

СТУДЕНЧЕСКИЙ научный журнал

выпуск №20(20)

часть 1





Электронный научный журнал

СТУДЕНЧЕСКИЙ

№ 20(20)
Декабрь 2017 г.

Часть 1

Издается с марта 2017 года

Новосибирск
2017

УДК 08
ББК 94
С88

Председатель редколлегии:

Дмитриева Наталья Витальевна – д-р психол. наук, канд. мед. наук, проф., академик Международной академии наук педагогического образования, врач-психотерапевт, член профессиональной психотерапевтической лиги.

Редакционная коллегия:

Архипова Людмила Юрьевна – канд. мед. наук;
Бахарева Ольга Александровна – канд. юрид. наук;
Волков Владимир Петрович – канд. мед. наук;
Дядюн Кристина Владимировна – канд. юрид. наук;
Елисеев Дмитрий Викторович – канд. техн. наук;
Иванова Светлана Юрьевна – канд. пед. наук;
Корвет Надежда Григорьевна – канд. геол.-минерал. наук;
Королев Владимир Степанович – канд. физ.-мат. наук;
Костылева Светлана Юрьевна – канд. экон. наук, канд. филол. наук;
Ларионов Максим Викторович – д-р биол. наук;
Немирова Любовь Федоровна – канд. техн. наук;
Сүлеймен Ерлан Мэлсұлы – канд. хим. наук, PhD;
Сүлеймен (Касымканова) Райгүл Нұрбекқызы – PhD по специальности «Физика»
Шаяхметова Венера Рюзальевна – канд. ист. наук;
Яковишина Татьяна Федоровна – канд. с.-х. наук.

С88 Студенческий: научный журнал. – № 20(20). Часть 1. Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2017. – 92 с. – Электрон. версия. печ. публ. – <https://sibac.info/journal/student/20>.

Электронный научный журнал «Студенческий» отражает результаты научных исследований, проведенных представителями различных школ и направлений современной науки.

Данное издание будет полезно магистрам, студентам, исследователям и всем интересующимся актуальным состоянием и тенденциями развития современной науки.

ISSN 2541-9412

ББК 94

© АНС «СибАК», 2017 г.

Оглавление

Рубрика «Архитектура, Строительство»	6
СОХРАНЕНИЕ ВЕЧНОМЕРЗЛЫХ ГРУНТОВ ПОД УСТРОЙСТВО ФУНДАМЕНТОВ И ОСНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛЕНИЯ	6
Филимонова Анна Владимировна Голевко Екатерина Сергеевна Преснов Олег Михайлович	
Рубрика «История»	10
ВКЛАД В.А. КАМЕНСКОГО В ПОСЛЕВОЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЛЕНИНГРАДА	10
Чернова Елена Сергеевна Поляшова Диана Владимировна Солощенко Кристина Олеговна Каргапольцев Сергей Юрьевич	
Рубрика «Лингвистика»	15
МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВЕРБАЛЬНЫХ И НЕВЕРБАЛЬНЫХ ЗНАКОВ ФРАНЦУЗСКОГО ПОЛИТИЧЕСКОГО ПЛАКАТА	15
Темирбулатова Лейла Хисаевна	
Рубрика «Медицина»	19
КОЖНАЯ ПЛАСТИКА	19
Гагиев Петр Казбекович Багаев Алан Батрадзович Сиукаев Анатолий Константинович	
Рубрика «Менеджмент»	24
МЕТОДЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ИННОВАЦИОННОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ	24
Бадритдинов Отабек Улугбек угли Пономарева Елена Анатольевна	
УПРАВЛЕНИЕ ЗНАНИЯМИ В ОРГАНИЗАЦИИ	27
Топорова Полина Константиновна	
Рубрика «Педагогика»	30
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ СЛОВООБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	30
Назарова Татьяна Васильевна	
ИГРА В ШАХМАТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	33
Аксютин Анастасия Владимировна Некрасова Ольга Александровна	
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА В ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИИ	36
Сульдина Валерия Вячеславовна	

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 45 ЛЕТ	39
Устинова Ирина Владимировна	
Урман Светлана Александровна	
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ	42
Шангичева Елизавета Максимовна	
Сулейменова Камилла Багдатовна	
Вольский Василий Васильевич	
Рубрика «Пищевая промышленность»	45
ИССЛЕДОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ	45
ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ПРЕДМЕТ	
СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ОПАСНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	
Киселев Артем Петрович	
Рубрика «Политология»	49
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМА КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ	49
ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ СУБЪЕКТА РФ И ОРГАНОВ	
МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА	
Уголькова Екатерина Рудольфовна	
ВАРИАТИВНОСТЬ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СМЕШАННОГО ТИПА	54
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ ЕЕ ПАРАМЕТРОВ	
Русакова Анастасия Аркадьевна	
Рубрика «Психология»	57
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА	57
Сыроватская Анастасия Андреевна	
Рубрика «Реклама и PR»	59
МЕДИА-ДИЗАЙН И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ	59
Абрамова Дарья Михайловна	
«СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ С КЛИЕНТАМИ	62
ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА»	
Грекова Алена Олеговна	
ПРИВЛЕЧЕНИЕ АБИТУРИЕНТОВ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ	65
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	
Исаева Анастасия Олеговна	
Сятчихина Маргарита	
Малаховская Елена Константиновна	
Рубрика «Религиоведение»	68
ИСЛАМСКИЕ ЦЕННОСТИ И СОВРЕМЕННЫЙ МИР	68
Кабаев Фаррух Фархадович	
Туганова Элеонора Абижановна	
Рубрика «Социология»	71
ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА СОЗНАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ	71
Ахмадуллин Раиль Наилевич	
Арзамасова Альфия Габдулловна	

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА КАК СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА НА ПРОЦЕССЫ СОЦИАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ Десятник Маргарита Юрьевна Чеджемов Герман Асланбекович	74
---	----

Рубрика «Физическая культура»	76
--------------------------------------	-----------

ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Исангильдина Азалия Азатовна Крылов Владимир Михайлович	76
ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЗОЖ СТУДЕНТА Десятник Маргарита Юрьевна Кудинова Юлия Викторовна	79
ПОВСЕДНЕВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ Ильюшиц Вячеслав Валерьевич Шульгин Анатолий Иванович	82
ФАКТОРЫ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ Нагаева Ольга Евгеньевна Коновалова Татьяна Геннадьевна	87

РУБРИКА

«АРХИТЕКТУРА, СТРОИТЕЛЬСТВО»

СОХРАНЕНИЕ ВЕЧНОМЕРЗЛЫХ ГРУНТОВ ПОД УСТРОЙСТВО ФУНДАМЕНТОВ И ОСНОВАНИЙ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛЕНИЯ

Филимонова Анна Владимировна

студент, кафедра строительных конструкций и управляемых систем ИСИ СФУ,

РФ, г. Красноярск

E-mail: anna ffffff@mail.ru

Голевко Екатерина Сергеевна

студент, кафедра строительных конструкций и управляемых систем ИСИ СФУ,

РФ, г. Красноярск

E-mail: golevko_ek96@mail.ru

Преснов Олег Михайлович

канд. техн. наук, доц. кафедры автомобильных дорог и городских сооружений ИСИ СФУ,

РФ, г. Красноярск

E-mail: presn655@mail.ru

Россия — трансконтинентальная страна, имеющая широкую протяженность по Евразии, и находится на востоке Европы и на севере Азии. Общая протяжённость границ России — 60 933 км.

В силу своей площади, неоднородности расположения водоемов и большим разнообразием рельефа: равнины с невысокими холмами и высокогорные вершины, Россия имеет особое климатическое разделение, что не идет в сравнение не с одной страной мира.

Страна находится преимущественно в умеренном климатическом поясе. Так же на значительной части территории преобладает субарктический климат, что объясняет суровые погодные условия: продолжительные холодные зимы, и короткое, относительно холодное лето, что не дает грунтам прогреться. «Значительную территорию России занимают вечномёрзлые грунты, залегающие на глубине от 0,5 до 4,5 м, имеющие толщу мощностью от нескольких метров до 1,5 км».[2]



Рисунок 1. Климатические пояса России

«Вечномерзлые грунты – это грунты, находящиеся в мерзлом состоянии (имеющие отрицательную температуру) в течении трех лет и более, подразделяются на твердомерзлые, пластично-мерзлые и сыпучемерзлые».[1]

«Твердомерзлый грунт-это грунт, который прочно сцементирован льдом, характеризуется хрупким разрушением и незначительной сжимаемостью под внешней нагрузкой». [1]

«Пластично-мерзлый грунт - это грунт, в котором кроме связующего льда содержится незамёрзшая вода, благодаря чему грунт обладает вязкостью и повышенной сжимаемостью под внешней нагрузкой». [1]

«Сыпучемерзлые грунты - это грунт, имеющий отрицательную температуру, но не сцементирован льдом». [1]

Вечномерзлые грунты являются структурно-неустойчивыми грунтами, так как при оттаивании происходят просадки в результате нарушения структуры. Оттаивание грунта происходит ежесезонно в верхней зоне основания над толщей вечномерзлых грунтов.

Устройство фундаментов в районах севера, является сложной задачей. Неправильный расчет может привести к необратимым последствиям.

«При устройстве фундаментов на вечномерзлых грунтах в зависимости от конструктивных и технологических особенностей зданий и сооружений, применяется один из принципов использования грунта:

1)вечномерзлые грунты основания используются в мерзлом состоянии, сохраняемом в процессе строительства и в течение всего периода эксплуатации сооружения;

2)вечномерзлые грунты основания используются в оттаянном или оттаивающем состоянии (с их предварительным оттаиванием на расчетную глубину до начала возведения сооружения или с допущением их оттаивания в период эксплуатации сооружения)».[1]

Выбор принципа зависит от вида грунта. Принцип 1 принимают, если грунты основания можно сохранить в мерзлом состоянии при небольших затратах. Принцип 2 используют при строительстве на скальных и малосжимаемых грунтах.

Рассмотрим наиболее дорогостоящий 1 принцип устройства фундаментов.

При использовании 1 принципа, необходимо предусматривать устройство холодных подполий или холодных первых этажей зданий, укладку в основании сооружений охлаждающих труб, установку сезоннодействующих охлаждающих устройств жидкостного или парожидкостного типов – СОУ.

В жилых зданиях и сооружениях чаще всего используются вентилируемые подполья или холодные первые этажи.

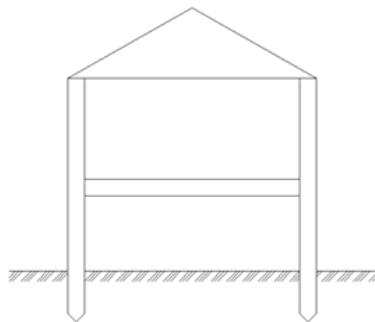


Рисунок 2. Устройство вентилируемого подполья

Подполья допускается устраивать открытыми, с продухами в цоколе здания, или закрытыми. Высота подполья должны быть не менее 1,2 м от поверхности грунта.

Работа закрытого подполья заключается в следующем: при отрицательных температурах вентиляционные продухи открывают, тем самым сохраняют грунт в мерзлом состоянии. При наступлении положительных температур, продухи закрывают. Так как отрицательные температуры в широтах, где распространены вечномерзлые грунты,

преобладают 8-9 месяцев, основание набирает прочность и при повышении температуры в течении 3-4 месяцев, грунт не успевает оттаять.

В связи с повышением средней температуры климатической системы Земли, за последние 40 лет, использование холодных подполий неэффективно, так как период отрицательных температур сокращается. Грунт начинает оттаивать, нарушая свою структуру. Это может послужить причиной обвала зданий.

Выходом может быть использование индивидуальных термостабилизаторов. «Термостабилизатор устанавливается вертикально либо наклонно под углом до 45 градусов к вертикали, в непосредственной близости от нижнего конца свай в основаниях. Испарительная часть термостабилизатора находится в грунте и имеет защитное цинковое покрытие. Хладагент - аммиак или углекислота. Преимуществом является большой срок службы – 50 лет, антикоррозийное цинковое покрытие, простота в монтаже, экологически безопасный хладагент, адаптированная к условиям севера сталь, может подлежать ремонту, 100% контроль качества сварных швов, как в момент изготовления, так и в момент монтажа. Предназначены для охлаждения талых и пластично-мерзлых грунтов под зданиями с проветриваемым подпольем и без него, под эстакадами трубопроводов и для других сооружений с целью повышения их несущей способности. Применяются также для предупреждения выпучивания свай» [4]. Вместе в термостабилизатором устанавливаются температурные датчики грунта Devireg™ 850.

«Devireg™ 850 представляет собой полностью автоматический прибор с цифровой системой управления, использующий информацию интеллектуальных датчиков, расположенных на объекте охлаждения. Каждый датчик измеряет как температуру, так и влажность и система включает/отключает охлаждение, основываясь на комбинации этих параметров. Это позволяет экономить до 75% электроэнергии по сравнению с системами, использующими только информацию о температуре. Цифровые датчики, которые используются для Devireg™ 850, позволяют также значительно увеличить точность измерения параметров по сравнению с аналоговыми приборами. В результате достигается максимальная эффективность и низкое потребление энергии» [3].

Для каждой охлаждаемой площади должен использоваться как минимум один датчик грунта, но для получения более адекватного результата рекомендуется использовать два или более датчиков.

Принцип работы: при повышении температуры наружного воздуха, начинается оттаивание грунта, датчик температурного режима Devireg™ 850, отправляет сигнал на центральное отслеживающее устройство.

Центральное отслеживающее устройство запускает работу термостабилизаторов, происходит циркуляция хладагента по трубкам, при закрытых вентиляционных продухах, тем самым сохраняя грунт в мерзлом состоянии более длительное время.

При понижении температуры наружного воздуха, происходит естественное замораживание грунта, датчик температурного режима Devireg™ 850, отправляет сигнал на центральное отслеживающее устройство, работа термостабилизаторов прекращается.



Рисунок 3. Установка индивидуальных термостабилизаторов

Использование индивидуальных термостабилизаторов под зданиями с проветриваемыми подпольями и холодными первыми этажами, является хорошим решением проблемы оттаивания грунта. Одним из главных плюсов является экономия электроэнергии, что позволяет принимать этот способ при экономически целесообразных затратах на мероприятия, обеспечивающие сохранение состояние мерзлого грунта.

Список литературы:

1. СП 25.13330.2012 ОСНОВАНИЯ И ФУНДАМЕНТЫ НА ВЕЧНОМЕРЗЛЫХ ГРУНТАХ. Москва 2012г [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://mtsk.mos.ru/Handlers/Files.ashx/Download?ID=10896> (дата обращения 14.12.2017)
2. СП 131.13330.2012 СТРОИТЕЛЬНАЯ КЛИМАТОЛОГИЯ. Москва 2012г. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://nostroy.ru/nostroy_archive/nostroy/698304440-SP%20131.13330.2012\(dlya%20oznakomleniya\).pdf](http://nostroy.ru/nostroy_archive/nostroy/698304440-SP%20131.13330.2012(dlya%20oznakomleniya).pdf) (дата обращения 14.12.2017)
3. Паспорт. Датчик грунта для D evireg™ 850. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://www.teplolux-mini.ru/img/Devi/Deviregs/D850/Passport_D850.pdf (дата обращения 14.12.2017)
4. Журнал технических решений. Системы температурной стабилизации вечноммерзлых грунтов. Тюмень 2014г. 2012г [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.npo-fsa.ru/sites/default/files/tehresh-pdf.pdf> (дата обращения 14.12.2017)

РУБРИКА «ИСТОРИЯ»

ВКЛАД В.А. КАМЕНСКОГО В ПОСЛЕВОЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЛЕНИНГРАДА

Чернова Елена Сергеевна

студент, архитектурный факультет СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург
E-mail: 131_1998@mail.ru

Поляшова Диана Владимировна

студент, архитектурный факультет СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург
E-mail: dianapolyashova@mail.ru

Солощенко Кристина Олеговна

студент, архитектурный факультет СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург
E-mail: soloshchenko00@list.ru

Каргапольцев Сергей Юрьевич

канд. ист. наук, доц., кафедра истории и философии СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург



Рисунок 1. Каменский В.А

Тема нашей статьи посвящена жизни и работе известного архитектора Валентина Александровича Каменского. Немногим известно, что именно благодаря трудам этого архитектора город Санкт-Петербург сохранил свой первоначальный исторический облик, и жители Петербурга могут гордиться красотами своего города и по сей день. Печально,

что имя этого великого человека озаглавлено всего несколькими справочными биографиями и статьёй С.Б. Сперанского. Именно поэтому в нашей статье мы хотим

заострить внимание читателей на том, какой вклад Каменский внёс в развитие нашего города.

В.А.Каменский родился 16(29) ноября 1907г. в Туле, в семье рабочего. По окончании школы в 1927 году, приехал в Ленинград и был принят в институт промышленного строительства, (после) являлся преподавателем в этом же учебном заведении, также с 1941 года преподавал в ЛИСИ (СПБГАСУ). В 1936 году защитил диссертацию и ему была присвоена ученая степень. После работал в мастерской

Ленпроекта, руководителем которой являлся известный русский архитектор А.А.Оль. В довоенные годы ему довелось индивидуально и в соавторстве разработать около двадцати крупных проектов, часть которых была реализована: хлебзавод на Лубенской ул., жилые дома на пр.Стачек, 84, по Краснопутиловской ул., 21, по ул.Строителей, 1 и 3. Уже в 1943 г. профессионально практическая деятельность выдвинула А.А.Каменского в первые ряды молодых, талантливых архитекторов, и он стал возглавлять мастерскую комплексного проектирования Юго-Запада Ленинграда. Бытует мнение, что карьеру Каменского можно разделить на два этапа: довоенный этап, когда он работал рядовым архитектором у профессора А.А. Оля, и военный этап, в это время Каменский создавал оборонно-маскировочные конструкции для зданий блокадного Ленинграда, возглавлял Ленинградское отделение Союза архитекторов. По словам архитектора В.В. Попова, который лично знал Каменского, к этому времени также относится коллекция замечательной блокадной живописи Каменского, хранящаяся в Русском музее.



Рисунок 2. «Нарвские ворота»

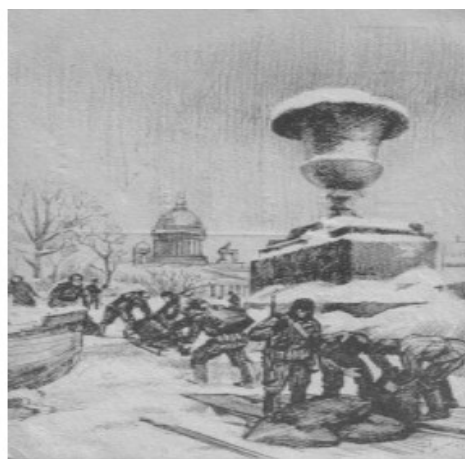


Рисунок 3. «Исаакиевский собор»



Рисунок 4. «Танки на мосту»

Несмотря на тяжелые времена, во время осаждения Ленинграда, он не отрывался от своей основной деятельности. Вместе с ведущими архитекторами, беспокоился о судьбе института "Ленпроект" в послевоенные годы, потому что для восстановления сложных и многоплановых работ, будет потрачено много сил и времени. Поэтому было решено организовать архитектурные мастерские так, чтобы каждая могла заниматься определенным

районом города. Руководить мастерскими были призваны известные архитекторы и одаренные молодые специалисты. Каменский возглавил мастерскую Кировского района, что позволило ему не только заниматься проектированием отдельных зданий, но и включить ряд проблем градостроительного порядка.

Период 50-60 годов был полон трудностей для отечественной архитектуры. Жестокая борьба за власть в большевистской политической элите, закончилась победой Н.С.Хрущева, который активно пропагандировал ликвидацию последствий культа личности "отца - народов". Авторитарный режим оставался по-прежнему тоталитарным. Изменение касались внешних проявлений, к которым относились строительство и архитектура. Во все времена архитектура имела важное значение, особенно в авторитарных государствах, где диктаторы относились к ней, как к "летописи в камне", ведь она должна была рассказывать о величии времени и их правления

Самым важным и насущным, в первое послевоенное десятилетие, было осуществление огромных восстановительных работ, воссоздание исторического образа страны. Предстояло строительство новых жилых районов Ленинграда и общественных зданий города в пределах его территорий, которые были освоены в то время.



Рисунок 5. Монумент героев обороны полуострова Ханко на улице Пестеля

В 1945 году Каменский представляет серию типовых малоэтажных жилых домов с экономичными квартирами для застройки новых районов города. Для возведения новых домов использовались местные строительные материалы, шлакоблоки, и не смотря на их кустарный способ осуществления, комплексы этих домов, с архитектурной точки зрения, оставляют хорошее впечатление.

Является автором одного из лучших послевоенных монументов, возмечивающих героев обороны полуострова Ханко на улице Пестеля.

Генеральный план — государственный градостроительный документ:

Проблема расселения населения и территориального роста крупных городов, разработка градостроительных планировочных решений и ряд других проблем были описаны В.А. Каменским и его коллективом в специальной монографии Ленинградского филиала Академии.

Большой вклад вложил В.А. Каменский, выполнив научную работу, которая посвящена вопросам создания и планировки, прилежащих к городу зон. Эта работа была первоначально выполнена для генерального плана Ленинграда и проекта планировки его пригородной зоны,

вследствие особого интереса она послужила основой для дальнейшей разработки этой проблемы применительно к развитию крупных городов страны.

В.А. Каменский вместе со своим коллективом изучили пригородную зону Ленинграда порядка на территории десяти тысяч километров.

В 1966 году совет министров СССР одобряет генеральный план развития Ленинграда, который успешно воплощается в жизнь. Дальнейшее преобразование, которое ждало город: развитие и реконструкция, формирование его планировочной структуры и архитектурного облика, подарило нам современный Санкт-Петербург.

В Советском союзе и в странах социалистического блока генеральные планы по развитию городов имели большое значение. Отсутствие частной собственности и плановая экономика упрощали и делали возможным предвидение будущего городов, их развитие в интересах социального и научно-технического прогресса. Реализация генеральных планов базировалась не на средствах, отчисляемых от доходов муниципалитетов, а на капиталовложениях, определяемых народно-хозяйственной программой, поэтому в основе лежат технико-экономические обоснования, которые неразрывно связаны с коммунистическим характером развития страны, с ее финансово-материальными возможностями.

Генеральный план Ленинграда разработан с учетом развития по этапам на срок до двадцати пяти лет, что потребовало огромные усилия и немало времени для их предварительной подготовки. Главное архитектурно-планировочное управление города, его институт «Ленпроект» разрабатывали в течение семи лет генеральный план развития. При Каменском город потерпел свои самые рискованные изменения, было принято решение реконструировать первые этажи домов, стоящих вдоль Невского проспекта, также возвращение прежнего вида Царскому селу и под его руководством проводились сложные работы по восстановлению памятников и капитальному ремонту жилых домов в центральной части города, включая планирование проспекта Стачек (1951-1955), Комсомольской площади (1956), района Дачное (1960), Киноконцертный зал «Октябрьский» (1967), мемориал «Героическим защитникам Ленинграда». Именно благодаря Каменскому многие строения нашего города находятся под защитой ЮНЕСКО.



**Рисунок 6. Киноконцертный зал
«Октябрьский»**



**Рисунок 7. мемориал защитникам
Ленинграда**



Рисунок 8. Надгробный мемориал

Без сомнений вклад этого человека в развитие и сохранение исторического вида Санкт-Петербурга несоизмерим словами, именно благодаря Каменскому мы гордимся нашим городом! В такое непростое для России время Каменский будучи главным архитектором города Ленинграда смог отстоять внешний вид города, невзирая на нападки со стороны общественности и давление правительственной верхушки. Помимо карьерного роста его действительного интересовала судьба и дальнейшее развитие города, нередко случались конфликты непосредственно между Каменским и Хрущевым, в которых архитектор старался отстоять свои нововведения и улучшения. За двадцать лет работы в этой должности Каменский совершил лишь одну ошибку, которую сам за собой признавал,- это построение гостиницы «Советская». Тем не менее, не счесть строений, имеющих существующий облик только благодаря Каменскому.

В течении жизни В. А. Каменский был удостоен многих государственных наград: народный архитектор СССР (1970), орден Ленина, орден «Знак Почета», Ленинская премия (1978, посмертно).

Архитектор Каменский покинул этот мир в 1975 году, и был похоронен на Литераторских мостках Волковского кладбища в Санкт-Петербурге. Его дело продолжил его сын Н.В. Каменский

Список литературы:

1. Большая Советская Энциклопедия т. 11/ Москва— изд. Советская энциклопедия— 1973 г.—789 стр.
2. Вайтенс А.Г./Исторический опыт регулирования архитектурно-градостроительного развития Санкт-Петербурга-Ленинграда (1870-е – КОНЕЦ 1950)/Санкт-Петербург— Санкт-Петербургский Государственный Архитектурно-Строительный университет— 2014 г.—50 с.
3. Исаченко В./ Зодчие Санкт-Петербурга. XIX - начало XX века/Санкт-Петербург— Лениздат—1998 г.—1070 с.
4. Попов В.В./ Эпоха Каменского/Санкт-Петербург—изд. Информационно-аналитический бюллетень союза архитекторов Петербурга, Архитектурный Петербург — 2014 г.—3 с.
5. Яковченко Р./ Московский проспект/ Санкт-Петербург— Лениздат—1986 г.—10 с.

РУБРИКА

«ЛИНГВИСТИКА»

МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ВЕРБАЛЬНЫХ И НЕВЕРБАЛЬНЫХ ЗНАКОВ
ФРАНЦУЗСКОГО ПОЛИТИЧЕСКОГО ПЛАКАТА*Темирбулатова Лейла Хисаевна**магистрант, Институт дистанционного обучения и развития
информационно-коммуникационных технологий,**Кафедра французской филологии и межкультурной коммуникации,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Пятигорский Государственный Университет»**РФ, г. Пятигорск**E-mail: temirbulatova.l@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается проблема и особенности невербальных и вербальных способов воздействия французского политического плаката на реципиента. Изучение механизмов воздействия производится на примере анализа актуальных французских политических плакатов и достигается с помощью интерпретации.

Ключевые слова: французский политический плакат, манипуляция, воздействие, вербальные и невербальные знаки.

В современном мире возможно наблюдать масштабное развитие общественных отношений, сопровождаемое углублением и расширением как процессов общения, так и одновременно скачкообразным развитием межкультурной коммуникации. Поступательное развитие технических достижений при условии продолжающегося революционного преобразования средств политической коммуникации оказывает все возрастающее воздействие как на человечество в целом, так и на каждого отдельного человека. Тесно вплетённым в ткань современного общества, в его экономику, культуру, является политический компонент, который включает в себя международные, межгрупповые и межличностные отношения.

Многочисленный ряд научных направлений в каждой стране исследует место и роль политического плаката в социальных взаимодействиях и манипуляторных воздействиях, акцентируя различия в определениях, на его сущности, методах, особенностях и отличительных чертах. Множество актуальных методов психологического влияния на человека выявлено сегодня, и одним из наиболее эффективных является использование политического плаката, что объясняется растущим объемом политической публицистики и активной гражданской позицией каждого народа.

За свою длительную и разнообразную историю плакат качественно эволюционировал, он начал включать в себя актуальные технические новинки и достижения, достиг такой степени воздействия, при котором манипуляция происходит на всех уровнях сознания, управляя жизнью человека.

Степень развития политического воздействия во Франции находится на высоком уровне, находя свое выражение в плакатах, которые помогают обратиться к широкой аудитории. Эффективное внедрение информации политической направленности достигается сегодня с помощью вербальных и невербальных средств, являющихся составными частями каждого плаката, которые необходимо использовать в совокупности для оказания необходимого эффекта воздействия.

Исследование истории взаимоотношения язык и изобразительное искусство, указывает, что письменность всегда была связана на генетическом уровне с изобразительным искусством [2, с. 104-110]. Новейшие направления лингвистических исследований содержат в своей основе понимание о том, что в едином текстуальном пространстве разнообразных изданий уровень интегрированности всех изобразительных средств, равно как и других знаковых образований в единое является высоким и необходимым [1, с. 162]. Данная необходимость продиктована постоянным развитием глобального мира постсовременности, ориентированного на визуальный способ представления информации [3, с. 40].

Сложное взаимовлияние знаков французского политического плаката формирует особую экспрессивность и создает семиотическое поле воздействия, способствующее достижению агитационных и манипуляционных целей, что вызывает актуальность полного анализа и, как следствие, необходимость в определении различных лексико-семантических, морфологических, синтаксических средств выражения.

Актуальный французский политический плакат является особым пространством, в котором пересекаются, переплетаются, а также дополняют и усиливают друг друга вербальные и невербальные элементы, которые содержат как констатацию, так и анализ современных политических процессов, таких как межкультурная, мировая и региональная безопасность, защита прав человека, борьба с распространением и предотвращением использования ядерного и другого оружия массового поражения, сопротивление международному терроризму, распространение принципов политкорректности и доступности информации, борьба за равноправие по религиозному, расовому, национальному, половому признакам, так и представление о существующих партиях и об их целях.

Итак, французский политический плакат несет в себе механизмы воздействия на аудиторию сочетая в себе различные элементы, как например на рисунке 1 «Essayer l'Ane!».



Рисунок 1. «Essayer l'Ane!»

Плакат, являясь органической и завершенной композицией, сформирован так, что все его нижеперечисленные составляющие части, как вербальные, так и невербальные, необходимо рассматривать в совокупности:

- лексические средства: сниженная разговорная лексика, характерная для устной коммуникации (blaireau, dinde, morue, renard, singe, requin, comme une mule, essayer l'âne);
- шрифтовая акцентуация: белый, оранжевый, черный, зеленый, синий и красный (выбраны разные цвета);
- фон: поле (бескрайний луг и небо с небольшим количеством облаков);
- изображение: безумный осел с гиперболизированной головой, высунутым языком и огромными ушами, дорожный знак, младенец.

Сочетание элементов формирует отношение народной массы к обсуждаемому на плакате событию – акту голосования. Автор плаката осуждает кандидатов, обличает их

недостатки, а также обвиняет тех, кто уже проголосовал и не заметил их, предпочтя остаться слепым. Используя сниженную лексику, автор обращается к народу, обвиняя его в неведении и в поведении, которое подобно поведению осла на лугу, что подкрепляется изображением луга и самого животного, нарисованного карикатурно. Небо и небольшое количество облаков говорит о том, что вероятно прозрение все же возможно, при желании реципиентов и усилий с их стороны. На картинке также нарисован предупреждающий дорожный знак, который информирует о существующей опасности и говорит о том, что необходимо быть более внимательными и осторожными. Выбор цветов для фона и шрифта гармонично дополняет идею автора об общей политической обстановке в стране, разноцветность демонстрирует народные массы, настроенные неоднозначно.

Таким образом, совокупность всех элементов обращена к прагматической ситуации, которая привлекается для выяснения ее импликаций и пресуппозиций, а также для интерпретации. Другой стороной политический плакат обращен к ментальным процессам участников коммуникации: психологическим, социокультурным правилам и нормам. Более того, он вплетен в жизненную ситуацию, взят в контексте субъективной реальности и объективной действительности, речи и символов, погруженных в жизнь, рассматриваемой как целенаправленное социальное действие, как компонент взаимодействия людей и механизмов их сознания.

Следующий французский политический плакат на рисунке 2 «Casse-toi, pauv' con!» также являет собой композиционное разворачивание, в котором важную роль играют, как вербальные, так и невербальные механизмы, которые требуют комплексного анализа.

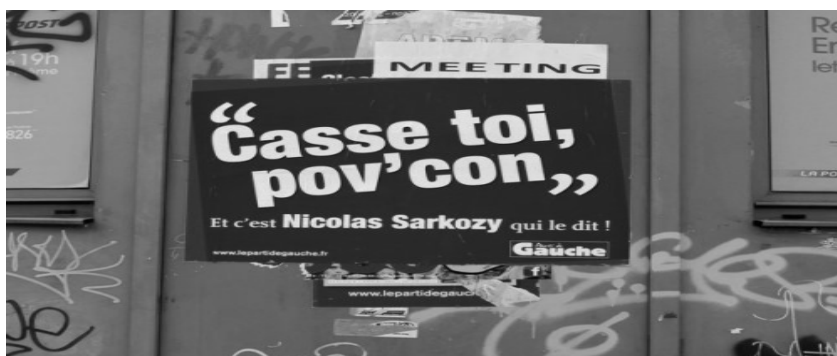


Рисунок 2. «Casse-toi, pauv' con !»

Данный плакат выхватывает один из моментов реальности и является намеком на ситуацию, когда Николя Саркози, в то время еще президент Франции, при визите сельскохозяйственного салона в Париже оскорбил человека, отказавшегося подать ему руку (Le chef de l'Etat avait provoqué un tollé en lançant «Casse-toi, pauv' con !»).

Данный плакат также необходимо трактовать в единстве элементов:

- разговорная лексика: употребление стилистически сниженных слов в политических плакатах придает им большую актуальность не только потому, что речь идет о президенте страны, но и потому, что власть и правительство всегда стоят в центре внимания граждан, они определяют его дальнейшее развитие. Таким образом, данная речь должна соответствовать нормам литературного языка и быть максимально нейтральной и вежливой;
- фон: яркий оттенок красного цвета, который отсылает к левым партиям;
- шрифт: белый шрифт нескольких размеров (большой размер для цитаты, меньше для обозначения автора высказывания, далее в порядке убывания – обозначение названия партии, выделительный оборот, который окружает имя, адрес сайта).

Характерными чертами французского политического плаката будут импровизации его автора, самопародии и пародии, аллюзии, игра и комбинация фактов и вымыслов, метафора. Основной характеристикой механизмов вербальных и невербальных компонентов является отклонение от общепринятых правил и решений, а также их множественность.

Каждый политический плакат (при общей текстуализации мира может быть рассмотрен как новая жизненная ситуация, прочитывая которую индивид возможно сочтет для себя необходимым сменить форму ролевого поведения, чтобы вписаться в другие условия – нормы существования) предлагает воспринимающему сознанию определенную позицию, тем или иным образом конституирующую его воображаемую связность и целостность.

Феномен французского политического плаката, его анализ по сути своей не может быть статичен в силу того, что он изначально подразумевает процессуальность, развитие взаимных влияний и изменений, как в самой текстовой реальности, так и социальной. Пропаганда установок, ценностей, стиля – превалирующая функция плаката, рассматриваемого в единстве и совокупности вербальных и невербальных средств с целью воздействия на реципиента.

Список литературы:

1. Березин В. М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М., 2003.
2. Бернацкая А.А. К проблеме «креолизации» текста: история и современное состояние // Речевое общение: Специализированный вестник / под ред. А.П. Сковородникова. - Красноярск, 2000. - Вып.3 (11). - С. 104-110.
3. Зенкова А. Ю. Визуальная метафора в социально-политическом дискурсе: методологический аспект // Многообразие политического дискурса. Екатеринбург, 2004. С. 39-54.
4. http://www.lemonde.fr/politique/article/2010/04/22/apres-casse-toi-pauv-con-le-fais-pas-le-malin-de-nicolas Sarkozy_1341263_823448.html#OMg19ZCDfldQ3aUc.99

РУБРИКА

«МЕДИЦИНА»

КОЖНАЯ ПЛАСТИКА

Гагиев Петр Казбекович

*студент ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России,
РФ, г. Владикавказ*

Багаев Алан Батрадович

*студент ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России,
РФ, г. Владикавказ*

Сиукаев Анатолий Константинович

*студент ФГБОУ ВО СОГМА Минздрава России,
РФ, г. Владикавказ
E-mail: alanbagaev3454@gmail.com*

В хирургической практике кожная пластика применяется с лечебной и профилактической целью.

Основными задачами кожной пластики являются:

1. Закрытие дефектов покровных тканей.
2. Профилактика развития инфекции при ранах и других травмах (ожоги, отморожения), воспалительных заболеваниях и других патологических процессов сопровождающихся утерей или нарушением целостности покровных тканей.
3. Предупреждение потери белков, жидкостей и других биологических субстанций. Это имеет особенно важное значение при обширных и глубоких ожогах.
4. Восстановление функций опорно-двигательного аппарата.

Показанием к применению кожной пластики служат следующие патологические состояния:

а) острая травма с нарушением и утерей покровных тканей. В этих случаях кожная пластика производится в ближайший срок после травмы, а иногда и в экстренном порядке, при первичной обработке раны;

б) последствия травматических повреждений при наличии обширных и множественных дефектов покровных тканей;

в) острые и хронические воспалительные процессы с наличием дефектов покровных тканей, образующихся после радикального удаления очага, например при карбункуле или остеомиелите. В этих случаях применяется первичная кожная пластика;

г) заболевания сосудистой системы (атеросклероз, эндартериоз, тромбофлебиты и др.) с нарушением питания и некрозом покровных тканей (закрытие кожей трофических язв);

д) нервнотрофические нарушения покровных тканей, кроме заболевания сосудов. При этом патологический процесс исходит из нервной и гормональной систем, что приводит к нарушению трофики покровных тканей, некрозу и язвам;

е) дефекты покровных тканей после удаления опухолей. Здесь приводится пользоваться кожной пластикой не только с целью закрытия дефекта, но иногда и с косметической целью, особенно при дефектах после удаления опухолей на лице. Необходимо отметить, что кожная пластика при дефектах после удаления опухолей может производиться только после радикального удаления опухолей.

Методы кожной пластики могут быть разделены на следующие основные группы.

5. По связи тканей с организмом реципиента:

а) пластика свободными лоскутами (по Тиршу, Янович-Чайнскому, А. С. Яценко-Краузе и др.);

б) пластика лоскутом на питающей ножке (древние способы китайской и индийской медицины, итальянский способ, филатовский стебель и др.).

6. По происхождению материала (аутопластика, гомопластика, гетеропластика).

7. По виду подготовки материала для пластики (кожа свежая, консервированная, лиофилизированная).

8. По технике производства пластики (простые способы, пластика с помощью аппаратов-дерматомов и др.).

Выбор метода кожной пластики зависит от многих факторов. Сюда относятся: анатомические условия в области предполагаемой пластики; физиологические нарушения в организме, особенно состояние нервно-сосудистых органов как во всем организме, так и особенно в месте дефекта тканей; обширность и глубина поражения тканей; трофические нарушения; факторы иммунитета и видовой совместимости тканей донора и реципиента (при гомо- и гетеропластике); возраст и состояние больного; технические возможности и оснащение лечебного учреждения.

Правильное понимание раневого процесса, правильный выбор метода пластики с учетом всех индивидуальных особенностей состояния организма, высокий уровень асептики и хирургической техники, разумное пользование антибиотиками направленного действия дают возможность хирургам, травматологам и ортопедам широко применять кожно-пластические операции. Это в большой степени повышает качество хирургической помощи.

Общая характеристика опыта использования кожнопластических операций приведена в табл. 1:

Таблица 1.

Кожнопластические операции

Показание к пластике	Методы пластики						Результаты кожной пластики			
	по Тиршу	по Янович-Чайнскому	по Филатову	дерматомом	консервированная и лиофилированная	другие способы	Итого	хорошие	удовлетворительные	плохие
1. При ожогах (в остром и хроническом периодах)	25	120	18	25	10	5	203	160	18	15
2. При трофических язвах разной природы (преимущественно заболевания сосудов)	20	280	30	90	20	10	450	380	27	43
3. Длительно незаживающие раны после травм и воспалительных процессов	10	25	5	10	15	5	70	45	15	10
4. Послеоперационные дефекты рубцовые контрактуры	-	10	15	-	-	5	30	18	8	4
Итого	55	435	68	125	45	25	753	603 80,2%	68 9%	82 10,8%

Что требуется для достижения успеха при кожной пластике?

Условия для получения положительного результата кожной пластики следующие:

1. хорошее кровоснабжение области дефекта покровных тканей;
2. наличие хорошо развитой грануляционной ткани в области раны или язвы (при хронических процессах);
3. отсутствие некротических тканей в области раны или язвы;
4. отсутствие или слабое развитие патогенной флоры в ране или язве;
5. хорошее гигиеническое состояние кожи, окружающей рану или язву, т. е. зоны предстоящей кожной пластики;
6. жизнеспособность пересаживаемой ткани.

Исходя из этих предпосылок, надо указать, что наиболее благоприятно складываются условия для кожной пластики у больных со свежими ранами и свежими ожогами в первые 6 часов с момента травмы. Это давно установленный факт. Иначе дело обстоит у больных с хроническими процессами, где и условия кровоснабжения в области ран или язв и все другие условия, от которых зависит успех операции, мало благоприятны. Поэтому наша задача состоит в том, чтобы подготовить эти условия для благоприятного исхода операции. В предоперационном периоде мы проводим следующую подготовку больных:

1) общегигиенические и общепрофилактические мероприятия — периодически гигиенические ванны, антибиотики внутримышечно или через рот с предварительной проверкой чувствительности микробов к антибиотикам из очага раны или язвы, витамины по показаниям индивидуальной потребности больного, общее ультрафиолетовое облучение;

2) рану или язву подготавливают в течение первого периода раневого, воспалительного процесса, пока она не освободится от некротических элементов и патогенной флоры и не наступит второй период с хорошо развитой грануляционной тканью. В связи с этим периодически! производятся посевы из раны или язвы с целью выяснения характер микрофлоры и отпечатки с ран — язв с целью проверки реактивности тканевых элементов.

В первом периоде раневого процесса применяют местно различные антисептики и антибиотики в растворах. Для борьбы с микрофлорой 1 в ране или язве, а также для стимуляции реактивной способности организма раны или язвы подвергают облучению ультрафиолетовой лампой каждый раз при смене повязки. Применяемые виды антисептиков и антибиотиков зависят от вида микроорганизмов в ране, характера раны — язвы, от стадии процесса и индивидуальных особенностей организма. Длительное применение антибиотиков как внутримышечно, так и местно на раны — язвы нецелесообразно по двум соображениям: а) организм привыкает к ним, вырабатываются устойчивые виды микроорганизмов в ране, а отсюда создается почва для развития грибков и б) процесс регенерации в ране — язве задерживается.

Для предупреждения отрицательного влияния антибиотиков как на раневой процесс, так и на организм в целом необходимо периодически проверять раны — язвы в отношении грибковых видов, чередовать применение антибиотиков с антисептиками, а при наличии грибковых видов или даже подозрении в отношении наличия их в ране весьма полезно применять местно 1% раствор метиленовой сини.

В процессе операции необходимо: 1) строгое соблюдение асептики; 2) подготовить ложе для кожной пластики таким образом, чтобы почва для пересаживаемого материала имела хорошее кровоснабжение, в ране — язве не должно быть некротических или ослизненных тканей, а в подгрануляционном слое — рубцовой ткани и тромбированных сосудов (артериальных и венозных). С этой целью рана или язва должна иссекаться до здоровых тканевых элементов. Только после этого можно пересаживать ткани на освеженную почву; 3) при язвах, развившихся на почве варикозного расширения вен и особенно тромбофлебитов, необходимо иметь в виду, что полный успех кожной пластики в этих случаях может быть достигнут только при производстве радикальной операции по поводу варикозного расширения или тромбофлебита. Подобного рода операции мы производим одномоментно, начиная с перевязки магистральной вены с центра (обязательно

выше тромба), удаления всей пораженной вены и ее ветвей (по любому из существующих методов), иссечения тромбированных или расширенных вен с окружающей их клетчаткой (всегда склерозированной, отечной, ослизненной) в области язвы и окружающей ее зоны. После этого на область иссеченной язвы пересаживается один или несколько кожных лоскутов. При этом наилучшим является лоскут, взятый у самого же больного из верхней трети бедра в момент обнажения, перевязки и иссечения магистральной вены; 4) кожная пластика при трофических язвах на почве заболевания артерий (атеросклероз, эндартериоз, первичный кальциноз артерий и др.), кроме общеподготовительных мероприятий с целью улучшения местного кровообращения, преимущественно капиллярного, требует выполнения в процессе операций специальных методов. К ним относятся: а) перевязка подкожной магистральной вены, в некоторых случаях (при высоком тромбозе магистральной артерии) перевязка бедренной вены; б) экономное, очень осторожное иссечение поверхностного слоя язвы, не затрагивая глубже лежащих тканей; 5) любая операция кожной пластики должна производиться при полном обезболивании и заканчиваться круговой инфильтрацией мягких тканей, выше места пересадки, раствором 0,25% новокаина с антибиотиками (пенициллин и стрептомицин по 1 млн. единиц каждого в разведении 100 мл 0,25% новокаина); 6) пересаживаемые лоскуты необходимо фиксировать к краям кожного дефекта узловыми тонкими кетгутовыми швами; 7) повязку на операционное поле целесообразно накладывать сухую асептическую, в некоторых случаях первые слои повязки, непосредственно накладываемые на лоскуты, пропитывать каким-нибудь коллоидным раствором (вазелиновое масло, раствор желатины и т. п.).

Последний вопрос, который должен быть решен в процессе подготовки и производства кожной пластики, касается пересаживаемой ткани. Несмотря на то, что истинного приживления пересаживаемой ткани не бывает, однако сохранение жизнеспособности пересаживаемого лоскута или лоскутов на определенный период имеет первостепенное значение. С этой точки зрения свежий кожный лоскут имеет большие преимущества перед лоскутами консервированными и лиофилизированными. Если нет возможности взять свежий лоскут у самого больного, которому производится кожная пластика, то свежий лоскут можно у другого человека. Это легко осуществимо в большом хирургическом учреждении, где ежедневно производятся операции, и без всякого ущерба для оперируемых, например, по поводу неосложненной грыжи и подобных так называемых чистых случаев, можно взять кожу для пересадки. Для этого, конечно, требуется полное здоровье донора, проверка у него реакции Вассермана и других серологических реакций, проверка реакций на совместимость крови донора и реципиента. Если это представляет затруднения, то гомотрансплантаты необходимо консервировать или лиофилизировать. Консервирование производится в течение 7—8 дней по способу В. П. Филатова. В этих случаях нет оснований бояться иммунологических, анафилактических и других опасных реакций у больных, которым производится кожная пластика. Мы ни разу не имели осложнений подобного рода.

При необходимости получить очень большие кожные лоскуты для закрытия больших площадей у больных, преимущественно при ожоговой ране, возможно использование лоскутов взятых из кожи ампутированных конечностей у больных с сосудистыми заболеваниями (атеросклероз, эндартериоз). Если, эти больные полностью проверены по всем серологическим показателям, изложенным выше, то эта кожа пересаживается, как свежая, сейчас же после произведенной ампутации. Если же эти условия не выполнены, то кожа консервируется и кожная пластика производится через 7—8 дней после взятия лоскута.

В заключение необходимо указать, что кожная пластика имеет большое значение не только чисто биологическое, медицинское, но и экономическое, и государственное. Эта операция должна получить значительно большее распространение в нашей стране, чем это имеет место в настоящее время. Для этого требуется расширить сеть специальных учреждений, оборудовать их соответствующим образом и глубже поставить научные исследования по всей проблеме хирургической пластики.

Список литературы:

1. Амирасланов А.Ю., Светухин А.М., Якоми В.В. и др. Кожная пластика в гнойной хирургии//В сб.: Кожная пластика в гнойной хирургии: материалы междунаро. симпозиума.-М.-1990.-с.6-8
2. Атясов Н.И., Рязанцев Е.В., Циликина О.В. Ранняя некрэктомия как способ подготовки ожоговой раны к пластике//Межвузовский сборник научных трудов «Современные методы диагностики и лечения в медицине». -Саранск, 2000.-е. 88-90
3. Блохин Н.Н. Кожная пластика//М.-1955.-227 с.
4. Джанелидзе И.И. Свободная пересадка кожи в России и Советском Союзе.-Л.-1952.-127 с.
5. Лагвилава М.Г. Ранняя аутодермопластика обширных циркулярных глубоких ожоговых ран, средства и методы ее обеспечения: Автореф. дисс. д-ра мед. наук.-М.-1991.- 22с.
6. Тычинкина А.К. Кожнопластические операции//М.-1972.-152 с.

РУБРИКА

«МЕНЕДЖМЕНТ»

МЕТОДЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ИННОВАЦИОННОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ

Бадритдинов Отабек Улугбек угли

студент 2 курса, 38.03.01 Экономика ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», Институт экономики и управления,

РФ, г. Ставрополь

E-mail: otabek.badritdinov@mail.ru

Пономарева Елена Анатольевна

*канд. экон. наук, доц., ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,
Институт экономики и управления,*

РФ, г. Ставрополь

Прогноз – это предвидение основных тенденций и направлений развития тех или иных явлений, которые в данный момент времени не поддаются какому-либо регулированию при помощи планирования. На стадии прогнозирования инновационной деятельности необходимо разработать различные варианты ее деятельности и последствий.

С функциональной точки зрения прогнозирование можно классифицировать следующим образом: поисковые прогнозы, цель которых заключается в определении возможных состояний объекта прогнозирования в будущем; нормативные прогнозы, которые определяют пути и сроки достижения возможных состояний объекта прогнозирования в будущем.

Прогнозирование не должно рассматриваться отдельно от планирования. Оно является важной предплановой стадией.

Составление прогнозов обеспечивает своевременный учет качественных изменений в развитии, предотвращении нежелательных последствий принятых решений.

Практически каждое решение, которое принимают менеджеры, сегодня рассматривают как какой-то прогноз. Менеджеры должны справляться с сезонностью, внезапными изменениями уровня спроса, маневрами ценообразования в конкуренции, забастовками и большими колебаниями экономики. Прогнозирование может помочь им справиться с этими проблемами; но это поможет им больше, если они знают об общих принципах прогнозирования, что они могут и не могут сделать в настоящее время, и какие методы подходят на данный момент.

Выбор метода зависит от многих факторов: контекста прогноза, актуальности и доступности исторических данных, желаемой степени точности, прогнозируемого периода времени, стоимости / выгоды прогноза для компании и время, необходимое для проведения анализа [3, 4]. Также выбор метода прогнозирования определяет достоверность получаемых информации в результате прогнозирования. Процедура выбора метода прогнозирования предусматривает проведение нескольких этапов исследования:

- анализ объекта прогнозирования;
- анализ задачи для прогнозирования;
- определение типа прогноза;
- анализ исходной информации об объекте прогноза;
- выбор метода.

Успешное прогнозирование начинается с сотрудничества между менеджером и экспертом, в котором они разрабатывают ответы на следующие вопросы:

- какова цель прогноза – как его использовать?
- какова динамика и компоненты системы, для которой будет сделан прогноз?
- насколько важно оценивать будущее в прошлом?

Методология прогнозирования базируется на различных по масштабам, уровню, научной обоснованности приемах, методах и методиках прогнозирования.

В управлении инновационной деятельностью широкое распространение получили методы прогнозирования, которые связаны с систематизацией, сбором и обработкой различных экспортных оценок. Применение экспертных методов прогноза является единственно возможным, если не имеется количественная ретроспективная информация.

Экспертные методы оценок используются для научно-технических событий, которые являются источниками инноваций для выявления процедур, необходимых для обеспечения экономического и научно-технического развития объекта, прогнозирования сроков и затрат на решение возникающих проблем. Экспертные методы позволяют прогнозировать появление качественных скачков в различных областях экономики, техники, науки, которые обуславливают изменение сложившихся тенденций развития.

Недостатки, которые свойственны всем экспертным методам, заключаются в преобладании субъективного подхода к оценке будущего. Часто наиболее точная оценка будущего смещается под воздействием психологических факторов, например, влияние большинства мнений экспертов или мнения авторитетных ученых.

Существует три основных метода: качественные методы, анализ временных рядов и проекции, а также каузальные модели [4]. Первый использует качественные данные (например, мнение экспертов) и информацию о специальных событиях, о которых уже упоминалось.

Второй, с другой стороны, полностью фокусируется на изменении шаблонов и, следовательно, полностью опирается на исторические данные.

Третий использует высоко уточненную и конкретную информацию об отношениях между элементами системы, чтобы формально принимать специальные события. Как и в случае анализа временных рядов и методов прогнозирования, прошлое важно для каузальных моделей.

Эти различия подразумевают, что метод прогнозирования того же типа не подходит для прогнозирования продаж, скажем, на всех этапах жизненного цикла продукта – например, метод, который опирается на исторические данные, не будет полезен при прогнозировании совершенно нового продукта, не имеющего истории.

Качественные методы. Прежде всего, они используются, когда данных мало, например, когда продукт впервые выводится на рынок. Используются суждения человека и рейтинговые схемы, чтобы превратить качественную информацию в количественные оценки. Цель состоит в том, чтобы объединить на логической и систематической основе всю информацию и суждения, которые относятся к оцениваемым факторам. Такие методы часто используются в новых технологиях.

Анализ временных рядов и проекции. Это статистические методы, используемые, когда доступны данные за несколько лет для продукта или линейки продуктов, и когда отношения и тенденции являются ясными и относительно стабильными. Один из основных принципов статистического прогнозирования заключается в том, что эксперт должен использовать данные прошлой работы, чтобы получить «показание спидометра» текущей скорости (например, продаж) и насколько быстро этот показатель увеличивается или уменьшается. Текущая скорость и изменения скорости – «ускорение» и «замедление» – составляют основу прогнозирования. Как только они известны, различные математические методы могут разрабатывать прогнозы от них.

Каузальная модель – самый сложный вид средства прогнозирования. Он математически выражает соответствующие причинно-следственные связи и может включать в себя соображения о запасах и информацию об обзоре рынка. Он также может непосредственно включать результаты анализа временных рядов. Каузальная модель учитывает все, что известно о динамике системы потоков, и использует прогнозы связанных событий, такие как конкурентные действия, забастовки и рекламные акции.

Потребность сегодня, по нашему мнению, заключается не в улучшении методов прогнозирования, а в лучшем применении этих методов.

Список литературы:

1. Методы прогнозирования, используемые в инновационном менеджменте: [Электронный ресурс] // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-prognozirovaniya-ispolzuemye-v-innovatsionnom-menedzhmente>.
2. Как выбрать правильную стратегию прогнозирования: [Электронный ресурс] // URL: <https://hbr.org/1971/07/how-to-choose-the-right-forecasting-technique>.
3. Прогнозирование в инновационном менеджменте: [Электронный ресурс] // URL: <https://studfiles.net/preview/4288141/page:25/>.
4. Финансовый менеджмент. Основные задачи менеджмента: [Электронный ресурс] // URL: <http://www.financemanages.ru/fins-672-1.html>.

УПРАВЛЕНИЕ ЗНАНИЯМИ В ОРГАНИЗАЦИИ

Топорова Полина Константиновна

студент 2 курса магистратуры, Национальный исследовательский университет

«Высшая школа экономики»,

РФ, г. Москва

E-mail: polina_toto@mail.ru

Разработка и внедрение системы управления знаниями в компании является одной из последних тенденций, способствующих улучшению деятельности компании в целом. Человеческие ресурсы являются одним из самых важных ресурсов компании, а также являются одним из основных стратегических направлений компаний по всему миру. Компании осознают, как это тяжело вкладывать в развитие сотрудников усилия для достижения высокой производительности работы [5]. Поэтому организации стараются привлекать к себе на работу наиболее подходящих и лучших профессионалов. В эпоху знаний, работники, относящиеся к группе лидеров, технических экспертов, и других ключевых групп, являются талантами организации. Также, для менеджеров является необходимым инвестировать в развитие знаний. В свою очередь, эффективное управление талантами, повышает уровень лояльности, интереса и ответственности таких сотрудников [5].

Таким образом, проблема управления знаниями сейчас очень актуальна в компаниях по всему миру. Управление знаниями – это организационный метод, который использует знания как стратегический ресурс более целенаправленно и эффективно. Многие компании внедряют подходы по управлению знаниями с целью улучшить бизнес-процессы, уменьшить финансовые затраты, увеличить доходы и конкурентоспособность [5].

Многие исследователи по-разному дают определение понятию «знание». Управление знаниями в литературе определяется как интеграция и координация индивидуальных и организационных знаний путем управления текущих организационных знаний и создания нового знания. Это процесс, который позволяет организациям учиться, создавать, развивать и применять необходимые знания [5].

Некоторые определили его как технические и стратегические знания [6], но наиболее распространенными видами являются формальные и неформальные [4]. Под формальными знаниями подразумеваются те знания, которые можно задокументировать, отобразить в виде документов. А к неформальным знаниям относятся знания, которые невозможно формализовать, например, интуитивные действия, ощущения, впечатления, мнения людей. Также, управление знаниями рассматривают как систематический процесс приобретения, организации и коммуникации знаний между сотрудниками, чтобы они могли использовать их эффективно для получения инноваций и конкурентного преимущества [3].

Большинство организаций предпринимают попытки для того, чтобы наладить систему управления знаниями, однако далеко не все достигают в этом успеха. Причин тому много, у каждой компании они свои, но основная и типичная, заключается в непонимании феномена знания. Управление знаниями требует особых компетенций от менеджмента и другого персонала.

Система управления знаниями призвана помочь компании развивать корневые компетенции, создавать новые продукты и услуги на уровне мировых стандартов, реализовывать инновационные стратегии в целом и с оптимизмом реагировать на вызовы среды. Важными элементами системы управления знаниями являются люди (носители критически важных знаний, создатели знаний, лидеры, наставники и учителя), процессы (создание знаний, обмен ими, управление знаниями) и технологии (управление компетенциями, коммуникациями и информацией, рисками, IT, методы оценки эффективности системы) [2].

Рассмотрим наиболее распространенные проблемы, в решении которых может помочь управление знаниями.

- Сотрудник, обладающий огромным опытом, покидает компанию, и она остается без необходимых экспертных знаний;

- В компанию приходит новый сотрудник, не обладающий всеми знаниями, а коллеги, неохотно ими делятся, т.к. не хотят тратить свое время и силы на нового для них человека;

- Сотрудник, обладающий большим опытом работы и владеющий информацией огромного объема, хочет поделиться своими знаниями, но не может этого сделать, т.к. в компании нет такой практики;

- Существуют несколько параллельно работающих производственных подразделений с одинаковым направлением деятельности, и у каждого из них есть свои особенности в организации работ, которые положительно влияют на выпуск продукта. Однако эти подразделения не обмениваются опытом с друг другом, хотя это было бы очень полезно, т.к. каждое могло бы получить информацию о преимуществах другого подразделения и работать более продуктивно;

- В компании постоянно возникают одинаковые проблемы. Предпринимаются все необходимые для их решения действия, и организация справляется с трудностями, но этот опыт не учитывается, и поэтому ситуации повторяются [1].

Все эти проблемы ведут к реальным убыткам, и осложняют работу организации и понижают ее продуктивность. Так, основными целями системы управления знаниями являются: концентрация специализированных знаний в практике решения стоящих перед компанией задач; создание и накопление знаний, обмен знаниями внутри и вне компании; обучение персонала; формирование экспертных групп и экспертная оценка знаний; коммуникации и трансляция знаний для максимально полезного их использования всеми сотрудниками компании [2].

Важными факторами эффективного управления знаниями в компании являются: интеллектуальный потенциал персонала компании; высокоразвитая организационная культура; свободный обмен знаниями и мотивация персонала для сохранения и передачи знаний; открытость компании и вовлеченность персонала в деятельность профессиональных сообществ; сетевое взаимодействие с потребителями и контрагентами [2].

Управление знаниями включает в себя целый спектр вопросов, таких как получение, накопление, распространение и обмен знаниями, мотивация сотрудников для эффективного обмена и получения знаний, а также постоянное обучение персонала.

Инновации являются ключевым моментом для успеха и выживания компаний на рынке [5]. Это вызов для компаний быть инновационной и творческой, запуская на рынок новые, улучшенные, товары и услуги с добавленной ценностью и услуги, которые позволяют предприятию добиваться высокой прибыли. Инновации – это процесс внедрения новых идей в фирме, который приводит к повышению эффективности деятельности за счет реализации идей реструктуризации или экономии затрат, усовершенствованных коммуникаций, новых технологий производственных процессов, новых организационных структур и новых планов развития персонала [5].

Инновации, как и множество других бизнес-функций представляет собой процесс управления, который требует применения специальных инструментов, правил и дисциплины. Поэтому, является важным правильно организованный организационный процесс и процедуры, способствующие генерировать важные изменения в продуктах, услугах или внутренних процессах компании.

Подводя итог, управление знаниями — это систематические процессы, благодаря которым создаются, сохраняются, распределяются и применяются основные элементы интеллектуального капитала, необходимые для успеха организации; стратегия, трансформирующая все виды интеллектуальных активов в более высокую производительность, эффективность и новую стоимость [8]. Таким образом, управление

знаниями ведет к совершенствованию и росту компании, а также к достижению целей большинства организаций в современных условиях.

Список источников:

1. Горбунова Е. Н. «Управление знаниями в организации» // Менеджмент качества 01(33)2016.
2. Яхонтова Е. С. «Ключевые аспекты управления знаниями» // Менеджмент сегодня 03(81)2014.
3. Alavi, M. & Leidner, D.E. (2001). «Knowledge management and knowledge management systems: Conceptual foundations and research issues» // MIS Quartely, 25(1).
4. Cavusgil, T.S., Calantone, R.J., & Zhao, Y. (2003). «Tacit knowledge transfer and firm innovation capability» // Journal of Business and Industrial Marketing, 18(1).
5. Jeevan Jyoti, Pooja Gupta, Sindhu Kotwal (2011). «Impact of knowledge management practices of innovative capacity: a study of telecommunication sector» // Human Resource Development Review, 15(4).
6. Liebeskind, J.P. (1996). «Knowledge strategy and theory of the firm» // Strategic Management Journal, 17.

РУБРИКА**«ПЕДАГОГИКА»****ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ СЛОВООБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ****Назарова Татьяна Васильевна**

*магистрант факультета иностранных языков,
Государственного гуманитарно-технологического университета,
РФ, г. Орехово – Зуево,
E-mail: nazarovatyana.94@mail.ru*

Словообразование – очень интересный и довольно сложный раздел языка, ведь он как ничто иное отражает все изменения, происходящие в обществе. Широко известен факт, что язык не стоит на одном месте, а постоянно находится в процессе развития: появляются новые слова, уточняются и расширяются значения других, а третьи и вовсе исчезают из речи вместе с употреблявшим их поколением.

Сегодня язык становится всё популярнее и нужнее среди обучающихся наших школ, так как они все хотят хорошо его знать, свободно говорить на нём, а часть обучающихся хочет связать свою будущую профессию с английским языком. Соответственно, количество выпускников, сдающих в 11 классе Единый Государственный Экзамен по английскому языку, возрастает с каждым годом. Согласно мнению педагогов, работающих в выпускных классах и готовящих учеников к ЕГЭ, наибольшая сложность у обучающихся возникает именно при выполнении заданий на словообразование. Но, к великому сожалению учителей и учеников, современные УМК не всегда уделяют должное внимание выполнению таких заданий и отработке словообразовательных навыков, поэтому, зачастую учителя обращаются к дополнительным источникам. [2]

Важно заметить, что и сами задания на словообразование не должны иметь единственную цель – подготовку к успешной сдаче экзамена: самая важная цель у этого раздела – развитие речи и расширение словарного запаса обучающихся. Даже употребление таких, казалось бы, простых слов как dislike и misunderstand вместо do not like и do not understand может продемонстрировать более глубокие знания языка. [1]

В методике обучения иностранному языку существует несколько подходов к обучению словообразованию. Один из них – подход, опирающийся на знания основных правил: слова разделяются по способам преобразования: приставочным способом, приставочно-суффиксальным, словосложением и т.п. Возьмём, к примеру, употребление префиксов с отрицательным значением: mis-, dis-, ig-, un-, каждый из этих префиксов имеет свой оттенок отрицательности, зная значение которого, можно верно трактовать значение слова или словосочетания:

mis- имеет значение «неправильно», «неверно», «невыполненное» - misunderstand – недопонял, понял неверно;

dis- «полная противоположность», «недостаток» - disobey - не подчиняться;

ig- «не, недостающий чего-либо» - ignoble – неблагородный, низкий;

un- «недостаток, аннулирование, отделение» - unsafe – небезопасный.

Существует также несколько советов, которые помогут в выборе правильной формы:

- dis – используется при формировании глаголов, прилагательных и существительных

- ig – появляется только перед согласной “n” и т.д.

Следует также обратить внимание на то, что во всех правилах есть исключения. Часто дети, хорошо знающие такие правила словообразования, образуют несуществующие в

английском языке слова, это и есть недостаток данного подхода. К примеру, такие слова как: *research*, *outline*, *inflammable* зачастую переводятся учащимися не совсем правильно. Зачастую, зная значение приставки *re-* (- пере) могут перевести данное слово не как исследование, а как поиски заново, и таких нюансов в английском языке достаточно много.

Следующий подход – обучение с опорой на пример: то есть запоминание самих слов в фразах и предложениях, а не заучивание правил. Сначала заучиваются слова, например: *widen*, *strengthen*, *deepen*, *weaken* и т.п., а затем уже правило преобразования глаголов от прилагательных при помощи суффикса *-en*, выводится у обучающегося самостоятельно. Основной недостаток такого подхода в том, что не все слова также поддаются такой трактовке.

Одним из наиболее эффективных методов работы с новой лексикой является работа с текстом, которую следует проводить следующим образом:

1. Учитель даёт обучающимся текст и просит найти и подчеркнуть все слова образованные: путём словосложения, с отрицательными приставками и т.п.;
2. Обучающиеся находят в тексте однокоренные слова: например слова с корнем *sense*;
3. Обучающиеся классифицируют слова по частям речи;
4. Распределяют подчеркнутые в тексте слова по принципу частотности употребления различных суффиксов и приставок, по принципу способов словообразования.

Чем чаще обучающиеся будут проводить такую работу с текстом, тем глубже и устойчивее будут их знания.

Огромное преимущество данного метода заключается в том, что слово встречается уже в контексте, что значительно облегчает его понимание. Помимо этого, текст связан какой-то одной конкретной темой, что обеспечит знакомство со словами по данной тематике, важно также, чтобы в таких текстах встречались однокоренные слова.

Ниже представлен текст из учебника *Spotlight 11*, на примере которого проследим работу над новой лексикой.

*On that windy autumn day, Greg Gibson, a member of the **helicopter rescue unit** with the US **coastguard**, had just started his shift. He was drinking a steaming hot cup of coffee when a **distress call** came in.*

*A freighter with a crew of 26 **onboard** had run **aground** in the Bering Sea. Two helicopters including Greg's and a coastguard boat started a **rescue operation** to save the crew of the sinking ship. The sea was rough and strong gusts of wind rocked the helicopters, but despite the terrible weather, the **rescue mission** was going like clockwork and 18 people were quickly airlifted to safety. The helicopters **refuelled** and went back to pick up the final crew members, but just as the second chopper was ready to return something awful happened.*

A gigantic wave hit the ship and sent a huge wall of water up into the air. Greg and the other rescue workers watched in horror as it swallowed the helicopter and sent it crashing into the sea. Greg leapt into action instantly. "Quick! Let's get them out of here!", he yelled. Hovering 150 feet above the water, Greg lowered the rescue basket with such accuracy that he was able to collect the survivors from the stormy sea without wasting a single second.

*After an exhausting few hours, everyone was safe and sound and recovering in hospital. "I'm glad that's over," Greg said and he and his crew were relieved that they were all back on dry land and their friends and co-workers were alive. A few months later, Greg was awarded a gold medal in recognition of his **skilful** and brave performance under pressure. [3]*

Текст имеет тему: спасательная операция, соответственно в нём встречаются слова, связанные с этой темой, что значительно облегчает восприятие выделенных слов, и чем больше эти слова повторяются, тем больше вероятность, что данное слово или словосочетание задержится в долговременной памяти обучающихся. Нет сомнений, например, что обучающиеся запомнят употребление слова *rescue*, так как оно довольно часто встречается в тексте в различных комбинациях.

Автор учебного пособия *How to teach vocabulary*, Скотт Торнберри, предлагает следующие упражнения с текстом:

1. После прочтения обучающимися текста задайте им пару вопросов уточняющего характера, например:

- What had Greg been doing before the accident happened?
- How many people were onboard?

2. Попросите учеников найти и выписать (подчеркнуть) все слова, относящиеся к теме «спасение».

3. Попросите их попробовать преобразовать слова в другие возможные части речи: saving, refuelled, workers, lowered, accuracy, recovering и т.п.

4. Дополнить предложения глаголами: had just _____ his shift, a freighter had _____ in the Bering Sea, start a rescue operation to _____ the crew, a gigantic wave _____ the ship и т.п.

5. Попросите их объяснить значение слова или фразы более простым языком (облегченная форма – перевести на родной язык).

6. Попросите их составить новые фразы и предложения с новыми словами. [4]

Таким образом, отметим, что наиболее высокие результаты в освоении словообразовательных навыков могут быть достигнуты при комплексной работе всех описанных выше принципов, так как то, что невозможно объяснить правилом может быть запомнено или понято из контекста.

Список литературы:

1. Леонова Е.В. Английский язык для подготовки и сдачи ЕГЭ в школах и поступления в вузы. [Электронный ресурс] . URL: <http://www.englishge.ru/>
2. Троянская Е.В. Словообразование на уроках английского языка. [Электронный ресурс]. URL: <https://festival.1september.ru/articles/575870/>
3. Эванс В., Дули Дж, Оби Б., Афанасьева О., Михеева И. – учебник Spotlight 11. Издательство Просвещение, 2016. – 244с.
4. Thorbury Scott, *How to teach vocabulary*, учебное пособие. Издательство Pearson Education limited, 2002 г, 185 с.

ИГРА В ШАХМАТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аксютин Анастасия Владимировна

студент 2 курса бакалавриата, БУ ВО СурГПУ,

РФ, г. Сургут

E-mail: olya-nekrasova@mail.ru

Некрасова Ольга Александровна

канд. пед. наук, доц. кафедры педагогического и специального образования БУ ВО СурГПУ,

РФ, г. Сургут

В современное время наблюдается значительное увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья. Согласно статистическим данным на настоящий момент в России наблюдается 4,5% детей с ОВЗ из них дети-инвалиды - 580 тысяч и дети с ОВЗ - 751 тысяча. Большую группу из них составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР). Таких детей еще в научно-теоретической литературе называют «дети с МДМ – минимальной дисфункцией мозга» (*MDB*), и дети, испытывающие трудности в обучении (*children with disabilities in education*) или медленно обучающиеся (*SL*) [8].

Само понятие «задержка психического развития» применяется к детям, которые не имеют нарушения слуха, зрения, моторики, речи и не являются интеллектуально отсталыми, но они испытывают сложности при обучении [8].

Дети с задержкой психического развития, как правило, имеют очень много проблем в своем развитии и это сказывается на их обучении и воспитании. Еще до недавнего времени такие дети обучались и воспитывались в специально-организованных классах, либо школах, но сегодня, в связи с ведением инклюзивного образования ситуация изменилась. Согласно концепции инклюзивного образования, дети с ограниченными возможностями здоровья могут посещать общеобразовательные учреждения, не зависимо от их индивидуальных, личностных и физических возможностей и потребностей. Это отмечается и в Федеральном законе РФ «Об Образовании в Российской Федерации, от 29.12.2012 №273-ФЗ». Где отмечается, что в целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ОВЗ.... " [9].

Широкое и стремительное введение инклюзивного образования ведет к необходимости введения инновационных технологий, средств для детей с задержкой психического развития. Одним из таких средств является игра в шахматы [7].

Игра в шахматы является не только игрой, но и очень эффективным средством интеллектуального развития детей дошкольного возраста с ЗПР, что дает им возможность в дальнейшем не отставать в психическом развитии. Это некий тренажер для мозга, который значительно увеличивает его интеллектуальные способности, память, что в свою очередь так необходимо для ребенка с ЗПР. Доказано, что в процессе игры в шахматы происходит одновременная деятельность сразу двух полушарий мозга, благодаря чему отмечается активное формирование как логического, так и абстрактного мышления [2].

Так же, процесс обучения азам игры в шахматы содействует развитию у ребенка с ЗПР способностей ориентироваться на плоскости, что крайне важно для будущего обучения в школе, формированию аналитико-синтетической деятельности, совершенствованию мышления, суждений. Игра учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности. Способствует развитию таких качеств, как терпеливость, самостоятельность, внимательность, собранность и др. [7].

Во время занятий шахматами у ребёнка с ЗПР происходит тренировка памяти и концентрации внимания, вырабатывается усидчивость, поскольку он концентрирует внимание на одном процессе. Особенно важно обучение игре в шахматы детей с нарушением поведения, которые с трудом могут усидеть пять минут на месте. Они, в процессе обучения шахматной игре, становятся спокойнее, уравновешеннее [2].

Рассматривая влияние игры в шахматы Эм. Ласкер считал, что данная игра не только воспитывает способность самостоятельно мыслить, но и формирует память в целом.

Рассматривая проблему влияния шахматной игры на формирование внимания ребенка, П. И. Зинченко утверждал, что процесс понимания, прежде чем стать средством произвольной памяти, должен формироваться как специальные целенаправленные познавательные действия [1]. Так, необходимым условием для произвольного запоминания, отмечает ученый, является трансформация процессов понимания логических методов совершенствования, обновления навыков. Формирование методов семантической и логической обработки хранимого материала является основным средством не только повышения эффективности памяти, но и ее развития [1].

Кроме того, шахматы помогают избавиться от застенчивости: дети, которые начинают занятия «тихонями», быстро раскрываются и становятся общительными, проявляют настойчивость и целеустремленность. Благодаря своей спортивной составляющей шахматы закаляют бойцовский нрав. У ребёнка развиваются такие черты, как эмоциональная устойчивость, твёрдая воля, решимость, желание побеждать и стремление к победе. При этом поражения, которые неизбежно постигают любого игрока, учат его стойко и достойно переживать проигрыш, видя в нём новую возможность для развития, относиться к себе самокритично и анализировать собственные поступки, извлекая нужный и ценный опыт [3].

Таким образом, игра в шахматы решает сразу несколько задач [4]:

1. Познавательную: расширяет кругозор, учит думать, запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, ориентироваться на плоскости (что крайне важно для школы). Развивает креативность и логическое мышление.

2. Образовательный: развивает не только решимость, терпение, волю, настойчивость, но также и внимательность и собранность. Ребенок становится самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать из-за неудач.

3. Эстетическую: обогащает внутренний мир, развивает фантазию, учит радоваться красивым комбинациям.

4. Физическую: побуждает выделять время для тренировок, чтобы хватало сил и выносливости сидеть за шахматной доской.

5. Корректировка: помогает гиперактивному ребенку стать спокойнее, сбалансированнее, учит ребенка долго концентрироваться на одной деятельности.

Как отмечает Эм. Ласкер при игре в шахматы используются следующие приемы помогающие ребенку запоминать учебный материал [1].

1. Прием повторения. С начала ребенок повторяет каждое запоминаемое слово, действие. Несколько раз произносит это про себя. Затем начинает повторять слова, действия группками [1].

2. Прием организации. Формируется умение создавать запоминаемый материал, систематизировать, связывать, ассоциировать [1].

3. Прием семантической обработки. Ребенок запоминает не только как ходит шахматная фигура, но и сам ход игры, где она может быть правильно использована [1].

4. Прием создания интеллектуальных образов. Ребенка учат запоминать необычные, особые факты, создавая их на его основе интеллектуального образа [1].

5. Прием поиска необходимой информации в памяти. Часто дети, пытаясь разобрать партию по ходам, ищут хранящиеся в памяти правильные ходы.

6. Прием создания сценариев. Для сохранения регулярно повторяющихся событий память можно организовать в виде набора. Его можно сохранить в виде стандартных событий вместе со «слотами» (Сake) для изменяемых элементов [1].

Таким образом, шахматы – это игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, также это эффективное средство их интеллектуального развития. Процесс обучения шахматной игре способствует развитию у детей дошкольного возраста с ЗПР, что крайне важно для будущего его обучения в школе. Начиная увлекаться шахматными партиями в раннем возрасте, ребёнок с ЗПР получает мощный толчок развития, как в интеллектуальном, так и в личностном плане.

Список литературы:

1. Гиббазова А.Я. Интеллектуальное развитие детей младшего возраста в процессе обучения шахматной игре/ А.Я. Габбазова. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. -95с.
2. Гришин В., Ильин, Е. Шахматная азбука [Текст] / В. Гришин., Е.Ильин. -М.: Детская литература, 1980.
3. Журавлев Н. Шаг за шагом [Текст] / Н. Журавлев. - М.: ФиС, 1986.
4. Коротовских Т.В., Некрасова О.А., Чуйкова И.В. Формирование толерантного отношения дошкольников к детям с особыми потребностями в условиях инклюзивного образования [Текст] / Т.В. Коротовских, О.А. Некрасова, И.В. Чуйкова // European Social Science Journal. 2017. № 1. С. 326-329.
5. Костров В., Давлетов Д. Шахматы для детей и родителей [Текст] / В. Костров. - СПб, 1997.
6. Лубовский В.И. Психологические особенности детей с ЗПР [Текст] / В. И. Лубовский // Дефектология. – М.: Педагогика, 1972. -208с.
7. Чуйкова И.В., Некрасова О.А., Коротовских Т.В. Изучение уровня сформированности толерантного отношения дошкольников к детям с ОВЗ в условиях инклюзивного образования [Текст] Коротовских, О.А. Некрасова, И.В. Чуйкова // Глобальный научный потенциал. 2017. № 1 (70). С. 21-25.
8. Тригер Р. Д. Психологические особенности социализации детей с задержкой психического развития. — СПб.: Питер, 2008. — 192 С.
9. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации, от 29.12.2012 №273-ФЗ»

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

Сульдина Валерия Вячеславовна

магистрант, кафедра технологий сервиса и технологического образования

НГПУ им. К. Минина

РФ, г. Нижний Новгород

E-mail: 79527677045@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы подготовки будущих учителей технологий и формирование технического творчества. Рассматривается процесс решения творческих задач.

Ключевые слова: творчество, учитель, технология, проект.

Творческое развитие личности в рамках системы проектов в образовательной области «Технология» предусматривается под руководством специально подготовленных учителей. Как отмечает П.С. Самородский, «учитель технологии - особенная, всесторонне подготовленная личность. Ему присуща профессиональная компетентность как специалиста в области современного производства, педагога, воспитателя, психолога и т.д.».

В настоящее время, на основе идей известных русских и советских ученых, занимавшихся исследованием проблемы творчества и творческой деятельности (Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.А. Потебни, С.Л. Рубинштейна, П.К. Энгельмейера, П.М. Якобсона и др.) выделяются наиболее характерные фазы творческой деятельности: 1 - осознание проблемы; 2 - ее разрешение; 3 - проверка. Данные фазы, в свою очередь, разбиваются на относительно самостоятельные этапы.

Техническое творчество в отличие от других видов творческой интеллектуальной деятельности имеет свои особенности. Результат технической творческой деятельности имеет практическое, предметное выражение. Техническое творчество, отмечает Ю.С. Столяров, это единый процесс познания и преобразования действительности. Его можно рассматривать как самостоятельную деятельность «человека с постановкой или выбором им технической задачи, поиском условий и способов ее решения и созданием нового технического объекта». Этот новый объект, обязательно включая в себя новое техническое решение, одновременно является результатом уже имеющихся достижений и опыта, накопленных творческим трудом многих поколений.

Во взглядах педагогов, к сожалению, не всегда существует одинаковое мнение на значимость различных фаз творческого цикла. Материализация найденного решения, например, иногда считается второстепенной задачей, выходящей за рамки творческой деятельности. При этом делаются предложения о сокращении периода творческого цикла за счет ликвидации непроизводительных затрат времени, которые возникают из-за плохой организации труда, отсутствия необходимых исполнительских навыков и т.д.

Наиболее целесообразно, на наш взгляд, при подготовке студентов к руководству творческими проектами, использовать трехэтапную структуру творческого процесса, так как речь, прежде всего, идет об организации учебно - воспитательной работы с учащимися [1, с. 55].

Трехэтапная структура к тому же, предполагает возможность ее дальнейшей детализации. Используется следующее деление творческой деятельности на отдельные этапы:

1. подготовительный период, завершающийся постановкой творческой задачи;
2. решение творческой задачи;
3. реализация творческого решения на практике.

Положение о том, что для развития технического творчества обучаемых следует учитывать в учебном процессе самостоятельную значимость каждого этапа творческого процесса особенно важно. Поэтому, при подготовке студентов к выполнению творческих технических проектов, необходимо, чтобы они овладевали творческой деятельностью, характерной для каждого из этих этапов [2, с. 170]. Следовательно, необходимо правильно соотносить в работе над проектами творческую и исполнительскую деятельность студентов, не противопоставляя, их друг другу, а рассматривая как равнозначные составляющие учебного процесса.

Всю познавательную деятельность студентов, взяв за основу современное понимание развивающего образования, можно отнести к творческой или репродуктивной (воспроизводящей) в зависимости от ее направленности. Познавательную репродуктивную деятельность можно рассматривать как процесс усвоения теоретического материала и выполнения заданий, связанных с применением этого материала на практике, по заданному образцу или алгоритму действия. Творческая же познавательная деятельность обучаемых есть процесс усвоения теоретического материала и выполнения заданий на практике, основанный на самостоятельном поиске, предвидении и прогнозировании, как результатов, так и способов деятельности. Познавательная творческая деятельность - это высшая форма самостоятельной деятельности студентов. Решение задачи повышения уровня усвоения учебного материала и его практического применения зависит от вида познавательной деятельности, в которую включен обучаемый, то есть от воспроизведения или творчества.

Следовательно, задача учебного заведения заключается в том, чтобы научить обучаемых, работать творчески, критически воспринимать и обрабатывать полученную информацию, самостоятельно добывать новые знания, умело применять их на практике.

Наиболее широкое применение в педагогической практике технического творчества находят два общепризнанных метода - решение творческих задач и выполнение творческих заданий. Первый из них, в основном, связан с функционированием мышления и соответствует центральному этапу творческого цикла, в то время как второй - опирается на заключительный этап и так или иначе должен быть связан с практической исполнительской деятельностью.

Метод выполнения творческих заданий по конструированию технических объектов, как правило, используется для достижения такой важной педагогической цели, как включение обучаемого в творческий процесс по изготовлению от начала до конца конкретного изделия.

Задания на различных этапах творческой зрелости обучаемых могут в различной мере охватывать совокупность действий, соответствующих полному циклу творчества. Это позволяет возможности обучаемых индивидуально соизмерять с задачами их творческого роста, а также планировать выполнение тех или иных заданий в различные периоды обучения.

При выполнении любых творческих заданий следует учитывать, что главная роль в подготовке студентов к техническому творчеству принадлежит процессу решения творческих задач. Ставить и решать задачи самых разнообразных типов и различной степени сложности - наиболее характерная черта творческой деятельности. При решении технических задач стимулируется продуктивное, творческое мышление, в частности такие его составляющие, как отражение в сознании человека окружающей его технической среды; осмысление имеющихся знаний, информации и опыта; отбор, анализ, сопоставление и обобщение фактов, и мысленное построение новых образов; установление их сходства и различия с существующими объектами техники; идеализация или, другими словами, схематические решения, абстрагирование, конкретизация, предвидение, воображение.

Наиболее характерным для технической задачи является то, что содержание творческой деятельности базируется на техническом материале, процесс решения ее, как правило, связан с большой неопределенностью области поиска, решение имеет несколько вариантов и носит творческий характер. Любое задание без творческой задачи перестает быть творческим и сводится лишь к исполнительским действиям. Поэтому, важной целью организации

педагогического процесса при выполнении творческих технических проектов является создание условий для решения творческих задач не только в связи с выполнением творческих заданий, но и отдельно от них, как бы в дополнение к ним.

Таким образом, некоторые особенности подготовки будущих учителей технологии к техническому творчеству, рассмотренные выше, дают возможность установить, что на начальном этапе работы с творческими заданиями в учебных целях правомерна творческая технологическая деятельность. Кроме того, в качестве равноправной составляющей учебного процесса подготовки студентов можно рассматривать исполнительскую деятельность, в то время как решение творческих задач выделить в самостоятельную цель теоретических занятий и использовать творческие задания как метод приобщения студентов к выполнению проектов через практическую деятельность.

Список литературы:

1. Сульдина В. В. Использование ИКТ в развитии творческих умений будущих учителей технологии // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 12 нояб. 2017 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. - С. 55–56.
2. В. В. Сульдина, Ж. В. Смирнова // Научные исследования: от теории к практике : материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 30 апр. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. - Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. - С. 169-171.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 45 ЛЕТ

Устинова Ирина Владимировна

студент ИФМИЭО НГПУ,

РФ, г. Новосибирск

E-mail: ustinova_music@mail.ru

Урман Светлана Александровна

ст. преподаватель ФИЯ НГПУ,

РФ, г. Новосибирск

Обучение людей старше 45 лет – это современная проблема, вызванная устареванием ранее приобретённых навыков и знаний, а также потребностью в получении новых. Данная потребность может возникать по следующим причинам: 1) осознание того, что действительного запаса знаний не хватает для взаимодействия с современным социумом; 2) стремление лучше изучить свою личность, а также окружающий мир; 3) дезориентация при столкновении с критической ситуацией; 4) желание удовлетворить культурные, творческие или интеллектуальные потребности[1]. Таким образом, для обучения людей старше 45 лет требуется их заинтересованность, что является значимым фактором при получении образования. Однако в процессе обучения, данная категория людей может испытывать некоторые трудности, а в частности – физиологические и психологические проблемы.

После 45 лет у человека происходят в высоком темпе физиологические изменения, связанные с биологической структурой нервно-мозговых тканей: начинают меняться сенсорные функции. Зачастую ухудшается зрение и падает с возрастающей степенью слуховая чувствительность. Из анализа показателей, проверяющихся Торндайком различных возрастных групп, можно легко установить, что хуже всех групп усваивает понимание речи на слух группа в возрасте от 42 лет [4, 10]. Вкусовая же чувствительность снижается более плавно и не так заметно, как зрение и слух. Психомоторные реакции и сенсорные навыки тоже изменяются. В период взрослости увеличение времени реакции практически не происходит, а ускоряется уже в старости. Двигательные функции ухудшаются, но благодаря постоянным тренировкам они могут оставаться неизменными. В данном возрасте становится труднее усваивать новые навыки: люди начинают жаловаться на быструю утомляемость, нервозность и подавленность (зачастую это происходит из-за менопаузы у женщин и из-за уменьшения уровня андрогенов у мужчин). Также происходят изменения внутренних органов: кожа и мышцы постепенно теряют эластичность, в некоторых частях тела начинает накапливаться подкожный жир. Коронарные сосуды сужаются на 1/3 по сравнению с молодым возрастом, количество крови, перекачиваемое нашим двигателем, снижается на 8 процентов каждые 10 лет [2, 80]. Из всего перечисленного выше становится понятно влияние изменяющейся с возрастом анатомо-физиологической структуры человека на различные виды его способностей к обучению. Для эффективного получения образования необходимо решать данные физиологические проблемы. Со стороны обучающихся способы их решения могут быть разными: 1) ведение активного и здорового образа жизни (пробежки по утрам, прогулки с собакой, зарядка, занятия в спортивном зале); 2) избавление от вредных привычек (избавление от курения, прекращение употребления спиртных напитков); 3) уменьшение времяпровождения за компьютером, телефоном, телевизором и т.п.; 4) изменение ритма жизни (посещение кружков, появление нового хобби и т.д.); 5) смена места жительства (переезд из загрязнённого мегаполиса в экологически чистую сельскую местность); 6) питание экологически чистыми продуктами. Со стороны же преподавателя эти способы могут быть следующими: 1) использование разных методов обучения (презентации, демонстрирование плакатов, использование технических средств, деловые игры, тренинги); 2) смена форм обучения в течение занятия; 3) перерывы в течение занятия; 4) «физминутки»

(если группа обучающихся располагает к этому); 5) проведение занятий в разных помещениях.

У людей старше 45 лет также есть и свои психологические особенности: 1) снижается скорость внимания и восприятия; 2) наблюдается ригидность мышления; 3) достигается личностная зрелость; 4) кризис среднего возраста (осознание, что ничего не добился к середине жизни, чувство вины за ошибки, которые были совершены в прошлом); 5) потеря смысла жизни; 6) внимательность к мелочам; 6) потребность в заботе о других людях; 7) появление чувства одиночества; 8) внутриличностные конфликты. Чтобы обучение проходило наиболее продуктивно, преподавателю следует учесть все эти особенности и быть готовым к их преодолению с учениками в течение изучения учебного материала.

Для наиболее эффективного усвоения знаний учениками старше 45 лет нужно использовать особый метод обучения, в который должны войти следующие правила:

1) Перед началом занятия преподавателю необходимо проверить свой внешний вид на наличие каких-либо изъянов (например, плохо спланированный образ, излишние вырезы или разрезы (у женщин), мягкая одежда, неопрятная причёска).

2) Преподавать материал уверенно, без запинок. Также уверенно отвечать на все вопросы. Если нет знаний по какому-либо вопросу, то ответить на данный вопрос на следующем занятии.

3) Использовать разные методы обучения – словесные, наглядные, опираясь на особенности людей старше 45 лет (например: если используются словесные методы, то преподавателю необходимо говорить громко, чётко и ясно выражать свои мысли; если используются наглядные методы, то все изображение, модели и т.д. должны быть таких размеров, чтобы их увидел каждый ученик даже с плохим зрением).

На основе вышесказанного, мы пришли к выводу, что необходимо создать собственный метод обучения людей старше 45 лет:

1) Для наиболее эффективной и продуктивной работы обучающихся необходимо подобрать аудиторию, где сидения расположены не рядами, а кругом. Самому преподавателю необходимо сесть вместе с учениками в один круг. При такой рассадке обучающихся с ними легче вести беседу на одном уровне, не ярко разграничивая отношения преподаватель-ученик.

2) Повторять свои вопросы и указания мягко, без раздражения и не торопясь с ответом.

3) Применять различные методы работы в группах, дискуссии, чтобы дать возможность использовать свой опыт и в то же время возможность узнавать что-то новое и учиться самим.

4) Использовать аналогии (проводить «параллели» между изучаемым предметом и обыденной жизнью)

5) Всегда использовать принцип наглядности, так как в возрасте старше 45 лет абстрактное мышление начинает работать хуже.

6) Возможность поделиться собственным опытом позволяет взрослым людям учиться с большим удовольствием (вспоминая ситуации из жизни на учебных занятиях, они осознают важность обучения, а также понимают, что их жизненный опыт является значимо-важным).

7) Группы обучающихся должны быть не большими.

8) Если обучение проводится при помощи компьютеров, то необходима их предварительная подготовка с учётом ухудшения у некоторых учеников зрения, слуха, а также с учётом неумения пользоваться компьютером некоторых учеников.

9) Учитывать разницу в общественных нормах и правилах. Не вступать в конфликт с устоявшимися ценностными ориентациями и нормами обучающихся.

10) Не контролировать учеников постоянно. В обучении людей старше 45 лет ведущую роль должен выполнять самоконтроль, так как люди в данном возрасте полностью самостоятельны.

11) Использовать совместную деятельность, как процесс обучения, разделяя учеников на микро группы, обеспечивая тем самым обмен знаниями и опытом между ними.

В завершении необходимо сделать вывод о том, что обучение людей старше 45 лет будет наиболее эффективным, если а)учитывать их физиологические и психологические особенности; б)показывать, что данное образование является актуальным в обыденной жизни; в)вызвать заинтересованность людей, давая им напрямую участвовать в процессе обучения; г)преподносить не готовые знания, а давать инструменты для самостоятельного получения знаний и дальнейшего принятия решений; д)должен происходить только самоконтроль учеников.

Список литературы:

1. Абрамова Г.С. – Возрастная психология – 6-е изд. – М.: Академический Проект: Альма Мастер, 2006. – 702с. – («Gaudeamus»)
2. Колесникова И.А. – Основы андрагогики – М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240с
3. Солодилова О.П. – Возрастная психология в вопросах и ответах – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2004. – 288 с.
4. Орбели Л.А. – Проблемы физиологической акустики. М.-Л., - 1950
5. www.studfiles.ru – файловый архив для студентов

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Шангичева Елизавета Максимовна

студент 1 курса, архитектурный факультет СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург
Email: el.shangicheva@rambler.ru

Сулейменова Камилла Багдатовна

студент 1 курса, архитектурный факультет СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург
Email: kama406@mail.ru

Вольский Василий Васильевич

канд. пед. наук, доц. кафедры физического воспитания СПбГАСУ,
РФ, г. Санкт-Петербург

Пожилые люди в современном обществе все чаще хотят вести активный образ жизни, в том числе прибегая к укреплению своего здоровья посредством занятий спортом. Однако в то же время тренировки имеют свою специфику, которая должна учитывать возрастные изменения, и должны проходить в облегченном режиме. Но как понять когда именно наступает тот самый рубеж? На самом деле четкой отметки не существует. 45-50-55 лет – для каждого человека возраст свой в зависимости от индивидуальных особенностей организма и образа жизни.

Начать занятия необходимо с правильного выбора тренировок с учетом своего жизненного ритма. Так каким видам спорта могут отдавать предпочтение пожилые люди? Почти в любом возрасте можно заниматься гимнастикой, йогой, пилатесом, плаванием, ходьбой или пробежкой в спокойном темпе. Если нет медицинских противопоказаний, обязательны силовые тренировки.

Пик физической активности должен приходиться на утреннее время. Это позволит ощущать бодрость весь день и крепкий сон вечером. С возрастом стоит снижать интенсивность нагрузок, однако увеличивать частоту тренировок.

Консультация с врачом перед занятиями спортом необходима, так как он сможет здраво оценить состояние здоровья и поможет определить посильную нагрузку, которая не навредит организму.

Посещение фитнес-клуба сейчас доступно практически каждому. Они существуют почти в каждом городе страны и всегда можно выбрать из большого количества спортивных сетей ту, что по карману. Также у пожилых людей есть преимущество, так как основной наплыв посетителей в клубе приходится на вечернее время после окончания рабочего дня.

Фитнес-клубы подходят для занятий спортом в пожилом возрасте еще и потому, что можно заниматься с опытным инструктором, который поможет верно подобрать уровень нагрузки именно для вас. Также можно выбрать групповые занятия по душе и по уровню физической подготовки.

Существует несколько основных направлений, которые предлагают фитнес-клубы:

1. Аэробика. Упражнения зачастую включают несложные движения, тренирующие кардио-выносливость, сжигают лишние калории. Для пожилых людей такая тренировка подходит, однако нужно самостоятельно выбирать степень нагрузки, а при необходимости делать паузы.

2. Степ. Занятия проходят с использованием степ платформы и с элементами танцевальной хореографии. К сожалению, если у вас низкий уровень физической подготовленности, то начинать тренироваться со степ-аэробики не рекомендуется.

3. Различного рода растяжка. Пилатес, флекс и другие занятия на растяжку направлены на развитие суставов-связочного аппарата и гибкости. Подобные упражнения подходят для

любого уровня физической подготовки, следовательно, для пожилых людей будут идеальным родом деятельности.

4. Йога. Считают, что занятия йогой ведут к гармонии духа и тела: улучшается общее физическое состояние, развивается гибкость, сила и умение контролировать дыхание, что позволяет достичь максимального комфорта и расслабления на тренировках. Однако не все асаны доступны для выполнения в пожилом возрасте. Лучше выполнять упражнения в положении стоя, ведь укрепление ног – одна из основных задач для людей преклонных лет. Асаны в комплексе помогают восстановить душевное равновесие, улучшают сон и возвращают радость жизни. Размеренность и эффективность – основные преимущества йоги, но не стоит перенапрягаться, быть предельно аккуратным и подбирать уровень нагрузки для себя.

5. Силовые тренировки. Для того чтобы эффективно и без вреда для здоровья заниматься в тренажерном зале, необходимо пройти медицинское обследование и составить индивидуальный план тренировок. Желательно работать под присмотром грамотного тренера, а так же начинать тренировку с разминки, разогрева мышц, избегать утяжелителей, выбирать безопасные тренажеры. Разные по интенсивности упражнения улучшают кардиоваскулярную систему, помогают улучшить физическое здоровье. Во время тренировки следует внимательно следить за изменениями пульса и общим состоянием.

Как известно, бассейн есть в большинстве фитнес-клубов, а плаванием полезно заниматься в любом возрасте, но подробнее о пользе дальше.

Самым безопасным и полезным видом физической активности врачи считают плавание. Однако необходима качественная разминка, чтобы предотвратить растяжения и банального переохлаждения, если вода недостаточно теплая. Особенно внимательно к температуре воды, следует относиться людям с патологиями почек.

Плавание способствует укреплению костной ткани, положительно влияет на опорно-двигательную систему, суставы, исправляет осанку. Также улучшает кровообращение, поддерживает тонус суставов. Сердце в воде работает с меньшей нагрузкой, следовательно снижается артериальное давление. Пожилые люди или люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата могут заниматься плаванием без вреда для здоровья, ведь в воде позвонки и межпозвоночные диски могут расслабиться и отдохнуть из-за практически полного снятия всех нагрузок. Уменьшается риск развития межпозвоночных грыж, остеохондроза, вследствие укрепления мышц, поддерживающих позвоночник и суставы. Во время плавания задействованы все группы мышц, но нагрузка на них снижена из-за уменьшения веса в воде. При низкой физической активности занятия в бассейне помогают улучшить работу внутренних органов, уменьшить дряблость мышц, снизить вес.

Необходимо помнить и о темпе плавания. Плавание может оказаться бесполезным, если он будет излишне медленным. Поэтому постепенно наращивайте темп, увеличивая физическую нагрузку на мышцы. Важно плавать правильно. Неправильная техника превратит плавание в бессмысленную трату времени, а в худшем случае может даже навредить. Рекомендуются взять пару уроков у квалифицированного инструктора хотя бы на начальном этапе. Оздоровительный эффект будет достигать исключительно при правильной работе мышц и суставов.

Бег – большая нагрузка на организм, потому следует начинать тренировки, подбирая нагрузку в зависимости от вашей физической формы постепенно увеличивая ее. Начинаящим предпочтительнее сделать выбор в пользу спортивной ходьбы, которая также положительно влияет на организм. Стоит отметить, что любые занятия на свежем воздухе способствуют выработке интерферона и общему укреплению иммунитета, обогащению кислородом крови и клеток.

В последние годы в странах Европы, особенно в Германии, число пожилых людей, занимающихся ходьбой, резко увеличилось. У ходьбы множество полезных качеств: она улучшает работу кровеносной системы, снижает уровень холестерина, улучшает работу органов дыхания. Ходьбой, к тому же, можно заниматься в любое время и в любом месте, в

одинокую или в компании. При этом нет необходимости записываться в фитнес-клуб и следовать расписанию. Пешие прогулки хорошо влияют на пищеварение и зрение, повышают выносливость и убирают негативное влияние стресса. Гуляя в интенсивном темпе, кровь активнее движется по сосудам, не позволяя накапливаться на их стенках вредным жировым отложениям, поясняют врачи. Это помогает уберечься от атеросклероза. Также быстрая ходьба тренирует наши сосуды, держит их в тонусе, замедляя старение.

Ходьба с палками или скандинавская ходьба — это доступная физическая активность умеренной интенсивности. Она уменьшает нагрузку на тазобедренные суставы и колени, что особенно важно для людей преклонного возраста, а упор на палки создает дополнительную устойчивость. Такая физкультура подойдёт пожилым людям с заболеваниями сердца, гипертонией, нарушениями координации. В зимнее время альтернативой скандинавской ходьбе служат беговые лыжи. При этой нагрузке задействованы все группы мышц. Частые лыжные прогулки помогут пожилым людям бороться с бессонницей и противостоять простудам.

Для укрепления иммунитета и повышения общего тонуса рекомендуемым видом спорта является езда на велосипеде. Катание на велосипеде заставляет работать мышцы живота, рук и плеч, улучшает чувство баланса, а также помогает развить гибкость суставов. Более того, постоянное кручение педалей вызывает выработку эндорфинов — гормонов счастья. Прогулки на велосипеде благотворно сказываются как на опорно-двигательном аппарате, так и легких, сердечно-сосудистой системе и головном мозге, который также задействуется на подсознательном уровне для того, чтобы поддерживать равновесие. Любой пожилой человек отличается индивидуальными особенностями организма, выносливостью и состоянием мышечной системы. И для того чтобы прогулка на велосипеде приносила пользу для здоровья, необходимо сначала проконсультироваться с врачом.

Перед тем, как заняться спортом, необходимо выбрать именно тот вид, который вам по душе. Не забывайте также делать разминку перед каждой физической активностью, соблюдая умеренный темп. Регулярно занимайтесь спортом, ведь вести подвижный образ никогда не поздно! Кроме того, занятия спортом — не только оздоровление, но и способ общения, лекарство от одиночества и скуки, способ скрасить досуг после выхода на пенсию.

Список литературы:

1. Физическая культура и спорт. Под общей редакцией проф. И. м. Саркиза-Серазини. 1959г.
2. Интернет-журнал: Третий возраст. Фитнес. Особенности физических нагрузок для пожилых людей. <https://www.3vozrast.ru/article/energia/telo/509/>
3. Интернет-ресурс: ВыборОк. Занятия спортом после 50-55 лет – как оставаться активным и не навредить здоровью? <https://vyborok.com/zanyatiya-sportom-posle-50-55-let-kak-ostavatsya-aktivnyim-i-ne-navredit-zdorovyu/>
4. Интернет-ресурс: Все года. Спорт для пожилых людей. <http://vsegoda.ru/sport-dlya-pozhilyx-lyudej/>
5. Интернет-магазин: Bodybuilding Shop. Спорт для пожилых. <http://www.bodybuilding-shop.ru/sport-dlya-pozhilyh/>

РУБРИКА

«ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ»

**ИССЛЕДОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА ПРЕДМЕТ
СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ОПАСНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК****Киселев Артем Петрович***магистрант, факультет ветеринарной медицины ИВМиБ, Омский государственный
аграрный университет имени П. А. Столыпина,**РФ, г. Омск**E-mail: artjom-udovenko2011@mail.ru*

Аннотация. Проведя анализ состава пищевых продуктов, который указан производителем на упаковке и которые пользуются большим спросом среди детей и подростков в возрасте 8 – 16 лет на предмет содержания в них опасных или запрещенных пищевых добавок на территории Республики Казахстан. Большая часть продуктов не содержит опасных и запрещенных в РК пищевых добавок. Тем не менее, были выявлены опасные и имеющие ограничения по использованию на территории РК, и запрещенные в других странах пищевые добавки, такие как E100, E102, E110, E133, E330, E627.

Ключевые слова: пищевые добавки, запрещенные и опасные пищевые добавки, детские продукты.

В техническом регламенте по безопасности пищевых продуктов для детей и подростков сказано, что пищевые продукты предназначенные для детей и подростков должны удовлетворять физиологические потребности детей и подростков в необходимых веществах и энергии, отвечать предъявляемым к пищевым продуктам требованиям в части органолептических и физико-химических показателей и соответствовать требованиям технических регламентов или санитарных правил установленных для отдельного вида пищевой продукции [1].

Согласно закону Республики Казахстан «О безопасности пищевой продукции» от 21 июня 2007 года № 301 (с изменениями от 01.06.2016). Пищевые добавки это натуральные и искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в целях придания им заданных свойств, не влияющие на их биологическую и энергетическую ценность и не употребляемые сами по себе в качестве пищевых продуктов [2].

В настоящее время существует более 500 различных пищевых добавок. У каждой пищевой добавки есть свой индивидуальный код, состоящий из 3-х или 4-х значного номера с индексом в виде буквы «Е» стоящей впереди.

В 1991 году Всемирная Организация Здравоохранения специальную систему классификации пищевых добавок. Она имеет следующий вид:

E100 – E182 – красители, усиливающие или восстанавливающие цвет продукта;

E200 – E299 – консерванты, призваны увеличить срок хранения продукта и защитить его от воздействия микроорганизмов;

E300 – E399 – антиокислители, защищают продукты от окисления;

E400 – E499 – стабилизаторы, необходимы для того, чтобы сохранить нужную консистенцию продукта;

E500 – E599 – эмульгаторы, способствуют образованию однородной смеси;

E600 – E699 – усилители вкуса и запаха;

E700 – E800 – запасные индексы;

E900 – E999 – пеногасители, не позволяют образоваться пене, придают приятный внешний вид продукту.

Под безопасностью пищевых продуктов в соответствии с действующим законодательством Республики Казахстан понимают – отсутствие риска во всех процессах разработки, производства, оборота, утилизации и уничтожения пищевой продукции, связанного с причинением вреда жизни и здоровью человека и нарушением законных интересов потребителей с учетом сочетания вероятности реализации опасного фактора и степени тяжести его последствий [2].

Согласно нормативно-правовому акту «Об утверждении технического регламента», «требования к безопасности пищевой продукции, предназначенной для детей и подростков» от 14 сентября 2010 года № 935, продукты, предназначенные для детей и подростков в зависимости от возраста, подразделяются на продукты для детей:

- 1) дошкольного возраста – от 3 до 6 лет;
- 2) школьного возраста – от 6 до 18 лет [1].

Согласно нормативно-правовому акту от 9 ноября 2009 года № 670. «Об утверждении перечня красителей и вспомогательных веществ, запрещенных к применению в Республике Казахстан» запрещены следующие пищевые добавки: E121 – цитрусовый краситель, E123 – Амарант, E154 – Коричневый FK, E102 – Тартразин, E104 – Желтый хинолиновый, E107 – Желтый 2 G, E110 – Желтый «солнечный закат» FCF, E120 – Кошениль, E122 – Кармоизин, E127 – Эритрозин, E128 – Красный 2 G, E131 – Синий патентованный V, E132 – Индиготин, E133 – Синий блестящий FCF, E155 – Коричневый HT, E162 – Свеклольный красный [3].

Цель данного исследования заключается в изучении состава продуктов питания, которые пользуются большой популярностью среди детей школьного и дошкольного возраста. Стоимость продуктов рассматривалась в диапазоне от 100 до 500 тенге.

Для выполнения этой задачи были закуплены различные популярные детские продукты в разных торговых точках города Костаная в августе 2017 года.

В обзоре попали такие популярные продукты как жевательная резинка, газированные напитки, чипсы, сладости, йогурты. Среди купленных товаров оказались следующие наименования: йогурт «Эрмиргут» со вкусом ореха, йогурт «Нежный» с соком малины и земляники, йогурт «Улада» сливочный с соком клубники, йогурт «Чудо» с клубникой, чипсы «Fan» со вкусом сметаны и лука, сухарики «Болжау» со вкусом бекона, сухарики «Кириешки» со вкусом шашлыка, конфеты драже «Skittles» фрукты, конфеты драже «Skittles» 2 в 1, жевательный зефир «Сладкий снег» со вкусом тутти-фрутти «Мишка и его друзья», жевательная резинка «Dirol» арбузная свежесть, жевательная резинка «Dirol» сан-маракуйя, жевательная резинка «Orbit» сочный арбуз, жевательная резинка «Eclipse» ледяная вишня, жевательная резинка «Chupa-chups» зеленое яблоко, желе «Murata» со вкусом и ароматом яблока, газированный напиток «Рудненские напитки» тархун, газированный напиток «Mirinda» апельсин.

В ходе этой работы были получены следующие результаты исследования.

В состав конфет драже «Skittles» 2 в 1 и «Skittles» фрукты входят пищевые добавки E133 (Синий блестящий FCF) и E100 (куркумины), которые имеют канцерогенные свойства и способны вызвать как доброкачественные, так и злокачественные опухоли, данные пищевые добавки входят в список запрещенных пищевых добавок для применения в лекарственных средствах и в пищевых продуктах для детей в Республики Казахстан. В Норвегии, Швеции и Финляндии куркумины (E100) полностью запрещены. В России и Украине данная пищевая добавка разрешена для использования в пищевой промышленности. Помимо этого в этих конфетах содержится E330 (Citric Acid), лимонная кислота, которая при чрезмерном потреблении является канцерогеном.

В состав жевательных резинок «Dirol» арбузная свежесть, «Orbit» сочный арбуз, «Dirol» сан-маракуйя содержатся такие добавки как E330 (Citric Acid) – канцерогенное вещество, E903 (карнаубский воск) – приводит к появлению сыпи, E951 (аспартам) –

который при частом употреблении вреден для кожи. Кроме того, в жевательное резинке «Orbit» сочный арбуз содержится E627 (гуанилат натрия) и E631 (инозинат натрия) которые являются канцерогенными веществами. E627 считается относительно безопасной добавкой, но имеет определенный перечень противопоказаний. Не рекомендуется людям больным астмой, подагрой, ревматизмом, а так же беременным женщинам и в период лактации, так как E627 может вызвать кишечное расстройство у новорожденных. В жевательной резинке «Eclipse» ледяная вишня отметилась содержанием вредной добавки E903 и E951. Наименьшее количество вредных добавок было отмечено в жевательной резинке «Chupa-chups» зеленое яблоко, в ней содержалась добавка E100 (куркумины) имеющие канцерогенные свойства.

В составе газированного напитка «Mirinda» апельсин содержится пищевая добавка E110 (Sunset Yellow FCF) который имеет ограничения на использование в детских продуктах и E102 (Тартразин). Стоит отметить, что производитель предупреждает на упаковке о том, что в напитке содержится краситель, который может оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей. Но не разглашается что это E102 (Тартразин). Согласно последним исследованиям выявлено, что E102 опасен и для взрослых и для детей. Эта добавка не запрещена, но имеет лимит на применение в продуктах – не более 150 мг на кг. В Казахстане и в России E102 запрещено использовать в лекарственных препаратах. Кроме того этот напиток содержит E330 (лимонная кислота) – которая при чрезмерном потреблении является канцерогенным веществом.

В составе газированного напитка «Рудненские напитки» тархун есть добавка E330, как говорилось выше, она способна вызвать рак, хотя она, и не запрещена.

Проанализировав состав йогуртов, было сделано заключение, что в этой группе продуктов не содержится запрещенных или чрезвычайно вредных пищевых добавок, которые могут быть вредны детям.

В жевательном зефире «Сладкий снег» со вкусом тутти-фрутти «Мишка и его друзья» и желе «Мурата» со вкусом и ароматом яблока было обнаружено содержание следующих пищевых добавок E330 (лимонная кислота) и E100 (куркумины) эти вещества как упоминалось выше, способны вызвать развитие рака при чрезмерном их потреблении. Помимо этого, жевательный зефир «Сладкий снег» имеет противопоказание при непереносимости яичного белка, что может стать причиной развития аллергической реакции.

Последней группой пищевых продуктов, которые были рассмотрены стали чипсы и сухарики. Это чипсы «Fan» со вкусом сметаны и лука, сухарики «Болжау» со вкусом бекона и сухарики «Кириешки» со вкусом шашлыка. В этих продуктах питания содержатся большое количество пищевых добавок. Следует отметить некоторые из них, имеющих наибольший вред для организма. Это E330 (лимонная кислота), которая является канцерогенным веществом при чрезмерном потреблении, E160c (экстракт паприки) эта пищевая добавка очень вредна для кожи и может вызвать ее раздражение, E341 (фосфат кальция) провоцирует при частом потреблении расстройство желудочно-кишечного тракта. Помимо этих веществ следует отменить наличие в них усилителей вкуса и аромата, таких как E621 (глутамат натрия) и E627 (гуанилат натрия), эти пищевые добавки официально не запрещены, но некоторые источники сообщают о пагубном влиянии их на организм человека при постоянном их употреблении.

В качестве вывода хотелось сказать следующее: законодательство Республики Казахстан задает высокие требования к качеству детского питания. Однако не достаточное внимание уделяется продуктам, которые себя не позиционируют как «детские», но они пользуются большой популярностью среди детей дошкольного и школьного возраста.

В ходе исследования удалось обнаружить пищевую добавку E102 (Тартразин) в газированном напитке «Mirinda», она запрещена в РК для использования в лекарственных препаратах и имеет ограничения при использовании в пищевой промышленности, в некоторых странах полностью запрещена.

Обнаружены добавки E110 (Sunset Yellow FCF) так же в напитке «Mirinda» и E133 (Brilliant Blue FCF) в конфетах драже «Skittles» 2 в 1 и «Skittles» фрукты. Эти добавки запрещены для использования законом РК в лекарствах и имеют ограничения для детского питания, но «Skittles» не позиционирует себя как детские конфеты.

Помимо этого были обнаружены потенциально опасные продукты, которые содержат вредные пищевые добавки, которые при частом употреблении могут вызвать негативный эффект для организма, это такие добавки как: E330 (Citric Acid), E903 (карнаубский воск), E951 (аспартам), E627 (гуанилат натрия), E631 (инозинат натрия), E160с (экстракт паприки), E621 (глутамат натрия), E627 (гуанинат натрия). Больше всего по добавкам выделились жевательные резинки, чипсы, сухарики и конфеты-драже.

Все это подводит к тому, что необходимо усилить надзор над данными продуктами.

Список литературы:

1. «Об утверждении технического регламента. Требования к безопасности пищевой продукции, предназначенной для детей и подростков» № 935 от 14 сентября 2010 года
2. «О безопасности пищевой продукции» № 301 от 21 июля 2007 года
3. «Об утверждении перечня красителей и вспомогательных веществ, запрещенных к применению в Республике Казахстан» № 670 от 9 ноября 2009 года

РУБРИКА

«ПОЛИТОЛОГИЯ»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМА КООРДИНАЦИИ РАБОТЫ
ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ СУБЪЕКТА РФ И ОРГАНОВ
МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА****Уголькова Екатерина Рудольфовна***магистрант 3 курса направления «Государственное и муниципальное управление»**СЗИУ РАНХиГС,**РФ, г. Санкт-Петербург**E-mail: ekaterina.ugolkova.94@mail.ru*

Аннотация. Дана характеристика элементам структуры органов государственной власти и органов местного самоуправления. Рассмотрены полномочия органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта, полномочия субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Определена взаимосвязь между координацией работы органов государственной власти и органов местного самоуправления.

Ключевые слова: орган государственной власти; орган местного самоуправления; полномочия; координация работы; физическая культура и спорт.

Развитие спорта в России на данный момент осуществляется с позиции улучшения качества жизни населения, его благосостояния, духовности и социальной активности граждан, особенно молодёжи.

Качественные и количественные показатели в развитии организационной модели в сфере физической культуры и спорта, а также результаты спортсменов значительно выросли. Помимо изменений связанных с организацией, стоит отметить укрепление здоровья и продолжительность жизни населения.

Система управления физической культурой и спортом в России в современном обществе развивается благодаря теоретическим и методологическим наукам. Динамика экономических, политических и социальных изменений в нашей стране требует появления новых, более инновационных подходов в решении проблем, касающихся организации и функционирования системы физической культуры и спорта. При рассмотрении различных подходов, максимальное значение, в первую очередь, будет иметь роль государственного управления и органов местного самоуправления в спортивной индустрии для общества.

В современном мире физкультурно-спортивная и спортивно-массовая деятельность имеют колоссальное значение для человека, государства и всего общества. Именно поэтому тема исследования о взаимодействии органов управления достаточно *актуальна*. При этом оценивается счастье человека; состояние его здоровья; разностороннее, духовное, гармоничное развитие; реализованность в обществе, проявление всех максимальных способностей.

Еще одной главной причиной, определяющей также необходимость проявления всего арсенала теории, средств и методов системы физической культуры и спорта для всестороннего развития современного общества, является потребность в укреплении здоровья, улучшении физической подготовленности и формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Проведя анализ документов и научных публикаций, в которых рассматриваются вопросы государственного управления и местного самоуправления в сфере спорта в России, следует отметить, что достаточно длительный период в истории России учёные и специалисты в сфере физической культуры и спорта выстраивали наиболее эффективную организационную модель государственного управления.[8, с. 464]

Говоря о росте общественного сознания необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта, то важно отметить, что качественные результаты управления сферой физической культуры и спорта в последние годы для руководителей государства стали иметь большое значение. Для укрепления здоровья и качества жизни граждан нужно акцентировать внимание органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления как на возрождение спорта высших достижений, так и спортивно-массовой работы.[3, с. 29]

Массовый спорт поддерживается органами государственной власти посредством проведения легкоатлетических марафонов, лыжных гонок (лыжня России), различных соревнований по плаванию. Также одной из форм возрождения массового спорта можно считать вновь введённый комплекс ГТО. Комплекс ГТО включает в себя множество спортивных мероприятий направленных на укрепление здоровья человека, таких как: общая физическая подготовка(отжимания, приседания, гибкость, скоростно-силовые способности, выносливость, упражнения на взрывную силу), специальная физическая подготовка (упражнения или соревнования по определённому виду спорта).

В профессиональном спорте вносятся изменения в федеральный стандарт по видам спорта для разграничения нагрузки спортсменов разного уровня. Данные изменения повышают уровень спортивного мастерства. При этом у молодежи больше времени уходит на спорт и реализацию своих способностей.

Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта является совещательным органом при Президенте Российской Федерации, создан в 2002 году для обеспечения координации работы между органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления, общественными объединениями, физкультурно-спортивными объединениями и организациями, другими организациями при рассмотрении вопросов, касающихся выработки и реализации государственной политики в области физической культуры и спорта, спорта высших достижений, а также подготовки, проведения Олимпийских и Паралимпийских игр, Всемирных универсиад, Чемпионатов мира по различным видам спорта и участия в них российских спортсменов.[6, с. 7]

Основой координации работы в управлении сферой спорта в системе государственной власти являются Конституция Российской Федерации, конституции или уставы субъектов Российской Федерации, с помощью которых решаются вопросы разграничения полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления. [4, с. 24]

К полномочиям органов местного самоуправления относятся:

- принятие и реализация местных программ развития физической культуры и спорта. Примером тому являются контрольно-переводные нормативы на этапах подготовки спортсменов различного уровня, разграничение подготовки на спортивную и предспортивную;
- популяризация физической культуры и спорта среди различных групп населения. Проведение спортивных мероприятий с целью укрепления здоровья и повышения качества жизни общества;
- организация проведения муниципальных официальных физкультурно-спортивных мероприятий;
- согласование, утверждение и реализация календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований, в том числе включающих в себя физкультурно-спортивные мероприятия по реализации комплекса ГТО;

- для нейтрализации нанесения организация медицинского контроля официальных физкультурных мероприятий ущерба здоровью граждан;

- содействие обеспечению общественного порядка и общественной безопасности при проведении на территориях муниципальных образований официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. С целью предотвращения антитеррористических актов;

- осуществление иных установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации и уставами муниципальных образований полномочий.

К полномочиям субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта относятся:

- принятие и реализация государственных региональных программ развития физической культуры и спорта и межмуниципальных программ в области физической культуры и спорта;

- учреждение почетных званий, премий, благодарностей, почетных грамот заслуженным спортсменам и тренерам Российской Федерации, награды отличника физической культуры и спорта.

- проведение Чемпионатов и Первенств спортивных школ и субъектов Российской Федерации.

- наделение некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- на основании спортивных результатов и выступлений спортсменов формирование и финансирование спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации

- организация развития национальных видов спорта, в том числе установление порядка проведения спортивных мероприятий по национальным видам спорта, развивающимся в субъектах Российской Федерации;

- присвоение спортивных разрядов и квалификационных категорий спортивных судей в соответствии со статьей 22 настоящего Федерального закона;

- проведение спортивных мероприятий и Чемпионатов среди инвалидов по видам спорта, а также контроль и обеспечение развития адаптивного спорта в субъектах Российской Федерации

- повышение уровня квалификации кадров, подготовки, расширение теоретических знаний в институтах физической культуры и спорта.

- обеспечение деятельности региональных центров спортивной подготовки;

- осуществление иных установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации полномочий.

[1]

Органы государственной власти субъектов Российской Федерации вправе устанавливать дополнительное материальное обеспечение лицам, имеющим выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией в области физической культуры и спорта, в том числе завоевавшим звания чемпионов или призеров Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Сурдлимпийских игр, чемпионов мира, чемпионов Европы, имеющим почетные спортивные звания, ведомственные награды органов государственной власти в области физической культуры и спорта или награжденным государственными наградами Российской Федерации за заслуги в области физической культуры и спорта. [2]

Для осуществления своей деятельности в сфере спорта, органы управления руководствуются действующей Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Следуют пунктам, прописанным в Стратегии и обращают внимание на недочёты, которые будут устранены в ходе принятия следующей Стратегии.

В качестве отрицательного момента действующей системы управления ФКиС можно отметить, что федеральный орган напрямую не контролирует исполнение полномочий по

развитию массового спорта органами местного самоуправления. Хотя в современных условиях основная физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется на местном уровне, иногда с помощью общественных организаций и спортивных федераций. [5, с. 7]

В действующей модели правового регулирования присутствуют такие недостатки, как: правовое регулирование развивается на порядок медленнее чем общественные, социальные, экономические отношения в сфере профессионального спорта (проблема конкуренции в спорте, проблема финансирования); существующий механизм правового регулирования в силу своего отставания в развитии системы профессионального спорта не достаточно эффективен на сегодняшний день.

Основными организаторами соревнований на сегодняшний день выступают спортивные федерации как в России, так и во многих других странах. Статус спортивных федераций, их права и обязанности определяются государством. Стандарты и гарантии функционирования спортивных федераций устанавливает государство. Так, п. 6 ст. 2 Закона о спорте устанавливает, что общероссийская спортивная федерация – общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта, их пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд.

При формировании системы спорта определённый круг полномочий передан спортивным федерациям, такие как: организация спортивно-массовых мероприятий, соревнований, утверждение регламентов соревнований, правил игры, критерии допуска спортивных команд или отдельных спортсменов, формируют спортивные сборные команды субъектов и России.

Таким образом необходимо отметить, что гарантии функционирования системы физической культуры и спорта предоставлены федерациям в полном объеме. Однако остальные элементы системы получили минимальное регулирование. Государство свело до минимума свое участие в деятельности и контролю за спортивными федерациями, хотя должно совместно с федерациями участвовать в реализации наиболее важных социальных проектов. Из-за отсутствия такого контроля за федерациями происходят пробелы в организации мероприятий и подготовки к ним.

Опираясь на научные труды В.Г. Камалетдинова можно отметить, что: «Являясь открытой системой, физкультурно-спортивное движение Российской Федерации развивается на базе государственных устоев и общих принципов управления, но как и любая другая деятельность оно требует частного подхода и конкретизации в управлении. [8, с. 464]

Корректировка управленческих решений по результатам функционирования системы должна осуществляться снизу вверх. При этом будет проводиться своевременное наблюдение за уровнем удовлетворенности населения действиями органов государственной власти и органов местного самоуправления в сфере спорта. Чтобы эти действия были более эффективными, данная модель должна осуществляться всеми уровнями управления. Разрыв связей в системе повлечет за собой неисполнение решений, принятых на самом высоком уровне, и возвращение к прежним результатам.

Описанная система управления физической культурой и спортом является сложным, специфическим образованием, включающим в себя достаточное количество разнообразных органов управления. Соответственно основным направлением научных исследований в области физической культуры и спорта следует считать совершенствование механизмов координации работы государственных органов управления, органов местного самоуправления, общественных объединений и физкультурно-спортивных организаций различного уровня, для обеспечения высокой эффективности и результативности.[7]

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 n 329-фз (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в российской федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/19e1dbff496aed25441a19982a4958e6cdce02fa/
2. Федеральный закон от 04.12.2007 n 329-фз (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в российской федерации" http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/cc4ec50f25155f454528b9eb785c5d12e656e7d4/
3. Государственный совет РФ (материалы заседаний Государственного совета РФ и официальные документы). М., 2002. – январь. – с. 29.
4. Медведев С.А. Автореферат диссертации : «Теоретико-правовые аспекты функционирования физической культуры и спорта в российском государстве автореферат диссертации», Волгоград. – 2006. – 23с
5. Ключев А.В., Кузнецов П.К. «Тенденции и барьеры управления массовым спортом в современной России». Управленческое консультирование, №2. -2013. – 7с
6. Филиппов С. С. Организационно-правовые особенности системы управления физической культурой и спортом. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, № 6 (112). -2014. – 7с
7. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года [Электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=356&PUBID=4981>. – Дата обращения 20.05.2014
8. Перевезин И.И. Менеджмент спортивной организации : учеб. Пособие. – 3-е изд., перераб и доп. – М. : Физическая культура и спорт, 2006. – 464с

ВАРИАТИВНОСТЬ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СМЕШАННОГО ТИПА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ ЕЕ ПАРАМЕТРОВ

Русакова Анастасия Аркадьевна

*магистрант, кафедра Государственного, муниципального и корпоративного управления
РГРТУ,*

РФ, г. Рязань

E-mail: stasy.rusakova@yandex.ru

Смешанная избирательная система, функции которой обусловлены сочетанием выгодных элементов и, по возможности, исключения недостатков двух электоральных формул, обладает высокой вариативностью пропорциональной своей составляющей. Это приводит к разнообразию механизмов реализации смешанной избирательной системы, которое заключается в сочетании таких ее параметров как метод распределения мандатов, правила формирования партийных списков, а также величина и характер заградительного барьера.

В научной литературе методы распределения мандатов между списками кандидатов подразделяют на две группы: метод квот и метод делителей.[1]

Метод квот состоит из двух этапов. На первом этапе определяется квота и число голосов, полученное каждым списком, допущенным к распределению мандатов, делится на нее. Целая часть частного, полученного в результате деления, определяет число мандатов, полученное списком. Второй этап необходим в случае остатка некоторого количества мандатов нераспределенными. Они предаются спискам по методу наибольшего остатка или методу наибольшей средней.

Метод наибольшего остатка заключается в передаче мандата списку с наибольшей дробной частью числа, полученного в результате деления на первом этапе. При использовании метода наибольшей средней мандат передается списку с наибольшим средним числом голосов избирателей, приходящимся на один мандат, полученному при делении числа полученных списком голосов на число мандатов, полученных этим списком на первом этапе, плюс один.

В избирательных системах разных стран наиболее распространено применение трех методов квот:

- метод Хэйра-Нимейера: $Q=x/y$;
- метод Гогенбаха–Бишофа: $Q=x/(y+1)$;
- метод Друпа: $Q=x/(y+1)+1$

где: x – частное от деления числа голосов, полученных всеми списками, которые допущены к распределению мандатов;

y – число распределяемых мандатов.

Метод делителей заключается в том, что число голосов, полученных каждым списком, делится на ряд возрастающих чисел. Полученные частные располагаются по убывающей. То частное, которое по своему порядковому месту соответствует числу распределяемых мандатов, считается избирательной квотой, а число равных ей или превышающих ее частных, которые имеет список, указывает на число получаемых списком мандатов.

Методы, относящиеся к этой группе, отличаются тем, на какой ряд чисел приходится делить. Наиболее известны следующие методы:

- метод д'Ондта (последовательный ряд чисел, начиная с 1);
- метод Империаля (последовательный ряд чисел, начиная с 2);
- метод Сент-Лагю (ряд чисел, начинающийся с 1 с шагом 2);
- датский метод (ряд чисел, начинающийся с 1 с шагом 3).

Применение разных методов может привести к разным результатам. Следует отметить, что различия в результатах зависят от количества распределяемых мандатов: при меньшем числе мандатов различия возникают чаще и являются более существенными, в то время как с

увеличением числа мандатов применение разных методов чаще всего дает одинаковый результат либо минимальную разницу, которая в общей массе не имеет принципиального значения.

Разновидности партийных списков можно классифицировать по наличию у избирателя возможности повлиять на распределение мест внутри него. В данном разрезе речь идет о двух основных типах партийных списков: открытом и закрытом [3, с. 32].

Открытые списки предоставляют избирателю возможность не только поддержать партию, но и отдать предпочтение отдельному кандидату (кандидатам), таким образом, изменяя их очередность внутри списка. В большинстве случаев при использовании открытых списков право избирателя поддержать конкретного кандидата не является обязательным, что позволяет соблюсти баланс интересов, как самих избирателей, так и политических партий. Чем больше избирателей пользуются своим правом проголосовать за конкретных кандидатов, тем в большей степени это влияет на распределение мандатов. И напротив: если преимущественное число избирателей не пользуются этим правом, мандаты будут распределены в последовательности, установленной партией, что в любом случае отражает мнение большинства избирателей.

Некоторые авторы отмечают привлекательность открытых списков, которая заключается в укреплении связи избирателей с депутатами, и в тоже время указывают на их недостаток – усложнение подсчета голосов, что в свою очередь усложняет контроль этого процесса и возможное снижение доверия общества к полученным результатам.

При использовании закрытых списков партии самостоятельно определяют очередность в нем кандидатов, которая не может быть изменена после регистрации списка. Кандидаты, которые считаются избранными от каждой из партий, определяются по списку в порядке очередности и в соответствии с тем количеством мандатов, которое было отдано списку в результате распределения мандатов. Если один из первых кандидатов отказывается от получения депутатского мандата или по объективным причинам не может его получить, право на получение мандата получает первый по очередности в избирательном списке, который еще не участвовал в распределении мандатов внутри списка.

Помимо деления партийных списков по способу установки очередности кандидатов внутри списка, они также могут быть дополнительно структурированы на общую часть и территориальные группы, что призвано нивелировать один из недостатков пропорциональной электоральной формулы — потерю связи депутатов с избирателями.

В общую часть списка входят кандидаты, которые представляют партию на всей территории, где проводятся выборы. Именно эти кандидаты имеют приоритет при распределении мандатов, т.е. гарантированно получают мандат при преодолении партией установленного процентного барьера. Остальные кандидаты разбиты на территориальные группы. Один кандидат может значиться только в одной из частей партийного списка: либо в общей части, либо в одной из территориальных групп. При распределении мандатов учитываются результаты партии в этих группах.

Важным фактором, определяющим результат, полученный политическими партиями на выборах является значение такого параметра как заградительный барьер. Заградительный барьер определяет минимальный процент голосов избирателей, который необходимо преодолеть спискам кандидатов для допуска к распределению депутатских мандатов.

Величина заградительного барьера должна являться разумным компромиссом между требованиями работоспособности формируемого органа власти и обеспечения его представительности. Необходимо отметить, что существуют вариации в механизме применения величины заградительного барьера – он может быть фиксированным, либо плавающим.

Величина плавающего заградительного барьера зависит от числа голосов, поданных за партии преодолевшие его. Так, если доля голосов от общего числа проголосовавших избирателей, поданных за партии, преодолевшие заградительный барьер, менее установленного законодательством значения (например, менее 50%), то к распределению

мандатов допускаются и иные партии, до тех пор, пока сумма поданных за них голосов не превысит это значение. Таким образом, возможны ситуации, когда к распределению мандатов будут допущены и партии, списки которых не преодолели установленный заградительный барьер.

Влияние такого параметра как границы (так называемая «нарезка») избирательных округов в большей степени характерно для мажоритарной составляющей смешанной избирательной системы, ввиду распространенной практики применения территориальных избирательных списков, которые чаще всего жестко привязаны к одномандатным округам, обуславливает возможность характеризовать его как общий для смешанной избирательной системы в целом.

Определение границ избирательных округов может применяться в качестве политической технологии и инструмента манипулирования с целью создания перевеса определенных политических сил на выборах [2, с. 135]. Это явление известно также как технология джерримендеринга или избирательная география и может осуществляться разными способами, например, использование правящим большинством данных предыдущих выборов с целью выделения в отдельный округ территории, на которой преобладающее влияние имеет конкурирующая партия, и таким образом минимизации ее влияния на других территориях или включение в состав избирательных округов воинских частей или иных предприятий, на которых возможно обеспечение более предсказуемых результатов голосования.

Для исключения применения подобных механизмов манипуляции при образовании избирательных округов необходимо соблюдения ряда принципов: равенства по численности населения; компактности, т.е. округа должны иметь целостную территорию и не состоять из несмежных частей; максимального соответствия границ округов границам административно-территориального деления, поскольку последние отражают уже сложившуюся территориальную организацию общества; преемственности сеток округов и минимизации вносимых изменений позволят избранным ранее депутатам пользоваться поддержкой своего прежнего электората; недопущения образования избирательных округов в интересах партий, находящихся у власти.

Стоит отметить, что все рассмотренные выше параметры смешанной избирательной системы взаимосвязаны между собой и обуславливают ее высокую вариативность. В зависимости от сочетания тех или иных вариантов каждого параметра, возникают довольно существенные различия, которые по-разному могут влиять на состав выборных органов власти, коллегиальный характер принятия решений, а в итоге, на степень соответствия представительства избирателей в органах власти с их волеизъявлением.

Список литературы:

1. Любарев А.Е. Основные параметры пропорциональной избирательной системы и их системная взаимосвязь // Юридические исследования, 2012. № 3. [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://e-notabene.ru/lr/article_198.html (дата обращения: 11.12.2017).
2. Митяева Ю.В. Новые подходы формирования мажоритарных избирательных округов // Выборы: теория и практика, 2016. № 4 (40). С. 32-33.
3. Шапошникова Е.А. Партийные списки: какие они бывают // Евразийский союз ученых, 2015. № 2-5 (11). С. 134-136.

РУБРИКА

«ПСИХОЛОГИЯ»

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА

Сыроватская Анастасия Андреевна

студент, АСА ДГТУ, гр. АСП-21э,

РФ, г. Ростов – на – Дону

E-mail: nasticc25@mail.ru

Аннотация. В статье описывается проблематика поведения подростков в период с 11 до 17 лет, также отмечаются основные переходные моменты взросления, такие как смена характера общения со взрослыми, оценка окружающего мира через призму взрослой личности, усиленное желание подражать старшему поколению.

Ключевые слова: подросток, подмена характера отношения, оценка, формирование психики.

Особенность социального положения развития подростками наблюдается в становлении от ребенка к взрослой личности, при этом имеется особенность явного желания стать взрослым, что влечет за собой некоторые особенности в поведении в подростковом возрасте. Но происходят попытки отстоять свою индивидуальность, целостность и приобрести право голоса. Уменьшение характера родительской заботы является целью этого периода в жизни человека, но избавление от данного вида опеки происходит не путем ухудшения отношений между взрослым и подростком, что, тем не менее, может иметь свое место в некоторых случаях, а путем преобразования данных отношений в другую форму. Данная подмена характера отношения ко взрослым имеет не столько изоляционный характер, сколько включает в себе возможность к дифференциации отношений с другими.

Все категории к которым ребёнок привык с детского возраста, такие как семья, одноклассники, учителя, в свою очередь переоцениваются, обретают новый смысл и характер взаимодействия.

«Вызов взрослым — не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению» (Ч. Шелтон).

Именно знания полученные от воспитателей (учителей, родителей) характеризуют успех в воспитании подростка, который заключается в выявлении особенностей возрастного развития и способности находить индивидуальные личностные возможности каждого ребенка.

В современном мире существуют общепринятый факт, что средний школьный возраст - это период времени от 11 до 15 лет, старший школьный возраст - от 15 до 18 лет. Исходя из данного деления периода взросления на два этапа - юношеский и подростковый - вся социальная жизнь ребенка должна соответствовать здоровому развитию организма, его психологической составляющей с учётом физиологических возможностей для данного возраста, осуществляя при этом успешный переход к последующему этапу становления личности, такому как молодость.

Совокупный период прохождения старшей школы называется - "Трудный возраст", что является переходом ко взрослой жизни. Такой важный процесс, захватывающий все стороны жизни ребенка, как половое созревание является самым главным психологическим фактором. Гормональная бурная встряска, быстрый рост и физиологическое развитие, увеличение гормональной нестабильности центральной нервной системы обретают наиболее

острый и яркий, а также длительный характер, приводящий к возрастному кризису, иначе к "кризису 13 лет". Усиливающееся половое влечение придает подростку неуверенность в себе, меняет всю его эмоциональную систему, он обретает влюбленность и замечает деление на мужские и женские отличительные биологические черты. Одной из существенных особенностей личности подростка является появление чувства взрослости - стремление быть и считаться взрослым. Хотя подросток пытается вырваться из опекаемого детства к самостоятельности, он еще учится, является иждивенцем, часто проявляет детские формы взаимоотношений. Чувство взрослости и растущие притязания вступают в противоречие с реальной действительностью. Это и является причиной кризиса подросткового возраста.

В подростковом периоде ребенок имеет стремление развиваться в различных направлениях жизнедеятельности взрослых. В первую очередь подросток стремится к приобретению подобного внешнего образа и соответствующего поведения (развлечения, вкус в одежде, стили общения, употребление алкоголя, курение).

Желание превзойти себя и показать свои взрослые черты характера проявляется и в общении со взрослыми людьми. Подросток подчас не согласен с мнением взрослых, он обижается, когда его опекают или докучают его своими заботами, контролируют его поведение, ругают, заставляют выполнять некоторые требования, не слышат его желаний и собственной точки зрения. Подростку необходимо, чтобы его слышали, понимали, чтобы взрослые считались с его мнением, интересовались идеями, взглядами на жизнь, таким образом он показывает своё право на то, чтобы претендовать быть такой же взрослой личностью.

Что касается общения со своими сверстниками, то на этом этапе развития человека данный вид деятельности превалирует над другими, поскольку происходит снижение уровня мотивации, стремления к учебе, получению новых знаний, интерес же у подростков имеет отвлеченный характер, опирающийся на легкомысленность, апатию, равнодушное отношение к будущему.

Рейтинг который занимает подросток в своём классе имеет большое психологическое и социальное значение, среди сложных учеников, как правило, оказываются дети, которые относятся к, так называемым, изгоям. Наиболее сильно выражается у подростков стремление завоевать авторитет среди сверстников и для этого он готов на всё. Если ребенка не принимают в классе, то он ищет друзей вне школы.

Другой характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем возрасте дети могут подружиться, потому что живут рядом или сидят за одной партой то для подростков основой является общность интересов.

В тех случаях, когда оценки со стороны ученического коллектива не совпадают с требованиями взрослых, подростками воспринимается мораль, принятая в их среде, то есть среди своих сверстников. У подростков создается некая системы требований и норм, которую они упорно отстаивают, не боясь осуждения или наказания со стороны взрослых (например, осуждение тех учащихся, которые не дают списывать или не хотят подсказывать на уроке, и вполне добродушное, даже поощрительное отношение к тем, кто списывает и пользуется подсказкой).

Список литературы:

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1991.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. Т. II. М.: Педагогика, 1989.
3. Развитие коммуникативных умений у старших подростков <http://diplomba.ru/work/100054>
4. Крапивный А. В. Эмоциональное воспитание, 2010 г. https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/3c0a65635b3bc68a5c53b89521216d27_0.html

РУБРИКА

«РЕКЛАМА И PR»

МЕДИА-ДИЗАЙН И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ

Абрамова Дарья Михайловна

магистрант, Институт графического дизайна СПбГУПТД,

РФ, г. Санкт-Петербург

E-mail: abramova_dm@mail.ru

Современный потребитель в сегодняшнем ритме жизни ценит, прежде всего, свое время, а значит, ему нужен качественный контент, который легко найти и приятно использовать. За последнее свойство отвечает медиа-дизайн. Он несет в себе эмоциональную нагрузку, создает образ соответственно ситуации. Медиа-дизайн - это способ взаимодействия, поэтому в него входят графический дизайн, веб-дизайн, моушн-дизайн, теледизайн и т.д. По отношению к телевидению медиа-дизайн можно охарактеризовать как зрительную составляющую сообщения, которое рассказывает о своем направлении целевой аудитории и раскрывает свое содержание. Когда зритель видит набор картинок, объединенных одной темой, чаще всего, многие сразу понимают, о чем будет идти речь.

По мнению многих исследователей, медиа-дизайн является одной из основных форм дизайна наряду с дизайном вещи и дизайном среды. При этом именно медиа-дизайн отвечает за оптимизацию информационно-коммуникативной деятельности современного человека. А поскольку в последние десятилетия медиакommunikация реализуется по преимуществу через экран (телевизор, монитор компьютера, смартфон и пр.), следует говорить об особой роли экранного дизайна.

Экранный дизайн включает в себя множество пунктов, составляющих образ СМИ: логотип, фирменные шрифты, фирменные цвета, заставки передач и заставки, открывающие различные рубрики, промо-стиль, плашки, промо-ролики, выполненные в единой визуальной стилистике. Все вышеперечисленное играет большую роль в жизни любого медиа. Отличительные черты помогают выделиться в многообразии конкурентных фирм, запомниться конкретному сектору зрительной аудитории, помочь разобраться в большом количестве информации, обеспечивает эффективную передачу информации реципиенту.

Способов воздействия на целевую аудиторию с помощью экранного дизайна достаточно много. Первые работы в стиле моушн появились в середине 1960-х годов, но только сейчас этот прием визуализации стал настоящим трендом в сфере медиа-дизайна.

Моушн-дизайн (Motion Design) — это анимирование статичной графики посредством программ создания визуальных эффектов. Этот вид дизайна подходит для оформления информационных передач (в виде заставок, титров), также используется в создании веб-дизайна (флеш банеры), видеоклипов, рекламных роликов и т. п.

У моушн-дизайна есть своя специфика, которая отличает его от графического статичного дизайна. Моушн может рассказать историю, раскрыть более глубокий смысл демонстрируемого на экране. Так же он выигрывает и в борьбе за внимание потребителя. Еще родоначальники кино, братья Луи и Огюст Люмьер, продемонстрировали реакцию людей на движущиеся объекты, на премьерном показе своего фильма «Прибытие поезда». Люди вскакивали со своих кресел и в ужасе выбегали из кинозала прямо посреди сеанса, когда видели, как на них мчится огромный поезд, просто потому, что боялись быть задавленными этой машиной. Срабатывал инстинкт самосохранения, который присущ человеку еще с незапамятных времен. Угроза жизни всегда исходит от движущихся объектов, именно поэтому, если в поле зрения появляется движение, оно вызывает интерес и

заставляет переключить внимание со статичных объектов. Эта форма поведения человека почти не поддается контролю. Если к простой статичной инфографике добавить немного движения, то можно преподнести стандартные вещи не однозначно. Обыденные факты, которые встречаются всем каждый день, смогут превратиться в иллюзию и разрушить привычку воспринимать вещи такими, какие они есть на самом деле.

Начиная с 2000-х годов, в СМИ все более популярным становится способ визуализации информации с помощью инфографики. Подтверждением этому является периодическое ее использование в ведущих печатных изданиях и телеканалах. Некоторые журналы посвящают инфографике не только полосы и развороты, а целые тематические номера. Телеканалы увеличивают количество эфирного времени, отданное этому способу визуализации. Информационные порталы отдают инфографике большое количество публикаций. Все это говорит о растущей популярности этого метода. Такой способ воздействия на аудиторию позволяет легче донести сложную информацию, ее восприятие намного упрощается.

Под инфографикой понимается преподнесение цифр, данных и любой другой информации в виде графических элементов, с целью упростить для понимания не простую, объемную или цифровую информацию.

Эта форма информационного дизайна находит применение в самых разных областях: медицина, образование, бухгалтерия, статистика. Инфографика позволяет представить вниманию большое количество информации, которое трудно воспринимается на слух, более эргономично и наглядно. Информация может отображаться не только в изображениях, но и в таблицах, картах, графиках, диаграммах.

Существует два типа дизайна инфографики, один из них - исследовательский. Один из основоположников информационного дизайна, Эдвард Тафти, считает, что этот тип инфографики должен включать в себя только правдивую информативную часть, лишенную каких-либо украшательств и предметов, не относящихся к данным. Такой подход господствует в научных работах. Второй тип дизайна инфографики – повествовательный или сюжетный. Он помогает проиллюстрировать информацию с помощью графических элементов в таком виде, чтобы для зрителя не было разночтений. Повествовательная инфографика подходит для журналов, книг и рекламы, потому что она не только показывает информацию, но и несет развлекательный характер.

Инфографика задействуется во многих сферах для достижения совершенно разных эффектов, поэтому эксперты выделяют разновидности инфографики:

1. Числа в картинках: очень часто нужно рассказать о компании в цифрах, это способ сделать информацию более легкой для восприятия

2. Расширенный список: демонстрируются изменения во времени, иллюстрируется набор фактических данных

3. Процесс и перспектива: показывает, как протекают какие-либо процессы и какие существуют планы на будущее

По способу подачи информации инфографику разделяют:

- Статичная инфографика – изображения без элементов движения

- Динамичная инфографика – изображения с элементами движения. Основные подтипы динамичной инфографики это видеоинфографика, motion design, презентации

По типу содержания инфографику разделяют на 3 вида:

1. Аналитическая инфографика – графика выстроенная на данных наблюдений

2. Новостная инфографика – графика отвечающая оперативности, подготовленная по случаю новости

3. Инфографика реконструкции – выстраивание давних событий в хронологическом порядке в графике.

Список литературы:

1. Градюшко А.А. Дизайн СМИ: тренды XXI века Материалы IV Международной научно-практической конференции. Дизайн сетевых сообществ в контексте визуализации медиа пространства. М: Факультет журналистики Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, 2014. – 19-24 с.
2. Моушн-дизайн: примеры и уроки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.dejurka.ru/articleless/motion-design/>
3. Сергей Шанович: «Телевизионный дизайн: на стыке разных профессий» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mediajobs.ru/career/sergej-shanovich-televizionnyj-dizajn-na-styke-raznyh-p>

«СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ С КЛИЕНТАМИ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА»

Грекова Алена Олеговна

*магистрант АНО ВО «Московский Гуманитарный университет»
по направлению 42.04.01- «Реклама и связи с общественностью»*

РФ, г. Москва

E-mail: alengrek@yandex.ru

Аннотация. В современных условиях быстрого развития научно-технического прогресса в сфере Интернет, возможности бизнеса во многом расширились. Например, появились возможности более эффективного управления лояльностью клиента, благодаря технологии управления взаимоотношениями с клиентами SRM. Особенное значение приобретают в последнее время социальные сети, работа с которыми позволяет коммерсантам повышать внимание клиента к собственному продукту или бизнесу, что во много улучшает доходность миллионов пользователей Интернет коммуникации. Реклама и связи с общественностью играют здесь определяющую роль.

Ключевые слова: реклама, связи с общественностью, социальные медиа, лояльность, коммуникационная стратегия, Интернет-коммуникация

В современных условиях быстро развивающихся новых технологий и коммуникаций трудно представить современный бизнес без ориентации на Интернет коммуникацию. Эта сфера новых технологий «подарила» бизнесу множество преимуществ: онлайн-офис, сокращение затрат при открытии и организации бизнеса, сокращение сроков бизнес-операций, повышение эффективности управления лояльностью потребителей посредством социальных медиа. Социальные медиа очень быстро и прочно вошли в жизнь современного человека, затронув не только социальную или коммуникационную сторону жизнедеятельности, но и во всем объёме «захватив» экономическую сферу. По данным современных специалистов в сфере управления лояльностью потребителей и маркетинговых коммуникаций аудитория социальных площадок превышает миллиард пользователей, а в ближайшее время может обогнать аудиторию поисковых систем. Особенно значимо для сферы рекламных коммуникаций и связей с общественностью, что данная аудитория отличается высокой активностью: обычный пользователь социальных сетей просматривает в сутки до 50-ти страниц. Благодаря данной активности, за последние 5-7 лет по данным исследователей в области маркетинговых коммуникаций 79 % крупнейших в мире компаний работают в социальных сетях – как минимум в одной из них [3, с. 178]. Такое поведение вполне объяснимо с точки зрения антикризисных стратегий управления бизнеса. В период кризиса социальные медиа становятся необходимым каналом связи между клиентом и компанией. Особенность Интернет-коммуникации состоит в том, что корпоративные блоги и страницы в социальных сетях позволяют обмениваться информацией и транслировать новости в режиме реального времени, дает возможность читателям и посетителям социальных страниц получать первыми специальные предложения и оповещения об акциях или выгодных скидках [2, с. 128]. Кроме того, социальные медиа обладают особым и не заменимым для любого масштаба и вида бизнеса свойством – интерактивностью. Интерактивность дает возможность бизнесу посредством социальных медиа получить не только обычную информационную коммуникацию в отношении клиентов, посредников и любых заинтересованных субъектов рынка, но и обратную связь. Данный факт превращает социальные медиа средством эффективной маркетинговой коммуникации. Такая многоплановость социальных медиа позволяет выявить новые подходы к сегментации потребителей и индивидуализации рекламной коммуникации. Способность в Интернет - коммуникации максимально эффективно выстраивать взаимодействие с пользователями

определило новый инструментарий в системе маркетинговых коммуникаций – комплекс мероприятий по продвижению продукта или услуг через общение с представителями целевой аудитории в социальных ресурсах - SMM (*Social media marketing*). Возможность используя привлечения трафика или внимания к бренду / продукту / компании через социальные платформы дало новый качественный канал для продвижения компаний и решения других бизнес-задач. Сфера услуг отечественной экономики оказалась особенно востребована в данном предложении.

Туризм имеет определенные особенности, связанные с характером оказываемых услуг, формами продаж, характером труда и т. д. В силу этого маркетинг в туризме имеет целый ряд характерных черт, которые и выделили его в отдельное направление маркетинга. Для обеспечения успешной деятельности компании и повышения эффективности продаж существуют различные инструменты маркетинга – способы обеспечения взаимоотношений между потребителем и компанией, или комплекс мероприятий, цель которых – оказать влияние на участников рынка и макросреду [1, с. 166].

Однако традиционные инструменты маркетинга уже давно всем известны и далеко не всегда являются действенными. Поэтому все чаще компании обращают внимание на инновационные инструменты маркетинга: краудсорсинг, краудфандинг, эмбиент медиа, WOM-маркетинг, вирусный маркетинг и SM-маркетинг. SMM представляет собой продвижение сайта или услуг компании через социальный медиамаркетинг, т. е. через общение с представителями целевой аудитории посредством социальных ресурсов. Одной из главных привлекательных сторон SMM является то, что он может быть адаптирован практически под любой бизнес.

Сегодня не осталось, пожалуй, турагентства, которое не пыталось использовать в качестве платформы для своего продвижения социальные сети. Как добиться того, чтобы, например, группа во ВКонтакте стала популярной и привлекала туристов?

К 2016 году уже многие российские компании включили в маркетинговую стратегию продвижение в социальных сетях. Рассмотрим SMM-активность турагентств на примере «ВКонтакте», так как этот ресурс является самой популярной социальной сетью в России (более 25 млн. пользователей ежедневно). Успешный SMM для турагентства заключается в нескольких элементах и включает в себя: позиционирование агентства, время менеджера, выборку лучших предложений по турам, наличие контент-плана, применение креативного подхода к публикациям, оценку эффективности [4].

Если турагентство имеет выраженную специализацию по направлениям или по клиентам, то ему проще будет определиться со стратегией и с выбором тем для публикаций.

ВКонтакте позволяет заблаговременно планировать до 50 постов, а на ежедневную работу можно оставить публикацию только горящих туров. Важным этапом коммуникационной стратегии в социальных медиа здесь становится поиск сотрудника, который будет готовить публикации, подбирать к ним качественные фотографии, редактировать, публиковать актуальные предложения, проводить конкурсы-акции, заниматься рекламой, работать с заявками и отвечать на вопросы потенциальных клиентов. Все это требует времени, но для получения результата нужны еще четко поставленные задачи и правильный подход. Необходимо выбирать самые лучшие туры для клиентов: удобные по датам, интересные по ценам. Какие-то предложения лишь формируют спрос, какие-то его актуализируют и являются продающими. В любом случае пользователю социальной сети важно понимать, что он может найти в группе в будущем и почему ему нужно подписаться на вашу страницу или вступить в группу [6, с. 126].

Следующим важным этапом является разработка контент-плана для новостной ленты — план публикаций и обновлений. Оптимальное количество постов в день: 2-3, нет необходимости «засорять» ленту чрезмерной рекламой, для публикаций необходимо составить график. Публиковать необходимо не только предложения по турам, а также полезную информацию по вашим направлениям, советы по полетам, памятки туристам. В социальные сети обычно приходят не покупать, а общаться и развлекаться, поэтому следует уделять

внимание также постам с юмором и красивыми фото, вовлекать участников в опросы и обсуждения. При этом нужно соблюдать баланс всех типов сообщений, чтобы ваши коммерческие посты не составляли 100 % всех публикаций, но и не затерялись среди красивых картинок и рекомендаций.

Пользователи «ВКонтакте» подписаны на огромное количество групп. Плюс в ленте еще новости 500 друзей. Для того чтобы выделиться среди картинок с морем и описаний туров в 2 строчки, нужно привлечь внимание яркой качественной картинкой с надписью и оригинальным текстом. Важно здраво оценивать возможности социальных сетей. Так же есть возможность с помощью ВКонтакте получать заявки в виде обращений в личных сообщениях и звонки, если указываете телефон. Конвертировать их в покупки и повторные покупки — уже профессиональная задача турагентов. Замеряя эти два показателя и их динамику, можно оценивать эффективность ваших действий в социальных сетях и видеть, что ваши усилия не напрасны [5].

Список литературы:

1. Атамалиева Л.А. Система маркетинговых коммуникаций. – Витебск: ВГТУ, 2015. – 166 с.
2. Бернетт Дж., Мориарти С. Маркетинговые коммуникации: интегрированный подход. – СПб.: Питер, 2016. – 128 с.
3. Валладарес Дж.А. Ремесло копирайтинга. – СПб.: Питер, 2013. – 178 с.
4. PR-активность российского туристического рынка: реальность и потенциал // Сервис в России и за рубежом [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://rguts.ru/files/electronic_journal/number26/20.doc (дата обращения: 16.04.2015).
5. PRO-туризм: тоска по профессионализму // Лаборатория рекламы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.advlab.ru/articles/article524.htm> (дата обращения: 10.04.2017).
6. Холмогоров В. Интернет-маркетинг: Краткий курс. – СПб.: Питер, 2015. – 126 с.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ АБИТУРИЕНТОВ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Исаева Анастасия Олеговна

*студент «Томского государственного университета систем управления
и радиоэлектроники,
РФ, г. Томск
E-mail: nastisko@mail.ru*

Сятчихина Маргарита

*студент «Томского государственного университета систем управления
и радиоэлектроники,
РФ, г. Томск
E-mail: syatchihina.margarita@yandex.ru*

Малаховская Елена Константиновна

*ассистент кафедры автоматизации обработки информации
«Томского государственного университета систем управления и радиоэлектроники,
РФ, г. Томск*

УКОРОЧЕННОЕ НАЗВАНИЕ СТАТЬИ (RUNNING TITLE): ПРИВЛЕЧЕНИЕ АБИТУРИЕНТОВ

Аннотация. Цель статьи заключается в рассмотрении основных способов привлечения абитуриентов. При анализе был использован метод обзора мероприятий и проведение опроса. С помощью данных методов были выявлены самые распространенные мероприятия и информации, которая интересует абитуриентов. Это позволило сделать выводы о необходимости проведения различных мероприятий: олимпиады, дни открытых дверей, конференции, семинары; основой для формирования структуры информационного буклета является информация о изучаемых дисциплинах, престижности профессии и возможных местах работы, а также о прохождении практик.

Ключевые слова: абитуриенты; школьники; студенты; ВУЗ; мероприятия; привлечение.

Любая организация заинтересована в привлечении большего числа клиентов, для высших учебных заведений клиентами выступают абитуриенты. ВУЗу необходимо выполнить план по набору студенческих групп, поэтому необходимо проводить множество различных интересных мероприятий для привлечения школьников.

К образовательным услугам высших учебных заведений могут быть применены далеко не все традиционные маркетинговые приемы. Специфика образовательных услуг такова, что интеллектуальный продукт, который предлагается потребителю, не гарантирует того, что полученное образование принесет ожидаемые плоды. Но несмотря на это рекламировать вуз необходимо, поскольку успешная маркетинговая политика способствует привлечению студентов и повышению рейтинга учебного заведения (1).

В России функционирует более 1400 (2) высших учебных заведений, каждое из которых заинтересовано в выполнении плана набора абитуриентов, что обуславливает актуальность темы исследования.

Проведенный анализ мероприятий, проводимых вузами России, позволил выделить самые распространенные формы взаимодействия с абитуриентами (3):

А) предметные олимпиады среди старшеклассников (например, олимпиада «физиков» проводимый МГУ);

Б) конференции для старшеклассников (например, научно-практическая конференция «я изучаю природу», проводимая томским государственным педагогическим университетом);

В) развлекательные мероприятия, например, квестов (Квест на тему «Ключ от университета» от СибГИУ»);

Г) встречи, семинары с известными людьми, экспертами той или иной области на базе высшего учебного заведения (например, Встреча с Филиппом Альтбахом в РУДН);

Д) Дни открытых дверей;

Е) образовательные выставки города (например, выставка "Образование.Карьера.2017" от НИУ МГСУ);

Ж) весенние выезды представителей ВУЗа в общеобразовательные учреждения (по договоренности со школьным руководством). (например, выездные приемные комиссии);

З) предоставление скидки на обучение в ВУЗе. (например, предоставление скидок в НИУ ВШЭ);

И) информирование о последующем трудоустройстве (например, рассказать школьникам о существующем центре содействия трудоустройству выпускников в ВУЗе)

Перечисленные мероприятия являются наиболее эффективными, когда в их организации принимают участие студенты 1-2 курсов, так как они недавно сами были школьниками и понимают, что будет интересно для будущих абитуриентов.

Кроме того, анонсы и результаты мероприятий необходимо **оповещать через СМИ** для повышения имиджа, узнаваемости, престижа ВУЗа.

Одним из способов коммуникации вуза с целевой аудиторией является выпуск собственных газет, журналов с информацией о новых специальностях, достижениях, о проводимых мероприятиях.

Также, для информирования и привлечения большего числа абитуриентов, необходимо разработать информативный и полезный с точки зрения 1) школьника, 2) его родителей **буклет о ВУЗе или отдельной специальности** в нем.

Для того, чтобы подобрать интересный школьнику материал, который бы способствовал формированию его предпочтений в пользу того или иного вуза (направления подготовки / специальности) Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники проводит социологические исследования среди студентов 1-2 курсов и школьников 9-11 классов.

Стояла задача: узнать, почему студент выбрал ТУСУР и специальность «Государственное и муниципальное управление», и какая информация интересовала его при поступлении. Эти знания помогут создать информационные материалы о направлениях обучения в ТУСУР для нынешних школьников.

Гипотезы: Абитуриенты выбирают специальность из-за ее престижности;

Абитуриент делает свой выбор из-за настояния родителей, друзей;

Школьников интересует в чем будет состоять их будущая профессия, какой будет заработок.

В генеральную совокупность вошли студенты 1-2 курса ТУСУРа. Выборка состояла из студентов специальности «Государственное и муниципальное управление». Выборочная совокупность является репрезентативной, что позволяет говорить о достоверности представленных выводов.

Например, говоря о причинах выбора специальности, по которой сейчас обучаются студенты, стало ясно, что половина студентов выбрали свою специальность из-за возможности иметь стабильный заработок в будущем; треть отдали предпочтение в пользу «Государственного и муниципального управления» из-за престижности специальности и, исходя из тех ЕГЭ, которые сдавали; 23% опрошенных интересуются дисциплинами, которые они будут изучать в вузе. Также, сделан вывод, что при выборе будущей профессии

нынешние абитуриенты осуществляют выбор самостоятельно, опираясь на свои интересы и предпочтения. Такие варианты ответов как «по настоянию родителей», «финансовым соображениям» и «из солидарности с приятелем, подругой» были наименее популярными.

Таким образом, современных абитуриентов в большей степени интересует в чем будет состоять их будущая профессия, её востребованность, количество мест для поступления, какие дисциплины будут изучаться в процессе обучения. В меньшей степени их интересует информация о необходимых документах для поступления, местах прохождения практик и профессиональных компетенциях преподавателей.

Выявлена информация, которую школьникам было наиболее сложно получить самостоятельно: трудоустройство после окончания ВУЗа; количество бюджетных мест для поступления; процедура поступления; компетенции преподавательского состава, изучаемые дисциплины по конкретным направлениям обучения.

Полученная информация служит основой для формирования структуры информационного буклета, где будет представлена информация о изучаемых дисциплинах, престижности профессии и возможных местах работы, а также о прохождении практик.

Еще одним из способов привлечения абитуриентов является реклама ВУЗа, факультета или специальности. Например, следует охватить общественный транспорт, остановки и стоянки возле главных конкурентов, осуществить раздачу рекламных материалов и т.п. При этом графика рекламоносителей должна быть «вузовская», например, листовка в виде зачетки. Зачетка – сигнал, что «уже поступил». Если специальности платные и поступление на них требует больших сумм, то следует предусмотреть возможность оплаты в рассрочку или в кредит. Об условиях кредитования можно заранее договориться с банками [3].

Таким образом, для того, чтобы ученик 10-11 класс обратил внимание на ВУЗ необходимо проводить много различных мероприятий: олимпиады, дни открытых дверей, конференции, семинары и т.п. Важно связать тему мероприятия с подготовкой к ЕГЭ, т.к. для старших классов это будет наиболее актуально.

Список литературы:

1. Как рекламировать ВУЗ [Электронный ресурс]//URL: <http://gurumix.ru/biznes/vidy-deyatelnosti/108457-kak-reklamirovat-vuz.html> (дата обращения 19.11.2017)
2. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]// URL: gks.ru (дата обращения 23.11.2017)
3. Как привлечь абитуриентов в ВУЗ? [Электронный ресурс]//URL: <http://www.triz-ri.ru/forum/mess.php?ntk=11536> (дата обращения 20.11.2017)

РУБРИКА**«РЕЛИГИОВЕДЕНИЕ»****ИСЛАМСКИЕ ЦЕННОСТИ И СОВРЕМЕННЫЙ МИР*****Кабаев Фаррух Фархадович****студент, кафедра общественных дисциплин НОУ "КРМК",
Казахстан, г. Алматы
E-mail: kabaev_5@mail.ru****Туганова Элеонора Абижановна****канд. полит. наук НОУ "КРМК",
Казахстан, г. Алматы*

Мир шагнул в XXI век. И на пороге нового тысячелетия мы видим небывалый подъем негативных настроений и провокаций по отношению к Исламу и мусульманам, вообще, что привело к многочисленным попыткам изобразить религию Ислама, как жестокую по своей природе, а также к абсурдным обвинениям в адрес Корана. Но на самом деле, многие аяты Корана были искажены и подвергнуты ложному толкованию.

Религия Ислама серьезно дискредитируется, как со стороны экстремистских настроенных радикальных организаций, так и со стороны исламофобов, которые в равной степени виновны в подрыве авторитета религии, как одной из самых миролюбивых и гуманистических по своей сути и природе.

К великому сожалению, в истории человечества есть немало примеров, когда религию использовали, как удобное прикрытие для насилия, тому есть немало примеров, когда религиозные фанатики использовали ее, чтобы придать земным конфликтам поистине мировое противостояние.

В последние десятилетия мы можем наблюдать, что политические конфликты и гражданские войны имеют место в мусульманских странах, и именно из этих стран появились религиозные экстремистские организации, которые свои политические интересы пытаются прикрыть именем Ислама.

В свою очередь, порожденные хаос, нестабильность и кровавые конфликты создают благоприятную почву для политических сил, главной целью которых является захват власти и которые, в итоге соперничают за ее политический контроль. Для того чтобы заручиться поддержкой со стороны мирного населения, эти силы готовы прибегнуть к любым лозунгам и средствам, начиная от защиты этнической или самобытной культуры, до националистической и религиозной идеологии.

Поэтому сразу же напрашивается вопрос: не используют ли эти силы религию, как политический инструмент, не хотят ли использовать в своих корыстных целях духовное учение, которое существует несколько тысячелетий и имеет почти несколько миллиардов последователей по всему миру? Ответ очевиден.

В Западных странах экстремистские действия отдельных террористов послужили отправной точкой и причиной зарождения страха в массовом сознании рядовых обывателей и сыграли на руку исламофобам, которые стали очернять всех мусульман без исключения.

Но, во-первых, особо следует подчеркнуть, что Западные страны, во многом сами спровоцировали ответную агрессивную реакцию со стороны мусульман, нанеся возмутительные оскорбления в их адрес, это и карикатуры на Пророка Мухаммеда, и публикации в печатных изданиях, интернете. И, естественно, мусульманский мир не заставил себя ждать.

И, во-вторых, это спровоцировало небывалую доселе волну насилия во многих странах Западной Европе виде террористических актов.

Теперь чтобы преодолеть такую несправедливость по отношению к мусульманам, прежде всего, самим мусульманам, необходимо призвать народы к миру и согласию, проявлять больше любви и терпимости, т.к. насилие порождает только насилие.

Это необходимо и для того, чтобы отстоять и защитить гуманистическую сущность самого Ислама, миролюбие подавляющей массы мусульман, которые сами в первую очередь, страдают от действий тех, кто, прикрываясь лозунгами Ислама, убили и продолжают убивать ни в чем неповинных мирных жителей.

Исламские моральные и нравственные ценности способны принести в мир согласие и толерантность. Ислам, как религия мира, никогда не призывал к насилию и не таил в себе угрозу [1, с. 76].

Однако, в современном мире необходимо приложить еще немало усилий для того, чтобы различные народы с разными культурами и традициями мирно сосуществовали, а для этого необходимо создать все благоприятные условия. Только при наличии доброй воли и желания все социальные и политические противоречия можно мирно разрешить.

А самое важное заключается в том, что Ислам может сыграть свою консолидирующую и позитивную роль в этом нелегком процессе, продемонстрировав всему миру, умение правильно позиционировать исламские ценности и доводить их до сознания человека и широкой общественности.

Напомним самые основные исламские ценности. Послание Корана человечеству 114 раз повторяет **«Во имя Аллаха Милостивого, Милосердного»**.

Коран предписывает мусульманам:

- быть великодушными с совершившими зло (41:34);
- обращаться к врагам со словами мира (25:63);
- мудрой и прекрасной проповедью призывать их на путь Аллаха (16:125);
- обращаться с невоюющими немусульманами по-доброму и справедливо (60:8);
- вести себя с другими народами наилучшим образом (3:110);
- и уважать свободу вероисповедания (2:256, 10:99).

Исходя из этого контекста, можно видеть, что милосердие и сострадание являются основными постулатами Корана, и неверное толкование и понимание их просто невозможно. Читая эти строки, любой честный и разумный человек не может не признать, что Коран не может призывать к насилию и жестокости.

Поэтому любые попытки изобразить коранический текст Ислама, как проповедь насилия, по сути, не соответствует действительности, в то время как, и исламофобы, и радикалы своими действиями искажают их содержание.

И как справедливо замечает российский автор Иса Мусаев: «Для любого здравомыслящего человека должно быть очевидным, что один из лучших способов противодействовать злоупотреблению писанием – это распространение достоверной и правдивой информации, необходимой для понимания мирной и толерантной природы Ислама, и расширение возможностей для подобного понимания. Продолжать характеризовать Ислам как религию ненасилия – это значит, вести работу, как с экстремистами, так с исламофобами с обеих сторон, которые стремятся посеять ненависть, нетерпимость, разжечь рознь и, в конечном счете, развязать войну» [2].

Мусульмане всего мира должны донести до общественности и для всего человечества, гуманистическую суть Ислама, как одной из самых миролюбивых и толерантных религий, которая может сыграть заметную роль в деле мира и процветания.

А добропорядочный мусульманин своим личным примером и поведением должен показать и доказать, что он достойный гражданин не только своей страны, но и гражданин мира, от которого исходит любовь, милосердие, сострадание. Мир должен увидеть мусульманина, который вносит позитивный вклад в развитие общества и всего человечества,

живет в мире и согласии с представителями других религий, и именно на такого мусульманина в недалеком будущем будут равняться молодежь, общество и весь мир.

Список литературы:

1. Туганова Э.А. Ислам и религиозный экстремизм: история и современность// Материалы Международной научной конференции, посвященной Посланию Президента РК народу Казахстана «Трансформация системы образования в Республике Казахстан», Алматы 2007 г., С.75-85.
2. Мусаев И. Ценности ислама в современном мире - Портал. [dumsk.com»musulmanam...czennosti-islama-v...mire.html](http://dumsk.com/musulmanam...czennosti-islama-v...mire.html)

РУБРИКА

«СОЦИОЛОГИЯ»

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА СОЗНАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Ахмадуллин Раиль Наилевич

студент, кафедра инженерная кибернетика КГЭУ,

РФ, г. Казань

E-mail: rail98n@mail.ru

Арзамасова Альфия Габдулловна

канд. полит. наук, доц., кафедра социологии, политологии и права КГЭУ,

РФ, г. Казань

В XXI веке человек с раннего детства погружен в информационную среду, ведь он живет в эпоху бурного развития телевидения, Интернета, современных компьютерных технологий. Мы привыкли обращаться к информационным каналам не только для получения справочной, специальной или развлекательной информации, но и для вызова врача через онлайн-регистратуру, бронирования билетов, оплаты коммунальных услуг, налогов, штрафов посредством интернет-банкинга. Все большее значение приобретает для современного человека информационная культура, а информация давно стала одной из основных составляющих жизненной среды, также как Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни [1, с. 717].

Сначала определим сам термин «манипуляция сознанием». Под этими словами мы понимаем программирование мнений и устремлений людей, их настроений и психического состояния с целью обеспечить такое поведение, которое необходимо группе заинтересованных лиц, которые, владея средствами манипуляции, осуществляют такое воздействие, преследуя свои личные корыстные цели [4, с. 14-15]. Это скрытое воздействие, факт которого не должен быть замечен объектом манипуляции – это крайне важно. Примером является технология “окно Овертона” американского политолога Джозефа Овертона, где маленькими шагами делают нормой какое-то аморальное, неестественное действие, например, ЛГБТ-отношения. Для того чтобы убедиться в работоспособности этой теории, достаточно взглянуть на современную Европу, где за пару десятилетий педерастия и лесбиянство стали абсолютной нормой, а теперь создаются все условия для того, чтобы они получили привилегированное положение в обществе [2]. Происходит все это в период технологического расцвета информационных средств связи из-за того, что индивидуальная психика и массовое сознание редко стремятся выработать критическую оценку к разного рода важным событиям, явлениям и процессам, особенно психика современной молодежи. Теперь она предпочитает получать его в готовом к употреблению виде из СМИ и всё чаще из Интернета. Сам процесс мышления становится ненужным, так как готовую информацию можно получать, обновлять, не вникая во всевозможные смысловые варианты интерпретации. В итоге складывается ситуация, когда информации все больше, а понимании все меньше.

После развала СССР в 1991 году, образовалась идеологическая «яма» между старшим поколением и нынешним ввиду разрушения преемственности поколений и закреплённая юридически в Конституции РФ, где указывается запрет на государственную идеологию [3]. В СССР эту роль выполняла молодежные движения: октябрята, пионеры, комсомольцы. Через эти цепочки старшее поколение могло воспитывать молодежь, делая из них полноценных членов общества. Преемственность поколений выполняет еще одну важную

функцию – она сохраняет историческую память народа, а тот, кто не знает своего прошлого, как известно, не имеет будущего. Вот эту пустоту заняла СМИ в лице телевизора, а потом в лице Интернета.

Особенностью советского человека по сравнению с современным человеком является наличие мировоззренческого стержня, то есть наличие идеалов жизни, нравственное мерило, что хорошо, что плохо, а мир предстает в целостном виде. В сегодняшнее время у подростка «калейдоскопичное» мировоззрение. Вселенная предстает, как набор не связанных между собой случайностей: причинно-следственных связей нет, кругом хаос, всё происходит само собой и потому неуправляемо. В сознании складываются картинки и языковые структуры, иллюзия владения информацией при отсутствии ее содержательного понимания. В таком случае создается позиция «Я-центризма», то есть делается вывод о том, что мир субъективен, поэтому нельзя навязывать свою позицию другим, хотя теперь используется понятие «мнение», даже существует «особое мнение», так на корню удаляется зачатки критического мышления, необходимого инструмента к выживанию в огромном потоке информации современности. Это на руку владельцам частного бизнеса и государства, во время капитализма являющихся тоже частными лицами.

С начала 90-х подрастающее поколение РФ становится объектом для скрытого манипулирования, через телевизор транслируются деструктивные образы поведения: пошлость, употребление отравляющих веществ, таких как алкоголь, наркотики, отказ от семьи и детей и т.д.

На текущий момент телевизор уже несильно котируется у молодежи, его заменил Интернет. Причиной тому – полная свобода выбора контента, а также обратная связь с авторами каналов, блогов, групп и т.д.

В Интернете у них есть свои кумиры – интернет-блогеры. Они стали в какой-то мере авторитетами для них. Они стали законодателями мод в музыке, в одежде, культуре речи и даже в политике. Топ-блогерами на русскоязычном сегменте YouTube являются блогеры, ориентированные на молодежную аудиторию. Большинство контента в Интернете являются развлекательными, такой расклад показывает на каком уровне интеллектуального развития находится сегодняшнее поколение, с помощью такого контента вырастает «грамотный потребитель», но никак не Творец-созидатель, коих воспитывало советское общество. Виной тому безразличие государственной власти к ним и аполитичность концепции Интернета. Интернет создавался с целью свободного распространения информации, поэтому попытка отрегулировать этот цифровой мир кончается не всегда успешно, конечно, можно создавать интересный образовательный контент противопоставив развлекательному, но легкость восприятия играет свое дело, а «свобода выбора» превыше всего.

Каждый потребитель думает, что это он принимает решение о покупке того или иного товара, но за него это решили уже команда маркетологов, социологов, экономистов и психологов. Такая же ситуация с массовым сознанием молодежи, она думает, что они самостоятельны в выборе и взрослым не надо указывать, что им делать, если ситуация шла бы только про стиль одежды и музыки, то проблема не была бы острой, о вкусах, как говорится, не спорят, но тотальное распространение Интернета сделало простым экспорт ценностей других стран. Специально созданные каналы и группы массово обрабатывают «мозги» юных школьников и студентов, распространяя: фашизм, национализм, шовинизм, расизм, то есть человеконенавистничество под видом «новой» политической идеологией, как итог, раскол в обществе с помощью расовых, национальных, этнических, территориальных и языковых различий. Так может появиться армия для «цветной» революции, как это было сделано в странах Ближнего Востока, где посредством социальных сетей у молодежи создали ненависть к устоявшемуся укладу жизни, показав “настоящую сладкую” жизнь – западный мир, где есть полная свобода действий, только им не объяснили, что после действия следует противодействие, то есть за убийства и грабежи их могут посадить в тюрьму или же самих убить, а в Украине взращивали целое поколение ненавистников прошлого исторического наследия. Подобие такого случая может произойти, если количество так называемых

«политических» блогеров, которые, или посмотрев пару видео по политике у одного такого же “диванного аналитика”, продвигают свои идеи или же делают это по заказу иностранных спецслужб, будет увеличиваться, ведь их целевая аудитория – это школьники, самый идеологически незащищенный слой общества, и в будущем вряд ли будет какие-то жалкие митинги на улицах Москвы, а может подняться бунт, например, в университетах или школах, образование студенческих кружков с чуждой для российского общества идеологией. Как помощь, можно посоветовать государству создавать больше каналов обратной связи с молодежью: создавать аккаунты в социальных сетях, группы на политические, молодежные темы, где будет обмениваться позициями власть в лице чиновников и молодежь, но можно ввести ограничение участникам со стороны молодежи, например, вступать в группы можно только общественным активистам, чтобы не было бессмысленного осуждения государства политически незрелой частью общества. Создавать патриотические видеоролики, где идеалом будет: трудящийся человек, совестно выполняющий свою работу, заботливые родители, любящие своих детей, дети, уважающие своих родителей. При этом я не отрицаю, что государство должно создавать экономический базис и перестраивать политическую надстройку для этого, то есть менять общественно-экономическую формацию, взамен “отбывший свой срок” капитализму.

Как итог, можно сказать, что манипуляция сознанием на молодежь влияет не только на социальную сферу жизни, но и на политическую и экономическую сферу, например, осуществление политического переворота после стихийных волнений и последующая “прихватизация” собственности для западных олигархов, думая, что “эффективный” западный собственник сможет поднять нашу экономику, разобрав заводы на металлолом и продав их, как это случилось под руководством А.Б Чубайса в 90-е. Таким образом, нашей политической элите нужно призадуматься как обустроить виртуальную жизнь современной молодежи так, чтобы в действительной реальности воплотились идеи, которые приведут нашу страну к такому уровню развития, что уже за нами пойдут все остальные страны, а не за Западом.

Список литературы:

1. Алексеев А.В., Алексеева Е.А. ИНТЕРНЕТ КАК ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА // АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АВИАЦИИ И КОСМОНАВТИКИ. 2016. №12. С. 717-718.
2. «Окно Овертона»: Технология дегуманизации человека // Научи хорошему URL: <https://whatisgood.ru/theory/media/okno-overtona-texnologiya-degumanizacii-cheloveka/> (дата обращения: 01.12.2017).
3. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993 (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ) //Собрание законодательства РФ. - 04.08.2014. - N 9. - Ст. 851.
4. С.Г.Кара-Мурза. Манипуляция сознанием. Москва: Эксмо, 2000. 864 с.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА КАК СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА НА ПРОЦЕССЫ СОЦИАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ

Десятник Маргарита Юрьевна

*студент 2 курса, кафедра психологии и социологии, СГЭУ,
РФ, г. Самара*

E-mail: desyatik.margarita@mail.ru

Чеджемов Герман Асланбекович

*ст. преподаватель, кафедра психологии и социологии, СГЭУ,
РФ, г. Самара*

Информационное общество охватила масштабная волна инновационных преобразований. Коренным образом меняются технологические уклады и поколения техники, информационные и психолого-педагогические технологии, управленческие стратегии и дидактические системы, повышается качество жизни, появляются новые типы поведения, стили мышления, образы действий, новые общественные представления, обычаи и нравы.[1]

Без сомнений, эти новшества коснулись и важнейшей сферы жизнедеятельности – сферы социальной мобильности. В эпоху информационного общества традиционные каналы и факторы мобильности изменяются или вовсе перестают играть свою роль для той или иной группы людей, тем самым уступая место новым и быстроразвивающимся каналам, вызванных информационными стратегиями продвижения в экономической, культурной и социальной сферах.

В последнее время мы все чаще замечаем, что проблема социальной мобильности остро ощущается в современном российском обществе. Поэтому необходим поиск и последующее внедрение эффективных социальных лифтов.

Каналы претерпевают изменения по степени своего влияния, значимости, либо полностью вытесняются новыми социальными институтами.[2]

В любом обществе существует неравенство. Наибольший контраст придают его главные формы: престиж, статус, богатство, привилегии. Особенно популярна форма образования, когда человек путем самосозидания через образование и собственный труд достигает поставленных целей и высокого социального статуса.

Но и при этом институт образования подчеркивает поляризацию, что еще раз подчеркивает существующее неравенство.

Стоит отметить, что доступ различных социальных групп не равен к таким социальным благам, как деньги, власть, информация, профессиональная карьера. Но с появлением и распространением Интернета изменилось реальное положение вещей, которые касаются разных сфер жизнедеятельности.

Интернет может заменить отсутствие таких благ как, например, деньги, власть и социальный капитал.

Более ранними каналами социальной мобильности является телевидение и радио, но их коммерческий характер опять же зависит от ограниченного круга людей, что делает их использование затруднительным.

Исходя из этого, Интернет по праву считается более доступным каналом мобильности для широкого круга лиц. Популярность, которая была вызвана в сети Интернет, расширяет человеку целый ряд возможностей в социальной сфере.

Понятие популярность объяснил Л.Е.Гринин как информацию о человеке, которая выделяет его в каких-то смыслах из общего ряда людей, обладающих аналогичными профессиональными качествами.[3] Указанное выделение из общего ряда прямо или косвенно дает человеку дополнительные блага по сравнению с другими людьми в группе, обладающими схожими качествами.

Стремление получить такие блага было во все времена. Так, в традиционных обществах факторами социальной мобильности были знатность, земельное богатство, близость к власти.

Дальнейшее развитие общества показало, что с появлением печатных изделий, число людей, использующих ресурс популярности, намного возросло, также увеличились их материальные блага.

С переходом к рыночной экономики известность стала особым видом капитала – социальным, символическим капиталом.

Безусловно, продвижение по каналам вертикальной социальной мобильности способствует Интернет. Он распространяет свое влияние на литературу, кино, музыку и т.д. Совершенно любой человек может стать популярным в Интернет среде, кем бы он ни был, что подтверждает его более высокий уровень доступности по сравнению со СМИ, а также рост влияния статуса известности в современном обществе.

Что же могло повлиять на такие отличительные черты информационного общества? Во-первых, масштабное распространение Интернета в социуме. Во-вторых, увеличение значимости и зависимости от информационной среды.

Как пример, людей, воспользовавшихся каналом Интернета как социального лифта, можно привести различных блогеров или вайнеров. Создание шестисекундных смешных роликов и дальнейшая их публикация в сети, привело к почти всемирной известности.

Такой пример далеко не единственный, он лишь показывает, как с помощью Интернета можно завоевать широкую популярность, а потом и материальные состояния, тем самым совершить значительный подъем в социальном пространстве.

Известность всегда была средством продвижения по каналам социальной мобильности, но стоит отметить, что получить такой вид капитала само по себе было трудно многим людям. Причиной тому является устаревшие ресурсы.

Конечно, можно назвать популярность в Интернете «дешевой» по сравнению с популярностью за обладанием высоким талантом, творческими способностями, профессионализмом. Но и это является в обществе редкостью, основным способом поднятия по социальному лифту является либо власть, либо материальные средства. Достаточное обладание последними, вполне может компенсировать полное отсутствие талантов, заслуживающих внимания со стороны общественности.

Такое положение обусловлено тем, что доступ к основным каналам СМИ, таким как телевидение или радио, невозможен без обладания вспомогательными ресурсами, такими как денежные средства.

На данном этапе в обществе можно наблюдать новую тенденцию, где, информационная сеть влияет на формирование и функционирование социальных институтов, а также на становление личности и на повышение социального статуса. [4]

Список литературы:

1. Царев Александр Сергеевич. Социальная инновация как универсальное начало общественного бытия // Власть. 2010. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-innovatsiya-kak-universalnoe-nachalo-obschestvennogo-bytiya> (дата обращения: 14.12.2017).
2. Сорокин П. Социальная стратификация и мобильность. Социальная мобильность, ее формы и флуктуации. – URL: http://www.sociology.memphi.ru/docs/sociologia/html/sorokin_soc_mobile_forms_fluc.html/
3. Гринин Л.Е. «Люди известности» - новый социальный слой? // Социологические исследования. – 2004. - №12 – С. 46-54.
4. Хлипун В. В. Становление интернета как социального института // Известия ВолгГТУ. 2011. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-interneta-kak-sotsialnogo-instituta> (дата обращения: 16.12.2017).

РУБРИКА**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*****Исангильдина Азалия Азатовна****студент 3 курса, Факультет Башкирской и Тюркской филологии,
Стерлитамакский филиал, Башкирского Государственного Университета,**РФ, г.Стерлитамак**E-mail: azaliya.isangildina@mail.ru****Крылов Владимир Михайлович****канд. пед. наук, доц. СФ БашГУ**РФ, г.Стерлитамак*

Цель физической культуры, как и вуза, состоит в том, что она формирует социальную личность студента. Данная подготовка к трудовой деятельности, развивает и совершенствует определенные стороны - это и свойства будущего специалиста, состояние здоровья, психологическая подготовка. Профессионал своего деятельности должен обладать потенциалом социальной отдачи, а так же иметь профессиональную надежность.

Профессионально – прикладная физическая подготовка опирается на общую физическую подготовку студентов. Связь общей физической и профессионально – прикладной подготовки изменяется в соответствии от профессии. Хорошей физической подготовки достаточно для обладателей гуманитарной профессии. Но исследования физиологов труда говорят о возможных головокружениях, а также от детренированности вестибулярного аппарата происходит проявление остеохондроза шейных отделов позвоночника, это обуславливает длительная неподвижность наклона головы вперед. Все это требует знаний и навыков для самостоятельного применения специально подобранных общефизических упражнений для профилактики и лечения вредных проявлений.

Цель данной работы состоит в систематизации, накоплении и закреплении знания о профессионально – прикладной физической подготовке студентов у учащихся к будущей профессиональной деятельности.

В современной литературе имеются различные трактовки данной формулировки, которые определяют понятие профессионально – прикладной физической подготовки.

Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) – это осознанное направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки обучающегося к определенной профессиональной деятельности.

Принято выделять 4 основных фактора, определяющие содержание ППФП студентов:

1. Развитие места и функциональной роли человека в производственных процессах. Человек, не обладающий определенной физической подготовкой, сложно управлять трудными и часто меняющимися технологическими процессами. В связи с этим, работоспособность, физическое состояние, а так же точность исполнения поставленных задач, зависит от эффективности ППФП.

2. Закон перемены и разделения труда, действующий на человека, полагает развитие значимых для деятельности физических, психических и двигательных возможностей для смены специализаций внутри профессий.

3. Определенные физические возможности трудящегося, обеспечивает высокий уровень интенсивности, длительности, а также производительности труда. Действие

физической культуры повышает уровень функционального резерва организма. Например, физическая и эмоциональная устойчивость, снижение уровня заболеваемости.

Методическая основа данной подготовки составляет различие в соотношении общефизической подготовки и специализированной ППФП с определенными специальностями.

В современных условиях главной особенностью является мотивация студента к физической культуре. С целью заинтересовать студента заниматься физической культурой, следует всячески вносить разнообразия занятий. К примеру, включить в программы высших учебных заведений методы соревнований, игр, нетрадиционный вид физической культуры. В такой же степени главную роль играет проинформирование студента о необходимых сведениях, о взаимосвязи занятия физической культурой, в будущем способствуя формированию необходимых потребностей занятий физической культурой в будущем.

Данная статья написана основываясь на материалах долгих исследований. В исследовании была поставлена цель, формирование и закрепление мотивации студентов профессионально – прикладной физической подготовки. Были приняты разнообразные методы: основным методом являлся традиционный метод социально - педагогического исследования. В ходе наблюдения уровней закреплений мотивации студента, применяли методику самооценки интересов. Студентами были составлены анонимные анкеты, выявлявшие шкалы интересов занятий физической культурой и их форм.

Применение выше перечисленных методов, выявили пути, методы, а так же методики формирований у студентов стимула к физической культуре.

Результаты наблюдения выявили, что на первом месте у студентов стоит мотивы совершенствований своего формы тела. Данный мотив ассоциируется с идеальной фигурой и здоровьем. Однако, наблюдение показывает, что здоровье студентов на сегодняшний день, не соответствует запросам. Данная статистика обуславливает, что студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой.

У студента, в современных условиях, интерес к физической культуре является единым результатом сложных процессов мотивационной сферы. Однако, воспитание мотивации к физической культуре развивается и воспитывается по сей день, но интерес и его формирование незначителен, так как из сотен студентов, занимаются физической культурой лишь единицы. Интерес возникнет лишь тогда, когда хорошо сформирована внутренняя мотивация. Именно внутренняя мотивация способствует поддержанию больших физических нагрузок, а так же физические и эмоциональные напряжения. Лишь в этих условиях студент будет увлечён в выполнениях упражнений.

Преподаватели играют не менее важную роль, в формировании мотивации у студента в современных условиях.

Преподаватель, с целью реализации цели студента, должен помочь в следующем:

1. понять и определить, насколько желаемые действия близки к цели.
2. найти действия, которые выполнив в настоящее время, получить результаты от поставленной цели.
3. четко сопоставить цели со своими возможностями.
4. уметь ставить границы между сильной и слабой стороной, трудиться над собой.

Таким образом, главная задача физической культуры, это безошибочно сформировать и подготовить личность, к социально-профессиональной деятельности в будущем. Данный процесс не является одноэтапным процессом, это непростой, а многостадийный процесс, берущий начало с элементарной гигиены до методик физического воспитания. Организация ППФП требует использовать специализированную подготовку в учебное, а также и в свободное время. Она определяется рабочей программой «Физическая культура». Обучающиеся, в специализированных учебных отделениях осваивают элементы ППФП по состоянию здоровья.

Целью теоретических занятий является, осваивание студентом прикладные знания, обеспечивающие использование средств физической культуры по назначению.

Список литературы:

1. Лубышева Л.И Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2012. №4.
2. Матковская, И. Роль мотива в достижении цели. // Учитель. – 2007. - №5. – С. 70-72.
3. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. / И.П.Скрипкин. Липецк, 2010. – 243 с.
4. «Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях». С.А Полневский Издат. «ГЦОЛИФК»
5. Холодов Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2010. – 480 с.

ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЗОЖ СТУДЕНТА

Десятик Маргарита Юрьевна

студент 2 курса, кафедра физического воспитания СГЭУ,

РФ, г. Самара

E-mail: desyatik.margarita@mail.ru

Кудинова Юлия Викторовна

ст. преподаватель, СГЭУ,

РФ, г. Самара

В 21 веке Студенческая молодежь заслуживает первостепенное внимание в вопросе здорового образа жизни, так как является не только производственной силой, но и наиболее активной частью общества, которой будет доверено дальнейшее развитие российского государства. [1]

В чем же заключается проблема продвижения ЗОЖ среди студентов?

В силу своего возраста молодой индивид не имеет достаточных знаний по укреплению своего здоровья. Поэтому попробуем разобраться в данной проблеме и опровергнуть заблуждения о правильном образе жизни.

В само понятие «ЗОЖ» входит: отказ от вредных привычек, полноценный сон, правильное питание и физическая нагрузка.

Основными мифами о здоровом образе жизни на современном этапе является:

- 1) Электронные сигареты и кальяны – забава, которая не несет никакого вреда;
- 2) На выходных нужно отсыпаться за всю неделю;
- 3) Правильное питание – это долгий результат к совершенствованию фигуры;
- 4) Отказ от посещения тренажерного зала девушками из-за боязни набора массы.

1 миф

Первое заблуждение весьма распространено среди молодых людей, которые считают, что электронные сигареты и кальяны менее опасны, чем традиционное употребление табака.

Однако, исследования показывают, что при обычном сеансе курения кальяна длительностью от 20 минут до 40, количество потребляемых курильщиком смолы и угарного газа приравнивается к 40 выкуренным сигаретам. В добавок к обычным канцерогенам, дым от кальяна содержит высокий процент токсичных тяжелых металлов.

Главное преимущество электронных сигарет – тот факт, что они могут быть использованы в любом месте, потому как не производят токсичного дыма, который влияет на других. Но вдыхать их дым может быть не так безопасно.

2 миф

Избыток сна на выходных и недосыпание по будням сбивают суточные циклы человека, в результате чего организму сложнее войти в стадию глубокого сна. В результате проблема усугубляется.

Поэтому постарайтесь просыпаться и ложиться в одно и то же время, даже по выходным.

3 миф

В погоне за фигурой девушки хотят эффективный результат за короткое время. Изнуряя себя диетами, они не понимают, что можно лишить организм большого количества полезных веществ, что приводит к набору массы больше, чем он был изначально, либо к проблемам внутренних органов.

Сейчас довольно распространены монодиеты, можно выбрать любой, даже самый калорийный продукт, такой как шоколад, и придерживаясь строго шоколадной диеты добиться снижения массы тела. А впоследствии — развития сахарного диабета второго типа на фоне загубленной поджелудочной железы.

Кефирные, огуречные, творожные, яблочные, гречневые, ананасные, абрикосовые, белковые и прочие диеты наносят реальный вред здоровью, поскольку при поглощении одного продукта образуется дефицит макро- и микроэлементов, витаминов, клетчатки или белка, что не может не отразиться на состоянии внутренних органов и внешности человека в целом.

Похудеть на ПП возможно, если суточный рацион предоставляет калории в меньшем объеме, чем необходимо для физиологических процессов.

С чего нужно начать – это подсчитать свой базовый обмен веществ – это тот минимум калорий, который необходим организму для поддержания работы всех органов и систем. Сделать это можно по специальным формулам:

$655 + (9.6 * \text{вес}) + (1.8 * \text{рост}) - (4.7 * \text{возраст})$. Например, $655 + (9.6 * 65) + (1.8 * 170) - (4.7 * 20) = 655 + 624 + 306 - 94 = 1491$ ккал

После того, как подсчитали свой минимум калорий переходим к подсчету белков. Их должно быть не менее 1 г на 1 кг веса, а если стремимся похудеть, то количество нужно увеличить в 2 раза.

Следующим шагом является подсчет жиров. Худеющие почему-то исключают их из своего рациона, в свою очередь страдают кожа, волосы и ногти. Чтобы этого не произошло, нужно включать полезные жиры, которые есть в оливковом масле, орехах и жирных сортах рыбы. Оптимальное количество жиров – это 1 г на 1 кг веса.

После того, как белки и жиры подсчитаны, осталось узнать норму углеводов.

В 1 грамме белков и углеводов содержится 4 калории, а в 1 грамме жиров – 9 калорий. Зная это, можно рассчитать нужное организму количество.

При следовании этим правилам и расчете калорийности ПП диета помогает снизить вес в среднем на 4-6 кг в месяц в зависимости от исходных параметров.

4 миф

Последнее заблуждение можно рассматривать также как недостаточную двигательную активность. В процессе учебы, работы, в быту студент выполняет двигательные движения, иными словами поддерживает уровень двигательной активности.

В среднем для поддержания и укрепления здоровья оптимальны занятия физическими упражнениями не менее 2-х раз в неделю общим объемом 5-8 часов. [2]

С другой стороны, девушкам не нужно посещать тренажерный зал, если их устраивает объем жировой прослойки и замедляющийся с каждым годом обмен веществ. Без силовых и кардио тренировок невозможно построить красивое тело. Правильно составленная программа тренировок позволит не только снизить вес, но и сформировать красивую фигуру. А также сбалансировать ее и подкорректировать пропорции.

Тренировки не сделают из девушки «культуристку», так как женскому организму в отличие от мужского сложнее накачать рельефные мышцы.

Приведенные доводы свидетельствуют о том, что для сохранения и улучшения здоровья студенческая молодежь использует скудные данные о здоровом образе жизни. Не получается добиться эффективных результатов по укреплению организма из-за отсутствия выстроенной системы и регулярности использования факторов ЗОЖ. Это подтверждает факт того, что отношение к здоровью как первостепенной ценности у большинства студентов не сформировано и находится на уровне деклараций. [3]

Ни вуз, ни семья, ни система здравоохранения не входят для студенческой молодежи в перечень ведущих факторов, влияющих на формирование ориентаций на ЗОЖ, а значит и на сохранение собственного здоровья.

Чтобы избежать развития в студенческой молодежи негативных факторов, влияющих на здоровье, необходимо сформировать у студента здоровьесберегающее мышление, которое должно зародиться в семье с привлечением различных общественных институтов.

Список литературы:

1. Чесебиева Сусанна Темировна, Удычак Майя Мугдиновна Мотивация формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2014. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 12.12.2017). КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studencheskoy-molodezhi>
2. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 5. – С. 44-46.
3. Чесебиева Сусанна Темировна Здоровый образ жизни как категория социологии культуры: автореферат дис. ... кандидата социологических наук: 22.00.06 / Чесебиева Сусанна Темировна; [Место защиты: Адыгейском государственном университете].- Майкоп, 2011.- 25 с.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

Ильюшиц Вячеслав Валерьевич

студент, кафедра экономики РЭУ им. Плеханова КФ,

РФ, г. Кемерово

E-mail: iliushitc.viacheslav@yandex.ru

Шульгин Анатолий Иванович

канд. пед. наук, доц., кафедра гуманитарных дисциплин, РЭУ им. Плеханова

РФ, г. Кемерово

За последние годы в России наблюдается устойчивая тенденция к росту заболеваемости болезнями системы кровообращения с 2335,2 случаев на 100000 человек в 2000 году до 4005,2 случаев на 100000 человек в 2015 году [4]. Среди студентов около 30% больных – пациенты с вегето-сосудистой дистонией (ВСД).

Данное заболевание является устаревшим и спорным диагнозом, так как оно включает в себя большое количество разных симптомов, обусловленных разными принципами. Такое заболевание отсутствует в Международной Классификации болезней [1]. Вегето-сосудистая дистония – болезнь, возникающая вследствие нарушения работы вегетативной части нервной системы, а конкретно – из-за нарушения баланса между симпатическим и парасимпатическим отделами.

Считается, что этот вид заболевания непредсказуем по многообразию своих проявлений и последствий. Болезнь может прогрессировать, вызывая развитие таких тяжелых соматических заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и др. Современная коррекция этих расстройств позволяет сохранить здоровье и предупредить вероятность её дальнейшего прогрессирования. К основным факторам, которые вызывают развитие вегето-сосудистой дистонии, относятся: наследственно-конституциональные особенности деятельности вегетативной нервной системы (аутосомно-доминантный тип наследования); заболевания эндокринных желез; эндокринную перестройку организма. Наиболее ярко проявляется ВСД в период активных гормональных перестроек, например, в период полового созревания. Также проявляется при стрессах, неврозах, психоэмоциональном напряжении, острых и хронических инфекционных заболеваниях, очагах инфекции (кариес зубов, тонзиллит и так далее). Кроме того, при умственном и физическом переутомлении, неадекватных физических нагрузках, гиподинамии. Всё это приводит к резкому снижению толерантности во время динамических нагрузок. К другим причинам развития ВСД относят такие, как: шейный остеохондроз; нарушения минерального обмена в организме (особенно магний и кальций); неблагоприятные метеорологические условия; избыточная масса тела; зависимость к компьютерным играм, телепередачам и прочее. Проявления ВСД могут начинаться с головной боли, либо с боли в области сердца, покраснения или побледнения. Поднимается или понижается артериальное давление, учащается пульс, повышается температура тела, появляется озноб, возможно возникновение беспричинного страха. Возможны и такие проявления, как: общая слабость; тошнота; головокружение; потливость и замедление пульса.

Для того чтобы облегчить воздействие данной болезни на организм, а по возможности и полностью избавиться от него, следует вести здоровый образ жизни.

В первую очередь нужно начать с распорядка дня, так как именно в нём лежит ключ к здоровому образу жизни. Следует правильно пользоваться временем каждый день, тщательно планировать многие аспекты, такие как время завтрака, обеда, полдника, ужина, подъем, отбой, утренняя зарядка и другие. Следуя собственному, чётко составленному распорядку дня, мы приучаем наш организм к пробуждению в одно и то же время, к

выполнению физических упражнений, к приёму пищи, что хорошо сказывается на нашем здоровье.

Следующий аспект здорового образа жизни – отказ от вредных привычек. Пристрастие к курению, алкоголизму и наркомании оказывает плохое влияние на организм здорового человека, в большей мере это относится к больным ВСД. Никотин, содержащийся в сигаретах, и алкоголь оказывают прямое воздействие на нервную и сердечно-сосудистую системы. К вредным привычкам, наносящим значительный вред организму можно отнести и длительное нахождение за компьютером, длительный просмотр телевизора и других гаджетов. Необходимо сократить контакт с такими предметами до минимума. Однако если длительной работы за компьютером не избежать, рекомендуется делать перерывы каждый час, делать гимнастику для глаз, отвлекаться и пройтись по комнате. Также, желательно избегать длительного прослушивания музыки в наушниках, так как от этого может заболеть голова.

Очередной важный компонент здорового образа жизни – правильное питание. Правильно составленный рацион, качественные продукты, чистая вода, регулярный приём пищи – всё это в купе является хорошим средством оздоровления организма. В свою очередь неправильное и/или нерегулярное питание может вызывать обострение симптомов ВСД. Также, людям с данным заболеванием советуется не принимать в пищу большого количества кофе, так как кофеин, в нём содержащийся, оказывает возбуждающее действие на центральную нервную систему и на кору головного мозга (это может способствовать повышению артериального давления).

Питание каждого человека должно быть сбалансированным, но не каждый знает, что же такое сбалансированное питание. Сбалансированным считается такое питание, когда в сутки человек потребляет 25-30% жиров, 10-15% белков, и не менее 50% углеводов (в перерасчёте на количество калорий) [3].

Белки служат основным строительным материалом в организме и нужны ему для построения клеток. Недостаток белка приведёт к так называемому саморазрушению, дабы восполнить дефицит. Избыток, в свою очередь, превращается в глюкозу и используется в виде энергии, либо накапливается в организме в виде жиров.

Жиры – основной источник энергии и важный компонент клеточных мембран. Также в жирах содержится холестерин, необходимый для синтеза половых гормонов.

Углеводы – основной источник энергии, глюкоза в частности является «пищей» для мозга.

Следующий фактор – адекватная физическая нагрузка. «Движение – жизнь», при данном диагнозе это утверждение сохраняет свою силу. Прежде чем заниматься каким-либо спортом, нужно определиться с упражнениями, которые не будут наносить вред нашему организму. Хорошо подобранная регулярная программа спортивных упражнений может помочь подготовить организм к повседневным физическим нагрузкам. При составлении программы следует учитывать индивидуальные возможности, полностью убрать упражнения, которые связаны с подскоками или прыжками, желательно отказаться от игр, требующих сильного напряжения.

При занятии физической культурой следует придерживаться некоторых рекомендаций: тренироваться следует в удобной одежде на свежем воздухе либо в проветриваемом помещении, вся тренировка должна быть направлена не на развитие какой-либо группы мышц, а на тренировку всех групп мышц в целом. Увеличение нагрузок должно быть постепенным, начать следует с короткой тренировки, длительность которой можно потихоньку увеличивать с каждой последующей тренировкой. Тренироваться следует в хорошем расположении духа, максимальный эффект достигается только тогда, когда человек сам желает тренироваться, тренировки через силу принесут меньший эффект. Лучший эффект достигается при тренировке на природе под любимую музыку. Нужно следить, чтобы времени между упражнениями хватало для отдыха, а времени между тренировками – на восстановление организма.

Наиболее эффективным видом спорта является обычный бег. Оздоровительный бег – простая, естественная и доступная форма двигательной активности, которая хорошо тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает венозное кровообращение, ведет к усилению дыхательной активности, способствует увеличению вентиляции легких и выработке навыков полного дыхания. Кроме того, ежедневные пробежки являются хорошей профилактикой вредных последствий гиподинамии и эмоционального напряжения. Итак, если вы выбрали для самостоятельных занятий оздоровительный бег, необходимо знать несколько моментов.

Первый из них – обувь и одежда. Это крайне важно. Не рекомендуется бегать в спортивных тапочках или кедах, так как тонкая подошва этой обуви при беге по твердому грунту или асфальту плохо амортизирует и вызывает неприятные отношения в суставах стопы и голеностопа. Лучшей обувью для бега являются кроссовки с толстой подошвой и опорой для пятки. По размеру они должны свободно одеваться на шерстяной носок. Меньшее значение имеет одежда. Бегать можно в любом спортивном костюме, который свободно пропускает воздух и, таким образом, позволяет хорошо испаряться поту. Поэтому одежда из прорезиненной и другой воздухопроницаемой ткани не годится. В холодную погоду желательно надевать одежду из двух-трех слоев.

Второй момент – выбор темпа бега. При выборе темпа бега довольно просто и надежно можно пользоваться показателем частоты сердечных сокращений (ЧСС), так как он является интегральным параметром многих систем организма. Научкой и практикой установлено, что оптимальная ЧСС для людей в возрасте 18-30 лет 130-150 ударов в минуту. Для того чтобы быстро провести проверку пульса, необходимо сделать подсчет в течение 10 секунд.

Третий момент – продолжительность занятий. Приобщение к самостоятельным занятиям можно разделить на три этапа. Перед тем, как переходить к последующему этапу, необходимо освоить предыдущий. На первоначальном этапе необходимо бегать не менее трех раз в неделю через день. Продолжительность занятий 20-30 минут. Бег можно чередовать с быстрой ходьбой, при этом ЧСС не должна быть выше оптимальной. Первый этап обычно не занимает много времени. Его назначение – помочь подобрать нужный темп для начала занятий. В дальнейшем, при переходе ко второму этапу, все решают индивидуальные возможности организма. Если после 20-30 минутного бега ЧСС не превышает оптимальных показателей, и вы чувствуете, что можете еще продолжать бег, то можно добавить 5-7 минут и на этом закончить занятия. Таким образом, постоянно контролируя себя по пульсу и времени на втором этапе, продолжительность занятий необходимо довести до 50-60 минут. Чтобы закрепиться на достижениях второго этапа, продолжительность его должна составлять от двух до шести месяцев и, только затем, можно переходить к третьему этапу. При переходе к третьему этапу вы уже наберетесь достаточно опыта по контролю за нагрузкой. На третьем этапе, как и на первых двух, основным критерием нагрузки должен оставаться пульс, его показатели не должны превышать оптимальных величин. Продолжительность бега на третьем этапе не должна быть меньше часа, количество занятий в неделю – меньше трех, а продолжительность третьего этапа может быть вечной. Поэтому не следует забывать, что хорошую физическую форму нельзя запасти впрок. Если занятия перестанут быть регулярными, то очень скоро вы расстанетесь со своим состоянием. Смысл приобщения к бегу в том, чтобы, приобщившись, вы уже никогда не бросали занятия. В результате занятий ваше сердце станет сильнее, а легкие начнут работать продуктивнее. Вы почувствуете себя живее и энергичнее. Ваши мышцы обретут упругость, вы проникнитесь к себе уважением, как проникается к себе уважением любой человек, который достиг какой-то поставленной цели.

Такие процедуры, как физиотерапия и санаторно-курортное лечение тоже очень благоприятно влияют на организм больного. Из тренажеров рекомендуется использование таких, как велоэргометр, беговая дорожка, тренажер для гребли.

Утренняя гимнастика – самый доступный вид физических упражнений. Она придаст организму бодрость, освежит мысли и поможет отойти ото сна. Существует много примеров

различных эффективных утренних гимнастик, но нами предложен один из вариантов, описанный в таблице 1.

Таблица 1.

Пример утренней гимнастики. [3]

№ упражнения	Описание упражнения	Кол-во повторов
1	И.П. – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе 1 – поднять руки, вытягивая их вперед, вдохнуть 2 – вернуться в и.п., выдохнуть Выполнять не торопясь в медленном темпе	8-10 раз
2	И.П. – руки свободно опущены 1 – поднять руки над головой, делая вдох 2 – опустить руки, возвращаясь в и.п., выдохнуть Движения должны быть медленными, а дыхание – свободным	8-10 раз
3	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед 1 – развернуть руки в стороны, вдохнуть 2 – вернуть руки в и.п., выдохнуть. Данное упражнение можно выполнять, ускоряя темп, однако не стоит забывать про дыхание	10-12 раз
4	И.П. – стоя, прямая спина, ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне груди. 1 – развернуть корпус влево, выпрямить левую руку и сделать вдох 2 – вернуться в и.п. 3 – развернуть корпус вправо, выпрямить правую руку и сделать вдох 4 – вернуться в и.п.	25 раз
5	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, левая рука вытянута вперед, правая лежит на поясе 1 – левую руку широким взмахом отвести руку в сторону, остаться в таком положении несколько секунд, глубокий вдох 2 – коснуться левой рукой своего правого плеча, выдохнуть 3 – вернуться в и.п.	8-10 повторов для каждой руки
6	И.П. – сидя 1 – поднять обе руки на уровень плеч, вдохнуть 2 – опустить руки, выдохнуть Постепенно ускоряем темп, не забывая про дыхание	10-12 раз
7	И.П. – лежа, руки за головой, пальцы сплетены в замок 1 – не расцепляя руки, поднять их над собой, вдохнуть 2 – вернуть руки в и.п., выдохнуть Выполнять медленно, постепенно ускоряя темп	10-12 раз
8	И.П. – лежа, руки прижать к туловищу и согнуть так, что правая кисть держит левую руку выше локтя, а левая кисть – правую руку 1 – медленным движением поднять обе руки 2 – опустить их, касаясь пола у себя за головой Упражнение следует выполнять со средней скоростью	15 раз
9	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки заведены за спину (левая снизу, а правая сверху) и сцеплены в замок 1 – наклон туловища влево, вдох 2 – вернуться в и.п., выдох 3 – наклон туловища влево, вдох 4 – вернуться в и.п., выдох	10-12 раз, затем сменить положение рук и снова 10-

Продолжение таблицы 1.

	Принимая и.п., старайтесь направить правый локоть вертикально вверх. Спина должна оставаться прямой	12 раз
10	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой и сплетены в замок на уровне груди так, что ладони смотрят вперёд. 1 – не передвигая ноги, разворот туловища влево на 30-45 градусов, вдох 2 – вернуться в и.п., выдох Начинать упражнение следует в медленном темпе, постепенно его наращивая	2-3 раза влево, 2-3 раза вправо, всего 10-12 повторов

В век информационных технологий из-за воздействий плохой экологии, из-за компьютеризации общества, из-за воздействия стрессов и многих других факторов число людей, болеющих различными заболеваниями, стремительно растёт. И ВСД – одно из самых распространённых в этом веке заболеваний, которое всё чаще и чаще мешает жить обычным студентам. Студенты – это наше будущее, именно от них зависит наша дальнейшая судьба, развитие нашей страны и мира в целом, поэтому столь важно поддерживать их здоровье на хорошем уровне, поэтому столь важно научить их бороться с различными заболеваниями.

В данной статье описаны некоторые советы, придерживаясь которых болеющий человек рано или поздно сможет побороть данное заболевание и жить без препятствий, развиваться, учиться, формировать себя. Грамотно подобранные физические упражнения, активный отдых, здоровый сон, правильное питание в купе с активным отдыхом на природе оказывают наиболее благоприятное состояние на организм. Так же, при составлении всех рекомендаций в обязательном порядке следует учитывать индивидуальные показатели людей и особенности протекания вегетососудистой дистонии у них. Однако, следует учесть и то, что все вышеперечисленные рекомендации эффективны только тогда, когда они регулярно и добросовестно выполняются, в ином случае эффект может быть не полным (в первую очередь это относится к утренней гимнастике). Только добросовестное своевременное лечение и выполнение вышеперечисленных рекомендаций под регулярным наблюдением врачей может привести к полному выздоровлению человека.

Список литературы:

1. Третьякова И. Антон Родионов: «Вегето-сосудистая дистония – это история медицины» [Электронный ресурс] / Интервью. – URL: <http://med-info.ru/content/view/5018> (дата обращения: 08.06.2017)
2. Физическая культура: методика проведения комплекса физических упражнений / Шульгин А.И., Григорьева С.А., Мусохранов А.Ю. – К.:КФРЭУ, 2014. – 24с.
3. Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П. - М.:МПГУ, 2012. – 86 с.
4. Заболеваемость населения по основным классам болезней [Электронный ресурс] – URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/ (дата обращения: 08.06.2017)

ФАКТОРЫ УТОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ

Нагаева Ольга Евгеньевна

*студент 1 курса института экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский технический университет
РФ, г. Иркутск*

E-mail: olga.nagaeva.1998@mail.ru

Коновалова Татьяна Геннадьевна

*ст. преподаватель кафедры физической культуры,
Иркутский национальный исследовательский технический университет
РФ, г. Иркутск*

E-mail: serafi1972@mail.ru

С развитием научно-технического прогресса, человечество все больше отходит от ручного труда, заменяя физический труд различными современными гаджетами, приборами. Но недостаток физической активности значительно подрывает здоровье людей. Особенно это касается студентов.

В современном мире особо остро стоит проблема недостаточной физической активности населения, приводящей к снижению работоспособности. Вследствие чего развивается хроническое утомление при любой деятельности. Поэтому актуальность данной работы по определению индексов физического и умственного утомления и поиску путей повышения работоспособности очевидна.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие задачи:

- 1) определить методику исследования;
- 2) провести диагностику острого физического и умственного утомления студентов;
- 3) выявить факторы утомления;
- 4) обобщить результаты и сделать выводы.

На базе Иркутского национального исследовательского технического университета нами было проведено исследование степени физического и умственного утомления студентов.

Исследование проводилось с помощью опросников Леоновой А.Б. (1984 г.) для оценки острого физического и умственного утомления. [2] [3]

Объектом исследования стали 30 студентов Иркутского национального исследовательского технического университета.

В каждом опросном листке 18 вопросов, на которые испытуемые должны были ответить «да» или «нет» (либо «да-нет», если испытуемый затрудняется ответить точно), руководствуясь своим состоянием.

В таблице 1 приведены индексы физического и умственного утомления студентов по результатам опроса.

Таблица 1.

Индексы физического и умственного утомления студентов

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ИФУ	2	18	20	11	8	4	2	10	13	11	18	6	28	6	11
ИУУ	8	22	20	8	10	10	5	14	12	18	24	6	26	7	13
№	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ИФУ	10	0	10	20	18	6	6	6	24	14	8	12	6	15	12
ИУУ	4	0	10	28	20	4	14	11	20	18	15	14	6	19	17

Представим результаты данного исследования в виде диаграммы (рис. 1).

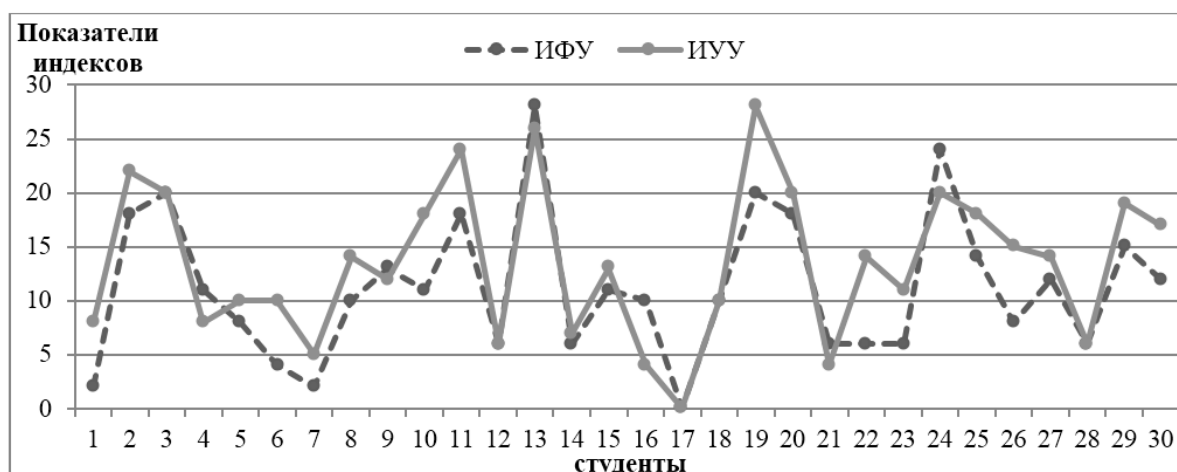


Рисунок 1. Индексы физического и умственного утомления студентов

Можно сделать вывод, что из 30 студентов у 19 уровень умственного утомления превышает уровень физического. Средний показатель индекса физического утомления студентов равен 11,17 баллов, умственного утомления – 13,43 баллов, что соответствует легкой степени физического и умственного утомления.

Для определения индекса физического утомления студентов использовалась трёхбалльная оценочная шкала, представленная в таблице 2.

Таблица 2.

Оценочная шкала для определения индекса физического утомления

Прямые утверждения (п. 1-14)	«Да» - 2 балла	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 0 баллов
Обратные утверждения (п. 15-18)	«Да» - 0 баллов	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 2 балла

Для интерпретации получаемых данных используются градации индекса физического утомления, представленные в таблице 3.

Таблица 3.

Градации индекса физического утомления

ИФУ < 11 баллов	Отсутствие признаков физического утомления
$11 \leq \text{ИФУ} < 18$ баллов	Легкая степень физического утомления
$18 \leq \text{ИФУ} < 25$ баллов	Умеренная степень физического утомления
$\text{ИФУ} \geq 25$ баллам	Сильная степень физического утомления

Представим результаты исследования в процентном соотношении (рис. 2).

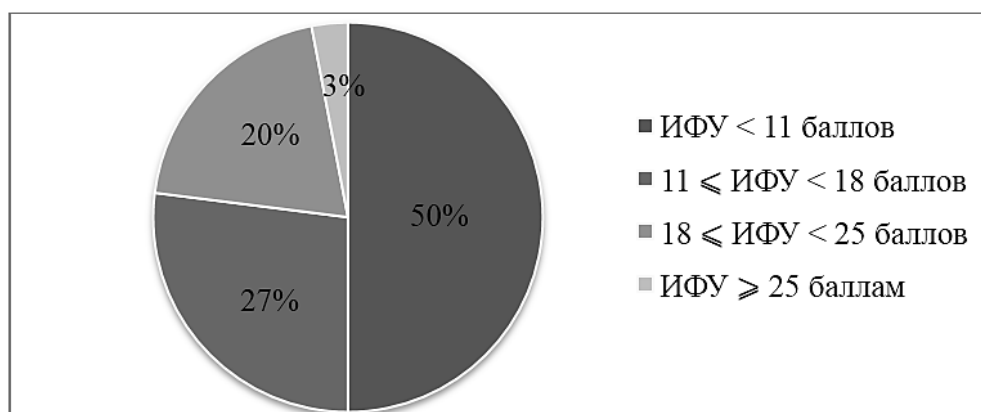


Рисунок 2. Индекс физического утомления студентов

У 50% опрошенных студентов отсутствуют признаки физического утомления, у 27% присутствует легкая степень физического утомления, у 20% степень утомления умеренная и у 3% – сильная.

Для определения индекса умственного утомления студентов использовалась аналогичная трёхбалльная оценочная шкала, представленная в таблице 4.

Таблица 4.

Оценочная шкала для определения индекса умственного утомления студентов

Прямые утверждения (п. 1, 2, 5-16)	«Да» - 2 балла	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 0 баллов
Обратные утверждения (п. 3, 17, 18)	«Да» - 0 баллов	«Да-Нет» - 1 балл	«Нет» - 2 балла

Для интерпретации получаемых данных о степени умственного утомления используются градации индекса умственного утомления, представленные в таблице 5.

Таблица 5.

Градации индекса умственного утомления

ИУУ < 10 баллов	Отсутствие признаков умственного утомления
$10 \leq \text{ИУУ} < 16$ баллов	Легкая степень умственного утомления
$16 \leq \text{ИУУ} < 28$ баллов	Умеренная степень умственного утомления
$\text{ИУУ} \geq 28$ баллам	Сильная степень умственного утомления

Представим результаты исследования в процентном соотношении (рис. 3).

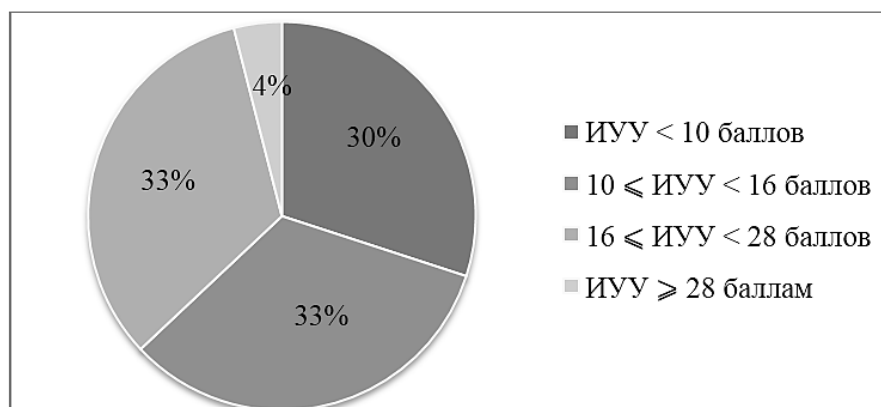


Рисунок 3. Индекс умственного утомления студентов

У 30% опрошенных студентов отсутствуют признаки умственного утомления, у 33% присутствует легкая степень утомления, также у 33% степень утомления умеренная и у 4% – сильная.

Подводя итог исследованию, можно выделить следующие факторы утомления студентов при физической и умственной работе: характер проделанной работы, ее направленность, объем и интенсивность, состояние здоровья, уровень подготовленности, возраст и индивидуальные особенности тренирующегося, предшествовавший режим, уровень технической подготовки, умение расслабляться и пр. Если у студента незадолго до проведения исследования были соревнования, то существенную роль играет степень их напряженности и ответственности, соотношение сил, тактический план их проведения. [1] Так, среди опрошенных студентов 24% указали на утомление в связи с ухудшением состояния здоровья, 16% на неумение расслабляться, 38% на предшествовавший режим и 22% на большой объем проделанной работы.

Список литературы:

1. Интегральная медицина XXI века: теория и практика. [электронный ресурс] - Режим доступа. – URL: <http://www.it-med.ru/library/o/obektivne.htm>
2. Опросник для оценки острого физического утомления. Оригинальная версия – R.Kinsman, P.Weiser, 1972 г., русская адаптация – Леонова А.Б., 1984 г. [электронный ресурс] - Режим доступа. – URL: <http://helpiks.org/1-88350.html>
3. Опросник для оценки острого умственного утомления. Оригинальная версия – R.Kinsman, P.Weiser, 1972 г., русская адаптация – Леонова А.Б., 1984 г. [электронный ресурс] - Режим доступа. – URL: <https://studopedia.info/1-54176.html>

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Электронный научный журнал

СТУДЕНЧЕСКИЙ

№ 20 (20)
Декабрь 2017 г.

Часть 1

В авторской редакции

Издательство АНС «СибАК»
630049, г. Новосибирск, Красный проспект, 165, офис 4.
E-mail: mail@sibac.info



Свидетельство о регистрации СМИ:
ЭЛ № ФС 77 - 68017 от 13 декабря 2016 г.
г. Новосибирск



sibac.info