, в положении сидя для инвалидов. Борьба на руках очень зрелищный и эмоциональный вид спорта, его кратковременность привлекает многих участников проявить свои скоростно-силовые способности. Рукоборство открывает для занимающихся этим видом спорта огромные перспективы формирования требуемых человеку двигательных физических свойств совершенствования тонкой и точной координации. Для занимающихся в равной степени важна как силовая, так и специальная подготовка.



Рисунок 1 Вид спорта «Рукоборство»

Во время матча руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующегося рукоборца является прижатие руки противника к поверхности стола.

Стремление человека проявить силу и быстроту в борьбе друг с другом заложено в его природе, и именно по силе и скорости определяется победитель в большинстве видов спорта. Исторически сложилось несколько систем единоборств; особенно часто мы слышим о восточных единоборствах (ушу,

айкидо и др.), спортивных единоборствах (бокс, фехтование, борьба и др.). Все они требуют многолетней физической, тактической и технической подготовки.

Доступность этого вида спорта определила его популярность среди подростков. Несмотря на доступность армспорта, техника его достаточно консервативна и ограничена правилами соревнований и малой площадью взаимодействий рукоборцев.

Специалисты рекомендуют проводить занятия со штангой, гантелями, гирями, работу на тренажерах для подготовки борьбы с партнером. Необходимо проводить обычные тренировки для совершения двигательной активности, и тренировки в значительной степени увеличивающие свои силовые показатели.

Занятия не должны быть ориентированы на развитие двигательного навыка борьбы «верха», либо «крюка», которые формируют только определенную группу мышц, участвующую в определенном техническом приёме, никак не включая в работу при этом все мышечные возможности предплечья. Чтобы отдельные группы мышц не отставали в развитии от других, помимо средств борьбы на руках нужно более дифференцированно, с точной дозировкой воздействовать на отдельные физические качества спортсмена посредством общеразвивающих упражнений.

Армрестлинг, как и любой другой вид спорта всесторонне развивает человека, воспитывает в нем силу, ловкость, волю, решительность, находчивость. А кому как еще не до конца сформировавшемуся человеку, в физическом и психологическом плане, требуются эти качества. Но лишь одна борьба на руках не дает такого успешного развития силы, ловкости, выносливости и координации действий, какое можно достигнуть в комплексе с другими упражнениями. Поэтому если подросток хочет заниматься армрестлингом и при этом развиваться, то ему придется заниматься и другими физическими упражнениями, которые влияют на развитие вышеперечисленных качеств. Что в свою очередь положительно скажется на здоровье и только при таком раскладе из армрестлинга можно получать исключительно пользу.

Мы проанализировали мнение различных специалистов, чтобы выявить положительное и отрицательное влияние занятий армрестлингом, на подростков.

Изучили статью преподавателя кафедры «Физическая культура» Крымского инженерно-педагогического университета Ибришева Хайсера Рустемовича «Место и значение армрестлинга в системе физического воспитания молодежи». И согласны с мнением, что армрестлинг считается не только народным развлечением, но и полноценным видом спорта. «Все это вызывает активный рост популярности армрестлинга во всем мире, а также приводит к увеличению большого количества его поклонников».

Основными составляющими успеха в армрестлинге, как и в других видах борьбы, являются: сила, скорость, гибкость, ловкость, технические приемы. Однако ведущей составляющей успеха по праву является сила. Без отличных силовых показателей даже профессиональная техника, быстрота и ловкость не принесут спортсмену высоких спортивных результатов. Таким образом, зрелищность армспорта делает его популярным видом спорта среди молодежи в настоящее время. Азарт, эмоциональность, ловкость – все это привлекает к

армспорту не только юношей, но и девушек. Кроме того, армрестлинг развивает силу, находчивость, быстроту, способствует формированию выносливости, целеустремленности, воспитывает силу волю и повышает работоспособность всего организма. Увлечение этим видом спорта будет способствовать формированию морально-нравственных качеств личности, всестороннему гармоничному развитию, достижению здорового образа жизни и установок на успех. «Воля и характер, целеустремленность личности формируются в процессе самостоятельного преодоления возникающих препятствий и трудностей»

Но если мы предположим, что подросток будет пренебрегать правилами тренировок мышц и использовать неправильные техники в поединках то столкнется с негативным влиянием армрестлинга на человека. Даже у взрослого человека, подходящего к делу с холодной головой, не всегда получается обойтись без травм. Склонность к этому особенно ярко проявляется у пылких легко возбудимых подростков на этапе тренировок. Серьезные травмы при занятии этим видом спорта случаются. Это переломы, разрывы мышц или сухожилий в худшем случае «винтообразные переломы нижней трети плечевой кости со смещением отломков». Звучит устрашающе, не так ли? А ведь это только один из неблагоприятных исходов. Однако, как вид спорта армрестлинг намного безопаснее множества других видов спорта. Травмы: в основном это надрывы мышц и растяжения связок. Возникают по причине неправильной техники выполнения упражнений.

Важное значение имеет формирование дисциплины и порядка, к который необходимо прибегать уже с первых занятий армспортом. Соблюдение техники безопасности, придерживание здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, соблюдение правильного режима дня, неукоснительное выполнение рекомендаций тренера, поведение на тренировках и дома – все это занимает важное место в подготовке армспортсмена.

Спортивная деятельность, будет успешной, если у занимающихся будут сформированы моральные качества, чувство коллективизма, трудолюбие и дисциплинированность.

Мы составили анкету, которую раздали студентам и курсантам техникума. С помощью этой анкеты мы изучали отношение студентов к идее проведения тренировок и турниров этого вида спорта в рекреационных зонах техникума (отдельно проведен опрос мнения администрации и преподавателей) и провели анализ полученных результатов.

В анкетировании приняли участие 91 студент из 4 разных учебных групп, обучающихся на отделении общеобразовательной и профессиональной подготовки. На основе анализа полученных данных была составлена таблица.

Таблица 1. Результаты и анализ проведенного анкетирования

<p>1. Пол, возраст участников опроса Студенты 16-17 лет составили большинство участников опроса</p>	<p>Все участники опроса - мужского пола. Возраст: 16 - 36; 17- 30; 18 – 16; 19- 6; 25 - 3</p>
--	---

<p>2. Какой раздел физической культуры вам больше нравится Участники опроса могли выбрать не один вид спорта. Однако футбол пользуется популярностью у почти всех студентов и никто не выбрал гимнастику</p>	<p>Легкая атлетика 24 - 15%, тяжелая атлетика 18 - 12%, баскетбол 22 - 14%, волейбол 20 - 13%, футбол 44 - 29%, гимнастика 0 %, подвижные игры 8 - 5%, силовые виды спорта 18 - 12%, экстремальные виды спорта 16 - 10%</p>
<p>3. Знакомы ли вы с молодым видом спорта армрестлинг Армрестлинге пользуется популярностью у наших студентов</p>	<p>Да – 71-78%; нет – 8 – 9%; не интересуюсь силовыми видами спорта – 12 -13%</p>
<p>4. Вы хотели бы, чтобы вовремя перемены, до и после уроков появилась возможность проводить тренировки и соревнования по армрестлингу? Можно продвигать нашу идею 38% дали положительный ответ и есть резерв еще 10 %</p>	<p>Да – 35 – 38%, нет -20 – 21%, затрудняюсь ответить – 10 – 10%, не мой вид спорта – 26 – 29%</p>
<p>5. Приходилось ли Вам участвовать в соревнованиях по армрестлингу? Всего 18% опрошенных могут стать нашими помощниками в организации соревнований Не участвовали – 51%, и учитывая, что 63% поддерживают наше предложение, можно смело приступить к воплощению нашей идеи</p>	<p>Участвовал – 16 - 18%, не участвовал – 46 - 51%, только наблюдал – 18 - 19%, занимался, но не участвовал в соревнованиях - 11 - 12%</p>
<p>6 Знакомы ли вы с правилами проведения соревнований по армрестлингу 34% опрошенных знакомы с правилом, 14% выразили желание узнать больше об этом виде спорта</p>	<p>Знаком – 31 – 34%, не знаком – 47 – 52%, хочу знать больше - 13 - 14%</p>
<p>7. Считаете ли вы что занятие силовыми видами спорта будут оказывать положительное влияние на ваше развитие Затруднились ответить 14% опрошенных и это нас удивило потому, что преимущества занятия спортом нам кажутся очевидным</p>	<p>Скорее да – 79 – 86%, не вижу плюсов - 0, затрудняюсь ответить – 12-14%</p>
<p>8. Поддерживаете наше предложение использовать армрестлинг для организации активного отдыха в рекреационных зонах техникума Надеемся, что все, кто затруднился ответить станут нашими союзниками.</p>	<p>Поддерживаю - 57- 63%, не поддерживаю – 9 - 11%, затрудняюсь ответить – 25 – 26%</p>
<p>9. Как вы относитесь к идее поставить столы для занятий и соревнований по армрестлингу в</p>	<p>Положительно – 73 - 80%, отрицательно - 0,</p>

рекреационных зонах техникума - 80% положительных ответов, обнадеживающий результат т весомый аргумен мот для нашего проекта.	нейтрально – 18 - 20%
10. Хотели бы Вы стать инструктором по проведению соревнований среди студентов 23% - 21 человек могут стать инструкторами, это и есть наша команда – студенты с которыми мы будем реализовывать наш проект.	Да – 21 - 23%, нет – 51 - 56% затрудняюсь ответить – 19 - 21%

На основании проведенных исследований. подготовили памятку студентам и курсантам техникума: «Правила для безопасного занятия армрестлингом». В памятку поместили требования к технике безопасности, рекомендации и правила для безопасного занятия армрестлингом. В качестве рекомендаций выбрали пожелание: Перед началом соревнований провести разминку (разогреть/размять кисти рук, локти, плечи). Рука и тело должны действовать как одно целое.

В памятку поместили требования к технике безопасности в армрестлинге.

Памятка содержит главные правила. Однако, соблюдение всех вышеперечисленных правил и рекомендаций не дает 100% гарантию на то, что спортсмен не получит травму, но это значительно снизит риск ее получения. И необходимо помнить, что армрестлинг — это единоборство, а любой его вид несет в себе вероятность получить травму или увечье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богатырев, С.А. «Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №1(38) 2016 ISSN 2070 4798(Print)

2. Виноградов, Г.П. Новые оздоровительно-рекреационные технологии с использованием отягощений / Г.П. Виноградов // Актуальные проблемы в сфере образовательной деятельности. - 2010. - № 6. - С. 21 — 22.

3. Драгнев Ю.В. Д-74 Армрестлинг в школе: методические рекомендации / Ю.В. Драгнев; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск: Прессэкспресс. – 97 с

4. Костиков В.Ю. Спорт как феномен культуры в информационном обществе\http://emag.iis.ru/arc/infosoc/emag.nsf/0/ff14aa5e1d7b7f004425815c003b39dd?\

ТКО И РАЗДЕЛЬНЫЙ СБОР МУСОРА В КОПЕЙСКЕ

Новиков И.А., руководитель – Залата С.А.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

В настоящее время Россия утопает в свалках. Наши города просто завалены мусором. Мусор повсюду. Вместо заполненных свалок создаются новые, зачастую нелегальные и неконтролируемые. Проблема не только в загрязнении территории, но и том, что на свалках образуются вредные вещества загрязняющие воду, землю, воздух и появляются грызуны... Долго так продолжаться не может. Нам нужны чистые города.

Актуальность темы заключается ещё в том, что в процессе развития человеческой цивилизации абсолютное количество твердых бытовых отходов неуклонно возрастает и является серьезным источником загрязнения и экологической угрозой. В нашем исследовании мы сделали попытку изучения возможного решения данной проблемы через организацию раздельного сбора бытовых отходов.

Объект исследования: раздельный сбор бытовых отходов.

Предметом исследования является общественное мнение горожан по теме.

Цель исследования – исследование проблемы раздельного сбора мусора в Копейске;

Задачи исследования:

- 1 Сбор информации по раздельному сбору мусора в Копейске
- 2 Изучить причины увеличения твердых отходов в настоящее время;
- 3 Выяснить отношение горожан к раздельному сбору бытовых отходов в городе;
- 4 Предложить пути решения данной проблемы.

Методы: изучение материалов в сети Интернет по данному вопросу, обработка полученных результатов опроса, наблюдение, анкетирование, анализ.

Гипотеза: если мы утвердимся в пользе раздельного сбора мусора, и будем собирать его раздельно, то приобретем уверенность в том, что участвуем в спасении нашей планеты от бытовых отходов.

На контейнерных площадках Копейска, оборудованных под раздельный сбор мусора, приобретены и установлены три вида контейнеров: 620 серых - для пищевых и прочих отходов, 420 зеленых – для сухой перерабатываемой упаковки (это бутылки, стекло, картон, ПЭТ (Полиэтилентерефталат), алюминий, целлофан). Каждый вид контейнера забирают разные автомобили содержащее зеленых и серых баков ни в коем случае не должно смешиваться. Полгода назад на площадках под мусорные контейнеры появились желтые баки, которые предназначены для складирования четырех фракций вторичного сырья, которые могут повторно применяться в производстве (это пластик, макулатура, стекло и металл).

Из беседы с водителем мусоровоза предприятия АО «Втор-Ком» мы узнали, что в городе работает 14 машин, каждая делает три-четыре рейса в день. В один мусоровоз, приобретенный за средства АО «Втор-Ком», по его словам, входит около ста евроконтейнеров.

Программа раздельного сбора мусора работает в Копейске с 2013 года. Последние 5 лет в Копейске обслуживаются и поселки. Сейчас раздельный сбор работает в Бажово, Октябрьском, Старокамышинске, поселке Южный. Совсем

недавно установлены серые и зеленые контейнеры в поселках Горняк, Вахрушево и Козырево. Думаем, в ближайшее время будет охвачен весь Копейский городской округ

Контейнерные площадки убирают управляющие компании. В их обязанности входят сбор, транспортировка и уборка просыпавшегося при погрузке мусора. Большая часть мусора отправляется на мусоросортировочную станцию Копейска акционерное общество «Втор-Ком». Сегодня предприятие перерабатывает около 60 процентов привозимого мусора, сорок – захоранивается.

Цель предприятия: добиться стопроцентной переработки, чтобы захоранивать было нечего.

АО «Втор-Ком» производит из переработанного сырья гофрированный картон и картонную тару, нетканые материалы (*штапельное синтетическое волокно*), развивает технологию переработки отходов органического происхождения, которая называется компостированием.

АО «Втор-Ком» в 2018 г. вошло в тройку крупнейших производителей нетканых геосинтетических материалов и десятку переработчиков вторичного ПЭТФ в России. Сейчас мощности наращиваются.

Первые два года было непросто. Люди хотели разделять мусор только за деньги. Но это совершенно не выгодно компании, которая занимается вывозом мусора. Помогла планомерная совместная работа администрации Копейска, средств массовой информации и перевозчиков. И сегодня копейчане частично приучились разделять отходы. Исследовав несколько площадок с контейнерами, мы пришли к выводу, что отдельно население собирает лишь бумагу. В желтых контейнерах можно увидеть стеклянные бутылки вперемешку с другим бытовым мусором.

Социологический опрос, проведенный среди обучающихся колледжа показал, что большинство ребят знают о вреде, который наносится окружающей среде при сборе ТБО, но не все знают, что некоторые отходы в земле не разлагается веками. Большая часть опрошенных не догадываются о возможном использовании компонентов ТБО при повторном изготовлении пластика и других материалов.

В рамках данного исследования нами было проведено анкетирование и горожан, с целью получить информацию о мнении копейчан о проблемах раздельного сбора мусора. Опрос населения показал, что идея раздельного сбора мусора не сразу нашла понимание среди копейчан.

Проходим были заданы четыре вопроса:

- 1 Волнуют ли вас проблемы бытового мусора?
- 2 Знаете ли вы о раздельном сборе отходов?
- 3 Применяете принцип раздельного сбора отходов?
- 4 Готовы собирать отходы раздельно?

После обработки результатов мы выяснили, что проблемы бытового мусора волнует только 57% горожан, знают о раздельном сборе отходов – 84%, применяют принцип раздельного сбора отходов – 8%, готовы собирать отходы раздельно – 47%.

Выводы нашего исследования:

Управление отходами – это искусство извлекать из него полезные компоненты и после переработки использовать повторно. Такой подход к ТБО решает многие проблемы:

- сохраняет природные ресурсы для наших потомков;
- сокращает объем отходов, которые вывозят на свалку;
- сокращает транспортные расходы;
- меньше загрязняет окрестности;
- сохраняет наше здоровье.

Вот почему в последние годы во всем мире все более активно осваивается именно такой подход. Проще контролировать то, что попадает на свалку, чем продукты разложения отходов, мигрирующие со свалки в окружающую среду. Бытовые отходы состоят из различных компонентов, которые в идеале не должны смешиваться между собой, а должны утилизироваться отдельно друг от друга наиболее экологичным и экономически выгодным способом.

Казалось бы, нет ничего сложного в том, чтобы взять пустую стеклянную тару и положить её в специальный контейнер. Но для многих это является проблемой.

Кому-то проще выбросить бутылку или картонную коробку в обычный контейнер, а другим принципиально важно опустить в контейнер для стекла жирную или грязную банку, или другие отходы. Да и контейнеры для ПЭТ-бутылок часто используются для складирования обыкновенного мусора.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабанин И. Мусорная революция. Как решить проблему бытовых отходов с минимальными затратами // ОМННО "Совет Гринпис", 2008. - 22 с.
2. Бабанин И.В. Организация селективного сбора отходов. Методические рекомендации // Твердые бытовые отходы. 2009. № 9. С.10-17
3. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России.: Уч. И справ. пособие.- М.: Финансы и статистика, 2001. — 672 с.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Разделение_мусора (22 октября 2018)

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА ПРИ УДАЛЕННОЙ РАБОТЕ В ИТ-СФЕРЕ.

Палкина А. М., руководитель - Фадеева Л. В.

ГБПОУ «Челябинский энергетический колледж им. С.М. Кирова»

В современном мире все больше распространяется такое явление, как удаленная работа. Это удобно для обеих сторон. Руководство компании может нанимать профессионалов из разных точек мира, нет необходимости тратить ресурсы на аренду офисов или оплату переезда сотрудника в другой город. Более того, 2-летнее исследование в Стэнфорде показывает поразительный прирост производительности при работе из дома. В этом исследовании на 500

испытуемых продуктивность при работе из дома возростала в среднем на 13% [7].

Для сотрудника удобство заключается в том, что нет надобности вставать за 2 часа раньше до работы, собираться и тратить время и деньги на дорогу или вовсе переезжать. Таким образом, дом становится рабочим офисом. Но это также имеет минусы.

РИА новости опубликовали исследование сервиса Работа.ру, которое показало: около 50% опрошенных желали вернуться с «удаленки» в офис. Самыми распространенными факторами, мешающих работе, стали родственники, домашние дела, неорганизованный рабочий процесс.

Одними из самых популярных профессий для удаленной работы являются профессии в ИТ-сфере (Рисунок 1).

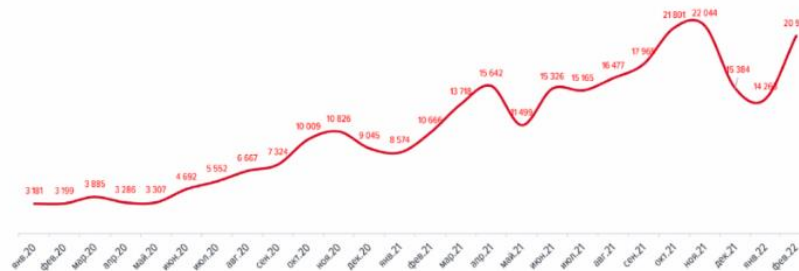


Рисунок 1 – Динамика вакансий в ИТ-сфере с удаленным форматом работы в России (за последних два года)

Из всего этого следует вывод, что для специализации «Программист» удаленная работа — это распространенное явление. Поэтому для людей, которые впервые сталкиваются с таким режимом работы, необходимо создать инструкцию, показывающую как можно избежать ошибок на первых порах и продолжить работать в том же удобном для них режиме.

Было решено провести эксперимент по организации жилой комнаты, следуя рекомендациям экспертов и исследований. Для этого использовались программы для моделирования и проектирования.

При удаленной работе необходимо самостоятельно организовывать свой рабочий день и место. Важной чертой характера становится самодисциплина.

Правильная организация рабочего пространства и самодисциплина тесно связаны, ведь при правильно устроенном рабочем месте, нет возможности отвлечься от работы.

Для того, чтобы рабочее настроение и ассоциации, которые могут быть негативными, не влияли на жизнь после работы и отдых в комнате, необходимо зонирование.

Первая зона возле окна является рабочей так, как для удобства при работе лучше всего подходит дневной свет с левой стороны стола. Здесь находится рабочий стол с компьютером и стеллаж для необходимых при работе документов и книг. Таким образом, все необходимое при работе находится в одном месте (Рисунок 7).

У противоположной стены расположен платяной шкаф для вещей.

Вторая часть комнаты отделяется от рабочей ширмы с растениями – это жилая зона. Ширма с растениями не перекрывает свет от окна полностью, но визуально разделяет помещение на 2 части.

В жилой части также стоит компьютерный стол, который уже не предназначен для работы. Это позволяет разделить рабочую и личную жизнь. При необходимости компьютерный стол можно заменить на телевизор. Рядом со столом стоит комод, предназначенный для хранения личных вещей. Высота комода дает возможности ставить на него вещи другого характера, например, косметика. У противоположной стены расположен разборный диван (Рисунок б).

Но нельзя забывать про здоровье. Общеизвестным фактом является то, что постоянная работа за столом и компьютером негативно сказывается на зрении, спине и на остальном теле в общем.

Самое важное это стол и стул. Подходящим типом стола является стол с регулируемой высотой, но также его можно заменить столом, высота и ширина которого соответствует ГОСТу (Рисунок 2).

В наше время существует большое разнообразие компьютерных стульев, но не все из них подходят для работы. В выборе стула тоже необходимо обратиться к стандарту. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» дает нам описание правильного рабочего места, в том числе описание в пт. 9.6, 9.7, и в пт. 10.4 требуемые характеристики компьютерного стула: рабочий стул (кресло) должен быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию (Рисунок 3).

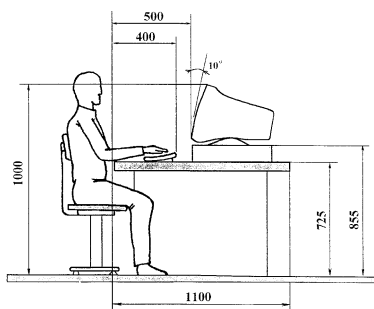


Рисунок 2 – Рекомендуемая планировка рабочего места

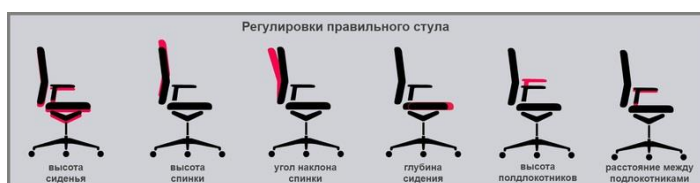


Рисунок 3 – Регулировка стула

Вторым по важности фактором является освещение. Следуя СанПиН 2.2.4.3359-16 мы уже расположили рабочий стол слева от окна, таким образом, что естественный свет падает прямо на стол. Когда дневной свет исчезнет,

должны включаться и люстра, и настольная лампа, поэтому оба варианта должны обязательно присутствовать.

В конечном итоге план комнаты будет выглядеть таким образом (Рисунок 4):

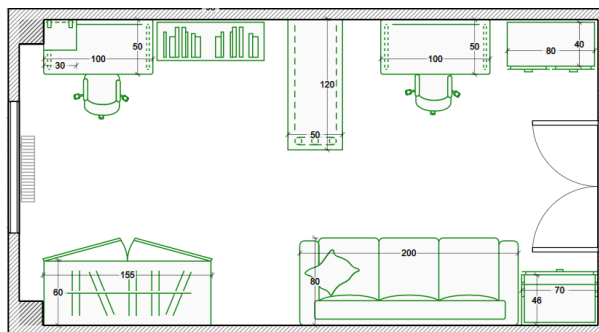


Рисунок 4 – План комнаты

Но нельзя забывать, что на рабочий процесс влияет атмосфера и настроение человека, а значит и декор тоже важен. Цвета, используемые в помещении, будут светлыми. Такие оттенки делают комнату визуально больше. При необходимости можно добавить зеркала в полный рост, что тоже увеличит комнату (Рисунок 5).



Рисунок 5 – Вид сверху



Рисунок 6 – Вид от дверного проема

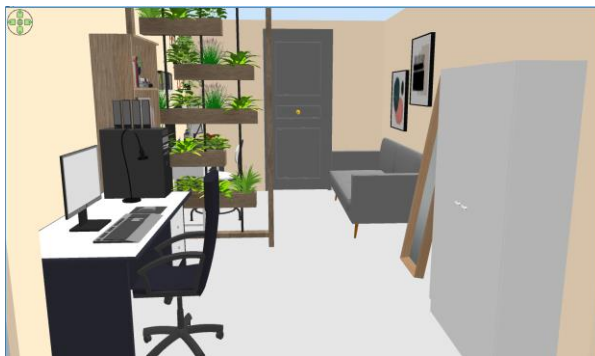


Рисунок 7 – Вид от окна

В конечном итоге, хотелось бы сказать, что, имея базовую мебель, можно в небольшом пространстве организовать себе и рабочее место, и жилую комнату, применив немного фантазии. Для этого необходимо выяснить какие критерии удобства вам соответствуют, и, что рекомендуют специалисты, чтобы не повторять ошибок начинающих удаленных сотрудников, тем самым сохранив стабильность в работе и свое здоровье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кондрашева Н. Третью работников администрации Челябинска перевели на удаленку [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://74.ru/text/politics/2022/01/24/70396172/>
2. Исследование: 50% россиян хотят вернуться в офис после «удаленки» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ria.ru/20200506/1571005384.html>
3. РБК: доля компаний в России с работниками на удаленке выросла до 51% [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/13643581>
4. Садовский, В. Типы и нормы освещения при организации рабочего места [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://220.guru/osveshhenie/istochniki-sveta/normy-i-trebovaniya-osveshhenosti-rabocheho-mesta.html>
5. Планировка рабочего места программиста и организация работы с компьютером [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/273712/page:39/>
6. Лихтман А. Как оборудовать рабочее место дома, чтобы сохранить эффективность и здоровье на удаленке [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vc.ru/life/167055-kak-oborudovat-rabochee-mesto-doma-chtoby-sohranit-effektivnost-i-zdorove-na-udalenske>
7. Двухлетнее исследование в Стэнфорде показывает поразительный рост производительности при работе из дома [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.inc.com/scott-mautz/a-2-year-stanford-study-shows-astonishing-productivity-boost-of-working-from-home.html>
8. Данина Н. Сверхновая реальность рынка труда: аналитика и прогнозы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://chelyabinsk.hh.ru/article/30099?ysclid=19r44mg243982224583>
9. Бегин А. Статистика удаленной работы в мире в 2023 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://inclient.ru/remote-work-stats/>

МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Пашин Н.А., руководитель – Трембач Т.В.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Каждый из нас периодически слушает музыку, испытывая при этом различные эмоции. Кто-то любит отдыхать под любимые композиции, кому-то лучше работается, когда звучат привычные инструменты.

Музыка касается многих сфер жизни человека, во многом определяя развитие личности. Она формирует взгляды, характер. С помощью музыки люди издавна выражали свои мысли, чувства.

Большинство из нас слушает разную музыку, которая, так или иначе встретится где-нибудь, независимо от того, хотим мы этого или нет – в машине, автобусе, супермаркете, кинотеатре, на улице, на дискотеке, – везде, где бы мы ни находились, нас сопровождают звуки музыки. При этом вряд ли кто-то задумывается, какое огромное влияние различная музыка и звуки оказывают на наш внутренний мир, наше поведение и здоровье – на организм человека.

Существует множество музыкальных жанров: классика, рок, ритмичная музыка, блюз, хип-хоп – и многие другие. Музыка стала занимать большую часть нашей жизни, поэтому возникла необходимость изучения ее влияния на организм человека. В наше время множество серьезных ученых исследуют резервы музыкального воздействия на самые разные области человеческой жизни.[2,6,8]

Воздействие музыки на человека — это вечный вопрос, ещё с древних времён люди заметили сильное влияние звуков. Они активно применяли музыку в религиозных обрядах, для поднятия боевого духа в сражениях, а позже — и для врачевания недугов. В Древнем Египте хоровое пение излечивало от бессонницы, несло эффект обезболивания. Древнекитайские врачи вписывали в курс лечения прослушивание мелодий. Платон ещё в 6 веке до нашей эры утверждал, что музыка — это наиболее сильное средство, влияющее на душу, тело и интеллект человека.

С помощью музыкального искусства люди всегда выражали взгляды и чувства. Оно стимулирует работу мозга, из-за чего Пифагор проводил занятия с учениками под приятное музыкальное сопровождение. Пифагор также заметил, что музыка влияет на здоровье человека, и разработал систему лечения с её помощью. К тому же считал, что музыка лежит в основе культуры и воспитания общества. Рекомендовал мужчинам слушать более ритмичные и энергичные композиции, а женщинам — спокойные, умиротворяющие, что способствует формированию характера и состояния духа.

Аристотель говорил, что влияние музыки на психику настолько сильное, что с ее помощью можно сформировать особенную личность. Авиценна считал, что сильным является влияние музыки на здоровье человека, и ставил ее в один

ряд с диетой, смехом, лечебными ароматами; эффективно использовал музыку при лечении душевнобольных.[1]

Звон колокольчиков применялся на Руси для лечения головной боли, снятия слеза, болезней суставов, порчи. По мнению современных ученых, звон имеет ультразвуковое и резонансное излучение, уничтожающее множество вирусов.

Позднее появились научные доказательства способности музыки влиять на человека, повышая и снижая уровень кровяного давления и участвуя в ЦНС, газообмене, сердечном ритме и других процессах жизнедеятельности. Пожалуй, вред может нанести лишь слишком громкая музыка, вызывая звучанием головные боли. Депрессивные песни при серьезном стрессе могут усугубить положение.

В двадцатом веке каждый человек сам выбирает, какой стиль ближе по духу, однако интересно проследить воздействие музыки на организм и человека в целом. Какая музыка полезна, в каких случаях, как жанры музыки влияют на человека, как правильно её применять для улучшения здоровья и состояния психики?

Современный взгляд на музыкальное влияние на здоровье исключительно положителен. Многие ученые доказали, что правильно подобранные мелодии могут лечить серьезные заболевания. Как музыка влияет на здоровье:

1. Приглушает боль. Проведенные исследования показали, как влияет приятная мелодия на восприятие боли: при прослушивании любой понравившейся композиции человек испытывает гораздо меньшие болевые ощущения, а также у него снижается уровень тревоги, связанный с болью.

2. Ускоряет восстановление после сердечных операций. Регулярное прослушивание жизнерадостных композиций повышает настроение, что способствует улучшению циркуляции крови, снижению давления и сердцебиения, расширению сосудов. Результатом становится быстрое восстановление работы сердца.

3. Уничтожает микробы. Музыкальное влияние на здоровье также касается уничтожения болезнетворных микробов. При прослушивании церковной композиции их активность снижается почти вдвое, что было многократно доказано во время эпидемии чумы в средние века.

4. Предотвращает потерю слуха. Меломаны или музыканты гораздо дольше сохраняют хороший слух. Проведенные исследования показали, что даже в пожилом возрасте бывшие музыканты имеют более чуткий слух, чем обычные молодые люди.[7]

Мы провели опрос на предмет выявления влияния разнохарактерной музыки на эмоциональный фон обучающихся, посредством составленной нами анкеты, участниками которого стали студенты ГБПОУ ЮЭТ.

Результаты опроса показали, что: студенты чаще всего предпочитают слушать рэп и поп-музыку, данные позиции разделили первое место, на втором и третьем разместились такие стили как хип-хоп и электронная музыка.

Во время сниженного настроения обучающиеся предпочитают слушать ритмичную музыку, громкость во время прослушивания обычно выше среднего.

Во время хорошего настроения 36% слушают веселую по характеру музыку, 23% ритмичную и 23% тихую по динамике музыку.

Проанализировав взаимосвязь между музыкальными предпочтениями подростков и их эмоциональным состоянием, принято решение создать пакет рекомендаций для полезного прослушивания музыки, которые оформили в виде буклета. Данными рекомендациями могут воспользоваться как студенты, так и преподаватели.

Есть музыкальные произведения, которые могут помочь вам справиться с негативными эмоциями, столь распространенными в нашей жизни. Кроме того, все эти мелодии повышают творческий потенциал и помогают настроиться на рабочий лад.

Следует уточнить, что все специалисты в области музыкотерапии делятся на две группы. Одни считают, что человеку помогает та музыка, которую он любит. Другие (и их большинство) говорят, что все люди одинаковы, а потому на всех на них определенным образом действуют одни и те же звуковые волны. При этом целебная сила не зависит от таких понятий как «нравится» и «не нравится».

Приведенный список музыкальных произведений основан на второй точке зрения и включает в себя мелодии, отобранные специалистами в ходе клинических испытаний на добровольцах, имеющих разные музыкальные пристрастия.

- Специалисты уверяют, что музыка тем полезнее, чем она менее ритмична и тише.

- Музыка помогает только тогда, когда ее слушают, а не просто обеспечивают тревожным мыслям музыкальное сопровождение.

- Музыка должна как бы проходить сквозь вас, всецело заполняя сознание и мысли. Слушая музыку, всегда представляйте, что она звучит только для вас.

- Замечено, что «незнакомая» классическая музыка имеет больший позитивный эффект, чем знакомая.

- Не переборщите! Часовое слушание, например, симфонии Бетховена, может оказать прямо противоположный эффект: не только не расслабит, но вызовет раздражение и усталость.

- Если у вас не так много свободного времени, достаточно выделить на это несколько минут в день, желательно вечером.

- Регулируйте громкость! Даже стимулирующую музыку не стоит включать на всю громкость - это раздражает и напрягает организм.

- Если мелодия будит в вас приятные чувства и воспоминания, это обязательно благотворно отразится на вашем состоянии.

В рамках данного исследования, на основании изученных материалов по теме проекта, нами подготовлены рекомендации:

От синдрома хронической усталости рекомендуют слушать: романс «Вечерний звон», музыка песни «Русское поле», «Утро» - Грига, «Времена года» - Чайковского, «Рассвет над Москвой рекой» из оперы «Хованщина» - Мусоргского, музыка Брамса: третья часть Третьей симфонии, первая часть Четвертой, «Венгерские танцы».

От депрессии и эмоционального стресса хорошо помогают: «Времена года» - Чайковского, «Вальс» - Шостаковича, романс из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метелица» - Свиридова, оркестровые аранжировки Пурселя, «Картинки с выставки» - Мусоргского.

От неврозов и раздражительности — музыка Чайковского. Поможет любая музыка: от «Вариации на тему рококо» до «Славянского марша». Специалисты рекомендуют обратить внимание на балет увертюру — фантазии к «Ромео и Джульетте», симфонию «Зимние грезы»

Музыка спокойного настроения и бодрости. Исследования показали, что музыка периода барокко активизирует альфа-волны – ритм головного мозга, отвечающий за бодрствование и ощущение спокойствия. Известными и знаменитыми композиторами этого периода считаются: Вивальди и Гендель, Бах и Боккерини, Телеман.

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности: Ф. Шопен - Мазурки и прелюдии. И. Штраус - Вальсы. Рубинштейн - «Мелодия».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением: В.А. Моцарт - «Дон Жуан». Ф. Лист - «Венгерская рапсодия». А. Хачатурян - «Сюита Маскарад».

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения: П.И. Чайковский - «Шестая симфония», 3 часть. Л.В. Бетховен - «Увертюра Эдмонд». Ф. Шопен - «Прелюдия 1, опус 28». Ф. Лист - «Венгерская рапсодия». Монти - «Чардаш».

Поднимает настроение прослушивание блюза, джаза, калипсо. Музыка должна быть спокойной, не громкой, не слишком быстрой. Громкая и быстрая музыка способствует выбросу адреналина в кровь, что не для всех одинаково полезно.

В наши дни музыка постепенно объединяется с медициной, университеты западных стран разработали программы по подготовке музыкотерапевтов и, вполне возможно, что классическую музыку для здоровья мы будем принимать вместо таблеток от бессонницы и для успокоения расшатанных нервов, от головной боли и снижения аппетита.

Во все прошедшие и будущие времена музыка была и будет тем, что нас сопровождает. И недооценивать ее важность в нашей жизни нельзя. Поэтому только нам решать, какая музыка будет формировать нас и наше будущее поколение как личностей. От нас зависит, какое влияние музыки мы выберем.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Введение в музыкотерапию / Под ред. Г.-Г. Декер-Фойгт. — СПб.: Питер, 2018. – 328 с.
2. Дизренс Ч. Влияние музыки на поведение/ Ч. Дизренс. – М; Московская консерватория, 2013. – 218 с.
3. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных/ И.М. Догель. - Казань, 2018. – 193 с.
4. Долгобородова, Д.А. Влияние музыки на человека / Д.А. Долгобородова, В.А. Варенцов// Культурология и искусствоведение : материалы III Международ.

науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2019 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2019. — С. 48-50. — URL: <https://moluch.ru/conf/artcult/archive/247/10884/> (дата обращения: 15.01.2023).

5. Лобанова Е.А. Здоровье сберегающие технологии на уроках музыки/ Е. А. Лобанова. – Образование в современной школе, 2020, №9.С.21-28

6. Полякова В.Б. О возможности применения музыки для стимуляции умственной работоспособности // Физиологические характеристики умственного и творческого труда. - М 2019. - С. 103-104.

7. Ситникова, Н. Давайте слушать музыку! / Н. Ситникова. Саранск.: 2019. – 224 с.

8. Саго, Г. Целебная сила музыки: Золотой век / Саго Г. – М.: 2018. – 204 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВЕЙПИНГА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮЖНОУРАЛЬСКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕХНИКУМА

Разенкова С.В., руководитель - Хоменко И.В.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Молодежь, в силу своего возраста, склонная к риску и переменам, быстро наполняет свое жизненное пространство новыми феноменами. Для современной молодежи одним из таких явлений стал вейпинг - процесс использования персонального испарителя, часто именуемого «электронной сигаретой» и считающегося менее вредным для самого пользователя и менее неприятным для окружающих его людей. Вейпинг становится социальным явлением, наиболее активно распространяющимся именно в молодежной среде. Популярность вейпинга среди молодого поколения объясняется тем, что именно данная возрастная группа вкладывает ряд скрытых субъективных смыслов в процесс «парения». Традиционным объяснением обращения человека к вейпингу считается желание избавиться от никотиновой зависимости, что сопровождается заменой реального табака электронными сигаретами. Однако существуют и неформальные причины популярности феномена вейпинга среди молодежи, такие, как следование моде и желание обрести единомышленников среди любителей электронных сигарет.

Практики потребления вейпа начинают активно транслироваться в молодежной среде, привлекая в ряды любителей ароматного пара все больше молодых людей. Для молодежи вейпинг - это социальное явление, характеризующееся выдвиганием потребления электронных сигарет как ключевой ценности, господствующей над другими ценностями человеческой жизни. В связи с этим, актуальным представляется изучение роли социального явления вейпинга в жизни современной молодежи.

В 2021 году я стала замечать случаи использования вейпов моими друзьями, одноклассниками и обучающимися других групп техникума.

У меня возникли вопросы:

- насколько популярны вейпы среди обучающихся нашего техникума?
- какое влияние оказывают вейпы на здоровье человека, который его использует, и на здоровье окружающих?
- с какого возраста можно употреблять вейпы?
- существуют ли ограничения со стороны законодательства по отношению к вейпам?

В связи с этим, мне захотелось подробно разобраться в этой проблеме и исследовать уровень распространенности вейпинга, а также ознакомить с результатами своей работы обучающихся нашего техникума, чтобы сформировать у них негативное отношение к курению вейпа.

Научных статей по данной тематике относительно мало, что связано со сравнительной новизной изучения данной проблемы. Кроме того, исследователи еще не окончательно обосновали вред парения на здоровье человека, так на данный момент существуют данные, которые доказывают вред парения на организм человека, с другой стороны, другие данные отображают менее негативное влияние на организм, по сравнению с курением табака [4,с.25]. Это может привести к тому, что у вейп-парящих появится зависимость на психологическом уровне, а в юном возрасте у людей особенно быстро формируются новые привычки.

Поиском решения данной проблемы занимаются такие ученые как: Р. Мертон, П. Бергер, Т. Лукман, И. Гофман. Вейпинг как социальное действие анализируется с опорой на идеи М. Вебера. Вейпинг как модное течение интерпретируется в ракурсе мнений Г. Зиммеля, В. Зомбарта.

Изучив литературу по данной проблеме, я пришла к мысли, что публикуемые статистические данные не в полной мере отражают реальный масштаб бедствия, поэтому решила провести исследование уровня распространения употребления вейп - девайсов среди обучающихся нашего техникума, а площадкой для исследования стало политехническое отделение Южноуральского энергетического техникума.

Считаю, что тема данной исследовательской работы важна и достойна особого внимания.

Я оказалась перед **проблемой**, которая заключается в том, что не все обучающиеся нашего техникума осознают масштабы и вред вейпинга. Поэтому выбрала именно эту тему для нашей работы.

Целью настоящей работы является выяснение уровня распространенности вейпинга среди обучающихся ГБПОУ «ЮЭТ».

Объектом исследования стали студенты гр.16, 26, 36, 46 по специальностям Поварское и кондитерское дело и Технология продукции общественного питания.

Предмет исследования: уровень распространенности вейпинга среди обучающихся ГБПОУ «ЮЭТ».

Гипотезой исследования является предположение о том, что, если студенты техникума будут знать о результатах данной работы, то это поможет снизить количество вейперов.

Для достижения цели и подтверждения гипотезы были сформулированы **задачи** работы:

1. Изучить и проанализировать необходимые источники информации, научную и справочную литературу по теме работы.
2. Раскрыть понятие проблемы вейпа.
3. Выявить степень использования вейп-девайсов не только обучающимися нашей группы, но и обучающимися других групп.
4. Составить анкету, провести социологический опрос обучающихся в гр. 16, 26, 36, 46 по специальностям Поварское и кондитерское дело, Технология продукции общественного питания с целью выявления уровня использования вейп - девайсов, обработать данные, полученные в ходе опроса.
5. Разработать план мероприятий профилактики вейпинга среди обучающихся нашего техникума.
6. На основании данных социологического опроса составить диаграммы.
7. Обобщить и проанализировать ответы обучающихся, сделать собственные выводы.
8. Подготовить презентацию работы для защиты в электронном виде.

Актуальность работы определяется практической значимостью исследуемого вопроса для Южноуральского энергетического техникума.

Практическая значимость заключается в том, что теоретический материал, отобранный из большого разнообразия информационных источников, и практический материал, созданный мной самостоятельно с учетом наших исследований, собран воедино и эти материалы могут быть предложены мастерам производственного обучения и преподавателям для проведения классных часов по профилактике вейпинга, внеклассных и профориентационных мероприятиях, а также на родительских собраниях.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Подготовительный этап: формулировка актуальности темы, постановка целей и задач, разработка плана действий.
2. Основной этап:
 - изучение литературы и интернет-источников по данной проблеме;
 - составление анкеты и проведение социологического опроса в 2021-2022 учебном году среди обучающихся ГБПОУ «ЮЭТ»;
 - проведение мероприятий, направленных на ведение здорового образа жизни;
 - повторный опрос в 2022-2023 учебном году среди обучающихся ГБПОУ «ЮЭТ».
3. Заключительный этап: подготовка доклада для выступления на научно-практической конференции, создание презентации и публичное представление проекта.

Нами была разработана анкета и проведен социологический опрос, в котором приняли участие студенты гр.16, 26, 36, 46. Вопросы были направлены

на то, чтобы выяснить уровень распространенности использования вейпа обучающимися.

Было опрошено 79 обучающихся нашего техникума в возрасте от 15 до 18 лет, среди которых 69% девушек (54 чел.) и 31% юношей.

В результате проведенного нами исследования, было выявлено, что знают о таких устройствах как электронные сигареты, кальяны, вейпы 75 человек (95%). 62% опрошенных (49 человек) уже испытали на себе либо вейп, либо электронные сигареты.

Одним из вопросов проводимого исследования был «Как вы относитесь к парению?» Ответы респондентов распределились следующим образом:

- парю постоянно – 5,0%;
- парю изредка – 38,0%;
- пробовал, но больше не парю – 19,0%;
- никогда не пробовал – 38,0%.

Выяснилось также, что почти половина респондентов имеют знакомых и друзей, активно использующих данные устройства – 32 человека (41%).

Насколько вреден вейп для здоровья человека, а тем более для подростка? Бытует мнение, что от вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет. И что с помощью вейпа или электронной сигареты можно бросить курить, а для окружающих пар вообще безвреден. Конечно, ученые уже сделали свои выводы, а что же показывают результаты анкетирования? В безопасности вейпов убеждена большая часть обучающихся – 74% (58 человек). Исходя из чего, можно сделать вывод о недостаточной информированности обучающихся по данному вопросу.

На вопрос «Где можно парить?» мнение обучающихся разделилось следующим образом:

- где угодно, законом это не запрещено – 36,0%;
- в общественных местах парение запрещено – 71,4%;
- на улице – 22,6%;
- дома – 4,4%;
- в техникуме – 5,6% .

По результатам опроса можно сделать вывод, что большая часть обучающихся считает, что парение запрещено в общественных местах.

На вопрос: Нужны ли ограничения на парение, как и на курение? 52 респондента ответили отрицательно. Это говорит о том, что обучающиеся не осознают масштаб проблемы.

Проанализировав результаты социологического опроса, можно сделать вывод, что уровень использования вейпов среди обучающихся нашего техникума высокий. Ситуация далека от идеальной, потому что для многих обучающихся их использование становится привычным делом и осознания этого нет.

Итогом нашего исследования стало разработка памятки для обучающихся техникума и родителей «Осторожно, вейпинг!» и плана мероприятий профилактики вейпинга среди обучающихся нашего техникума. В него вошли беседы, лекции, классные часы, просмотр специализированных фильмов. В

рамках нашего исследования мы донесли проанализированную информацию на родительском собрании на тему «Курение, вейпинг и подросток», провели акцию «Сигарета или конфета», классные часы «Курить-здоровью вредить», «Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!» и показали специализированные фильмы «Влияние курения на организм человека», «Вейп – это яд!», «Вейперы» «Удар прямо в мозг». После просмотров фильмов провели беседу «За круглым столом» среди обучающихся, обсудив все «за» и «против». Беседа была очень оживленной, ни осталось никого равнодушного. Увидев последствия болезней, вызванных вейпингом, узнав подробности о составе смесей для вейпов, о их действии, многие из ребят задумались о своем отношении к ним. Также мы сделали вывод: что основным способом оздоровления подростков является организация их досуга, приобщение к занятиям спортом и физкультурой. А мероприятия по профилактике вредных привычек должны этому способствовать, не просто информируя, а убеждая, формируя позитивное восприятие основ здорового образа жизни.

После проведенных мероприятий был проведен повторный опрос. Получили следующие результаты: опрошенные ответив на седьмой вопрос анкеты сказали, что электронные сигареты приносят вред – 71 человек (90%). При ответе на восьмой вопрос 79 человек (100%) обучающихся ответили, что в общественных местах парение запрещено. При ответе на девятый вопрос только 64 человека (81%) сказали, что нужны ограничения на парение, как и на курение. На вопрос пользуетесь ли Вы в настоящее время вейп – девайсами? 25 человек (31,6%) утвердительно ответили, что больше не парят.

Благодаря нашей работе 9 человек перестало использовать вейпер, 17 человек пообещали больше не использовать вейпер, многие обучающиеся решили более ответственно относиться к своему здоровью. Может решение этих студентов – это и не так много, но мне кажется даже эта капля принесет большую пользу, пусть кто-то и не бросил курить вейпер, но он начал задумываться – это тоже хорошо, ведь это уже первый шаг. Поступило также предложение от самих обучающихся продолжить исследование в следующем году и профилактическую работу в нашем техникуме, направленную на ведение здорового образа жизни подростка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инглик, Т.Н., Распространенность вредных привычек среди подростков // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=11436> (дата обращения: 18.01.2023)
2. Левитский, Л.М. Вред никотина: пособие для учителей / Л.М. Левитский, В.С. Язловецкий. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 159 с. – ISBN 987-4-7892-1346-8 — Текст : непосредственный.
3. Мамченко, М.М. Электронные сигареты в современном мире / М.М. Мамченко, Е.С. Скворцова. — Москва : РИО ЦНИИОИЗ , 2019. — 120 с. — Текст : непосредственный.
4. Пелипецкая, В.Б. Влияние курения электронных сигарет на развитие подростка / В.Б. Пелипецкая. — 4. — Москва : Академия профессионального

образования , 2020. — 70 с. – ISBN 951-4-7242-2546-7— Текст :
непосредственный.

ПРИМЕНЕНИЕ АВТОМАТИЗАЦИИ В МНОГОКВАРТИРНОМ ДОМЕ: ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ «УМНЫЙ ДОМ» И ИХ РЕШЕНИЕ

Романов Н.М., руководитель - Яхья В.М.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

Люди всегда и везде стремятся сделать свой дом более уютным и сейчас с нынешними технологиями можно сделать новый шаг в увеличении комфорта. При помощи системы «Умный дом» люди могут повысить комфорт во много раз и перестать заботиться об малозначимых вещах. Однако данная система не популярна среди граждан из-за цены и кажущейся сложности в установке и настройке данной системы.

Целью работы является: анализ возможности использования различных видов автоматизации для улучшения комфорта в жилом доме и обоснование перспектив внедрения этой системы в быту.

Задачи:

- проанализировать распространенность в Челябинской области;
- рассмотреть понятие системы «Умный дом» и принцип её действия;
- доказать, что её установка в дом необходима;
- изучить преимущества и недостатки системы;
- предложить методы исправления недостатков.

Объект исследования: система «умный дом».

Предмет исследования: структура «умного дома», его работа, проблемы системы.

Методы исследования: анализ, изучение.

Гипотеза исследования: система не распространяется, из-за сложившихся сомнений связанных с практическим применением и стоимостью. Требуется доказать, что система имеет доступную стоимость и не требует специальных знаний для установки и настройки.

Практическая значимость: данная работа предусматривает расчет стоимости и приведение методов решения различных трудностей связанных с данной системой.

Характеристика источников: письменные, цифровые.

Система «Умный дом» в Челябинской области.

Система умный дом не распространена в Челябинской области и появляется в виде редких «экспонатов», в которых никто не живёт и которые служат лишь для демонстрации возможностей.

Понятия и принцип действия.

Система обладает конструкцией модульного типа, включающей разграниченные по функциональности блоки. Они частично или полностью интегрированы в общую сеть. Каждый из этих модулей-блоков выполняет

собственную задачу, но они способны взаимодействовать и между собой. Любой базовый комплект «Умного Дома», как правило, включает следующие элементы:

1. Центральный управляющий контроллер;
2. Климатическая система;
3. Система питания сети;
4. Система охраны;
5. Система диагностирования;

Управление системой осуществляется через контроллер или телефона, в которых можно настроить работу подконтрольных систем и управлять ими дистанционно при помощи Wi-Fi или Bluetooth. Климатическая система отвечает за микроклимат посредством множества датчиков, которые собирают информацию об влажности воздуха, температуры, запыленности помещения. Система питания отвечает за экономию электроэнергии. Система охраны состоит из камеры, которая будет фотографировать человека при входе в дом, а так же датчиков на окнах. Система диагностирования может проанализировать и показать в каком месте поломка, что лучше заменить из-за выхода срока службы, а так же сообщит об поломке если вас не было дома.

При эксплуатации системы существуют следующие проблемы:

1. Повышение угрозы, исходящей от киберпреступников.

В связи с тем, что технологии умного дома опираются на дистанционное управление и цифровые технологии опасность, исходящая от киберпреступников, возрастает. Злоумышленник может взломать и открыть дверь в ваш дом, просматривать запись камеры, отключать и включать различные устройства и так далее.

2. Большая стоимость.

На рынке систем умного дома постепенно увеличивается количество производителей, что создаёт предпосылки создания конкуренции. Всё это сказывается на понижении стоимости оборудования для умного дома, услуг по установке и настройке системы. Однако, учитывая данные события, цена может всё равно оказаться высокой;

Для устранения данных недостатков я предлагаю:

1. Воизбежание взлома вашей системы:

- 1) Использовать сложные пароли, не используемый нигде кроме системы «Умный дом», при возможности использовать двухфакторную аутентификацию.
- 2) Регулярно проверять систему на наличие вирусов и соблюдать цифровую гигиену.

2. Для понижения стоимости использовать: аналоги популярных систем, настройку которых можно провести без специалистов, благо для этого есть много информации в различных источниках и множество вариантов языков программирования для настройки.

Данная система очень удобна: она может экономить электроэнергию, выключая неиспользуемые приборы и включая их при необходимости, так же она может сохранить дом, автоматически сообщив о пожаре вам и пожарной охране, охранять ваш дом от злоумышленников присылая сообщения о

вхождении в квартиру и выполнять многие другие функции, экономящие время и силы. Как же удобно выключить свет на кухне, не вставая с дивана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. М.С. Янг. Умный дом: цифровые помощники, домашняя автоматизация и IoT. - 2020г. – 315 с. – ISBN 978-1-98095-233-6.
2. М. Бьюкенен. Руководство по умному дому: Как автоматизировать свой дом, чтобы ваша семья развлекалась, чувствовала себя комфортно и безопасно. / М. Бьюкенен – США: Сиэтл, 2020г. – 136с. – ISBN 978-1-73554-300-0
3. А. Хоу. Умный дом: простые идеи, которые помогут вам с ремонтом вашего умного дом. / А. Хоу - Великобритания, 2020г. - 120 с. - ISBN 978-1-72878-515-8.
4. Интеллектуальный дом: [Электронный ресурс]. / Режим доступа: <http://www.placebase.ru/UmniiDom/>
5. Степик: Умный дом с нуля [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://stepik.org/course/125483/promo?from_mobile_app=true

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ПОДРОСТКА

Рыженков Е.Д., руководитель – Иванова С.А., Есина О.В.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

В современных условиях на здоровье людей влияет множество факторов. Одним, из которых является употребление энергетических напитков. Энергетические напитки – безалкогольные или слабоалкогольные напитки, в рекламной кампании которых делается акцент на их способность стимулировать центральную нервную систему человека или антиседативный эффект. В современном обществе напиток является обычным делом. Помимо взрослых, сформировавшихся людей, эти напитки пьют и молодежь с еще не окончательно сформированным организмом.

Вы все наверное видели как подростки и обучающиеся образовательных учреждений пьют энергетики банками прямо на скамейке, на улице, в коридорах школ, техникумов никого не стесняясь. А некоторые из них уже давно имеют зависимость от энергетиков. А есть уже и такие кто испытывают проблемы с здоровьем из-за них, но каждое утро они все равно их покупают! Чтобы что? Что бы испытать бодрость?

Потребление напитков может пагубно сказаться на росте и развитие подростка, ведь энергетики не приносят той пользы, в которой нуждается растущий организм ребенка. Несмотря на это производители не жалеют денег на рекламные акции для продвижения своего товара и утверждают, что эта продукция приносит только пользу, и выпускают новые типы напитков. Но так ли это? Это и предстоит мне узнать [1].

Прежде чем приступить к экспериментальному исследованию объекта нами был проведен опрос среди обучающихся техникума в социальной сети в ВК. Результаты опроса представлены на рисунках 1-4.

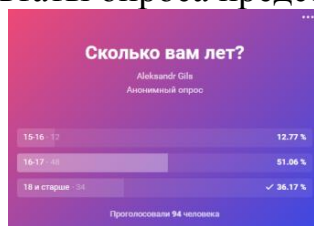


Рисунок 1 – Возрастная категория

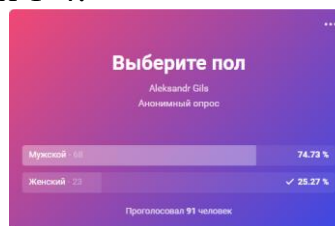


Рисунок 2 – Гендерные отличия респондентов

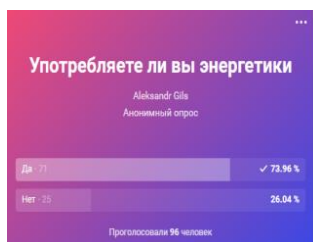


Рисунок 3 – Количество респондентов, употребляющих энергетики

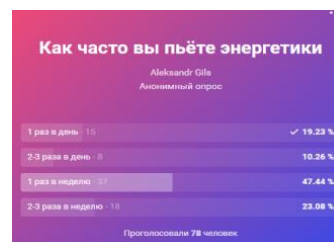


Рисунок 4 – Периодичность употребления энергетиков

По результатам опроса видно, что 50% респондентов составляют подростки в возрасте от 16 до 17 лет, причем преимущественно это юноши, так как численность обучающихся мужского пола больше, чем женского.

74% процента опрошенных употребляют энергетические напитки, причем 19% это делают ежедневно, 23% 2-3 в неделю. Поэтому считаем что тема работы актуальна.

Объект исследования - энергетические напитки.

Предмет исследования – влияние энергетических напитков на организм человека.

Мы предположили, что если энергетические напитки наносят вред здоровью, то необходима программа профилактики.

Цель исследования – определение влияния энергетических напитков на организм человека.

Новизна исследования заключается в том, что данные о влиянии энергетиков на организм человека были получены путём проведения экспериментальных исследований.

Практическое значение работы: состоит в том, что полученные знания, помогут понять то, что «энергетики» наносят вред всему организму человека.

Планируется разместить материалы на сайте. Это позволит каждому обучающемуся сформировать активную, осознанную точку зрения на представленное в исследовании модное молодежное явление – употребление энергетических напитков, а также разработать программу профилактики употребления энергетических напитков.

В результате опроса выявили, что обучающиеся техникума предпочитают несколько видов энергетических напитков.

Наиболее популярным является торнадо, адреналин и берн.

В результате опроса мы выяснили, что подростки узнают об энергетических напитках из рекламы, в которой энергетикам присваиваются качества, которые ты можешь получить, выпив их. «Adrenaline Rush» – развитие сверхспособностей и сверхскоростей.

Именно эти напитки мы выбрали для дальнейшего исследования

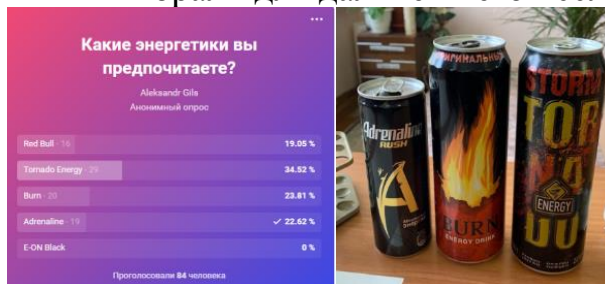


Рисунок 5– Виды энергетиков

Для исследования влияния энергетических напитков на различные соединения были поставлены следующие опыты:

Определение pH; определение влияния на белок; определение влияния на молоко; определение влияния на мясо; определение влияния на яичную скорлупу и общее состояние человека.

Перед началом эксперимента, мы проверили мои биологические показатели (давление и сахар), которые оказались в норме.



Рисунок 6– Мои биологические данные

Нами определен состав энергетических безалкогольных напитков. Определяя состав, изучаемых нами энергетических безалкогольных напитков, мы выяснили, что состав напитков очень насыщенный разными веществами, но во всех напитках есть вода разного качества, сахар, вкусо-ароматическая основа, таурин, кофеин, регуляторы кислотности, стабилизаторы и свой набор витаминов, в основном витамин В и С.

Для исследования влияния энергетических напитков на различные соединения были поставлены следующие опыты:

Таблица 1– Состав газированных напитков

Название	Запах	Цвет	Пенообразование	pH
----------	-------	------	-----------------	----

Adrenaline Rush	фруктовый	светло-жёлтый	слабое	<6,5
Burn	карамель	вишнёвый	сильное	<6,5
Tornado	карамель	жёлтый	сильно	<6,5

Мною определен состав энергетических безалкогольных напитков. Определяя состав, изучаемых нами энергетических безалкогольных напитков, мы выяснили, что состав напитков очень насыщенный разными веществами, но во всех напитках есть вода разного качества, сахар, вкусо-ароматическая основа, таурин, кофеин, регуляторы кислотности, стабилизаторы и свой набор витаминов, в основном витамин В и С. Все напитки, исследуемые мной, имеют приятный карамельный или фруктовый запах. Почти все напитки имеют желтый цвет и только Burn – вишнёвый. Кислотность всех напитков в пределах – <6,5 рН. Это показатель кислотности в пределах нормы.



Рисунок 7– Определение рН



Рисунок 8 – Пенообразование

Опыт №2. Определение влияния на белок. В 10 мг³ белка (сырое и варёное яйцо) выливали 10 мг³ энергетического напитка разного вида и наблюдали, что происходит с белком.

При вливании напитков в белок яйца, практически во всех случаях, белок растворился, и сверху массы образовалась пена. Это говорит о том, что в напитке много углекислого газа.



Рисунок 9 – Влияние энергетиков на белок

Опыт №3. Определение влияния на молоко.

В чашку Петри наливали немного молока, затем добавляли реагенты и наблюдаем, что происходит с молоком.



Рисунок 10 – Влияние энергетиков на молоко

При вливании напитков в молоко (молоко пастеризованное, не цельное), оно моментально свернулось. Молоко имеет белковую структуру, и все напитки оказали на белок негативное влияние.

Опыт №4. Определение влияния на мясо. В пробирку наливали по 10 мг³ каждого реагента, затем клали по куску мяса и оставляли на 4 дня. После этого смотрели результат.



Рисунок 11 – Влияние энергетиков на мясо

Проводя опыт с воздействием энергетических напитков на мясо, увидели, что через 20 дней мясо частично разложилось, и был запах гнили, но запах гнили был не во всех напитках. В Adrenaline Rush остался запах ароматизатора. В некоторых напитках в состав входят искусственные красители, они остались на мясе - Adrenaline Rush, Burn.

Опыт №5. Определение влияния на яичную скорлупу. В 10 мг³ энергетических напитков помещали яичную скорлупу, оставляли на два дня и смотрели, что произошло с ней.



Рисунок 12 – Влияние энергетиков на скорлупу

Опыт со скорлупой был очень наглядным. Все напитки растворили скорлупу.

Опыт №6. Влияние энергетиков на общее состояние человека [6].

Через 20 минут после употребления проверили повторные замеры, давление поднялось со 125 до 165, уровень сахара в крови увеличился до 7 пунктов. Данные показатели свидетельствуют об отрицательном воздействии на организм человека. Прилив сил и энергии был кратковременный, через несколько часов сменился головной болью



Рисунок 13 – Биологические показатели, после употребления энергетиков

И так мы можем утверждать, что энерготоники оказывают отрицательное влияние на организм человека, они постепенно выводят его из строя, нарушая работу пищеварительной системы, иммунной системы, нервной системы. Энергетики изнутри изнашивают организм человека.

Результаты проведенных экспериментов позволяют определить причины существующих ограничений в правилах приёма энерготоников, а также подтвердить и дополнить уже имеющиеся знания о влиянии энергетических напитков на состояние систем организма человека.

Исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

В ходе наблюдения выявлен обратный эффект воздействия энерготоника – общее недомогание и апатия.

Приём энергетиков влияет на состояние сердечно – сосудистой системы и при чрезмерном употреблении может вызвать гипертонический криз, тахикардию и аритмию сердца.

Продолжительность действия энергетика зависит от индивидуальных особенностей морфофизиологии испытуемых и составляет примерно 1 – 2,5 часа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Влияние энергетических напитков на здоровье молодежи / А.А. Лазоренко, Е.В. Курганова, Р.С. Жуков [и др.]. — Текст : непосредственный // Современные проблемы науки и образования. — 2017. — № 6. — С. 23.

2. Зелепухина, Л.П. Влияние энергетических напитков на организм человека / Л.П. Зелепухина. — Текст : электронный // Электронный научно-практический журнал «Современные научные исследования и инновации» : [сайт]. — URL: <https://web.snauka.ru/issues/2012/02/7064> (дата обращения: 13.11.2022).

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ «Я - ЗДРОВЫЙ, МОДНЫЙ, МОЛОДЁЖНЫЙ»

Панов Н.Д., Тангин И.П., руководитель – Макеева М.Н.

ГБПОУ «Южно-Уральский многопрофильный колледж»

Здоровье подрастающего поколения в любом обществе является важнейшей проблемой, так как оно определяет генофонд нации, будущее государства. Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья населения, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни - одна из значимых задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

В этой связи есть все основания для популяризации здорового образа жизни среди студентов колледжа, характеризующегося свободой от вредных привычек и ориентацией на сохранение и укрепление здоровья.

Важнейший показатель благополучия общества и государства – состояние здоровья подрастающего поколения. Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности, а также гармоничному развитию личности.

Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья молодых студентов, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий проживания и учебы молодежи. Здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека.

Студенческий возраст – это возрастной период, в который в силу физиологических, функциональных и психологических особенностей нарушения здоровья чаще носят функциональный характер, они еще обратимы и поддаются коррекции.

Поэтому особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

Таким образом, проблемой проекта является поиск оптимальных форм и методов в воспитании здорового образа жизни у студентов колледжа, студентами – добровольцами и проведение профилактических мероприятий, влияющих на эффективность данного процесса.

Цель проекта:

Раскрыть сущность и специфику воспитания здорового образа жизни у студентов колледжа, разработать социальный проект.

В соответствии с поставленной целью решаются следующие задачи:

1. Раскрыть теоретические основы исследования, проблемы формирования здорового образа жизни у студентов колледжа.

2. Определить направление и содержание формирования здорового образа жизни у обучающихся металлургического комплекса Южно-Уральского многопрофильного колледжа в процессе добровольческой работы студентов волонтеров.

3. Разработать социальный проект «Я - здоровый, модный, молодежный».

В рамках проекта было создано студенческое добровольческое объединение, который получил живой отклик, как со стороны образовательного учреждения, так и со стороны студенческой общественности. Обучающимся интересно получать знания, полезно почувствовать и в очередной раз задуматься о своем образе жизни.

Данной работой, предполагается возможность в использовании результатов исследования, для разработки программы по формированию здорового образа жизни у студентов колледжа в контексте добровольческой работы, способом создания и внедрения в социально-воспитательную среду колледжа.

Среди множества факторов, влияющих на состояние здоровья молодых студентов, наряду с наследственностью, важно отметить роль «управляемых факторов»: окружающей среды, санитарно-гигиенических условий учебы молодежи. Здоровье человека лишь на 10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от воздействия внешней среды, а на 50% от образа жизни самого человека.

Подготовительный этап. Перед началом проекта было проведено начальное анкетирование следующих категорий респондентов:

- студенты колледжа;
- сотрудники колледжа.

Результаты анкетирования студентов.

Среди студентов было проведено анкетирование, преследующее следующие цели:

- определение уровня культуры здоровья у студентов;
- выявление заинтересованности со стороны студентов в получении дополнительных знаний и навыков в области ЗОЖ;
- оценка степени готовности студентов к волонтерской деятельности по пропаганде основ ЗОЖ среди студентов;
- студентов 1 курса к урокам физической культуры.

Основной этап. Отвечает за обеспечение межструктурного взаимодействия и координацию мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ.

Количество проведенных мероприятий

- Совместно с учебным отделом расставляли расписание учебных занятий для совместных проведенных занятий по физической культуре.
- Руководители проекта прошли обучение специалистов в ФГБОУ ВО «УралГУФК» по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением».
- Формирование культуры здоровья через внедрение в образовательный

процесс учебных курсов, встречи с известными спортсменами.

- Посещение музея ЮУРГУ «влияние вредных привычек на организм человека», организация курсов для кураторов,
- Участие в фотоконкурсе «Жить здорово» при поддержке челябинской региональной общественной организации «Наш город»
- Проведение различных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.
- Выступление с проектом на открытие первичного отделения «Российское Движение Детей и Молодежи».

Завершающий этап (итоговое собрание участников проекта, объявление благодарности добровольцам, выступление участников проекта педагогическом совете и классных часах в группах).

Для того, чтобы поддерживать высокий уровень здоровья необходимо не только иметь общее представление о здоровье и болезнях, но и уметь использовать совокупность факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладевать оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, иными словами, сформировать установку на здоровый образ жизни.

На состояние здоровья оказывают непосредственное влияние различные факторы: экологическая обстановка (особенно в крупных городах), сбалансированность питания, бешеный ритм жизни, стрессы, условия труда, гиподинамия (пониженная физическая активность), материально-бытовые условия и т.п.

Активная пропаганда здорового образа жизни среди студентов должна дать положительные результаты, и первостепенную роль в ней играют молодежные общественные организации.

Формирование здорового образа жизни среди студентов – одна из важнейших задач нашего общества. Здоровые дети – это гарантия светлого будущего нашего государства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дорофеева С.М. Проблемы здоровья и экологии: журнал №3, ГГМУ, 2007г.- С.1.
2. Журавский А.Ю. Физическая культура и здоровье: журнал №2, Минск, 2009г.-С.24
3. Качан Г.А. Социально- педагогические аспекты формирования здорового образа жизни подростков//Здоровье: теория и практика: сб. науч. ст. - Витебск, 2004. -С.98-107
4. Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы// М., НЦЗД РАМН, 2002. 280с.
5. Лукашева М. Вестник ЗОЖ: журнал №13, М., июль 2007г.-С.1.
6. Магницкая Л.Д. Воспитание культуры здоровья у подростков: Концепция. - М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2006г. 50с.
7. Маркс К., Энгельс Ф. О воспитании, образовании// ПСС. -Т.1-М., 1957- С.185

8. Павлов И. П. ПСС. - Т.3.-Кн.1.-М.,1951.-с.38.

9. Шклярчук В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека//М., 2007, журнал: Философия и общество. -№4-С.154-160.

10 Здоровый образ жизни. Полезные советы [Электронный ресурс]. <http://lifeglobe.net/blogs/details?id=416>

11. «Здоровье школьника» [Электронный ресурс]. <http://www.zapartoi.ru/zdorovoe-pitanie.html>

12. Мы за здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

13. Образ жизни. Личная гигиена и закаливание организма [Электронный ресурс]. <http://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/obraz-zhizni-lichnaya-gigiena-i-zakalivanie-organizma/>

ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Фатеев А.Д., руководитель – Христич Л.А.

ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Еще Гиппократ сказал, что человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему с пищей.

Научно – технический прогресс принес нам не только блага цивилизации, но и новые подходы в производстве продуктов питания.

В последнее время для изготовления продуктов питания стали использовать большое количество различных пищевых добавок. Но не все пищевые добавки безопасны для нашего здоровья. Какие-то делают пищу более полезной, а какие могут навредить нам.

Проблема использования пищевых добавок актуальна и позволила сформулировать гипотезу работы: если в составе продуктов питания содержатся пищевые добавки, они будут оказывать негативное влияние на здоровье человека.

Объектом исследования являются продукты питания, содержащие пищевые и биологические добавки.

Предмет исследования – определение пищевых добавок указанный на упаковке.

Цель проекта: проанализировать добавки, используемые в пищевой промышленности. Выявить влияние пищевых добавок на организм человека.

Для реализации цели необходимо решить ряд задач:

- изучить классификацию пищевых и биологических добавок;
- научиться определять полезные и вредные пищевые добавки в продуктах питания;
- охарактеризовать вред и пользу пищевых и биологических добавок;

- составить список опасных пищевых добавок, используемых в пищевой промышленности, и продуктов, которые содержат эти опасные для здоровья человека вещества.

Исследование проводилось в несколько этапов:

– на первом этапе изучалась литература и проходил сбор информации об объекте исследования; определялись методики выполнения экспериментов с объектом исследований;

– на втором этапе реализовывалась экспериментальная часть работы: проводились опыты по определению наличия в продуктах пищевых добавок;

– на третьем этапе обрабатывались результаты экспериментов и составлялся список опасных пищевых добавок.

Методы исследования: анализ литературы по теме исследования, методы экспериментального изучения пищевых добавок.

При выполнении работы использовались научные труды и статьи отечественных и зарубежных авторов, таких как Булдаков А., Чернышева Д., Капицкий И.

Практическая значимость работы: привлечение внимания к проблеме влияния пищевых и биологически активных добавок на организм человека.

Пищевые добавки – это природные или искусственные вещества, увеличивающие сроки хранения продуктов или придающие им заданные свойства.

История применения пищевых добавок насчитывает несколько тысячелетий. Ещё в далёкой древности человек использовал такие добавки, как соль, сахар, уксус, в качестве пряностей: семена горчицы, мускатного ореха, плоды перца и другое.

В XIX-XX веках с развитием химической и пищевой промышленности вошло множество синтетических заменителей, которые на этикетках продуктов обозначаются буквенным кодом Е.

Современные пищевые добавки выполняют две главные задачи:

- увеличивают срок хранения продуктов питания;
- придают продуктам питания красивый цвет, привлекательный вкус и аромат, густую консистенцию.

Пищевые добавки можно классифицировать, опираясь на их технологические функции, например выделяют красители, консерванты, стабилизаторы, регуляторы кислотности, разрыхлители, усилители вкуса и аромата, и другие.

По влиянию на организм выделяют полезные, нейтральные, вредные и опасные пищевые добавки.

К полезным «Е» можно отнести следующие:

Е100 (Куркумин) – снижает в крови уровень холестерина, повышает гемоглобин и предотвращает онкологические заболевания.

Е101 (Рибофлавин) – поддерживает эластичность кожи, эффективен при стрессах и повышенных умственных нагрузках.

Е162 (свекольный бетанин) – понижает артериальное давление, уменьшает риск возникновения инфаркта.

К нейтральным пищевым добавкам относятся: E140 (Хлорофилл), E202 (Сорбитовая кислота), E260 (Уксусная кислота).

Нейтральность пищевых добавок означает, что в небольших количествах они не нанесут вред организму человека.

К вредным пищевым добавкам относят

E250 – Нитрит натрия, может приводить к раздражению желудочно-кишечного тракта

E951 – Аспартам – в организме человека распадается с образованием ядовитого спирта метанола

E621 – Глутамат натрия –ухудшение зрения, слабость и головные боли

К Запрещенным пищевым добавкам относят искусственные красители и консерванты.

Во время работы над практической частью проекта определили присутствие пищевых добавок в составе продуктов питания по этикеткам некоторых продуктов: Колбаса вареная Докторская, Жевательная резинка Орбит, Лапша быстрого приготовления Доширак, Напиток газированный «Тархун».

Так, в состав колбасы входит E250 – нитрит натрия (NaNO_2), приводящий к кислородному голоданию, поражению отделов центральной нервной системы и раздражению слизистых оболочек.

В Газированном напитке «Тархун» входит E211 – бензоат натрия и E133 – блестящий синий краситель, эти добавки могут спровоцировать крапивницу, аллергические реакции.

Экспериментальным путём были определены многоатомные спирты в составе пищевых добавок жевательной резинки Орбит.

В пробирку помещали измельченную оболочку одной подушечки жвачки и приливали воду. Пробирку встряхивали в течение 1 мин.

В полученный мутный раствор добавляли раствор едкого натрия и несколько капель раствора сульфата меди (II).

Появление сине-фиолетового окрашивания свидетельствует об образовании комплексных соединений меди с многоатомными спиртами. Таким образом, они оказывают отрицательное воздействие на организм, например, разрушают мембраны клеток, вызывают свертывание крови.

В составе мороженого и в конфете была обнаружена лимонная кислота. Также определили присутствия искусственных красителей в газированных напитках. Налили небольшое количество газированной воды в химический стакан. Добавили 1 ложку пищевой соды. Газировка не изменила цвет – значит в состав входит химический краситель, а если бы цвет изменился на бурый, это доказало бы наличие натурального продукта.

Для определения наличия в продуктах питания пищевой добавки E1401 (крахмала) были взяты майонез «Ряба», чипсы «Лейс», йогурт питьевой и мороженое. К каждому образцу добавили по 1-2 капли 1% раствора йода.

Наибольшее количество крахмала было обнаружено в чипсах. В майонезе «Ряба» этой добавки (E1401) не обнаружено, что соответствует надписи на этикетке.

Избыточное потребление углеводов (в том числе крахмала) – распространенная причина нарушения обмена веществ, способствующая развитию ряда заболеваний, вызывает развитие раковых опухолей.

Проведённые исследования и наблюдения позволили сделать следующие выводы:

1. применение пищевых добавок строго индивидуально, так как их влияние на организм различно.

2. Разработаны рекомендации по минимизации употребления пищевых добавок, представленные на слайде.

3. Таким образом, исследования показали, что гипотеза подтвердилась ЧАСТИЧНО: если в составе продуктов питания содержатся пищевые добавки, они будут оказывать негативное влияние на здоровье человека. В состав продуктов питания помимо вредных добавок входят биологически активные и пищевые добавки, оказывающие положительное влияние на организм человека.

Известный русский писатель Дмитрий Иванович Писарев удивительно точно подметил: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.С. Булдаков Пищевые добавки. Справочник.
2. Скурихин М.Н., Нечаев А.П. "Все о пища с точки зрения химика"
3. Крупина. Т.С. Пищевые добавки / Т.С. Крупина – М.: Сиринъпрема, 2008.
4. Чернышева Д., Капицкий И. Влияние пищевых добавок на здоровье человека. III - НПК студентов, г.Куйбышев 2013.

Интернет источники:

1. <http://www.u-lekar.ru>
2. <http://moe-zdorovie.narod.ru>
3. <http://prodobavki.com>

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТ ХРОНОТИПА

Халикова Д. О, руководитель - Королева Л.Г.

ГБПОУ «Копейский политехнический колледж имени С.В. Хохрякова»

*Энтузиазм не может долго подхлестывать человека.
Во всякой работе существуют естественные ритмы.
Сравнительно долгое нарушение их приводит к надрыву,
к депрессии.*

Фазиль Абдулович Искандер

Любая живая система, в том числе и человек, постоянно находится в состоянии обмена информацией, энергией и веществом с окружающей средой.

Человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме, и учет этих ритмов и правильное отношение к ним — основа не только человеческого здоровья, но и успешной учебной деятельности.

Объект: биологические ритмы и хронотип человека.

Предмет: зависимость работоспособности человека от хронотипа.

Цель: исследование зависимости работоспособности от хронотипов, изучение возможности корректировки хронотипа с целью увеличения работоспособности.

Задачи:

1. изучить литературу и материалы интернет - ресурсов по теме;
2. дать определение понятию хронотип охарактеризовать виды хронотипов;
3. определить аппарат изучения хронотипа;
4. определить к какому типу хронотипа относятся обучающиеся моей группы;
5. составить рекомендации оптимального режима труда и отдыха с учетом разного типа биоритма.

Методы работы:

- обзор литературных источников;
- тестирование обучающихся группы;
- статистический анализ.

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут быть использованы обучающимися для изучения собственных биоритмов, повышения работоспособности, улучшения успеваемости.

Биоритм – это один из механизмов, который позволяет организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Биоритмы изучает хрономедицина. У многих людей самого активного возраста жизнь построена так, что они должны рано просыпаться и отправляться на работу.хлопоты по дому отнимают столько времени, что до полуночи лечь в постель получается единицам. Тех, кто с самого раннего утра предельно энергичен, а с наступлением темноты спокойно погружается в сон, обычно называют жаворонками. По статистическим данным в мировых масштабах таких людей всего около 20 процентов. И, тем не менее, именно они регулируют распорядок дня для всего человечества. Другой же части населения планеты – совам, пик работоспособности которых приходится на вечернее время, чтобы приобрести бодрость, с утра приходится пить крепкий кофе.

Вообще, деление на сов и жаворонков, а также голубей достаточно условное. Например, генетических сов, у которых из – за изменений в генах произошло смещение биологического ритма, всего около 5 процентов. Их физиология не позволяет им ложиться спать и просыпаться раньше, а поддержание распорядка дня по типу жаворонков может быть опасно для здоровья и осуществимо только под наблюдением врачей.

С большой достоверностью определить, является ли человек генетической совой, можно с помощью полисомнографии – исследования по считыванию определенных показателей организма во время сна.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что каждый человек должен правильно организовывать свой день чтобы тот был продуктивный и менее загруженный.

В 1939 году американский нейрофизиолог Н. Клейтман выдвинул предположение о существовании базового 24-часового ритма сна и бодрствования. Начало научного изучения хронотипов связано с работами шведского психолога О. Оквиста (1970), который предложил опросник для определения хронотипа человека. Было выделено три разновидности хронотипа: утренний (ранний, «жаворонки»), промежуточный (индифферентный, аритмичный, асинхронный, «голуби») и вечерний (поздний, «совы»). Опросник Оквиста в 1976 году модифицировали Дж. Хорн и О. Остберг — тест Хорна-Остберга, MEQ. Впоследствии появились и другие опросники, например, так называемый мюнхенский тест, MCTQ)[2].

Мюнхенский тест — одно из наиболее известных достижений немецкого хронобиолога Тия Рённеберга. Получаемые в опросе данные раскрывают взаимодействие внутренних биологических часов и внешних социальных факторов. Сравнивая данные о времени середины сна в рабочие и выходные дни, тест устанавливает принадлежность каждого участника к одному из семи хронотипов. Такая классификация при сопоставлении с тремя основными хронотипами приводит примерно к следующему:

- «жаворонки» — экстремально ранний и умеренно ранний (фиолетовый и синий);
- «голуби» — слабый ранний и нормальный (голубой и зелёный);
- «совы» — слабый поздний, умеренно поздний и экстремально поздний (жёлтый, оранжевый и красный). (Приложение 1)

Поменять устоявшийся хронотип (характер суточной активности, индивидуальный для каждого человека) в течение недели невозможно. Вполне реально заработать стресс, если силой принуждать себя ранним утром подниматься с кровати. Или синдром хронической усталости и даже гипертоническую болезнь. Настраиваться на новый распорядок дня следует постепенно и нужно быть готовым, что этот процесс займет не менее 2 – 3 месяцев. Необходимо стараться засыпать и просыпаться в одно время, не исключая выходные и праздники. Без силы воли и дисциплины достичь желаемого результата не получится. Когда организм начнет привыкать к новому режиму, можно постепенно продвигаться к более раннему пробуждению. Один раз в неделю ставить будильник минут на 15 раньше. Внутренние часы спустя несколько месяцев смогут перестроиться, и можно будет просыпаться уже самостоятельно.

Социологический опрос

Среди обучающихся группы 1АТ-22 был проведен экспресс-опрос с целью выяснить, знают ли учащиеся, что такое хронотип. В опросе приняли участие 25 человек.

1. Знаете ли вы что такое хронотип?

Результаты опроса:

- 29% опрошенных выбрали вариант «да»;
- 71% опрошенных выбрали вариант «нет».

Вывод: анализ результатов опроса говорит о том, что большинство обучающихся совершенно не знают о хронотипах и их особенностях. А значит не смогут хорошо спланировать свой день. Получив такой результат, я решила рассказать им про хронотипы и сделать буклет с их кратким описанием. Для определения хронотипа, я предложила одноклассникам пройти анкету Остберга. Самый распространенный в последнее время тест определения типа работоспособности по времени – тест Остберга в модификации профессора С.И. Степановой (Приложение 2)

Тест состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Данное исследование я провела среди обучающихся своей группы. Результат теста:

1. 44% учащихся с хронотипом «Голубь»;
2. 39% учащихся с хронотипом «Сова»;
3. 17% учащихся с хронотипом «Жаворонок».

Самонаблюдение за биоритмами доступно каждому и может принести ощутимые положительные результаты, которые приведут к гармонии с собой и окружающим миром. Важно скоординировать собственную учебную деятельность, свой режим дня, предупредить рассогласование внутренних биоритмов, нарушение «временного порядка в организме». Наличие этих знаний позволит улучшить учебную деятельность.

Для того чтобы максимально результативно использовать свои силы и энергию, необходимо отслеживать пиковые и критические дни биоритмов. Особенно важны те периоды, когда все три цикла находятся в положительной или отрицательной фазе.

В процессе опросов, тестов и бесед я убедилась, что хронотипы влияют на работоспособность людей, а также их необходимо учитывать при составлении оптимального режима труда и отдыха. Знание биоритмов и планирование дня в соответствии с ними, могло бы значительно улучшить, как качество восприятия и усвоения информации, так и качество работы.

Я разработала памятку для обучающихся с примерными часами наилучшей продуктивности работы для каждого хронотипа. При анализе журнала успеваемости было выявлено, что больше пропусков и неудовлетворительный результат в моей группе у сов.

Рекомендации для обучающихся моей группы:

1. После окончания учебных занятий рекомендуется в течение получаса побыть на воздухе (суммарная двигательная активность должна ежедневно составлять не менее 2 ч.).

2. Стремитесь к правильному распределению умственной и физической нагрузки в течение дня. К выполнению домашнего задания старайтесь приступать не позже 19ч. Стремитесь к соблюдению временных рамок при выполнении домашних заданий (не более 4 ч.). Соблюдайте режим продолжения сна (не менее 8-8,5ч.) и правильного времен и отхода ко сну (не позже 23ч.).

3. Типовой режим дня рассчитан на «голубей», они легко настраивают себя по социальным часам: и встают, когда надо, и вовремя заснут.

4. Распорядок дня «жаворонков» и «сов» нуждается в корректировке, которая будет грамотно сочетать природные пики работоспособности с нагрузками социальными. И, прежде всего, с учебной.

5. Для «жаворонков» рекомендуется: перенести часы учебных занятий на утро. Стихи, которые многие рекомендуют учить перед сном, жаворонку просто необходимо повторить, собираясь в школу. Плотный завтрак. Домашние и собственные дела рекомендуется сделать с утра. Для «сов» рекомендуется: домашние задания, сборку портфеля стоит сделать с вечера. Не рекомендуется делать зарядку.

6. Лучший завтрак для «голубя» – хлеб с маслом, мармелад, кофе. Обед обязательно солидный: суп, мясо или рыба с гарниром. А на ужин – хлеб, творог, чай, желательнее не позже 21:30.

7. «Сове» лучше всего утром обойтись чашечкой кофе. Через пару часов добавить небольшое количество пищи с углеводами. В обед – снова углеводы и жиры в небольшом количестве. Главная часть дневного рациона должна приходиться на вечер.

8. «Жаворонку» необходим обильный завтрак: сок, кофе, хлеб с колбасой или сыром. На обед достаточно будет хорошей порции салата.

Итак, важнейший принцип корректировки типового режима - не изменять природный ритм, а действовать в такт с ним. Грамотно составленный распорядок дня сэкономит не только время, но и энергию психическую и физическую.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ужегов Г.Н. Биоритмы на каждый день / Г.Н. Ужегов -М: Издательство Торговый дом «Грант», агенство «Фаир», 2020.-256
2. Уинфри А.Т. Время по биологическим часам / А.Т. Уинфри — М: Мир, 2019, - 352
3. Иванов В.И. Управление самочувствием. / В.И. Иванов – М.: Аграф, 2019,- 232
4. Электронная библиотека студентов [Электронный ресурс] / Режим доступа <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=720428>

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 33.02.01 ФАРМАЦИЯ

Хасанов А.А., руководитель - Брагина Л.Г.

ГБПОУ «Златоустовский медицинский техникум»

Актуальность темы заключается в том, что будущие молодые специалисты должны быть здоровы, физически развиты, обладать профессиональными навыками и быть готовыми к дальнейшему развитию. Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые

нагрузки. Важно, чтобы это не вызвало негативных последствий для здоровья обучающихся. Необходимо соблюдать выработанные врачами и гигиенистами рекомендации по учебному режиму, обеспечивая тем самым высокий уровень трудовых функций на протяжении учебного занятия, способствуя хорошему самочувствию и настроению обучающихся, сохранению их здоровья.

Цель: рассмотреть применяемые методы здоровьесберегающих технологий на практических занятиях у студентов техникума специальности 33.02.01 Фармация.

Задачи:

1) Изучить методы и формы, применяемые на практических занятиях в СПО;

2) Рассмотреть методы и формы здоровьесберегающих технологий применяемые в техникуме;

3) Изучить влияние методов и форм здоровьесберегающих технологий применяемые в техникуме на формирование здорового образа жизни у студентов.

Гипотеза: предполагается, что смена форм и методов обучения, применяемых на практических занятиях у студентов техникума позволяет избежать переутомления, перенапряжения глаз и гиподинамии.

Объект исследования: методы и формы обучения на практических занятиях у фармацевтов.

Предмет исследования: эмоциональное состояние студентов техникума на практических занятиях специальности 33.02.01 Фармация.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику образовательной организации высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывая у него культуру здоровья.

Каждый студент в техникуме проходит при поступлении процесс адаптации. А затем сталкивается с большой нагрузкой при изучении новых предметов, стрессом перед экзаменационной сессией, написанием курсовых проектов и выходом на учебную и производственную практику. Поэтому преподаватели техникума разрабатывают программы, способствующие поддержанию здоровья студентов, борьбе с гиподинамией и стрессами.

У нас в техникуме регулярно проводятся тренинги в поддержку здорового образа жизни:

«7 способов бросить курить», «ВИЧ - инфекция», «Профилактика простудных заболеваний», «Как избежать стресса», «Здоровый сон - залог здоровья», «Гимнастика для глаз», «Режим питания», «Режим отдыха» и т.д.

На теоретических и практических занятиях в техникуме вводятся физкультминутки, во избежание гиподинамии. Открываются спортивные клубы и секции. Занятия физкультурой не дают полной физической нагрузки для растущего организма. А дополнительные занятия в спортивных секциях помогают укреплять здоровье и сплотить студентов не только одной группы, но и во всем техникуме.

На практических занятиях применяются различные виды форм и методов обучения:

- 1) Тестовый контроль;
- 2) Деловая игра;
- 3) Просмотр презентаций;
- 4) Решение ситуационных задач;
- 5) Выполнение заданий парами;
- 6) Подвижные игры;
- 7) Диалог по теме занятия;
- 8) Доклады о здоровом образе жизни;
- 9) Перевернутый урок и др.

При таком разнообразии форм и методов обучения происходит смена деятельности студентов. Они меньше устают, нет перенапряжения зрения, не возникает стресса и появляется интерес к предмету. Выполнение презентаций как домашнее задание позволяет студенту закрепить материал, выбрать важное и самостоятельно предоставить творческую работу, а просмотр нескольких презентаций на занятии позволяет обсудить разные точки зрения у студентов и вызвать состязательный интерес.

Работа преподавателя, при которой он полноценно выполняет учебную программу, формируя у студентов интерес к своему предмету, устанавливает с ним доверительные, партнерские отношения, предотвращая возникновение дискомфортных состояний и максимально используя индивидуальные особенности студентов для повышения результативности их обучения.

Одним из важных направлений здоровьесберегающего образования является психологический комфорт студента в учебно-воспитательном процессе. На занятиях решается главная задача предупреждения утомляемости учащихся, тем самым появляется высокий стимул для раскрытия творческих талантов и способностей студентов.

Обстановка доброжелательности, внимание к каждому ответу и высказыванию студента, позитивное настроение преподавателя на желание самовыражения учащегося, тактичное исправление допущенных ошибок, допустимый уместный юмор и дополнительное отступление — это и есть запас педагогической деятельности, которым располагает преподаватель, стремящийся раскрыть способности каждого студента с учетом его личности.

Смена деятельности во время занятий помогает избежать утомляемости и гиподинамии, а различные доклады о здоровом образе жизни по 5-7 минут отвлекут от умственного напряжения и избежать стрессовых ситуаций.

Работа со студентами в рамках программы здоровьесберегающих технологий показывает положительные результаты: проводимые уроки и дополнительные внеаудиторные занятия по обучению бережному отношению к собственному здоровью, приносят студентам чувство удовлетворённости, радости, позитивного отношения к жизни. Студенты стали более ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более терпеливыми и заботливыми по отношению друг к другу[2].

Инновационная направленность здоровьесберегающих технологий в современном образовании заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы студентов. В первую очередь в рассматриваемых технологиях речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни. Также важным является включение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствующую обогащению опыта, развитию самореализации и самоактуализации [2]. Таким образом, все методы, применяемые на занятиях, позволяют раскрыть у студентов желание познавать новое, изучать больше источников литературы, проявить творческий подход при подготовке к занятиям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Иванов В.Д., Кокорева Е.Г., Матина З.И., Худяков Г.Г. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе // *Paradigmata poznani*. 2014. № 2. С. 122-130.
2. Котельникова Е.Ю., Шпортько И.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по иностранному языку в вузе // *Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход*. 2016. Т. 1. С. 382-386.
3. Латохина Л.И. Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых /- М.: АСТ: Астрель, 2009. — 158, (2) с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Щапова К.А., руководитель - Савинова Л.Н.

ГБПОУ «Челябинский радиотехнический техникум»

В современном мире появляется все больше и больше проблем со здоровьем у подростков – студентов и школьников. Студенты, поступая в учебные заведения, уже болеют различными заболеваниями. Некоторые статистические данные неутешительно говорят нам о том, что около 90% школьников имеют хронические заболевания к окончанию школы. Проблемы со здоровьем сказываются на успеваемости обучающихся, им трудно воспринимать и обрабатывать информацию, решать задачи, иногда просто сидеть на уроках. Таким образом, эффективная учеба и качественное образование немислимы без здоровья - это главный капитал учащегося. Это и обусловило мой интерес к теме и ее актуальность.

Хотя статистика и неутешительна, я считаю, что надежда улучшить здоровье моего поколения есть, и она в том, что большинство заболеваний (тем

более у молодых людей, когда картина еще не так запущена) лечится изменением образа жизни.

Итак, что больше всего пагубно влияет на здоровье студента именно в его образе жизни? Постоянный стресс (из-за учебы, отношений, нового образа жизни после поступления в техникум), недосыпание (из-за учебы, увлечений, компьютера), вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), неправильное питание (фастфуд, пропуск приемов пищи, переедание), недостаток физической активности (постоянный сидячий образ жизни, недостаточное пребывание на свежем воздухе).

Есть много вариантов как с этим бороться. Например, физическая культура или физическое воспитание студентов. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях помогает сохранять и укреплять здоровье. Но непонимание студентами связи здоровья тела и успехов в учебе с физической активностью приводят к низкой мотивации к урокам физкультуры, недопониманию того, что именно нужно организму. Чтобы студенты ходили на уроки физической культуры, нужно их заинтересовать, замотивировать, объяснить важность уроков физкультуры. Другим способом студентов в наше время не заставить что-то делать. Итак, для чего нужны казались бы бесполезные уроки физкультуры? Спорт укрепляет мышцы, вырабатывает выносливость, разгоняет кровь, ускоряет обмен веществ. Все это хорошо влияет на нервную систему, кровеносную и дыхательные системы. В связи с этим у студентов повышается стрессоустойчивость и работоспособность на парах, а это в свою очередь хорошо влияет на успеваемость студентов и их здоровье в целом. Дополнительный бонус занятий спортом – красивая осанка и фигура.

Еще одна технология - это соблюдение гигиены. Гигиена – забытое нынешними студентами слово. Однако это важнейший фактор сохранения и улучшения здоровья. Приведем определение. Гигиена - наука о здоровье, отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды (природных и бытовых условий, общественных производственных отношений) на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Многие заболевания и снижение работоспособности происходят именно из-за несоблюдения гигиены. Однако соблюдать гигиену очень просто. Например, проветривать кабинеты на перемене, на большой перемене обязательно выходить на воздух и обедать. Так же в учебном заведении можно поставить дозаторы с антисептиком, рециркуляторы, увлажнители, озонаторы воздуха. Соблюдение гигиены способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию и улучшению физических и умственных способностей студента.

Соблюдение режима дня также очень важная технология для здоровья студента. От того, как устроен режим дня, зависит состояние здоровья, работоспособность, успеваемость и физическое развитие. Если студент просто выспится, то у него уже повышается работоспособность. Студенту необходимо правильно распределять свое время. Чтобы все успевать и не вгонять себя в стресс, важно грамотно расставить приоритеты – учеба, подготовка уроков, участие в мероприятиях техникума, увлечения, общение,

спорт, сон. У каждого свой список. Но важно в него включать не только то, что можно назвать делами, но и – обязательно! – отдых. Отдых очень важен для здоровья. Наряду с правильно расставленными приоритетами именно чередование труда и отдыха может повысить работоспособность, успеваемость и улучшить самочувствие и память студента.

Правильное питание, пожалуй, самая сложная технология для студентов. Что вообще такое правильное питание? Это способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний. Каждый человек сам определяет, как он хочет питаться и почему. Но при этом он обязательно должен учитывать свое состояние здоровья и образ жизни. Конечно, есть общие рекомендации по правильному питанию: достаточное количество качественного растительного и животного белка (качественное мясо и рыба, бобовые, грибы, орехи), клетчатки (овощи и фрукты), полезных жиров (качественное сливочное масло, растительные масла холодного отжима), исключение или хотя бы сведение к минимуму «мусорной» еды (быстрых углеводов в виде сдобы, сладостей, фастфуда, чипсов, картофеля фри). Часто эти требования мало выполнимы у молодых людей – они не верят во вред еды, которая продается повсеместно, и у них еще нет проблем с пищеварительной системой, кроме того, достаточно мало времени на полноценный прием пищи, и приходится довольствоваться перекусами. Однако не следует ждать, пока возникнут проблемы в виде достаточно распространенного гастрита, и следует приложить все силы, чтобы питаться правильно и вовремя. В качестве мотивации можно привести такой факт - сбалансированное питание может снизить риски развития многих заболеваний, помогает функционированию всех систем организма человека, поставляет нашему телу все необходимые витамины и минералы, укрепляет здоровье и позволяет в течение всего дня и всей учебной недели оставаться бодрым и работоспособным, чувствовать себя уверенно, легко и спокойно.

И самый тяжелый фактор вреда для здоровья – вредные привычки. По статистическим данным Роспотребнадзора количество курящих, среди учащихся профессиональных образовательных организаций составляет 64% девушек и 75% юношей, из них у каждого десятого - выраженная табачная зависимость. По алкоголю данные тоже неутешительные – к 17 годам каждый знаком с алкоголем, 25% подростков не считают пиво алкогольным напитком, в 2021 году количество молодых людей среди девушек, злоупотребляющих алкоголем, составило 20%, а среди юношей – 33%. Алкоголь в первую очередь разрушает такой важный орган, как печень, бьет по сердечно-сосудистой и репродуктивной системе. Если посмотреть на эту статистику, становится ясно, что под угрозой здоровье всей нации. Все знают о вреде алкоголя и курения, но преодолеть тягу уже курящему или пьющему студенту часто невозможно из-за возникшей зависимости. Поэтому пристрастие к алкоголю и курению намного легче предупреждать, а не лечить. Борьба с алкоголизмом и курением, и предупреждением вредных привычек должна быть разносторонней. Уже с самого раннего возраста, на всех ступенях образования с детьми должны

разговаривать взрослые – воспитатели, педагоги, психологи, наркологи. Однако главное здесь все же влияние семьи и среды, в которой растет и формируется личность.

Итак, сберечь здоровье студентов помогут следующие простые технологии: физическая активность, соблюдение гигиены, режим дня, правильное питание, отказ от вредных привычек.

Подводя итог, хочу сказать, что нужно обязательно стремиться к тому, чтобы сохранить свое здоровье. Оно наш главный ресурс, который восстановить очень сложно. Это необходимо не только для эффективной, полноценной, активной жизни, то есть для блага самого человека, но и для здоровья его будущих детей и нации в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Статистические данные/ <https://zpp.rosпотреbnadzor.ru/info/stat>;
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ : Сталкер, 2005. – 287 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 336 с.
4. Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду / Ф.Г. Углов. – Москва: Педагогика, 1988. - 144 с.
5. Долженков Е.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Мустафина Д.А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде/ <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13874>;
6. Кудряшова А.А. Влияние питания на здоровье человека/ <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pitaniya-na-zdorovie-cheloveka/viewer>;
7. Савкин С.А., Боев Н.В., Новичихина Е.В. Влияние физической культуры и спорта на здоровье человека/ <https://scienceforum.ru/2015/article/2015008990>.

СОДЕРЖАНИЕ

Гусев Д.И.	3	Мымрикова В.С.	51
Сравнительный анализ этимологии названий дорожно-строительных машин в английском и русском языках		Происхождение названий водных объектов челябинской области	
Екимовский Н.Д.	7	Мельник И.А.	56
Русский язык в профессиональной деятельности		Происхождение русских фамилий	
Жеребцов И.А.	13	Мокроусова В.А.	60
Уникальные архитектурные памятники Троицка		Пословицы и поговорки на уроках английского языка	
Заварухина М.А.	18	Обласова Т.Д.	64
Интерактивные методы раннего обучения английскому языку		Роль родного и иностранного языков в формировании профессиональной компетентности	
Заостровская У.А.	22	Пичугова А.Е.	68
Литературные предпочтения молодёжи или портрет современной книги		Изучение фразологизмов в английском языке	
Зяблицева А.А.	27	Самсонычев В.Е.	72
Культура речи будущего педагога		Особенности использования шрифтов в тексте	
Имаева А.И.	30	Селюков А.Е.,	76
Речевой этикет в начальной школе в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего обучения		Дискуссионный студенческий клуб как средство формирования коммуникации в профессиональной деятельности	
Каримова М.Ю.	35	Серебрянский И.В.	79
«Штаны с рукавами» или о чем говорят пожарные. Термины и профессиональный сленг пожарных		Теоретические основания дескрипторного описания научного текста	
Коптякова В.А.	39	Синев Г.	83
Кличка собаки – вопрос не простой		Живая лексика интернета	
Лобанова Д.А.	44	Смирнов М.А.	88
Разработка терминологического словаря для специальности «Мехатроника и мобильная робототехника»		Профессиональная лексика в области земельно-имущественных отношений	
Манчев Д.С.	47	Созина М.Д.	92
Использование интерактивных заданий на занятиях по русскому языку у студентов специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»		ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПОРТРЕТ Г. ОЗЕРСКА	
		Тингаева Т.А., Сурина Д.В.	96
		Употребление фразеологизмов в речи – показатель глубокого понимания языка и средство выразительности речи	

Сутик А.И. Исследование лингвистических особенностей г. Южноуральска	101	Белякова К.В. Влияние спортивного многообразия на социализацию студентов колледжа, спортивное движение как средство технологии здоровьесбережения. (проекты: «Мы вместе» и «Спортивное движение в ОзТК»)	141
Эртман Н.В. Фразеологизмы работника автосервиса	105	Бойцов Н.А. Оценка доступности среды для людей с ограниченными возможностями здоровья (на примере г. Озерска)	146
Дегтярев Д.М., Ташпулатов Т.Э. Буллинг в образовательной среде техникума – миф или реальность?	109	Ведерникова Д.Н. Влияние погоды на поведение домашних животных	151
Леонова Г.Д. Катание на коньках как один из способов здоровьесбережения	113	Вологжанина В.В. По страницам районной газеты	155
Назарова А.В. Применение современных технологий здоровьесбережения в условиях СПО	116	Гаврилов Д.М., Друзь Д.А. Исследование результатов эксперимента по разумному потреблению пластика с применением здоровьесберегающей технологии в профессионально образовательном учреждении	159
Сиражева Э.Д., Домрачев С.А. Основы рационального питания студентов в ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологии и экономики»	119	Гулякова А.А. Использование здоровьесберегающих технологий в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми	163
Филатова Е.В. Использование игровых технологий в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста	124	Гунько М.В. Интернет – это игрушка, помощник или враг	167
Чигинцева П.Н. Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе	127	Жильцова М.А. Исследование вреда пластика на окружающую среду	171
Агеева А.М., Буркова П.Д., Стахеева Е.Е. Влияние занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья молодежи колледжа в Профессиональной образовательной среде. (проекты «Йога – терапия» и «Фитнес Долголетия в продуктивной трудовой деятельности»)	129	Камалетдинова Э.И. Здоровье сберегающие технологии на уроках физики	177
Аксёнова Д.С., Хамидулина Л.А. Влияние комнатных растений на здоровье и психоэмоциональное состояние человека	134	Карпань В.Э. Ценности физической культуры и спорта как основа ЗОЖ	180
Андреева Ю.А. Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации	138	Киселев А.И., Коновалов М.Б. Возможности использования экзоскелетов работниками ремонтных служб металлургического производства	183

Кулаков А.А. Альтернативное производство бумаги	188	Разенкова С.В. Исследование уровня распространенности вейпинга среди обучающихся южноуральского энергетического техникума	228
Ларионов П.Н. Опасен ли «Дым без огня»	193	Романов Н.М. Применение автоматизации в многоквартирном доме: проблемы системы «Умный дом» и их решение	233
Махнутин А.С. Шум как вредный фактор в образовательной среде	198	Рыженков Е.Д. Исследование влияния безалкогольных энергетических напитков на подростка	235
Минько Р.В., Донец Д.А. Исследование психологических особенностей конформного поведения студентов техникума	202	Панов Н.Д., Тангин И.П. Социальный проект «Формирование здорового образа жизни у студентов в контексте добровольческого движения «Я – здоровый, модный, молодёжный»	241
Несмиянова П. А., Иксанова С.Х. Негативное влияние различных видов обуви на стопу подростков	207	Фатеев А.Д. ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	244
Низаметдинов М.Д. Организация здоровьесбережения и спортивной подготовки студентов ГБОУ ПОО «ЗТТиЭ»	210	Халикова Д. О. Исследование зависимости работоспособности от хронотипа	247
Новиков И.А. ТКО и отдельный сбор мусора в копейске	216	Хасанов А.А. Здоровьесберегающие технологии на практических занятиях студентов специальности 33.02.01 фармация	251
Палкина А. М. Организация рабочего пространства при удаленной работе в ИТ-сфере	219	Щапова К.А. Современные технологии здоровьесбережения для студентов	254
Пашнин Н.А. Музыка и здоровье. Влияние музыки на организм человека	224		

Областная студенческая
научно-техническая конференция

**«Молодежь. Наука.
Технологии производства»**

Сборник научных статей по материалам
Областной научно-технической конференции
«Молодежь. Наука. Технологии производства»,
Челябинск, 27.02.2023 - 03.03.2023

Подписано в печать 15.09.2023
Формат 60 x 84/8
Бумага офсетная. Объем 18 усл. печ. л.
Редакционно-издательской отдел ЮУрГТК

Редакционно-издательский отдел
Южно-Уральского государственного
технического колледжа
Челябинск
2023