



**Сборник материалов
зональной научно-практической конференции
«Молодежь и будущее России»**



**Гулькевичи
31 марта 2015 года**

31 марта в Гулькевичи прошла зональная научно-практическая конференция «Молодежь и будущее России», организованная ГБПОУ КК ГСТ.

Цели конференции: раскрытие инновационного потенциала личности студента; формирование активной гражданской позиции будущего специалиста; привлечение студентов к активной научно-исследовательской деятельности, развитие у студентов навыков научно-исследовательской работы и публичных выступлений; вовлечение студентов в процессы поиска, создания, применения, распространения и популяризации актуальной информации и позитивных ценностей, необходимых для эффективной жизни в российском обществе; стимулирование творческой активности у студентов: выявление критически мыслящих, творческих, способных генерировать новые идеи студентов; пропаганда творческой научно-исследовательской работы студентов и её широкое распространение; обеспечение условий для реализации права студентов принимать участие во всех видах конференций с целью обмена информацией по актуальным проблемам и вопросам; развитие механизма научного сотворчества студентов и преподавателей.

В конференции приняли участие студенты из профессиональных образовательных организаций Армавирского территориального образовательного округа.

Материалы для публикации в электронном сборнике предоставлены участниками конференции.

Контактное лицо – Сижук Ольга Александровна,
методист ГБПОУ КК ГСТ
e-mail: gst2011@inbox.ru

ГБПОУ КК ГСТ, 2015

Содержание

	стр.
<i>Богданцева Алина Александровна, студентка ГБПОУ КК ААТТ, научный руководитель Пендюрина Ирина Сергеевна «Казачий класс и его влияние на духовно-нравственное воспитание молодежи через изучение традиций казачества»</i>	5
<i>Богушева Виктория Александровна, студентка группы ГБПОУ КК АМТТ, научный руководитель Бобова Анна Андреевна «Влияние компьютерных игр на агрессивность подростков»</i>	9
<i>Путивцова Наталья Владимировна, студентка ГБПОУ КК АМТТ, научный руководитель Боровская Галина Ивановна «Социально-экономическое положение женщины в Российском обществе»</i>	12
<i>Андреец Анастасия Сергеевна, студентка группы ГБПОУ КК АМТТ, научный руководитель Боровская Галина Ивановна «История и культура Кубани в устном народном творчестве»</i>	16
<i>Малышкина Алена Вячеславовна, студентка ГБПОУ КК АМТТ, научный руководитель Дмитриевская Марина Сергеевна «Молодежные субкультуры как элемент повседневной урбанистики»</i>	20
<i>Дохленко Данил Юрьевич, студент ГБПОУ КК АМТТ, научный руководитель Рендович Елена Анатольевна «Эффективность использования солнечных батарей в энергосберегающих домах в условиях города Армавира»</i>	24
<i>Барсегианц Эдуард Сергеевич, студент ГБПОУ КК АТТС, научный руководитель Надеина Елена Юрьевна «Популяризация спорта средствами сети Интернет. Его плюсы и минусы»</i>	29
<i>Лынный Евгений Игоревич, студент ГБПОУ КК АТТС, научный руководитель Быленко Маргарита Игоревна «Социальные сети как мощный инструмент влияния на нравственное развитие подрастающего поколения»</i>	32
<i>Колосюк Галина Валентиновна, студентка ГБПОУ КК АТТС, научный руководитель Матвеева Елена Васильевна «Мобильность – залог успеха трудоустройства выпускников»</i>	35
<i>Редькина Ияна Витальевна, студентка ГБПОУ КК АТТС, научный руководитель Дружинина Полина Геннадьевна «Роль занятий спортом в формировании здорового образа жизни молодежи»</i>	39
<i>Белоусов Вадим Игорьевич, студент ГБПОУ КК ВЗСТ, научный руководитель Гришина Анастасия Александровна «Влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни»</i>	44

<i>Асеева Анита Владимировна, студентка ГБПОУ КК ВЗСТ, Научные руководители Есауленко Елена Павловна, Светличная Людмила Сергеевна «Метод социологического опроса - Переход на "летнее" и "зимнее" время – как одна из форм получения и обработки объективной информация в исследовании»</i>	47
<i>Оганесьянц Татьяна Акоповна, студентка ГБПОУ КК ВЗСТ, научный руководитель Добродомова Дина Михайловна «Процесс духовного взросления главного героя книги Ивана Шмелева «Лето Господне»»</i>	52
<i>Нематёва Ксения Сергеевна, студентка ГБПОУ КК ГСТ, научный руководитель Теплинская Любовь Петровна «Социальная и профессиональная мобильность будущего специалиста»</i>	59
<i>Алтанец Наталья Олеговна, студентка ГБПОУ КК ГСТ, научный руководитель Лучко Ирина Валентиновна «Живопись М.Ю.Лермонтова»</i>	62
<i>Миллер Сергей, студент ГБОУ НПО ПУ №69 КК, научные руководители Арутюнян Мамикон Мартуникович, Муратова Татьяна Анатольевна «Влияние системы занятий легкой атлетики на повышение работоспособности, в том числе в учебной деятельности студентов I курса»</i>	66

Богданцева Алина Александровна,
студентка ГБПОУ КК ААТТ
Научный руководитель:
Пендюрина Ирина Сергеевна

Казачий класс и его влияние на духовно-нравственное воспитание молодежи через изучение традиций казачества

Казачи – народ, имеющий свою культуру, историю и память. В Казачестве общее всегда было выше личного. Казачи всегда служили родной земле – Святой Руси, своему Народу и своему Государству. Казак не может считать себя казаком, если не знает и не соблюдает традиции и обычаи казаков.

Цель: выявить влияние казачьего класса на духовно-нравственное воспитание молодежи через изучение традиций; патриотическое воспитание молодежи.

Задачи: - провести анализ традиций и обычаев кубанских казаков и обосновать их влияние на воспитание молодого поколения; - изучить быт, семейные традиции и обряды кубанских казаков.

Актуальность: в воспитании нового поколения важно отразить народные традиции и социально-культурные ценности, накопленные предыдущими поколениями. Изучение традиций и обычаев казаков должны помочь молодому поколению глубоко проникнуть в духовный мир своего народа, понять истоки культуры, образ жизни, стать продолжателем народных традиций.

Именно поэтому в нашем техникуме создан казачий класс, целью которого является: ознакомление студентов с образцами традиционной культуры казачества, овладение ими знаний по возрождению и продолжению традиций кубанского казачества, развитие исторического интереса к прошлому родного края. Ребята с большим интересом занимаются оформлением казачьего класса, приносят старинную утварь, своими руками с большим энтузиазмом сделали казачий плетень. Большую роль в оформлении класса играют стенды с казачьей тематикой: история казачества на Кубани, где размещена информация о первых казаках на Кубани; традиции и обычаи казачества; казачий вестник, который обновляется ежедневно, благодаря которому ребята узнают интересные факты и события о жизни казачества на Кубани. Ведется кружковая работа «Традиции и обычаи казачества на Кубани» направленная на патриотическое воспитание молодежи, возрождение и сохранение традиционной культуры, традиций и обычаев кубанского казачества, где ребята продолжают традиции своих дедов и прадедов.

Казачество – братство людей, объединенных особым состоянием духа и сознания, нравственности и морали. Казачи – народ, имеющий свою культуру, историю и память. В Казачестве общее всегда было выше личного. Казачи всегда служили родной земле – Святой Руси, своему Народу и своему Государству. Превыше всего в Казачестве всегда была казачья воля и народоправство.

Казак не может считать себя казаком, если не знает и не соблюдает традиции и обычаи казаков.

Казачи и родители

Почитание родителей, крестного и крестной было не просто обычаем, а внутренней потребностью заботой о них сына и дочери. Непочитание отца с матерью считалось за большой грех. Без согласия родителей и родни, как правило, не решались вопросы создания семьи. В обращении с родителями и вообще со старшими соблюдались сдержанность, вежливость и уважительность. На Кубани обращались к отцу, матери только на «Вы». Высокий статус отца/бабки в семье являлся основополагающим и в этикете. За столом отец занимал главенствующее место - в Святом углу под иконами.

Отец резал хлеб, заранее перекрестив его, читал молитву за столом, первым начинал, есть и первым выходил из-за стола. Отец в казачьей семье был не только хозяином, но и учителем.

Отношение к старшим

Уважение старшего – одно из славных обычаев казаков. Отдавая дань уважения к прожитым годам, перенесенным невзгодам, казачьей доли, наступающей немочи и неспособности постоять за себя – казаки при этом всегда помнили слова Священного Писания, которые по-народному излагали так: «Перед лицом седого вставать, почитай лицо старца и бойся Бога своего – Я Господь Бог ваш».

Старики выступали хранителями казачьих обычаев и традиций, и почитание стариков в казачестве было безграничным. Проявление непочтительности к старику расценивалось как предательство казачьих идеалов и сурово наказывалось обществом.

Преклонение перед старшими закреплялось не только обычаями, но и официальными, «писанными», казачьими законами. В присутствии старшего не разрешалось сидеть, курить, разговаривать, вступать в разговоры без его разрешения и, тем более, непристойно выражаться. Младший должен проявлять терпение и выдержку, при любых случаях не прекословить. Слова старшего являлись для младшего обязательными.

Отношение к женщине

Уважительное отношение к женщине - матери, жене, сестре - обуславливало понятие чести казачки, честь дочери, сестры, жены – по чести и поведению женщины мерилось достоинство мужчины. Мужчины-то постоянно были в походах, на кордонах. А дома оставались старики, дети и – казачки. Они и возделывали поля, огороды, бахчи, виноградники, ходили за скотиной, они вырастили пышные сады, в которых утопали станицы. Они собирали урожай, пекли хлеб, делали заготовки на зиму, стряпали, обшивали всю семью, растили детей, ткали, вязали, могли и хворобы лечить, и хату подправить.

Но казачка умела не только это. При нападении врагов она снимала со стены мужнину саблю и ружье и дралась насмерть, защищая детей или давая им возможность убежать.

Семейные обряды и традиции.

Свадьба по-кубански

Сегодня может показаться удивительным, но раньше свадьба была отнюдь не развлекательным зрелищем, а имела воспитательное значение. Причем нравственный урок преподносился не в поздравлениях и напутствиях, а разыгрывался в обрядовых действиях.

После того, как невеста засватана, начинали печь и разносить приглашенным шишки из сдобы. Жених, "князь", выбирал дружков - "бояр". А его суженая - дружек, которые хорошо пели. Звали людей, знающих свадебный обряд, помнящих очередность действий и песен. Весь обряд, по сути, и держался на песне. Во время гуляния фамилии жениха и невесты вставлялись в традиционные тексты.

Свадьба начиналась с выкупа невесты, затем молодые со свашкой, дружком и всеми желающими ехали в церковь венчаться. Жениху надевали золотое кольцо, невесте - серебряное, что означало преимущество мужа перед женой. Как говорилось в те годы: "Как солнце имеет преимущество перед луной".

По обычаю свадебный стол накрывали в двух домах - у жениха и невесты и сидели за ним только женатые люди.

Продолжалась свадьба не меньше двух дней. Если в первый день всему придавался серьезный, отчасти трагический тон, то во второй в комической форме разыгрывалось все,

что происходило до этого. Из гуляющих выбирались новые "мать", "бабка", "молодые", их наряжали посмешнее, в рваную одежду, путая мужские и женские наряды.

Рождение казака

Рождение детей было истинным предназначением брака. Появление детей в семье, по мнению церкви, знаменовало благочестие брака. Дети считались основным богатством семьи и общества в целом.

Появление на свет ребеночка сопровождалось двумя семейными торжествами: справлялись родины и крестины. Родины отмечались достаточно скромно, крестины – более широко. Проведение обоих торжеств было насыщено массой символических магических действий и словесных формул, заклинаний, молитв. Крещение отмечалось обязательно, родины к концу XIX века – далеко не всегда, нередко они сливались с празднованием по случаю крещения младенца.

Быт населения Кубани.

Жилища казаков

Жилища-хаты казаки строили из местных природных материалов: соломы, камыша, хвороста, глины. Обряды при строительстве жилья: «На место строительства бросали клочки шерсти домашних животных, перья - «чтобы все водилось». В передний угол, в стену вмуровывали деревянный крест, призывая этим Божье благословение на обитателей дома. После окончания строительных работ хозяева устраивали угощение вместо платы (ее не полагалось брать за помощь). Большинство участников приглашалось и на новоселье.

Внутреннее убранство казачьей хаты

Интерьер кубанского жилища был в основном одинаков для всех районов Кубани. В доме обычно было две комнаты: великая и малая хата. В малой хате находились печь, длинные деревянные лавки, стол. В великой хате стояла изготовленная на заказ мебель: шкаф для посуды: «горка» или «угольник»), комод для белья, сундуки и т.д. Центральным местом в доме бы «красный угол» - «божница». «Божница» оформлялась в форме большого киота, состоящего из одной или нескольких икон, украшенных рушниками, и стола-угольника.

Рушники - традиционный элемент украшения кубанского жилища. Их делали из тканей домашнего производства, обшивали с двух концов кружевами и вышивали крестом или гладью. Вышивка чаще всего проходила по краю полотенца с преобладанием растительного орнамента, вазона с цветами, геометрических фигур, парного изображения птиц.

Одна очень распространенная деталь интерьера казачьей хаты – фотографии на стене – традиционные семейные реликвии.

Заключение

В казачьей среде высоко ценились трудолюбие, честность и справедливость, доброта, щедрость и гостеприимство. И наоборот, порицались стяжательство, воровство, жадность, жестокость.

Мы будем еще много узнавать нового о традициях и обычаях нашего народа. Перед каждым из нас неукоснительно встанет выбор дороги жизненного пути, и я уже знаю, что неотступно буду придерживаться тех заповедей, по которым жили наши предки и которые оставили неизгладимый след в моей душе: «Душу отдай богу, жизнь отдай Родине, любовь отдай женщине, а честь оставь себе».

Любите Кубань, изучайте ее прошлое, создайте будущее!

Литература

1. Бондарь Н.И. Кубанское казачество. Краснодар: Традиция, 2008 г.
2. Ратушняк В.Н. По страницам истории Кубани. Краснодар: Советская Кубань, 1993 г.
3. Щетнев В.Е. История Кубани. Краснодар: Кубанское книжное издательство, 2006 г.
4. history-kuban.ucoz.ru История Кубани.

Богушева Виктория Александровна,
студентка группы ГБПОУ КК АМТТ
Научный руководитель:
Бобова Анна Андреевна

Влияние компьютерных игр на агрессивность подростков

Мы взяли тему: «Влияние компьютерных игр на агрессивность подростков» потому, что она актуальна и современна в наши дни и стала все больше и больше привлекать внимание ученых всего общества. Так на центральных каналах телевидения в выпусках новостей, а то и в тематических передачах поднимается и анализируется связь между компьютерными играми и ростом агрессии у подростков. Периодическая печать тоже пишет об этой проблеме как в газетах: «Труд», «Независимая газета», «Оракул», так и в журналах: «Наука и жизнь», «Воспитание школьников», «Вопросы психологии». Это только наши отечественные издания, а сколько издано за рубежом, где эта проблема возникла раньше. Ведь рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем современного общества, где за последние годы резко возрос уровень молодежной преступности, особенно преступности подростковой. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущие за собой тяжелые телесные повреждения и смерть. Так серьезной проблемой в России стал рост преступности среди несовершеннолетних. По данным Павла Астахова, ежегодно около 100 тысяч подростков, не достигших 14-летнего возраста, совершают в России уголовные преступления. Так в марте 2012 года был принят законопроект о снижении возраста привлечения к уголовной ответственности с 14 до 12 лет для малолетних убийц, насильников и прочих подростков, совершивших тяжкие и особо тяжкие преступления. А параллельно с этим увеличилось число компьютерных игр – военного, криминального или же фэнтези ужасного содержания. И число их неуклонно растет, так как они массово покупаются молодежью и подростками.

В этих условиях особенно необходим анализ проблемы агрессивного поведения подростков. Так в понятие «агрессия» объединяются различные по форме и результатам акты поведения – от злых шуток, сплетен, враждебных фантазий до бандитизма и убийств. Не менее важно рассматривать агрессию не только как поведение, но и как психологическое состояние. Так можно выделить:

1. познавательный фактор,
2. эмоциональный фактор,
3. волевой фактор.

Познавательный фактор заключается в ориентировке, которая требует понимания ситуации, видения объекта для нападения и идентификации своих «наступательных средств». Все это есть в компьютерных играх на военную тематику.

Исключительно важен и эмоциональный компонент агрессивного состояния. Здесь прежде всего выделяем гнев, который может перейти в ярость или аффект. Эмоциональная сторона агрессии – это не только гнев, но и недоброжелательность, чувство превосходства, самоуверенность. Бывает, что во время агрессии человек переживает радостное приятное чувство, патологическим выражением которого является садизм.

Серьезное значение имеет и волевая сторона агрессии. При таком поведении имеются все формальные качества воли: целеустремленность, настойчивость, решительность, а в ряде случаев инициативность и смелость. В игре подросток вырабатывает все эти качества, но направлены они не на созидание, а на разрушение. А ведь подростковый период один из самых сложных в жизни человека.

В этот период не только происходит коренная перестройка психологических структур, но и возникают новообразования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

О том, что те или иные проявления агрессивности тесно связаны не с биологией, а с типами человеческой культуры, наглядно свидетельствуют антропологические исследования. Они показывают, что переживания и эмоции, порожденные как внешними, так и внутренними причинами, выражаются у человека обычно в форме, принятой в той культуре, к которой он принадлежит. То есть возникновение и развитие агрессивности зависят в первую очередь от общественных условий, к которым относится как общественное устройство, так и ближайшая общественная среда, малая группа.

Не редко агрессивность в открытой или замаскированной форме культивируется в обществе как орудие в борьбе за преуспевание. Проявлениям агрессивности способствуют недостатки воспитания, осуществляемого разными институтами социализации, в том числе не только семьей, учебным заведением, средствами массовой информации, но и компьютерными играми. Сильнее всего этому злу подвержены подростки. В силу своего переходного периода от детства к взрослости они имеют неустойчивую психику, неспособную противостоять такому скрытому на уровне подсознания, можно сказать, зомбированию на агрессивное поведение. Сомневаться в этом не стоит, так как примером может послужить то, что американские солдаты, направленные в годы первой мировой войны для участия в боевых действиях в Европу, не могли перейти психологический барьер – убийство противника. Из-за того, что американцы не воевали на протяжении долгих лет, дух агрессии у них притупился. Как результат, военные специалисты в области психологии разработали ряд тренинговых игр, для развития агрессивного поведения. Через несколько десятилетий воспользовавшись этими разработками, был создан ряд компьютерных игр, преследовавших аналогичные цели. Затем эти игры вышли из-под контроля военных и стали общедоступны. А вместе с этим в современном обществе с помощью средств массовой информации насаждается культ силы и этакого суперчеловека, который с помощью жесткого, а то и открыто агрессивного поведения подчиняет себе весь мир. Все это завуалировано в привлекательной форме со всеми атрибутами «красивой жизни», на которую и ловится подросток. А если у него проблемы в общении с взрослыми или ровесниками, то ему легче уйти из реального в мир виртуальный, где он – герой. Ведь компьютерные игры такого рода направлены не на развитие его интеллекта или духовного мира, а на отработку определенных качеств, вызывающих агрессивное поведение. Так согласно Бандуре агрессивное поведение требует учета трех моментов:

1. способов усвоения подобных действий,
2. факторов, провоцирующих их появление,
3. условий, при которых они закрепляются.

Например, чтобы осуществить агрессию, нужно знать, как обращаться с оружием, какие движения при физическом контакте будут болезненны для жертвы. Поскольку эти знания не даются с рождения, то нужно научиться вести себя агрессивно.

Отдельно хочется сказать о влиянии компьютерных игр, связанных с насилием, на психику подростков, особенно мальчиков 12-16 лет, так как они традиционно являются целевой аудиторией игр, связанных с военными кампаниями, спецоперациями, битвами с монстрами и т.д.

Случаи, когда подростки убивают своих сверстников, родителей, уже настолько часты, что даже перестали шокировать.

У подростков, много и часто играющих в «стрелялки», искажается мировосприятие.

Подросток ассоциирует себя с бессмертным компьютерным героем и привыкает к тому, что если его «убили», можно начать игру заново – чувство самосохранения притупляется, и вот уже на улице ему кажется, что он способен с легкостью и без риска для жизни совершить какой-нибудь головокружительный трюк.

Подросток начинает считать, что решение любых конфликтов с использованием силы и оружия – это норма, и даже не пытается уладить ссоры в реальной жизни мирным путем, просто не умеет этого делать.

За самые жестокие поступки и убийства герои компьютерных игр не несут ответственности – эта модель поведения переносится подростком и на реальный мир: можно ударить, до крови избить соперника – и тебе ничего за это не будет!

Ситуативные факторы, заставляющие в большей или меньшей степени осознавать самого себя, могут служить внешними предпосылками агрессивного поведения. Самосознание в данном случае сосредоточено на собственных установках, ценностях и других характеристиках подростка. При этом множество ситуаций, особенно при высокой вероятности остаться анонимным или возможности избежать ответственности, могут ухудшать способность к осознанию самого себя или даже усиливать агрессивность. Напротив, обострение самосознания может понижать агрессию. В процессе взросления подростки должны научиться контролировать свою агрессивность. Так в результате социализации подросток учится гасить свои агрессивные импульсы, что необходимо для жизни в социуме – обществе. Другие, оставаясь агрессивными, учатся проявлять агрессию через словесные оскорбления, скрытое принуждение, завуалированные требования и т.п.

Неотъемлемыми компонентами психической жизни подростка являются фантазии, которые у него движутся от конкретно-наглядного образа через абстрагирование к воображаемому образу. Поэтому при втягивании в компьютерные игры подросток быстро теряет осознание реальности, испытывая ту же эмоциональную удовлетворенность, что и наркоман. Игра затягивает подростка, и он не может оторваться от монитора компьютера. Уговоры, наказания при игровой зависимости бесполезны, они лишь вызывают ожесточение и как следствие агрессивное поведение в ответ. Такому подростку нужна уже квалифицированная помощь специалистов психологов. Процесс коррекции личности будет длительным и подчас не легким. Чтобы и в будущем исключить рецидив нужно полное психотерапевтическое исследование и лечение: от полного анализа проблем данной личности, разнообразных тренинговых занятий до мощного воздействия в глубоком гипнозе. Однако для полного выздоровления психики подростка необходима поддержка и специалистов, и родных, и друзей в формировании новых духовных ценностей.

Из всего вышесказанного можно сделать выводы.

Из обзора прессы, литературы на данную тему, а ее в силу новизны проблемы пока еще мало, следует, что однозначно говорить о вреде компьютерных игр на психику подростков нельзя. Тем более что глубоких, массовых исследований и статистики по данному вопросу нет.

Из приведенного выше исследования понятно, что подростки, когда на экране монитора видят агрессивный образ того, как необходимо поступать, берут его за эталон превосходства над окружающими и переносят в реальную жизнь.

Выражение своей агрессии вербально через ссоры, крики, упреки и угрозы ведет подростков к антисоциальному поведению. Далее они могут перейти к физической агрессии вплоть до убийства. Таким подросткам должна быть оказана психологическая помощь описанная выше. Также должны быть разработаны и рекламированы среди молодежи и детей компьютерные игры, содержащие обще развивающие элементы, ведущие к развитию интеллекта и правильной духовной ориентации на доброжелательность.

Путивцова Наталья Владимировна,
студентка ГБПОУ КК АМТТ
Научный руководитель:
Боровская Галина Ивановна

Социально-экономическое положение женщины в Российском обществе

В нашей работе затрагивается проблема недостаточности времени у современных женщин на ведение домашнего хозяйства и поддержания семейного очага из-за занятости на работе.

Эта тема продолжает оставаться актуальной, поскольку у современной женщины не хватает времени на ведение домашнего хозяйства и поддержания домашнего очага. В погоне за прибылью и карьерным ростом женщины не замечают, как рушатся их семьи. Есть категория женщин, не умеющих готовить и главное, не стремящихся к созданию семейного очага. Такие женщины полностью посвящают себя карьерному росту, а не заботе о семье. С другой стороны не все молодые женщины подготовлены к семейной жизни, не понимают, какая ответственность ложится на их плечи после замужества – добывать счастье супружества ежедневной и многолетней тратой времени и сил на обыденный домашний труд.

В качестве объекта изучения в нашей работе выступают социальные отношения, в которые вступают женщины в возрасте от 18 до 50 лет. Предметом – отношение современных женщин к семейному быту и женскому долгу.

Гипотеза – возможность нахождения «золотой середины», которая позволит женщине и вести домашнее хозяйство и качественно работать.

Методы исследования:

- работа с периодической печатью и научными изданиями;
- анализ статистических данных;
- опрос путем интервью и анкетирования.

В ранних летописных сводах, в том числе «Повести временных лет» (XII в.), содержится немало данных о положении женщины в древнерусской семье, круге ее прав и обязанностей, особенностях вступления в брак.

До крещения Руси, вместе с которым монопольное право утверждения брака перешло к церкви, у восточных славян господствовали архаичные формы брака – «умыкания», допускавшие проявление свободной воли женщины в выборе брачного партнера. Отголоски этой традиции можно найти в «Уставе князя Ярослава Владимировича», в памятниках церковного права XII-XIV вв. Согласно им родители, препятствовавшие браку девушки с избранником или насильно выдававшие ее замуж, могли быть наказаны суровыми штрафами. Однако, несмотря на наличие подобных норм в праве, а также отдельных фактов, упомянутых в летописях, будущую семейную жизнь девушки оговаривали, обустроивали и определяли в то время родители. Именно они заключали и брачный договор, хотя имеются и «обратные» свидетельства - о самостоятельности женщин в брачных вопросах. [4, с. 43].

Прочность имущественного статуса женщины в древнерусской семье зависела от ее возраста, семейного положения и долговременности существования семьи. Наличие собственных средств и размеры имущества, полученного в приданое, оказывали влияние на отношения женщины с мужем, с его родственниками, детьми. Экономическая независимость женщины в браке была потенциальной основой ее самостоятельного и даже лидирующего положения.

Роль женщины во все времена и во все эпохи, не исключая современность, в нравственном плане оценивалась одинаково высоко. Прежде всего, она заключалась в ее

значении для воспроизводства и воспитания поколений, организации семейного быта и уюта, столь важных для социальной деятельности мужчин и женщин на всех уровнях общественной иерархии. Интенсификация социальных отношений, убыстрение ритма повседневной деятельности общества сжимает пространство семьи, где авторитет женщины очень высок, до тех границ, когда ролевое участие женщины в общественных делах значительно увеличивается.

Однако закон сохранения энергии действует всегда и везде, и расширение объема социализации женщины в ущерб ее семейного значения уже не может однозначно свидетельствовать об объективности этой тенденции.

достаются мужчинам, то, даже работая, женщины остаются материально зависимыми от мужей.

Существенно отличаются показатели времени по ведению домашнего хозяйства. Женщины тратят на работу дома в 2 раза больше времени, чем мужчины. В этой ситуации общая трудовая нагрузка на женщину, включающая профессиональную и семейно-бытовую сферы жизни, сохраняется на протяжении длительного времени высокой и достигает 70-80 часов в неделю, что поглощает три четверти (77%) недельного бюджета времени за вычетом затрат на удовлетворение физиологических потребностей. Подобный объем труда существенно осложняет возможность элементарного восстановления работоспособности женщин, развития их личности, общения с детьми. Для сравнения у мужчин соответствующие показатели составляют 62-63 часа (63%) .

Домашнее хозяйство входит в сферу быта и составляет на современном этапе существования нашего общества его важную часть. Оно является сферой человеческой деятельности, в которой кустарно, на основе индивидуальных затрат труда и времени организуется вся система производства и потребления. За счет него осуществляется питание, стирка, уход за одеждой, помещением, уход за детьми и др.

Обособленность домашнего хозяйства, как правило, формирует индивидуалистические стремления и способствует формированию эгоизма отдельных членов семьи, поскольку бытовые хлопоты в основном ложатся на плечи женщины. Домашнее хозяйство объективно воспроизводит противоречия между общественно-производственной деятельностью женщины и ее хозяйственно-семейными обязанностями. Подсчитано, что в среднем на домашнее приготовление пищи одному человеку требуется около 300 часов в год. У женщин это занятие отнимает 40 процентов времени, идущего на ведение домашнего хозяйства: 10 часов 20 мин. в неделю в крупных городах, 14 час. 40 мин. - в малых. Велики затраты времени на стирку белья, глажение - 58 час в среднем на душу населения в год. Время на покупку товаров составляет в среднем 500 часов в год. В современных условиях эти нагрузки еще более увеличились.

Нельзя отрицать и положительную сторону ведения домашнего хозяйства в семье: все это имеет определенную моральную ценность, но, как известно, женщины выполняют эту функцию без особого внутреннего призвания и желания и с большой охотой участвуют в производственной и общественной деятельности даже в том случае, когда материально обеспечены. Ограниченность мелкого домашнего хозяйства приводит не только к экономическим потерям, но и к отрицательным психологическим последствиям - излишней раздражительности, чрезмерной озабоченности бытовыми мелочами, ухудшению настроения, физической подавленности и др. Такое психологическое воздействие домашнего труда на женщину подчас определяет поведение человека и оказывает влияние на его отношение к другим людям, к действительности. Человек становится замкнутым, необщительным, ограничивает свой мир индивидуальными переживаниями, мало интересуется жизнедеятельностью коллектива, других людей.

В последнее время стало модным постоянно напоминать женщине о её естественном предназначении - быть хранительницей семейного очага, организатором

домашнего хозяйства, воспитателем детей, но современная женщина стремится проявить себя не только в ранге «домашнего управляющего». Женщина по древней традиции дома превращается в управляющего домашним хозяйством, совмещая функции «министра финансов», начальника «снабжения и быта», заведующего отделом «народного образования», повара, разнорабочего и т.д.

Всегда считалось, что женщина хранительница семейного очага, а мужчина – добытчик, но в современных условиях женщины зачастую вынуждены работать наравне с мужчинами, совмещая профессиональную деятельность с ведением домашнего хозяйства и воспитанием детей. Из-за занятости женщины на работе они не всегда успевают приготовить свежий обед или ужин, а значит, семье остается либо питаться сухомяткой, либо полуфабрикатами. Это приводит к тому, что дети не получают необходимого количества белков, жиров, углеводов, витаминов, следовательно, нарушается обмен веществ, идет замедление роста, могут развиваться хронические заболевания. При изучении этой проблемы важно понять, почему современные женщины перестают заниматься домоводством – из-за нехватки времени или из-за отсутствия желания. Есть категория женщин, не умеющих готовить и главное, не стремящихся к созданию семейного очага. Такие женщины полностью посвящают себя карьерному росту, а не заботе о семье.

Различают три типа женщин разных по своему отношению к семье и работе:

1 – одинаковая ориентация как на семью, так и на работу, 15 %;

2 – ориентация на семью, 50 %;

3 – ориентация в первую очередь на работу, 35 %.

При этом считается, что женщины прекрасно ведут себя в обстановке кризиса. Защищают от него своих мужей и семью

Проведенное исследование показало, что 80 % женщин придают значение семейным обедам и предпочитают готовить самостоятельно, а всего 20 % женщин посещают рестораны и кафе. Из всего количества опрошенных на вопрос: «Сколько раз за последний месяц вы всей семьей собирались за семейным обедом (ужином)?» - 77% ответили, что неоднократно, 23 % - раз в неделю.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что в современной семье основную, если не всю работу выполняет женщина. Чему во многом способствуют сложившиеся в обществе стереотипы о предназначении женщины, прежде всего как домашней хозяйки.

Те семейные функции, которые создают простор для самовыражения женщины, формируют ее как личность (воспитание детей, организация свободного времени), необходимо рассматривать как деятельность, органически присущую современной семье и имеющую основания для дальнейшего развития. А те функции, которые, напротив, тормозят процесс формирования личности (обслуживание семьи), необходимо расценивать как бесперспективные. Они должны быть постепенно переданы высококоммерциализованным и автоматизированным предприятиям бытового обслуживания.

Наши предложения:

Решением проблемы быта может стать правильное распределение обязанностей в семье, позволяющее женщинам, не в ущерб работе, создавать теплую атмосферу уюта, заниматься воспитанием детей, грамотно вести домашнее хозяйство, быть хранительницей домашнего очага, хранить в семье чистоту и порядок, обеспечивать семью здоровой пищей, тем самым создавать тон внутри семьи, а женщинам не занятым на производстве, мы бы посоветовали мудро показать мужу, что их работа тоже важна.

Вывод: при организации быта каждой женщине к этой проблеме нужно подходить индивидуально, учитывая традиции общества, в котором живет семья, материальный достаток и благополучие. Мы считаем, что при организации быта, нахождение «золотой

середины» является гарантией создания крепкой семьи и продвижения по служебной лестнице.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая): Федеральный закон от 30.11.94 г. №51-ФЗ (в ред. от 17.07.09г.) // СПС «КонсультантПлюс»
2. Безленкина Л.Ф. Женщины в современном общественном развитии России // Вестник социальной работы. - РГСИ. - 2014. - №2.
3. Голофаст В.Б. Функции семьи // Семья и личность. - М., 2011.
4. Колесова А., Сучкова В. Женщина и общество: вчера, сегодня, завтра // Правозащита, 2014.
5. Малышевский А.Ф. и др. Мир человека. – М., 2009.
6. Новикова Э. С., Языкова В. С., Янкова З. Л. Женщина. Труд. Семья (социологический очерк). М., Профиздат, 2014.
7. Харчев Г.А., Голод С.И. Профессиональная работа женщин и семья. - М.: Наука, 2012.
8. Шинелева Л.Т. Женщина и общество (Декларация и реальность). - М.: Политиздат 2011.
9. Гендерная динамика в развитии российского рынка труда и перспективы социального партнерства. М.: МЦГИ, 2008.
10. Феминология. Семейведение. Под ред. Шинелевой Л.Т. -Изд. МГСУ «Союз» - М., 2008.
11. Человек и общество/ Под ред. Л.Н.Боголюбовна и А.Ю.Лазебниковой. –М., 2008.
12. www.direct@levada.ru

Андриец Анастасия Сергеевна,
студентка группы ГБПОУ КК АМТТ
Научный руководитель:
Боровская Галина Ивановна

История и культура Кубани в устном народном творчестве

В моей работе затрагивается проблема незнания современной молодежи истории своей малой родины, казачьего фольклора, своих корней и судеб рядом живущих людей, семей, зданий, деревень, поселков.

В настоящее время эта тема продолжает оставаться актуальной поскольку необходимым становится, сохранять и приумножать историческое наследие, на развитие мыслительно-речевых умений, формирование творческой активности ребят в едином процессе освоения ими знаний и представлений об истории, литературе, языка, привлечение учащихся к поисково-исследовательской работе, связанной с историей и культурой своей малой Родины – Кубани.

Объектом исследования в моей работе является Краснодарский край, его историческое прошлое, язык и фольклорное творчество кубанских казаков.

Отсюда следует предмет работы - это частушки, песни, пословицы, сказки, игры и т.д.

Целью работы становится воспитание гражданина России, патриота малой родины, приобщению его к наследию казачества, сохранению казачьих традиций.

Из данной цели вытекают задачи:

- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую работу, связанную с изучением истории и литературы своей малой Родины;
- развитие познавательной, интеллектуальной и творческой активности ребят в процессе освоения исторического прошлого и литературного наследия Кубани;
- воспитание уважения, интереса, бережного отношения к краеведческому материалу Кубани.

Любовь к родному краю, знание его истории – основа, на которой осуществляется рост духовной культуры всего общества. Культура, как растение: у неё есть не только ветви, но и корни. Чрезвычайно важно, чтобы рост начинался именно с корней. Это значит – к близкой им российской истории, той, что заключена в судьбах рядом живущих людей, семей, зданий, учреждений, деревень, поселков

Образовательный потенциал краеведения во все времена был огромен и неисчерпаем. Всякий грамотный, культурный человек должен знать свою историю. Узнавать, как причудливо переплелись в истории нашего края судьбы и культуры древних греков и скифов, адыгов и казаков... Шли века, менялись поколения, но неизменным оставалось желание людей сделать жизнь краше, передать потомкам накопленный опыт, знания, традиции. Акцент изучения русского языка Кубани делается на те аспекты, которые испытывают на себе заметное влияние кубанских говоров и разговорной речи. В ней предусматриваются предупреждения и устранения произносимых и грамматических ошибок в речи учащихся, воспитание бережного отношения и интереса к языку, культуре, литературе, истории, этнографии родного края, обогащению словарного запаса. Термин «фольклор» (в переводе «народная мудрость») впервые ввёл английский учёный У.ж. Томс в 1846 году. Поначалу этот термин охватывал всю духовную (верования, танцы, музыка, резьба по дереву и пр.), а иногда и материальную (жильё, одежда) культуру народа. С начала 20 в. термин используется и в более узком, более конкретном значении: словесное народное творчество. «Искусство - это не игра ума, это особая атмосфера», так говорил великий французский романист Гюстав Флобер[1]. И действительно, никакие исторические справочники с сухими цифрами не расскажут нам, например, о погибших на

полях сражений, ведь для истории это просто цифры. Но если подумать, сколько за этими цифрами стоят судеб, и каждый из этих людей творил историю, каждый по- своему, но творил. Ни один источник не расскажет нам о том, чем в действительности «дышал» кубанский народ. На Кубани представлены практически все основные виды и жанры не просто русского, а славянского фольклора в целом. Исключения составляют былины, которые ко времени заселения края, как исполняющийся жанр давно исчезли. Песенный репертуар населения Кубани отличался необычайным богатством и разнообразием. В восточной части края в так называемых линейных станицах, наряду с разнообразными общерусскими песнями- семейно-бытовыми, любовными, обрядовыми и др.(«Вдоль по морю, морю синему», «Спородила дева сына», «Ой, летела пава через три моря» и др.)- широко распространены были казачьи песни, в своей основе связанные с русскими солдатскими песнями (например, «Денек последний, братцы, миновался», «Забелели снежки, забелели белы», «На заре было, братцы, да на зорюшке», «Ой, да уж горы мои Закубанские» и др.) [4]. В западных районах, в черноморских и отчасти закубанских станицах, - традиционные украинские песни. Некоторая часть русских и украинских песен составляла общекубанский репертуар.

В различных районах Кубани были распространены полковые русские песни, связанные с определенными историческими событиями или лицами: «Песни о взятии Кюрюк-дара»(1854г.), «Собирайтесь в круг, линейцы казаки», «О гибели генерала Засса» и др. Также военно-бытовые («Ой ты, зимушка - зима», «Что кубанец, ты не весел»). В подобных песнях восхвалялись подвиги полководцев и «православные русские воины», готовые постоять за Россию и царя, бить «басурманов, азиатов». Героями таких шовинистических песен являются «лихой казак», который с радостью «не считая бьет врагов» и «на смерть всегда готов». Все эти песни включались в репертуар войскового и полковых хоров и даже в какой-то мере входили быт казаков. Особенностью бытования песен на Кубани являлось то, что помимо их исполнения дома, на свадьбе, на беседе т.д. народные песни включались в репертуар официальных (профессиональных) или непрофессиональных коллективов, певцов - хор Войска Кубанского и полковых, отчасти станичных хоров.[6]

В период Первой мировой войны основными излюбленными персонажами насмешек и брани стали Вильгельм, Франц - Иосиф и турецкий султан. Враг унижался в произведениях всякими способами. Противники воспринимались как неудачники, которые скоро будут умолять Россию о мире. Среди населения Кубани были популярны и шуточные песни:

Немцу дома не сидится;
Поднаскучил ему «бир»;
Знать желает немец биться;
Коль нарушил с нами мир;
Ах, ты, немец – остроус;
Я усов- то не боюсь;
Меня усом не спугаешь;
Я кубанский, я не трус.[5]

Помимо народных песен, по всей Кубани бытовали во второй половине XIX в. и в XX в. Песни украинских поэтов, ставшие по существу народными (Т.Г. Шевченко, В.Забеллы и Котляревского и т.д.) В то же время распространялись через песенники русские песни литературного происхождения и литературные переделки («В реке шумит гремучий вал» Пушкина, «Ангел» Лермонтова, «Прощай, мой ангел» Жуковского и т.д.) Особенно импонировали казакам литературные переделки, связанные с кавказской тематикой («Делибаш» Пушкина, «в полдневный жар в долине Дагестана» Лермонтова). [3]

В народе говорят: «Речь без пословицы – всё равно, что еда без соли». Кубанцы с уважением относятся к тем, чья память особенно бережно хранит лучшие образцы народных изречений: «Хто присказки старинные знае, тот в жизни много понимае».

Пословицы можно разделить на три группы таким образом: во-первых, те, которые употребляются только в переносном смысле. («Гарбатова магила исправить», «Кажна хата горем напхата»). Во-вторых, те, которые сохраняют прямой смысл, но употребляются и в переносном значении. («Куй железо пока горячо», «Што пасейиш, то и пажнеш»). Ну и те пословицы, которые употребляются только в прямом смысле. («Пры солнышки типло, пры матери дабро», «Добра слава лэжить, а худа бижить») [2].

Что такое поговорка? Меткое образное выражение. Они образны и красочны поговорки кубанского народа. Использование поговорок в речи делает её яркой и образной: «Глазом нэ моргнуть, усом нэ повэсты» (не обращать внимания); «Билого свита нэ бачить» (чрезмерная занятость); «В кажну дирку затычка» (о назойливом, любопытном человеке); «На взрби – груши» (небылицы о невероятном). И это лишь малая часть нашего золотого запаса! О человеке, совершившем неблагодарный поступок на Кубани говорили так: «Дурна кров грае». Что говорили о хозяйке, неумело принимающей гостей: «Умила готовить, та нэ умила годувать» А вот как можно говорили о тяжелом невыносимом положении: «Хоть с хаты тикай»

А что же за праздник без весёлых частушек? Они тоже играли не маловажную роль в народном творчестве Кубани! Были они, что называется на любой вкус:

Гармонист, играй побойче!

Гармонист, придай огня!

Как задумаешь жениться,

В жёны выбери меня!

Разрешите станцевать,

Разрешите топнуть.

Неужели в вашем доме половицы лопнут?

Так, в период революции 1905 – 1907 гг., а затем и Первой мировой войны была распространена частушка следующего содержания:

Царь посеял пшаницу,

А царица – виноград,

Царь прожил всею Россию,

А царица – Петроград,

Бога нет, царя не надо,

Губернатора уьем!

Платить подати не будем,

Во солдаты не пойдём!

Таким образом, Кубань - одно слово, два слога, но как сладостно они дополняют друг друга! И как звучат благословенно! Кубанская земля завораживает нас чистотой горных рек, терпким запахом луговых трав, пением жаворонков! Здесь совсем теряешь голову от медового запаха подсолнухов. А каких людей «рождает» Кубань - сильных, смелых, добрых, искренне любящих свою маленькую Родину. Они живую, радуются, защищая родную землю от всяких посягательств извне, и не побоятся отдать за Кубань свою жизнь! И вновь и вновь хочется оторваться от обыденной жизни, ощутить неведомые или забытые чувства, жадно припасть к старине, как к целебному роднику, забыв о равнодушии окружающего «технического» века. Давайте беречь и любить наш край! Ведь устное народное творчество- это фундамент, на котором держится вся русская и естественно кубанская культура. И пока мы помним его- жива наша русская и кубанская душа. «Шлем тебе, Кубань родимая, до сырой земли поклон»!

Список использованной литературы

1. Золотая книга афоризмов. Вся мудрость мира в одной книге/ [сост. И.В. Булгакова].- Ростов н/Д: Владис, 2009.- с.192- (Популярная энциклопедия).
2. Фольклор и этнография кубанского казачества: учебное пособие/Н.И. Бондарь, С.А. Жиганова.- Краснодар: издательство Традиция, 2009.-с.48
3. Кубанские станицы. Этнические и культурно- бытовые процессы на Кубани./ [отв. редактор К.В. Чистов] М.: «Наука», 1967.-с.320
4. Петрусенко И. Кубань в Песне: страницы музыкальной летописи трех веков.- Краснодар: «Сов. Кубань», 1999.- с. 40
5. Песни кубанских казаков, собранные А. Бигдаем. Изд. Кубанского статист. Комитета к 200 - летию Кубанского войска, 1896, вып.4, № 4
6. И. Кияшко. Войсковые певческие и музыкальные хоры Кубанского казачьего войска. 1811-1911 гг. Екатеринодар, 1911; АИЭ, ФКЭ, д.82. л.5

Малышкина Алена Вячеславовна,
студентка ГБПОУ КК АМГТ
Научный руководитель:
Дмитриевская Марина Сергеевна

Молодежные субкультуры как элемент повседневной урбанистики

Актуальность. Тема молодежной субкультуры стрит-арта стала актуальной для критиков, рецензентов, специалистов по оформлению культурной среды города с самого начала своего существования (1960 – 1970-е годы). Актуальна она и по сей день. Но самое большое распространение пришлось на начало 2000-х. появилась определенная свобода по многим направлениям жизни, в том числе и стрит-арт завоевал свою нишу в городской среде.

Особенность этого вида «городского декора» в том, что человеку не нужно идти в галерею или на выставку. Стрит-арт украшает внешний вид старых городских стен, строительных заборов, заброшенных строений и даже целых заводских корпусов. Другое дело, какую идею, смысл и энергетику несут эти художественные композиции. Практика показывает, что подчас стены являются не «подиумом» для интересных цветовых и композиционных решений, а просто тренировкой (можно сказать и больше: нервным выплеском эмоций) для дилетантов и просто любителей порисовать.

Каждый человек способен оценить творения художников, и такой вид искусства не оставляет равнодушным никого. Стрит-арт вызывает бурные эмоции как у людей с техническим образованием, так и у людей с художественным образованием – ценителей искусства.

«Уличное искусство» или стрит-арт (street art) это одна из форм городского (урбанистического) искусства (urban art), реализуемая прямо на улицах города. В качестве синонима термина «уличное искусство» используют термин «граффити» (graffiti), хот между ними существует некоторые противопоставления. «Граффити» обозначает те работы, которые создают инкогнито, имеют оттенок вандализма и ассоциируются с «загрязнением» внешнего вида города. Термин «уличное искусство» наоборот имеет более позитивное значение. Уличный художник переосмысливает пространство и придает своим работами месту новый смысл.

Четкой структуры урбанистического искусства нет, и, вероятно, не может быть. Слишком уж быстро оно развивается, слишком уж причудливые формы может принимать. Даже если зритель и не хочет принимать полного участия в производстве городского граффити, но так или иначе вовлекается в производство.

Сегодня уже стало очевидно, что уличное искусство «стрит-арт», кроме «граффити», за эти годы освоило и другие формы «украшения» городской среды, сформировало свой набор способов и техник украшения улиц и площадей, скверов и парков. Например, цветное разнообразие вносят постеры, различные скульптурные инсталляции, расклейка стикеров и плакатов, грандиозные настенные росписи (муралы), окутывание зданий и сооружений в материю или ткани, проецирование видео на строение или пустыри, городская герилья, флеш-мобы, инсталляции под открытым небом.

Как правило, в каждой своей работе серьезный уличный художник оставляет свой «уникальный знак» или логотип, дабы быть узнаваемым. Главная цель стрит-арта не присвоить территорию, а донести смысл до человека, показать сюжетную линию. В изображениях важна каждая деталь, линия, пятно, цвет.

Некоторые уличные художники обращаются к стрит-арту ради рекламной раскрутки, ради того, чтобы познакомить потенциальных спонсоров с особенностями своей манеры и тем самым привлечь их для реализации будущих коммерчески

прибыльных проектов уже вне уличного пространства. Стрит-арт внутренне противоречив и полемичен. Всегда ли он относится к территории искусства, пусть и распространенной на неблагополучные участки городского ландшафта? Может, зачастую он является просто способом волеизъявления экстремальных молодежных субкультур, подчас ультраправого или профашистского толка?»

Существует немало примеров стрит-арта в качестве рекламы. Также известны случаи, когда стрит-арт переступает границу искусства и переходит в яркий пример вандализма. Тем не менее, не следует однозначно утверждать, что этому направлению не место в нашем мире. Существует много оригинальных работ, которые благожелательно воспринимаются жителями города или села.

Журналист и блоггер из Нью-Йорка Каролина А. Миранда написала статью о стрит-арте в известный американский журнал о современном искусстве «ARTnews». Журнал издается с 1902 года в 120 странах и является влиятельным медиа в мире искусства. Издание впервые за долгое время опубликовало подробный материал об уличном искусстве, что, безусловно, говорит о возрастающем интересе мирового арт-сообщества к этой теме. Каролина А. Миранда пишет: «Размышляя о стрит-арте, люди сразу представляют мультяшных героев или конструктивистские узоры, или бесконечное число символов различных стрит-художников, незаконно красующихся во всем мире. Но тенденции меняются. Сейчас молодые художники переходят от бесконечного неосмысленного *теггинга* к более концептуальным и насыщенным смыслом, абстрактным и объёмным работам. Уличное искусство больше, чем «детище граффити»: оно содержит культурно- историческую ценность».

Месседж (или послание) в художественной версии граффити никогда не написано прямым текстом. За всеми работами стоит скрытый смысл. Возможно, не все его могут прочитать, но стрит-арт начинает обращать на себя внимание коммуникативным потенциалом.

Каждый, кто видел разрисованные художником объекты, не мог не заметить, что выполнены они достаточно просто. И так как днем выполнять эти работы опасно, ибо многие сочтут это за вандализм, то большинство даже самых известных современных представителей стрит-арта творят в ночное время, когда никто им не мешает.

Сами же художники убеждены, что уличным искусством может заниматься каждый. Нередко встречаются профессионалы этого направления без специального художественного образования. Практика показывает, что многие удачные композиции стрит-арта выполнили самодеятельные художники.

Можно с уверенностью сказать, что «*Стрит-арт*» уже имеет собственную историю развития, различные формы и способы выполнения. Необходимо преподавать дизайнерам, как самостоятельную дисциплину, хотя бы для того, чтобы уточнить цели, смыслы и мифы о ночных художниках. Стрит-арт сегодня необходимо изучать, как оригинальный творческий и коммуницирующий в городской среде фрактал в мире искусства.

Неважно, где и каким образом размещены те или иные объекты стрит-арта. Их задача - донести некий посыл до зрителя, чтобы ему захотелось рассказать об увиденном «художественном послании» каждому. Данное направление искусства развивается на сегодняшний день и приветствуется с большим энтузиазмом.

Идейно-ценностный потенциал художественного произведения может быть оценен как посыл для зрителя. Существует мнение, что в большинстве объектов стрит-арта основная идея – противостояние закону. Такой тренд действительно наблюдался в первой волне «графффити». Потом художественный компонент стал все больше увлекать как исполнителей, так и массового зрителя, к галереям уличного искусства пришли грамотные дизайнеры, понимающие роль контура и цветовых сочетаний, значение конфигураций и

пластики букв, единство стиля графической композиции, семантики знака, логотипа. Сегодня многие работы уже украшают наши улицы и старые здания. И нам это нравится.

Краснодарский райтер и художник Александр Масло полагает, что «со стрит-артом не надо бороться, его нужно легализовать. Как в поговорке: не можешь победить - возглавь. У нас он пока еще не вышел из «детсада», но это очень органично для города искусство: по большому счету наскальные росписи в пещерах - тоже стрит-арт».

Граффити могут существовать и в старом фонде, и на торцах новостроечно-многоэтажек без окон. Те же серые бетонные или жуткие зеленые заборы в промышленных зонах могут быть украшены художественной росписью с видами города. Гораздо приятнее для глаза, красиво оформленные стены, чем обычная кирпичная кладка или глухая бетонная стена.

Стрит-арт искусство необходимо подбирать по району. Если это детская площадка – то на стенах домов и других поверхностям должны появляться яркие краски и сказочные мотивы. В офисных зонах все должно радовать глаз и успокаивать. И это могут быть не березовые леса или морской берег, а волне городские мотивы.

С одной стороны стрит-арт - проблема современного Краснодара. Молодежь расписывает цоколи и фасады зданий, в том числе в историческом центре, нанося урон архитектуре и облику города. И не всегда это произведения искусства. Рисунки выгорают на солнце и подобрать оттенок и текстуру покрытия в тон, чтобы скрыть следы граффити, практически невозможно.

Запретами эту ситуацию не изменить, но ее можно взять под контроль. Когда строительная корпорация «Девелопмент-Юг» крепко стояла на ногах, она проводили конкурсы среди художников граффити на право расписать отведенные места: ребята, среди которых было много выпускников художественных школ и вузов, приходили с домашними заготовками: рисунки прорабатывались, отбирались жюри и реализовывались, а их авторов ждал призовой фонд.

В городах, где администрация старается «правильно применить» стрит-арт, он может стать городской изюминкой и даже достопримечательностью. Например, в Рио-де-Жанейро есть «вертикальная комната» братьев Габриэля и Тиаго - расположенные на стене одного из домов кровать, пуфик, комод и граммофон, по которым люди могут карабкаться, с которыми фотографируются.

Под легальные граффити в Краснодаре есть подходящие площади: заборы силовых и водозаборных подстанций, стройплощадок, стены котельных. И как считает искусствовед Людмила Константиновка Бондаренко: «стрит-арт может удивительным образом дополнить архитектурный облик Краснодара. Место для таких объектов и композиций, как и их проекты, нужно выбирать, советуясь с художниками, архитекторами, краеведами, - это большая и серьезная работа. И это нуждается в государственном регулировании».

В декабре 2014 года на базе музея уличного искусства и Студенческого Научного Общества кафедр русского и западноевропейского искусства Института истории СПбГУ открыли новую образовательную программу. Главной темой курса лекций и мастерских стали различные грани стрит-арта - урбанистика, архитектура, арт-критика и акционизм. Такая серия лекций достаточна актуальна, поскольку экспертов в данной области достаточно мало.

Как пишет дизайнер архитектурно-строительного бюро «АрхиLine» Инна Брагина: «в первую очередь обществу пора поменять обывательское отношение к стрит-арту: он - не мазня на стенах и не праздная забава, а новый вид современного искусства. Повсюду в мире его используют там, где надо отвлечь внимание, например, от стройки».

А в конце хотелось бы отметить, что еще в 1918 году В. Маяковский, Д. Бурлюк и В. Каменский, в Газете футуристов выпускают декрет № 1 «О демократизации искусств

(заборная литература и площадная живопись)», 1918: «Мы, вожди российского футуризма, объявляем: пусть самоцветными радугами перекинутся картины (краски) на улицах и площадях от дома к дому, радуя, облагораживая глаз (вкус) прохожего. Художники и писатели обязаны немедленно взять горшки с красками и кистями своего мастерства разрисовать все бока, лбы и груди городов, вокзалов и вечно бегущих стай железнодорожных вагонов. Пусть улицы будут праздником искусства для всех».

Литература:

1. Голынкин-Вольфсон Д. Стрит-арт: теория и практика обживания уличной среды// Художественный электронный журнал. Интернет-ресурс: <http://permm.ru/menu/xzh/архив/81/9.html>.
2. Декрет №1 «О демократизации искусств (заборная литература и площадная живопись)» / Маяковский В.В., Бурлюк Д.Д. // Газета футуристов. – 1918. – 15 марта. – С.1 // <http://www.kabinet-auktion.com/auction/books25/344/>
3. Крамар М. «Уличное искусство выросло. Оно больше, чем граффити». Интернет-ресурс: <http://theoryandpractice.ru/posts/>.
4. Наскальная живопись // Интернет-газета «Югополис» - 28.06.2011 // <http://www.yugopolis.ru/articles/social/2011/06/28/19334/krasnodar-pravovoe-gosudarstvo-zakonodatelstvo-graffiti-arhitektura-huliganstvo-banksi-banksy>

Дохленко Данил Юрьевич,
студент ГБПОУ КК АМТТ
Научный руководитель:
Рендович Елена Анатольевна

Эффективность использования солнечных батарей в энергосберегающих домах в условиях города Армавира

Аннотация

Объект исследования: солнечная батарея.

Предмет исследования: эффективность использования солнечной батареи с точки зрения энергосбережения.

Цель работы: изучение эффективности солнечной батареи в условиях города Армавира.

Задачи:

1. изучить литературу по теме исследования, с целью поиска данных;
2. обобщить, проанализировать и систематизировать информацию;
3. исследовать зависимость силы тока и напряжения от освещённости;
4. экспериментально определить работу тока в цепи с солнечной батареей;
5. сделать выводы.

Гипотеза: использование солнечной батареи в проекте энергоёмкого дома способствует сбережению ресурсов.

Данное исследование имеет **практическую значимость**, т. к. оборудование и приборы, основанные на энергосберегающих технологиях, потребителем востребованы как никогда. Материалы содержат расчёты об эффективности солнечной батареи как источника энергии.

Теоретическая часть

Солнечная батарея — это несколько объединённых фотоэлектрических преобразователей (фотоэлементов) — полупроводниковых устройств, прямо преобразующих солнечную энергию в постоянный электрический ток.

Различные устройства, позволяющие преобразовывать солнечное излучение в тепловую и электрическую энергию, являются объектом исследования гелиоэнергетики (от греч. Helios — Солнце). Крупные солнечные установки, использующие высококонцентрированное солнечное излучение в качестве энергии для приведения в действие тепловых и других машин (паровой, газотурбинной, термоэлектрической и др.), называются Гелиоэлектростанции (ГЕЭС).

Солнечные батареи — один из основных способов получения электрической энергии на космических аппаратах: они работают долгое время без расхода каких-либо материалов, и в то же время являются экологически безопасными, в отличие от ядерных и радиоизотопных источников энергии.

Мощность потока солнечного излучения на входе в атмосферу Земли составляет около 1366 ватт на квадратный метр. В то же время, удельная мощность солнечного излучения в Европе в очень облачную погоду даже днём может быть менее 100 Вт/м². С помощью наиболее распространённых промышленно производимых солнечных батарей можно преобразовать эту энергию в электричество с эффективностью 9—24 %. В начале 2013 г. Sharp создала солнечную батарею с КПД 44%.

Производство фотоэлектрических элементов развивается быстрыми темпами в самых разных направлениях. Солнечные батареи бывают различного размера и имеют разное назначение (для обеспечения электричеством или подзарядки аккумуляторов

различной бытовой электроники, подзарядка электромобилей, на крыше дома, на спутниках)

Солнечные батареи крупного размера очень широко используются в тропических и субтропических регионах с большим количеством солнечных дней. Особенно популярны в странах Средиземноморья, где их помещают на крышах домов.

Новые дома Испании с марта 2007 года оборудованы солнечными водонагревателями, чтобы самостоятельно обеспечивать от 30 % до 70 % потребностей в горячей воде, в зависимости от места расположения дома и ожидаемого потребления воды. Нежилые здания (торговые центры, госпитали и т. д.) должны иметь фотоэлектрическое оборудование.

В Нидерландах запущен проект по созданию оконного стекла «SmartEnergyGlass» с функциональностью фотоэлемента.

Таким образом, использование солнечных батарей не только возможно, но и достаточно эффективно в условиях большого светового дня. Мне стало важно проверить какова эффективность солнечной батареи в условиях нашего города.

Практическая часть

Сборка электрической цепи и снятие показаний с приборов

Меня привлекла идея использования солнечной батареи для домашних нужд. Я решил исследовать эту проблему более подробно. Для этого мне необходимо было собрать электрическую цепь, состоящую из солнечной батареи, амперметра и вольтметра, в которой солнечная батарея является источником питания.¹ Я использовал приборы из комплекта оборудования для кабинета физики. Я снимал показания приборов в солнечный и облачный день в определенное время, а затем фиксировал их в таблицу. (Приложение 1)

На основе полученных данных мною составлены графики зависимости силы тока и напряжения от времени. (Приложение №2)

В результате проделанного эксперимента сделаны следующие выводы:

1. Чем выше освещенность, тем больше сила тока и напряжение.
2. Чем выше освещенность, тем большую работу производит электрический ток.
3. При увеличении освещенности увеличивается и эффективность солнечной батареи.

Таким образом, мною обнаружено, что эффективность солнечной батареи увеличивается с увеличением освещенности. Далее мне стало интересно рассчитать, какую работу будет производить электрическое поле, созданное солнечной батареей за 1 час в солнечный день. Для этого я составил схему электрической цепи, в которой в качестве потребителя энергии использовал светодиодную лампочку вместо лампы накаливания, поскольку для работы лампы накаливания данный источник энергии создавал недостаточное напряжение².

После снятия показаний, мне было необходимо произвести расчеты.

Расчеты на основе полученных данных

Прежде всего, мне нужно произвести расчет работы электрического тока. Расчеты производим по формуле: $A=UIt$.

$A_1=1,8 \text{ В} \cdot 0,03 \text{ А} \cdot 1 \text{ ч}=0,054 \text{ Вт} \cdot \text{ч}$, где A_1 – работа одной солнечной батареи.

Теперь мне необходимо вычислить площадь солнечной батареи. Расчеты производим по формуле: $S=ab$.

$S=4 \text{ см} \cdot 2 \text{ см}=8 \text{ см}^2=0,0008 \text{ м}^2$

¹Схемы, таблицы и графики представлены в приложениях.

²Схемы, таблицы и графики данной цепи представлены в приложениях.

Для того, чтобы заполнить солнечными батареями площадь в 80 м^2 , (что сопоставимо с площадью крыши нашего дома) понадобится 100000 солнечных батарей площадью $0,00080 \text{ м}^2$. Такая солнечная панель может произвести работу $A=100000 \cdot A_1$

$$A=100000 \cdot 0,054 \text{ Вт} \cdot \text{ч} = 5400 \text{ Вт} \cdot \text{ч} = 5,4 \text{ кВт} \cdot \text{ч}$$

У меня получилось, что солнечная панель площадью 80 м^2 в течение 1 часа работы в солнечный день будет производить энергию равную $5,4 \text{ кВт} \cdot \text{ч}$.

Если в среднем в месяц моя семья потребляет около $200 \text{ кВт} \cdot \text{ч}$ электроэнергии, то для обеспечения потребности в электричестве за счет энергии Солнца понадобится $200/5,4=37$ ч работы солнечной панели в месяц в ясные дни.

Таким образом, результаты вычислений свидетельствуют о том, что использование солнечных батарей в городе Армавир достаточно эффективно.

Конечно, нужно ещё учесть много факторов, в частности, цену солнечной батареи площадью 80 кв. м , монтаж и наладку дополнительных устройств (контроллер и аккумуляторы), но, в целом, есть целесообразность развития этой темы и дальше.

Заключение

В результате проделанного эксперимента я сделал следующие выводы:

1. Чем выше освещенность, тем больше сила тока и напряжение.
2. Чем выше освещенность, тем большую работу производит электрический ток.
3. При увеличении освещенности увеличивается и эффективность солнечной батареи.

Таким образом, я понял, что основное преимущество энерго эффективных домов - это сохранение энергии за счет конструктивных особенностей дома. Технологии, используемые в доме, позволяют жильцам экономить до 70% на оплате коммунальных услуг. Однако строительство энерго эффективных домов в России связано с трудностями. Такими как, суровый климат, высокая цена солнечных батарей и др.

Данное исследование было для меня очень полезно, так как оборудование и приборы, основанные на энергосберегающих технологиях, очень востребованы в современном обществе. Кроме того я научился: собирать электрические цепи; производить замеры и расчеты.

Список литературы

1. Фирсов А.В. Физика для профессий и специальностей технического и естественно - научного профилей: учебник для образоват. учреждений нач. и сред. проф. образования/ А. В. Фирсов; под ред. Т.И. Трофимовой. – 6-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2014.
2. Дмитриева В.Ф. Физика для профессий и специальностей технического профиля: учебник для образоват. учреждений нач. и сред. проф. образования/ В.Ф. Дмитриева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
3. Любимов К.В., Новиков С.М. «Знакомимся с электрическими цепями. Пособие для любознательных юных физиков» М.:«Наука», 1981.

Интернет-ресурсы

4. <http://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия
5. <http://galspace.spb.ru/index115.html> - Солнечная энергия - будущее Земли
6. <http://www.dvfond.ru/sun/index.shtml> - Использование энергии солнца
7. <http://www.dvfond.ru/sun/index.shtml> - Как работают солнечные панели
8. <http://akak.ru/recipes/4739-kak-sozdat-solnechnuyu-batareyu-samomu> - Как создать солнечную батарею самому; Инструкция

Рис 9. Схема электрической цепи 1

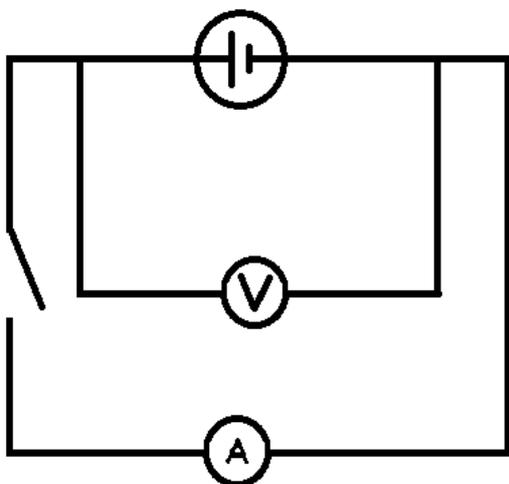
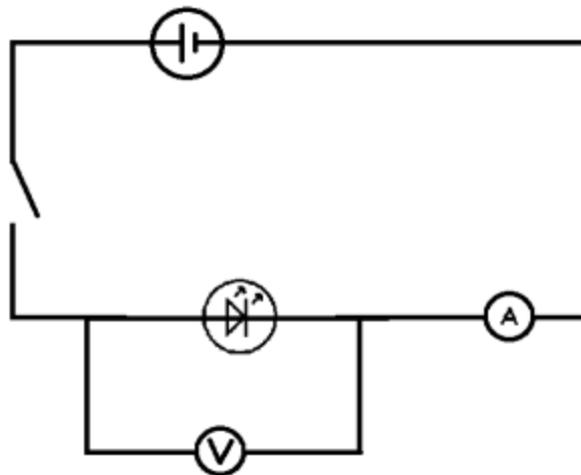


Рис. 10. Схема электрической цепи 2



Показания, снятые с приборов электрической цепи

Время	Облачный день	Солнечный день
13:00	I=18,2 мА U=3,2 В	I=52 мА U=3,54 В
14:00	I=33 мА U=3,57 В	I=58 мА U=3,56 В
15:00	I=28 мА U=2,6 В	I=47 мА U=3,47 В
16:00	I=13,2 мА U=1,66 В	I=27,2 мА U=3,27 В
17:00	I=1,26 мА U=0,91 В	I=1,42 мА U=0,72 В

График зависимости силы тока от времени

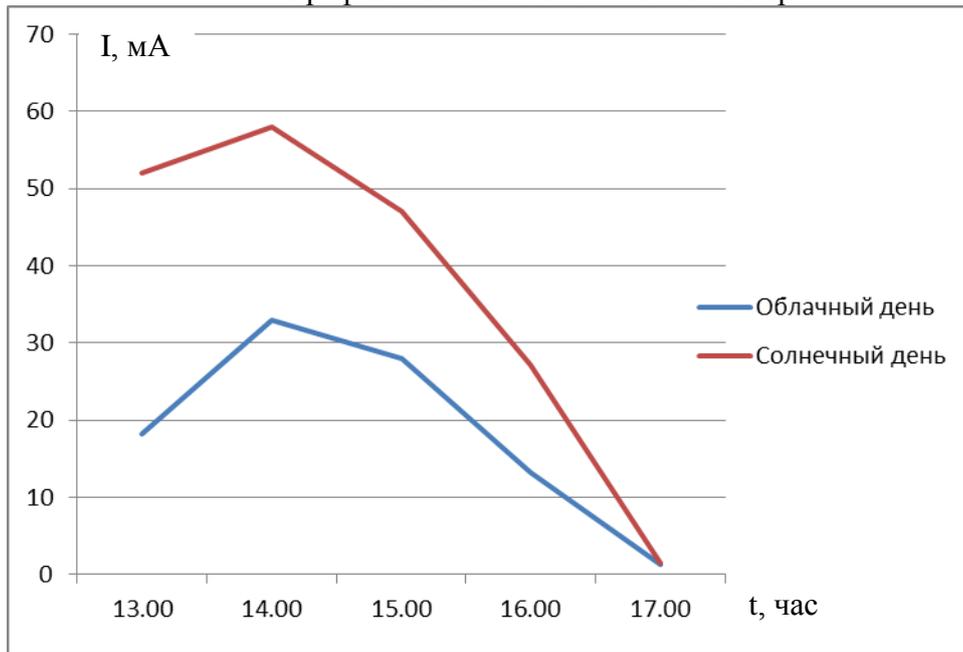
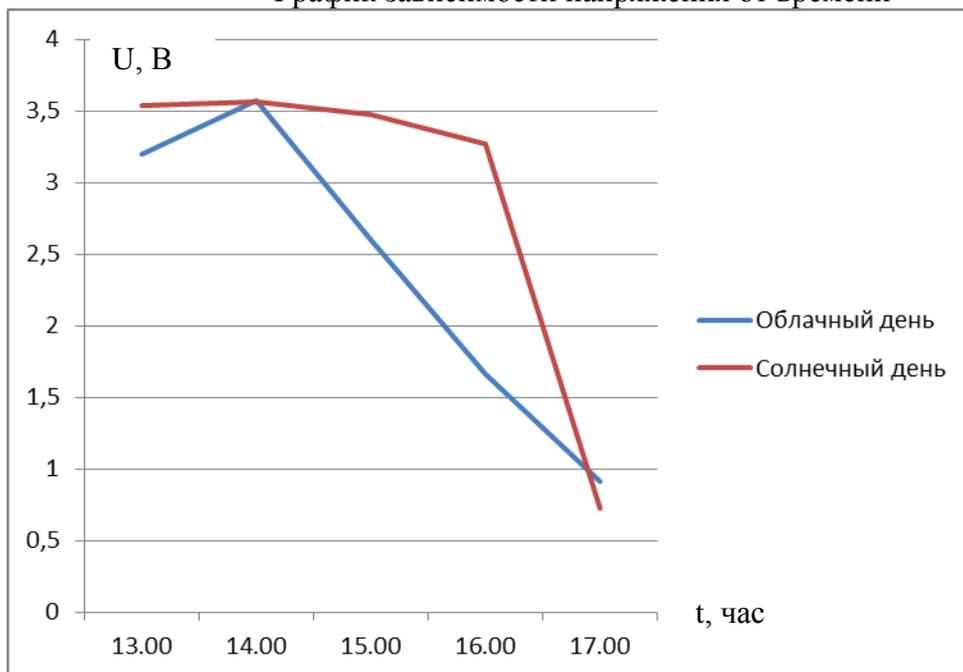


График 2.

График зависимости напряжения от времени



Барсегянц Эдуард Сергеевич,
студент ГБПОУ КК АТТС
Научный руководитель:
Надеина Елена Юрьевна

Популяризация спорта средствами сети Интернет. Его плюсы и минусы

Глобальная компьютерная сеть Интернет за последнее десятилетие многократно увеличила аудиторию виртуальных потребителей. С каждым годом возможности Интернет значительно расширяются, все большее представительство в сети получают государственные и физкультурно-спортивные организации, предприятия спортивной индустрии, ресурсы фан-клубов и отдельных спортсменов.

Основным отличием сети Интернет от традиционных СМИ является ее интерактивность, возможность для пользователя осуществлять двустороннюю связь с коллегами, партнерами или государственными структурами. Сочетая в себе достоинства радио, телевидения и печатных СМИ, Интернет постепенно увеличивает свое влияние на пользовательскую аудиторию, становится действенным рычагом рекламы и пропаганды. Размещая в Интернете свои сайты, порталы, web-страницы, государственные и коммерческие структуры, общественные и физкультурно-спортивные организации производят и распространяют информацию о спорте, здоровом образе жизни, спортивных товарах и услугах. Государственные и муниципальные образования представляют в Интернете нормативно-правовые документы физкультурно-спортивной направленности, сообщают о своих перспективных планах в сфере оздоровительного, детско-юношеского и массового спорта, о строительстве новых спортивных сооружений, о проведении спортивных соревнований и праздников.

Цель исследовательской работы: изучение использования возможностей сети Интернет в целях здорового образа жизни.

Выдвигаем гипотезу: Пропаганда здорового образа жизни в сети Интернет с использованием контента экстремальных видов спорта скрытая угроза.

Для достижения цели и подтверждения или опровержения гипотезы необходимо решить следующие задачи:

1. Рассмотреть создание и внедрение информационных технологий в спорте.

2. Формирование позитивного мнения о здоровом образе жизни посредством сети Интернет.

3. Рассмотреть виды современного молодежного движения.

Охрана и укрепление здоровья молодого поколения является главной задачей современного мира. Современная концепция развития «здоровьесберегающих» технологий повышает активность и позитивный настрой молодежи.

Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в области физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес у молодежи. Причиной тому является назревшая необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных, в первую очередь, на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменять содержание, методы и организационные формы обучения. Учеными выявлены основные тенденции использования современных информационных технологий в профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и туризму.

В настоящее время молодежь является активными пользователями сети Интернет. Поэтому создаются сообщества спортсменов где каждый может высказать свое мнение о любом виде спорта, своих заслугах и путях их достижения.

Плюсы интернета. Интернет как современный практичный инструмент:

1. получения информации;
2. общения с друзьями и близкими;
3. самообразование и обучение;
4. личностное развитие;
5. популяризация здорового образа жизни;

Минусы интернета так же существуют.

В настоящее время различные молодежные движения выкладывают в Интернет собственное видео, показывая тем самым как можно «безопасно» кататься на электричках, прыгать с многоэтажных домов и мостов. Причем такие опасные виды спорта все популярнее становятся среди молодежи.

К наиболее распространенным опасным движениям можно отнести: паркур, бейсджампинг, трейнсёрфинг.

Трейнсёрфинг – способ передвижения, заключающийся в проезде на поездах и иных рельсовых транспортных средствах с их внешней стороны. Включает в себя проезд на крышах, открытых переходных и тормозных площадках, в открытых кузовах (у вагонов открытого типа), либо с боковых или торцевых сторон вагонов или в подвагонном пространстве на элементах наружной арматуры подвижного состава.

Зацеперов не останавливает скорость, не пугает напряжение в 25 тысяч вольт.

Бейсджампинг – это экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов. Бейсджампинг считается наиболее опасным видом прыжков с парашютом и на текущий момент рассматривается как крайне экстремальный спорт. Зарегистрировано 210 происшествий со смертельным исходом за последние 3 года. Попытки самостоятельных бейс-прыжков без соответствующего оборудования и навыков, как правило, приводят к тяжёлым травмам или смерти. В России нет закона, запрещающего либо ограничивающего бейсджампинг. Однако, необходимо учитывать, что проникновение на объект, который, как правило, является частной или государственной собственностью, незаконно.

Паркур – искусство эффективного передвижения и преодоления препятствий. Для того, чтобы ты смог справиться с любой ситуацией, необходимо развиваться в целом ряде дисциплин. Прежде всего, необходимо познать себя, стремясь создать гармонию между телом и духом, оценить свои нынешние возможности и начать бороться со своими недостатками, страхами. Прекрасным способом воспитания духа являются единоборства, где постоянно приходится бороться с психологическим фактором, нарабатывая стремление побеждать. Для развития навыков перемещения помогут легкая атлетика, скалолазание, гимнастика. Замыкающим список является медицина, знания в которой есть необходимое составляющее нашей жизни. Паркур дошел и до России. В связи с этим был создан паркур-портал, который помогает объединить людей увлекающихся преодолением препятствий, позволяет общаться и обмениваться опытом.

В настоящее время все активнее происходит внушение подрастающему поколению о нетрадиционных видах спорта, которые несут не только физический вред, но и нарушают психо-эмоциональное состояние подрастающего поколения. Наше исследование позволило нам увидеть опасность молодежных движений, что доказывает выдвинутую нами гипотезу.

Литература:

1. <http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict.shtml>.
2. <http://www.moluch.ru/archive/31/3546/>.
3. <http://footblogger.ru/vliyanie-sredstv-massovoj-informacii-na-sport/>.
4. <http://www.science-education.ru/pdf/2015/1/490.pdf>.
5. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=2784.

Лынный Евгений Игоревич,
студент ГБПОУ КК АТТС
Научный руководитель
Быленко Маргарита Игоревна

Социальные сети как мощный инструмент влияния на нравственное развитие подрастающего поколения

Достаточно сложно представить сегодняшнюю жизнь людей любого возраста без доступа к Интернету. Он является неоспоримым благом цивилизации, и во многом упрощает нашу жизнь. Одна из сторон Интернета - это социальная сеть, главный магнит, из-за которого подростки липнут к монитору сутками. Но в последнее время стала появляться информация в СМИ, что социальные сети вредят здоровью молодёжи и отупляют современное поколение. И нам, как активным пользователям Рунета, захотелось узнать: социальная сеть – лучший друг, тайный враг или помощник?

Из вышеизложенного данная проблема представляется нам актуальной и заслуживающей внимания.

Цель исследовательской работы: влияние социальных сетей на нравственное воспитание подростка.

Выдвигаем гипотезу: Социальная сеть – помощник в разумном использовании интернета.

Для достижения цели и подтверждения или опровержения гипотезы необходимо решить следующие задачи:

1. Сформулировать понятие «социальная сеть»;
2. Охарактеризовать виды социальных сетей;
3. Выявить преимущества и недостатки социальных сетей;
4. Провести анкетирование сверстников о роли социальных сетей в их жизни;
5. Создание путеводителя по развивающим сайтам и словаря интернет-слов, используемых в социальных сетях.

Изначально остановимся на понятии «Социальная сеть». Первое появление понятия «Социальная сеть» было введено Джеймсом Барнсом в 1954 году. Социальная сеть - это, в первую очередь, то место, где вы можете составить портрет своей личности и найти нужные вам контакты, а также некая совокупность людей и отношений между ними, правил поведения и законов.

Как может влиять социальная сеть? Какая польза или какой вред от нее?

В связи с возникшими вопросами необходимо исследование потребностей и интересов молодежи, сбор достоверной информации. Для нашей работы главным источником информации, помимо литературы, стало анкетирование. В анкетировании участвовало 100 респондентов (это обучающиеся групп 21, 23, 13-КС, 13-ТОП «Армавирского техникума технологии и сервиса»). Анкета включала в себя 6 вопросов о роли социальных сетей в их жизни.

Анализ анкет позволил выяснить, как влияет социальная сеть на современного подростка.

Первый вопрос звучал следующим образом: «Зарегистрирован ли ты в социальных сетях?» Анализ анкет показал, что из 100 респондентов только 3 человека не зарегистрированы в социальных сетях, и то в связи с отсутствием материальных возможностей.

Социальная сеть популярна и предлагает большой выбор. Здесь мы видим, что наибольшую популярность имеют социальные сети «ВКонтакте» и «Одноклассники». Далее подростки также выбирают «Мой Мир», «Twitter», «Facebook».

С тех пор как интернет появился в каждом доме, жизнь значительно изменилась. Теперь с помощью всемирной паутины можно покупать товары не в магазине, смотреть фильмы не в кинотеатре и общаться с людьми, не выходя из дома. Социальные сети нужны подростку для общения, получение информации и многого другого (Приложение №3).

Социальная сеть – лучший друг или тайный враг? Положительные стороны социальных сетей известны и бесспорны. Но мы хотим обратить ваше внимание на минусы, на те скрытые опасности, которые таят в себе социальные сети.

Одним из таких скрытых минусов является проявление безграмотности в социальных сетях, есть ли смысл в социальных сетях писать грамотно?

На наш взгляд, социальная сеть и грамотность взаимосвязаны. Существует мнение, что постоянное нахождение в социальных сетях приводит к ухудшению грамотности. Мы решили это выяснить и проанализировали интернет-сообщения и анкеты. Проведенный анализ говорит, что человек, пришедший в социальные сети за необходимой информацией, вряд ли подвергнется влиянию безграмотности. А вот тот, кто заходит в сети систематически только пообщаться имеет все шансы в короткие сроки подцепить вирус «свободописания». В силу простой неспособности овладеть азами русской орфографии или обычной лени. Другой причиной становится небрежное отношение участников диалога к собственному правописанию. Именно данная деформация языка приводит к ухудшению общей грамотности в социальных сетях.

При анализе электронных сообщений было выяснено, что 80% молодежи выражают эмоции через знаковые системы и сокращения. Таким образом, на основе анализа сообщений, взятых из каналов сетевой коммуникации и анкетирования, нами было выяснено, что подростки чаще всего используют акронимы, эмограммы, и эмотиконы. Выражать свои эмоции через смайлы и эмограммы – одно из самых доступных и удобных средств. Например, признание в любви. Оказывается, это чувство можно выразить по-разному. Для сравнения мы взяли поэтические строки А.С. Пушкина и современное смс («Мой друг, мой нежный друг... люблю ...твоя...твоя!» и «Я + эмограмма «люблю» + тебя).

Следовательно, сейчас подросток считает, что для выражения чувств ему достаточно простых смайлов.

Но наиболее опасны на наш взгляд:

- рекламные ролики, выкладываемые в социальных сетях несущие в себе пропаганду курительных смесей, различного рода сект, направленных на растление молодежи, разжигание межнациональной розни, порнографии;
- различного рода тематические группы безобидные с первого взгляда но по сути направленные на уничтожение молодого поколения (суицидальные группы).

Бесспорно, социальные сети - большое технологическое достижение, которое сулит много возможностей. Но вместе с этими возможностями приходят и беды... Нельзя сказать, что социальные сети это один сплошной вред, так же как нельзя сказать то же самое, например, про компьютер игры. При правильном, дисциплинированном подходе к этому чуду интернет-технологий можно получить какую-то пользу и облегчить себе жизнь. Но всегда существует риск того, что работа с социальными сетями отразится вредными последствиями на психике подростка.

Но каждый пользователь должен сделать выбор. Человек ведет свою страничку, поздравляет друзей, скачивает музыку или фильмы, но не забывает посещать секцию баскетбола и находит время для своего питомца.

Практическим применением нашей работы станет памятка для подростков и их родителей, которая поможет своевременно определить зависимость от социальных сетей и

попытаться избавиться от нее. Мы предлагаем раздавать их родителям на родительских собраниях.

Наше исследование позволило нам увидеть мир подростка через призму социальных сетей, подтвердило нашу гипотезу: Социальная сеть действительно становится помощником в разумном использовании интернета, так как её разные возможности позволяют расширить пространство общения, увидеть мир, найти и открыть новое для себя, создают условия для самообразования и обучения. Не стоит превращать общение в переписку, нужно брать от социальных сетей только лучшее и уметь вовремя нажать кнопку «Выйти».

Список литературы

1. Все о социальных сетях. Влияние на человека. Режим доступа: [Электронный ресурс]: URL <http://www.proreklamu.com/articles/advertising-on-the-internet/18602-vse-o-sotsialnyh-setjah-vlijanie-na-cheloveka-1-4.html>;
2. Значение стандартных смайлов (социальная сеть все о смайлах и эмограммах). Режим доступа: [Электронный ресурс]: URL <http://www.yourmileys.ru/smileys.php>;
3. Статья «Плюсы и минусы социальных сетей». [Электронный ресурс]: URL <http://vse-v-inete.ru/articles/plyusy-i-minusy-sots-setei.html>;
4. Электронный журнал «Школа жизни». Статья «Социальная сеть», [Электронный ресурс]: URL .Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-47314/>;
5. Интернет - газета «Правда». Статья «Социальные сети: плюсы и минусы» Режим доступа: http://www.stpravda.ru/20110803/sotsialnye_seti_plyusy_i_minusy_54953.html.

Колосюк Галина Валентиновна,
студентка ГБПОУ КК АТТС
Научный руководитель:
Матвеева Елена Васильевна

Мобильность – залог успеха трудоустройства выпускников

Введение

Проблема социально-профессиональной мобильности молодежи, включения ее в трудовую сферу жизнедеятельности имеет сегодня центральный характер, поскольку именно эта социальная группа будет определять качество человеческого потенциала России в ближайшем будущем.

В современных условиях развития общества проблема влияния правового сознания на профессиональную мобильность является достаточно актуальной, так как у молодых специалистов происходит усвоение основных прав и обязанностей, которые способствуют структурированию правомерного поведения в профессиональной деятельности. Правовое сознание является одним из компонентов профессиональной мобильности молодого специалиста, поскольку правовая компетентность способствует успешной социализации молодого специалиста, гибкости при смене профессии и повышает уровень профессионализма. Позитивное отношение к правовой деятельности позволяет молодому специалисту быть уверенным в себе и грамотно с правовой точки зрения разрешать возникающие проблемы в профессиональной деятельности.

Несоответствие возможностей профессиональной мобильности молодых специалистов их субъективных притязаниям в значительной мере дестабилизирует социальные отношения. Достижение желаемого статуса приносит удовлетворение и является стимулом для его дальнейшего повышения, а отсутствие реализации жизненных планов приводит к разочарованию и поиску других путей жизненного самоопределения, в том числе посредством нарушения закона, участия в деструктивных организациях и группировках, противоправной деятельности.

На современном рынке труда всё большее значение приобретают универсальные специалисты, имеющие значительный профессиональный и жизненный опыт, способные чутко реагировать на новейшие тенденции на рынке услуг, предоставляемых компанией, организацией, предприятием в которой они работают. Современному специалисту необходимо умело сочетать в себе творческое начало и логическое мышление. Без гармоничного сочетания этих двух компонентов специалист рискует либо завязнуть в паутине логических рассуждений и упустить новую тенденцию на рынке, либо, наполненный новыми идеями, но лишённый всякой структуры, остаться не у дел, поскольку не способен воплотить свои творческие изыскания в жизнь.

Наибольшим спросом на рынке труда пользуются не просто высококвалифицированные специалисты, а специалисты широкого профиля, владеющие несколькими профессиями. Чем больше Мы умеем, тем больший интерес Мы представляем для работодателей. Овладение несколькими смежными профессиями и специальностями - условие эффективной работы в современных экономических условиях. Сегодня требуются не те профессии, специальности, которые требовались 5,10 лет назад! Нежелание выпускников учитывать и использовать изменения на рынке труда может быть существенным препятствием профессиональной карьеры.

Опыт развитых стран показывает, что люди, добившиеся наибольших успехов в жизни, успели сменить ни одну профессию. Их отличает постоянная готовность к профессиональным изменениям, коррекции своей профессиональной карьеры в

соответствии с новыми экономическими условиями, т. е. владеют профессиональной мобильностью.

Характерная особенность профессиональной мобильности выпускника техникума заключается в специфике профессиональной деятельности, связанной с ответственностью за дальнейшее развитие научно-технического прогресса, что требует разных интеллектуальных способностей, обеспечивающих решение задач профессионально-технической деятельности, общечеловеческих, нравственных, эстетических, профессиональных качеств, владение широкими коммуникативными и адапционными возможностями в обстановке инновационных преобразований, социально-экономической нестабильности.

Каналами профессиональной мобильности являются профессиональное образование (среднее, высшее, переподготовка, повышение квалификации, самообразование), эффективное использование результатов образования, опыт и результаты профессиональной деятельности, личностный потенциал, семья, личные связи. На профессиональной мобильности человека сказываются, во-первых, сформированность его личности, развитость его способностей и социальных качеств, необходимых в профессиональной деятельности, во-вторых, непосредственная профессиональная подготовка, уровень полученной квалификации. В тоже время человек может не иметь работы по полученной специальности, но обрести высокий профессиональный статус в другой сфере деятельности. В этом случае огромное значение имеет личностный потенциал человека, его способность реализовывать знания, умения, навыки в различных видах деятельности, овладевать новыми профессиональными компетенциями.

Методологический аппарат

Объект исследования:

Выпускники, студенты третьих курсов и выпускных групп ГБПОУ КК «Армавирский техникум технологии и сервиса».

Предмет исследования:

Природа и динамика профессиональной мобильности выпускников техникума.

Цель и задачи исследования:

Основная цель исследования заключается в анализе динамики профессиональной мобильности выпускников техникума как объективного требования современного общества.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть различные методы и подходы к изучению профессиональной мобильности, в частности социологическое измерения этого феномена, для того, что бы показать необходимость реализации комплексного подхода к рассмотрению профессиональной мобильности;
2. Проанализировать природу профессиональной мобильности, как социального феномена, включая подход к профессиональной мобильности.

Методы исследования:

Во время работы использовались разнообразные методы исследования, направленные на изучение профессиональной и социальной мобильности личности:

- изучение литературы;
- анкетирование;
- опросы.

Теоретическая значимость проблемы

Современный человек живет в сложном быстроменяющемся мире. Развитие передовых технологий является толчком к появлению новых престижных профессий и специальностей, требующих высокой квалификации и специальной подготовки.

Структура социально-профессиональной мобильности как интегративной характеристики специалиста определяется соответствующими составляющими через функции специалиста, а функциональный подход предполагает описание профессиональной деятельности на основе ее задач, функций. Таким образом, приходим к выводу, что относительно результата профессиональной подготовки специалистов в образовательном учреждении следует выделять социально-профессиональную мобильность, которая трактуется как форма профессиональной мобильности, обусловленная постоянными изменениями в профессиональной деятельности и в обществе в целом.

Актуальность изучения феномена социально-трудовой мобильности молодежи в современных условиях российского общества обусловлена рядом причин. Во-первых, мобильность современного мира влияет на социальную мобильность самого человека, прежде всего молодежи. Во-вторых, Россия все ощутимее перемещается в пространство постиндустриального общества, и сейчас уже невозможно не учитывать широкомасштабную трансформацию всех образовательных учреждений, не обращая внимания на современные процессы, охватившие социальную жизнь. Это касается и проблем, связанных с возрастанием сложности мира, его целостности, региональной специфики и исключительной роли выбора.

Вместе с тем, следующие один за другим изменения в производственно-технологическом цикле вызывают массовые профессиональные переливы из одной отрасли в другую и частую смену специальностей. И каждый раз человек встает перед необходимостью переучиваться. Для снижения социально-экономических издержек перманентного процесса переподготовки система профессионального образования должна подготовить человека и к возможным социальным преобразованиям.

Таким образом, в изменившейся социально-экономической ситуации существует необходимость разработки инновационной концептуальной модели социально-трудовой мобильности молодежи, учитывающей региональные условия и особенности.

Обзор литературы

Проблематика профессиональной мобильности стала предметом исследования первоначально в общем контексте социальной мобильности с 1930-х годов. Уже в определении социальной мобильности, предложенным П.А. Сорокиным в его работе «Социальная стратификация и мобильность», содержится указание на область исследования этого процесса, определяемую через понятия профессионального статуса и производственной деятельности.

Разработке статистических моделей профессиональной мобильности посвящены работы Р.Н. Хаузера, У.С. Сьюэла, Д.Л.Фетермана, О.Д. и Б. Дункана, П.М. Блау и ряда других авторов. В классическом труде Р.М. Хаузера и У.Х. Сьюэла «Образование, профессия и заработок» была предложена модель статистического анализа профессиональной мобильности. Авторы адаптировали к целям изучения профессиональной мобильности такие статистические методы анализа данных, как путевой анализ, регрессионный и корреляционный анализ.

В современной России по мере развития общества важность изучения социальной мобильности возрастает. Изменяется и значимость анализа отдельных направлений социальных перемещений. Наиболее исследованными можно считать личностные факторы перемещений (Л. Беяева). Появились работы с глубоким анализом различных методологических и теоретических подходов к изучению социальной мобильности в нашей стране и за рубежом (Т. Заславская, З. Голенкова, О. Шкаратан, В. Радаев). Несмотря на это методологические проблемы изучения трудовой мобильности еще не нашли полного освещения.

Практическое исследование.

Исследование, проведенное в «Армавирском техникуме технологии и сервиса» демонстрирует следующие:

Вопрос о позиции молодежи при оценке факторов, мешающих получить хорошую работу: отсутствие личных связей (38,5%), недостаток квалификации и навыков (45,5%), низкая заработная плата (17%), при этом любая работа устраивает в большей степени парней (51%), и 49% опрошенных девушек отдает предпочтение высокой зарплате перед стабильной занятостью, молодежь готова идти на жертвы в плане работы не по специальности, частной смены работы и т. д. при условии высокой оплаты труда. Как видно, материальный фактор оказывает определяющее влияние на трудовую мотивацию и вынуждает молодежь предпринимать шаги, не способствующие профессиональной самореализации и совершенствованию.

На вопрос «Можно ли найти работу по специальности?» большинство студентов 45% считают, что работу по специальности найти можно, имея хорошие знания и образование 20% - умение продавать себя; 15% - творческий потенциал; 11% - профессионализм; 9% - упорный труд и удачу.

На вопрос «Что нужно сделать, чтобы быть конкурентоспособным?» большинство студентов, 30% - работоспособность; 23% - коммуникабельность; 18% - высокий интеллект и другие выдающиеся способности; 14% - исполнительность; 10% - знание новых технологий; 5% - общительность.

Выводы:

Мы можем сделать вывод, что и профессиональная мобильность по своей природе социальная, потому, что она имеет место быть, только в социальных системах, а ее успех зависит от той социальной, образовательной среды, в которой происходит становление личности специалиста-профессионала. Исследуя особенности мобильности специалиста и отмечая, что в ее основе лежит активность сознательной личности следует отметить, что многие ученые, изучая социально-профессиональную активность, считают, что она является показателем степени социализации личности и проявляется не только в приспособлении личности к иным профессиональным условиям, но и направлена на их изменение. Степень изменения этих условий есть показатель активности, а, следовательно, и мобильности специалиста в профессиональной сфере. С одной стороны профессиональная мобильность специалиста выступает как результат полученного образования, а с другой стороны как фактор, определяющий это образование. Отсюда следуют основания, позволяющие нам говорить о социально-профессиональном предвидении становления и развития специалиста, т.е. о формировании профессионально мобильного типа личности. Формирование активного типа личности есть одно из условий проявления мобильности специалиста и его дальнейшего включения в профессиональную деятельность.

Список использованной литературы:

1. Вейлланд Д. Компетентностный подход в правовом образовании. // Проблемы правового образования в контексте модернизации общего образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, М., 2002.
2. Дворецкая Ю.Ю. Система ценностных ориентаций личности, сменивший профессию // Человек. Сообщество. Управление. Спецвыпуск. Краснодар, 2006. №2.
3. Горюнова Л.В. Событийность как предпосылка проявления мобильности человека = Л.В. Горюнова // Гуманитарные и социально-экономические науки. Спецвыпуск «Педагогика». – 2006. – №1.

Редькина Ильяна Витальевна,
студентка ГБПОУ КК АТТС
Научный руководитель: Дружинина
Полина Геннадьевна

Роль занятий спортом в формировании здорового образа жизни молодежи

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно – политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Наш век - значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно – техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно – сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Занятия спортом прямо и последовательно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Реализуется физическая активность в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержание), двигательная реабилитация (восстановление).

Основополагающие или систематизирующие принципы физического воспитания:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип прикладной направленности;
- принцип всестороннего гармонического развития личности.

Регулярная физическая активность на протяжении всей жизни считается важным компонентом здорового образа жизни. Если регулярно заниматься спортом, то будете чувствовать себя энергично, избавитесь от мышечного напряжения, станет более ясным ум и общее состояние организма.

Но, к сожалению, несмотря на все преимущества физической активности, многие молодые люди уделяют ей мало внимание. Учебные занятия на уроках физкультуры обеспечивают необходимый минимум физической подготовки. Внеклассная работа по

физическому воспитанию способствует углублению и расширению знаний о важности занятий спортом, в жизни человека.

По своей массе мышцы составляют 45% тела человека. Это мощный двигательный аппарат необходимо постоянно тренировать и упражнять. Мышечные движения создают поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, обогащают его обилием ощущений, впечатлений, поддерживают нормальный тонус нервных центров, развивают мозг. Важнейшей особенностью физкультуры и спорта является их влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, оптимистического настроения. В процессе занятия физкультурой воспитываются воля, выносливость, настойчивость и решительность. Занятия оказывают благотворное влияние и на развитие высших функций центральной нервной системы – восприятия памяти, внимания, мышления.

Мышечная деятельность – важнейшее средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Наше сердце – мышечный орган. Интересные наблюдения были сделаны профессором П.А.Мантейфелем в московском зоопарке. Несколько питомцев зоопарка – зайцы – провели свою молодость в маленьких клетках. Ничего в их развитии не внушало тревоги: молодяк рос нормально, питался отлично, и только движения животных были ограничены размерами клеток. Когда зайца выпустили из маленькой клетки, где он рос, на большую лужайку, он присел, озираясь, сделал несколько резких прыжков и через несколько минут умер. Вскрытие показало, что заяц погиб от паралича сердца, которое не выдержало непривычной физической нагрузки. Опыт свидетельствует о том, что без многих обычных на воле движений внутренние органы животных оказываются недостаточно тренированными. Стенки сердца и артерий не приобретают необходимой прочности, они не выдерживают повышенного кровяного давления, усиливающегося при неожиданных нагрузках.

Систематическая двигательная активность оказывает на человека весьма положительное действие. Сердце начинает работать экономно, ритм его сокращений замедляется, но сила их увеличивается и за один удар выбрасывается больше крови. Кровеносные сосуды становятся более эластичными, а кровяное давление поддерживается на уровне. Дыхание становится более глубоким. Снабжение организма и особенно мозга кислородом улучшается, чему способствует повышение числа эритроцитов и количество гемоглобина в крови.

Научными исследованиями установлено, что под влиянием упражнений кости делаются прочнее, тяжелее, богаче кальцием. Суставы и связки также функционируют лучше у лиц, занимающихся спортом.

Под влиянием занятий физическими упражнениями совершенствуется и зрение. Матросы, несущие вахту вперёдсмотрящих на корабле, мастера футбола и других спортивных игр видят одновременно большее число различных предметов, чем другие люди. Улучшается у них и глубинное зрение, дающее возможность лучше «на глаз» определить расстояние до отдельных предметов или между ними. Под влиянием физических упражнений может измениться весь характер нервной деятельности человека.

Физическая нагрузка, повышая окислительные, обменные процессы в организме, задерживает развитие атеросклероза. Врачебные наблюдения показывают, что атеросклероз сосудов головного мозга, сосудов, питающих мышцу сердца, у лиц физического труда, а также лиц занимающихся физкультурой, встречается сравнительно редко, как и повышенное содержание холестерина в крови. Научные исследования говорят о том, что устойчивость и активность таких показателей умственной деятельности как память, внимание, прямо пропорциональны физической подготовленности человека. Оптимально дозированная мышечная нагрузка повышает общий эмоциональный тонус, способствуя устойчивому настроению, которое является благоприятным фоном для

умственной деятельности и важным профилактическим средством против переутомления. Не случайно великие учёные, писатели любили и любят обдумывать свои мысли во время пешеходных прогулок. Вот, к примеру, свидетельство 80-летнего академика А.И. Целикова: «Я люблю движение, пешие прогулки, плавание, лыжи, от которых получаю огромное удовольствие. Возможно, это помогает быть в форме, придаёт бодрость».

Как заниматься физкультурой и спортом? Главное заниматься регулярно. В процессе физической тренировки нужно руководствоваться принципом постепенного увеличения нагрузки. Наибольшая нагрузка должна быть в середине занятий. Одно из основных положений – рассеивание нагрузки: упражнения для рук, ног, туловища всё время чередуются между собой. Необходимо при занятии физкультурой придерживаться определённого времени. Лучше всего заниматься утром, сразу после сна на свежем воздухе. Заниматься нужно в лёгкой одежде, не стесняющей движений. Во время занятий необходимо следить за дыханием. Дышать нужно глубоко, ритмично. В комплекс упражнений должны входить: Упражнения для развития органов дыхания и кровообращения, для отдельных мышечных групп и укрепления суставов, для выработки правильной осанки. Хорошая осанка – это не только приятный внешний вид человека, но и одно из условий его здоровья. У людей с нормальной осанкой внутренние органы занимают правильное положение, сердце и лёгкие работают в нормальных условиях, живот всегда подтянутый, а это имеет большое значение для правильного функционирования желудочно-кишечного тракта.

Занимающийся физической культурой и спортом должен наблюдать за изменениями в своём состоянии и отмечать: самочувствие, настроение, аппетит, сон, работоспособность, пульс, дыхание. После занятий следует принять душ комнатной температуры или обтереть тело влажным полотенцем.

Очень велика роль производственной гимнастики. Она улучшает санитарно-гигиенические условия труда, снижает заболеваемость. Отключив человека на несколько минут от однообразных движений во время труда, гимнастика положительно воздействует на центральную нервную систему и весь организм, снижается травматизм, улучшаются самочувствие и здоровье.

Туризм, физкультура и спорт, укрепляя организм, являются в то же время закаливающим фактором. Закаливание предполагает воздействие и таких естественных факторов природы как вода, солнце, воздух. Водная процедура – это не только гигиена тела, но и гигиена духа, источник приятных чувств, положительных эмоций, источник здоровья и долголетия. Холодные водные процедуры освежают организм, взбадривают его, тёплые – действуют успокаивающе. Лучшее время для водных процедур – утренние часы, после гимнастики. Приступить к закаливанию лучше всего весной или летом, не прекращая его ни осенью, ни зимой. Температура воды должна быть такой, которую спокойно, без раздражения переносит начинающий, она равна 30-32°. Затем путём медленного, постепенного снижения можно довести температуру воды до 12-18°.

Обтирание – одна из самых простых и наиболее распространённых процедур закаливания водой. Методика обтирания состоит в следующем: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирания рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины, ног. После этого сухим, жёстким полотенцем растирают тело до покраснения и появления приятного ощущения теплоты. Обтирание может быть частичным, когда обтирают лишь верхнюю часть туловища до пояса. Обычно применяют воду комнатной температуры или слегка подогретую; может быть использован для этой цели и насыщенный раствор поваренной или морской соли. Солевые растворы вызывают более выраженную, чем простая вода кожную реакцию, что оценивается положительно.

Хорошим методом закаливания является обливание. Для этого берут 2-3 ведра воды желаемой температуры и медленно поливают всё тело. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое рефлекторно оказывает лёгкое тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание. После водной процедуры кожу обтирают сухим полотенцем.

Не следует забывать и о мощном стимулирующем и закаливающим влиянии солнечного света. Под влиянием ультрафиолетовых лучей солнца в коже человека совершается ряд сложных процессов: расщепление сложных белковых соединений, превращение эргостерина в витамин D. Солнечные лучи обладают бактерицидным действием. Закалённая, загорелая кожа более устойчива к ожогам, воспалениям, кожным заболеваниям. Солнечные ванны следует применять разумно, иначе вместо пользы они могут принести вред, вызвав ожоги, перегревание, солнечный удар. В основу дозировки облучения должен быть положен принцип постепенного её увеличения. Лицам с повышенной чувствительностью к солнечным лучам и ослабленным здоровьем не следует гнаться за загаром в ущерб здоровью. После приёма солнечной ванны нужно 10-15 минут побыть в тени, а затем принять душ или выкупаться. При правильном пользовании солнечными ваннами останутся приятное самочувствие, достаточный сон, нормальный аппетит, хороший общий тонус организма, нормальная кожная реакция.

Воздушные ванны доступны человеку в любое время года. Воздух, действуя на кожу, производит ряд биохимических изменений в клетках и тканях. Температура воздуха обычно ниже температуры тела человека, что вызывает раздражение кожной поверхности. Систематическое раздражение кожи холодным воздухом закаливает организм, делая его более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды. Воздушные ванны принимаются при температуре 20° в начале курса. Продолжительность первой ванны 10-15 минут, для каждой следующей – время удлиняется на 10 минут и может быть доведена до 1-2 часов. Воздушные ванны полезно сопровождать движениями – ходьбой, бегом, гимнастикой. Хорошо чередовать их с солнечными. Курс воздушных ванн может быть длительным, а температура воздуха может быть понижена до 10-18°. Воздушная ванна повышает обменные функции организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма.

Если человек сильно утомился, активный отдых поможет быстрее восстановить силы. Полезно немного прогуляться по парку или саду. Обычно достаточно 10-15 минут. Но если времени на прогулку нет, нужно хорошо размять мышцы шеи и плечевого пояса.

Подавляющее большинство социологических опросов молодежи, которая занимается спортом, указывают на то, что спорт способствует формированию первоначального представления о жизни, обществе и окружающем мире. Непосредственно в спорте наиболее практично и, в то же время, ярко проявляются важнейшие для современного общества ценности, такие как равенство шансов на достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и свои слабости: страх, робость, неуверенность и лень.

Люди, прошедшие «школу спорта», считают, что именно спорт способствовал воспитанию веры в свои силы и возможности, а также научил умело этим пользоваться во всех сферах современной жизни. Многие спортсмены уверены, что именно благодаря спорту они стали личностью, освоили важнейший жизненный принцип современного общества — «рассчитывать на самого себя». В любом виде спорта достижение положительного результата, прежде всего, зависит от индивидуальных качеств человека: терпения, силы воли, трудолюбия, инициативности и усердия.

Таким образом, спорт занимает достойное место в жизни современного молодого человека. Сложно переоценить роль физической подготовки для полноценного развития подрастающего поколения, ведь регулярные занятия спортом, укрепляют не только

здоровье, но и закаляют характер человека и твёрдость духа. Спорт способствует сплочению людей, приносит массу положительных эмоций, воспитывает дух патриотизма.

Литература:

- 1 Белов В.И. «Психология здоровья» 2002 г.
- 2 Бальсевич В.К. «Физическая культура для всех и каждого» - 1999г.
- 3 Бойко В.В. «Развитие двигательных способностей человека» -1997г.
- 3 [studopedia.ru](http://studopedia.ru/3...rol-sporta-v-zhizni...molodezhi.html)»3...**rol-sporta-v-zhizni...molodezhi.html**
- 4 [opensport.com](http://opensport.com/page/rol-sporta-v-zhizni-molodezhi)»page/**rol-sporta-v-zhizni-molodezhi**
- 5 knowledge.allbest.ru»**Спорт и туризм**»**Спорт и молодежь**

Белоусов Вадим Игорьевич,
студент ГБПОУ КК ВЗСТ
Научный руководитель:
Гришина Анастасия Александровна

Влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни

В последние годы отмечен повышенный интерес населения к собственному здоровью. Однако обращает на себя внимание, что интерес к собственному здоровью просыпается в зрелом возрасте, чаще всего уже тогда, когда организм можно только лечить. Нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

В мировом сообществе степень успешности государства оценивается по состоянию здоровья его граждан. На данном этапе правительство России принимает активные меры по укреплению и сохранению здоровья своих граждан: принят закон о запрете курения, организовано министерство по физкультуре и спорту, выпускаются газеты, журналы, телевизионные и радиопередачи на тему здоровья, выпускается реклама. Однако статистика остается плачевной: количество заболеваний и травм неумолимо растет. Вот только несколько фактов: в 1990 году количество неинфекционных заболеваний составляло 55% от числа всех зарегистрированных заболеваний, а к 2020 году прогнозируется увеличение их числа до 73% (если ситуация и скорость роста заболеваемости останутся прежними). Самая распространенная форма рака – это рак легких (чаще всего встречается у курильщиков). Основной причиной потери трудоспособности у мужчин на сегодняшний день является алкоголизм.

Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Мною было проведено анкетирование в ГБПОУ КК ВЗСТ, где были заданы вопросы, по которым я хотел узнать о том, что понимают обучающиеся под понятием «Здоровье».

Вот наиболее типичные ответы на поставленный вопрос – «Здоровье – это когда человек занимается спортом, не курит, не пьёт», «Это спорт», «Здоровый иммунитет, отличное самочувствие», «Это жизнь без болезней», «Это правильное питание».

Хотя по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном). Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

В наше время, научно-технической и промышленной революции за человека почти все делают машины, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги.

Объект исследования: обучающиеся ГБПОУ КК ВЗСТ.

Предмет исследования: отношение студентов к физической культуре и спорту как способу формирования здорового образа жизни.

Цель: определить и обосновать потребность в здоровом образе жизни и его формировании средствами физической культуры.

Гипотеза: если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

1. Определить, что является здоровым образом жизни.
2. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
3. Провести исследование
4. Проанализировать полученные результаты, создание социально значимой продукции.

Методы исследования:

1. Реферирование - краткое письменное содержание изучаемого научно-методического материала.
2. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
3. Анкетирование.
4. Метод математической статистики.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями

тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Исследование проводилось с целью определения отношения к физической культуре и спорту у студентов 1 курса ГБПОУ КК ВЗСТ. В исследовании принимало участие 60 человек. Исследование проводилось при помощи анкеты.

АНКЕТА определения отношения к физической культуре и спорту, результаты анкетирования:

1. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
2. Что Вы готовы сделать для сохранения своего здоровья?
3. Посещаете ли Вы спортивные секции?
4. Имеете ли Вы вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)?
5. Если Вы занимаетесь в спортивной секции и имели вредные привычки, бросили ли вы их?
6. Что даёт Вам занятие спортом?

Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к занятиям ФК и С. Объективно рассуждая, можно сделать вывод, что отношение к занятиям ФК и С и собственно к своему здоровью относится на довольно-таки высоком уровне. Это связано с тем, что большинство студентов уделяет внимание ФК, а некоторые из них до сих пор продолжают заниматься спортом. Что же можно сказать, в общем, обо всех респондентах, то они не все ведут здоровый образ жизни (53% курит, но радуется то, что никто не употребляет наркотики, а 27% опрошенных готовы бросить вредные привычки). Физической культуре и спорту большинство испытуемых (55%) уделяет большое значение, так как они понимают, что это единственный способ вести красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым.

Асеева Анита Владимировна, студентка
ГБПОУ КК ВЗСТ
Научные руководители:
Есауленко Елена Павловна, Светличная
Людмила Сергеевна

Метод социологического опроса - Переход на "летнее" и "зимнее" время – как одна из форм получения и обработки объективной информации в исследовании

Общественный резонанс вокруг решения об установлении постоянного летнего времени в Российской Федерации и возможности перехода на постоянное зимнее время, а также возможности сезонного перевода «зимнее -летнее время» показал, что граждане России активно интересуются вопросами исчисления времени, и их мнения по этому вопросу значительно расходятся.

Общественное восприятие проблемы постоянного летнего и постоянного зимнего обостряется практически полным отсутствием со стороны федеральных органов исполнительной власти активной информационной кампании, направленной на разъяснение населению субъектов Российской Федерации последствий отмены сезонного перевода часов с установлением постоянного летнего времени и преимуществ летнего времени во всех регионах и городах России по критерию продолжительности светлого времени суток.

Во исполнении поручения главы администрации (губернатора) Краснодарского края А.Н.Ткачева по реализации поручений заместителя председателя Правительства Российской Федерации А.В.Дворковича от 14 марта 2013 года края на официальном сайте государственного управления Краснодарского края оформлен раздел "Решения Правительства РФ по вопросам исчисления времени". В данном разделе размещены информация и аналитические материалы по разъяснению эффекта реформы исчисления времени, предложенные к размещению Минпромторгом России, а также анкета для проведения социологического опроса. По этой инициативе мною было проведено исследование – социологический опрос по данной тематике.

Проблема: Проведение социологического опроса Переход на "летнее" и "зимнее" время - как одна из форм получения и обработки объективной информации в исследовании.

Гипотеза: Переход на "летнее" и "зимнее" время: за или против?

Цель работы: провести социологический опрос и выяснить мнение работников ветеринарной службы Краснодарского края, преподавателей и обучающихся Венцы-заря сельскохозяйственного техникума, по какому времени они предпочитают жить.

Задачи моего исследования:

1. Изучить историю перевода стрелок в мире и в нашей стране. Изучить график перехода на сезонное время. Выявить преимущества и недостатки сезонного перевода времени.

2. Провести социологический опрос по теме "Переход на летнее и зимнее время".

3. Сделать вывод.

Следовательно, *объектом* моего исследования становится сезонное время, а *предметом* – переход на летнее и зимнее время.

Методика исследования. Для подтверждения или опровержения гипотезы необходимо провести ряд исследований: во-первых, попытаться найти в современных статистических данных, доказательства экономии в связи с переходом на сезонное время. В литературных источниках найти информацию о влиянии перехода на сезонное время на жизнедеятельность человека. Провести социологический опрос по анкете, предложенной

на официальном сайте государственного управления Краснодарского края, и выяснить мнение людей по какому времени они предпочитают жить.

Анализ географических особенностей возможного изменения местного времени в Краснодарском крае.

При существующей в настоящее время в России системе часовых зон Краснодарский край живет по времени московской часовой зоны МСК = UTC+4. Край располагается в интервале восточной долготы 36°43' – 41°46', что соответствует расположению на его территории двух географических часовых поясов. Граница между поясами (меридиан 37°30') проходит примерно посередине между Анапой и Новороссийском. Западный угол территории (2,3% площади края) находится во втором часовом поясе международной системы часовых поясов (UTC+2), большая часть территории (97,7% площади) – в третьем часовом поясе международной системы часовых поясов (UTC+3). Местное время на территории края опережает среднее солнечное время на время от 1 ч 13 мин (крайний восток) до 1 час 33 мин (крайний запад).

При переходе на зимнее время большая часть Краснодарского края будет жить по поясному времени UTC+3. При этом по сравнению с сезонным переводом стрелок часов *суммарное за год количество светлого времени суток* в Краснодаре сократится на 31% в период с 18 до 23 часов (эффективно используемое населением светлое время суток после окончания рабочего дня) и сократится на 4% в период с 7 до 23 часов (период дневной активности населения). При переводе московской часовой зоны на поясное время UTC+2 время Краснодарского края будет опережать переждать поясное время на 1 час. При этом *суммарное за год количество светлого времени суток* в Краснодаре сократится на 66% в период с 18 до 23 часов и сократится на 12% в период с 7 до 23 часов. Отметим, что перевод московской часовой зоны на поясное время предлагается в рекомендациях парламентских слушаний в Государственной Думе Российской Федерации от 27 сентября 2012 года, где дана рекомендация: представляется обоснованной необходимость возврата к исчислению времени, приближенному к поясным значениям времени в системе всемирного координированного времени.

При переходе на зимнее время UTC+3 произойдет сокращение светлого времени суток как в период с 7.00 до 23.00 (период дневной активности населения Краснодарского края и спортсменов), так и особенно резко сократится светлое время суток вечером с 18.00 до 23.00 (эффективно используемое населением и спортсменами светлое время суток после окончания рабочего дня), что может сказаться на туристическом бизнесе в это время в г. Сочи. Особенно сильно этот эффект сказывается именно в зимний период дефицита светлого времени суток. При переходе на зимнее время UTC+3 в г. Сочи в первом квартале 2014 года (время проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014) сокращение в г. Сочи светлого времени суток вечером с 18.00 до 23.00 составит 64% (со 133 часов суммарного светлого времени вечером за квартал до 48 часов суммарного светлого времени вечером за квартал). С другой стороны, при переходе на зимнее время в г. Сочи в первом квартале возрастет на 69% количество светлого времени утром с 6.00 до 9.00 – увеличение составит в сумме за первый квартал со 124 часов до 209 часов, то есть, при переходе на зимнее время в г. Сочи светлого времени в сумме за первый квартал для трех утренних часов с 6.00 до 9.00 будет в несколько раз больше, чем за пять часов вечером с 18.00 до 23.00.

Понятие социологического опроса. Социологический опрос — это метод получения первичной социологической информации, основанный на непосредственной или опосредованной связи между исследователем и респондентом с целью получения от последнего необходимых данных в форме ответов на поставленные вопросы. Благодаря опросу можно получить информацию как о социальных фактах, событиях, так и о

мнениях и оценках людей. Другими словами, это информация об объективных явлениях и процессах, с одной стороны, и о субъективном состоянии людей — с другой.

Опрос — это форма социально-психологического общения между социологом (исследователем) и обследуемым (респондентом), благодаря которому появляется возможность в короткие сроки получить значительную информацию от многих людей по широкому кругу интересующих исследователя вопросов. Таково существенное достоинство метода опроса. Причем им можно пользоваться в отношении практически любых слоев населения. Чтобы использование опроса как метода исследования было эффективным, важно знать, о чем спрашивать, как спрашивать, и при этом быть уверенным в том, что полученным ответам можно доверять. Результаты опроса зависят от ряда обстоятельств: психологического состояния респондента в момент опроса; ситуации опроса (условия, которые должны быть благоприятны для общения); содержания анкеты или устного опроса.

Существует множество видов опросов, среди которых основными принято считать письменный (анкетирование) и устный (интервьюирование).

Я в своей работе использовала анкетирование. Анкетирование – письменная форма опроса, осуществляемая, как правило, заочно, т.е. без прямого и непосредственного контакта интервьюера и респондента. Заполнение анкет происходит либо в присутствии анкетера, либо без него. По форме проведения оно может быть групповым и индивидуальным.

Анкета – это система вопросов, объединенная единым замыслом, и направленная на выявление количественно-качественных характеристик объекта и предмета анализа. В нее входят упорядоченный список вопросов, на который опрашиваемый самостоятельно отвечает в соответствии с указанными правилами. Анкета имеет определенное строение, т.е. композицию, структуру.

Вопрос общественного восприятия проблемы постоянного летнего и постоянного зимнего времени при отмене сезонных переводов стрелок часов заключается в том, что при такой отмене граждане России должны сделать непростой выбор: для них лучше, чтобы было светлее вечером весной, летом и осенью, но темнее утром зимой в декабре-январе;

Или - для них лучше, чтобы было светлее утром зимой в декабре-январе, но темнее вечером всю весну, лето и осень. Разница между этими вариантами весьма существенна как для граждан, так и для экономики, поскольку световая обстановка в регионах меняется весьма неравномерно при выборе летнего, зимнего или поясного времени.

Поэтому я решила провести социологический опрос по анкете предложенной на официальном сайте государственного управления Краснодарского края, и выяснить мнение работников ветеринарной службы Краснодарского края, преподавателей и обучающихся Венцы-заря сельскохозяйственного техникума, по какому времени они предпочитают жить. Есть ли польза перехода на сезонное время.

Анкета "Переход на летнее и зимнее время" Я выбираю:

1. Меня устраивает система, когда дважды в год переводят часы - летом на "летнее" время, зимой на "зимнее" время.

2. Предпочитаю весь год жить по "зимнему" времени, чтобы утром, когда я встаю, было светло, пусть даже вечером будет рано темнеть.

3. Предпочитаю весь год жить по "летнему" времени, чтобы вечером было светло, пусть даже утром, когда я встаю (собираюсь на работу/учебу), будет темно.

Мною был проведен социологический опрос среди респондентов в составе 1048 человек.

Обработка результатов опроса показала, что подавляющее количество респондентов (672 голоса) предпочитает жить по "зимнему времени"; предпочтение жить

по "летнему времени" высказали 245 респондентов; желающих жить по системе, когда дважды в год переводят часы - летом на "летнее" время, зимой на "зимнее" время - 131 респондент.

По имеющимся результатам проведенных исследований Минздравом России поступивших в Минпромторг России и материалах парламентских слушаний в Комитете по охране здоровья Государственной Думы Российской Федерации от 27 сентября 2012 г. видно: что по данным ВЦИОМ, из общего количества опрошенных респондентов выявилось примерное равенство желающих жить по «летнему» и «зимнему» времени (35% и 29% соответственно), 31% безразлично. В нашем случае большее количество респондентов желает жить по "зимнему" времени, что не совпадает с результатами исследований Минздравом. Возраст респондентов также выявил предпочтения жить по летнему или зимнему времени. Люди до 25 лет предпочитают «летнее» время, сезонный перевод – людей от 35 до 45 лет, за «зимнее» время – люди предпенсионного и пенсионного возраста.

В нашем исследовании возрастная категория респондентов также выявил предпочтения жить по летнему или зимнему времени. Люди от 25 лет предпочитают «летнее» время (245 респондентов), сезонный перевод выбрали респонденты предпенсионного и пенсионного возраста (131 респондент), а от 30 до 55 лет, за «зимнее» время, что также не совпадает с результатами исследования по России.

Заключение. Российская Федерация – самая протяженная по географической долготе страна мира - простирается примерно на 170 градусов. Федеральный закон от 3 июня 2011 г. № 107-ФЗ «Об исчислении времени» даёт возможность регионам самим, исходя из своих интересов, представлять в Правительство Российской Федерации предложения по исчислению времени на своей территории. Регионы должны вести диалог со своим населением, а консолидированное и ответственное мнение законодательной и исполнительной ветвей власти представлять в соответствии с законом «Об исчислении времени». Проект «Об исчислении времени на территории РФ» Предусматривает сокращение количества часовых поясов с одиннадцати до, например, пяти.

По критериям светлого времени суток с 7.00 до 23.00 и с 18.00 до 23.00 часов варианты сезонного перевода стрелок часов и постоянного летнего времени приблизительно равноценны. В случае установления в регионах России поясного времени (сдвиг на запад на 2 часа относительно действующего исчисления времени) будет наблюдаться чрезвычайно резкое сокращение (24-78% в зависимости от региона) эффективно используемого населением светлого времени суток после окончания рабочего дня с 18 до 23 часов (свободное время после окончания рабочего дня) и необходимость массового изменения графиков рабочего дня представляется неизбежной. По сравнению с поясным временем даже возврат к сезонному переводу стрелок часов представляется более предпочтительным.

Анализ жалоб граждан и мониторинг прессы по вопросу отмены сезонного перевода стрелок часов и установлению постоянного летнего времени на территории Российской Федерации показал, что большинство граждан Российской Федерации совершенно не информировано о возможных вариантах и последствиях изменений в системе часовых зон России, в частности об общем увеличении в регионах России при постоянном летнем времени суммарного за год количества светлого времени суток в период с 7 до 23 часов (период дневной активности населения) и с 18 до 23 часов (эффективно используемое населением светлое время суток после окончания рабочего дня). Граждане не информированы о том, что установление в регионах России поясного времени наблюдается чрезвычайно резкое сокращение эффективно используемого населением светлого времени суток после окончания рабочего дня с 18 до 23 часов и неизбежно массовое изменение графиков рабочего дня. В условиях информационного

вакуума по этому важному и весьма политизированному вопросу население не имеет твёрдых точек опоры, зачастую довольствуясь слухами и спекуляциями. Таким образом, эффект от отмены в 2011 году сезонного перевода часов на зимнее время с установлением постоянного летнего времени в Российской Федерации не может быть оценен окончательно. Одним из важнейших направлений здесь является проведение специальных широкомасштабных медико-биологических и социологических исследований, связанных с отменой сезонного перевода часов на зимнее время и установлением на территории Российской Федерации постоянного летнего времени.

Список литературы

1. Блинов Н. Нужно ли нам зимнее и летнее время? «Наука и жизнь», №1, 1992.
2. Справочные материалы к расчетам и аналитическим материалам в отношении влияния на жизнедеятельность и здоровье населения отмены сезонного перехода на "летнее" и "зимнее" время, Министерство промышленности и торговли РФ;
3. Анализ продолжительности светлого времени суток и вариантов (последствий) возможной отмены сезонного перевода стрелок часов в Европейском союзе;
4. Анализ сценариев отмены сезонного перевода стрелок часов регионов РФ;
5. Расчеты и аналитические материалы в отношении влияния на жизнедеятельность и здоровье населения отмены сезонного перехода на "летнее" и "зимнее" время. Минздрав России, Роспотребнадзор, Росстандарт, Росстат, РАН, ВЦИОМ.
6. <http://subscribe.ru/archive/outsourcing.madidea/200610/25151835.html>
7. <http://www.apn.ru/opinions/article9494.htm>
8. <http://www.rg.ru/2006/10/27/strelki-perevedut.htm>

Оганесьянц Татьяна Акоповна, студентка
ГБПОУ КК ВЗСТ
Научный руководитель:
Добродомова Дина Михайловна

Процесс духовного взросления главного героя книги Ивана Шмелева «Лето Господне»

Одна из задач, стоящих перед современным обществом, - задача духовного возрождения. Необходимо разрушить культ наслаждения и наживы, самодостаточности и самодовольства, вернуть в сознание людей стремление к добру и любви, жертвенности и правде, сделать так, чтобы само общество поощряло целомудрие, честность, скромность, терпение, благонамеренность, великодушие.

Русская классическая литература – это духовная литература. Евангелие, Библия и православное вероисповедание являются основой и сущностью Русской культуры.

Истоки православной духовности раскрываются в поэзии В.Жуковского, Н.Огарёва, А.С.Пушкина, М.Ю.Лермонтова, Р.И.Тютчева, Н.Некрасова, А.Кольцова, И.Аксакова, А.К.Толстого, И.Никитина, А.Ахматовой.

Без знания православной культуры трудно осмыслить произведения И.С.Тургенева, Р.М.Достоевского, Л.Н.Толстого, И.Бунина, Б.Пастернака, С.Есенина. И знакомство с романом М.Булгакова «Мастер и Маргарита» будет поверхностным. В отечественной критике и литературоведении вопрос духовного становления человека мало изучен. Данная тема глубоко не рассматривается при изучении литературы в школе.

Но меня заинтересовало, есть ли в русской классической литературе произведение, в котором раскрыт процесс духовного взросления? Неожиданно для себя я открыла книгу И.С. Шмелева «Лето Господне». Вначале поразил язык, затем заинтересовала биография писателя. И тут я открыла для себя, что Шмелев – единственный русский писатель начала 20 века, который попытался ответить на интересующий меня вопрос.

Если предположить, что православная культура помогает духовно-нравственному воспитанию человека, то каким образом духовное взросление ребенка происходит в романе И.Шмелева «Лето Господне»?

Цель моей работы: определить условия, необходимые для духовно-нравственного взросления ребенка, в процессе анализа романа И.Шмелева «Лето Господне» с позиций православной культуры.

Этапом духовного пути И.С. Шмелева стала книга “Лето Господне”. Чтобы как-то утешить боль от созерцания поруганной, разоренной России, избавиться от мучительных картин пережитого кровавого кошмара, И. Шмелев обращается к годам далекого детства. И там, отбросив весь багаж юношеских рационалистических идей и более поздних теорий и представлений, открывает заново то, что некогда наполнило и питало его душу. Он всматривается в себя самого, когда-то по-детски доверчиво принявшего истину, и запечатлевает мировосприятие верующего ребенка.

Книга Ив. Шмелева "Лето Господне" поднимает одну из актуальных проблем современности: возрождение русского духовного начала. Именно сейчас, когда люди пытаются восстановить утраченные духовные ценности, вернуться к славному прошлому русского народа, сейчас, на переломе двух веков, книга Ив. Шмелева приобретает небывалую значимость. Она помогает ощутить духовную близость со своими предками, прикоснуться к истокам веры, воспитать чувство любви к родной земле. Смысл жизни, по Шмелеву, заключается, прежде всего, в служении родной земле, в поддержании ее традиций, обрядов, верований, в поклонении ее святыням.

Человек есть существо, образуемое единением тела и души (духа). Дух – философское понятие, означающее невещественное начало, в отличие от вещественного,

материального. Крайности расчеловечивания человека обрели в настоящее время всеобщий, угрожающий для нашей жизни характер. К сожалению, в наше время в большинстве семей поступают обратно здравому смыслу и православному учению: более всего заботятся о теле ребенка, меньше о душе и совсем не проявляют заботу о главной части – духовном развитии и укреплении в вере.

Православный образ жизни давал большее развитие души и духа. Люди прошлого времени хорошо знали и исполняли красивые обряды крестин, именин, свадьбы, поминовений, церковных праздников, умели рассказывать и толковать сказки и жития святых, Евангелие и Библию и т.д.

Выдающийся русский мыслитель И.А.Ильин предложил развернутую систему национального воспитания в своей работе «Путь духовного обновления». «Надо сделать так, - предлагал он, - чтобы все прекрасные предметы, впервые пробуждающие ребенка, вызывающие в нем умиление, восхищение, преклонение, чувство красоты, чувство чести, любознательность, великодушие, жажду подвига, волю к качеству – были национальными, у нас в России – национально русскими; думали русскими словами; чтобы они почуяли в себе кровь и дух своих русских предков и приняли бы с любовью и волею – всю историю, судьбу, путь и признание своего народа». Первое «зажигание сердца», по мнению Ильина, происходит в семье.

Шмелев показывает жизнь человека не в смене времен года, но в церковном богослужбном круге – Человек идет по времени, отмеченному событиями церковной жизни. Недаром и главы «Лета Господня» называются согласно тому: «Великий пост»... «Ефимоны»... «Благовещение»... «Пасха»... «Троицын день»... И все проходит человек: «Праздники», «Радости», «Скорби» - так обозначены основные части «Лета Господня».

Триединство духовного взросления человека: праздники, радости, скорби

«Лето Господне» - «круглый мир», составляющий триединство духовного взросления человека: праздники, радости, скорби.

Часть 1. «Праздники». Жизнь семьи Вани подчинена православному годовому циклу. Каждый день имеет свое название. Особое значение имеют двенадцатые праздники: от Великого Поста к Масленице, а за ней опять Великий Пост. Круг замкнулся: мир существовал до этого, будет и после.

Часть 2. «Радости» в порядке движения от праздника к празднику. Это второй круг: крестный ход, именины, говенье, хозяйственные работы (заготовка льда, засолка огурцов, капусты), купеческие дела отца Вани (наем рабочих), катание на лодках на Троицу, катание на санях с горок на Масленицу, подготовка проруби на Крещение...

Часть 3. «Скорби» - это третий круг по православному календарю. Страшная трагедия – смерть отца. Время скорби противопоставлено счастливому, праздничному. Все события лишаются своего глубинного смысла: «Нонче и праздник не в праздник нам».

Герой Шмелева проходит 3 жизненных цикла, которые составляют один большой цикл, включающий в себя праздники, радости и скорби.

Книга Шмелева «Лето Господне» вышла с подзаголовком «Праздники. Радости. Скорби». Вспоминая свое детство, которое для него закончилось в семь лет трагической гибелью отца, Шмелев, в соответствии с церковным календарем, воссоздал неизменный круг бытия «святой Руси»: повседневную жизнь большого купеческого дома и работников, почитающих этот дом как свой собственный, религиозные и семейные праздники, крестные ходы, Масленицу и Великий пост, болезни и несчастья, паломничество к Святой Троице. Жажда праведности составляет, по Шмелеву, коренную черту всего русского обихода.

Автор, видимо, долго размышлял над композицией и решил выстроить рассказы так, чтобы они походили на церковный православный календарь, прочитанный глазами

ребенка. Уже в одном этом сказывается оригинальность творческого замысла писателя. Ведь, по сути, мы приобщаемся к тайнам непорочной детской души. То, что церковный календарь весь состоит из праздников и дат религиозных обрядов, знает каждый. Но вот выстроить из религиозных символов одну человеческую жизнь в движении плоти и духа мог лишь гениальный художник. Шмелев И.С. начинает роман с Великого Поста, а точнее - с "Чистого понедельника". Для Вани этот "Понедельник" - волшебная сказка, открытие нового мира. Каждый человек помнит свое детство и светлым, и омраченным. И мне понятно состояние души Вани, когда в такой сказочный день происходят отнюдь не сказочные события. Вот отец грубо кричит на Василь Василича: "Пьяная морда!" А тот и ответить не может, так нарезался. По дороге в церковь, где будет стояние, попадает пьяный парень и ругается ужасными словами. К сожалению, и сейчас таких сколько угодно. В душе ребенка, конечно, тревожно: с одной стороны - ожидание светлого праздника, с другой - страх от того, что есть люди, которым на это наплевать.

В сплетении восторга, страха и стыда Ваня вырастает в так давно существующий мир взрослых людей. Но он таит в глубине души уверенность, что лично он избежит такой жизни и поступков, которые пугают его во взрослых.

Душа его зреет, раздвигая пределы детской жизни. Вот он стоит возле храма Христа Спасителя - будущей золотоголовой жертвы русского народа. Еще не разрушенный большевиками храм будто мечтает о новом возрождении, в новой России. Но это мои мысли, а герой Шмелева взлетает духом выше и чище, потому что взирает на здравствующий исконный храм и ничто не омрачает его душу. Это уже не сказочное детское чувство, а родовая память, пробуждающееся чувство национальной гордости и причастности к русской истории и народным святыням. И меня, как читателя и соотечественника Ивана Шмелева, охватывает именно такое ощущение, очищающее и исцеляющее душу, словно мне много лет, и я успела много пережить.

Но надо учитывать, что И.С. Шмелев показывает жизнь именно детской души. В восприятии ребенка весь окружающий мир предстает просветленным, обожженным, где "ничего не страшно" и "всем хорошо. Шмелев показывает, как впервые в душу человека проникает сознание страшной тайны – бытия Божия. "Мне делается страшно. Я смотрю на Распятие. Мучается Сын Божий! А Бог-то как же... как Он допустил?... Чувствуется мне в этом великая тайна – Бог"

Герой книги живет как бы вне конкретного времени, все опирается лишь на время церковное, текущее по каким-то особым, неземным законам. Движение совершается от радостей к скорбям. Церковный календарь – сюжетная основа книги И.Шмелева «Лето Господне»

Герой Шмелева прошел три жизненные цикла, которые составляют один большой цикл, включающий праздники, радости, скорби. *Это триединство, составляющее переживания человеческой души, и есть процесс духовного (душевного) становления человека.* Кольцевая композиция книги раскрывает единое целое, неразрывную связь прошлого, настоящего, будущего.

И.С. Шмелев – исследователь процесса духовного становления Человека в русской литературе

Шмелев И.С. - один из тех писателей, что оказались на чужбине: Б.Зайцев, И.Бунин, А.Ремизов, М.Осоргин и другие. «Но не они сумели сохранить не только доброе чувство к отторгнувшей их Родине, но и не потускневшим и нерастроченным золото русской речи!»

Эту удивительную книгу нужно «читать понемногу всю свою жизнь. Эта великая книга расскажет об удивительном нраве славной России лучше всякого учебника истории».

Какие же условия необходимы, по Шмелеву, для духовного становления человека? Анализируя «Лето Господне», можно выделить три условия.

Первое условие: культурная среда православных праздников

Символический смысл закольцованной композиции романа заключается в том, что жизнь семьи Вани подчинена православному годовому циклу. Каждый день имеет свое название. Особое значение имеют двенадцатые праздники. Первая часть романа так и называется - "Праздники". Повествование начинается с Великого поста и заканчивается Масленицей. За Масленицей вновь следует Великий пост. Круг замыкается. Есть ощущение мира, который будет существовать вечно в таком круговороте. Этот "круглый мир" и заключает в себе, по мнению автора, смысл человеческой жизни на земле.

Великий Пост

Самый важный и самый древний из многодневных постов. Он соблюдается в память о сорокадневном посте Спасителя в пустыне; он же вводит нас в Страстную седмицу, а затем к радостям Светлого Христова Воскресения. Великий пост – это время молитвы и покаяния, когда каждый христианин должен испросить у Господа прощение своих грехов и достойно причаститься святых Христовых Тайн согласно заповеди Христовой:

«Я просыпаюсь от резкого света в комнате: голый какой-то свет, холодный, скучный. Да, сегодня Великий пост. Сегодня у нас чистый понедельник, и все у нас в доме чистят. Я смотрю на растерзанные бумажные цветочки, на золоченый пряник «масленицы» - игрушки, принесенные вчера из бань: нет ни медведиков, ни горок – пропала радость. И радостное что-то копошится в сердце: новое все теперь, другое. Теперь уже «душа начнется», - Горкин вчера рассказывал, - «душу готовить надо». Говеть, поститься, к Светлому Дню готовиться».

Цветовая палитра писателя по яркости и чистоте красок близка древнерусской живописи: красная Пасха, сине-бело-голубое Рождество, свежая зелень Троицы и – золото, золото - золотом залито все: «...и небо золотое, и вся земля, и звон немолчный кажется золотым тоже, как все вокруг».

Благовещение

«Светло у меня на душе, покойно. Завтра праздник такой великий, что никто ничего не должен делать, а только радоваться, потому что если бы не было Благовещенья, никаких бы праздников не было Христовых».

Пасха (Светлое Христово Воскресенье)

Пасха является также исторически самым первым христианским праздником. В честь праздника Пасхи совершается самое торжественное богослужение: пасхальная полуночица, крестный ход с зажженными свечами вокруг храма, радостная светлая утренняя и Божественная литургия.

Позади покаянные дни Великого поста. Начинается мясоед. В первый день Пасхи освящается скромная пища – продукты из молока, творога, яиц, мяса. Самыми древними из особых кушаний являются кулич и пасха. Третьим атрибутом пасхального стола являются крашеные яйца.

«Пост уже на исходе, идет весна. Прощумели скворцы над садом, - слышал их кучер, - а на Сорок Мучеников прилетели и жаворонки. Каждое утро вижу я их в столовой: глядят из сухарницы востроносые головки с изюминками в глазках, а румяные крылышки заплетены на спинке. Жалко их есть, так они хороши, и я начинаю с хвостика. Отпекли на Крестопоклонной маковые "кресты"... Скоро Пасха! Принесли из амбара "паука", круглую щетку на шестике, - обметать потолки для Пасхи. У Егорова в магазине сняли с окна коробки и поставили карусель с яичками. Я подолгу люблюсь ими: кружатся тихо-тихо, одно за другим, как сон. На золотых колечках, на алых ленточках.

Сахарные, атласные... В булочных - белые колпачки на окнах с буквами - Х.В. ... Отец доволен: Пасха будет спокойная.»

Вербное Воскресение

Во время всенощной, под праздник Входа Господня в Иерусалим, люди стоят с ветвями в руках. На Востоке эти ветви пальмы, у нас – вербы, вестницы наступающей весны. Отсюда и название – Вербное воскресенье.

Троица

«Пахнет горячими ватрушками, по ветерку доносит. Я сижу на досках у сада. День по-настоящему летний. Я сижу высоко, ветки берез вьются у моего лица. Листочки до того сочные, что белая моя курточка обзеленилась, а на руках – как краска. Пахнет зеленой рощей. Я умываюсь листочками, тру лицо, и через свежую зелень их вижу я новый двор, новое лето вижу. Сад уже затенился, яблони – белые от цвета; в сочной густой траве крупно желтеет одуванчик. Я иду по доскам к сирени. Ее клонит от тяжести кистей, я беру их в охапку, окунаюсь в душистую прохладу и чувствую капельки росы. Завтра все обломают на образа. Троицын день завтра».

Рождество Христово

Снег ровным покровом ложится на землю... Морозная звёздная ночь... Кажется, что небо стало ближе. Вся природа погружается в сон, а в сердце загорается огонёк надежды на то, что мир вокруг нас станет лучше.

Всякий раз, когда мы перешагиваем порог Нового года, на душе становится особенно тепло, потому что через несколько дней наступит Праздник Рождества!

Рождество Христово - удивительное время, когда сердце наполняется ожиданием чуда... И это чудо происходит!..

Каждый из нас старается провести этот день не так, как любой другой: подарить добро и любовь близкому человеку, стать лучше, а самое главное - ближе к Богу.

Святки

Дни после праздника Рождества Христова называют Святыми Днями. В народе они получили название «Святки». Пост в эти дни отменяется, даже в среду и пятницу можно вкушать скоромную пищу. Издревле эти дни были любимыми у русского народа. По деревням и городам ходили со звездой славильщики, заходили в дома, славили хозяев дома, поздравляли с праздником, пели песни-колядки. Так нарастает ощущение праздника и света. У Шмелева Солнце вливает во все радость.

Масленица

«Масленица... Я и теперь еще чувствую это слово, как чувствовал его в детстве, яркие пятна, звоны - вызывает оно во мне; пылающие печи, синеватые волны чада в довольном гуле набравшегося люда, ухабистую снежную дорогу, уже замаслившуюся на солнце, с ныряющими по ней веселыми санями, с веселыми конями в розанах, в колокольцах и бубенцах, с игривыми переборами гармонью.

Или с детства осталось во мне чудесное, непохожее ни на что другое, в ярких цветах и позолоте, что весело называлось - "масленица"?»

Второе условие: общение с духовно богатыми людьми

Система образов книги представляет круг, в центре которого главный герой произведения И.Шмелева, мальчик Ваня. Для Вани все ново в этом мире. Он познает его под влиянием взрослых в повседневном общении. Это стержень романа, на который нанизано все остальное. Соответствуют, по-моему, композиции романа и душевные движения маленького героя. Красота духовного общения – вот что главное. «Все были со мной связаны, и я был со всеми связан».

Среди множества персонажей «Лета Господне» выделяются два героя: отец Вани, Сергей Иванович, и старый плотник Михаил Панкратыч Горкин.

Горкин – это значащая фамилия, так как Красной Горкой в народе называют Пасху, недаром Сергей Иванович ласково именуется старого «филенщика» Горкой. Горкин и в самом деле осуществляет каждодневное служение мирянам ради сохранения святоотеческой традиции, но делает это с сознанием добротолубия, предлагая своему воспитаннику самому постигать смысл православной обрядности.

Горкин появляется буквально с первых страниц повествования. «Отворяется дверь, входит Горкин...». Или вот еще о нем же: «Горкин сегодня причащался... мне кажется, что он непременно будет преподобный, как Сергей Преподобный: они очень похожи». «Ключи от свечного ящика у него в кармане, и он всегда позванивает ими: должно быть, ему приятно».

Если значение образа Горкина как духовного наставника Вани достаточно проясняется в контексте повести И. Шмелева, то с образом Сергея Ивановича все несколько сложнее: он предприниматель, человек деловой.

Вся повесть словно сыновий поклон и памятник отцу, сотворенный в слове. Кипящий в делах, в заботах отец всегда находит время для сына, для дома, для людей. Не случаен огромный румяный крендель, «такой чудесный», невиданный, вкусный-вкусный, в день именин подаренный Сергею Ивановичу как знак большой любви и уважения окружающих. Но при всем размахе дел его нельзя отнести к богатым людям Москвы. Объяснение здесь простое: в роду Сергея Ивановича принято вести дела честно, без обмана и темных спекуляций, уважать нанятых работников, сполна платить им за труд, награждать за талант и мастерство.

Но мы сказали о скорбных нотах, которые все слышнее в повести. Умирает упавший с лошади отец. «На небольшом письменном столе... я закрыл сумочку, не видя... вышел из кабинета, на цыпочках... и не входил больше».

Здесь звучит едва сдерживаемая боль. Все напоминает о живом, здоровом отце, о счастливом времени и потому «и радостно, и больно».

Вокруг главного героя двигаются, как в калейдоскопе, другие люди, и каждый отдает частицу своей души этому ребенку

Заключение

Проблема духовного становления человека - вечно современная проблема духовно-нравственного воспитания молодежи. «Лето Господне» остается для меня книгой о драгоценных душевных способностях ребенка сохранить молодость души. Нельзя человеку прожить без любви, потому что самое главное и драгоценное в его жизни отрывается именно сердцу.

Православная культура, природа и общение с духовно богатыми людьми – источники духовно-нравственной культуры. Духовно совершенный Человек – это человек Долга, Совесть, Любви. Только созерцающая любовь открывает нам *чужую душу* для верного, проникновенного общения, для взаимного понимания, для дружбы, для брака, для воспитания детей. Все это недоступно бессердечным людям. Только созерцающая любовь открывает человеку его *родину*, т.е. его духовную связь с родным народом, его национальную принадлежность, его душевное и духовное лоно на зеле. Иметь родину есть счастье, а иметь ее можно только любовью. Нельзя нам без любви. Без нее мы *обречены* со всей нашей культурой. В ней наша надежда и наше спасение.

Литература

1. Библия. Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. - Свято-Успенская Почаевская Лавра. 2011.
2. Буровцева Н.Ю.: «И.С. Шмелев «Лето Господне». «ДРОФА». М.2012.
4. Духовные истоки воспитания. Православная культура в школе. 2012.

6. Ильин И. О тьме и просветлении. Книга художественной критики. Бунин. Ремизов. Шмелев. И. Шмелев. Лето Господне - АСТ Олимп. М. 1996.
7. Лавров С.В. Образ красоты в повести Ивана Шмелева «Лето Господне». 11 класс. Литература в школе №3. 1997.

Нематёва Ксения Сергеевна,
студентка ГБПОУ КК ГСТ
Научный руководитель:
Теплинская Любовь Петровна

Социальная и профессиональная мобильность будущего специалиста

Важнейшей жизненной ценностью личности является достижение успеха.

В толковом словаре С. И. Ожегова слово «успех» рассматривается в трех значениях:

- 1) Как удача в достижении чего-либо;
- 2) Как общественное признание;
- 3) Как хорошие результаты в работе, учебе и других видах общественно полезной деятельности.

Таким образом, понятие « успешность » необходимо рассматривать как личностно-значимые и социально-оцениваемые результаты деятельности.

Для успешного осуществления профессиональной деятельности будущий специалист должен обладать определенным набором компетенций, характеризующих его как личность и профессионала, и позволяющие ему ориентироваться в своей профессии, специальности, быть конкурентоспособным на рынке труда, быть готовым к самообразованию, т.е. владеть, обладать социальной и профессиональной мобильностью. Современные общественные преобразования вызывают к жизни потребность в специалистах, умеющих анализировать и реализовывать нестандартные решения в ситуации рыночной конкуренции, умеющих уходить от стереотипов в производственных и личностных сферах деятельности.

Социальная активность и мобильность будущих специалистов в обществе измеряется степенью его сознательного участия в общественной жизни. Формирование и проявление активной жизненной позиции личности специалиста связано с развитием творческих способностей личности. Активность личности закладывается в «фундамент» личности на всех этапах жизни, начиная с выбора профессии, и корректируется, направляется на протяжении всей сознательной деятельности. В связи с этим мы провели исследование-опрос среди студентов нашего техникума. Как известно, на выбор профессии, влияют социальные, психологические и экономические факторы. В исследовании проблемы выбора профессии приняли 75 первокурсников. Анализ результатов показал, что основными факторами, определяющими выбор профессии являются: социальный статус семьи; уровень образования родителей; материальная обеспеченность семьи; место работы и должность родителей. При выборе профессии ориентировались на мнение родителей – 54% опрошенных; востребованность профессии – 36%; возможность самореализации в профессиональной деятельности – 10%. К сожалению, как мы видим, возможность самореализации и востребованность профессии не на первом месте. А зная, что сегодня имеется перенасыщение рынка труда специалистами определенных профессий (по информации нашей городской службы занятости, трудности в трудоустройстве испытывают на сегодняшний день юристы и бухгалтеры), в связи с этим, как показывает практика, выпускник, чья подготовка ориентирована только на одну конкретную специальность, сегодня испытывает большой риск остаться без квалифицированной работы. Это происходит вследствие того, что он не в состоянии достаточно быстро адаптироваться и овладеть другой специальностью, по ряду причин более востребованной на данный момент в обществе.

Наш техникум, как среднее профессиональное образовательное учреждение, имеет большие возможности для подготовки квалифицированных, практико-ориентированных

специалистов, обладающих многофункциональными умениями, способных работать в современных условиях наукоемкого и высокотехнологичного производства. Инженерно-педагогический состав ориентирует будущих специалистов к профессиональному и личностному совершенствованию, достижению более высоких результатов в освоении профессии, обучают способности корректировать собственное поведение в ситуациях профессионального общения во время учебных и производственных практик, прислушиваться к мнению коллег, адекватно оценивать собственное участие в совместной работе.

В настоящее время на производстве востребованы такие качества специалистов как карьерная гибкость, адаптивность, готовность отдаваться работе, профессиональная мобильность – готовность и способность работника к смене выполняемых заданий, к освоению новых специальностей или изменений в них, возникающих под влиянием технических и технологических преобразований, т.е. эффективная адаптация личности к требованиям профессии.

Профессиональная мобильность имеет содержание. Основываясь на вышеизложенном, в нашем исследовании профессиональную и социальную мобильность мы рассматриваем как качество личности, обеспечивающее внутренний механизм развития человека, результатом которой выступает самореализация человека в профессии и жизни, как процесс преобразования человеком самого себя и окружающей его профессиональной и жизненной среды.

Специальная мобильность – это владение профессиональной деятельностью на достаточно высоком уровне, способность проектировать свое дальнейшее профессиональное развитие. В связи с этим, важнейшим показателем эффективности профессиональной подготовки будущих специалистов является степень удовлетворенности качеством своей профессиональной подготовки. Был проведен опрос среди студентов 3-го курса о планировании обучения в высших учебных заведениях. По результатам опроса 38% ответили – да, 40% - затрудняются с ответом, 12% ответили – нет и 10% планируют открыть свое дело. Планируя трудоустройство, выпускники в первую очередь к сожалению рассчитывают на помощь родителей, родственников и знакомых и часто не готовы приложить какие-то усилия для поиска работы. Отсюда следует, что уровень активности молодых специалистов в поисках работы по специальности, желание реализовывать себя в профессии недостаточно высок. И здесь очень важна личностная и социальная мобильность будущего специалиста – владение способами личностного самовыражения и саморазвития, важна социальная ответственность за результаты своего труда. Индивидуальная мобильность – это готовность к профессионально-личностному росту, самоорганизации и самореабилитации.

Процесс формирования профессиональной мобильности заключается в выявлении, развитии и задействовании творческого потенциала человека в сфере труда и повседневной жизни. Их реализация в совокупности и каждой в отдельности обеспечивает эффективное выполнение обязанностей в процессе труда при оптимальном задействовании творческого потенциала. Таким образом, мы пришли к выводу, что образование призвано подготовить нас как будущих специалистов, способных менять профессию или род деятельности. Профессиональная мобильность так же предполагает развитие способности к успешной самореализации в общественной сфере, образование должно сформировать у будущего профессионала личностные характеристики, помогающие ему самостоятельно выстраивать вектор своего карьерного роста.

Суммируя выше обозначенное, можно сказать, что мобильность есть характеристика личности, обеспечивающая интеграцию личности в постоянно меняющихся жизненных ситуациях.

Литература:

1. Горюнова Л. В. Профессиональная мобильность специалиста как проблема развивающегося образования в России: дис... доктора пед. наук: 13.00.08 / Горюнова Лилия Васильевна. — Ростов-на-Дону. — 2006. — 337 с.
- 1 Дворецкая Ю. Ю. Психология профессиональной мобильности личности: дис. ... кандидата псих. наук: 19.00.01 / Дворецкая Юлия Юрьевна. — Краснодар, 2007. — 143 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
- 4.Амирова Л. А. Проблема профессиональной мобильности педагога и перспективные ориентиры ее развития /Л. А. Амирова // Образование и наука: журнал теоретических и прикладных исследований Уральского отделения Российской Академии образования. — 2009. — № 8 (65). — С.86–96.
5. Асмолов А. Г. Вариативное образование в изменяющемся мире: опыт становления и стратегические ориентиры развития современной образовательной системы в России / Александр Григорьевич Асмолов // Вариативные педагогические системы. — М, 1995. — С. 40–52.
6. Дементьева О. М. Формирование социально-профессиональной мобильности студентов в учреждениях среднего профессионального образования: автореф. ... дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.08 — теория и методика профессионального образования / О. М. Дементьева. — М., 2009. — 22 с.

Алтанец Наталья Олеговна, студентка
ГБПОУ КК ГСТ
Научный руководитель:
Лучко Ирина Валентиновна

Живопись М.Ю.Лермонтова

200-летие со дня рождения великого русского поэта Михаила Юрьевича Лермонтова - значимое событие для всей российской и мировой культуры. Это событие вызвало всеобщий интерес к жизни и творчеству М.Ю. Лермонтова, лира которого звучит с неугасающей силой в русской и мировой литературе, заставляя все новые поколения читателей восторгаться гением великого поэта.

Михаил Юрьевич Лермонтов был очень одарённым человеком. Природа щедро наделила его не только высоким даром поэта, прозаика, драматурга, но и талантом художника.

На протяжении всей жизни Лермонтова художник жил в нем рядом с поэтом.

М.Ю. Лермонтов рисовал всю свою сознательную жизнь с детства и до безвременной гибели. Многие его работы не сохранились. Однако и то, что дошло до нас: более десятка картин маслом, более пятидесяти акварелей, свыше трёхсот рисунков и набросков на полях рукописей и в альбомах его друзей – даёт возможность составить достаточно полное представление о его живописном наследии.

Талант Лермонтова-художника многогранен. По своей тематике и жанровым признакам его работы могут быть разбиты на несколько групп:

- портреты;
- пейзажи;
- военная тема;
- жанровые сцены;
- карикатуры;
- наброски и рисунки, не имеющие определенного сюжета;
- иллюстрации – самая небольшая группа рисунков Лермонтова.

В области техники диапазон Лермонтова-художника также очень разнообразен. Он работал в живописи, акварели, рисунке и даже в литографии (о последнем свидетельствует автолитография «Вид Крестовой горы из ущелья близ Коби» (1837). Из художественного наследия Лермонтова известны картины маслом: «Вид Тифлиса» (1837), «Воспоминание о Кавказе» (март – апрель 1838), «Черкес» (1838).

Портретная живопись.

Наиболее значительный цикл среди акварелей Лермонтова составляют портретные зарисовки. Как писатель и художник, Лермонтов всегда проявлял пристальный интерес к внешности человека. В «Княжне Мери» он говорит о возможности понимания человеческого характера, «когда глаз выучится читать в неправильных чертах отпечаток души «испытанной и высокой».

Отпечаток души испытанной и высокой можно увидеть на акварельном автопортрете (*Автопортрет. Акварель. 1837-1838*). Душевная доброта и мягкость невольно читаются в его выразительных глазах. Но вместе с тем, сколько в них грусти, печали!

Гляжу на будущность с боязнью,
Гляжу на прошлое с тоской
И, как преступник перед казнью,
Ищу кругом души родной...

На поэте мундир Нижегородского драгунского полка. Фоном портрета является кавказский вид.

Личность поэта глубже и полнее познается в связи с теми людьми, которые были ему близки и дороги. М.Ю. Лермонтов написал «Портрет Юрия Петровича Лермонтова» (акварель; 1835–1836) – своего отца.

Ужасная судьба отца и сына
Жить розно и в разлуке умереть....

В этих стихотворных строках, вызванных смертью самого близкого ему человека, Лермонтов с глубокой горечью характеризует драматически сложившиеся отношения с отцом Юрием Петровичем, встречи с которым были редкими.

Три портрета посвятил одной женщине, Варваре Александровне Лопухиной (1815 – 1851). На первом (*Акварель М.Ю.Лермонтова. 1835 – 1838*) мы видим молодую женщину с большими ласковыми глазами. Прямой пробор подчеркивает правильные черты лица с удлинённым овалом.

Любовь к Вареньке он сохранил до конца своей жизни. Чувство к ней было безотчетно, но глубоко и истинно. В 1835 году она вышла замуж за Н.Ф.Бахметева. Лермонтов тяжело переживал случившееся. В его стихах звучат горестные мотивы утраченной любви.

Расстались мы; но твой портрет
Я на груди моей храню:
Как бледный призрак лучших лет,
Он душу радует мою.

Сохранился великолепный акварельный «Портрет А. А. Столыпина (Монго) в костюме курда» (Акварель 1841), который приходился поэту двоюродным дядей с материнской стороны. С ним Лермонтова связывали длительные дружеские отношения. А.А.Столыпин прожил рядом с Лермонтовым последние два месяца его жизни. На дуэли поэта с Мартыновым он был негласным секундантом. А.А. Столыпин был известен в гусарской среде под именем Монго.

Своего друга изобразил в поэме «Монго»
...породы английской он был –
Флегматик с бурыми усами....
Пейзажная живопись.

Большинство пейзажей М.Ю. Лермонтов писал маслом или акварелью. В акварели «Пейзаж с мельницей и скачущей тройкой» (1835 – 1836) Лермонтов запечатлел приметы любимой им отчизны: мельницу, неширокую речку, тройку, скачущую по проселочной дороге, «чету белеющих берез» на холме, дали, покрытые синеватой дымкой. Поэтичность пейзажа акварели сливается с любовью к русской природе в стихотворении «Родина»:

Проселочным путем люблю скакать в телеге
И, взором медленным пронзая ночи тень,
Встречать по сторонам, мечтая о ночлеге,
Дрожащие огни печальных деревень.

Особое место в жизни Лермонтова занимает Пятигорск. В картине «Вид Пятигорска» (масло; 1837–1838) запечатлен панорамный пейзаж с прохладными голубыми далями, аккуратными домиками в долине. Это Пятигорск, каким знал и любил его М.Ю. Лермонтов, где жили герои его произведений.

Одной из лучших живописных работ М.Ю. Лермонтова является «Вид горы Крестовой» (масло; 1837–1838), выполненной по зарисовкам, сделанным с натуры. Картина изображает панораму на Крестовую гору.

Многие картины и рисунки М.Ю. Лермонтова могли бы служить иллюстрациями к его поэмам и стихам. Но рисовались они раньше, чем поэт создавал свои литературные произведения. Так, например, в 1832 г. в лирике М.Ю. Лермонтова встречаются стихи, посвященные морю, одним из которых является стихотворение «Парус».

Изображение моря и паруса в стихотворении и акварели (1828 – 1832) объединены эмоциональным накалом:

Белеет парус одинокой
В тумане моря голубом!...
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?
Кавказ.

Особое место в жизни и творчестве поэта занимает Кавказ. Своё восхищение величественной природой Кавказа он высказал в детском акварельном рисунке «Детский рисунок М.Ю. Лермонтова» (бумага, акварель), изобразив горы, напоминающие Бештау и Машук. У их подножия огромное озеро и парусная лодка. Внизу подпись на французском языке: «М.Л.1825, 13 июня на Горячих водах». В Тарханах он рисовал горы, бурные реки, всадников, лошадей.

Глядя на картины «Воспоминания о Кавказе» (масло; 1838), «Кавказский вид с Эльбрусом» (холст, масло; 1837г), невольно вспоминаются строки:

Синие горы Кавказа, приветствую вас!
Вы взлелеяли детство мое;
Вы носили меня на своих одичалых хребтах;

Путешествуя по Кавказу, М.Ю. Лермонтов останавливался в древней столице Грузии – Мцхете. Великолепие гор, величественные стены собора, развалины монастыря – эти места воспел М.Ю. Лермонтов в поэме «Мцыри» и запечатлел на своей картине «Военно - Грузинская дорога близ Мцхеты» (масло; 1837–1838). Мы видим место, «где, сливаясь, шумят, обнявшись, будто две сестры, струи Арагвы и Куры». В правой части полотна изображен Мцхетский монастырь, в «сумрачных стенах» которого томится герой лермонтовской поэмы. На картине большую часть полотна занимает изображение неба. Думаю, это не случайно. Оно так же окрыляет мечту живописца, как и мечту героя его поэмы.

Полк, в котором служил Лермонтов, располагался недалеко от Тифлиса. И поэт неоднократно бывал в этом древнем восточном городе. Так появился ещё один замечательный образец романтической живописи – картина Лермонтова «Вид Тифлиса» (масло; 1837).

Романтическое восприятие кавказской природы отразилось в живописных полотнах и стихах. Картина «Крестовый перевал» (масло; 1837 – 1838).

Стихотворение «Крест на скале»:
В теснине Кавказа я знаю скалу,
Туда долететь лишь степному орлу,
Но крест деревянный чернеет над ней,
Гниет он и гнется от бурь и дождей.

Батальная живопись.

Значительная часть работ М.Ю. Лермонтова посвящена военной теме. Война изображена им без прикрас, во всём её драматизме.

М.Ю. Лермонтов – боевой офицер, по свидетельствам современников, проявил личную храбрость, участвуя в военной кампании против горцев в 1840-1841 годах. Одну из таких битв 11 июля 1840 г. он запечатлел в акварельном рисунке «Эпизод из сражения при Валерике» (акварель; 1840).

Мы видим переживания воинов в их движениях, жестах, выражении лиц: здесь и отчаянная решимость, и холодная, тупая жестокость, и мольба о пощаде. По следам этого сражения он пишет стихотворение «Валерик». А в стихотворении «Я к вам пишу случайно, право...» Лермонтов дает описание боя, очень близкое по воплощению на рисунке:

Верхом помчались на завалы
Кто не успел спрыгнуть с коня...
«Ура!» - и смолкло. «Вон кинжалы,
В приклады!» - и пошла резня.

Реакцию на увиденные «бедствия войны» продолжает акварель «При Валерике. Похороны убитых» (акварель; 1840).

Одной из поздних картин М.Ю.Лермонтова является «Перестрелка в горах Дагестана» (масло; 1840 – 1841). В картине пейзаж соединяется с батальной сценой. В основу картины легли впечатления о боевом походе по Дагестану. И эти же впечатления отображены в стихотворении «Сон:

Уступы скал теснились кругом,
И солнце жгло их желтые вершины...

Обширную часть наследия составляют наброски и рисунки акварелью, пером, карандашом, не имеющие определенного сюжета – это серии различных голов, преимущественно мужских, изображения всадников, военных и лошадей. М.Ю. Лермонтов проявил себя и как незаурядный карикатурист

Заключение.

Исследовав небольшую часть художественного и поэтического наследия Лермонтова, можно сделать вывод, что картины поэта – это живописные дневники его жизни. Выразительные и динамичные рисунки М.Ю. Лермонтова порой предвещали появление того или иного литературного произведения. Так поэт воплощал события в стихах глазами художника и представлял их в виде картин. Свойственное поэту живописное видение мира нашло естественное отражение в его литературном творчестве. Живопись и поэзия объединены общностью тематики, мироощущения, впечатлений.

Талантливая и одаренная личность М.Ю. Лермонтова будет неоднократно исследоваться многими поколениями, но так и остается до конца нераскрытой.

Использованная литература:

1. Мануйлов В.А. Михаил Юрьевич Лермонтов. Пособие для учащихся. Л., Просвещение, 1976
2. Библиотека учителя литературы. Межпредметные связи при изучении литературы в школе. М., Просвещение, 1990
3. Лермонтовская энциклопедия, издательство Советская энциклопедия, 1981.
4. Собрание сочинений М.Ю.Лермонтова в двух томах.
5. Т.А.Иванова. Лермонтов в Москве. Детская литература. М.1979.
6. Живые страницы. М, Детская литература, 1970.

Миллер Сергей,
студент ГБОУ НПО ПУ №69 КК
Научные руководители:
Арутюнян Мамикон Мартуникович,
Муратова Татьяна Анатольевна

Влияние системы занятий легкой атлетики на повышение работоспособности, в том числе в учебной деятельности студентов 1 курса

АНАЛИТИКО-ПРОГНОСТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕМЫ

Находясь в начале XXI столетия в условиях активного развития всех сфер существования человека, общество переживает кардинальные преобразования, которые возможны только при решении глобальных проблем, встающих перед человечеством. Одна из них является важнейшей – проблема здоровья человека.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Каждый здравомыслящий человек хочет быть сильным, выносливым, ведь хорошее физическое здоровье всегда является залогом успешной карьеры, учебы или плодотворной работы. Но, к сожалению, не каждый человек может похвастаться прекрасными природными данными и отличным здоровьем. А залогом дальнейшего крепкого здоровья является занятия физической культурой, если серьезно отнестись к этому. Благодаря занятиям физической культурой происходит укрепление физического здоровья, а также избавление от различных заболеваний и закаливание организма. Но для этого необходимо систематическое и регулярное выполнение определённых физических упражнений, соблюдение здорового режима и образа жизни, причем, приобщаться нужно с детского возраста.

На фоне глобальных, общероссийских, региональных проблем, связанных со здоровьем человека, такие же проблемы определились и в нашем образовательном учреждении у студентов 1-го курса:

- снижение работоспособности студентов;
- повышение уровня заболеваемости;
- недостаточно стабильные показатели в учебе.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов спорта бег наиболее доступное физическое упражнение, а легкая атлетика является базой (фундаментом) для занятия физической культурой. **В этом и состоит актуальность выбранной темы для учебно-исследовательской работы.**

ГИПОТЕЗА

Основной гипотезой, подлежащей проверке в учебно-исследовательской работе, является предположение, что если студенты 1-х курсов будут регулярно заниматься легкой атлетикой, то повысится их работоспособность, в том числе в учебной деятельности.

ЦЕЛЬ

Повышение работоспособности студентов 1-х курсов, в том числе в учебной деятельности, за счет системы занятий легкой атлетикой.

ОБЪЕКТ

Влияние системы занятий легкой атлетикой на повышение работоспособности студентов 1-х курсов, в том числе в учебной деятельности.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Процесс изменения работоспособности студентов 1-го курса, в том числе в учебной деятельности за счет применения системы занятий легкой атлетикой.

ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

1. Исследовать изменения работоспособности обучающихся 1-го курса, в том числе в учебной деятельности за счет системы занятий легкой атлетикой.
2. Создать условия для применения системы занятий легкой атлетикой студентов 1-го курса.
3. Повысить работоспособность студентов 1-х курсов, в том числе в учебной деятельности, за счет системы занятий легкой атлетикой.

МЕТОДЫ В УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

- Теоретический анализ литературы;
- Наблюдение;
- Эксперимент;
- Сбор данных;
- Анализ.

ЭТАПЫ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ

1 этап

- теоретическое изучение предмета учебно-исследовательской работы;
- изучение литературы;
- формирование творческой группы;
- составление плана занятий;
- подготовка материально-технической базы.

План проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

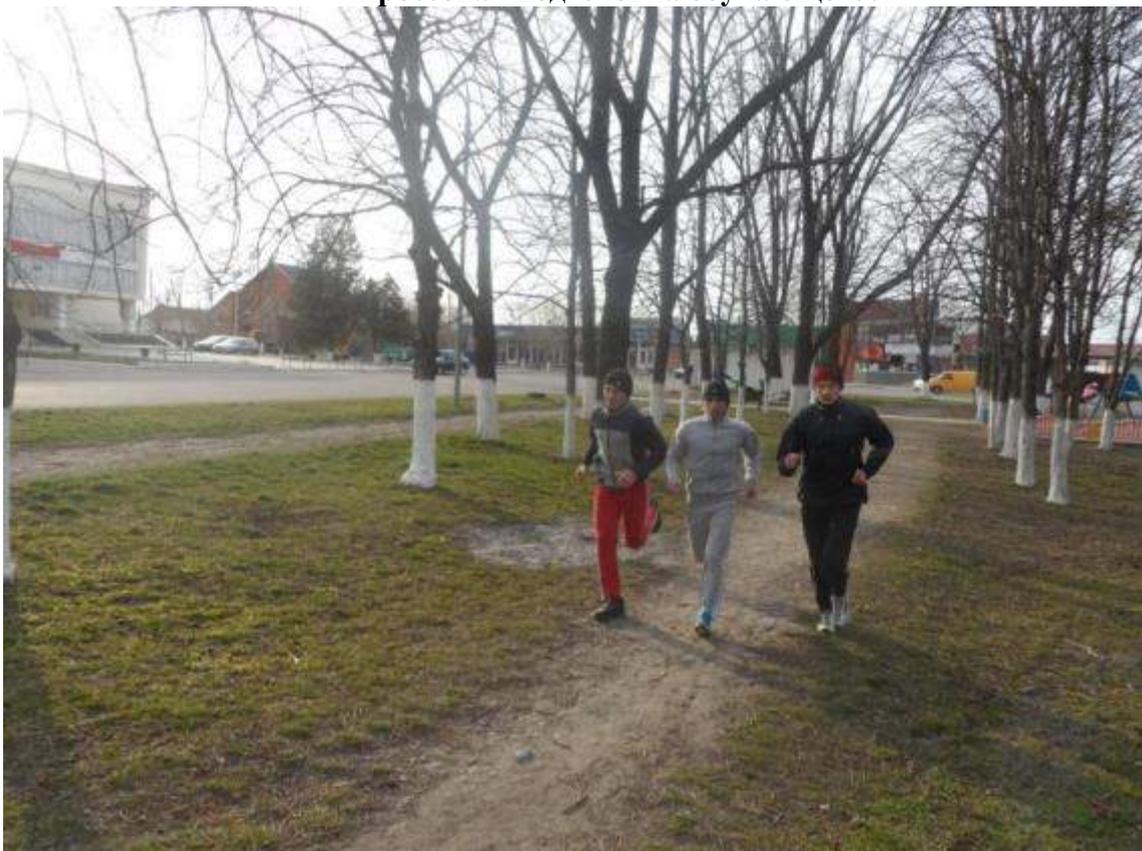
1. Кроссовая подготовка;
2. Общие развивающие упражнения;
3. Специальные беговые упражнения;
4. Общая физическая подготовка;
5. Выполнение специальных упражнений на выносливость;
6. Выполнение специальных упражнений на скорости и на силу;
7. Выполнение упражнений с ядром;
8. Выполнение прыжковых упражнений;
9. Измерение частоты сердцебиения при прохождении определенных дистанций на время;
10. Спортивные игры.

Материально-техническая база

Материально-технической базой для занятий легкой атлетикой является:

1. Стадион с. Успенское;
2. Спортивный зал ДЮСШ с. Успенское;
3. Спортивный инвентарь ДЮСШ с. Успенское;
4. Парк с. Коноково;
5. Спортивный зал Коноковского сельского поселения.
6. Спортивный инвентарь спортивного зала Коноковского сельского поселения.
7. Спортивный зал и площадка ГБОУ НПО ПУ №69 КК.
8. Спортивный инвентарь ГБОУ НПО ПУ №69 КК.

2 ЭТАП
Кроссовая подготовка обучающегося



Специальные беговые упражнения



Общая физическая подготовка
Упражнения на мышцы живота

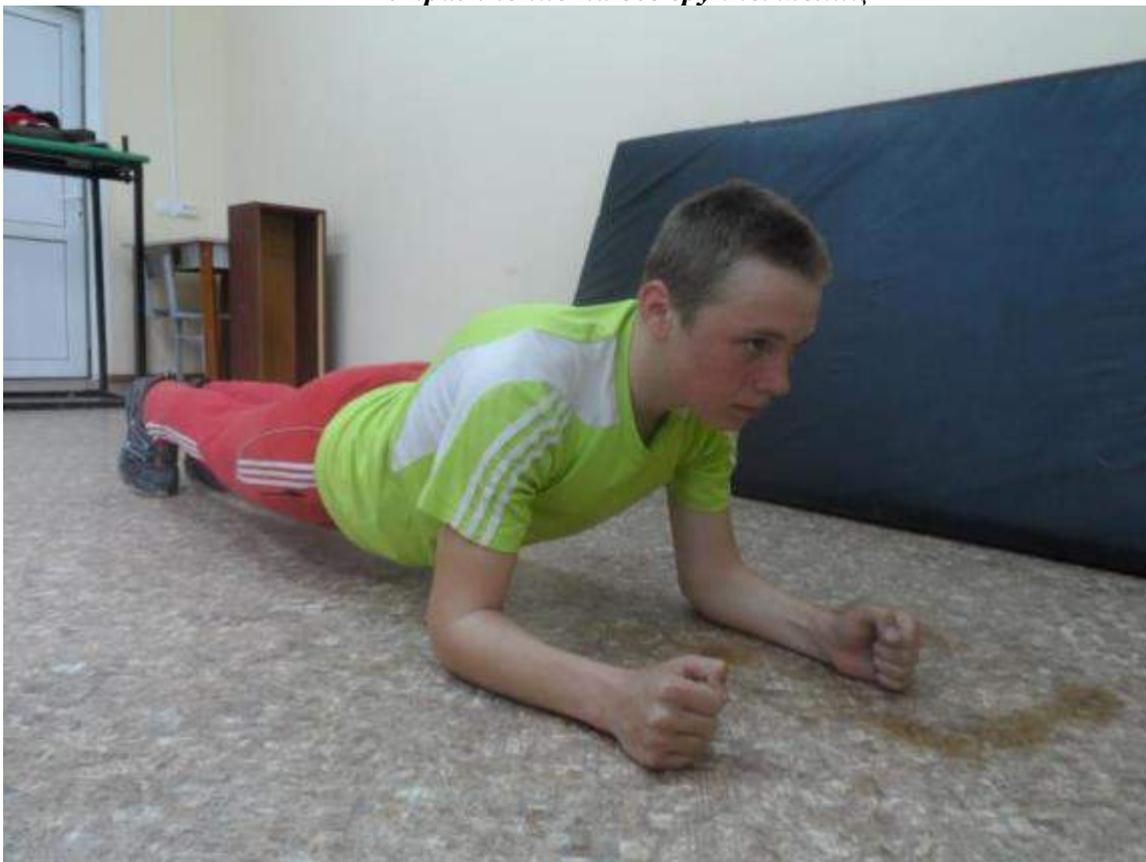


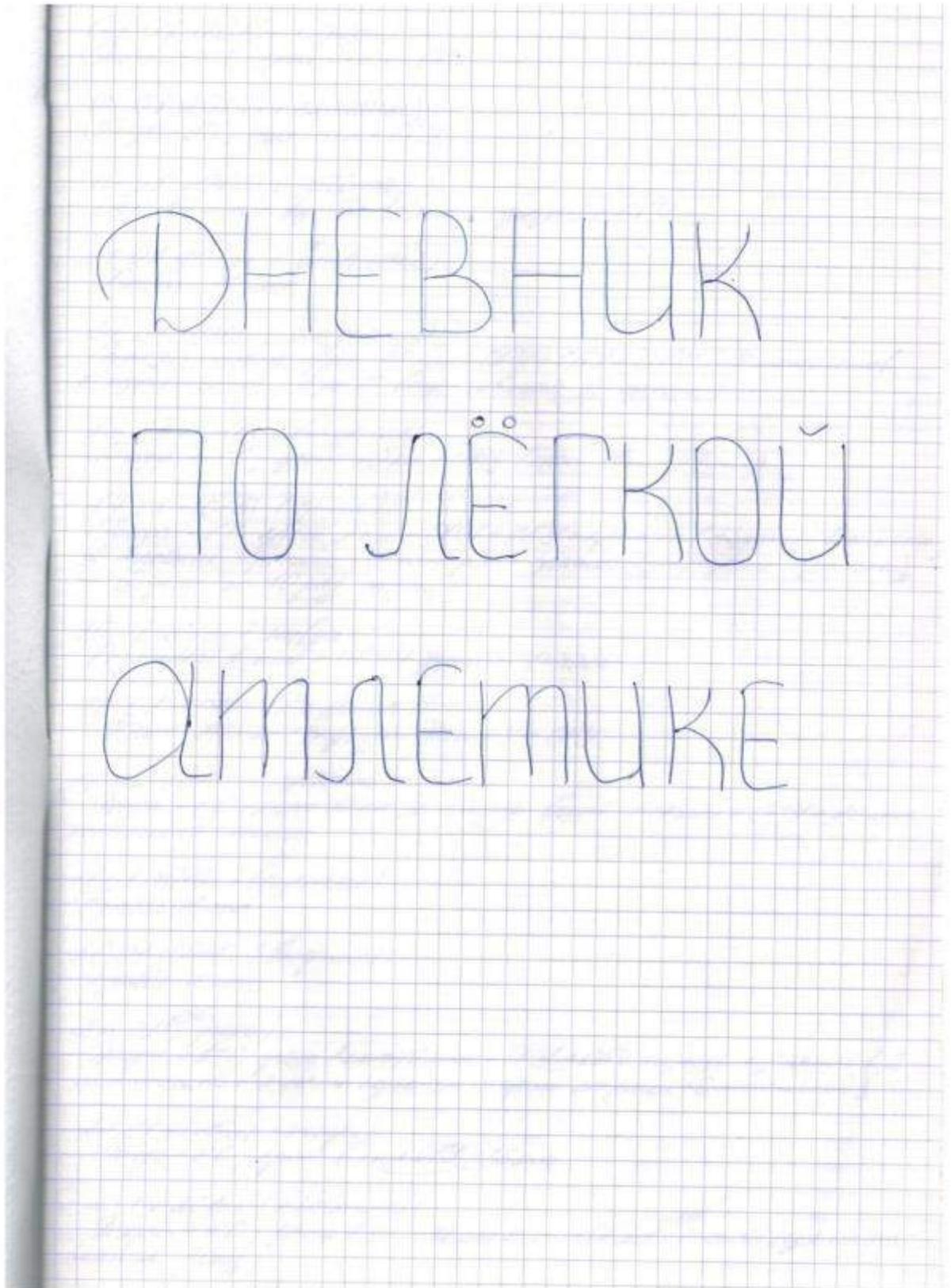


Упражнения на группы мышц спины



Упражнение на все группы мышц





07.01.2015₂ (среда):
Тюдра -4°C, пресс 5мм + ОРУ.

09.01.2015₂ (пятница):
Тюдра -2°C, пресс 5мм + ОРУ.

10.01.2015₂ (суббота):
Без 40 мин + дубовый 15 таса (сидрогил) + ОРУ.

11.01.2015₂ (воскресенье):
Футбол 40 мин.

12.01.2015₂ (понедельник):
Сидрогил-класс пресс 35 мин + ОРУ + СВУ + ОРУ (30 настоек, 30 португальских, 3 по 10 взрывчатых, 60 пресс).

13.01.2015₂ (вторник):
Тюдра +2°C, пресс 10мм + ОРУ (пресс 10мм - 49 мин).

14.01.2015₂ (среда):
Тюдра -1°C, пресс 8мм + ОРУ + СВУ + притики (Бертиков в места, 3 двойной артика, 2 петерных артика, 2 джестерных артика) + Сидриш по 10 раз сина.

15.01.2015₂ (четверг):
Разминка 5 мин + ОРУ + дубовый 15 таса.

16.01.2015₂ (пятница):
Пресс 30 мин (сидрогил класс) + ОРУ.

17.01.2015₂ (суббота):
Тюдра +1°C, пресс 10 мм на тисе пресс 1.5 мин + ОРУ + 30 мин настоек ливни.

18.01.2015₂ (воскресенье):
Футбол 40 мин.

20.01.2015₂ (вторник):
Футбол 2 таса.

21.01.2015₂ (среда):
Тюдра +5°C, пресс 8мм = 46 мин + ОРУ + СВУ + серия притики (6 шлюсских + 2 серия порноса + 2 серия мизураса + 6 шлюсских).

22.01.2015₂ (четверг):
Тюдра +4°C, пресс 6мм + ОРУ = 35 мин.

23.01.2015₂ (пятница):
Тюдра +4°C, пресс 8мм = 38 мин 35 сек + ОРУ + пресс 10 раз + эти-мание 40 раз.

24.01.2015. (среда):
Спортивная школа: гросс 1000 + ОРУ

28.01.2015. (среда):
Погода +6°C, гросс 7 км = 36 мин + ОРУ + СБУ + прыжки (5 км высота),
3 серии прыжков, 3 серии ватерной, 3 серии ватерных.

29.01.2015. (четверг):
Футбол 40 мин

30.01.2015. (пятница): не бегал, едем в Краснодар

31.01.2015. (суббота):
Погода +8°C, гросс 10 км = 48 мин + ватерная + ОРУ

01.02.2015. (воскресенье):
Футбол 40 мин

02.02.2015. (воскресенье):
Погода +12°C, гросс 10 км = 45 мин 54 сек + ОРУ + СБУ + ОРП (50 прыжков,
топ, гросс 80 раз, ватерная 3 по 10, + прыжки 25 раз).

03.02.2015. (понедельник):
Погода +10°C, гросс 8 км = 39 мин + ОРУ + гросс 100 раз + отжимания
на 40 раз.

04.02.2015. (среда):
Погода +13°C, гросс 10 км = 49 мин + ОРУ + СБУ + прыжки (3 км высота),
2 прыжка, 2 прыжка, 3 прыжка, прыжки 3 км высота прыжки
дополнение).

05.02 и 06.02. (четверг, пятница):
не бегал, едем на свиданье в Краснодар

07.02.2015. (воскресенье):
Футбол 40 мин

09.02.2015. (понедельник):
Погода, спортивная школа: гросс 40 мин + ОРУ + СБУ + ОРП (10 прыжков,
200 гросс прыжка, ватерная 3 по 10) - (набор мышц)

26.02.2015. (четверг):
Погода +12°C, гросс 4 км + ОРУ + СБУ + прыжки 3 прыжка высота по 1 км

27.02.2015. (пятница):
Погода +16°C, гросс 6 км + ОРУ

28.02.2015. (суббота):
Спортивная школа: гросс 20 мин + ОРУ + ватерная

01.03.2015г. (воскресенье):
Рубль - минута 40 мин

02.03.2015г. (понедельник):

Температура +12°C, пробег 6 км +ОРУ+СБУ+ОРП (наблюдать 40 раз, пресс 70 раз, выпрыгивание 3 по 10, разбежка: 1 раз - 1 мин 15 сек, 2 раз - 1 мин) + 2 ускорения по 60 м: 1 раз - 11, 5 сек, 2 раз - 11, 2 сек.

03.03.2015г. (вторник):

Температура +16°C, пробег 18 кругов: из них 8, 10, 12, 14 - ускорения (Спр - 1 мин 30 сек, 10 круг - 1 мин 29 сек, 12 круг - 1 мин 27 сек, 14 круг - 1 мин 19 сек) + побег на периметре 2 раза по 1 мин.

04.03.2015г. (среда):

Хорошо! 1 км 135 мин рубль + 5 мин пресса + ОРУ + СБУ + прыжки (8 матчи) + 4 серии прыжков кол + сидушка, 8 матчи (ков) + 2 ускорения, выносливая мажорка 3 раза туда и обратно (1 раз: 29, 03 сек; 2 раз: 24, 18 сек).

05.03.2015г. (четверг): не бежал (судья в Краснодар)

06.03.2015г. (пятница):

Температура +14°C, пробег 20 кругов, 1 из них Спр - разминка + 1 упр - ускорение (2 мин 0 сек), 3 упр - ускорение; 10, 11 - ускорения (3 мин), 12 - ускорение; 13, 14 - ускорения (2 мин 05 сек); 15 - ускорение; 16 - 12 - ускорения (2 мин 47 сек); 17, 19, 20 - жимы + ОРУ + рубль 40 мин

07.03.2015г. (суббота):

Домой, выехал 1,5 часа

09.03.2015г. (понедельник):

Температура +10°C, пробег 8 км + ОРУ + СБУ + ОРП (3 раз пресс + 40 раз прыжки + выпрыгивание 3 по 10 + прыжки 30 раз + разбежка 3 раза по 1 мин + ускорения по 60 м 4 раза: 1 раз - 7, 7 сек; 2 раз - 7, 9 сек; 3 раз - 7, 4 сек; 4 раз - 7, 7 сек.)

10.03.2015г. (вторник):

Температура +16°C, пробег 3 круга на кубани + ОРУ + побег на периметре 3 раза по 40 сек + пробег на периметре 30 раз + пресс 20 раз.

11.03.2015г. (среда):

Температура +16°C, пробег 8 км + ОРУ + СБУ + прыжки (3 серии прыжков 3 серии прыжков, 3 серии разбежек) + 5 прыжков с места + 1 прыжок с места после, все прыжки на результат: 2 мин 24 сек + ускорения 4 по 60 м в гору (1 раз: 8, 3 сек; 2 раз: 8, 2 сек; 3 раз: 8, 3 сек; 4 раз: 8, 4 сек).

12.03.2015г. (четверг) Высокоскоб.

13.03.2015г. (Ванница) погода +17°
разминка в кругов + ОРУ + СБУ + работа 5 раз 1 км
1) 3:22, 2) 3:15, 3) 3:15, 4) 3:20, 5) 3:26 + 3 круга разминки +
1 час футбол.

18.03.2015г. (Среда) погода +16°
Кросс 8 км + ОРУ + СБУ + протекти в многоэтажб + 2 круга
посное пог. лезушка + в многоэтажб + усорение валидажков
пиджадия 2 круга туда и обратно 1 раз 14:48, 2 раз 14:20 + кросс
150 раз сиринья + Анкета 60 раз + футбол 30 минут.

19.03.2015г. (четверг) Выходной

20.03.2015г. (пятница) погода +12° разминка в кругов парн + ОРУ
+ СБУ + работа 2 + 1 км 2 км 7:06, 1 км 3:22, 1 км 8:19 +
кросс 100 раз сиринья + сядна на поитях 1 минута.

21.03.2015г. (Суббота) погода +16 кросс жидва 14 км
1ч 4 мин + ОРУ.

22.03.2015г. (Воскресение) погода +19 разминка 4 круга
кроссек в динку с лезна 2х 40 мин и без на 400 м 1 мин
бвек 16 соток сек. + 2 круга разминка.

23.03.2015г. (Понедельник) погода +14° кросс 8 км 37 мин +
ОРУ + СБУ + ОРУ (150 крес + усорение зал шина 19:54)
3р 9:54, 3р 9:54 + футбол 20 минут.

ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА

Бег – естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.), а также в комплекс ГТО. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

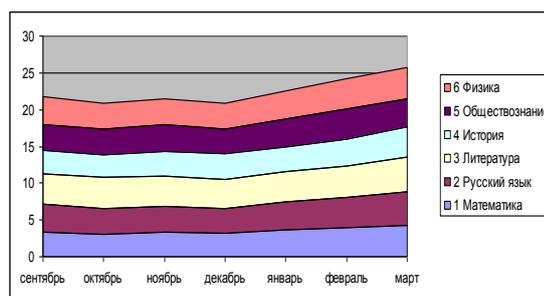
Выносливость - это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

В ходе исследования мы изменяли длину дистанции и скорость бега, дозировали нагрузку с целью повлиять на развитие выносливости, быстроту и других качеств, занимающихся в соответствии с их возможностями. например:

- длительный бег с небольшой скоростью в лесу или в парке , являющийся одним из лучших средств оздоровления и имеющий гигиеническое значение;
- бег с более высокой скоростью с выкладкой 55-60%, предъявляющий повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно - сосудистой и дыхательной системам, и служащий отличным средством для развития выносливости;
- бег с очень высокой скоростью с выкладкой 85-90%, включающийся в тренировку для развития силы и быстроты.

Показатели среднего балла успеваемости в течение обучения в 2014-2015 учебном году студента 1-го курса Миллер Сергея

	Название предмета	Месяц						
		Средний балл						
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
1	Математика	3,4	3,1	3,3	3,2	3,6	3,9	4,3
2	Русский язык	3,7	3,4	3,5	3,4	3,8	4,1	4,5
3	Литература	4,1	4,3	4,2	3,9	4,1	4,3	4,7
4	История	3,3	3,1	3,3	3,5	3,5	3,7	4,1
5	Обществознание	3,5	3,4	3,6	3,4	3,8	4,1	3,9
6	Физика	3,8	3,6	3,6	3,5	3,7	4,1	4,3



ВЫВОДЫ

Бег является действенным и доступным для всех возрастов средством физического совершенствования, способствующим улучшению состояния здоровья и гармоническому развитию.

Регулярное проведение занятий легкой атлетикой приводят к:

- снижается уровень заболевания студентов;
- снижается уровень пропусков занятий;
- повышается работоспособность студентов в целом;
- улучшаются показатели качества знаний по учебным дисциплинам;
- у студентов повышается мотивация к обучению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксельрод С.Л., Хоменков Л.С. Легкая атлетика в цифрах и фактах. – М., «ФК и С», 1965.
2. Догерти К.Д. Современная легкая атлетика. История, внедрения техника, тактика и тренировка. – М., «ФиС», 1965.
3. Легкая атлетика: Учебник для институтов ФК/ Под общей ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкино. – 4-е изд. доп. и перераб. – М.: ФК и С, 1989.
4. Гаврилов О. К. Физкультура. – М.: Мир, 1987;
5. Жидкова А. П., Новиков Ю. В. Ключ к здоровью. – М.: Знамя, 1984;
6. Николаев Ю. С., Нилов Е. И. Простые истины. – М., 1985;
7. Петровский К. С. Азбука здоровья. – М.: Знамя, 1982
8. Хартова Н. А. Физкультура, труд, здоровье. – М., 1969.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. <http://window.edu.ru/resource/071/57071>
2. http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html