

НАУКА

Научно-производственный журнал

№ 4

декабрь
2023

2023 ж. желтоқсан №4
№4 декабрь 2023 г.

Жылына төрт рет шығады
Выходит 4 раза в год

М.Дулатов атындағы Қостанай инженерлік-экономикалық университетінің көпсалалы ғылыми-өндірістік журналы
Многопрофильный научно-производственный журнал Костанайского инженерно-экономического университета им. М. Дулатова

Меншік иесі:

М.Дулатов атындағы Қостанай инженерлік-экономикалық университеті.

Собственник (Учредитель):

Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова

Журнал 2001 ж. бастап шығады 26.06.2001 ж. Қазақстан Республикасының мәдениет және ақпарат Министрлігінде тіркелген № 2086-Ж куәлігі.

Журнал выходит с 2001 г. Зарегистрирован в Министерстве культуры и информации Республики Казахстан свидетельства о регистрации издания за № 2086-Ж от 26.06.2001г.

Зарегистрирован в Международном центре по регистрации сериальных изданий ISSN (ЮНЕСКО, г. Париж, Франция). Присвоен международный код ISSN 1684-9310



ISSN 1684-9310

© М.Дулатов атындағы Қостанай инженерлік-экономикалық университеті

© Костанайский инженерноэкономический университет им. М. Дулатова

Главный редактор
ИСМУРАТОВ С.Б. д.э.н.,
профессор, академик МААО
(г. Костанай)

Заместитель гл. редактора
ШАЯХМЕТОВ А.Б., к.т.н.,
ассоциированный профессор,
чл. корр. МААО
(г. Костанай)

Члены редколлегии:
АСТАФЬЕВ В.Л., д.т.н.,
профессор, академик КАСХН,
МААО (г. Костанай)
АСАНАЛИЕВ А.Ж., д.с.-х.н.,
профессор (г. Бишкек)
ГАВРИШ В. И., д.э.н.,
профессор (г. Николаев)
ЕРШОВ В.Л., д.с.-х.н.,
профессор (г. Омск)
КЕНДЮХ И.Г., д.э.н.,
Академик КАСХН,
профессор (г. Петропавловск)
КЕНЕНБАЕВ С.Б., д.с.-х.н.,
профессор, академик НАН РК
(г. Алматы)
ЛОРЕТЦ О.Г., д.б.н., доцент
(г. Екатеринбург)
МАХАТОВ Б. М., д.с.-х.н.,
профессор (г. Алматы)
ПОПОЛЗУХИНА Н.А.,
д.с.-х.н., профессор (г. Омск)
САБИЕВ У.К., д.т.н.,
профессор (г. Омск)
САЛАМАТОВ А.А., д.п.н.,
доцент (г. Челябинск)
СТЕЛЬМАХ В.В., к.мед.н.,
(г. Костанай)
СЫСОЕВ А.М., д.э.н.,
профессор, академик МААО
(г. Воронеж)
ТРИФОНОВА М.Ф., д.с.-х.н.,
профессор, академик МААО
(г. Москва)
ХУДЯКОВА Е. В., д.э.н.,
профессор, академик МААО
(г. Москва)
ХАДАНОВИЧ В.В.,
к.т.н., доцент,
академик МААО,
(г. Костанай)

СОДЕРЖАНИЕ

2023

БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ И НАУКИ ПО ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА И ПЕРЕРАБОТКИ ПРОДУКЦИИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Ж.Б. Кетебаева, Б.К. Мухамбетова ХАССП жүйесінің тамақ өнеркәсібінде қолданылуы 4

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Д.А. Лакман Лидерство: причины выдвижения лидера, его влияние на эффективность работы и особенности взаимодействия с руководителем 8
Г.Д. Пирджанова, М.А. Гаррийева, Д.Б.Дурдыев Теоретические аспекты изучения рекламной деятельности в туризме 11
С.Т. Кенжетасов, Т.А. Чернышова Оптимизация рабочего процесса: искусство совмещения физической активности и кофейного буста 18
А.Ю. Швацкий Инновационные технологии диагностики и коррекции самооценки обучающихся подросткового возраста 21
А.Ю. Швацкий Формирование учебной мотивации у обучающихся младшего школьного возраста 27
А.Ю. Швацкий Психолого-педагогические условия развития произвольности у обучающихся начальной школы 34
О.А. Андриенко К вопросу культуры кибербезопасности современных подростков 40
Л.А. Емельянова Изучение особенностей профессиональных установок старшеклассников 43
О.А. Андриенко Проблема профессиональных деструкций педагога 47
О.А. Андриенко Технологии развития коммуникативных умений детей в условиях дошкольного образовательного учреждения 51
Л.Л. Баландина, Э.Б. Муратова Особенности учебной мотивации и тревожности студентов в условиях среднего профессионального образования 55
Д.А. Крюков, Д.Н. Чернышов Восстановление мышц после интенсивной тренировки: оптимальный подход к заботе о теле 60
Т.Б. Умирбекова, Д.Н. Чернышов Физическая активность после простуды: как вернуться к форме и поддерживать здоровье 64
В.О. Аверьянов, Т.А. Чернышова Роль физического воспитания в процессе образования 70
Д.С. Гельдибаева, С.А. Нурмухаммедов Повышение физической и скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов 13-15 лет 74

ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАУКИ, ИСТОРИЯ, ФИЛОСОФИЯ

Р.К. Абдрахманова, Б.Н. Жетписпаев Деятельность как способ существования 79

ТОЧНЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

Р.К. Абдрахманова, Б.Н. Жетписпаев Цифровизация Казахстана 85
М.А. Русанов, В.Н. Кожанов, Д. В. Бережный, О.А. Ростиславов Обоснование состава биодизельного топлива для двигателей мобильных энергетических средств АПК 89
С.А. Спекторук, Л.С. Скубилова Конструкционные стали в машиностроении 97
В.В. Подвальный Основные аспекты технологических процессов в машиностроении 100
С.А. Спекторук, Д.Н. Суворов Эксплуатация автомобилей в зимний период в условиях Северного Казахстана 103
В.В. Подвальный, Л.С. Скубилова Использование инженерной и компьютерной графики в профессиональной подготовке специалиста 106

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

К.С. Жақсалықова, Д.С. Ахметов Мемлекеттің әлеуметтік бағдарланған экономикалық саясаты нарықтық экономиканы қалыптастырудың шарты және негізі ретінде 109

БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ И НАУКИ ПО ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА И ПЕРЕРАБОТКИ ПРОДУКЦИИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

МРНТИ: 65.01.37

Ж.Б. Кетебаева, техника ғылымының магистрі, «Стандарттау және тағам технологиялары» кафедра аға оқытушы¹

Б.К. Мухамбетова, «Стандарттау және тағам технологиялары» кафедра меңгерушісі, аға оқытушы¹

**¹М. Дулатов атындағы Қостанай инженерлік-экономикалық университеті
Қостанай, Қазақстан**

ХАССП жүйесінің тамақ өнеркәсібінде қолданылуы

Түйіндеме. ХАССП принциптері сапа бағдарламалары мен саясатына, жаңа өнімдер мен технологияларды әзірлеуге, шикізат пен ингредиенттерді бақылауға, өндіріс процестеріне, жабдықтау мен пайдалануға, тексерулер мен оқытуға және басқа процестерге, егер олар азық-түлік қауіпсіздігі саласына қатысты қолданылуы зерттеледі.

Аннотация. Изучено, применение принципов НАССР к программам и политике качества, разработке новых продуктов и технологий, контролю сырья и ингредиентов, производственным процессам, поставкам и использованию, проверкам и обучению, а также другим процессам, связанным с отраслью безопасности пищевых продуктов.

Abstract. Studied, the application of HACCP principles to quality programs and policies, development of new products and technologies, control of raw materials and ingredients, manufacturing processes, supply and use, inspection and training, and other processes associated with the food safety industry.

Түйінді сөздер: ХАССП, қауіпті факторлар, сыни бақылау нүктелері, мониторинг рәсімі, ХАССП принциптері.

Ключевые слова: ХАССП, опасные факторы, критические контрольные точки, процедура мониторинга, принципы ХАССП.

Key words: HACCP, dangerous factors, critical control points, monitoring procedure, principles of HACCP.

Кіріспе

Азық-түлік қауіпсіздігі құнды және маңызды артықшылық болып табылады. Әрқайсымыз күнделікті тамақ өнімдерін тұтынамыз және бұл өнімдер денсаулыққа қауіп төндірмейтініне сенімді болуымыз керек.

Тәуекелдерді азайтудың жетілдірілген жүйесін құру арқылы азық-түлік қауіпсіздігінің жоғары деңгейін қамтамасыз етуге болады. Олардың қызметінің ерекшеліктерін ескере отырып, бұл жүйеде жауапты тұлғалар ауыл шаруашылығы, тамақ және өңдеу өнеркәсібі, сауда кәсіпорындары, бақылау органдары, ғылым және саясат болып табылады. Сонымен қатар, өмірдің көптеген салаларындағы сияқты, 100% қауіпсіздікті қамтамасыз ету мүмкін емес, өйткені тамақ өндірісі қарқынды дамып келеді.

Азық-түлік қауіпсіздігі туралы заңдардың бірінші буыны (20 ғасырдың басы) оны командалық-бақылау нысандарында реттеді.

Қауіпсіздік саясаты белгілі бір елдегі жағдайға бағытталды. Саясаттың негізі өндірістік желіні үздіксіз бақылауды ұйымдастыру, өнімді визуалды тексеру және гигиеналық тәжірибелерді егжей-тегжейлі нақтылау арқылы өнеркәсіпті басқару тәжірибесі болды.

Нысан және әдістеме

Азық-түлік қауіпсіздігі туралы заңдардың екінші буыны (20-шы ғасырдың соңы мен 21-ші ғасырдың басы) фермадан тұтынушыға дейін азық-түлікпен байланысты қауіптерді кешенді басқаруға ықпал ететін белсенді, қоғамдық денсаулыққа бағытталған саясатты қабылдау қажеттілігін жаһандық түсінуге негізделген.

Қауіпсіздік саясатының қазіргі кезеңінің ерекшелігі тамақ өнімдерінің қауіпсіздігін қамтамасыз етудің маңызды факторлары экологиялық жағдайдың нашарлауынан басқа, тамақ өнімдерін өңдеу технологиясының, халықаралық сауданың және кең логистикалық жүйенің өзгеруіне байланысты.

Жаһандық нарықтар, халықаралық сауда ағындары және өндіріс технологиялары мен тұтыну әдеттерінің тез өзгертін тенденциялары жаңа қауіптер тудырады және азық-түлік қауіпсіздігінің жаңа стратегияларын талап етеді.

Азық-түлік өнімдерін өндіру кезінде тұтынушы үшін олардың қауіпсіздігіне қойылатын талаптар бірінші кезектегі мәнге ие. Бұл талаптар көптеген аймақтық заңнамаларда егжей-тегжейлі жазылған. Соңғы жылдары елдердің саны өсуде қауіпсіз азық-түлік өнімдерін өндіруді қамтамасыз ету әдісіне, яғни «Қауіпті талдау және сыни бақылау нүктелері» жүйесіне бет бұрды (Hazard Analysis and Critical Control Points - ХАССП). Бұл соңғы өнімді сынаудан және тексеруден гөрі биологиялық, химиялық және физикалық қауіптерді тез болжап, алдын алуға бағытталған халықаралық деңгейде мойындалған жүйелі және профилактикалық тәсіл.

Зерттеу нәтижелері

ХАССП жүйесінің мәні технологиялық процестің «сыни нүктелерін», яғни өндірілетін өнімнің қауіпсіздігіне әсер ететін параметрлерді анықтау және бақылау болып табылады.

Бұл жүйені енгізу процесі жалпы жеті кезеңнен тұрады:

- 1- қауіпті факторларды талдау;
- 2 - сыни бақылау нүктелерін анықтау;
- 3 - сыни шектерді белгілеу;
- 4 - мониторинг рәсімін белгілеу;
- 5 - түзету әрекеттерін әзірлеу;
- 6 - құжаттарды сақтау және өзектендіру;
- 7 - тиімділікті бағалау.

ХАССП бұл азық-түлік қауіпсіздігіне тікелей қатысты жүйе. Сапа менеджменті жүйелерінің қолдану аясы кеңірек.

ХАССП тамақ өнеркәсібі кәсіпорындарының сапа менеджменті жүйесіне оңай сәйкес келеді. Бұл жүйе өнімнің қауіпсіздігін қамтамасыз ету жоспарын құрудың нақты әдістемесін ұсынады.

ХАССП азық-түлік қауіпсіздігі саласына әсер ететін барлық салаларда қолданылады. Алайда, бұл жүйе сапа менеджментінің барлық аспектілерін қамтиды.

ХАССП жүйесін енгізудің негізгі артықшылықтары:

- тамақ өнімдерін өндірудің бүкіл тізбегі бойынша бақылау мүмкіндігі;
- өнімнің қауіпсіздігіне үлкен сенім;
- тамақ өнімдерін өндіру кезінде туындайтын қауіпті факторларды ұтымды басқару;
- түзету әрекеттерінен сапаны қамтамасыз ету жөніндегі алдын алу шараларына көшу;
- бірыңғай тәсіл негізінде қауіпсіздік мәселелерін шешу;
- еуропалық және халықаралық саудаға қатысу үшін жағдай жасау;
- процесті бақылаудың құжатталған дәлелдерінің болуы;
- техникалық регламенттер, практика кодекстері және/немесе заңнама талаптарының сақталуын растау;
- кәсіпорынның беделі мен қызметіне теріс әсер етуі мүмкін азық-түлік қауіпсіздігі саласындағы жағымсыз жағдайлардың алдын алу.

ХАССП принциптері барлық азық-түлік және сусындар кәсіпорындарына қолданылады, соның ішінде: шағын және орта. Алайда, ХАССП енгізу кезінде шағын және орта кәсіпорындарға тән проблемалар туындауы мүмкін.

Шағын және орта кәсіпорындардың мамандары осы басшылықты зерделеу, сондай-ақ арнайы оқытудан өту арқылы ХАССП қағидаттары туралы қажетті білімді ала алады.

Мүмкін, көптеген шағын және орта кәсіпорындар техникалық сараптама жүргізуге құзыретті емес (мысалы, олардың штатында микробиология, тамақ химиясы және оларды орау технологиясы бойынша білікті сарапшылар жоқ). Осыған байланысты олардың қолында ХАССП әзірлеу үшін қажетті барлық нақты техникалық деректер жоқ.

Кезең мазмұны

- 1 ХАССП әзірлеу саласын анықтау
- 2 ХАССП әзірлеу және жүргізу жөніндегі жұмыс тобын құру
- 3 Өнім туралы деректерді жинау
- 4 Өнімнің күтілетін қолданылу саласын айқындау
- 5 Өндірістік блок-схеманы құру
- 6 Өндірістік блок-схеманы тексеру
- 7 Ықтимал қауіпті факторлардың тізбесін жасау және ескерту әрекеттері
- 8 Сыни бақылау нүктелерін анықтау
- 9 Сыни бақылау нүктелерінің сыни шектерін белгілеу
- 10 Әрбір сыни бақылау нүктесі үшін мониторинг жүйесін құру
- 11 Түзету іс қимылдарының жоспарын әзірлеу
- 12 Құжаттаманы әзірлеу

13 Тексеру

14 Қайта қарау.

Қорытынды

Жүргізілген зерттеулер келесі тұжырымдар жасауға мүмкіндік береді: НАССР тамақ қауіпсіздігінің ажырамас бөлігі деп айтуға болады. Бұл дегеніміз, мұндай жүйені ұйымға енгізу улану, жарақат, аллергиялық реакциялардың ықтимал қаупін жоюға мүмкіндік береді. Азық-түлік қауіпсіздігі жүйесі халықаралық нарыққа жол ашады, пайданы арттырады және ұйымның имиджін арттырады. ХАССП енгізу қадағалау органдарының адалдығын қамтамасыз етеді және ірі сауда желілерімен жұмыс істеуге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1 Donchenko L.V., Nadykta V.D. Bezopasnost pishevoy produksyy 3-e izdanye Chast 1 Uchebnyk //Moskva.-2020. – S.2-7.

2 Pushmina I.N. Upravlenye kachestvom v sfere obshestvennovo pytanya na principah ISO i HACCP //Krasnoarsk. – 2013. – S.213-214.

3 Abuova A.B., Gumarova A.K., Suhanberdina F.H. Bezopasnost pishevih produktov //Almaty – 2020. – S.6-8.

4 Uazhanova R.U. Ozenka ryska bezopasnosty pishevih produktov //Almaty. – 2020. – S.17-18.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

МРНТИ: 06.39.41

Д.А. Лакман, специальность 7М04128 HR Менеджмент¹

¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова
Костанай, Казахстан

Лидерство: причины выдвижения лидера, его влияние на эффективность работы и особенности взаимодействия с руководителем

Түйіндеме. Мақалада ұйымды тиімді басқару үшін қажетті механизм ретінде көшбасшылық мәселесі қарастырылады. Көшбасшы, менеджер, билік сияқты ұғымдардың ұқсастықтары мен айырмашылықтары ашылады.

Аннотация. В статье рассматриваются посвященные проблеме лидерства как механизма необходимого для эффективного управления организацией. Выявлены сходства и отличия таких понятий, как лидер, руководитель, авторитет.

Abstract. The article deals with the problem of leadership as a mechanism necessary for effective management of an organization. The similarities and differences of such concepts as leader, manager, authority are revealed.

Түйінді сөздер: көшбасшы, басқарушы, билік, құрал, өзара әрекет, философия, ғылым.

Ключевые слова: Лидер, руководитель, авторитет, инструмент, взаимодействие, философия, наука.

Key words: leader, manager, authority, tool, interaction, philosophy, science.

Введение

Лидерство - это одна из ключевых составляющих успешного управления и достижения поставленных целей. В современном мире, где бизнес и политика развиваются со скоростью света, способность эффективно руководить людьми становится все более важной.

Первый пункт статьи - определение лидерства и его основные качества. Лидером можно стать не только благодаря должности или власти, но и за счет своих личных качеств: умения вдохновлять людей, принимать ответственность за принятые решения, быть честным и открытым коммуникатором. Кроме того, хороший лидер всегда стремится к самосовершенствованию и развитию своих профессиональных навыков.

Второй пункт статьи - значение лидерства в современном мире. Лидерский потенциал необходим не только для успешного управления организацией или командой, но и для решения сложных глобальных задач. Только лидер способен объединить людей вокруг общих целей, поднять настроение коллектива в трудные времена и привести к успеху даже в самых сложных ситуациях. [1]. Интерес к проблеме лидерства в нашей стране велик, поскольку от действий лидеров, менеджеров, руководителей, администраторов

зависит управление различными социальными структурами — от разного рода групп до государства.

Объект и методика

Объектом исследования выступает лидерство и его влияние на эффективность работы и особенности взаимодействия с руководителем. В методологическую основу исследования положены разнообразные общенаучные и специальные методы исследования, а именно деятельностный подход. Совокупность используемых методов позволили обеспечить достоверность и обоснованность выводов.

Результаты исследований

Характеристики успешного лидера включают в себя целый набор навыков и качеств, которые помогают им эффективно руководить и вдохновлять свою команду. Во-первых, лидер должен обладать отличными коммуникативными навыками, чтобы ясно выражать свои мысли и инструкции, а также быть готовым слушать и понимать других. Кроме того, он должен быть эмпатичным и уметь поддерживать хорошие отношения с членами своей команды. Важным качеством лидера является способность принимать решения. Успешные лидеры не боятся принимать ответственность за свои действия и готовы делать сложные выборы в интересах всей организации. Они также обладают стратегическим мышлением и умеют видеть долгосрочную перспективу. Другой важной характеристикой является способность мотивировать других. Лидер должен уметь вдохновлять свою команду на достижение высоких результатов и создавать благоприятную рабочую атмосферу. Он должен быть энергичным и обладать страстью к своей работе, чтобы заразить этим своих подчиненных [2].

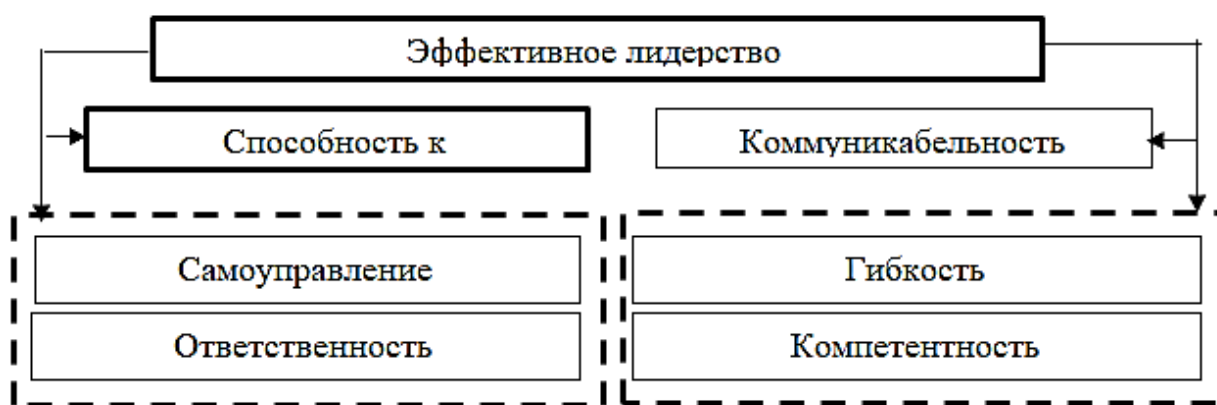


Рисунок 1 – Элементы лидерства и их взаимосвязь

Стили лидерства являются одним из ключевых аспектов успешного руководства. От выбора стиля зависит эффективность работы коллектива и достижение поставленных целей. В настоящее время выделяют несколько основных стилей лидерства, отличающихся своим подходом к взаимодействию с подчиненными.

Авторитарный стиль характеризуется жестким контролем со стороны лидера, принятием всех решений самостоятельно и низкой степенью участия подчиненных в процессе принятия решений. Такой лидерский подход может быть эффективен в ситуациях, требующих быстрого и точного выполнения задач, однако он часто вызывает недовольство и неудовлетворенность среди работников.

Демократический стиль предполагает активное участие подчиненных в процессе принятия решений. Лидер создает условия для обсуждения и выработки общего мнения. Этот стиль способствует развитию творческого мышления, повышению мотивации сотрудников и созданию командного духа. Однако он требует большего времени и усилий для принятия решений.

Трансформационный стиль лидерства основан на вовлечении подчиненных в общую цель и развитии их потенциала [3]

Современный мир представляет огромные вызовы для лидерства. Быстро меняющаяся экономическая и политическая среда, разнообразие культур и ценностей, а также рост технологий создают новые возможности и сложности для лидеров.

Один из главных вызовов — это умение адаптироваться к изменениям. В силу быстрого развития технологий, бизнес-моделей и способов работы, лидерам необходимо быть гибкими и приспособляемыми. Они должны быть открытыми к новым идеям и инновациям, готовыми изменить свое видение и стратегии в соответствии с требующимися условиями.

Еще один вызов — это управление диверсифицированными командами. Сегодняшние лидеры часто сталкиваются с командами из разных стран, с разными культурами и языками. Успешное лидерство требует умения создавать единство в таких условиях, строить межкультурное понимание и эффективно координировать работу всех членов команды.

Также важным аспектом является управление изменениями. В условиях быстрого развития и неопределенности лидеры должны быть способными управлять изменениями и направлять организацию в нужном направлении. Это требует смелости, решительности и наличия плана действий

Выводы

Таким образом, идеальным для лидерства считается сочетание двух видов власти — личностной и организационной, а наиболее характерными чертами эффективного лидера являются: перспективное видение и стратегическое целеполагание; креативность и чувствительность к изменениям; целеустремленность и способность к обучению «через всю жизнь». Лидерство — это одна из ключевых составляющих успешного управления и достижения поставленных целей. В современном мире, где бизнес и политика развиваются со скоростью света, способность эффективно руководить людьми становится все более важной.

Список литературных источников

- 1 Belkin, V.N., Belkina, N.A. Organizatsionnyi kapital predpriatiia / V.N. Belkin, N.A. Belkina // Ekonomika regiona. 2019. T. 12. № 3. – 826-838 s.
- 2 Veýnova, N.L. Býhgalterskii ýchet na predpriatiiah razlichnyh form sobstvennosti / N.L. Veýnova, L.F. Fomina. – M.: Gerda, 2018. – 640 c.
- 3 Dementeva, S.Ia., Galas O.S. Teoretiko – metodicheskie aspekty formirovaniia ýchetnoi informatsii o sobstvennom kapitale / S.Ia. Dementeva, O.S. Galas // Seriya: Ekonomicheskie naýki. 2018. № 152. – 134 s.
- 4 Dontsova, L.V. Analiz finansovoi otchetnosti: ýchebnik/L.V. Dontsova, N.A. Nikiforova. 6-e izd., pererab. i dop. M.: Delo i servis, 2019. – 612 s.
- 5 Zýbova, E.V., Koiava, L.V. Stoimost kapitala kak faktor otsenki stoimosti kompanii / E.V. Zýbova, L.V. Koiava // Innovatsionnoe razvitie. 2018. № 1 (6). – 47-50 s.
- 6 Karaeva, F.E. Otsenka effektivnosti ispolzovaniia sobstvennogo kapitala predpriatiia / F.E. Karaeva // Ýspehi sovremennoi naýki i obrazovaniia. 2019. T. 1. № 10. – 84-86 s.
- 7 Potselyeva, E.V., Soldatkina, I.A. Pýti povysheniia effektivnosti ýpravleniia kapitalom sovremennogo predpriatiia / E.V. Potselyeva, I.A. Soldatkina // Sovremennye naýchnye issledovaniia i razrabotki. 2019. № 3 (3). – 368-372 s.

МРНТИ: 06.71.57

Г.Д. Пирджанова, преподаватель¹

М.А. Гаррыйева, преподаватель¹

Д.Б.Дурдыев, студент¹

¹Туркменский государственный институт культуры
Ашхабад, Туркменистан

Теоретические аспекты изучения рекламной деятельности в туризме

Түйіндеме. Мақалада туризмдегі жарнама қызметін зерттеудің теориялық аспектілері берілген және ғалымдардың зерттеулеріне талдау жасалған. Туристік кәсіпорынның маркетингінде жарнама ерекше орын алады. Ол көбінесе жеке бағыт ретінде бөлектеледі. Дегенмен, әлемдік тәжірибе көрсеткендей, жарнама тек маркетинг кешенінде ғана максималды тиімділікке ие болады. Бұл маркетингтік коммуникацияның органикалық бөлігі.

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты изучения рекламной деятельности в туризме а также дан анализ исследованиям учёных. Реклама занимает особое место в маркетинге туристского предприятия. Нередко ее выделяют в самостоятельное направление. Однако, как свидетельствует мировая практика, реклама приобретает максимальную эффективность только в комплексе маркетинга. Она является органичной частью маркетинговых коммуникаций.

Abstract. The article presents theoretical aspects of the study of advertising activities in tourism and also provides an analysis of the research of scientists. Advertising occupies a special

place in the marketing of a tourism enterprise. It is often singled out as a separate direction. However, as world practice shows, advertising gains maximum effectiveness only in the marketing mix. It is an organic part of marketing communications.

Түйінді сөздер: Жарнама, туризм, маркетинг, қызмет түрлері, кәсіпорындар, жарнама функциялары, нарық.

Ключевые слова: Реклама, туризм, маркетинг, деятельность, предприятия, функции рекламы, рынок.

Key words: Advertising, tourism, marketing, activities, enterprises, advertising functions, market.

Введение

Реклама занимает особое место в маркетинге туристского предприятия. Нередко ее выделяют в самостоятельное направление. Однако, как свидетельствует мировая практика, реклама приобретает максимальную эффективность только в комплексе маркетинга. Она является органичной частью маркетинговых коммуникаций.

Слово «реклама» (от лат. *reclamare* – кричать) в буквальном смысле означает:

- мероприятия, задача которых состоит в создании широкой известности чему-либо, привлечении покупателей;
- распространение сведений в целях популяризации кого-либо (чего-либо) [2, с. 112].

По мнению ряда специалистов, рекламу можно рассматривать как форму коммуникации, которая призвана перевести качество товаров и услуг, а также идеи на язык нужд и запросов потребителей (рисунок 1) [4, с. 24].

Объект и методика

Прежде чем рассматривать отдельные элементы модели рекламной коммуникации, необходимо отметить определяющую роль в ней получателя (адресата). Большинство характеристик всех других элементов (от кодирования до налаживания обратной связи) определяются параметрами целевой аудитории.

Отправитель (коммуникатор) – сторона, от имени которой посылается рекламное обращение. Достижение сигналом, посылаемым коммуникатором, одного адресата (потенциального покупателя) определяется как рекламный контакт

Кодирование в рекламной коммуникации понимается как процесс представления идеи, которую отправитель стремится донести до получателя, в виде определенных кодов.

На 1 рисунке показано место рекламы в удовлетворении запросов потребителей [5, с. 24]. Кодирование должно обеспечить интерпретацию сообщения получателем в соответствии с целью коммуникации, поставленной отправителем. В качестве кодов используются:

- слова устной и письменной речи (лексика),
- а также темп и стиль речи;

- визуальные образы (людей, товаров, предметов интерьера);
- звуки (мелодии, интонация и тембр голоса, модуляция);
- цвета и их сочетания;
- жесты (характеризуют статус, отношение к чему-либо).

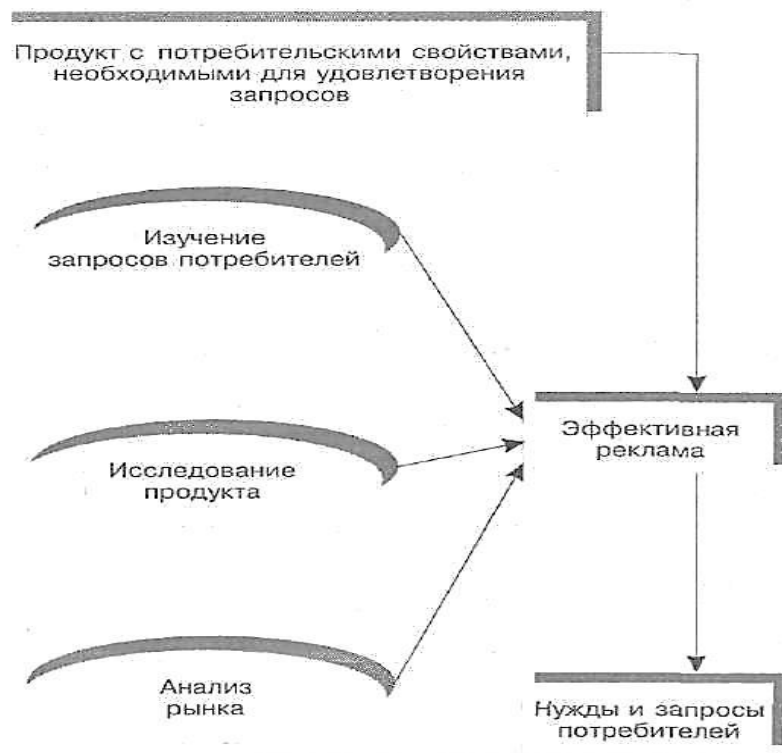


Рисунок 1 - Место рекламы в удовлетворении запросов потребителей

При кодировании важно правильно использовать семантику (воспринимаемое значение слов). Одно и то же слово может иметь различное значение для разных социальных групп.

Передача информации может не ограничиваться одним каналом. Эффективность коммуникации при этом значительно возрастает, несмотря на дополнительные трудности и затраты, возникающие при сочетании каналов.

Декодирование представляет собой перевод рекламного кода на язык получателя. Его эффективность зависит от личного восприятия получателя, способности последнего распознавать и интерпретировать коды, используемые для передачи идеи. Поэтому Декодирование носит в определенной степени субъективный характер. Адекватность восприятия сообщения может варьировать от 0 до 100 %. Так, незнание иностранного языка сводит на нет возможность декодирования иноязычного сообщения. Наличие же сходного профессионального жизненного опыта у источника и получателя повышает адекватность восприятия сообщения. Расширение и даже создание сферы такого опыта – один из путей увеличения эффективности коммуникации.

Получателем (адресатом) в рекламной коммуникации являются целевые аудитории, которым предназначена реклама. При формировании целевой

аудитории важно выявить не только того, кто принимает решение о покупке, но и того, кто воздействует на этот процесс.

Ответная реакция – это набор откликов получателей, возникающих в результате контакта с рекламой. Реакция получателя определяет результативность коммуникации, т.е. степень достижения цели с учетом затраченных усилий [3, с. 98].

Естественно, что коммуникатор в идеале ожидает от получателя приобретения рекламируемого продукта. Однако процесс принятия решения о покупке включает несколько этапов: незнание, осведомленность, знание, благорасположение, предпочтение, убежденность, совершение покупки. Очень часто принятие решения требует длительной подготовки потенциального клиента. Поэтому целью рекламных обращений может быть постепенный его перевод из одной стадии готовности к покупке к другой, более высокой.

Обратная связь представляет собой ту часть ответной реакции, которую получатель доводит до сведения отправителя. В качестве элементов обратной связи могут рассматриваться: обращение получателей к коммуникатору за дополнительной информацией, опробование рекламируемого товара, узнавание продукта, его запоминаемость и т.д.

В процессе рекламной коммуникации возникают различного рода помехи, т.е. незапланированные искажения (или барьеры) в результате вмешательства факторов внешней среды. Большинство помех не в состоянии полностью заблокировать коммуникационный процесс, но они могут стать причиной снижения эффективности рекламы.

Выделяются следующие группы помех:

- физические (наслаивание одной рекламной информации на другую);
- психологические (в частности, одна и та же информация способна вызывать различные эмоции у разных людей);
- семантические (возникают по причине многозначности отдельных понятий, которые достаточно вольно интерпретируются получателем).

Управление рекламной деятельностью требует не только знания специфики коммуникационного воздействия, но и функций рекламы [3, с 99].

Реклама отличается разнообразием форм и служит различным целям, оказывая большое влияние на экономику, идеологию, культуру, социальный климат, образование и многие другие аспекты действительности. Однако главное, традиционное назначение рекламы – обеспечение сбыта товаров и прибыли рекламодателю.

Престижная, или имидж-реклама, представляет собой рекламу достоинств, выгодно отличающих фирму от конкурентов. Ее цель – создание у общественности, прежде всего среди активных и потенциальных клиентов, привлекательного имиджа, вызывающего доверие к туристскому предприятию и предлагаемым им услугам. Направления имидж-рекламы необходимо координировать с мероприятиями по пропаганде [1, с. 168].

Таблица 1 – Классификация видов туристской рекламы

Признак классификации	Вид рекламы
1	2
Объект рекламирования	Товарная Престижная
Направленность	Реклама возможностей Реклама потребностей
Характер и особенности рекламного обращения	Информативная Убеждающая Напоминающая
Способ воздействия на целевую аудиторию	Рациональная Эмоциональная
Сконцентрированность на определенном сегменте	Селективная Массовая
Охватываемая территория	Локальная Региональная Общенациональная Международная
Источник финансирования	От отдельной туристской фирмы Совместная
Средства распространения	В прессе Печатная Аудиовизуальная Радио- и телереклама Рекламные сувениры Прямая почтовая Наружная Выставки и ярмарки Компьютеризованная

По направленности различают рекламу возможностей и рекламу потребностей туристской фирмы.

Реклама возможностей призвана информировать целевые аудитории о возможностях предприятия в области предоставления туристских услуг. Ее адресатами могут быть как юридические, так и физические лица. Юридические лица могут быть заинтересованы в услугах фирмы по организации отдыха своих сотрудников, деловых и спонсорских поездок. Физические лица на основе получаемой информации делают выбор вида туризма, маршрутов, направлений и продолжительности поездок в соответствии с собственными мотивами и финансовыми возможностями. Реклама возможностей должна не только проинформировать, но и заинтересовать клиентов, убедить их в надежности и безопасности поездки, гарантиях высококачественного обслуживания.

Реклама потребностей предназначена для информирования деловых партнеров о существовании фирмы и ее потребностях в чем-либо. С помощью такой рекламы туристская фирма решает задачи привлечения посредников, найма на временную или постоянную работу сотрудников, поиска и продажи материально-технических ресурсов (помещений под офисы, транспортных средств, мебели, оргтехники и т.д.).

Результаты исследования

Существует много работ, посвященных теоретико-методологическим и практическим исследованиям рекламы. \ А.М. Година, М. Ляпина, Г.А.Васильева, В.Абчук, Н.М.Авсянникова, Е.П.Голубкова, Л.Е.Басовского и Ф.Котлер, Е.Дихтль, Х.Хершген, Дж.Сондерс, В.Вонг и другие. Несмотря на большое разнообразие мнений и взглядов на рекламу, все авторы едины в понимании ее роли и значения: реклама – это, прежде всего, важнейшее средство продвижения товаров на рынке от предпринимателя к покупателю.

Что касается работ, посвященных рекламной деятельности конкретно в сфере туризма, то можно выделить следующих авторов: Дурович А.П., Филип Котлер, Джоун Боуэн, Джеймс Мейкенз, Артемова Е.Н, Козлова В.А., Саак А.Э., Пшеничных Ю.А., Печерица Е.В., Иванова Е.В., Бородина, В. В.

Изучение различных аспектов рекламной деятельности в индустрии туристской деятельности играет важную роль при планировании маркетинговой концепции предприятия.

Существует много определений рекламы. Реклама рассматривается как процесс распространения информации о товарах и услугах с целью ускорения их продажи; как компонент установления контакта между покупателем и товаром; как пропаганда товаров и информация о способах их покупки; как средство, содействующее появлению у покупателя заинтересованности и желания купить данный товар.

А.П. Дурович определяет рекламу как мероприятия, имеющие целью создать широкую известность чему-либо, привлечь покупателей; распространение сведений о ком-либо с целью создания популярности.

А рекламная деятельность в свою очередь – это деятельность организации или гражданина по выполнению работ по проектированию, производству рекламы и (или) оказанию услуг по ее размещению (распространению).

Исходя из приведенных определений рекламы, ее можно понимать как процесс передачи различными средствами информации о товарах, услугах и идеях, предлагаемых рекламоделателями.

В таблице 2 представлены мнения различных авторов, относительно определения понятия «реклама».

Таблица 2 – Определение понятия «реклама»

Автор	Определение понятия «реклама»
1	2
В. Абчук	Информация, направляемая продавцом потребителям с целью обеспечения прибыльной продажи товара
Е. П. Голубков	Это один из инструментов комплекса продвижения продукта; представляет собой любую оплачиваемую форму неперсональной презентации и продвижения идей, товаров, услуг, осуществляемую конкретным заказчиком
Е. Дихтль и Х. Хершген	Это специальная форма коммуникации, направленная на побуждение людей к определенному, служащему целям сбыта поведению
Л. Е. Басовский	Неличные формы коммуникации, осуществляемые посредством платных средств распространения информации, с четко указанным источником финансирования
А. М. Годин	Это одно из самых распространенных средств стимулирования сбыта, которое выделяется среди прочих тем, что воздействует, прежде всего, на эмоции покупателя, возбуждает у него желание купить товар, вырабатывает психологическую привязанность к определенным маркам изделий

В связи с быстрым развитием маркетинга рекламная деятельность становится более сложной, многоуровневой и многоструктурной.

Выводы

Таким образом, подводя итог по всему выше рассмотренному, можно отметить, что реклама включает в себя систему мероприятий, с помощью которых стимулируется сбыт продукции на рынке благодаря использованию для этого специальных средств. В соответствии с задачами, которые ставятся предпринимателем перед каждой рекламой, можно назвать следующие ее разновидности: реклама с целью продвижения новых видов продукции предприятия, поддерживающая реклама, которая призвана нейтрализовать оказываемое фирмами-конкурентами давление и обеспечить сохранение сбыта, стабилизирующая реклама, применяемая в случае опасности ослабления позиций фирмы на рынке сбыта в результате мероприятий, предпринятых конкурирующими компаниями.

Реклама призвана служить средством мотивации конкретной аудитории. Она должна дать покупателям самое широкое представление о производимой и реализуемой продукции и услугах. Это, в свою очередь, побуждает конкурентов работать еще более эффективно. Таким образом, реклама способствует техническому прогрессу и здоровой конкурентной борьбе.

Эффективность рекламных акций зависит от выбора и оптимального сочетания использованных рекламных средств, оригинальности, точности, от ее систематического повторения. Затраты на рекламу соотносятся с возможным результатом. Для эффективности рекламы она обычно распространяется по всем звеньям торговой цепи.

Список литературных источников

1. Anastasova, L.M. Marketingovyе issledovaniia v túrizme : ýcheb. posobie / L.M. Anastasova, A.P. Dýrovich. – Moskva : Novoe znanie, 2008. – 348 s.
2. Bajenov, Iý.K. Reklamnaia deiatelnost : ýchebnik / Shýhrin, V.G. Iý.K. Bajenov, V.G. Shahýrin. – Moskva : Dashkova i K, 2003. – 364 s.
3. Dýrovich, A.P. Reklama v túrizme : ýcheb. posobie / A.P. Dýrovich. – Moskva : Novoe znanie, 2003. – 254 s.
4. Zorin, I.V. Menedjment túrizma. Túrizm kak vid deiatelnosti : ýchebnik / I.V. Zorin. – Moskva : Finansy i statistika, 2002. – 288 s.
5. Rezepov, I.Sh. Psihologiya reklamy i RR : ýcheb. posobie / I. Sh. Rezepov. – Moskva : BEK, 2009. – 224 s.

МРНТИ: 06.77.67

С.Т. Кенжетаев¹

Т.А. Чернышова, преподаватель физической культуры¹

**¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова
Костанай, Казахстан**

Оптимизация рабочего процесса: искусство совмещения физической активности и кофейного буста

Түйіндеме. Өзіміздің денсаулығымызға қажетті сәйкес, барлығы біздің жұмыс жасау мен сияқты мәселелерге бір жағдайда басқаруымыз қажет. Мақалада жұмыс процесі мен өмір сапарыны тиісті көтеру үшін физикалық іс-шаралар мен кофеін ролін көздіретін стратегиялар талқыланады. Мақала әркімнің табиғатты жолшылығы мен жалпы бақ бағалауы үшін тұруды, жұмыстан кейінгі физикалық іс-шараларды, өзіміздің ішкі процесімізді жақсарту үшін жолдайды.

Аннотация. Каждый из нас стремится достичь баланса между работой и заботой о собственном здоровье. В данной статье рассматриваются стратегии совмещения физической активности и кофе в рабочем процессе с целью оптимизации производительности и общего благополучия. Статья охватывает утреннюю зарядку, эргономику рабочего места, роль кофе в повышении энергии, важность физической активности после работы, и методы улучшения внутренних процессов для достижения гармонии между трудовыми и личными аспектами.

Abstract. Striking a balance between work and personal well-being is a universal pursuit. This article explores strategies for integrating physical activity and coffee into the work process to optimize productivity and overall wellness. Covering morning exercises, ergonomic workspaces,

the role of coffee in boosting energy, the importance of post-work physical activity, and methods for enhancing internal processes, the article aims to guide individuals toward achieving harmony between professional and personal aspects.

Түйінді сөздер: тауар ойыны, жұмыс орнының эргономикасы, кофе мен әділет, жұмыстан кейінгі физикалық іс-шаралар, ішкі процестерді ойлау. жұмыс-денсаулық тауарлары.

Ключевые слова: утренняя зарядка, эргономика рабочего места, кофе и продуктивность, физическая активность после работы, оптимизация внутренних процессов, баланс работа-здоровье.

Key words: morning exercises, ergonomics of the workspace, coffee and productivity, post-work physical activity, optimization of internal processes, work-health balance.

Введение

Современный ритм жизни заставляет нас искать инновационные подходы к организации рабочего процесса, чтобы обеспечить максимальную продуктивность при сохранении заботы о физическом и эмоциональном здоровье. В данной статье рассмотрим ключевые стратегии, которые я применяю для совмещения физической активности и умного потребления кофе, создавая эффективный баланс между работой и заботой о себе.

Утренние часы становятся отправной точкой успешного дня. 15-20 минут утренней зарядки, включающей легкие физические упражнения и растяжку, активизируют кровообращение, пробуждают мышцы и улучшают общую подготовку к трудовым вызовам. Этот ритуал становится эффективным стартом для активного рабочего дня.

Объект и методика

Организация рабочего места имеет существенное значение для поддержания физического комфорта в течение рабочего дня. Эргономичное кресло, регулируемый стол и периодические упражнения для глаз и шеи снижают риск развития заболеваний опорно-двигательного аппарата и улучшают общую производительность.

Кофе стал неотъемлемой частью моего рабочего дня. Умеренное употребление кофеина, особенно в первой половине дня, способствует повышению бодрствования, улучшению концентрации внимания и повышению общей эффективности. Стараюсь следить за потреблением кофе, чтобы не нарушить свой биоритм и обеспечить стабильный энергетический поток.

Завершая рабочий день, важно переключить внимание с компьютера на физическую активность. Бег, йога или даже короткая прогулка помогают снять напряжение и восстановить энергию. Этот период после работы является своеобразным переходом между трудовыми обязанностями и временем отдыха.

Результаты исследования

Оптимизация внутренних процессов – это ключевой элемент успешного совмещения работы и заботы о себе. Рациональное питание, регулярные тренировки и эффективное управление временем становятся неотъемлемой частью стратегии. Инвестиции в личное развитие и профессиональное

совершенствование содействуют созданию гармонии между физическим здоровьем и карьерным ростом.

Успешное совмещение работой и заботой о здоровье требует внимательного взаимодействия с внутренними и внешними факторами. Это включает в себя осознанное распределение времени, адекватное реагирование на стрессовые ситуации и постоянное стремление к самосовершенствованию. Баланс работа-здоровье становится не просто целью, но и ключом к долгосрочному успеху в карьере и личной жизни.

Выводы

Совмещение работы и заботы о здоровье представляет собой интегрированный искусственный процесс, который требует осмысленного и уравновешенного подхода. Утренняя зарядка, создание эргономичного рабочего места, разумное потребление кофе, физическая активность после работы и постоянное совершенствование внутренних процессов - все эти элементы играют важную роль в достижении гармонии между трудовой деятельностью и общим благополучием.

Начиная с утра с физической активности, мы готовим свой организм к буре буднего дня, улучшая физическую и умственную готовность. Эргономика рабочего места, в свою очередь, создает комфортные условия, предотвращая негативное воздействие на здоровье в процессе работы.

Кофе, как естественный стимулятор, становится поддерживающим элементом, обеспечивая энергетический подъем и повышенную концентрацию. Однако важно уметь управлять его потреблением, чтобы избежать возможных отрицательных последствий.

Физическая активность после рабочего дня служит не только средством поддержания физической формы, но и эффективным способом расслабления и перехода в режим отдыха. Этот период помогает снять стресс и сохранить энергию для личной жизни и хобби.

Оптимизация внутренних процессов, включая управление временем, питание и регулярные тренировки, выступает в роли стратегии для достижения баланса между работой и здоровьем. Это не просто стремление к профессиональному успеху, но и забота о самом важном ресурсе - нашем здоровье.

В итоге, интеграция этих элементов в повседневную практику формирует образ жизни, который способствует не только повышенной работоспособности, но и общему благополучию, делая каждый день более ярким и насыщенным.

Список литературных источников

1. Vestnik Sankt-Peterbýrgskogo ýniversiteta. Seriya 12. Sotsiologiya, 2019. Melnikova, T.V., Kalmykova, N.G.
2. Zdorove i obrazovanie v XXI veke, 2018. Litvinenko, O.Iý., Gýsev, V.I., Shliahto, E.V.
3. Psihiatriia i psihofarmakoterapiia, 2017. Aleksandrov, V.A., Kozlov, V.D.

4. Fizicheskaia kúltúra: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, 2016. Smirnova, I.I., Krasavtseva, E.V.
5. Psihologua i úpravlenie, 2020. Petrov, A.N., Ivanova, E.M., Sokolov, V.P.

МРНТИ: 14.25.05

А.Ю. Швацкий, заведующий кафедрой «Психология и педагогика»¹
¹Орский гуманитарно-технологический институт (филиал ОГУ)
Орск, Россия

Инновационные технологии диагностики и коррекции самооценки обучающихся подросткового возраста

Түйіндеме. Бұл мақала жасөспірім балаларда өзін-өзі бағалауды дамыту мәселесін талдауға арналған, атап айтқанда, жеке өзін-өзі бағалаудың тұжырымдамалары мен түрлері, жасөспірімдерде өзін-өзі бағалауды қалыптастыру ерекшеліктері, сонымен қатар жасөспірім оқушылардың өзін-өзі бағалауын диагностикалау мен түзетудің негізгі бағыттары қарастырылады. Эксперименттік зерттеу нәтижелері бойынша дәстүрлі жұмыс түрлерімен қатар метафоралық ассоциативті карталарды қолдану жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауын диагностикалауға және түзетуге мүмкіндік беретіні анықталды.

Аннотация. Данная статья посвящена анализу проблемы развития самооценки детей подросткового возраста, в частности, рассмотрены понятия и виды самооценки личности, особенности формирования самооценки подростков, а также основные направления диагностики и коррекции самооценки обучающихся подросткового возраста. По результатам экспериментального исследования определено, что использование метафорических ассоциативных карт наряду с традиционными формами работы позволяет более эффективно проводить диагностику и коррекцию самооценки обучающихся подросткового возраста.

Abstract. This article is devoted to the analysis of the problem of the development of self-esteem of adolescent children, in particular, the concepts and types of personality's self-esteem, the features of the formation of self-esteem of adolescents, as well as the main directions of diagnosis and correction of self-esteem of adolescent students are considered. According to the results of the experimental study, it has been determined that the use of metaphorical associative cards along with traditional forms of work allows for more effective diagnosis and correction of self-esteem of adolescent students.

Түйінді сөздер: өзін-өзі бағалау; түзету; студент; жасөспірімдік; диагностика; метафоралық ассоциация карталары

Ключевые слова: самооценка; коррекция; студент; подростковый возраст; диагностика; метафорические ассоциативные карты

Key words: self-esteem; correction; student; adolescence; diagnosis; metaphorical associative cards

Введение

Подростковый возраст является одним из ключевых этапов жизни человека. Именно в этот период происходит подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование ценностей, мировоззрения, выбор

профессиональной деятельности. В результате воздействия социально-личностных факторов перестраивается отношение подростка к школе, к общественно полезной деятельности и учёбе, устанавливается определённая взаимосвязь между учебными интересами и мотивами поведения. Под влиянием социальной позиции изменяются не только взаимоотношения подростка с окружающими взрослыми и сверстниками, но и кардинально преобразуется отношение подростка к самому себе, т.е. его самооценка.

Исследования проблемы самооценки человека имеют давнюю историю и восходят к работам У. Джеймса, который в XIX веке впервые ввел в научный оборот само понятие «самооценка».

Самооценке уделено большое внимание и в современной психологической литературе, как в отечественной, так и в зарубежной. Проблема развития самооценки, структуры, функций, рассмотрены в работах И.С.Кона, Л. И. Божович, М. И. Лисиной, А.И. Липкиной, К. Роджерса, Э. Эриксона. Закономерности формирования самооценки в подростковом возрасте были исследованы Белобрыкиной О.А., Божович Л.И., Горбачевой В.А., Захаровой А. В., Липкиной А. И., Лисиной М.И., Мухиной В.С., Савонько Е.И., Уманец Л.И. и др. Несмотря на различные подходы, наиболее распространенным является следующее определение: «Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности» [4, с.436].

Являясь ключевой частью самосознания личности, самооценка выступает как регулятор ее деятельности и поведения. Самооценка человека складывается в процессе сопоставления себя и других: обладая определенными знаниями о себе, он наблюдает за другим человеком, сравнивает себя с ним, определяет его отношение к себе. Такое сравнение становится частью самооценки и выражает психологическое самочувствие личности. Это означает, что личность всегда выделяет для себя реальную или идеальную референтную группу, с которой она разделяет идеалы и ценностные ориентации.

Большинство авторов в структуре самооценки выделяют два компонента - когнитивный и эмоциональный. А.В. Захарова [2] рассматривает еще и третий компонент - поведенческий, который формируется на основе первых двух и связан с выполнением регулятивной функции. Когнитивный компонент самооценки представляет собой совокупность знаний человека о себе, иерархически выстроенных по степени обобщенности - от элементарных представлений до концептуальных понятий. Эмоциональный компонент выражает отношение человека к себе, связанное с тем, насколько он удовлетворен своими поступками и действиями, результатами реализации поставленных целей.

Традиционно выделяют две основные формы самооценки: общая и частная (парциальная). Частная самооценка отражает оценку субъектом своих

конкретных проявлений и качеств: поступков, действий, отношений, возможностей, физических данных. Такая самооценка может носить обобщенный характер, а может выступать в своей ситуативной, оперативной форме, которая предполагает учет изменяющихся условий конкретной ситуации. Общую самооценку можно рассматривать как «одномерную переменную, отражающую принятие или непринятие личностью себя, т.е. позитивное или негативное отношение ко всему тому, что входит в сферу «я» [1, с.118]. На наш взгляд, такое определение делает акцент на эмоционально-ценностном компоненте, игнорируя особенности развития и функционирования когнитивного компонента. Некоторые авторы увязывают общую самооценку с уровнем развития волевых качеств и эмоциональной стабильности личности, с уверенностью субъекта в себе. Такую степень уверенности можно обозначать такими характеристиками, как: высокий, средний, низкий.

В подростковом возрасте происходит переориентация самооценки ребенка с внешних оценок на внутренние, усложняется содержание самооценки за счет включения нравственных составляющих, взаимоотношений с окружающими людьми и, прежде всего, сверстниками, а также анализа собственных возможностей и способностей. Развитие самооценки подростка происходит в основном за счет обогащения ее эмоционального компонента, потому что определяющим элементом внутренней жизни в этом возрасте становится эмоционально-ценностное отношение к себе. Однако повышенная эмоциональность тормозит развитие когнитивного компонента самооценки, что не способствует формированию более адекватного восприятия подростком своих действий, поступков и личности в целом.

Так, уже младшие подростки становятся особенно чуткими к мнению сверстников и значимых взрослых, и в процессе сопоставления этих оценок у них актуализируется потребность в познании и оценке самих себя, в формировании целостного, непротиворечивого образа «Я». Первоначально многие подростки (примерно около 30%) дают себе самим в основном отрицательные личностные характеристики. По мере взросления негативные самооценки подростка становятся более дифференцированными, наблюдается рост самоуважения. У старших подростков преобладающей является более высокая оценка собственной личности, что свидетельствует о переходе на позиции оценочного релятивизма, о понимании неоднозначности, непостоянства и многообразия личностных проявлений человека.

К тому же, изучение процесса самоутверждения личности в подростковом возрасте показало, что уровень самооценки подростка влияет на выбираемую им стратегию самоутверждения в группе сверстников. Подростки с неадекватной самооценкой чаще склонны использовать неконструктивные стратегии самоутверждения, а именно неуверенную и агрессивную стратегии. В то время как большинство подростков с адекватной самооценкой выбирают конструктивную (уверенную) стратегию [5].

В настоящее время проблема поиска инновационных методов оптимизации самооценки подростков является актуальной, и метафорические

ассоциативные карты (МАК) завоевывают всё большую популярность в практике педагогов-психологов. Эти карты представляют собой набор карт-открыток, на которых изображены люди, жизненные ситуации, абстрактные картины, пейзажи, предметы быта и др. Карты стимулируют ассоциативное мышление и воображение, помогают узнать о себе и о том, что изображено на карте, что-то новое, открыть необычные связи и отношения.

Ассоциативно-метафорические карты - это диагностический инструмент, в основу работы которого заложен закон проекции. Карты являются стимулом, вызывающий поток ассоциаций, содержащих информацию о внутреннем мире человека; объектом, на который накладывается проецируемый материал.

Проекция (лат. *projectio* - бросание вперед) - психологический процесс, относимый к механизмам психологической защиты, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Человек приписывает кому-то или чему-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера и пр., полагая, что он воспринял что-то приходящее извне, а не изнутри него самого. Впервые данный процесс был описан З. Фрейдом.

Ассоциативные карты также могут применяться для коррекции с помощью различных картинок, на которых изображены люди, их взаимодействия, жизненные ситуации, животные, пейзажи и т. д. В картинках люди видят не просто изображения предметов и отношений, а вкладывают содержание своих внутренних актуальных переживаний. Именно поэтому в одних и тех же изображениях люди видят совершенно разные смыслы и ассоциации. Более того, в разные периоды своей жизни толкование может отличаться даже у одного и того же человека [3].

Образный характер воздействия метафорических карт позволяет также более активно подключать к работе тех подростков, которые недостаточно хорошо оперируют понятиями. Для них картинка будет более понятна. Подростки, в силу своих возрастных и личностных особенностей, не всегда мотивированы на работу в рамках самопознания, не всегда способны удерживать свое внимание на обсуждаемых вопросах.

Психодиагностическое направление в работе с картами раскрывается, прежде всего, в возможности для подростков лучше узнать себя. Выполняя задания по выбранным картам, подростки как бы находят себя в тех или иных образах, лучше узнают свои предпочтения и склонности, обнаруживают в себе те или иные качества, ранее возможно незамеченные. Большие диагностические возможности метафорические карты дают психологам, работающим над коррекцией самооценки у подростков. Карты могут оказаться для опытного психолога инструментом для получения значимой информации о клиенте, понимания его скрытых мотивов и предпочтений, отталкиваясь от которых будут выстроены стратегии консультационной коррекционной работы.

«Магический» характер метафорических карт может быть вполне проявлен и в работе, направленной на коррекцию самооценки у подростков. Формирование и коррекция самооценки это сложный и многофакторный процесс, в котором ситуации озарения, инсайта играют немаловажную роль.

Метафорические карты, обращаясь к образному мышлению и эмоциям человека, способны обойти рациональные словесные барьеры и подключить сферу «магического» бессознательного к решению вопросов. Они стимулируют креативные способности подростков, помогающие им найти неординарные решения волнующих их проблем [6]. Таким образом, применение метафорических карт как инструмента коррекции способно активизировать процессы личностного самоопределения подростка, помочь ему принять решения, которые уже сформировались на бессознательном уровне.

Объект и методика

С целью изучения условий диагностики и коррекции самооценки детей подросткового возраста нами было проведено экспериментальное исследование, базой которого стала МОАУ СОШ № 48 г. Орска Оренбургской области. В исследовании принимали участие учащиеся 8 классов. Изучение уровня самооценки обучающихся осуществлялось с использованием следующих методик: определение самооценки «Какой я?», определение уровня притязаний и самооценки (методика С.А. Будасси), социометрическая методика. Для формирования адекватной самооценки подростков нами была разработана и апробирована на практике программа коррекционно-развивающих мероприятий с использованием метафорических ассоциативных карт.

Результаты исследований

Анализ результатов диагностического исследования показал следующее.

В группе испытуемых половина учащихся имеет адекватную самооценку, 35% учеников имеют завышенную самооценку, у 15% детей самооценка заниженная. Большинство учеников, характеризующихся высоким уровнем школьной успеваемости, имеет адекватную или немного завышенную самооценку. Подростки с низким уровнем академической успеваемости могут иметь разный уровень самооценки: адекватный, заниженный, завышенный, без явно выраженной тенденции.

При этом, подростки с адекватной самооценкой занимают, в основном, высокое статусное положение в группе (предпочитаемые и принятые члены). Дети, имеющие завышенную или заниженную самооценку, имеют низкий социометрический статус (пренебрегаемые и изолированные члены).

Полученные данные были подтверждены и в процессе применения метафорических карт.

Коррекционно-развивающая работа на формирующем этапе исследования проводилась с использованием метафорических карт. На занятиях с подростками применялись следующие виды МАК:

1. Универсальные. Это колоды с большим набором самых разных образов и сценок, которые подходят для проработки почти любой ситуации.
2. Персонифицированные. На них так или иначе изображены лицо или фигура человека, а также животные. Такие карты помогают исследовать эмоции, настроение, реакции, характер человека. Клиент может говорить о себе

и заниматься самопознанием, а может описывать других людей, исследуя своё к ним отношение.

3. Ресурсные. Это любые позитивные сценки, пейзажи и абстракции, которые призваны вдохновить человека, подарить ему силы и радость. Такие карты дают возможность сформулировать новое решение, по-другому посмотреть на себя, обрести внутреннюю опору и найти внешний ресурс.

4. Специальные. Например, наборы с изображениями детей, соответственно, для взаимодействия с клиентом-ребёнком, или с картинками, на которых нарисованы пары - для семейного консультирования и другие.

Использование метафорических карт в процессе коррекции самооценки строилась на выполнении подростком заданий с различными колодами карт. Задания выполнялись по принципу предварительного задавания вопроса и выбора карты из колоды. Выбор карты осуществлялся двумя основными способами: произвольный, открытый выбор карточек (когда карта лежит на столе изображением вверх) – подросток сам перелистывает колоду и выбирает изображения; закрытый выбор (карты лежат рубашкой вверх), выбор вслепую – ребенок вытягивает карту из колоды наугад, не видя изображений. Такой вариант с одной стороны сложнее, требует более глубокой работы, а с другой дает больший простор для бессознательного и привносит элемент игры.

Среди достоинств применения метафорических карт мы выделили: создание общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни подростка; возможность решения проблем на символическом уровне; возможность привлечения неосознаваемых ресурсов психики; развитие творческих способностей; гибкие правила использования; возможность адаптировать существующие техники под требования актуальной ситуации и разрабатывать новые авторские техники; привлекательность МАК для подростков: яркие цветные картинки нравятся подросткам и вызывают приятные эмоции.

После завершения коррекционно-развивающих мероприятий было проведено повторное исследование уровня самооценки испытуемых. Обобщение результатов методик контрольного эксперимента позволяет проследить отчетливую положительную динамику изменения уровня самооценки. Уменьшился процент обучающихся с неадекватными формами самооценки: количество подростков с завышенной самооценкой снизилось с 35% до 15%, если на констатирующем этапе исследования 15% учеников имели заниженную самооценку, то после проведения коррекционно-развивающей работы таких учащихся стало только 5%. Значительно возросло число испытуемых, имеющих адекватную самооценку или близкую к ней: с 50% до 80%. Эти результаты позволяют говорить об эффективности разработанной нами и апробированной на практике программы.

Выводы

Таким образом, результаты проведенного нами исследования позволяют утверждать, что использование метафорических ассоциативных карт наряду с традиционными формами работы позволяет более эффективно проводить

диагностику и коррекцию самооценки обучающихся подросткового возраста.

Список литературных источников

1. Berns R. Razvitie YA – koncepcii i vospitanie. - M.: Rech', 2012. – 422p.
2. Zaharova A.V. Strukturno-dinamicheskaya model' samoocenki // Voprosy psihologii. – 1989. - №1, pp. 5 - 15.
3. Kazanceva E. V. Metaforicheskie asociativnye karty kak «magicheskaya» psihoterapevticheskaya praktika // Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept». - 2017. - № 1, pp. 25-34.
4. Psihologicheskij slovar' / avt.-sost. V.N. Koporulina i dr. – Rostov-n/D: Feniks, 2009. – 640p.
5. SHvackij A.YU. Osobennosti samoutverzhdeniya lichnosti v podrostkovom vozraste // Innovacionnye nauchnye issledovaniya: teoriya, metodologiya, praktika : materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Editura «Liceul», NIC «Mir nauki». – Kishinev: Editura «Liceul», 2017, pp 243-247.
6. SHEbanova V. I. Psihologicheskie funkcii metaforicheskikh asociativnykh kart (kak psihodiagnosticheskogo i psihoterapevticheskogo instrumentariya) // International scientific-practical conference of pedagogues and psychologists "SCIENTIFIC GENESIS" European Association of pedagogues and psychologists "Science". - Geneva (Switzerland), 2019, pp. 23-31.

МРНТИ: 14.25.05

А.Ю. Швацкий, заведующий кафедрой «Психология и педагогика»¹

¹Орский гуманитарно-технологический институт (филиал ОГУ)

Орск, Россия

Формирование учебной мотивации у обучающихся младшего школьного возраста

Түйіндеме. Бұл мақала кіші мектеп оқушыларының оқу мотивациясының мәселесін талдауға, атап айтқанда, тәрбиелік мотивтердің ұғымдары мен түрлерін, бастауыш мектеп жасындағы оқу мотивациясын дамытудың ерекшеліктері мен факторларын, сондай-ақ оқытудың негізгі бағыттарын талдауға арналған. бастауыш сынып оқушыларының оқу мотивациясын қалыптастыру қарастырылады. Эксперименттік зерттеу нәтижелері бойынша баламен, ата-анамен және мұғаліммен жүйелі жұмыс жүргізу бастауыш мектеп жасындағы балаларда оқу мотивациясын тиімдірек қалыптастыруға мүмкіндік беретіні анықталды.

Аннотация. Данная статья посвящена анализу проблемы учебной мотивации младших школьников, в частности, рассмотрены понятия и виды учебных мотивов, особенности и факторы развития учебной мотивации в младшем школьном возрасте, а также основные направления формирования мотивации учения у обучающихся начальной школы. По результатам экспериментального исследования определено, что проведение системной

работы с ребенком, родителями и педагогом позволяет более эффективно формировать учебную мотивацию у детей младшего школьного возраста.

Abstract. This article is devoted to the analysis of the problem of educational motivation of younger schoolchildren, in particular, the concepts and types of educational motives, features and factors of the development of educational motivation in primary school age, as well as the main directions of the formation of learning motivation among primary school pupils are considered. According to the results of the experimental study, it has been determined that conducting systematic work with a child, parents and a teacher makes it possible to more effectively form educational motivation in children of primary school age.

Түйінді сөздер: мотивация; оқу мотив; студент; кіші мектеп жасы; қалыптастыру; күрделі жұмыс.

Ключевые слова: мотивация; учебный мотив; обучающийся; младший школьный возраст; формирование; комплексная работа.

Key words: motivation; educational motive; pupil; primary school age; formation; systematic work.

Введение

В условиях современного школьного обучения и внедрения новых программ образовательной деятельности значительно усложняются требования к учебному процессу, что повышает психологическую нагрузку на обучающихся и негативно влияет на их желание учиться. При этом, исключительное значение в развитии учебной мотивации имеет младший школьный возраст, связанный с освоением новой социальной ситуации развития. В этот период ведущим видом деятельности становится учеба. Включение в учебную деятельность способствует не только усвоению ребенком социокультурного опыта, но и развитию у него рефлексии, необходимой для развития многих личностных качеств.

Проблема мотивация является одной из фундаментальных в современной психологии и педагогике. Изучением учебной мотивации занимались такие отечественные авторы, как: Л.И. Божович, А.К. Маркова, М.В. Матюхина, Ю.М. Орлов, Н.В. Творогова, В.И. Шкуркина и др. Результаты большинства исследований показывают, что младший школьный возраст имеет большие резервы для формирования мотивации учения.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения и деятельности.

А.Н. Леонтьев рассматривает мотив, как «то, что, отражаясь в голове человека, побуждает деятельность, направляет ее на удовлетворение определенной потребности» [5, с 157].

Как правило, деятельность направляется множеством мотивов. Их совокупность и составляет мотивацию, представляющую собой процесс психической регуляции, влияющий на направление деятельности и количество энергии, мобилизуемой для ее выполнения. Мотивацией объясняется выбор между различными вариантами действия, разными, но равно притягательными целями. Именно она помогает понять упорство и настойчивость, с которыми

человек осуществляет выбранные действия, преодолевает препятствия на пути к избранной цели.

Учебная деятельность - один из основных (наряду с трудом и игрой) видов деятельности человека, специально направленный на овладение способами предметных и познавательных действий, обобщенных теоретических знаний. Усвоение (учение) является существенной характеристикой учебной деятельности, тем не менее, это различные явления: усвоение - это процесс, осуществляющийся в любой деятельности, а учебная деятельность - это вид деятельности, особая форма социальной активности личности.

Формирование учебной мотивации учащихся без преувеличения можно назвать одной из центральных проблем современной школы. Ее актуальность обусловлена обновлением содержания обучения, постановкой задач формирования у школьников приемов самостоятельного приобретения знаний и развития активной жизненной позиции. Поскольку наиболее острые проблемы в области обучения и воспитания связаны с отсутствием мотивов к получению образования у основной массы учащихся, следствием чего является снижение базовых показателей образованности и воспитанности выпускников, то важность названного критерия становится очевидной.

Учебная деятельность имеет для разных школьников разный смысл. Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника в каждом конкретном случае играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия (влияния).

По мнению ряда авторов, качества учебных мотивов могут быть содержательными и динамическими. Содержательные качества связаны с характером учебной деятельности. В содержательной характеристике обычно описывают личностный смысл учения для ученика, наличие действенности мотива, т.е. реального влияния на ход учения, место мотива в общей структуре мотивации, самостоятельность его возникновения и проявления, уровня осознания мотива и степени распространения на разные типы деятельности. Динамические связаны с особенностями ребёнка – психофизиологическими. Динамическую характеристику мотивов составляют такие признаки как устойчивость, эмоциональная окраска (положительная или отрицательная мотивация), сила, выраженность и быстрота возникновения мотивов [1].

Традиционно предлагается выделять 2 группы учебных мотивов: мотивы, которые заложены в самой учебной деятельности (первая группа), и мотивы, которые связаны с тем, что лежит вне самой учебной деятельности (вторая группа). К первой группе относятся мотивы, связанные с содержанием учения – побуждает ученика учиться стремление узнать новые факты, овладеть способами действий, знаниями. Такую мотивацию условно называют мотивацией содержанием. Мотивы, которые связаны с самим процессом учения – стремление учиться ученика побуждает проявлять интеллектуальную активность, преодолевать препятствия в процессе решения задач, иными словами ребенка увлекает не только получаемые

результаты, а сам процесс решения. Такую мотивацию условно называют мотивацией процессом [4].

Вторую группу мотивов, которая связана с косвенным продуктом учения, его результатом, с тем, что лежит вне самой учебной деятельности, представляют широкие социальные мотивы, узколичностные мотивы и отрицательные мотивы. В широких социальных мотивах выделяют мотивы ответственности и долга перед обществом, классом и т.п., а так же мотивы самоопределения (желание подготовиться к предстоящей жизни, понимание значимости знаний для будущего) и самосовершенствования (в результате учения получить развитие). В узколичностных мотивах различают мотивацию благополучия и престижную мотивацию. Мотивация благополучия определяется стремлением получить хорошие отметки и заслужить одобрение. Престижная мотивация выражается в желании быть первым учеником, среди товарищей занять достойное место. Отрицательные мотивы выделяют стремление избежать неприятностей со стороны учителей, родителей, одноклассников – это мотивация избегания неприятностей.

В период младшего школьного возраста учебная мотивация претерпевает значительные изменения. Когда ребенок приходит в первый класс, то в его мотивационной сфере ещё отсутствуют мотивы, направляющие его деятельность на усвоение новых знаний, на овладение общими способами действий. У ребенка к моменту поступления в школу еще сохранилась потребность принимать цели взрослых, учителя за свои собственные цели. Важно обеспечить такое формирование мотивов, которое поддерживало бы эффективную и плодотворную учебную работу каждого ученика на протяжении всех лет его пребывания в школе и стало бы основой для его самообразования и самосовершенствования в будущем.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность. Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к знаниям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний); мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источникам знаний; широкие социальные мотивы развиваются от общего неразделенного понимания социальной значимости учения к более глубокому осознанию причин необходимости учиться; узкие социальные мотивы представлены желанием ребенка получить, главным образом одобрение учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем представлении. [3].

К основным принципам формирования мотивации учения у младших школьников можно отнести следующие:

1. При формировании мотивации учителю следует ориентироваться на перспективы, резервы, задачи развития мотивации учения в данном возрасте.

2. Для мобилизации резервов мотивации в каждом возрасте необходимо организовать включение ребенка в активные виды деятельности (учебную, общественно полезную, общественно-политическую и др.) и виды общественных взаимодействий его с другим человеком (учителем, сверстниками).

3. В ходе осуществления этих видов деятельности и социальных контактов у школьника возникают новые качества психического развития — психические новообразования. Эти новообразования состоят, по данным психологических исследований, в проявлении у ребенка нового, действенного отношения, новой позиции: 1) к изучаемому объекту; 2) к другому человеку; 3) к себе и своей деятельности.

4. Показателями наличия новообразований в мотивационной сфере является не общее возрастание положительного отношения к учению, а качественное изменение ее отдельных сторон, усложнение их отношений и, следовательно, строения мотивационной сферы, более произвольная, т. е. регулируемая волей, ее организация [4].

Для формирования мотивации учения у младших школьников необходимо: создавать только положительный имидж школы, школьных отношений, класса, учителя, учения; исключить перегрузки школьников обилием учебных занятий, все усилия сосредотачивать на главном — формировании ума и нравственности; создать условия для «победного» обучения; по возможности учитывать и удовлетворять индивидуальные запросы школьников; воспитывать ответственное отношение к учебному труду; воспитывать ответственное отношение к ученикам; формировать активную самооценку каждым школьником своих возможностей; стимулировать стремление к саморазвитию, самосовершенствованию [2].

Объект и методика

С целью изучения особенностей учебной мотивации обучающихся младшего школьного возраста нами было проведено экспериментальное исследование, базой которого стала МОАУ СОШ № 7 г. Гая Оренбургской области. В исследовании принимали участие учащиеся 2-х классов. Изучение уровня учебной мотивации обучающихся осуществлялось с использованием следующих методик: методика изучения мотивации, разработанная М.Р. Гинзбургом, опросник «Учебная мотивация школьников» (модифицированная методика Н.Ц. Бадмаевой на основе методики изучения мотивационной сферы учащихся М.В. Матюхиной), методика оценки школьной мотивации учащихся начальных классов (Н.Г. Лусканова), методика «Изучение познавательной потребности», предложенная В.С. Юркевичем. Для формирования учебной мотивации младших школьников нами была разработана и апробирована на практике программа коррекционно-развивающих мероприятий.

Результаты исследований

Анализ результатов диагностического исследования показал следующее.

38,2% от общего количества испытуемых характеризуются высокой школьной мотивацией. Для них характерны: высокая учебная активность

ребенка, наличие познавательных учебных мотивов. При выполнении заданий такие испытуемые рисовали учебные ситуации (учитель с указкой, сидящие за партами ученики, доска с написанными заданиями и т.п.).

Младшие школьники, имеющие положительное отношение к школе, с преобладанием игровой мотивации, составили 42,8% обучающихся. Они рисовали игровую площадку на школьном дворе, игры на переменках, игрушки и предметы в классе, либо командную игру на уроке физкультуры. Ребята показали положительное отношение к школе, некоторое наличие познавательного мотива (оба изобразили момент проговаривания правил), однако все же преобладание игрового мотива, так как была показана ситуация игры.

9,5% испытуемых имеют положительное отношение к школе, большая направленность на внешние школьные атрибуты. Для таких младших школьников интерес представляют различные ситуации неучебного характера - ученики на перемене, ученики с портфелями, девочки в красивой форме.

Также были выявлены ученики с отсутствием школьной мотивации, преобладанием других мотивов, чаще всего игровых, не связанных со школой. В эту группу вошли младшие школьники (9,5%), которые рисовали различные игрушки, которые у них есть дома либо героев мультфильма про монстров.

Как показывают диагностические данные, наибольшая выраженность в группе испытуемых характерна для игровой мотивации с наличием положительного отношения к школе. Также в группе представлена высокая школьная мотивация с преобладанием познавательных учебных мотивов. При этом еще выявлены учащиеся, направленные на внешнюю атрибутику школы (то есть можно говорить о несформированном учебном мотиве) и несколько учеников, у которых полностью отсутствует учебная мотивация и даже происходит полное отрицание школьной жизни.

Анализ структуры учебной мотивации показал, что доминирующими мотивами в данной группе детей младшего школьного возраста можно считать мотивы долга и ответственности, самоопределения и самосовершенствования (ученики с высоким уровнем школьной мотивации). Довольно ярко выраженными у испытуемых с преобладанием внешней школьной мотивации являются мотивы избегания неудач, аффилиации, благополучия (узколичностный мотив). Менее четко выражены у таких учеников мотивы, связанные с процессом и содержанием учения, а также мотивы престижа и творческой реализации.

Мы диагностировали наличие у школьников мотивов различного содержания, наиболее представленными из которых оказались широкие социальные и узколичные. Учебно-познавательные мотивы представлены не у всех учеников, также как и мотив творческой самореализации.

С целью развития учебной мотивации и учебно-познавательных мотивов у младших школьников коррекционно-развивающая работа на формирующем этапе исследования проводилась в трех направлениях: работа с ребенком; работа с родителями; работа с педагогом.

В рамках первого направления была разработана программа коррекционной работы с детьми младшего школьного возраста, которая была направлена на решение следующих задач: сформировать учебно-познавательные мотивы; сформировать коммуникативные и личностные универсальные учебные действия; совершенствовать коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками, необходимые для успешного протекания процесса обучения; повысить уверенность обучающихся в себе и развивать самостоятельность; сформировать самосознание и адекватную самооценку; обеспечить атмосферу эмоционального принятия, снижающей чувства беспокойства и тревоги в ситуациях обучения и общения; развить рефлекссию, возвращение чувства ответственности за результаты деятельности, воспитание воли.

Программа включала в себя 12 занятий. Занятия проводились 2 раза в неделю по 1 часу.

В рамках второго направления было проведено родительское собрание на тему особенностей мотивации учения в младшем школьном возрасте и предложены рекомендации для родителей по развитию положительного отношения к учебе у учащихся начальных классов. Третье направление работы предполагало проведение беседы с педагогом, работающим в экспериментальной группе младших школьников, на предмет влияния стиля педагогической деятельности на мотивацию учеников и разработку рекомендаций для учителей по формированию внутренней учебной мотивации младших школьников.

После завершения коррекционно-развивающих мероприятий было проведено повторное исследование уровня школьной мотивации испытуемых. Обобщение результатов методик контрольного эксперимента позволяет проследить отчетливую положительную динамику. Так, уменьшился процент детей с преобладанием внешней школьной мотивации: количество таких испытуемых снизилось с 42,8% до 16,4%, если на констатирующем этапе исследования 9,5% учеников имели доминирующую игровую мотивацию, то после проведения коррекционно-развивающей работы таких учащихся не выявлено. Значительно возросло число младших школьников, имеющих высокий уровень школьной мотивации: с 38,2% до 64,8%.

Также, к положительным эффектам проведенной работы можно отнести появление таких личностных и поведенческих особенностей у младших школьников, как: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и

права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Эти результаты позволяют говорить об эффективности разработанной нами и апробированной на практике программы по формированию самооценки детей младшего школьного возраста

Выводы

Таким образом, результаты проведенного нами исследования позволяют утверждать, что проведение системной работы с ребенком, родителями и педагогом позволяет более эффективно формировать учебную мотивацию у детей младшего школьного возраста.

Список литературных источников

1. Berezneva E.YU., Krysova T.I. Uchebnaya motivaciya sovremennogo shkol'nika i process ee razvitiya // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. 2017. №6-2, pp. 335-338.
2. Dmitrieva L.G. Metodika formirovaniya motivacii u detej. – Moskva, 2019. – 207p.
3. Zolotuhina E.N. Osnovnye problemy uchebnoj deyatel'nosti u detej. – Volgograd, 2014. – 230p.
4. Careva E.V., Gordeeva N.P. Osobennosti razvitiya uchebnoj motivacii mladshih shkol'nikov // Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya sovremennoj psihologii. 2015. № 1, pp. 258-263.
5. Leont'ev A.N. Potrebnosti i motivy deyatel'nosti. - Moskva., 2005. 428 p.

МРНТИ: 14.25.07

А.Ю. Швацкий, заведующий кафедрой «Психология и педагогика»¹

**¹Орский гуманитарно-технологический институт (филиал ОГУ)
Орск, Россия**

Психолого-педагогические условия развития произвольности у обучающихся начальной школы

Түйіндеме. Бұл мақала бастауыш мектеп жасындағы еріктілікті дамыту мәселесін талдауға арналған, атап айтқанда, ерікті мінез-құлық құбылысын және адам әрекетін талдаудың әртүрлі тәсілдері, сондай-ақ білім беру іс-әрекетінің тәрбиедегі рөлі қарастырылған. Оқушылардың бойында ерікті мінез-құлықты қалыптастыру.

Эксперименттік зерттеу нәтижелері бойынша бастауыш мектепте ерікті дамытудың психологиялық-педагогикалық шарттары негізделді.

Аннотация. Данная статья посвящена анализу проблемы развития произвольности в младшем школьном возрасте, в частности, рассмотрены разные подходы к анализу феномена произвольного поведения и деятельности человека, а также роль учебной деятельности в формировании произвольности у обучающихся. По результатам экспериментального исследования обоснованы психолого-педагогические условия развития произвольности в начальной школе.

Abstract. This article is devoted to the analysis of the problem of the development of arbitrariness in primary school age, in particular, different approaches to the analysis of the phenomenon of arbitrary behavior and human activity, as well as the role of educational activities in the formation of pupil's arbitrariness are considered. Based on the results of the experimental study, the psychological and pedagogical conditions for the development of pupil's arbitrariness in primary school have been proved.

Түйінді сөздер: озбырлық; кіші мектеп жасы; оқушылар; бастауыш мектеп; даму жағдайлары.

Ключевые слова: произвольность; младший школьный возраст; обучающийся; начальная школа; условия развития.

Key words: arbitrariness; primary school age; pupil; primary school; conditions for the development.

Введение

Успешное решение задач обучения и воспитания в начальной школе невозможно без своевременного формирования психологических компонентов личности обучающегося, среди которых ведущая роль отводится произвольности.

Проблема произвольности поведения и деятельности личности, условий ее развития у обучающихся является одной из центральных проблем современной психологии и педагогики. Работы многих отечественных авторов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В.С. Мухина, Е.О. Смирнова, В.А. Иванников, В.И. Селиванов, И.Н. Корнилов, В.Н. Котырло и др.) посвящены анализу различных аспектов данной проблемы.

Большинство исследователей рассматривают произвольность в качестве умения субъекта «сознательно ставить цели, искать и находить средства их достижения, преодолеть трудности и препятствия» [2, с.412].

Произвольное поведение – это сознательное поведение, в основном определяемое поставленной целью и образованным намерением. Сюда же относятся и автоматизированные действия, когда человек действует как бы автоматически, не задумываясь над тем, что он делает.

В определении сущности понятия «произвольность» можно выделить два основных подхода. При первом подходе рассматривается произвольность в контексте проблемы сознания, при втором – в рамках мотивации человека.

Признание осознанности как сущностной характеристики произвольности (движений, внешних и внутренних действий, состояний) предполагает особый подход к изучению ее онтогенеза, в центре которого должно находиться исследование развития сознания и самосознания ребенка. Осознанность

собственного поведения, то есть его субъективная представленность в сознании, предполагает его опосредованность или наличие некоторого средства, с помощью которого субъект может выйти за пределы непосредственной ситуации [3].

Также в рамках первого подхода средствами осознания своего поведения и овладения им могут выступать образцы, способы действия, правила. Так, Д.Б. Эльконин связывал становление произвольного поведения со способностью действовать по образцу, заданному в наглядной или идеальной форме, когда действие становится опосредствованным нормами и правилами поведения [4]. Факт выделения правила или образца указывает на то, что поведение стало произвольным или опосредованным этим правилом или образцом. Это и есть переход от импульсивной, или непроизвольной, формы поведения к произвольной или личностной

А.Н. Леонтьев, являясь сторонником второго подхода, рассматривал развитие произвольного поведения в связи с совершенствованием и дифференциацией мотивационной сферы. Произвольное действие при этом характеризуется тем, что содержание мотива и цели в нем не совпадает, а потому выполнение такого действия возможно только при наличии отношения мотива к цели, оно и является отличительным признаком произвольного поведения [1].

Большую роль в развитии произвольности играет поступление ребенка в школу. Именно в ходе учебной деятельности развиваются основные психологические новообразования младшего школьного возраста: произвольность психических процессов, внутренний план действий, умение организовывать учебную деятельность, рефлексия. В этом возрасте центром психического развития ребенка является формирование произвольности всех психических процессов (памяти, внимания, мышления, организации деятельности), их интеллектуализация, внутреннее опосредование происходит благодаря первичному усвоению системы понятий. В течение всего младшего школьного возраста ребенок учится управлять своим поведением, психическими процессами, ведь требования к ней с первых дней пребывания в школе предусматривают достаточно высокий уровень произвольности. Поэтому младший школьник преодолевает свои желания и способен управлять своим поведением на основе заданных образцов, что способствует развитию произвольности как особого свойства психических процессов и поведения. Однако, этот процесс часто осуществляется стихийно и приводит к нежелательным последствиям: труднообучаемости и трудновоспитуемости.

Объект и методика

С целью изучения условий развития произвольности у детей младшего школьного возраста нами было проведено экспериментальное исследование, базой которого стала средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ясного Оренбургской области. В исследовании принимали участие учащиеся 2 классов. Изучение уровня произвольности поведения и деятельности обучающихся осуществлялось с использованием следующих методик: тест на

определение уровня развития произвольной регуляции деятельности (автор: О. А. Семенова), методика определения уровня саморегуляции поведения (автор: У.В. Ульенкова). Для развития произвольности у обучающихся начальных классов нами была разработана и апробирована на практике программа коррекционно-развивающих мероприятий.

Результаты исследований

Анализ результатов диагностического исследования показал следующее.

21,4% младших школьников имеют высокий уровень произвольной регуляции. Это характеризуется тем, что школьник принимает задание полностью, во всех компонентах, сохраняет цель до конца занятия; работает сосредоточенно, не отвлекаясь, примерно в одинаковом темпе; работает в основном точно, если и допускает отдельные ошибки, то при проверке замечает и самостоятельно устраняет их; не спешит сдавать работу сразу же, а еще раз проверяет написанное; в случае необходимости вносит поправки, делает все возможное, чтобы работа была выполнена не только правильно, но и выглядела аккуратной, красивой.

У 42,9% обучающихся наблюдается средний уровень саморегуляции поведения и деятельности. Это характеризуется тем, что школьник принимает цель задания частично и до конца занятия не может ее сохранить во всем объеме; в процессе работы допускает ошибки не только из-за невнимательности, но и потому, что не запомнил какие-то правила или забыл их; свои ошибки не замечает, не исправляет их ни по ходу работы, ни в конце занятия; по окончании работы не проявляет желания улучшить ее качество; к полученному результату чаще равнодушен.

35,7% младших школьников имеют низкий уровень произвольной регуляции. Это характеризуется тем, что ребенок принимает очень небольшую часть цели, но почти сразу же теряет ее; путает знаки в случайном порядке; ошибок не замечает и не исправляет, не использует и время, отведенное для проверки выполнения задания в конце занятия: по окончании сразу же оставляет работу без внимания; к качеству выполненной работы равнодушен.

По данным наших исследований, затруднения в обучении по тем или иным причинам испытывают более 50% обучающихся со средним и низким уровнями произвольной регуляции. Распределение и переключение внимания ниже среднего фиксируется у 35,7% таких детей, механическое, малоуправляемое запоминание учебного материала отмечается у 43,5% младших школьников. Дети невнимательны, часто отвлекаются на посторонние предметы, шум, они не понимают значение своей работы, не осознают, для чего она нужна, какова ее цель. Это свидетельствует о неумении младшего школьника управлять собой и психическими процессами, что связано с недостаточным развитием произвольности, недостаточным развитием волевых усилий, неумением контролировать себя.

Слабое развитие произвольной сферы чаще всего проявляется в: неумении детей сознательно подчинять свои действия правилу, ориентироваться на заданную систему требований; неумении внимательно

слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме, что создает серьезные проблемы уже на начальном этапе школьного обучения.

В рамках нашего исследования с целью развития произвольности поведения и деятельности у обучающихся младшего школьного возраста была апробирована программа коррекционно-развивающих мероприятий программа коррекционно-развивающих мероприятий.

Цель данной программы - научить обучающихся осознавать собственные психические состояния и обучить их способам саморегуляции, сформировать оптимальный уровень развития произвольного поведения посредством реализации развивающих заданий, игр с правилами, творческих игр, аутотренингов.

В ходе реализации программы решались следующие задачи: формирование представления детей об психических состояниях, умения их различать и понимать; развитие умения вербально передавать собственное и чужое психическое состояние через его название, описание; совершенствование умений и навыков практического владения выразительными движениями (мимикой, пантомимой) как средствами человеческого общения; обучение обучающихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций; развитие умения слушать других людей; обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности; обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания; снятие негативных импульсов в поведении ребенка.

При составлении программы мы опирались на следующие принципы:

- Принцип мотивационной готовности, который предполагает ориентацию педагога на то, что значимо для детей в данный момент. При этом используется уже имеющаяся у учащихся мотивация. Такая установка требует от педагога постоянной собственной готовности проработать любую интересующую воспитанников тему. Следование этому принципу предполагает быстрое и четкое планирование серии упражнений, занятий по данной теме. Необходимо также умение выделять в материале главное и максимально раскрывать содержание темы, поддерживая мотивацию учащихся.

- Принцип целостности материала. Под целостностью материала понимается единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, то есть органическая взаимосвязь информации, которая предполагает возможность балансировки хода занятий, что является, основным подходом к проведению занятий в личностно-ориентированной модели образования и условием эффективности формирования произвольности.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся младшего школьного возраста (например, преимущественная ориентация на процесс общения; интенсивное развитие абстрактного мышления, изменение его способов, его активная социализация).

- Принцип доверительного общения, заключающийся в создании обстановки доверия, чувства общности.

Программа предусматривала применение следующих психологических и педагогических методов и техник: психогимнастические упражнения, дискуссии, аутотренинг, игры–коммуникации, психологические настольные игры, этюды, творческие игры, игры с правилами. Форма работы – групповая. Занятия по программе проводились в течение 1,5 месяца, частота встреч – 2 раза в неделю, длительность каждого занятия 40 мин.

Повторная диагностика уровня развития произвольной регуляции деятельности и уровня саморегуляции поведения испытуемых показала положительную динамику в данных показателях. Так, количество младших школьников с низким уровнем развития произвольности поведения и деятельности сократилось более чем на 20%. Общее число обучающихся с высоким и средним уровнями произвольности возросло на 3,9% и 16,1% соответственно.

В работе с разными категориями обучающихся, отличающихся неуспешной учебной и плохой дисциплиной, наибольшую эффективность показали такие приемы, как:

- поставленные перед ребенком цели должны быть не общими (стать отличником, исправить свое поведение и пр.), а очень конкретными, направленными на овладение отдельными элементами поведения, которые легко можно контролировать;
- конкретную цель нужно ставить непосредственно перед тем, как она должна быть выполнена (например, сразу перед уроком). Этот прием оказывается значительно более эффективным, чем замечания ребенку во время уроков, когда он уже начал вести себя плохо;
- необходимо сначала ставить цель на очень короткий срок (на данную переменную, на первые 10 мин урока). По мере овладения новой формой поведения намечаемое время выполнения постепенно увеличивается;
- обязателен постоянный каждодневный контроль за выполнением намечаемых целей.

Выводы

Результаты нашего исследования позволили обосновать психолого-педагогические условия, позволяющие учителю формировать у ребенка младшего школьного возраста способность самостоятельно управлять своим поведением. Такими условиями являются: 1) наличие у ребенка достаточно сильного и длительно действующего мотива поведения; 2) введение ограничительных целей; 3) расчленение усваиваемой сложной формы поведения на относительно самостоятельные и небольшие действия; 4) наличие внешних средств, являющихся опорой при овладении поведением.

Считаем, что формирование произвольности у обучающихся должно стать одной из ключевых задач деятельности учителя начальных классов.

Список литературных источников

1. Leont'ev A.N. Problemy razvitiya psihiki. – М.: MGU, 1981. – 328р.

2. Psihologicheskij slovar' / avt.-sost. V.N. Koporulina i dr. – Rostov-n/D: Feniks, 2012. – 640p.
3. SHereneva E.A. Problema voli i proizvol'nosti v psihologii // Vestnik BGU. 2011. №5, pp. 39-43.
4. El'konin D.B. Oposredovanie. Dejstvie. Razvitie. – M.: ERGO, 2016. – 362p.

МРНТИ: 14.27.05

О.А. Андриенко, доцент кафедры «Психология и педагогика»¹
¹Орский гуманитарно-технологический институт (филиал ОГУ)
Орск, Россия

К вопросу культуры кибербезопасности современных подростков

Түйіндеме. Бұл мақалада қазіргі жасөспірімдердің киберқауіпсіздікке қатынасы және оның қалыптасуы мәселесі қарастырылады. Орта кәсіптік білім беру бағдарламалары бойынша оқитын бірінші курс студенттеріне жүргізілген сауалнаманың нәтижелері берілген.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема отношения современных подростков к кибербезопасности и ее формированию. Представлены результаты опроса первокурсников, обучающихся по программам среднего профессионального образования.

Abstract. This article examines the problem of the attitude of modern teenagers to cybersecurity and its formation. The results of a survey of first-year students enrolled in secondary vocational education programs are presented.

Түйінді сөздер: қауіпсіздік, киберқауіпсіздік, киберқауіпсіздік мәдениеті.

Ключевые слова: безопасность, кибербезопасность, культура кибербезопасности.

Key words: security, cybersecurity, cybersecurity culture.

Введение

В последние годы довольно резко обостряется проблема безопасности в информационной среде. Это касается не только компьютеров, но и смартфонов, других устройств, являющихся объектами использования в Интернет-пространстве.

Проявления информационной войны в мировом сообществе все более нарастают по мере развития информационных технологий. Мы не можем объяснять это случайными, и в то же время взаимосвязанными событиями. Это можно объяснить тем, что с каждым годом увеличивается число пользователей сети. В свою очередь, это провоцирует увеличение различных уязвимостей у начинающих членов сети Интернет.

Зачастую злоумышленникам дается уникальный шанс для получения у них необходимой конфиденциальной информации. В большинстве своем, это не заканчивается банальным нанесением морального вреда, а приводит к более тяжелым последствиям. По вышеизложенным причинам, на сегодняшний день

появляются абсолютно новые понятия в обществе, связанные с приставкой «кибер»: это киберпреступность, кибермошенничество, кибертерроризм, кибербезопасность и др.

Поэтому каждому начинающему пользователю, в связи с новым потоком угроз в кибер-среде, необходимо минимальное количество знаний, соответствующих умений и владений для того, чтобы успешно противостоять им. Это означает, что необходимо внедрять понятие культуры кибербезопасности в школах, колледжах, вузах и т.д., ведь именно школьники и студенты в большинстве своем и считаются начинающими пользователями.

На сегодняшний день различают несколько видов безопасности: биологическую, военную, государственную, национальную, экономическую, информационную, компьютерную и т.д.

Термин «безопасность информации» предполагает состояние защищенности информации от перехвата, утечки по техническим и иным каналам, модификации, блокирования, уничтожения, несанкционированного доступа к ней, а также от нарушения функционирования или вывода из строя технических и программных средств, сбора, обработки, хранения и предоставления информации, информационных и телекоммуникационных систем [2].

В Концепции стратегии кибербезопасности РФ уточняется, что кибербезопасность – это совокупность условий, при которых все составляющие киберпространства защищены от максимально возможного числа угроз и воздействий с нежелательными последствиями.

Объект и методика

Цель работы: изучить отношение подростков к проблемам кибербезопасности.

Объектом исследования являются подростки.

Результаты исследований

Опрос проводился на базе факультета среднего профессионального образования Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ со студентами 1 курса.

Анализ опроса предоставил нам следующие данные:

Отвечая на первый вопрос («Нужна ли Вам культура кибербезопасности?») более половины опрошиваемых (50,4%) выбрали вариант: «Да, для эффективности при работе в Интернете»; 34% – «Да, для предстоящей деятельности, связанной с профессией»; 13% – «Испытываю затруднения с ответом»; 2,6% – «Нет, культура кибербезопасности мне не нужна».

Важно заметить, что у трети опрошенных (34%), опрос выявил осознание важности культуры кибербезопасности для исполнения трудовых обязанностей. Это означает, что подростки осознают, что изучение кибербезопасности необходимо в процессе профессиональной подготовки.

Анализ самооценки уровня культуры кибербезопасности обучающихся показал, что высоким считают свой уровень культуры кибербезопасности лишь

1,7% опрошенных, средним - 33,9%, низким - 49,5%, а крайне низкий 14,7% подростков.

Среди причин низкого и крайне низкого уровня самооценки культуры кибербезопасности были указаны:

- нехватка знаний по кибербезопасности;
- нехватка умений и навыков по кибербезопасности
- сложности для освоения навыков кибербезопасности.
- невозможность отличить реальную киберугрозу
- доверчивость подростков.

При определении желания сформировать у себя культуру кибербезопасности 66% анкетированных высказались положительно; 17,4% – отрицательно, 16,6% затруднились с ответом.

Подростки предложили четыре основных направления формирования культуры кибербезопасности:

- дополнение учебного плана специализированными курсами;
- повышение объема часов, предназначенных для изучения разделов по информационной безопасности, безопасности в сети Интернет, кибербезопасности;
- организация для студентов бесплатных консультаций, вебинаров, мастер-классов специалистами в сфере кибербезопасности;
- повышение уровня подготовки преподавателей в сфере кибербезопасности.

Выводы

Таким образом, значительное количество обучающихся осознают значимость культуры кибербезопасности для эффективной работы в сети Интернет, однако, не все понимают значение знаний и умений, касающихся сферы кибербезопасности в будущей профессиональной карьере. Данный факт порождает необходимость в формировании совокупности организационно-педагогических условий в процессе профессиональной подготовки, позволяющих исправить данный недостаток. Низкая рефлексивная самооценка подростками уровня культуры кибербезопасности определяется, в большинстве случаев, недостатком знаний даже по основам кибербезопасности. Данный факт, по нашему глубокому убеждению, подтверждает востребованность у большинства студентов вопросов углубления знаний, необходимость практических умений и навыков в сфере кибербезопасности, а также актуальность процессов, направленных на формирование культуры кибербезопасности.

Список литературных источников

1. Andrienko O.A. Nauka, 2020, no. 3, pp. 53-56.
2. Olifer V. Komp'yuternye seti. Principy, tekhnologii, protokoly: uchebnik dlya vuzov – SPb.: Piter, 2020. – 1008 s.
3. SHvackij A.YU. Nauka, 2019, no. 4, pp. 16-20.

Л.А. Емельянова, кандидат психологических наук, доцент кафедры
«Психология и педагогика»¹

¹Орский гуманитарно-технологический институт (филиал ОГУ)
Орск, Россия

Изучение особенностей профессиональных установок старшеклассников

Түйіндеме. Бұл мақала жоғары сынып оқушыларының кәсіби көзқарасын қалыптастыру мәселесін талдауға арналған. Орта мектеп жасындағы кәсіби қатынас мәселесінің теориялық зерттелуіне шолу жасалады. Жоғары сынып оқушыларының кәсіптік қарым-қатынастарының көріну ерекшеліктері зерттелді.

Аннотация. Данная статья посвящена анализу проблемы формирования профессиональных установок старшеклассников. Дан обзор теоретического изучения проблемы профессиональных установок в старшем школьном возрасте. Изучены особенности проявления профессиональных установок старшеклассников.

Abstract. This article is devoted to the analysis of the problem of the formation of professional attitudes of high school students. A review of the theoretical study of the problem of professional attitudes in high school age is given. The features of the manifestation of professional attitudes of high school students are studied.

Түйінді сөздер: кәсіби өзін-өзі анықтау, кәсіби көзқарастар, жоғары сынып оқушысы.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, профессиональные установки, старшеклассник.

Key words: professional self-determination, professional attitudes, high school student.

Введение

Проблема профессионального самоопределения в отечественной и зарубежной психологии рассматривается на протяжении достаточно долгого времени и не теряет своей актуальности. Профессиональное самоопределение учащихся - это динамический процесс, состоящий в нахождении профессиональных предпочтений и построение траектории профессионального развития в соответствии с личностными ценностями и запросами современного рынка труда [3].

Традиционно важнейшим результатом освоения программы общего среднего образования должен стать осознанный выбор будущей профессии с возможностью реализации индивидуальных способностей. Профессиональное самоопределение влияет не только на профессиональную составляющую, но и на дальнейшую жизнь, образ жизни человека [1]. Однако, в современном мире ситуация самоопределения переживается современными молодыми людьми достаточно остро. По-видимому, такое эмоциональное отношение к будущему обусловлено не только расширением диапазона возможностей для самореализации, предоставляемых цифровой экономикой, но и высокой подвижностью социально-экономических процессов, глобальной неопределенностью будущего. В современных социально-экономических условиях личностная готовность современных юношей и девушек к профессиональному самоопределению только отчасти соответствует

возрастным психологическим возможностям [2].

Исследователи отмечают сложности, возникающие при выборе профессии современными юношами и девушками в стремительно меняющемся мире. Сегодня молодые люди сталкиваются с большой неопределенностью в отношении своих карьерных возможностей. Юноша должен сделать полноценный выбор, оптимальный для построения образа возможного личного будущего. Выбор профессии является также средством достижения того или иного образа жизни. Неопределенность ценностных представлений о самой профессии смещает ориентиры на выбор с ее помощью предпочитаемого образа жизни.

Профессиональные установки связаны с готовностью индивида принимать профессионально важные решения, с одной стороны с объективными требованиями социальной ситуации развития и с другой стороны с имеющимся опытом решения жизненных задач.

И.М. Кондаковым было выделено пять факторов, которые рассматриваются как качественно своеобразные профессиональные установки (показатели субъективного оценивания ситуации выбора профессии):

1. «Нерешительность в профессиональном выборе», объединяющий высказывания, которые характеризуются чувством нерешительности, стремлением уйти от обдумывания профессионального выбора, отсутствием устойчивых взглядов на профессиональное будущее, а также малой информированностью в области профессий.

2. «Рационализм профессионального выбора» - группирует высказывания, отличающиеся готовностью действовать по плану, способностью менять что-то в своей жизни ради профессии, а также осознанностью и основательностью принятого решения.

3. «Оптимизм в отношении профессионального будущего», объединяющий высказывания, характеризующиеся идеализацией будущего, чувством избранности, верой в будущую профессию.

4. «Высокая самооценка» – демонстрирующие завышенную самооценку.

5. «Зависимость в профессиональном выборе» - отражает степень влияния и открытость ко всякого рода воздействиям, как внешним так внутренним.

Объект и методика

Цель исследования: изучить особенности проявления профессиональных установок старшеклассников.

В исследовании приняли участие учащиеся десятых и одиннадцатых классов общеобразовательных учреждений г. Орска.

В исследовании использовались методики: «Опросник профессиональных установок подростков» (автор И.М. Кондаков), опросник «Эмоциональное отношение к будущему» (автор М.Р. Гинзбург), опросник исследования самореализации (М.Р. Гинзбург).

Результаты исследований

Анализ полученных данных позволяет представить некоторые аспекты профессиональных установок юношей и девушек. Так, дети наиболее высоко оценивают степень самостоятельности в принятии личных решений. Наиболее приближены к нормальному распределению данные по показателям эмоционального отношения к будущему: страх, тревожность, спокойствие и уверенность. Для показателей профессиональных установок: нерешительность, рационализм, оптимизм и зависимость в профессиональном выборе в целом характерно нормальное распределение. Показатель шкалы «высокая самооценка» характеризуется сдвигом в область высоких значений. Значения показателя «индифферентное отношение будущего» характеризуется сдвигом в сторону меньших значений, «заинтересованность в отношении будущего» - в область высоких. Что свидетельствует об устремленности и заинтересованности в отношении своего будущего у большинства респондентов.

Представим результаты корреляционного анализа эмоциональной окрашенности будущего и профессиональных установок старшеклассников. Выявлены отрицательные взаимосвязи показателя «нерешительности в профессиональном выборе» с позитивными эмоциональными модальностями привлекательности будущего: спокойствием и уверенностью. Обнаружено, что «нерешительности в профессиональном выборе» положительно взаимосвязана с тревожностью и страхом. Такое соотношение, изучаемых параметров может характеризоваться личностной незрелостью к профессиональному самоопределению, эмоциональным переживанием будущего, характеризующегося проявлением тревоги и беспокойства.

«Рационализм профессионального выбора» положительно взаимосвязан с показателем эмоциональной привлекательности будущего «тревожность», что может говорить не только об осознанности и основательности принятого профессионального решения, но и естественном беспокойстве, связанным с будущим.

«Высокая самооценка» положительно взаимосвязана со спокойным отношением к будущему и уверенностью в отношении будущего. Такое соотношение характеризуется завышенной самооценкой, привлекательность будущего, проявлением индивидуального активного жизненного поиска.

Показатель «оптимизм в отношении профессионального будущего» положительно взаимосвязан с позитивными эмоциональными модальностями привлекательности будущего (спокойствие, уверенность).

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о том, что профессиональные установки «зависимость» и «нерешительность» в профессиональном выборе могут характеризоваться личностной незрелостью к профессиональному самоопределению, эмоциональным переживанием будущего, характеризующегося проявлением тревоги, отчаяния и беспокойства.

Показатели, характеризующие характер самореализации «творчество» и «самостоятельность» положительно взаимосвязаны с позитивными полюсами

эмоциональной окрашенности будущего. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют об отрицательной взаимосвязи с показателями эмоциональной привлекательности будущего «тревожность», «страх», «индифферентное отношение». Таким образом мы наблюдаем, что проявление собственной активности и индивидуальности взаимосвязано с идеализацией собственного будущего.

Выводы

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы, касаемых проявления профессиональных установок старшеклассников.

1. Эмоциональные характеристики будущего и профессиональные установки взаимосвязаны.

2. Ситуация самоопределения переживается современными молодыми людьми достаточно остро. По-видимому, такое эмоциональное отношение к будущему обусловлено не только расширением диапазона возможностей для самореализации, предоставляемых цифровой экономикой, но и высокой подвижностью социально-экономических процессов, глобальной неопределенностью будущего.

Результаты исследования позволяют сделать вывод о взаимосвязи эмоциональных характеристик отношения к будущему и профессиональных установок старшеклассников, что может быть использовано для повышения эффективности профориентационной работы со старшеклассниками.

Список литературных источников

1. Klimov, E.A. Psihologiya professional'nogo samoopredeleniya. - Moskva, 2007.

2. Lisichkina A.G., Emel'yanova L.A. Osobennosti processa samoopredeleniya yunoshej i devushek v epohu cifrovizacii // Evraziya – 2022: social'no-gumanitarnoe prostranstvo v epohu globalizacii i cifrovizacii. T. III. Obrazovanie i psihologicheskoe razvitie cheloveka v epohu globalizacii i cifrovizacii: materialy Mezhdunarodnogo nauchnogo kul'turno-obrazovatel'nogo foruma (Chelyabinsk, 6-8 aprelya 2022 g.). – Chelyabinsk: Izdatel'skij centr YuUrGU, 2022. – S. 127-130.

3. Pryazhnikov, N. S. Professional'noe samoopredelenie: teoriya i praktika: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / N. S. Pryazhnikov. — M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2008. — 320 s.

Проблема профессиональных деструкций педагога

Түйіндеме. Мұғалімнің кәсіби жойылу мәселесі қарастырылады. Мұғалімдердің эмоционалдық шаршау деңгейін диагностикалау нәтижелері берілген. Эмпирикалық зерттеуге 1 жылдан 40 жылға дейін еңбек өтілі бар 38 мұғалім қатысты.

Аннотация. Рассматривается проблема профессиональных деструкций педагога. Представлены результаты диагностики уровня эмоционального выгорания педагогов. В эмпирическом исследовании приняло участие 38 педагогов со стажем работы от 1 года до 40 лет.

Abstract. The problem of professional destructions of a teacher is considered. The results of diagnostics of the level of emotional burnout of teachers are presented. The empirical study involved 38 teachers with work experience from 1 year to 40 years.

Түйінді сөздер: жойылуы, кәсіби жойылуы, мұғалімнің эмоционалды күйіп қалуы.

Ключевые слова: деструкция, профессиональная деструкция, эмоциональное выгорание педагога.

Key words: destruction, professional destruction, emotional burnout of a teacher.

Введение

Профессия педагога является одной из самых стрессовых. Первопричинами возникновения стресса зачастую являются не только постоянные государственные реформы в области образования, которые и влекут за собой внедрение инноваций в образовательный процесс, но и последующий рост трудовой нагрузки педагогов, а также, возникающие межличностные конфликты внутри педагогического коллектива.

Деструкция, что в переводе с латинского, обозначает – «разрушаю», согласно В.Б. Шапарю, это постепенное накопление негативного изменения способа деятельности и личности, в том числе и посредством многолетнего выполнения одного и того же вида практической деятельности, в том числе и профессиональной. Их проявление и развитие, как далее указывает автор, способствует порождению не только психологического напряжения, но и кризисам [4].

Понятие о профессиональных деструкциях личности появилось в исследованиях отечественной психологии сравнительно недавно и при этом нет единой точки зрения о сущности данного понятия. В частности, Э.Ф. Зеер, отмечает, что в основе проявления профессиональной деструкции лежат возникшие видоизменения как структуры личности человека, так и структуры его трудовых практических действий, что впоследствии накладывает свой отпечаток не только на организацию продукта труда индивида, но и отражается на процессе взаимоотношения с другими участниками этого процесса» [5].

Е.П. Ильин в своей монографии «Психология для педагогов», с учетом практических результатов Э.Э. Сыманюк, описывает основные особенности, характерные для профессиональной деструкции педагога - выученная беспомощность, то есть проявление привычки жить, без сопротивления к тем или иным негативным сторонам, одновременно – отказываясь принятия ответственности на себя, так как они, с их слов, многократно убеждаются в ненужности как самой работы, так и ее результативности [2].

По мнению Т.Г. Неруш профессиональные деструкции выражены двумя сторонами, а именно:

1) на личности педагога, для которого характерно наличие разрушений профессионально значимых качеств личности;

2) деятельности педагога, выраженной в виде нарушений в его профессиональной деятельности не только вопроса о целеполагании и планирования, в том числе и предстоящей его работы, так и последующего результата на осуществлении контроля и регуляции). При этом самым распространенным видом профессиональных деформаций является «синдром эмоционального выгорания» [3].

Объект и методика

Мы провели исследование, направленное на изучение уровня эмоционального выгорания педагогов. В эмпирическом исследовании приняло участие 38 педагогов со стажем работы от 1 года до 40 лет.

Проведение теста-опросника «Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко)» было направлено на выявление особенностей проявления симптомов в структуре фаз эмоционального «выгорания» и развития стресса.

Результаты исследований

В таблице 1 представим полученные результаты по выявлению особенностей проявления симптомов в структуре фаз эмоционального «выгорания» и развития стресса с учетом их педагогического стажа, объединив в 4 подгруппы:

- 1 год -10 лет (11 человек);
- 11 -20 лет (8 человек);
- 21-30 лет (16 человек);
- 31 - 40 лет (3 человека).

Итак, данные таблицы 1 показывают, что для молодых специалистов, отработавших педагогами до 10 лет, сложившийся симптом наиболее выражен по компоненту – «истощение», то есть, из 11 человек, у 3, или 27%, уже наблюдается не только эмоциональный дефицит, но эмоциональная и личностная отстраненность, в том числе и от проблем других людей; помимо прочего, им присущи как наличие психосоматических, так и психовегетативных нарушений. Тем не менее, именно для данной возрастной подгруппы сотрудников образовательного учреждения характерным является и то, что соотношение показателей по степени сформированности – «не сложившийся симптом» и «складывающийся симптом», практически равны и

составляют наибольшее большинство. В частности, по компонентам «резистенция» и «истощение» не выявлено сложившейся симптоматики у 5 человек; тем не менее, следует указать, что по компоненту «напряжение» складывающаяся симптоматика проявляется у 5 педагогов, или 45%.

Таблица 1 – Результаты диагностики педагогов по методике В. В. Бойко

Компоненты	Не сложившийся симптом		Складывающийся симптом		Сложившийся симптом	
	Количество	%	Количество	%	Количество	%
Стаж от 1 года до 10 лет						
«Напряжение»	4 человека	36	5 человек	45	2 человека	19
«Резистенция»	5 человек	45	4 человека	36	2 человека	19
«Истощение»	5 человек	46	3 человека	27	3 человека	27
Стаж от 11 до 20 лет						
«Напряжение»	3 человека	37	4 человека	50	1 человек	13
«Резистенция»	4 человека	50	3 человека	37	1 человек	13
«Истощение»	3 человека	37	3 человека	37	2 человека	26
Стаж от 21 года до 30 лет						
«Напряжение»	7 человек	47	5 человек	31	4 человека	22
«Резистенция»	6 человек	38	5 человек	31	5 человек	31
«Истощение»	6 человек	38	6 человек	38	4 человека	24
Стаж от 30 до 40 лет						
«Напряжение»	1 человек	33	1 человек	33	1 человек	34
«Резистенция»	1 человек	33	1 человек	33	1 человек	34
«Истощение»	0 человек	0	1 человек	34	2 человека	66

У сотрудников со стажем педагогической деятельности от 11 до 20 лет, тоже присутствует сложившийся компонент – «истощение» - у 2 человек, или 26%; при этом, у 4 человек, или 50%, не выявлены симптомы по компоненту – «резистенция», но у такого же количества педагогов (4 человека, или 50%), наблюдается складывание компонента «напряжение» - в том числе, с учетом выраженности не только наличия глубокого переживания психотравмирующих обстоятельств, но и проявления неудовлетворенности собой, в том числе и по принципу – «загнанности в клетку», что способно вызывать у них не только тревогу, но и депрессию.

Наибольшую обеспокоенность вызывают показатели у педагогов, стаж педагогической деятельности которых от 21 года до 30 лет, при этом, у них, в отличие от других, примерно по 1/3, от общего количества - 16 человек, имеют сложившийся симптом по всем трем компонентам, а именно: «напряжение» - 4 человека, или 22%; «резистенция» - 5 человек, или 31%; и «истощение» - 4 человека, или 24%. Соответственно, для данной подгруппы педагогов характерно проявление не только неадекватного избирательного

эмоционального реагирования, но и эмоционально-нравственной дезориентации, в том числе, на основе расширения сферы экономии эмоций и редукации профессиональных обязанностей.

При анализе выраженности проявления компонентов у педагогов, чей педагогический стаж составляет от 30 до 40 лет, доминирующим был симптом «истощение» у 2 человек, или 66%., вероятно, им пришлось время решать: либо сменить работу, либо что-то переменить в своей личной жизни.

Выводы

Таким образом:

- для сотрудников, у которых стаж от 1 года до 10 лет (11 человек), у наибольшего количества, а именно 4 человек, или 44% - данная фаза развития стресса не сформирована;

- у сотрудников, стаж которых составляет от 11 до 20 лет (8 человек), у 50% фаза развития стресса не сформирована;

- у педагогов, стаж которых составляет от 21 года до 30 лет (16 человек), тревогу вызывает то, что у 5 педагогов, или 37% данная стадия на этапе формирования, в то время, как у четвертой части, или 4 человек (26%), стадия развития стресса – сформирована;

- у педагогов, чей профессиональный стаж составляет от 30 до 40 лет, а таких всего – 3 человека, развитость каждой из фаз равна, при этом, если у 1, или 33%, она сформирована, то у такого же количества, либо не сформирована, либо находится в стадии ее развития.

Итак, исходя из полученных данных по тесту-опроснику «Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко)» среди педагогов существует проблема профессиональной деструкции, так как у значимого количества опрошенных проявление тех или иных симптомов на текущий момент находятся в стадии их формирования.

Список литературных источников

1. Andrienko O.A. Nauka, 2018, no. 3, pp. 40 – 42.
2. Il'in E.P. Psihologiya dlya pedagogov. – Sankt-Peterburg : Piter, 2012. - 640 s.
3. Nerush T.G. Professional'noe vygoranie kak specificheskaya forma professional'nyh destrukcij [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kak-spetsifi>.
4. SHapar' V. B. Novejshij psihologicheskij slovar' - Rostov-na-Donu: Feniks, 2009. – 806 s.
5. Zeer E.F. Psihologiya professional'nogo obrazovaniya - Moskva : YUrajt, 2019. - 395 s.

Технологии развития коммуникативных умений детей в условиях дошкольного образовательного учреждения

Түйіндеме. Бұл мақалада балабақшадағы балалардың коммуникативті дағдыларын дамыту мәселесі қарастырылады. Мектеп жасына дейінгі балалардың коммуникативті дағдыларын дамытудың педагогикалық технологияларына теориялық талдау жасалған.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема развития коммуникативных умений детей в условиях детского сада. Представлен теоретический анализ педагогических технологий развития коммуникативных умений детей дошкольного возраста.

Abstract. This article discusses the problem of developing children's communication skills in kindergarten. A theoretical analysis of pedagogical technologies for the development of communication skills of preschool children is presented.

Түйінді сөздер: коммуникативті дағдылар, коммуникативті дағдыларды дамыту технологиялары.

Ключевые слова: коммуникативные умения, технологии развития коммуникативных умений.

Key words: communication skills, technologies for the development of communication skills.

Введение

Проблема развития коммуникативных умений является актуальной для детей дошкольного возраста. Жизнь современного ребенка уже не представить без таких предметов, как планшет, телефон, компьютер. При этом у современных детей недостаточно развиты навыки общения как с взрослыми, так и со своими сверстниками. Они менее отзывчивы к чувствам и эмоциям своих друзей и собеседников.

Учеными доказано, что для детей дошкольного возраста важны не только знания и умения, которые они получают в детском саду, но и высокий уровень развития эмоциональной сферы и социализации.

Умение общаться, взаимодействовать с другими людьми, уважительно относиться к окружающему миру, к людям, к самому себе, осваивать нормы и правила поведения в обществе, сопереживать неудачам и радоваться успеху других - все это формируется и развивается в период дошкольного детства.

Все вышесказанное позволяет обнаружить противоречие между потребностями общества в личности с развитым эмоциональным интеллектом, коммуникативными умениями и преимущественной направленностью дошкольного образования на развитие знаний, умений, навыков, способствующих освоению чтения, письма, математических представлений и других программных требований.

Объект и методика

Цель исследования: анализ теоретических аспектов проблемы развития коммуникативных умений дошкольников.

Объектом исследования являются коммуникативные умения детей старшего дошкольного возраста.

Предметом исследования является технологии развития коммуникативных умений детей старшего дошкольного возраста.

Результаты исследований

Развитие навыков общения у детей начинается с раннего возраста. Общение ребенка с взрослым в возрасте первых месяцев выглядит как ответная реакция на воздействие взрослого. В возрасте трех-четырех месяцев ребенок может привлекать к себе внимание взрослого: гулить, если видит его, или плакать, если взрослый не обращает на ребенка внимания. На этапе развития ребенка до 6 месяцев основные средства общения носят экспрессивно-мимический характер. Форма общения на данном этапе – ситуативно-личностная.

В возрасте старше шести месяцев дети начинают интересоваться миром вещей. В этом возрасте взрослый интересен ребенку тем, что у него имеются разные предметы и он (взрослый) умеет с ними что-то делать. В этом возрасте дети овладевают другими средствами общения: жестами, позами, выразительными движениями.

В возрасте до трех лет начинает развиваться речь ребенка, которая способствует удовлетворению потребностей ребенка получить желаемый предмет. В этом возрасте преобладает ситуативно-деловая форма общения.

В дошкольном возрасте ребенок овладевает активной речью. В возрасте четырех-пяти лет складывается внеситуативно-познавательное общение. Ребенок в этом возрасте задаёт множество вопросов взрослому, которые не связаны с конкретной ситуацией взаимодействия.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают интересоваться человеческие взаимоотношения, качества людей, нормы поведения. Преобладающая форма общения в данном возрасте – внеситуативно-личностная. Для нее характерны: речевые средства общения, личные мотивы, потребность в сопереживании и взаимопонимании.

М.И. Лисина считает, для развития коммуникативных навыков детей следует обеспечить ряд условий: необходимо создавать различные ситуации общения детей между собой и с взрослыми для отработки навыков понимания других людей, взаимоотношений между людьми, для овладения навыками эффективного слушания, снятия коммуникативных барьеров общения, самопознания и самоактуализации личности ребенка, расширения диапазона творческих способностей [4].

Для развития коммуникативных навыков дошкольников в образовательном процессе детского сада проводят игры-упражнения. Такие, как: «Волшебная палочка», «Назови себя», «Волшебные очки», «Рукавичка» и

другие. [2, с. 130-135]. Детям читают сказки, рассказы, побуждают их к пересказу и инсценировке сказок. [10, С. 284-289].

Ряд ученых, таких как Н.Н. Абашина, Е.Л. Мельникова, И.П. Иванова предлагают развивать коммуникативные навыки посредством педагогических технологий. Таких, как:

- технология проблемно-диалогического обучения (авт. Мельникова Е. Л.). Согласно автору, «проблемно-диалогическое обучение предполагает такое обучение, которое обеспечивает творческое усвоение знаний детьми посредством специально организованного педагогом диалога. «Проблемный диалог» означает, что в ходе организованной образовательной деятельности (ООД) изучения нового материала обязательно должны быть проработаны два звена: «постановка проблемы» и «поиск решения» [6, С. 47-52.];

- технология педагогической поддержки (авт. О.С. Газман) представляет совокупность форм организации культурно-игрового пространства (интеграция сюжетно-ролевых игр, игр-занятий, игр-конкурсов и т.п.); среды коммуникаций, созданной игрушками, игровыми средствами и способами коммуникаций; средств - игровые правила, ролевые действия, куклотерапия, сказкотерапия, психогимнастика и дифференцированных относительно уровня развития коммуникативной культуры детей и их личностных проблем; методов, стимулирующих творческую и коммуникативную активность ребенка, обеспечивающих выбор оптимального решения в развитии сюжетно-ролевой игры: чествование личных успехов ребёнка, диалог и обсуждение межличностного и межгруппового конфликта в игре, приводящие детей к согласию, примирению, нахождению способов принятия компромиссного решения, выбор друга, партнёра (ребёнка или взрослого) для беседы, игры, общения, взаимодействия и др. [3];

- технология коллективного творчества (авт. И.П. Иванов) – это такая организация совместной деятельности взрослых и детей, при которой все участвуют в коллективном творчестве, планировании и анализе результатов. [7, С. 69-72];

- технология педагогического общения, согласно Н.Н. Луковникову, - это «совокупность средств и методов, обеспечивающих реализацию целей и задач воспитания и обучения и определяющих характер взаимодействия педагога и учащихся» [5, С. 140]. Технология педагогического общения – это умение передавать информацию, понимать состояние ребенка, в процессе организации взаимоотношений с детским коллективом, искусство воздействия на ребенка в процессе общения и искусство управлять своим психологическим состоянием [7];

- технология педагогического разрешения конфликта (Н. Е. Щуркова) представляет собой конструктивное устранение противоречий в отношениях между субъектами;

- технология педагогической оценки поведения и поступков детей. В основе данной технологии лежит оценка качества личности ребенка, ориентированная на нормы современной культуры [7, С. 69-72];

- технология сотрудничества (авт. С.Л. Соловейчик). Представляет собой последовательность действий обучающихся и педагогов, направленных на получение совместного результата. В современной педагогике сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности [8, С. 30];

- игровые технологии. Упражнения игрового характера могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения, количеству участников. С их помощью можно решать какую-либо одну задачу (устранение конфликтности, овладение навыками слушания) или же целый комплекс задач [7, С. 69-72];

- социо-игровая технология (авт. Шулешко Е.Е., Ершова А.П., Букатов В.М.) – педагогическая игровая технология, представляет собой игры в группах детей, подобранные в соответствии с этапами технологии.

Выводы

В старшем дошкольном возрасте коммуникативные навыки развивают посредством создания различных ситуаций общения со сверстниками и взрослыми, проведения специально подобранных игр-упражнений, чтения и побуждения к пересказу художественных произведений, инсценировки сказок, а также педагогических технологий: проблемно-диалогического обучения, технологии педагогической поддержки, технологии коллективного творчества, технологии педагогического общения, технологии педагогического разрешения конфликта, технологии педагогической оценки поведения и поступков детей, технологии сотрудничества, игровых технологий.

Список литературных источников

1. Andrienko O.A. Nauka, 2020, no. 3, pp. 53-56.
2. Belyaeva, O. L. Social'no-kommunikativnoe razvitie starshih doshkol'nikov s kohlearnymi implantami : monografiya / O. L. Belyaeva, O. G. Davydova, M. S. Nikolina. – Tekst : elektronnyj. – Krasnoyarsk : KGPU im. V. P. Astaf'eva, 2020.
3. Gazman, O. S. Neklassicheskoe vospitanie: Ot avtoritarnoj pedagogiki k pedagogike svobody. – Tekst : elektronnyj. – Moskva : MIROS, 2002. - 296 s.
4. Lisina M. I. Problemy ontogeneza obshcheniya / M. I. Lisina // Nauch.-issled. in-t obshchej i pedagogicheskoy psihologii Akad. ped. nauk SSSR. – Mskva: Pedagogika, 1986. – 144 s.
5. Lukovnikov, N. N. Osnovy pedagogicheskikh tekhnologij : uchebnoe posobie / N. N. Lukovnikov. – Tver' : Tverskaya GSKHA, 2020. – 198 s.
6. Mel'nikova, E. L. Problemnyj dialog kak tekhnologiya «otkrytiya» znaniy / E. L. Mel'nikova // Sibirskij uchitel'. - 2010. – № 5 (72).
7. Pedagogika. Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, E. N. SHiyarov; Pod red. V. A. Slastenina. –Moskva: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2002. – 576 s.

8. Proekt «Rastem vmeste» – reshenie aktual'nyh problem obshchestva s pomoshch'yu sovremennyh tekhnologij // Moskovskij gosudarstvennyj universitet im. M. V. Lomonosova. Fakul'tet psihologii URL : <http://psy.msu.ru/science/conference/kmu/2021/index.html> (data obrashcheniya: 21.10.2023).

9. SHvackij A.YU. Nauka, 2019, no. 4, pp. 16-20.

10. Vaganova, A. D. Problema razvitiya kommunikativnyh navykov u doskol'nikov v usloviyah realizacii FGOS DO / A. D. Vaganova, K. V. Adushkina. //Vospitanie kak strategicheskij nacional'nyj prioritet: mezhdunarodnyj nauchno-obrazovatel'nyj forum : materialy konferencii / pod redakciej S. A. Minyurovoj [i dr.]. – Ekaterinburg : UrGPU, 2021 – CHast' 1 – 2021. – 366 s.

МРНТИ: 65.33.29

Л.Л. Баландина, канд. психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии¹

Э.Б. Муратова, студентка кафедры педагогики и психологии¹

**¹Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет
Пермь, Россия**

Особенности учебной мотивации и тревожности студентов в условиях среднего профессионального образования

Түйіндеме. Бұл мақалада оқу мотивациясы оқу қызметіне енгізілген мотивацияның жеке түрі ретінде қарастырылады. Оқуға деген ұмтылыс адамның табиғатына негізделгені анықталды. Сондай-ақ, оқытуды ынталандырудың негізгі міндеті қалыптасып, студенттерді табысты оқу іс-әрекетіне ынталандыратын сабақтарды ұйымдастыру бойынша кеңестер ұсынылды.

Аннотация. В данной статье рассматривается учебная мотивация как частный вид мотивации, включенный в учебную деятельность. Выявлено, что стремление учиться заложено в природе человека. Также сформирована главная задача мотивации учения и предложены советы по организации занятий, способных мотивировать студентов к успешной учебной деятельности.

Abstract. This article discusses educational motivation as a particular type of motivation included in educational activities. It is revealed that the desire to learn is inherent in human nature. The main task of motivation of teaching is also formed and tips on the organization of classes that can motivate students to successful educational activities are offered.

Түйінді сөздер: мотивация, студенттер, оқу, мотивтер, оқу қызметі, құндылық бағдарлары, мотивациялық сала, педагогикалық қызмет.

Ключевые слова: мотивация, мотивированность, студенты, учёба, мотивы, учебная деятельность, ценностные ориентации, мотивационная сфера, педагогическая деятельность.

Key words: motivation, motivation, students, study, motives, educational activity, value orientations, motivational sphere, pedagogical activity.

Введение

Студент постоянно соотносит свою собственную мотивацию с мотивацией сверстников, с образцами и идеалами, принятыми в обществе, не всегда это осознавая. К концу подросткового юношеского возраста может наблюдаться устойчивое превалирование одного мотива над другими. Студент, как правило, осознает, что им движет несколько мотивов.

Объект и методика

Учебная мотивация студентов.

Н.Ц. Бадмаева обозначила семь видов мотивов, различных по содержанию, которые побуждают молодых людей учиться: коммуникативные, избегания неудачи, престижа, профессиональные, творческой самореализации, учебно-познавательные, социальные [1]

А.П.Зайцева, изучала учебную деятельность студентов, которая характеризуется сочетанием различной мотивации и зависит от: выбора образовательным учреждением образовательной системой, на базе которого реализуется учебная деятельность; организации образовательного процесса; субъектных особенностей обучающегося (возраст, пол, интеллектуальное развитие, способности, уровень притязаний, самооценка и др.); субъектных особенностей преподавателя и, прежде всего, системой его отношений к студенту и своей профессиональной деятельности; специфики учебного предмета, мотивации студентов и пр. Мотивация студентов является важным структурным компонентом учебной деятельности[2]

Изучению тревожности в психологии посвящено множество исследований, в которых рассматриваются различные аспекты данного состояния.

В психологической литературе можно встретить два базовых термина, используемые в ряде случаев как синонимы, но чаще как самостоятельные понятия: тревога и тревожность.

Как пишет С.Л. Соловьева, разделяют тревожность как свойство личности, как относительно постоянную, неизменную в течение жизни черту (личностная тревожность) и тревогу как негативное эмоциональное состояние, относительно длительное, связанное с изменением нервно – психической деятельности (ситуативная тревога) [5].

Ученые выделяют также и формы тревожности, как психологической особенности организма. По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Она выделяла в качестве форм тревожности открытую тревожность и закрытую. Открытые формы она отмечала как проявления острой нерегулируемой тревожности; регулируемую и компенсирующую тревожность; культивируемую тревожность. А к закрытым или замаскированным видам были отнесены такие проявления, как агрессивность; чрезмерная зависимость; апатия; лживость; лень; чрезмерная мечтательность [3].

Проблема тревожности имеет также психофизиологический аспект. В этом направлении ученые исследуют состояние тревоги в зависимости от того, какими физиологическими и психологическими характеристиками обладает индивид.

По мнению А.М. Прихожан, тревожность наиболее остро проявляется именно в подростковом юношеском возрасте, а ее уровень детерминирует поведение студента[4].

Мотивация и тревожность как личностные диспозиции тесно взаимосвязаны. Преобладание той или иной мотивационной тенденции всегда сопровождается различиями в выборе степени трудности цели и уровне как ситуативной, так и личностной тревожности. Рост тревожности в подростковом возрасте, являясь стрессогеном, может привести к развитию эмоционального стресса, снижению способности к адаптации

В рамках данной проблемы нами было проведено исследование, целью которого являлось выявлению взаимосвязи учебной мотивации и тревожности студентов.

В исследование приняли участие 40 подростков с 15 до 16 лет. Для исследования учебной мотивации и тревожности студентов был использован тест-опросник Шкала тревожности (О. Кондаш), и Методика-опросник «Шкала академической мотивации».

Результаты исследования

Таблица 1 - Опросник «Шкалы академической мотивации» % чел.

№	Академическая мотивация	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Познавательная мотивация	26	36	38
2	Мотивация достижения	38	36	26
3	Мотивация саморазвития	30	52	18
4	Мотивация самоуважения	28	57	15
5	Интроецированная мотивация	22	37	41
6	Экстернальная мотивация	66	24	10
7	Амотивация	31	58	11
	Общий уровень мотивации	37	43	14

Результаты исследования свидетельствуют, что общий уровень учебной мотивации для большинства студентов характерен среднему уровню (43%). Это говорит о том, что эти дети достаточно благополучно чувствуют себя в колледже, понимают учебный материал, внимательны при выполнении заданий, поручений, однако требуют контроля. Но такие студенты могут часто

ходить в колледж, чтобы общаться с друзьями, с преподавателем, у них могут быть не сформированы в нужной степени познавательные мотивы. 37% опрошенных имеют низкий уровень мотивации учения. Вполне возможно, что эти студенты посещают колледж неохотно, предпочитают пропускать занятия, либо занимаются на учебе посторонними делами. Зачастую такие студенты испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности.

Таблица 2 - Шкала тревожности (О. Кондаш) % чел.

Виды тревожности	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Учебная	24	47	29
Самооценочная	21	36	43
Межличностная	17	34	49
Общий уровень тревожности	20	39	41

Исходя из данных, мы можем сделать вывод о том, что около половины опрошенных (40%) имеют высокий уровень общей тревожности. Таких студентов может отличать замкнутость и малая общительность, ограниченный круг друзей. Зачастую, они совсем не проявляют инициативу, такое поведение может быть связано с ожиданием неудачи, а также с заниженной или низкой самооценкой. Тревожность содержит такие личностные элементы как беспокойство, чувство страха, мнительность, напряженность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. 42% опрошенных имеют средний уровень общей тревожности, что говорит о том, что эти студенты достаточно активны и общительны, хотя встречаются случаи, когда они проявляют беспокойство, которое не всегда может иметь объективные причины, и может быть не обоснованно сложившимися обстоятельствами. Низкий уровень тревожности, или чрезмерное спокойствие, имеют 17% учащихся, участвующих в исследовании. Таким детям свойственна слабая эмоциональная вовлеченность в различных жизненных ситуациях, эти подростки не всегда склонны к проявлению своих чувств, но в тоже время, они могут быть общительны, активны и инициативны.

Согласно данным, представленным в таблице, мы можем сделать вывод, что большая часть опрошенных имеет высокий и очень высокий уровень самооценочной и межличностной тревожности. Более 40% опрошенных (41%) склонны проявлять озабоченность и беспокойство в ситуации конкретного стресса, это состояние возникает у них в конкретный момент времени и связано с возникшей ситуацией, и, в свою очередь, может не являться устойчивой чертой личности. 12% опрошенных не склонны к проявлению состояния тревоги в ситуациях оценки их компетентности. Ситуативная тревожность

характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Такие состояния возникают как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. У 38% опрошенных тревожность может быть устоявшейся чертой личности и проявляться независимо от объективных обстоятельств. В свою очередь, 18% испытуемых не склонны к переживаниям и проявлению тревоги, у них нет тревожности, как черты личности. Низкий уровень личностной тревожности говорит об относительно устойчивой склонности подростков воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности.

Около половины опрошенных (49%) испытывают тревожность в ситуации общения с взрослыми и сверстниками.

Такие данные могут быть связаны с возрастными особенностями испытуемых, так как в подростковом юношеском возрасте ведущей деятельностью является межличностное общение. Именно данный вид тревожности и является высоким у большинства опрошенных.

Выводы

В нашем исследовании проводилось изучение особенностей учебной мотивации и тревожности студентов. Своей целью мы поставили решение проблемы противоречия между достаточно высоким уровнем теоретической разработанности понятия учебная мотивация студентов и ее структуры и наличием недостаточно высокой учебной мотивации студентов в действительности.

Мотивировать студентов к усердной учебе непросто. Это не может быть мгновенным; для этого требуется непрерывное время. Кроме того, необходимо много тестировать условия различных вещей, чтобы учащимся было интересно чему-то учиться. Родители и педагоги должны творчески подходить к их руководству. Мотивация считается важной в обучении с точки зрения ее функции и ценности или выгоды. Мотивация поощряет поведение, влияет на него и изменяет его. Преподаватель также должен играть роль мотиватора для своих студентов. Педагог несет ответственность за внедрение системы обучения таким образом, чтобы она работала хорошо.

Список литературных источников

1. Badmaeva N. Ts. Vlianie motivatsionnogo faktora na razvitie ýmstvennykh sposobnostei / N. Ts. Badmaeva. – Ýlan-Ýde : Izd-vo VSGTÝ, 2004. – 280 s.
2. Zaitseva, A.P. Osobennosti motivatsionnoi sfery podrostkov / A.P. Zaitseva // Molodoi ýchenyi. – 2016. – №18. – S. 182-184.
3. Prihojan, A.M. Prichiny, profilaktika i preodolenie trevojnosti / A.M. Prihojan // Psihologicheskaja naýka i obrazovanie. – 1998. – №2. – S. 11- 17.
4. Prihojan, A.M. Psihologija trevojnosti: doskolnyi i shkolnyi vozrast / A.M. Prihojan. – SPb.: Piter, 2007. – 192 s.

5. Soloveva, S.L. Trevoga i trevojnost: teorija i praktika / S.L. Soloveva // Meditsinskaja psichologija v Rossii: elektronnyj nauchnyj žurnal 2012 [Elektronnyj resurs]. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru> (data obraeniia: 07.11.2016).

МРНТИ: 76.35.41

Д.А. Крюков¹

Д.Н. Чернышов²

¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М.Дулатова

²Колледж предпринимательства КИНЭУ

Костанай, Казахстан.

Восстановление мышц после интенсивной тренировки: оптимальный подход к заботе о теле

Түйіндеме. "Қарқынды жаттығудан кейін бұлшықетті қалпына келтіру: денеге күтім жасаудың оңтайлы тәсілі" мақаласы оңтайлы фитнес нәтижелеріне қол жеткізу үшін қажетті қалпына келтіру процесінің негізгі аспектілеріне терең шолу жасайды. Дұрыс тамақтанудың, физикалық процедуралардың (созылу, массаж) маңыздылығы, ұйқы мен демалудың рөлі талқыланады. Мақала қалпына келтірудің жүйелі тәсілін талап етеді және жарақат алу мен шамадан тыс жұмыс істеу қаупін азайту үшін практикалық кеңестер береді. Бұл жан-жақты шолу оқырмандарға қарқынды жаттығулардан кейін денелерін қалай тиімді басқару керектігін жақсы түсінуге көмектеседі. қазақ тіліне аударуға болады

Аннотация. Статья "Восстановление мышц после интенсивной тренировки: оптимальный подход к заботе о теле" предлагает глубокий обзор ключевых аспектов процесса восстановления, необходимого для достижения оптимальных результатов в фитнесе. Обсуждаются важность правильного питания, физических процедур (растяжка, массаж), а также роли сна и отдыха. Статья призывает к систематичному подходу к восстановлению и предоставляет практические советы для минимизации риска травм и переутомления. Этот исчерпывающий обзор помогает читателям лучше понять, как эффективно управлять своим телом после интенсивных тренировок.

Abstract. The article, "Muscle recovery after intense training: the optimal approach to taking care of the body," offers an in-depth look at the key aspects of the recovery process necessary to achieve optimal fitness results. The importance of proper nutrition, physical procedures (stretching, massage), as well as the role of sleep and rest are discussed. The article encourages a systematic approach to recovery and provides practical tips to minimize the risk of injury and fatigue. This comprehensive review helps readers better understand how to effectively manage their body after intense workouts.

Түйінді сөздер: қалпына келтіру, қарқынды жаттығулар, тамақтану, ұйқы және демалыс, физикалық процедуралар.

Ключевые слова: восстановление, интенсивная тренировка, питание, сон и отдых, физические процедуры.

Key words: recovery, intensive training, nutrition, sleep and rest, physical procedures.

Введение

Современный образ жизни ставит перед человеком вызов в поддержании физической активности, и интенсивные тренировки становятся ключом к здоровью. Однако, равно важен процесс восстановления, который является неотъемлемой частью успешного фитнес-пути.

Объект и методика

Цель данного исследования - рассмотреть ключевые аспекты восстановления после интенсивных тренировок и предоставить читателям надежное руководство для оптимизации этого процесса.

Методология исследования включает анализ современных научных публикаций, результаты клинических исследований, а также практический опыт в области спортивной медицины. Структура статьи охватывает основные аспекты: питание, физические процедуры, сон и отдых.

В результате исследования представлены рекомендации по оптимальному восстановлению, которые позволяют не только эффективно восстанавливаться после тренировок, но и предотвращать потенциальные травмы и переутомление. Обсуждение результатов фокусируется на их влиянии на повседневную практику заботы о здоровье и позволяет читателям лучше понять важность сбалансированного подхода к физической активности и восстановлению для достижения оптимальных результатов в фитнесе.

Результаты исследования

1. Рациональное Питание: После физических нагрузок организм восстанавливается поэтапно. Первый этап наступает сразу после тренировки. Он продолжается 30-60 минут, в течение которых нужно компенсировать утраченные питательные вещества. Для поддержки мускулатуры требуются углеводы — можно съесть батончик, мюсли, орехи, выпить травяного чая

На втором этапе завершается полная регенерация мышечной ткани. Сколько он длится — зависит от полученной нагрузки и метаболизма. Для мелких мышц достаточно 2 дней, для крупных мускул — 5 дней.

В период со 2 по 5 день:

- происходит регенерация тканей;
- нормализуется водно-солевой баланс;
- повышается усвояемость питательных веществ, поступивших с пищей;
- запускается синтез ферментов, белков и аминокислот.

Стабильность этих процессов зависит от правильного питания.

Здоровый рацион — отличный способ поддержать форму. Спортивное меню базируется на грамотном соотношении белков, жиров, углеводов. Белки — строительный материал для мускулатуры и всех клеток организма. После тренировки рекомендуется кушать творог, нежирную рыбу, яйца.

Углеводы — источник энергии. Если их сильно ограничить, организм начнет «занимать» энергию у мышц. К медленным углеводам относятся зерновые, злаковые, бобовые культуры, которые лучше съедать на завтрак. Нельзя совсем исключать быстрые углеводы, иначе при интенсивных нагрузках можно заработать дефицит глюкозы.

Насыщенные и ненасыщенные жиры поддерживают плотность костной ткани, стабильность гормонального фона. Они должны присутствовать в меню ежедневно, но в умеренном количестве.

Клетчатка — регулятор обменных процессов. Овощи можно есть на обед и ужин, фрукты — использовать в качестве перекуса.

Обогатить рацион можно с помощью специализированных продуктов. Например, серия смесей Нутридринк Компакт Протеин, готовых к употреблению.

Сколько нужно кушать — определяют персонально — исходя из поставленных спортивных задач. Питание молодого мужчины, который хочет набрать мышечную массу, отличается от меню женщины среднего возраста, которая занимается спортом только ради снижения веса. За советом лучше обратиться к диетологу.

2. Физические Процедуры: Растяжка и Массаж: Крепатуру вызывают микроразрывы мускул, накопление в них молочной кислоты и ее метаболитов. Если мышечные волокна перегружаются слишком сильно, микроповреждения превращаются в спортивные травмы. Чтобы этого не случилось, нужна персональная программа тренировок, составленная с учетом физических возможностей. Занятия спортом должны быть спланированы, тогда и реабилитация будет проходить быстро.

К методам восстановления мышц после тренировки относят:

- Постепенное замедление темпа спортивных занятий. Их рекомендуется заканчивать растяжкой, хождением по беговой дорожке без активной динамики. В спорте спокойное окончание тренировки называют заминкой. Она направлена на расслабление мышц, нормализацию частоты дыхания, сердечных сокращений.

- Легкая восстанавливающая тренировка

- Массаж с применением специальных средств для массажа. Болезненным ощущениям чаще подвергаются ноги, спина. Массаж улучшит гемодинамику и лимфодренаж в этих зонах, поможет быстро снять мышечную усталость, предупредить отеки, обогатить ткани кислородом, ускорить переработку молочной кислоты. Не меньше пользы принесет самостоятельное использование миофасциальных роллеров, массажных мячей..

3. Значение Сна, Отдыха и Планирование Тренировок: Сон — лучшее состояние для восстановления организма. Во время ночного сна снижается мозговая активность, но запускаются процессы выработки гормонов. Во-первых, мелатонина, который регулирует биоритмы, температуру тела, частоту дыхательных движений и еще массу важных для организма процессов. Во-вторых, соматропина, отвечающего за рост мышечных волокон. Выработка «важных» гормонов происходит с 23 до 2 часов, поэтому ложиться спать рекомендуется не позже 22:30.

Бессонница после посещения тренажерного зала — результат неправильно составленной тренировочной программы. Занятия спортом повышают пульс, потоотделение, возбуждают нервную систему. Чрезмерное

возбуждение - стресс для организма, при котором повышается уровень кортизола.

4. Процедуры Холода и Тепла: Контрастный душ-Научно доказано его позитивное влияние на сердечно-сосудистую систему и соединительные ткани. Последовательная смена температуры приводит к попеременному изменению диаметра сосудов, что улучшает кровообращение и обеспечивает интенсивное питание тканей. Контрастный душ также дарит заряд бодрости – это оптимальный вариант для восстановления после утренних тренировок.

5. Систематичный Подход к Восстановлению: Каждое тело уникально, и систематичный подход требует индивидуализации. Понимание своих собственных потребностей, реакций организма на тренировки и восстановительные методы позволит вам точно подстраивать план восстановления под свои личные цели и особенности.

Систематичность также означает постепенный прогресс. Разумный уровень тренировочных нагрузок, последовательное увеличение интенсивности и постоянное внимание реакции тела позволяют избежать переутомления и поддерживать стабильное улучшение физической формы.

Систематичный подход к восстановлению не только минимизирует риск травм и переутомления, но и создает устойчивую платформу для вашего фитнес-пути. Помните, что забота о себе и прислушивание к своему телу - важные шаги на пути к долгосрочному благополучию и успеху в фитнесе.

Выводы

В завершение этого углубленного рассмотрения важности восстановления после интенсивных тренировок подчеркивается, что осознанный и систематичный подход к этому процессу является неотъемлемой частью успешного фитнес-пути. Без адресность к вопросам восстановления может подорвать самый крепкий фундамент интенсивных тренировок.

Восстановление - это постепенный и индивидуальный процесс, требующий внимания и времени. Научитесь слушать свое тело, прислушиваться к его потребностям, и ваш фитнес-путь станет не только продуктивным, но и устойчивым в долгосрочной перспективе. Заботьтесь о себе, и ваш фитнес станет источником радости, энергии и благополучия.

Список литературных источников

1. https://gorzdrav.org/blog/kak-bystro-vosstanovit-myshcy-posle-trenirovki/?utm_source=yandex.kz&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.kz&utm_referrer=yandex.kz
2. <https://donsport.ru/blog/pravila-vosstanovleniya-myshts-posle-trenirovki/?ysclid=lq6ef44pij55175289>

МРНТИ: 76.35.41

Т.Б. Умирбекова¹

Д.Н. Чернышов²

¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М.Дулатова

²Колледж предпринимательства КИИЭУ

Костанай, Казахстан

Физическая активность после простуды: как вернуться к форме и поддерживать здоровье

Түйіндеме. "Суықтан кейінгі физикалық белсенділік: қалыпқа қалай оралуға және денсаулықты сақтауға болады" мақаласы суықтан кейін физикалық белсенділікке оралудың маңыздылығын зерттейді. Мақалада иммундық жүйені жақсарту, денені нығайту, энергия мен көңіл-күйді көтеру, ұйқыны жақсарту және созылмалы аурулардың қаупін азайту сияқты аурудан кейін жаттығудың артықшылығы қарастырылады. Сондай-ақ, мақалада суықтан кейін физикалық белсенділікке біртіндеп оралу бойынша ұсыныстар берілген. Жалпы қорытынды-спортпен шұғылдану арқылы аурудан дұрыс және мұқият қалпына келтіру денсаулыққа және жалпы әл-ауқатқа оң әсер етуі мүмкін.

Аннотация. Статья "Физическая активность после простуды: Как вернуться к форме и поддерживать здоровье" исследует важность возвращения к физической активности после простуды. В статье рассматривается преимущество занятия спортом после болезни, такие как улучшение иммунной системы, укрепление организма, повышение энергии и настроения, улучшение сна и снижение риска хронических заболеваний. Статья также предоставляет рекомендации по постепенному возвращению к физической активности после простуды. Общий вывод - правильное и осторожное восстановление после болезни путем занятия спортом может иметь положительный эффект на здоровье и общее самочувствие.

Abstract. The article "Physical Activity after a Cold: How to Get Back in Shape and Maintain Health" explores the importance of returning to physical activity after a cold. The article discusses the benefits of exercising after illness, such as improving the immune system, strengthening the body, increasing energy and mood, improving sleep and reducing the risk of chronic diseases. The article also provides recommendations for a gradual return to physical activity after a cold. The general conclusion is that proper and careful recovery from illness through sports can have a positive effect on health and overall well-being.

Түйінді сөздер: физикалық белсенділік; суық; қалпына келтіру; жаттығу; денсаулық; қалыпқа келу; денсаулықты сақтау.

Ключевые слова: физическая активность; простуда; восстановление; тренировки; здоровье; вернуться в форму; поддержание здоровья.

Key words: physical activity; cold; recovery; training; health; getting back in shape; maintaining health.

Введение

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья и иммунной системы. Однако после простуды многие люди сталкиваются с вопросом о том, когда и как вернуться к тренировкам. Данное исследование имеет актуальность, так как его целью является определение рекомендаций и методов для возвращения к физической активности после простуды и приведение организма в обычное состояние.

Объект и методика

Целью исследования является выяснение влияния физической активности на восстановление после простуды и поддержание общего здоровья. Задачи исследования включают изучение преимуществ занятий спортом после болезни, определение оптимального времени для возвращения к тренировкам, разработку рекомендаций по интенсивности и длительности тренировок после простуды, а также оценку возможных рисков и препятствий для физической активности.

Исследование проводилось в форме обзорной статьи, основанной на анализе публичных источников. Источники данных включались в анализ на основе их актуальности, достоверности и согласованности с целями исследования.

В результате исследования было выявлено, что физическая активность после простуды может иметь ряд положительных эффектов на организм. Она способствует укреплению иммунной системы, улучшает энергию и настроение, способствует более качественному сну и снижает риск развития хронических заболеваний. Были разработаны рекомендации по постепенному возвращению к физической активности после простуды, с учетом индивидуальных особенностей человека.

Восстановление после простуды с помощью физической активности имеет свои преимущества, однако необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Оценка рисков и препятствий для физической активности после простуды должна проводиться с учетом общего состояния здоровья, симптомов болезни и рекомендаций врачей.

Таким образом, данное исследование подтверждает важность постепенного и осознанного возвращения к физической активности после простуды для поддержания общего здоровья и восстановления организма.

Результаты исследования

Простуда - распространенное заболевание, с которым сталкивается каждый человек в течение своей жизни. Она сопровождается симптомами, такими как насморк, боль в горле, кашель и усталость, и может сильно ограничить нашу активность. Когда мы болеем, первостепенная задача состоит в том, чтобы позволить организму побороть инфекцию и восстановиться. Пауза в физической активности кажется логичным решением, однако, исследования показывают, что правильная физическая активность может быть полезной стратегией для восстановления организма.

Несколько преимуществ, занятия физической активностью, для восстановления организма после простуды:

1. Физическая активность может способствовать укреплению иммунной системы, сделав организм более стойким к инфекциям. Она способствует увеличению циркуляции лимфы, что помогает в удалении токсинов и различных вредоносных веществ, связанных с болезнью. Умеренные физические упражнения могут также способствовать повышению продукции антител и белков, которые помогают бороться с инфекцией.

2. Болезнь может вызывать пониженное настроение и эмоциональное неудовлетворение. Физическая активность способствует выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снять стресс. Даже легкая физическая активность, такая как прогулка или занятие йогой, может помочь вам почувствовать себя лучше и более энергичным во время восстановления.

3. Физическая активность способствует увеличению кровотока, что в свою очередь помогает доставить кислород и питательные вещества к клеткам организма. Это может ускорить процесс ремонта и восстановления поврежденных тканей. Кроме того, улучшенная циркуляция может помочь снять отек и уменьшить воспаление в организме.

4. Хотя болезнь может вызывать усталость и апатию, в большинстве случаев некоторые физические упражнения могут помочь увеличить уровень энергии. Они способствуют выработке энергии и помогают разогнать организм. Однако, важно не переусердствовать и не слишком напрягать себя, так как это может затормозить процесс восстановления.

5. Повышение физической формы. Простуда и отсутствие физической активности могут привести к потере мышечной массы и снижению физической формы. Возобновление физической активности после болезни может помочь вам вернуться к нормальному режиму тренировок, восстановить мускулатуру и силу. Однако, рекомендуется начинать с умеренных упражнений и постепенно увеличивать интенсивность и длительность тренировок.

6. Болезнь может нарушить ваш сон, что может отрицательно сказаться на процессе восстановления. Физическая активность может помочь уснуть быстрее и улучшить качество сна. Однако, избегайте интенсивной активности перед сном, чтобы не оказать противоположного эффекта.

7. Снижение риска хронических заболеваний. Физическая активность является важным фактором в профилактике хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение. Простуда может оставить ваше тело в состоянии повышенной уязвимости, и возвращение к физической активности может помочь снизить риск развития этих заболеваний.

Возвращение к физической активности после простуды должно быть постепенным и основываться на вашем собственном ощущении. Начните с умеренной интенсивности и постепенно увеличивайте нагрузку и длительность тренировок. Если у вас возникают сильные симптомы или ухудшение состояния после физической активности, прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.

При восстановлении после простуды рекомендуется начать с легких и нежестких упражнений, чтобы постепенно возвращаться к нормальной физической активности. Вот несколько видов упражнений, которые могут быть полезными:

1. Прогулки на свежем воздухе. Нужно начать с обычной прогулки. Прогулка не должна иметь длительный период, достаточно несколько минут

ходьбы по мягкой и ровной поверхности. Лучше всего увеличивать время и дистанцию постепенно.

2. Растяжка и гибкость. Растяжка, в первую очередь – это необходимое для тела упражнение, позволяющее мышцам и связкам приобрести гибкость, эластичность. Проведите небольшую сессию растяжки для улучшения гибкости и восстановления мышц. Можно сделать упражнения на растяжку шейных, плечевых, спинных, бедренных и икроножных мышц. После упражнений состояние улучшается, организм может восстановиться.

3. Занятие йогой. Йога может быть полезным способом восстановления после простуды. Упражнения йоги, такие как "кобра", "детская поза" и "раскачивания на спине", могут помочь растягивать мышцы и восстанавливать энергию.

4. Легкие аэробные упражнения. После того, как тело будет готово к более интенсивным упражнениям, можно постепенно включать легкие аэробные упражнения, такие как езда на велосипеде, плавание или бег на месте.

5. Упражнения с использованием собственного веса. Простые упражнения с использованием собственного веса, такие как отжимания, приседания, подтягивания или планка, помогут восстановить силу и тонус мышц.

6. Пилатес. Пилатес способствует укреплению глубоких мышц, улучшению осанки и восстановлению мышечного баланса. Для полноценного восстановления, лучше начинать занятия с тренером или использовать онлайн-уроки, чтобы правильно выполнять упражнения.

Важно помнить, что нужно слушать свое тело, не переусердствовать с тренировками и давать ему время для полноценного восстановления. Ведь отдых тоже может быть отличным способом восстановления.

Также помните о соблюдении гигиенических мер, таких как мытье рук и использование средств для дезинфекции, чтобы предотвратить распространение инфекции на других людей в спортивном зале или на тренировке.

В целом, если вы чувствуете силы и желание заниматься спортом после простуды, научные данные говорят о множестве преимуществ восстановительной физической активности. Однако, всегда доверяйте своему организму и обратитесь за советом к специалисту в случае необходимости.

Поддержание активности во время простуды может быть вызовом, поскольку ваше тело нуждается в отдыхе для борьбы с инфекцией. Но, если необходимо оставаться активным или если ваше самочувствие позволяет, вот несколько рекомендаций о том, как поддерживать активность во время простуды.

Всегда важно слушать свое тело. Если вы чувствуете себя истощенным или сильно болеете, лучше отдыхать и не заниматься физической активностью до тех пор, пока не почувствуете себя лучше. Дайте своему организму время и возможность восстановиться.

Использовать любые легкие упражнения растяжки. Проведите небольшую сессию растяжки для поддержания гибкости и снятия мышечного напряжения. Это может включать растяжку шеи, плеч, спины и ног.

Очень важный фактор восстановления – это прогулки на свежем воздухе. Если у вас есть возможность, совершайте короткие прогулки на свежем воздухе. Они помогут поднять настроение, улучшить циркуляцию и получить небольшую физическую активность без переутомления.

Дыхательные упражнения и йога. Практика упражнений дыхания и йоги может помочь снять стресс, расслабиться и улучшить общее физическое состояние. Однако, избегайте интенсивных поз и упражнений, которые могут повысить пульс или создать напряжение в организме.

Позволять организму отдыхать. Во время болезни очень важно пить достаточное количество жидкости и давать своему телу достаточно отдыха и сна. Это поможет восстановиться и справиться с инфекцией быстрее.

И очень важно не забывать о том, что во время болезни главный приоритет - это быстрое восстановление. Если состояние ухудшается, нельзя продолжать заниматься физической активностью. В первую очередь нужно прекратить физическую активность и обратиться к врачу для консультации.

Каждый организм индивидуален, и необходимо отличать что может быть подходящим для одного человека, и что может быть неподходящим для другого. Вот несколько общих рекомендаций:

Перед началом любой физической активности после болезни рекомендуется обратиться к врачу или другому квалифицированному специалисту. Так как они смогут дать индивидуальные рекомендации, учитывая ваше состояние здоровья и болезнь, которую вы перенесли. И только после консультации с врачом, можно приступать к занятиям.

После консультации с врачом, можно начинать подбирать подходящую активность, которая позволит восстановиться и вернуться в прежнюю форму. Для начала нужно выбрать ту физическую активность, которая нравится и которую можно выполнять без напряжения. Это может включать прогулки, плавание, йогу, танцы или любую другую активность, больше всего подходящую организму. Главное, чтобы она не вызывала дополнительного дискомфорта или стресса.

Отдых и восстановление. Не нужно забывать о важном правиле, всегда давать своему организму время для восстановления после физической активности. Дайте себе достаточно времени на сон, отдыхайте, правильно питайтесь и пейте достаточное количество воды.

Но еще раз, перед началом какой-либо физической активности после болезни всегда проконсультируйтесь с врачом, чтобы получить индивидуальные рекомендации и учесть все возможные ограничения или риски.

Хотя физическая активность является обычно полезной для восстановления после болезни, есть некоторые случаи, когда лучше воздержаться от интенсивной физической активности. Вот несколько примеров:

1. Во-первых - это серьезные или сложные заболевания: Если вы страдали от серьезного заболевания, такого как инфаркт, инсульт, серьезная хирургическая операция или заболевания с высоким риском повторных осложнений, то вам может не рекомендоваться заниматься физическими упражнениями до полного восстановления или до получения специальных рекомендаций от врача.

2. Высокая температура или лихорадка. Когда все еще есть высокая температура или лихорадка, а организм только восстанавливается от болезни. В таких случаях лучше отложить физическую активность до тех пор, пока температура не снизится, и вы не начнете чувствовать себя лучше.

3. Симптомы, которые усугубляются физической активностью. Симптомы, такие как усиление боли, утомляемость, головокружение, могут быть признаком того, что ваш организм еще не полностью восстановился и не готов к интенсивной физической активности. В таком случае рекомендуется обратиться к врачу и получить консультацию.

4. Ослабленный иммунитет: Если ваш иммунитет ослаблен после болезни или лечения, то интенсивная физическая активность может повлиять на ваше благополучие и здоровье. В таких случаях рекомендуется начинать с более мягких форм физической активности и постепенно увеличивать интенсивность и объем тренировок.

Выводы

В заключение, статья о физической активности после простуды подчеркивает важность умеренной физической активности как ключевого элемента процесса восстановления и поддержания здоровья после заболевания. Организм, ослабленный простудой, требует осторожного и грамотного подхода к возвращению к тренировкам. Понимание собственных ощущений и слушание своего организма играют важную роль в этом процессе.

Следует помнить, что рекомендации по физической активности могут варьироваться в зависимости от степени тяжести простуды и индивидуальных особенностей каждого человека. Поддерживать физическую активность после простуды — это инвестирование в свое общее здоровье. Это способствует укреплению иммунной системы, улучшению физической формы и уровня энергии. Правильное возвращение к тренировкам способствует более быстрому восстановлению и повышению качества жизни.

Таким образом, регулярная физическая активность является неотъемлемой частью заботы о собственном здоровье и может помочь каждому человеку восстановиться после простуды и оставаться активным на протяжении всей жизни.

Список литературных источников

1. Baronenko, V.A. Zdorove i fizicheskaja kúltúra stýdenta: Ýchebnoe posobie / V.A. Baronenko, L. A. Rapoport. - M.: Alfa-M, 2017. - 352 с.

2. Mýhambet, Jasyn Serikbaýly. Dvigatelnaia aktivnost stýdentov výzov Respýblıkı Kazahstan / Jasyn Serikbaýly Mýhambet, V. N. Avsievích. Obrazovanie i vospitanie. — 2022. — № 2 (38). — S. 45-50.

3. Pestriaev, A. A. Metodika vosstanovleniia posle ORVI pri pomoı sredstv fıızicheskoi kúltýry / A. A. Pestriaev. Molodoı ýchenıı. — 2023. — № 2 (449). — S. 496-498.

4. Voronov D. R., Demchýk E. E. Fıızicheskaiia aktivnost v povsednevnoi jıznı: preimýestva i rekomendatsıı // Naýchnye vyskazyvaniia. 2023. №10 (34). S. 44-46.

МРНТИ: 77.03.05

В.О. Аверьянов, студент 1 курса¹

Т.А. Чернышова, преподаватель физической культуры¹

**¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова
Костанай, Казахстан**

Роль физического воспитания в процессе образования

Түйіндеме. Мақалада білім беру процесінде дене тәрбиесінің тақырыбы көтерілген. Дене тәрбиесін ұйымдастыру, оның пайдасы мен қажеттілігі.

Аннотация. В статье поднята роль физического воспитания в процессе образования. Организация физического воспитания, ее польза и необходимость.

Abstract. The article raises the topic of the physical education in the educational process. The organization of physical education, its benefits and necessity.

Түйінді сөздер: дене тәрбиесі, білім беру, дағдыларды дамыту, күш, денсаулықты нығайту, дене шынықтыру, физикалық қасиеттер.

Ключевые слова: физическая культура, образование, развитие навыков, сила, укрепление здоровья, физическая культура, физические качества.

Key words: physical culture, education, skills development, strength, health promotion, physical culture, physical qualities.

Введение

Роль физического воспитания в процессе образования заключается в развитии физических и двигательных навыков, формировании здорового образа жизни и воспитании социально-этических ценностей у учащихся.

Физическое воспитание способствует развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация движений. Оно помогает ученикам укрепить свое здоровье, улучшить физическую форму и устойчивость к различным заболеваниям. Физически активные ученики также имеют более высокий уровень концентрации, способности к обучению и показатели успеваемости.

Кроме того, физическое воспитание играет важную роль в формировании социальных и эмоциональных навыков. Занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде, уважению к соперникам и соблюдению правил. Ученики, занимающиеся физической активностью, часто становятся более самостоятельными, целеустремленными и ответственными людьми.

Физическое воспитание также помогает развивать морально-этические ценности, такие как честность, трудолюбие, дисциплина и уважение к себе и другим. Ученик, занимающийся спортом, вырабатывает привычку к регулярным тренировкам, учится преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Эти навыки могут быть применены в других сферах жизни и образования.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют развитию социальных навыков и умений, таких как сотрудничество, коммуникация и взаимодействие. Они помогают ученикам развивать лидерские качества, учат работать в команде, разрешать конфликты и справляться со стрессом.

Физическое воспитание также способствует улучшению познавательных и речевых навыков учеников. Занятия физической культурой требуют концентрации внимания, анализа и принятия решений в различных ситуациях, что развивает мышление, память и воображение.

Объект и методика

Физическое воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса. Оно включает в себя систему физических упражнений, спортивных игр, занятий спортивными развлечениями и другие формы, направленные на развитие физических возможностей и совершенствование физических качеств обучающихся.

Цели и задачи физического воспитания в процессе образования могут быть различными, включая:

- Укрепление здоровья и улучшение физического состояния обучающихся.
- Развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация.
- Формирование навыков здорового образа жизни и самодисциплины.
- Подготовка к спортивным соревнованиям и достижение спортивных результатов.
- Развитие коммуникативных навыков и социализации через совместную физическую активность.
- Формирование навыков работы в команде, управления эмоциями и развитие лидерских способностей.

Физическое воспитание может проводиться как в рамках учебных занятий, так и во внеурочное время. Оно должно быть организовано системно и структурированно, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных потребностей обучающихся.

Для успешной реализации физического воспитания необходимо обеспечить наличие квалифицированных педагогов, специализированных учебных помещений и спортивного оборудования. Важной составляющей является также мотивация обучающихся, поэтому важно создать интересные и разнообразные формы занятий, а также учесть индивидуальные интересы и способности каждого ученика.

Физическое воспитание в процессе образования имеет целый ряд позитивных эффектов. Оно способствует укреплению здоровья, формированию физической выносливости и силы, улучшению координации движений и гибкости.

Результаты исследования

Организация физического воспитания происходит в различных местах. В школах и университетах проводятся уроки физкультуры, тренировки в спортивных секциях, соревнования и т.д.

В различных спортивных клубах и центрах проводятся тренировки и занятия по разным видам спорта.

Также люди могут самостоятельно заниматься физическими упражнениями и тренировками в фитнес-центрах, спортивных залах или на открытом воздухе.

Организация физического воспитания может быть осуществлена различными способами, в зависимости от целей и аудитории.

1. Школьное физическое воспитание: В школах обычно проводятся занятия по физической культуре, которые могут включать в себя различные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.), физические упражнения и игры. Они направлены на развитие физических возможностей, укрепление здоровья и формирование спортивных навыков у учащихся. В школе также проводятся спортивные соревнования, олимпиады и спортивные мероприятия.

2. Военная физическая подготовка: В армии часто проводятся тренировки по физической подготовке, которые могут включать физические упражнения, бег, подтягивания, прыжки и другие виды физической активности, необходимые для поддержания физической готовности военнослужащих.

3. Клубы и спортивные секции: Существуют различные клубы и спортивные секции, в которых организуются занятия по физической активности. Они могут предлагать тренировки по конкретным видам спорта (футбол, теннис, плавание и др.), аэробику, йогу и другие физические упражнения. Такие организации помогают людям поддерживать физическую форму, улучшать здоровье и получать удовольствие от занятий спортом.

4. Фитнес-клубы и спортивные центры: В них предлагаются различные программы физической активности, включая тренажерные залы, групповые занятия (аэробика, йога, пилатес и др.), бассейны и другие виды физической нагрузки. Фитнес-клубы и спортивные центры хорошо подходят для людей, желающих заниматься физической активностью на регулярной основе и под руководством профессионалов.

Важно помнить, что организация физического воспитания должна быть доступной и безопасной для всех участников и соответствовать их физическим возможностям и потребностям.

Физическое воспитание имеет множество полезных эффектов для организма и психического состояния человека. Вот некоторые из них:

1. Улучшение физических параметров: физическое воспитание помогает развивать силу, гибкость, выносливость и координацию движений. Занятия спортом и физическими упражнениями помогают укрепить мышцы, улучшить общую физическую форму и повысить эффективность работы сердечно-сосудистой системы.

2. Укрепление здоровья: регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета и других хронических заболеваний. Кроме того, физическое воспитание помогает улучшить обмен веществ, укрепляет кости и суставы, способствует правильному формированию и росту организма.

3. Повышение психического благополучия: физическая активность способствует выработке гормонов счастья, таких как эндорфины, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса и тревожности. Регулярное занятие физическими упражнениями также способствует развитию самодисциплины, улучшению самооценки, укрепляет уверенность в себе и способность к самоорганизации. Кроме того, физическая активность помогает улучшить качество сна и повысить концентрацию и память.

4. Социальная интеграция: занятия спортом и физическими упражнениями часто проходят в группе или команде, что способствует развитию навыков коммуникации, коллективного взаимодействия, сотрудничества и лидерства. Физическое воспитание также помогает укрепить социальные связи, развить созидательный дух и чувство сопереживания.

5. Профилактика и реабилитация: физическое воспитание является эффективным средством профилактики многих заболеваний и состояний, таких как ожирение, депрессия, атеросклероз, остеопороз и др. Также физические упражнения могут быть использованы в процессе реабилитации после травмы или болезни, чтобы восстановить функциональные возможности организма.

Выводы

Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в процессе образования, способствуя развитию физических, социально-этических и эмоциональных навыков у учащихся.

Список литературных источников

1. Voprosy fizicheskogo vospitaniia stýdentov. Vypýsk 29. - M.: Izdatelstvo Sankt-Peterbýrgskogo ýniversiteta, 2015. - 212 c.

2. Gogýnov, E. N. Psihologua fizicheskogo vospitaniia i sporta / E.N. Gogýnov, B.I. Martianov. - M.: Akademiia, 2016. - 224 c.

3. Gyba, V. P. Naýchno-prakticheskie i metodicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya ýchaýsıa molodejı / V.P. Gyba, O.S. Morozov, V.V. Parfenenkov. - M.: Sovetskıı sport, 2016. - 208 c.

4. Metodika fizicheskogo vospitaniya Avtor: Kachashkin V. M.

5. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. Avtor: Stepanenkova E. Ia.

МРНТИ: 77.05.05

Д.С. Гельдибаева, преподаватель¹

С.А. Нурмухаммедов, студент 3 курса¹

**¹Туркменский государственный институт физкультуры и спорта
Ашхабад, Туркменистан**

Повышение физической и скоростно силовой подготовленности юных дзюдоистов 13-15 лет

Түйіндеме. Мақалада жас (13-15 жас) дзюдошылардың дене дайындығының деңгейіне кроссфит сабақтарының әсерін бағалау берілген. Эксперименттік зерттеу нәтижелері бойынша жас дзюдошылардың дене дайындығының жоғарылауы анықталды.

Аннотация. В статье представлена оценка влияния занятий кроссфитом на уровень физической подготовленности юных (13-15 лет) дзюдоистов. По результатам экспериментального исследования определено повышения физической подготовленности юных дзюдоистов.

Abstract. The article presents an assessment of the impact of CrossFit classes on the level of physical fitness of young (13-15 years old) judokas. Based on the results of the experimental study, an increase in the physical fitness of young judokas was determined.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, кроссфит, оқу-жаттығу процесі.

Ключевые слова: физическая подготовка, кроссфит, учебно-тренировочный процесс.

Key words: physical training, crossfit, educational and training process.

Введение

Развитие в Туркменистане спорта высших достижений и массового-физкультурного движения, как и проведение комплексных мероприятий по популяризации принципов здорового образа жизни, находится в центре внимания Уважаемого Президента Туркменистана. Туркменский спорт за последние годы все более ярко заявляет о себе на мировой арене. Самые различные спортивные соревнования регулярно проводятся на базе государственных учреждений, вузов и школ страны. Определяющую роль в динамичном развитии национального спорта играют такие факторы, как наличие прекрасно оборудованных спортивных комплексов и высокого тренерского потенциала. Одна из главных задач программа поддержки и

развития физической культуры и спорта в Туркменистане на 2021-2025 годы – это развитие науки в области физического воспитания и спорта. За годы независимости в стране были созданы все условия для развития физической культуры и спорта, а туркменский спорт достиг высокого уровня. Это свидетельствует о том что в национальной программе социально-экономического развития Туркменистана на 2022-2025 годы большое место отведено формированию здоровья народа, прежде всего физическому и научно-образовательному совершенствованию подрастающего поколения, развивать систему здравоохранения, физического воспитания, спорта и образования [1].

Дзюдо позволяет спортсменам более эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом спорта направлены на улучшение физической и духовной идентичности человека на основе изучения технической, тактической и философской науки о дзюдо. Неизменная цель тренировок по дзюдо это улучшить себя, чтобы принести пользу окружающему миру. Достижение высоких результатов в юношеском возрасте без высокого уровня физической подготовленности и без целенаправленного развития физических и скоростно-силовых качеств у юных спортсменов невозможно. В связи с этим в системе многолетней подготовки юных дзюдоистов важное место должно отводиться воспитанию скоростно-силовых, технико-тактических, координационных способностей, повышению общей и специальной выносливости (решительности, смелости, терпеливости, силы воли, настойчивости, целеустремленности).

Специалисты указывают, что одним из основных факторов достижения значительных успехов является уровень физической и функциональной подготовленности спортсменов в единоборствах [2]. Известно, что уровень физической и функциональной подготовленности спортсменов должен быть на высоте при занятиях дзюдо, так как дзюдо характеризуется периодическими высокоинтенсивными силовыми упражнениями. Более того, эксперты также утверждают, что спортсменам необходимо развивать мышечную силу, силу и выносливость для достижения значительных соревновательных результатов [6]. Некоторые специалисты рекомендуют занятия кроссфитом для значительного повышения уровня физической подготовленности спортсменов к различным видам единоборств.

Объект и методика

Объектом исследования были дзюдоисты школы «юных олимпийцев» и средней школы «Олимп». Спортсмены были разделены на 2 группы наблюдательная группа (20 человек) и экспериментальная группа (20 человек). Система спортивной подготовки юных дзюдоистов на этапе начала спортивной специализации. Цель исследования – изучить развивающие возможности кроссфита и игровых упражнений в системе физической подготовки юных дзюдоистов 13 – 14 лет. Выявить эффективные средства, формы и методы развития, физических и скоростно-силовых качеств.

Результаты исследований

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что применение средств кроссфита в течении 3-х месяцев, в неделю один раз повышает физическую и скоростно-силовую подготовленность.

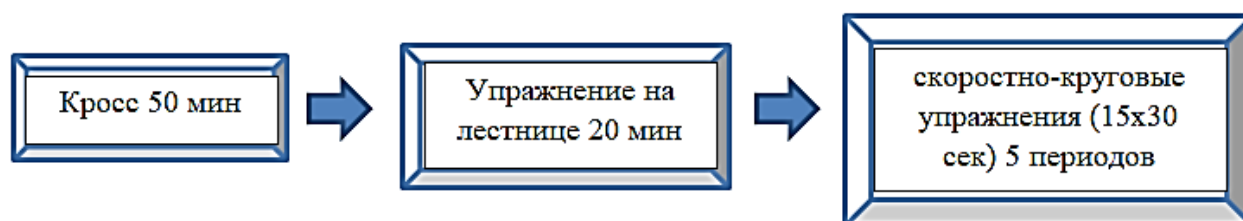


Рисунок 1 – Комплекс упражнений кроссфита

Таблица 1 – Состав тренировочных средств и объем работы у юных квалифицированных дзюдоистов в период 4^х – недельной концентрированной физической и скоростно-силовой подготовки на этапе базовой подготовки подготовительного периода годичного цикла.

№	Применение средств подготовки	«Чистое» время, затраченное на их выполнение (мин)
Средства ОФП		
1	Бег	600
2	ОРУ	540
3	Скоростно-силовая подготовка (круговая тренировка)	800
4	Игры	400
5	Кроссфит	530
Средства специальной подготовки		
1	СТТД в стойке	160
2	СТТД в партере	160
3	СУ (учикоми, набрасывания)	80
Средства соревновательной подготовки		
1	Учебно-тренировочные схватки	464
	Итого	3734

Одной из рациональных форм организации спортивной подготовки являются круговые тренировки. Она дает возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений, к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем, самым благоприятные условия для переноса тренированности. Характеризуя круговую тренировку, применяющуюся на этапе базовой подготовки, хотелось бы отметить, что направленность используемых упражнений была идентичной.

Таблица 2 – Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности дзюдоистов после 4^х-недельной концентрированной скоростно-силовой подготовки (ССП) ($X \pm \sigma$)

№	Упражнения на время	Исходный уровень	Этап ССП После 2 нед.	Этап реализации ОТЭ	
				После 3 нед.	После 4 нед.
1.	10 подтягиваний	14,31±0,15	14,20±0,19	14,02±0,27	14,00±0,21
2.	Челночный бег 3*10 м	8,10±0,18	7,85±0,135	7,79±0,296	7,70±0,23
3.	10 бросков манекена	22,25±0,15 4	22,10±0,195	21,70±0,352	21,30±0,352
4.	30 учикоми	58,50±0,32	58,03±0,32	57,25±0,33	57,0±0,25
5.	10 отжиманий	7,20±0,18	7,07±0,135	6,50±0,296	6,10±0,23
6.	Запрыгивать на высоту 0,7 м 10 раз	14,8±0,15	12,75±0,123	12,10±0,163	11,80±0,139

Выводы

1. Направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Рекомендуется выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для дзюдоистов в каждой весовой категории и определить соответственно эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного дзюдоиста, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Для каждого из спортсменов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами. В связи с этим для этого спортсмена надо разработать тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении приемов.

При повышении уровня скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов рекомендуется стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

2. Наиболее целесообразно планировать средства физической и скоростно-силовой подготовки два раза в год в 1-ом и 2-ом подготовительном периоде, а также в начале соревновательного периода. Это обеспечивает более эффективное развитие физических и скоростно-силовых качеств и их реализацию в соревновательной деятельности.

Такое построение учебно-тренировочного процесса предусматривает использование в каждом из них весьма значительного объема физической и скоростно-силовой работы, который приводит к снижению большинства показателей физической подготовленности ниже исходного уровня. На этапе реализации отставленного тренировочного эффекта выполняется основной объем тактико-технической подготовки, что создает благоприятные условия для целенаправленного повышения всех показателей технического мастерства.

Список литературных источников

1. Vozrojdienie novoi epohm stabilnogo gosýdarstva: Natsionalnaia programma sotsialno-ekonomicheskogo razvitiia Týrkmenistana na 2022-2025. Ashhabad 2022.

2. Dahnovskii, B.C. Analíz strýktýry trenirovochnykh sredstv na etape neposredstvennoi podgotovki dziýdoistok vysokoi kvalifikatsii k týrnirnym sorevnovaniiam / B.C. Dahnovskii, L.F. Kabanov, E.N. Melnikova // Detskii trener. 2008. - №2 - S. 60-70.

3. Zakariaev Iý.M. Metodika razvitiia i sovershenstvovaniia skorostno-silovykh kachestv i vynoslivosti ý bortsov // Sportivnaia borba: Ejegodnik. – M., 1982. – s. 49 – 51.

4. Paletskii D.P., Miheev P.P. Osnovy razvitiia fizicheskikh kachestv v sportivnoi borbe. – Briansk, 1995.

5. Zekrin, F.H. Organizatsiia i metodika spetsialnoi fizicheskoi podgotovki dziýdoistov 15-18 letnego vozrasta : avtoref. dis. . kand. ped. naýk / F.H. Zekrin ; VNIIFK. M., 2007. - 23 s.

6. Landa B.H. Diagnostika fizicheskogo sostoiانيا: obýchaiýie metodiki i tehnologiia. Sport. 2017.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ НАУКИ, ИСТОРИЯ, ФИЛОСОФИЯ

МРНТИ: 02.15.51

Р.К. Абдрахманова¹

Б.Н. Жетписпаев, студент кафедры «Социально-экономических дисциплин»¹

¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М.Дулатова
Костанай, Казахстан

Деятельность как способ существования

Түйіндеме. Мақалада тіршілік ету тәсілі ретінде әрекет тақырыбы қарастырылады.

Аннотация. В статье рассмотрена тема деятельности как способа существования, ее виды и роль мотивации.

Abstract. The article discusses the topic of activity as a way of existence.

Түйінді сөздер: белсенділік, қажеттіліктер, шығармашылық, мотивация.

Ключевые слова: деятельность, потребности, творчество, мотивация.

Key words: activity, needs, creativity, motivation.

Введение

Под деятельностью понимается проявление активности человека в той или иной сфере его существования. В процессе деятельности происходит взаимодействие с окружающей средой. В отличие от животных человек не только приспосабливается к окружающей среде, но и стремится преобразовать ее. В то время как действия животных основаны на инстинктах, человек сознательно выдвигает цели своей деятельности и предвидит ее результат. Это означает, что человеческая деятельность основана на предварительном осмыслении всех ее этапов. Вследствие этого выделяют такую разновидность деятельности, как мыслительную. Субъектом деятельности, т.е. тем, кто ее осуществляет, выступает человек, группа людей, государственная или общественная организация. Субъект в своей деятельности воздействует на объект, в качестве которого могут выступать различные предметы как естественного, так и искусственного происхождения, растения и животные, отношения между людьми. Так, из глины производят посуду, из руды — металл, из кирпичей — дом. Фермер обрабатывает землю, выращивая на ней сельскохозяйственные культуры, разводит скот. Мужчина и женщина вступают в брак, регистрируя свои личные отношения.

Объект и методика

Говоря о деятельности человека, следует подчеркнуть, что именно этот процесс постоянно меняет мир и позволяет создавать людям то, чего изначально не было в природе. Эта форма взаимодействия с окружающим миром присуща только человеку. Деятельность достаточно многогранный процесс, что любую занятость человека можно назвать этим словом [1]. Именно деятельность позволяет человеку создавать все необходимые условия для существования, постоянно познавать окружающий мир, удовлетворять

духовные потребности и развиваться во многих направлениях. Деятельности присущи определенные черты такие как продуктивность, сознательность, общественный и преобразующий характер. Как раз эти черты отличают человека от животного, и в этом отличие человеческой деятельности от животного поведения. Преобразующий характер деятельности заключается в том, что она меняет мир, в котором живут люди, она способствует совершенствованию предметов, которые нас окружают и нас самих.

Во многих сферах деятельности человек не может совершать действий без применения орудий. Это могут быть орудия труда, предметы быта, средства транспорта, различные носители информации (книги, телевидение, компьютеры и др.). Причем многие орудия приспособлены только к определенному виду человеческой деятельности.

Структура деятельности представлена совокупностью субъекта, объекта и орудия. Деятельность не может быть полноценной без какого-либо элемента ее структуры. Без объекта любое проявление активности становится бесцельным. В большинстве случаев нельзя добиться ожидаемого результата «голыми руками» — необходимо использовать определенные орудия. А без субъекта деятельность вообще невозможна.

Деятельность имеет целенаправленный характер. Постановка цели деятельности активизирует стремление человека добиться желаемого результата. Цель представляет собой мысленную модель будущего результата, к которому стремится субъект в ходе своей деятельности. Цель может быть выражена графически, сформулирована в устной или письменной форме, содержаться в сознании человека, но главное, чтобы человек четко представлял себе, чего он хочет добиться. В то же время, цель должна быть реальной. Можно поставить цель изобрести вечный двигатель, слетать на луну, найти клад, стать президентом и т.д., но такие желания могут не совпадать с реальными условиями окружающего мира и возможностями самого человека. Несомненно, желание добиться чего-либо имеет огромное значение для достижения цели деятельности. Однако часто бывает, что одного желания оказывается недостаточно. Успех в достижении цели во многом зависит от средств. Средствами могут быть орудия труда, материалы, знания, опыт, конкретные действия человека на пути к поставленной цели. Причем средства должны соответствовать и цели, и объекту деятельности. Мы не можем вырыть яму руками. Но если иногда для этого достаточно лопаты, то для рытья котлована надо использовать экскаватор. Можно идти несколько часов до места назначения пешком, а можно за несколько минут доехать на машине.

Деятельность не представляет собой однородного процесса. Чтобы подготовить домашнее задание, ученик читает учебник, отвечает на вопросы к параграфу, выполняет задание в тетради и т.д. Таким образом, он совершает ряд последовательных действий, которые в конечном итоге приводят его к достижению поставленной цели — выполнению домашнего задания.

Одинаковые виды деятельности разные люди выполняют по разному. Внешние проявления деятельности называются поведением. В поведении

отражается отношение человека к окружающим людям. Один человек уважителен с людьми, другой — надменен. Кто-то ответственно относится к выполнению работы, а кто-то отлынивает.

Важную роль в осуществлении деятельности играет ее мотивация, т.е. то, что побуждает человека действовать. Мотивом считается побудительная причина деятельности. И одна и та же деятельность может выполняться совершенно по разным мотивам. Но человеком зачастую движет не один мотив, а целая система мотивов и их многогранное сочетание. В мотивации деятельности человека проявляются его убеждения, интересы, потребности и идеалы. И именно мотивация придает деятельности смысловое наполнение.

Результаты исследований

Социологи доказали, что человека к действию побуждают только неудовлетворенные потребности. Если мы хотим есть, мы будем искать возможность удовлетворить чувство голода. Если мы захотим пообщаться с друзьями, мы встретимся с ними. Если мы хотим подняться по служебной лестнице, мы стремимся получить новые знания, перенять опыт, ответственно выполнять поручения начальника.

В удовлетворении потребностей, так же как и в процессе всей своей деятельности, человек ориентируется на систему ценностей и идеалов, принятых в обществе. Это могут быть представления о счастье и смысле жизни, понятия чести, долга, добра и справедливости (ценности межличностного общения), вопросы престижности материального и служебного положения, демократические права и свободы, ценности морального характера. Система ценностей формируется в обществе постепенно.

Деятельность может быть духовной или практической, в зависимости от отношения человека к окружающему его миру. С изменением сознания связана духовная деятельность, а практическая — преобразует материальные объекты нашего мира. Еще одна классификация: реакционная и прогрессивная деятельность. В данном случае, деятельность человека связана с развитием человечества и ходом истории. Выделяют созидательные или разрушительные виды деятельности — они тоже относятся к общественному прогрессу и истории. Также есть законная и незаконная деятельность человека, аморальная и моральная. Эти виды возникли по причине формирования определенных социальных норм и общекультурных ценностей.

В зависимости от результатов деятельность можно разделить на созидательную и разрушительную. Большинство достижений человечества есть результат его созидательной деятельности. Но многие из этих достижений погибли во время войн и революций, которые были проявлениями разрушительной деятельности. В то же время возникает вопрос, с какой позиции следует рассматривать создание новых видов военной техники. С точки зрения научно-технического развития это, несомненно, проявление созидательной деятельности, в ходе которой создается что-то новое. Но военная техника изначально нацелена на разрушение. И поэтому возникает противоречие в оценке этого вида человеческой деятельности.

В зависимости от форм деятельности выделяют трудовую, досуговую, образовательную, творческую, научную, политическую, преподавательскую и другую деятельность.

Высшей формой деятельности человека выступает творчество, напрямую связанное с духовными потребностями. В результате творческой деятельности создаются новые, ранее не существовавшие культурные ценности. Элементы творчества встречаются почти в каждом виде человеческой деятельности. Однако наиболее ярко они проявляются в науке и искусстве. Основу творчества составляет замысел, т.е. постановка проблемы, обозначение этапов работы. Осознанная творцом идея аккумулируется в его воображении, побуждая к конкретным шагам для ее реализации. По достижении результата автор оценивает новизну своего произведения и его практическую значимость. Причем результат творческой деятельности должен быть признан обществом. На практике бывали случаи, когда признание достижений затягивалось на долгие годы и даже столетия. Вспомним хотя бы Николая Коперника.

Не только процесс создания человеком нового, но и принятие обществом его работы дает ему стимул к новым достижениям и открытиям. Таким образом, творчество позволяет наиболее полно раскрыть способности человека, обеспечить его самореализацию.

История и наука свидетельствуют о том, что все в человеке, в его бытии является результатом его индивидуальной деятельности, с одной стороны, и деятельности предшествующих поколений, общества в целом - с другой. Без деятельного преобразования окружающего и внутреннего мира человек не может ни существовать, ни развиваться, как субъект изменений.

В широком смысле понятие "деятельность" означает процесс создания общественным субъектом условий своего существования и развития, преобразование окружающего мира и самого себя в соответствии со своими потребностями и целями.

Выступая субъектом взаимодействия, как с окружающим миром, так и с другими людьми, человек становится деятельно активным, субъектом реализации самого себя как природного существа на качественно ином - социальном уровне организации бытия. В связи с этим деятельность выступает способом актуализации индивидуальных и социальных потребностей, выражающим всю меру самобытности человека и образующим основу всех форм его отношений к окружающей действительности, самому себе и другим субъектам деятельности.

Человек также поддерживает свое биологическое существование, используя физиологические силы, способы и функции как основные формы жизненной активности. Таковы, например, физические движения тела в пространстве, воспроизведение нормального вещественного состава и энергии организма, психические реакции на внутренние и внешние воздействия и т.д. Все эти формы активности являются непрерывными жизненными процессами, протекающими параллельно с осуществляемой в это время деятельностью

человека, и являющимися, с одной стороны, условиями этой деятельности, с другой - ее составными частями.

Являясь особой формой жизненной активности индивида, деятельность отличается от нее рядом принципиально иных характеристик. Конкретные формы жизненной активности приобретают качество деятельности только тогда, когда они становятся целенаправленным, сознательным воздействием на предмет для получения определенного результата с определенным предназначением.

Деятельность является приспособительно-приспосабливающей активностью, в процессе которой, перерабатывая элементы природы, человек создает и постоянно воссоздает так называемую вторую природу, искусственную среду обитания, человеческий мир. Тем самым он реализует свои природные потенции и родовую сущность [Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. -- М., 2002.].

Важнейшими качественными характеристиками деятельностного отношения человека к миру является предметность и целенаправленность. Деятельность характеризуется качеством предметности в том смысле, что она являет собой некоторый физический процесс, происходящий в соответствии с законами природы, в котором участвуют человек, предмет деятельности, средства деятельности или орудия и предметный, будь то материальный или идеальный, результат этой деятельности.

В определении труда акцентируется внимание на том, что это орудийная, сознательная, целенаправленная, общественно необходимая чувственно-предметная деятельность по созданию материальных и духовных ценностей и условий, обеспечивающих удовлетворение индивидуальных и общественных потребностей. В связи с квалификацией труда как общественно-необходимой деятельности становится понятно, что не всякая деятельность может быть названа трудом. Для определения какого-либо процесса как трудового он должен быть включен в систему общественного разделения труда, результатом должны быть материальные или духовные блага, некоторая польза. Ведущей стороной труда становится созидание, "обмен веществ" между человеком и природой, а не разрушение. Труд всегда "положительная творческая деятельность" [Философия: Учебник для вузов / Под общ. ред. В.В. Миронова. 2005.][3].

В деятельности человек стремится к достижению оптимального результата, что в итоге обеспечивает развитие общества. На основе длительного взаимодействия с предметами окружающего мира человек получает возможность сравнивать, обнаруживать меры вещей в соотношении с мерой собственного вида. А значит, действовать по мерке любого вида, безотносительно к какому бы то ни было заранее установленному масштабу. И в этом реализуется универсальность человеческой деятельности.

Весь цикл человеческой деятельности, начиная с осознания потребностей и кончая их удовлетворением в полученном результате, приводит, с одной стороны, к возрастанию потребностей, а с другой - к развитию способностей,

знаний и умений самого субъекта, к универсализации человеческой деятельности, ее свободы.

Культура, воспроизводящая в своих идеальных и материальных формах цели и результаты человеческой деятельности, ориентирует последнюю на производство и потребление именно социально значимых ценностей. Поэтому интересы индивида предстают в деятельности, как его ценностные ориентации и цели. Ценностное содержание интересов побуждает человека к действию, будучи само обусловлено уровнем культуры общества.

Выводы

В данной статье было рассмотрена тема существования человека через деятельность. Так на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что деятельность является способом существования человека и общества, выраженный как процесс преобразования окружающей реальности, включая самого человека. Спецификой человеческой деятельности является целенаправленно-адаптирующая активность человека, способ реализации его материальных и духовных потребностей. Она представляет собой основную и решающую сферу проявления социальной активности субъектов истории. Также она неотъемлемо связана с риском и, следовательно, с управлением рисками, так как любая деятельность может вызвать риск финансовых, моральных и других потерь. Деятельность является движущей силой общественного прогресса и условием существования самого общества.

Список литературных источников

1. Deiatelnost kak sposob sýestvovaniia lýdeí [Elektronnyí resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://nado5.ru/e-book/deyatelnost-kak-sposob-sushchestvovaniya-ljudej>
2. Deiatelnost kak sposob sýestvovaniia sotsialnogo [Elektronnyí resýrs] / Rejim dostýpa: URL: https://studbooks.net/622613/filosofiya/deyatelnost_sposob_suschestvovaniya_sotsialnogo
3. Chelovek v razvivaiýemsia obestve [Elektronnyí resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://fil.bobrodobro.ru/11272>
4. Deiatelnost kak sposob sýestvovaniia obestva. [Elektronnyí resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://peskiadmin.ru/deyatelnost-kak-sposob-sushchestvovaniya-obshchestva-deyatelnost-sposob.html>

МРНТИ: 02.15.51

Р.К. Абдрахманова¹

Б.Н. Жетписпаев, студент кафедры «Социально-экономических дисциплин»¹

¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М.Дулатова
Костанай, Казахстан

Цифровизация Казахстана

Түйіндеме. Әлемнің көптеген елдері қызығушылық танытып отырған «цифрландыру» тұжырымдамасы қарастырылуда. Қазақстанды цифрландырудың тәсілдері айқындалып, оның Қазақстандағы жүріп өткен жолдары сараланды. Елді цифрландыруға кедергі келтіріп отырған мәселелер атап өтілді.

Аннотация. Рассматривается понятие «цифровизация», интерес к которой проявляют многие государства мира. Выявлены подходы к цифровизации Казахстана, проанализированы ее пути в Казахстане. Выделены проблемы, препятствующие цифровизации страны.

Abstract. The concept of “digitalization” is considered, in which many countries around the world are showing interest. Approaches to the digitalization of Kazakhstan have been identified and its paths in Kazakhstan have been analyzed. The problems that hinder the digitalization of the country are highlighted.

Түйінді сөздер: цифрландыру, цифрлық экономика, қоғам, бизнес, модернизация, даму, инновация.

Ключевые слова: цифровизация, цифровая экономика, общество, бизнес, модернизация, развитие, инновации.

Key words: digitalization, digital economy, society, business, modernization, development, innovation.

Введение

В настоящее время возможности цифровизации являются практически неограниченными и продолжают стремительно расти. Цифровые и коммуникационные технологии охватывают все экономические, социальные и политические сферы. Современные международные корпорации выделяют развитие цифровизации как важнейший показатель социально-экономического успеха не только в рамках своей деятельности, но и мировой экономики в целом. Цифровизация меняет структуру экономики, труд, общественный нарратив и социальную парадигму быстрыми темпами. Она проникла не только на производства, но и в повседневную жизнь каждого человека. Сам термин

«цифровизация» буквально означает переход на цифровой способ связи, записи и передачи данных с помощью цифровых устройств. В более широком смысле

«цифровизация» – это система экономических отношений, основанных на использовании цифровых информационно-коммуникационных технологий.

Объект и методика

Республика Казахстан на современном этапе активно работает над развитием и качеством коммуникационных сетей. Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев сказал на заседании правительства: «Если сейчас мы допустим замедление работы, в том числе по цифровизации экономики, будем забалтывать эту важную проблему, мы просто отстанем». Страна только разрабатывает стратегии создания собственного цифрового рынка и остается сферой с пока еще нераскрытым потенциалом. Между тем, изменения, происходящие в мировой экономике в настоящее время — это, с одной стороны, серьезный вызов, а с другой — новые возможности для поиска специализации Казахстана в глобальной цифровой среде и формирования на этой основе направлений модернизации традиционной экономики. Таким образом, комплексное изучение аспектов развития цифровой экономики и процессов ее становления в Республике Казахстан являются, безусловно, актуальной научно-практической задачей. Цифровизация распространяется на все большее количество процессов и явлений, что требует проведения соответствующих исследований и обуславливает их актуальность.

В последние годы Казахстан вкладывает достаточно большой объем финансовых и человеческих ресурсов в развитие цифровизации в стране, чем стремится повысить свой уровень международной конкурентоспособности на мировой арене и стать достойным торговым партнером для развитых стран. Однако Казахстан пока еще отстает в инновационном развитии приоритетных секторов экономики, что влияет на его конкурентоспособность. Например, согласно данным Всемирного экономического форума (ВЭФ), Казахстан занимает 87-е место с точки зрения «инновационных возможностей» и 74-е место — в индексе Всемирной организации интеллектуальной собственности. В 2018 году положение страны улучшилось с точки зрения Глобального индекса кибербезопасности Международного союза электросвязи. Согласно отчету Международного союза электросвязи, Казахстан занял 40-е место в Глобальном индексе кибербезопасности за 2018/2019 годы, поднявшись на 42 пункта по сравнению с прошлогодним рейтингом (82-е место). Казахстан внедряет программу «Цифровой Казахстан». Данная инициатива была предложена правительством страны. Программа должна реализовываться в четырех ключевых направлениях. Во-первых, по созданию «Цифрового шелкового пути», который будет оказывать поддержку в развитии цифровой инфраструктуры. Во-вторых, в области повышения осведомленности бизнеса и других секторов для роста конкурентоспособности. В-третьих, по созданию цифрового правительства с помощью усовершенствованных электронных и мобильных правительственных систем. Это должно сделать правительство более открытым и прозрачным. Значительное внимание уделяется предоставлению государственных услуг. В-четвертых, программа нацелена на то, чтобы предоставить возможность создания общества, которое будет восприимчиво к новым возникающим тенденциям и вызовам; при этом развиваются необходимые навыки для цифровой экономики, следовательно,

повышается цифровая грамотность и обучение на всех уровнях общества. Другим шагом в направлении инноваций является бесплатное профессиональное обучение и образование для молодежи. В Казахстане рассматривают это в качестве инвестиций в человеческий капитал. Тем самым, Казахстан рассчитывает создать качественную основу для будущего развития страны.

Результаты исследований

Цифровая трансформация отдельных отраслей изменила бизнес-процессы, где доминантами стали компании, которые сделали приоритетом переход на «цифру», инвестировали в технологии и человеческий капитал. По данным Всемирного банка, на цифровую экономику приходится 15,5% мирового ВВП, и она растет в два с половиной раза быстрее, чем мировая экономика за последние 15 лет. Но когда рассматриваются риски цифровизации, в первую очередь вызывает беспокойство степень ее влияния на рынок труда.

Для оценки масштабов сокращения рабочих мест вследствие цифровизации аналитики рассмотрели существующие прогнозы международных экспертов и пояснили почему их все можно поставить под сомнение. При этом эксперты провели собственную оценку влияния цифровизации на рынок труда и определили, что 22% групп занятий в Казахстане подвержены высокому риску автоматизации, по которым работает 587 тыс. человек, или 7% занятых.

Цифровая экономика представляет собой модель взаимодействия всех участников экономических процессов, основанную на использовании современных электронных каналов связи и способов учета и хранения информации, с использованием электронного документооборота. Такой вид экономики подразумевает максимальную автоматизацию бизнес-процессов внутри предприятия и во взаимоотношениях с контрагентами и государственными органами за счет использования современных информационных технологий. Для успешного функционирования цифровой экономики необходимы три элемента: инфраструктура (доступ в интернет, программное обеспечение, телекоммуникации), электронный бизнес (ведение хозяйственной деятельности через компьютерные сети), электронная коммерция (дистрибуция товаров через интернет).

Основная идея развития цифровой экономики состоит в том, что цифровизация будет считаться благом, если она приводит к эффективности экономики и росту прибыли. Цифровая экономика имеет много преимуществ по сравнению с традиционной: она более эффективна с точки зрения производительности труда и возможных издержек на единицу производства; она снижает стоимость платежей, себестоимость товаров и услуг, открывает новые источники дохода; она упрощает и ускоряет взаимодействие сторон, делая управление экономическими процессами более простым и прозрачным; требуется существенно меньше усилий, чтобы принять те или иные решения; масштабируется до международных масштабов; а также легко интегрируется в

существующие процессы, протекающие в государстве. Плюсы видны и для потребителей – удешевление товаров и услуг, быстрота их получения; для государства – прозрачность экономики и больше возможностей экономического мониторинга. Вместе с тем отметим, что цифровизация сопровождается высвобождением людей, т.е. безработицей, и это, вероятно, самая большая проблема будущего.

Некоторые отрасли легче поддаются цифровизации, а именно непроеизводственные отрасли, где нет материального продукта. Другими словами, чем меньше в отрасли сырых материалов и чем больше информации, тем легче цифровая трансформация. Это отрасли, связанные с информационными технологиями, в которых взаимодействие участников без использования электронных каналов связи затруднено. В качестве примеров можно привести сферу услуг, торговлю, финансовый сектор, телекоммуникации, разработку программного обеспечения, государственное управление, медиа-бизнес.

Переход к цифровой экономике предусматривает комплексные решения и изменения, как на уровне государства, так и на уровне компаний. В процессы развития цифровизации должно быть привлечено все общество: государство, бизнес, гражданское общество и IT-сообщество.

Помощь государства в развитии цифровой экономики должна состоять из двух частей: первая – адаптировать законодательную базу к новым моделям взаимодействия, а также минимизировать излишние бюрократические и административные барьеры. Вторая часть – необходимо стимулировать компании и население к переходу в цифровую плоскость, создать благоприятные условия для компаний, которые идут по пути цифровизации, а также устранить цифровое неравенство в регионах.

Выводы

На основании всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что в современном Казахстане активно возрастает роль передовых технологий и инноваций в развитии национальной экономики. Традиционные подходы и методы работы трансформируются по мере того, как новейшие технологии проникают в новые отрасли и сферы человеческой деятельности. Экономика Казахстана активно переходит на новый уровень цифровизации. Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев в октябре 2019 года на заседании Высшего Евразийского Экономического совета в Ереване призвал государства-членов ЕАЭС сосредоточиться на цифровизации экономик. Особое внимание предлагается уделить созданию привлекательных условий для развития передовых технологий. Основа успешных экономик — это наукоемкие технологии, которые способствуют освоению передовых методов производства и выпуска конкурентоспособной продукции. Поэтому приоритетным направлением должна стать цифровизация экономик наших стран». Дальнейшая интеграция цифровых технологий будет иметь для страны решающее значение. Без этого Казахстану будет сложно войти в список 30 наиболее конкурентоспособных экономик мира и повысить благосостояние населения.

Список литературных источников

1. Razvitie tsifrovoi ekonomiki kazahstana [Elektronny resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://www.postsovietarea.com/jour/article/view/270/253>
2. Tsifrovizatsiia [Elektronny resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/kyzylorda-zhalagash/activities/2762?lang=ru>
3. Natsionalnyi doklad «Rynok trýda Kazahstana: na pýti k tsifrovoi realnosti» [Elektronny resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/press/news/details/468557?lang=ru>
4. Tsifrovizatsiia kazahstanskoï ekonomiki i razvitie býhgalterskogo ýcheta [Elektronny resýrs] / Rejim dostýpa: URL: <https://vestnik.turan-edu.kz/jour/article/view/743/693>

МРНТИ: 44.09.37

М.А. Русанов, канд. техн. наук, доцент кафедры «Тракторы, сельскохозяйственные машины и земледелие»¹

В.Н. Кожанов, канд. техн. наук, доцент кафедры «Тракторы, сельскохозяйственные машины и земледелие»¹

Д. В. Бережный, магистрант¹

О.А.Ростиславов, магистр, старший преподаватель кафедры «Энергетики и машиностроения»²

**¹ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Челябинск, Россия**

**²Костанайский инженерно-экономический университет им. М.Дулатова
Костанай, Казахстан**

Обоснование состава биодизельного топлива для двигателей мобильных энергетических средств АПК

Түйіндеме. Бұл мақалада өсімдік майлары мен мұнай дизель отыны қоспаларының құрамын оңтайландыру әдісі ұсынылған. Эксперименттік зерттеулер ұсынылған әдістемені қолданудың тиімділігін растады. Қоспаларды пайдалану тиімді қуат аздап төмендей отырып, отын шығынын азайтады.

Аннотация. В данной статье предложена методика оптимизации состава смесей растительных масел с нефтяным дизельным топливом. Экспериментальные исследования подтвердили эффективность использования предложенной методики. Использование смесей позволит снизить затраты на топливо, при незначительном снижении эффективной мощности.

Abstract. This paper proposes a methodology for optimising the composition of blends of vegetable oils with petroleum diesel fuel. Experimental studies have confirmed the effectiveness of the proposed methodology. The use of blends will allow to reduce fuel costs, with insignificant reduction of effective power.

Түйінді сөздер: Дизель, отын, рапс майы, қоспасы, газдар, улылығы, тиімділігі.

Ключевые слова: Дизель, топливо, рапсовое масло, смесь, газы, токсичность, экономичность.

Key words: Diesel, fuel, rapeseed oil, blend, gases, toxicity, fuel economy.

Введение

Общеизвестно, что производство продукции в агропромышленном комплексе РФ связано с высокими затратами энергии, прежде всего горюче-смазочных материалов. В России, при использующихся технологиях возделывания сельскохозяйственных культур, средний расход топлива на один гектар составляет около 50 кг дизельного топлива, что нередко превышает 20 % себестоимости возделываемой сельскохозяйственной продукции [1].

Запас минеральных невозобновляемых ресурсов не безграничен, поэтому во всем мире ведутся исследования по применению топлив из восстанавливаемых альтернативных источников. Одним из таких источников, по крайней мере, для агропромышленного комплекса, уже сейчас может стать биодизельное топливо на основе растительных масел [2].

Объект и методика

При соизмеримых розничных ценах минеральных и растительных топлив, себестоимость производства рапсового масла (РМ) в два раза ниже. По данным на 2007 г., себестоимость 1 л РМ была равна 10–12 руб., а цена 1 л дизельного топлива (ДТ) – превысила 20 руб. [8], то есть, практически в два раза ниже. При использовании рапсового масла в качестве моторного топлива возможны – децентрализованное и централизованное производство топлив. При децентрализованном производстве, как правило, используется простое, фильтрованное РМ либо в чистом виде, либо в смеси с дизельным топливом.

Преимущества децентрализованного использования РМ: экологичность и биоразлагаемость РМ, небольшие энергозатраты при его производстве, малые инвестиционные затраты, сокращение транспортных расходов, сохранение рабочих мест в сельскохозяйственных регионах. Обычно РМ применяется в качестве топлива непосредственно на месте его производства – в фермерских хозяйствах, агропромышленных предприятиях и др. Это позволяет комплексно использовать сельскохозяйственную продукцию и сократить транспортные расходы и уменьшить затраты на топливо практически в два раз. Кроме того, в этом случае исключается зависимость от поставщиков нефтепродуктов. Применение такого биотоплива в сельском хозяйстве позволяет обеспечить значительное замещение нефтепродуктов, поскольку мобильные энергетические средства потребляют в целом ≈ 5 млн. т нефтяного ДТ, что составляет ≈ 42 % общего потребления ДТ всеми отраслями экономики РФ [7].

Однако результаты проведенных экспериментальных исследований дизеля [9] свидетельствуют о том, что перевод этого двигателя с дизельного топлива на рапсовое масло приводит к заметному ухудшению, как показателей топливной экономичности, так и показателей токсичности отработанных газов (ОГ). Это обусловлено тем, что в двигателе, сконструированном для работы на дизельном топливе, его замена на рапсовое масло сопровождается

трансформацией процессов топливоподачи, впрыскивания и распыливания топлива, его самовоспламенения и последующего сгорания.

В результате наблюдается несоответствие формы камеры сгорания и параметров процесса топливоподачи, нарушается качество процессов смесеобразования и сгорания. Так при работе дизеля на режиме с полной нагрузкой [9] на дизельном топливе его эффективный КПД составил $\eta_e = 0,30$, а минимальный удельный эффективный расход топлива $g_e = 290 \text{ г/(кВт}\cdot\text{ч)}$. При этом температура отработавших газов $T_{ог} = 380^\circ\text{C}$. При переводе двигателя на рапсовое масло его удельный эффективный расход топлива на этом режиме возрос до $g_e = 440 \text{ г/(кВт}\cdot\text{ч)}$, а эффективный КПД – снизился до $\eta_e = 0,22$, при $T_{ог} = 460^\circ\text{C}$, что объясняется, в основном, периодом задержки воспламенения [9]. Таким образом, работа дизеля на рапсовом масле требует существенных изменений конструкции двигателя, улучшающих качество рабочего процесса.

К таким мероприятиям относятся: оптимизация характеристик системы топливоподачи (в частности, геометрии проточной части распылителя форсунки), двухфазная подача топлива, подача части топлива во впускной коллектор двигателя, изменения (регулирования) угла опережения впрыскивания топлива др. Реализация этих сложных и дорогостоящих мероприятий для тракторных двигателей, особенно в условиях агропромышленного производства, – довольно сложная, а порой и не выполнимая задача.

Перевод дизелей на смесевые биотоплива, на основе нефтяного ДТ, с небольшим содержанием растительного масла, имеет ряд преимуществ, по сравнению с работой на чистом растительном масле [7]. Эти два компонента хорошо смешиваются [3], а полученная смесь – имеет свойства, которые позволяют ее сжигать в дизельном двигателе, и уменьшить токсичность отработавших газов [6]. В двигателях с механическими: насосами высокого давления, топливными форсунками и полуразделёнными камерами сгорания (камеры типа ЦНИДИ), биодизельное топливо, можно использовать практически не изменяя конструкции дизеля.

Состав смеси (75 % рапсового масла и 25 % дизельного топлива) авторы [1, 3] обосновывают её свойствами (вязкость $36,0 \text{ мм}^2/\text{с}$, плотность 891 кг/м^3 и низшая теплота сгорания $38,375 \text{ МДж/кг}$), наиболее близкими к дизельному топливу. Необходимо отметить тенденцию увеличения вязкости и плотности смеси с увеличением содержания в ней рапсового масла, низшая теплота сгорания смеси при этом уменьшается на 13 % (табл. 1) [3].

Кроме того, для смесей характерны высокая вязкость (более чем в 8 раз выше, чем у дизельного топлива), повышенная склонность к нагарообразованию, возможность загрязнения моторного масла продуктами полимеризации триглицеридов.

Таблица 1 - Свойства топливных смесей

Вид топлива	Низшая теплота сгорания, МДж/кг	Плотность, кг/м ³	Вязкость, мм ² /с
100% ДТ	42,437	826	4,3
100% РМ	36,992	916	75,1
25%РМ+75% ДТ	41,142	855	8,6
50%РМ+50% ДТ	39,758	870	17,0
75%РМ+25% ДТ	38,375	891	36,0
90%РМ+10% ДТ	37,545	908	54,0
90%РМ*+10%ДТ	37,660	905	51,7
90%РМ**+10%Д	37,643	908	47,4

*Рапсовое масло, обработанное ультразвуком с частотой излучения 22 кГц;

** Рапсовое масло, обработанное ультразвуком с частотой излучения 44 кГц

Другие исследователи [6] обосновывают состав смесевое топлива в результате решения многокритериальной оптимизационной задачи. Предложенная методика оптимизации состава смесевое биотоплива – смесей нефтяного ДТ с РМ и подсолнечного масла (ПМ) построена на составлении обобщенного аддитивного критерия оптимальности в виде суммы:

$$J_{opt} = a_{NOx} J_{NOx} + a_{CO} J_{CO} + a_{CHx} J_{CHx} + a_{Kx} J_{Kx} \quad (1)$$

где a_{NOx} , a_{CO} , a_{CHx} , a_{Kx} – весовые коэффициенты частных критериев оптимальности по выбросам нормируемых токсичных компонентов ОГ дизелей – оксидов азота J_{NOx} , монооксида углерода J_{CO} , легких несгоревших углеводородов J_{CHx} и сажи J_{Kx} (дымности ОГ).

При решении оптимизационной задачи с использованием выражения (1) обобщенный критерий оптимальности J_{opt} минимизируется. Для смесей нефтяного ДТ с РМ минимум обобщенного критерия оптимальности ($J_{opt} = 0,521$) приходится на содержание РМ в смеси с ДТ, равное $C_{PM} = 60 \%$, то есть оптимальное содержание растительных масел в указанных смесях соответствует максимальному (в рассматриваемом диапазоне) содержанию растительного масла.

В качестве дополнительного частного критерия оптимальности, характеризующего топливную экономичность, авторами [10] предложено использовать отношение эффективного КПД дизеля, работающего на ДТ (η_{eDT}), к эффективному КПД дизеля, работающего на рассматриваемом смесевом биотопливе (η_{ei}). Тогда выражение (1) преобразуется как:

$$J_{opt} = a_{\eta e} J_{\eta e} + a_{NOx} J_{NOx} + a_{CO} J_{CO} + a_{CHx} J_{CHx} + a_{Kx} J_{Kx} \quad (2)$$

где $a_{\eta e}$ – весовой коэффициент; $J_{\eta e}$ – частный критерий оптимальности по топливной экономичности.

Авторы [10] отмечают, что перевод дизеля Д-245.12 с нефтяного ДТ на многокомпонентные биотоплива с добавкой бензина, позволил заметно снизить выброс с ОГ оксидов азота. Так, при работе дизеля на режимах испытательного цикла и переходе с нефтяного дизельного топлива на смесь 80 % ДТ, 10 % РМ и 10 % бензина АИ-80 достигнуто максимальное снижение выброса с ОГ оксидов азота – с 6,344 до 5,544 г/(кВт·ч), т.е. на 12,6 %. При этом наблюдается и незначительное снижение эффективного КПД дизеля – с 0,318 до 0,311, т.е. на 2,2 %.

Таким образом, состав смесового топлива, обосновывается в основном, с точки зрения снижения токсичности отработавших газов при допустимом уровне экономичности дизельных двигателей. Однако, производителей с.-х. продукции, кроме снижения токсичности отработавших газов, в большей степени интересует снижение затрат на топливо. Уменьшение расходов может быть достигнуто увеличением доли РМ в смесовом топливе при допустимом уровне экономичности и токсичности тракторных дизелей. То есть, необходимо выполнить оптимизацию состава смесовых биотоплив по другому обобщенному критерию, интегрально характеризующему показатели себестоимости, выработанной двигателем энергии при допустимом снижении эффективной мощности и экономичности двигателя. Себестоимость выработанной двигателем эффективной энергии может быть оценена стоимостью удельно эффективного расхода топлива $g_e \cdot C$ [руб/(кВт·ч)], где C – стоимость килограмма топлива.

С учётом того, что, добавление РМ снижает токсичность ОГ и эффективную мощность и экономичность двигателя, обобщенный критерий оптимальности (функцию цели оптимизации) можно записать следующим образом:

$$J_{opt} = a_{\eta e} J_{\eta e} + a_{g_e} J_{g_e} \rightarrow \min \quad (3)$$

где a_{g_e} , J_{g_e} – весовой коэффициент и частный критерий оптимальности по стоимости единицы выработанной двигателем эффективной энергии:

$$J_{g_e} = g_{есм} (C_{дт} \cdot v_{ДТ\%} + C_{рм} \cdot v_{РМ\%}) / g_{едт} \cdot C_{дт} \quad (4)$$

где $g_{есм}$, $g_{едт}$ – удельно эффективный расход топлива при работе двигателя на смесовом и дизельном топливе; $C_{дт}$, $C_{рм}$ – цена дизельного топлива и

растительного масла; ВДТ%, ВРМ% – содержание дизельного топлива и растительного масла в смеси.

Для определения основных показателей мощности, топливной экономичности, токсичности отработавших газов в Южно-Уральском ГАУ были проведены сравнительные исследования двигателя Д-240 при работе на дизельном минеральном топливе и топливе из смеси, состоящей из ДТ и РМ в различных соотношениях.

Исследования проводились в лаборатории кафедры «Тракторы, сельскохозяйственные машины и земледелие» Южно-Уральского государственного аграрного университет на стенде КИ-5543 (рис. 1). Дизель типа Д-240 (4 ЧН 11/12,5) производства ОАО «УКХ «ММЗ» (Республика Беларусь).



Рисунок 1 - Двигатель Д-240 на испытательном стенде

На втором этапе были сняты скоростные характеристики с регулятором на смеси ДТ с РМ с содержанием последнего 0–75 % (об.).

В соответствии с целью и задачами экспериментальных исследований замерялись основные параметры и использовались устройства, приборы и регистрирующая аппаратура.

Все стандартные средства измерений соответствуют требованиям ГОСТ по точности и допустимой погрешности. Они прошли плановую поверку с целью подтверждения своих характеристик.

Приборы контроля измеряемых величин токсичности отработавших газов двигателя соответствуют требованиям ГОСТ Р 41.24-2003 [4] и паспортным по точности и допустимой погрешности.

Результаты исследований

Анализ полученных результатов исследований показывает, что с увеличением содержания в смесевом топливе рапсового масла мощностные и топливно-экономические показатели ухудшаются. Так, на номинальной частоте вращения коленчатого вала $n = 2200 \text{ мин}^{-1}$ эффективная мощность дизеля (N_e) при работе на смесевом топливе 75 % РМ+25 % ДТ составила 53,2 кВт, что на 5,8 % меньше, чем при работе на минеральном топливе ($N_e = 56,5 \text{ кВт}$). Удельный эффективный расход топлива при этом увеличился на 19 г/кВт·ч (с 240 г/кВт до 259 г/кВт·ч), часовой расход топлива – на 2,9 % (с 13,5 кг/ч до 13,9 кг/ч). Однако, несмотря на ухудшение мощностных и топливно-экономических

показателей дизеля, применение смесового топлива позволяет существенно улучшить экологические показатели. Например, при работе дизеля на смесовом топливе 75 % РМ+35 % ДТ ($n = 2200 \text{ мин}^{-1}$) СН, уменьшилось на 17 %: с 73 до 61 ppm. Некоторое увеличение выбросов NO_x с 941 до 983 ppm (на 4,2 %) объясняются ростом времени подачи смесового топлива и увеличением процесса задержки воспламенения. Эффективный к.п.д. уменьшился на 2,2 %. Полученные результаты хорошо согласуются с экспериментальными данными авторов [7, 9, 10].

Полученные экспериментальные данные были использованы при решении задачи оптимизации выражения (3), с учётом свойств смесевых топлив (табл. 1). Весовые коэффициенты a_{ge} , a_{pe} примем равным 1. Возьмём $C_{дт}$, $C_{рм}$ – цену дизельного топлива и рапсового масла соответственно 48 руб/литр и 24 руб/литр (себестоимость производителя).

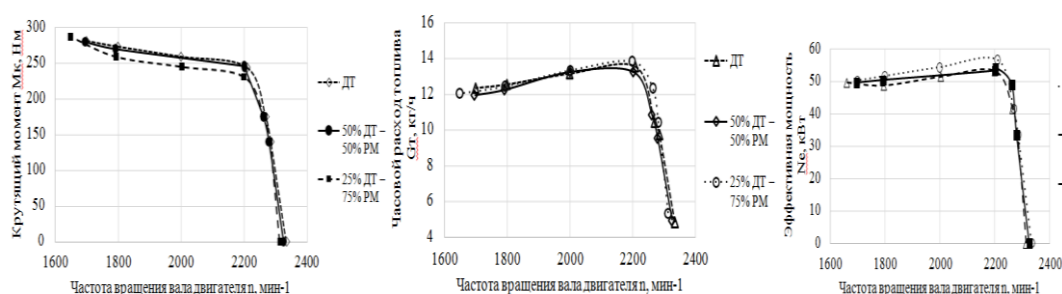


Рисунок 2 - Зависимость часового расхода топлива, эффективной мощности, крутящего момента от частоты вращения коленчатого вала

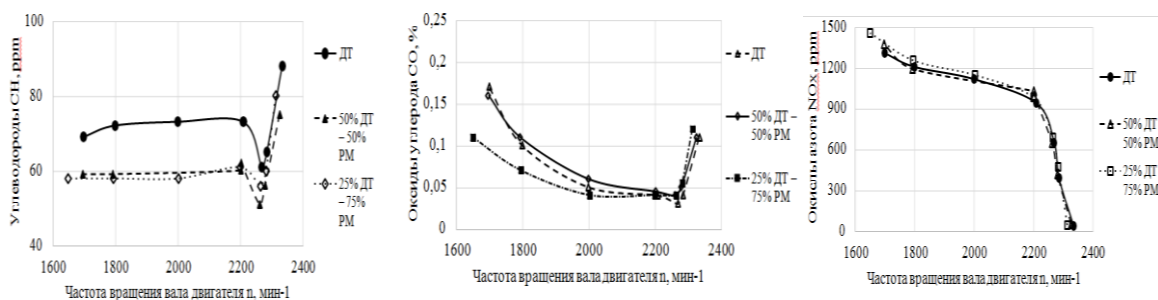


Рисунок 3 - Зависимость состава углеводородов, оксида углерода, окислов азота от частоты вращения коленчатого вала

Результаты расчётов свидетельствуют о том, что для дизеля типа Д-240, работающего на исследованных смесях, при росте содержания рассматриваемых масел в смеси с нефтяным ДТ значения обобщенного критерия оптимальности J_{opt} уменьшаются с 2 до 1,645. Оптимальное в соответствии с выражением (3), содержание растительного масла в указанных смесях соответствует максимальному (75 % в рассматриваемом диапазоне) его содержанию.

Стоимость полученной энергии составляет для $g_{едт} = 13,95$ руб/(кВт·ч), для смесового топлива 75 % РМ и 25 % ДТ $g_{есм} = 8,73$ руб/(кВт·ч). Использование смесей позволит снизить затраты на топливо на 37,4 %, при незначительном снижении $\eta_e = 2,2$ %.

Выводы

1. Проведенные исследования позволяют сделать вывод об эффективности применения смесей нефтяного ДТ с растительными маслами в дизелях энергетических средств АПК без изменения их конструкции. В первую очередь – это дизели сельскохозяйственных машин, в которых могут применяться смеси нефтяного ДТ, прежде всего, с маслами собственного производства.

2. Предложена методика оптимизации состава смесей растительных масел с нефтяным ДТ, основанная на определении обобщенного критерия оптимальности в виде суммы частных критериев оптимальности, характеризующих стоимость единицы выработанной энергии и эффективного к.п.д. дизеля.

3. Проведенные экспериментальные исследования подтвердили эффективность использования предложенной методики оптимизации состава смесового топлива, ее информативность при оценке затрат на топливо, сравнительно небольшой объем расчетных исследований.

4. Использование смесей ДТ и РМ позволит снизить затраты на топливо на 37,4 %, при незначительном снижении выходных показателей работы двигателя, что подтверждает эффективность использования этих топлив для дизелей сельскохозяйственных машин.

Список литературных источников

1. Zapevalov M.V., Sergeev N.S., Zybalov V.S., Rýsanov M.A. Ispolzovanie rapsoвого masla kak biodi- zelnoe toplivo// APK Rossi, 2020. – T. 27. № 3. – S. 480–485.

2. Zybalov V.S., Sergeev N.S., Zapevalov M.V. Ratsionalnoe ispolzovanie rapsa v selskohoziastvennom proizvodstve// APK Rossi, 2019. – T. 26. № 2. – S. 222–228.

3. Josan A.A., Ryjov Iý.N., Kýrochkin A.A. Sravnenie fiziko-himicheskikh svoistv dizelnogo topliva i rapsoвого masla// Vestnik Orlovskogo gosýdarstvennogo agrarnogo ýniversiteta, 2011. № 4 (31). – S. 72–73.

4. GOST R 41.24-2003. Edinoobraznye predpisaniya, kasaiýiesia: Sertifikatsii dvigatelei s vosplamene- niem ot sjatiya v otnoshenii dymnosti; Sertifikatsii avtotransportnykh sredstv v otnoshenii ýstanovki na nih dvigatelei s vosplameneniem ot sjatiya, sertifikirovannykh po tipý konstrýktsii; Sertifikatsii avtotransportnykh sredstv s dvigateliami s vosplameneniem ot sjatiya v otnoshenii dymnosti; Izmereniya monosti dvigatelei. Vved. 2005-01-01. – M.: IPK Izd-vo standartov, 2004. – 36 s.

5. Markov V.A., Chaynov N.D., Loboda S.S. Fiziko-himicheskie svoystva neftiannykh motornykh topliv s dobavkami rastitelnykh masel i ikh vliyaniye na pokazately dizel'na// Vestnik MGTU im. N.E. Baýmana. Ser. Mashinostroeniye, 2018, № 5. – S. 108–122.
6. Markov V.A., Chaynov N.D., Neverova V.V. Optimizatsiya sostava smesevykh biotopliv s dobavkami rastitelnykh masel// Vestnik MGTU im. N.E. Baýmana. Ser. Estestvennyye nauki, 2019. № 2. – S. 114–132.
7. Ýhanov A.P., Ýhanov D.A., Hohlova E.A. Adaptatsiya traktornogo dizel'na k rabote na smesevom toplive// Traktory i sel'hozmashiny, 2013. № 10. – S. 14–16.
8. Grajdankin B. Raps polnostiý obespechit selskoe hoziaistvo Rossi dizelnym toplivom// Agrarnyi ekspert, 2007, № 8. – S. 20–25.
9. Gýsakov S.V., Patrahaltsev N.N., Valeho Maldonao P.R., Markov V.A. Harakteristiki protsessa toplivopodachi i pokazately bystrohodnogo dizel'na, rabotaiýego na dizelnom toplive i rapsovom masle// Vestnik MGTU im. N.E. Baýmana. Ser. Mashinostroeniye, 2009, № 2. – S. 58– 71.
10. Markov V.A., Devianin S.N., Bykovskaya L.I. Optimizatsiya sostava mnogokomponentnykh smesevykh biotopliv dlia dizelnykh dvigatelei selskohoziastvennykh mashin// Vestnik MGTU im. N.E. Baýmana. Ser. Mashinostroeniye, 2013, № 12. – S. 52– 63.

МРНТИ: 55.01.05

С.А. Спекторук, преподаватель¹

Л.С. Скубилова, магистр технических наук²

¹Костанайский колледж автомобильного транспорта

**²Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова
Костанай, Казахстан**

Конструкционные стали в машиностроении

Түйіндеме. Бұл мақалада қазіргі материалтану, оның негізгі міндеті, конструкциялық және легирленген болатты термиялық өңдеудің кейбір түрлері, онымен жүретін процестер, машина жасауда сол немесе басқа болатты бөлшектерді жасауда пайдалану қарастырылады.

Аннотация. В данной статье рассмотрено современное материаловедение, её основная задача, некоторые виды термической обработки конструкционной и легирующей стали, процессы, происходящие с нею, применение той или иной стали в изготовлении деталей в машиностроении.

Abstract. This article discusses modern materials science, its main task, some types of heat treatment of structural and alloy steel, the processes occurring with it, the use of this or that steel in the manufacture of parts in mechanical engineering.

Түйінді сөздер: металл, машина жасау, болат, құрылымдық болат, легирленген болат, бөлшек.

Ключевые слова: метал, машиностроение, сталь, конструкционная сталь, легирующая сталь, деталь.

Key words: metal, mechanical engineering, steel, structural steel, alloy steel, detail.

Введение

Для выпуска качественного автомобиля, по всем параметрам, необходимо уделить особое внимание качеству металла, так как металл является основной частью в машиностроении, начиная с корпуса заканчивая обычными болтами.

Одной из основных задач в машиностроении найти высокоэффективный материал для изготовления запчастей, а также разработать эффективные технологии, способствующие высокому уровню производства продукции в данной сфере.

Для изготовления какого-либо изделия, конструкции, детали или устройства необходимо подобрать материал, который будет подходить по всем параметрам, учитывая температурный режим, амортизацию, давление, коррозию и многое другое, но также как для любого производителя необходимо найти, подобрать более дешёвый продукт, в некоторых случаях менее тяжёлый, но при этом не уступающим по качеству дорогостоящим.

Объект и методика

Объектом исследования являются материалы применяемые в автомобилестроении, методы исследования основаны на изучении теоретического материала с последующим выполнением экспериментальных действий и опытов по качеству материалов применяемых в автомобильной промышленности.

Результаты исследований

В машиностроении чаще применяются конструкционные стали, так как их используют при изготовлении различных деталей, приборов, а также ответственных конструкций. Структурная составляющая конструктивных сталей это феррит.

Для конструкционной стали есть свои требования, в первую очередь отличные технологические свойства, для обеспечения обработки давлением, работой сварочными устройствами и его резкой. Во-вторых, метал должен обладать повышенной прочностью при конструировании, в который входят механические свойства метала при длительной износостойкости и амортизации в процессе использования.

Легирующие стали выпускают трёх стадий:

- качественные;
- высококачественные;
- особовысококачественные.

Легирующую сталь используют после закалки, после отжига такая сталь особо не отличается по механическим способам от углеродистой стали. Данную сталь очень часто применяют для конструктивной стали, методом частичного его ввода с целью повышения прочности. В этом случае улучшаться механические свойства конструкционной стали через дисперсность карбидной

фазы, меняется размер зерна, повышается устойчивость мартенсита при отпуске, а также прокаливаемости. На прочность стали влияет растворимость в феррите легирующих элементов. Для уменьшения порога хладноломкости и появления трещин (если и появились, то к их меньшему распространению), также способствует уменьшение зерна при примеси легирующих элементов в конструкционную сталь.

Из легированной стали в машиностроении производят: пружины, кулачки, оси, шпиндели, гайки, шестерни, червяки, рессоры, плунжеры, толкатели, звездочки, болты, валы и т.д.

К одним из недефицитных легирующих элементов относятся хром, его вводят не более двух процентов от общей массы, хром имеет благоприятное влияние на механические свойства и хорошо растворяется в цементите и феррите.

Процесс легирования широко используется в настоящее время один из более распространённых является сталь 20Х, она входит в группу конструкционных сталей в состав которого для улучшения эксплуатационных качеств металла добавляется хром. Такая сталь применяется при изготовлении цементуемых деталей которые работают на износ в процессе трения имеют поверхность с более повышенной твёрдостью и более низкой прочностью сердцевины, такие как шестерни, обоймы, диски, втулки, рычаги, гильзы и т.д.

Выводы

В сравнении с углеродистыми сталями легированные более прочные в плане холодостойкости, прочности, вязкости, пластичности.

В машиностроении отдают предпочтение применению стали 20Х так как она поддаётся штамповке, свариванию, а также является пластичной, такую сталь в нормализованном состоянии используют для изготовления приборов не высокой прочности, более широко её применяют при изготовлении небольших цементуемых деталей, главным условием которого является износостойкая и твёрдая, поверхность и в совокупности вязкая сердцевина. Таким образом верхний слой по окончании цементации ещё упрочняется закалкой через погружения воду, в совокупности с низким отпуском. В процессе низкой прокаливаемости сердцевина не упрочняется.

Как и в любой сфере производства есть свои законы и правила, именно поэтому необходимо придерживаться всех критериев при применении металла в машиностроении по назначению.

Список литературных источников:

1. Dal'skiy A.M., Kosilova A.G., Meshcheryakova R.K., Spravochnik tekhnologa mashinostroyeniya. V 2-kh tomakh. S74 T.1, Moskva, 2003 g. S-912.

2. Zabelin A.M., «Lazernyye tekhnologii v mashinostroyenii», uchebnik, Novosibirsk, 2004 – 141 s.

Zakharov N. S., Urlin V. D., Shentsev N. I. i dr., «Teplovyye, gidrodinamicheskiye i plazmennyye efekty pri vzaimodeystvii lazernogo izlucheniya

s veshchestvom», Sarov: RFYATS-VNIIEF, 2004. S-425 s.

4. Skvortsov V.F., «Osnovy razmernogo analiza tekhnologicheskikh protsessov izgotovleniya detaley», uchebnik, 2-ye izd., Tomsk, 2009, s-91.

5. Tushinskiy L.I., Metody issledovaniya materialov: «Struktura, svoystva i protsessy naneseniya pokrytiy», Mezhdunarodnaya nauchno-tekhnicheskaya konferentsiya «Progressivnyye metody i tekhnologicheskoye oborudovaniye protsessov obrabotki metallov davleniyem», Sankt-Peterburg, 2005 g.

6. Fomin V.M., Uryukov B.A. i dr., «Generatsiya nizkotemperaturnoy plazmy i plazmennyye tekhnologii», Novosibirsk/Nauka, 2004, s-464.

МРНТИ: 55.01.05

В.В. Подвальный, магистр технических наук¹

**¹Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова
Костанай, Казахстан**

Основные аспекты технологических процессов в машиностроении

Түйіндеме. Бұл мақалада біз машина жасаудағы технологиялық процестердің маңыздылығы мен негізгі аспектілерін қарастырамыз.

Аннотация. В этой статье мы рассмотрим важность и ключевые аспекты технологических процессов в машиностроительных производствах.

Abstract. In this article we will look at the importance and key aspects of technological processes in mechanical engineering.

Түйінді сөздер: Технологиялық процестер, машина жасау, өндіріс, сынау.

Ключевые слова: Технологические процессы, машиностроение, производство, испытания.

Key words: Technological processes, mechanical engineering, production, testing.

Введение

Машиностроительное производство – это отрасль промышленности, занимающаяся разработкой, изготовлением и сбытом различных машин и оборудования. Технологические процессы в машиностроительных предприятиях играют важную роль, поскольку они определяют эффективность производства, качество готовой продукции и конкурентоспособность предприятия. В данной статье мы рассмотрим основные технологические процессы, применяемые в машиностроительном производстве.

Объект и методика

Объектом исследования являются основные технологические процессы, применяемые в машиностроительном производстве. Методика исследования основана на изучении теоретического материала и сопоставления его с реальными объектами производства по Костанайской области.

Результаты исследований

Технологические процессы в машиностроительных производствах представляют собой последовательность операций и действий, направленных на создание, обработку и сборку различных изделий. Они включают в себя различные этапы, такие как проектирование, подготовка производства, обработка деталей, сборка и контроль качества.

Основные технологические процессы: Проектирование: Проектирование является первым этапом в создании машиностроительной продукции. В процессе проектирования разрабатывается концепция будущего изделия, проводится анализ требований заказчика и разрабатывается конструкция. Современные технологии компьютерного моделирования и симуляции позволяют снизить время и стоимость проектирования.

Литейное производство: Литейное производство включает в себя процессы создания отливок из металла или сплавов. Основными методами являются кокильное и прессовое литье. Литейное производство позволяет получить сложные детали и корпуса для машин различных размеров и конфигураций.

Станочное производство: Станочное производство – это процесс обработки заготовок на станках с помощью различных инструментов. В процессе станочной обработки осуществляются операции, такие как фрезерование, токарная обработка, сверление, шлифовка и другие. Станочное производство является основным этапом в создании машиностроительной продукции.

Сборка и монтаж: После обработки деталей на станках, они подвергаются сборке и монтажу. На этом этапе различные компоненты и детали собираются в единую конструкцию, что позволяет получить готовую машину или оборудование. Сборка и монтаж требуют высокой точности и внимания к деталям, чтобы обеспечить надежность и функциональность готового изделия.

Технологические процессы в машиностроительных производствах также могут быть разделены на группы в зависимости от их целей и особенностей. Например, процессы токарной обработки, фрезерования, сварки, шлифовки и монтажа являются основными типами технологических процессов.

Испытания и контроль качества:

После монтажа и сборки продукции проводятся испытания и контроль качества, что является неотъемлемой частью технологического процесса в машиностроительных производствах.

Испытания позволяют проверить работоспособность и соответствие изделия заданным техническим характеристикам. Различные виды испытаний могут включать испытания на прочность, износостойкость, прочность сварных соединений, а также испытания на соответствие стандартам безопасности и электромагнитной совместимости.

Контроль качества включает в себя проверку каждого этапа процесса производства, начиная с приема сырья и комплектующих деталей. Контроль качества осуществляется с использованием различных методов, таких как

визуальный осмотр, измерение размеров, испытания на необходимые характеристики и сравнение с требованиями проекта.

Выявление и устранение возможных отклонений от заданных параметров качества выполняется для обеспечения высокой надежности и безопасности машиностроительных изделий, а также для удовлетворения требований клиентов.

В целом, испытания и контроль качества являются неотъемлемой частью технологических процессов в машиностроительных производствах, обеспечивая высокий уровень качества конечной продукции и удовлетворение потребностей клиентов.

Выводы

Технологические процессы в машиностроительных производствах имеют важное значение для достижения высокого качества, эффективности и инновационности. Правильное организованное рабочее место и последовательность операций позволяют снизить затраты и улучшить производительность. Развитие новых технологий и использование экологически чистых решений открывает новые возможности для машиностроительных производств. Все это делает технологические процессы неотъемлемой частью успешного машиностроительного предприятия.

Список литературных источников:

1. Obuneyev I.B., Makharov D.M., Namdakov D.ZH., Sizov I.G., Tekhnologicheskiye protsessy mashinostroitel'nogo proizvodstva. Rukovodstvo. – Ulan-Ude: Izdatel'stvo VGTU, 2001. – 90 s.
2. Bogodukhov S.I., Skhirtladze A.G., Proskurin A.D., Kilov A.S., Sheynin B.M., Tekhnologicheskiye protsessy mashinostroyeniya i remontnogo proizvodstva. Uchebnik, Orenburgskiy gos. Universitet – Orenburg: OGU, 2011. – 714 s.
3. Cherepakhin A. A., Klepikov V. V., Kuznetsov V. A., Soldatov V. F., Tekhnologicheskiye protsessy v mashinostroyenii, uchebnik dlya vuzov, Moskva: Izdatel'stvo Yurayt, 2022. -218 s.
4. Cherepakhin A. A. Osnovy tekhnologii mashinostroyeniya. Obrabotka otvetstvennykh detaley., Uchebnik dlya vuzov pod redaktsiyey A. A. Cherepakhina, V. F. Soldatova. V. V. Klepikov, Moskva: Izdatel'stvo Yurayt, 2023. 142 s.
5. Gutnev V.V., «Mashinostroyeniye – opora ekonomiki» «Umnoye proizvodstvo», 2008.
6. Skhirtladze A.G. Tekhnologicheskiye protsessy v mashinostroyenii. Uchebnik dlya mashinostroitel'nykh spetsial'nostey v vuzakh, Moskva, 2007. - 927s.

Эксплуатация автомобилей в зимний период в условиях Северного Казахстана

Түйіндеме. Бұл мақалада Солтүстік Қазақстан жағдайында қыста автокөліктерді пайдалану ерекшеліктері берілген, өйткені бұл аймақтың климаттық жағдайы, қатал қыс және төмен температура жүргізушілерден көлікті дайындау мен күтуге ерекше көзқарасты талап етеді.

Аннотация. В данной статье представлены особенности эксплуатации автомобилей в зимний период в условиях Северного Казахстана, так как климатические условия этого региона, суровая зима и низкие температуры, требуют от водителей особого подхода к подготовке и уходу за автомобилем.

Abstract. This article presents the features of operating cars in winter in the conditions of Northern Kazakhstan, since the climatic conditions of this region, harsh winters and low temperatures, require drivers to have a special approach to preparing and caring for the car.

Түйінді сөздер: Солтүстік Қазақстан, климат, машиналары, жұмысы, қысқы жұмысы.

Ключевые слова: Северный Казахстан, климат, автомобили, эксплуатация, зимняя эксплуатация.

Key words: Northern Kazakhstan, climate, cars, operation, winter operation.

Введение

Северный Казахстан характеризуется своими специфическими климатическими условиями, которые играют важную роль в повседневной жизни местных жителей. В данной статье мы рассмотрим основные особенности климата Северного Казахстана, его влияние на эксплуатацию автомобилей в зимний.

Объект и методика

Объектом исследования является эксплуатация автомобилей в зимний период в условиях Северного Казахстана. Методика исследования основана на изучении теоретического материала и сопоставления его с реальными условиями эксплуатации в зимний период.

Результаты исследований

Северный Казахстан занимает большую часть северной части страны и граничит с Россией. Его географическое положение приводит к континентальному климату с холодной зимой и кратким теплым летом. Зимы в Северном Казахстане длительные и холодные, с температурами, часто опускающимися до -30°C и ниже. Летом температурный диапазон варьируется от $+20^{\circ}\text{C}$ до $+30^{\circ}\text{C}$, но летнее время сравнительно короткое.

Северный Казахстан подвержен влиянию северо-западных и западных ветров. Они могут быть очень сильными и приносить с собой холод и снег из

соседних регионов. Ветры также обладают высокой скоростью, что делает их опасными для пешеходов и водителей транспортных средств.

Климатические условия Северного Казахстана оказывают существенное влияние на повседневную жизнь местных жителей. Жители этого региона должны быть готовы к суровой и продолжительной зиме, обеспечивая тепло в своих домах и соблюдая безопасные меры на дорогах. Сельскохозяйственные работники также сталкиваются с вызовами, связанными с ограниченным плодородием почвы и низкими количествами осадков.

Климатические условия Северного Казахстана представляют собой смесь холодных и суровых зим с короткими, но теплыми летними месяцами. Эти условия оказывают значительное влияние на природную среду и повседневную жизнь населения. Понимание и адаптация к этим условиям играют важную роль в обеспечении комфорта и безопасности в Северном Казахстане.

При эксплуатации автомобилей в зимний период одной из ключевых проблем является холодный пуск. Низкие температуры могут привести к проблемам с аккумулятором и двигателем. Проверьте аккумуляторную батарею: в холодное время года аккумулятор может испытывать большие нагрузки из-за повышенной сложности запуска двигателя. Убедитесь, что уровень заряда аккумулятора достаточен, и если его замена необходима, сделайте это заранее. Для успешного холодного пуска рекомендуется использовать подогрев двигателя, а также использовать топливо высокого качества. В зимний период качество бензина или дизельного топлива становится особенно важным. При падении температуры меньшее качество топлива может стать причиной сложностей при запуске двигателя и неправильной работе. Поэтому рекомендуется использовать топливо с достаточно высоким октановым числом и специальными присадками для предотвращения образования льда и застывания в топливной системе.

Одно из наиболее важных мероприятий перед зимой - это замена летних шин на зимние. В Северном Казахстане температуры могут достигать крайне низких значений, а снег и лед на дорогах становятся нормой. Правильный выбор и уход за шинами также играют важную роль в зимнюю пору. В Северном Казахстане рекомендуется использовать зимнюю резину с хорошей адгезией на снегу и льду. Регулярная проверка давления в шинах и их состояния обязательна для безопасной езды. Шины с хорошим протектором и специальными рассекателями помогут обеспечить хорошее сцепление с дорогой и улучшить управляемость автомобиля.

При низких температурах могут замерзнуть такие жидкости, как антифриз и омывающая жидкость. Перед зимой убедитесь, что антифриз в системе охлаждения имеет достаточно низкую температуру замерзания, чтобы избежать проблем с охлаждением двигателя. Также проверьте состав омывающей жидкости, чтобы она не замерзла на стекле и форсунках.

Кроме того, следует периодически проверять и доливать антифриз, чтобы избежать повреждений системы. Следите за состоянием системы отопления, в холодное время года система отопления становится важным элементом

комфорта и безопасности. Убедитесь, что обогреватель в салоне функционирует исправно и достаточно эффективен, а задние и передние стекла оснащены размораживателями.

Зимой особую важность имеют элементы безопасности автомобиля. Убедитесь, что все фары, стекла и зеркала в исправном состоянии, так как видимость может быть снижена из-за снегопадов и обледенения. Кроме того, рекомендуется иметь при себе необходимые предметы для выживания на дороге, такие как шапка, перчатки, теплая одежда, а также лопату и песок для создания трака при возможности заснеживания автомобиля.

Ну и конечно же правильное вождение, так как в зимних условиях вождение требует более осторожного и предусмотрительного подхода. Следуйте ограничениям скорости, увеличивайте дистанцию между автомобилями, регулярно проверяйте состояние тормозной системы. Учитывайте, что на снегу и льду торможение и управление автомобилем требуют больше времени и расстояния.

Так же необходимо не забывать о покрытии дороги, в зимних условиях на дорогах часто присутствуют соль и песок для борьбы со снегом и льдом. Они могут привести к коррозии и повреждению подвески и кузова автомобиля. Поэтому необходимо регулярно мойте автомобиль и обрабатывайте его антикоррозионными средствами.

Выводы

Регион Северного Казахстана представляет особые климатические условия, которые требуют от водителей дополнительных мер предосторожности. Подготовка автомобиля к холодной зиме, выбор правильной шины, безопасное вождение и обязательное наличие элементов безопасности являются основными моментами, которые помогут вам справиться с вызовами зимней эксплуатации. Будьте осторожны на дороге и следуйте указанным рекомендациям для безопасной и комфортной поездки.

Список литературных источников

1. K. D. Dýisebaeva, A. S. Akasheva, « EKONOMICHESKAIA I SOTSIALbNAIA GEOGRAFIIA RESPýBLIKI KAZAHSTAN», Ýchebno-metodicheskoe posobie, Almaty «Qazaq ýniversiteti» 2014
2. V.VY. Liandenbýrskii, A.S. Ivanov, A.V. Rybachkov «TEHNICHESKAIA EKSPLÝATATsIIa AVTOMOBILEI», Ýchebnoe izdanie, Izdatelstvo PGÝAS. 440028, g.Penza 2014
3. <https://aktivel.ru/informaciya/ekspluatatsiya-avtomobilya-v-zimnij-period/>
4. Jýrnal, «Mejdýnarodnyı stýdencheskii naýchnyi vestnik» – 2019. – № 5 (chast 1)

Использование инженерной и компьютерной графики в профессиональной подготовке специалиста

Түйіндеме. Бұл мақалада ТЖКБ жүйесінде машина жасау технологиясы бойынша мамандардың білім деңгейін арттырудың тиімді факторы ретінде білім беруде инженерлік және компьютерлік графиканы қолдану қажеттілігі талданады.

Аннотация. В данной статье проводится анализ потребности в использовании инженерной и компьютерной графики в образовании, как фактор эффективности повышения уровня знаний специалистов по технологии машиностроения в системе ТиПО.

Abstract. This article analyzes the need for the use of engineering and computer graphics in education, as a factor in the effectiveness of increasing the level of knowledge of specialists in mechanical engineering technology in the TVE system.

Түйінді сөздер: компьютерлік графика, инженерлік графика, дизайн, ақпараттық технологиялар, машина жасау.

Ключевые слова: компьютерная графика, инженерная графика, проектирование, информационные технологии, машиностроение.

Key words: computer graphics, engineering graphics, design, information technology, mechanical engineering.

Введение

В современном мире, при проектировании машиностроительных изделий имеется способность использования современных информационных технологий, а именно использование компьютерной графики становится всё более актуальной, на задний план уходит проектирование при помощи набора «чертёжника». Компьютерная графика является областью в информатике которая изучает при помощи специального программного обеспечения получение различных картинки и изображения с дальнейшим их заданием на проектирование. Компьютерная графика является мощным инструментом для поддержания и создания визуального решения каких-либо проблем.

Использование компьютерной графики в техническом и профессиональном образовании нашло своё применение в инженерных дисциплинах для более реалистичной передачи информации, а также наглядности и восприятия.

В современных машиностроительных системах автоматизированного проектирования, а также технологической подготовки производства графические изображения в настоящее время являются одной из неотъемлемых частей современной технической культуры. Одним из более усовершенствованных универсальных компьютерных моделей считаются геометрические модели, их широко используют в комплексе с другими видами

моделирования.

Объект и методика

Объектом исследования является область применения инженерной и компьютерной графики в образовании, методика исследования основана на научно-прикладном характере применения материалов обучающего характера в системе ТиПО

Результаты исследований

Машиностроение является одной из развивающей отрасли промышленности Республики Казахстан. Но, как и любая другая область, имеет необходимость к обучению высоко квалифицированных специалистов. Так как машиностроение не могло обойтись без модернизации и внедрения новых технологий, то и появился спрос на специалистов в этой области, а именно спрос на имеющих высокий уровень графической подготовки которые в совершенстве владеют системами компьютерной графики.

В технической подготовке производства на всех этапах необходимо использовать геометрические модели, так как являются востребованными в системах автоматизированного проектирования машиностроения.

Формирование навыков графической инженерной деятельности осваивается на общетехнических дисциплинах таких как инженерная и компьютерная графика, черчение. При изучении данной дисциплины необходимо владение современными информационными и компьютерными технологиями. На занятиях широко и эффективно используется трёхмерная компьютерная графика, различные анимации и слайды. При помощи 3D модели появилась возможность более реалистично преподнести обучающимся сложный для их восприятия технический текст, что способствует повышению восприятия инженерной графики и начертательной геометрии.

В области машиностроения будущим специалистам необходимо ориентироваться в области технических систем и объектов. Специалисту в этой области также необходимо не просто знать, но и должен уметь применять на практике инженерную графику, чертёж. Буквально на каждом этапе своей деятельности высококвалифицированный специалист должен использовать графические чертежи, пусть то будет изготовление или ремонт какого-либо изделия. Изучение инженерной и компьютерной графики способствует сформировать навыки графической компьютерной подготовки.

Инженерная и компьютерная графика способствует усвоению знаний о правилах построения, оформления и чтения технических чертежей различного назначения, составлению технической, конструкторской документации на различные производства. Также при помощи персональных компьютеров, обучающиеся осваивают не просто компьютерную графику, а автоматизацию процессов подготовки, хранение и воспроизведение графической информации.

Компьютерная графика для обучающихся является сложным процессом, состоящим из комплекса полиграфии, мультимедиа, двух или трёх мерной графики, а также системы автоматизированного проектирования. Для освоения компьютерной графики можно использовать системы «AutoCAD», Компас, в

свою очередь освоение этих чертежных программ требует немало времени и усилий.

Системы «AutoCAD» и Компас являются программными системами которые автоматически генерируют ассоциативные виды трёхмерных моделей как в натуральном виде, так и в разрезе

Выводы

На сегодняшний день использование в образовании программ автоматизированного проектирования и компьютерной графики очень востребованы, так как широко применяется в любой сфере деятельности человека. Использование набора «чертёжника» уже давно не актуальна, для высококвалифицированного специалиста является показатель владения в совершенстве информационными технологиями, а в данном случае компьютерной графикой.

Дисциплина «Инженерная и компьютерная графика» является одним из элементов общепрофессиональной подготовки обучающихся и имеет главное значение в создании фундаментальных знаний, умений и навыков будущего высококвалифицированного специалиста машиностроительного профиля.

Список литературных источников

1. Karpovich Ye.V., Obrazovatel'noye modelirovaniye kak osnova razvitiya professional'nykh navykov budushchikh inzhenerov / Obrazovaniye i problemy sotsial'nogo razvitiya, 2018.

2. Korotkov, Ye.M., Upravleniye kachestvom obrazovaniya: uchebnik dlya vuzov / Moskva: Akadem, proyekt «Mir», 2006. – 320 s.

3. Legkova I.A., Primeneniye informatsionnykh tekhnologiy dlya razvitiya prostranstvennogo myshleniya studentov/Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya/Yelets, 2014.

4. Cherepashkov A.A., Komp'yuternaya grafika i geometricheskoye modelirovaniye v mashinostroyenii: uchebnik / Samara, 2008.

5. Yaroshevich O.V., Innovatsii v graficheskom obuchenii, materialy II Respublikanskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, Obrazovatel'nyye tekhnologii v prepodavanii graficheskikh distsiplin, Brest, 2007. S.- 92.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

МРНТИ: 06.56.01

К.С. Жақсалыкова, 2 курс магистранты, 7M04120 Экономика¹
Д.С. Ахметов, ғылыми жетекші, PhD докторы, қауымдастырылған
профессор¹

¹М. Дулатов атындағы Қостанай инженерлік-экономикалық университеті
Қостанай, Қазақстан

Мемлекеттің әлеуметтік бағдарланған экономикалық саясаты нарықтық экономиканы қалыптастырудың шарты және негізі ретінде

Түйіндеме. Мақала нарықтық және жоспарлы экономика арасындағы преимуществаны білдіретін, олардың артықшылықтарын біріктіретін және кейбір кемшіліктерді жоятын экономикалық модельге бағытталған. Бұл модель "әлеуметтік-бағдарланған нарықтық экономика" деп аталады. Бұл мақалада біз осы модельдің не екенін, оның мәні мен негізгі принциптерін қарастырамыз, сонымен қатар осы модельдің оң және теріс жақтарын талдаймыз, сонымен қатар оны тәжірибеде сәтті қолданатын елдердің мысалдарын келтіреміз.

Аннотация. Статья посвящена экономической модели, которая представляет собой компромисс между рыночной и плановой экономикой, объединяя их преимущества и устраняя некоторые недостатки. Эта модель известна как «социально-ориентированная рыночная экономика». В данной статье мы рассмотрим, что такое данная модель, её суть и основные принципы, а также проанализируем плюсы и минусы этой модели, а также приведем примеры стран, которые успешно применяют её в практике.

Abstract. The article is devoted to the economic model, which is a compromise between the market and planned economy, combining their advantages and eliminating some disadvantages. This model is known as a "socially oriented market economy". In this article we will look at what this model is, its essence and basic principles, as well as analyze the pros and cons of this model, as well as give examples of countries that successfully apply it in practice.

Түйінді сөздер: экономикалық модель, нарықтық экономика, кәсіпкерлік еркіндігі, мемлекет, жалақы, азаматтар.

Ключевые слова: экономическая модель, рыночная экономика, свобода предпринимательства, государство, заработная плата, граждане.

Key words: economic model, market economy, freedom of entrepreneurship, state, wages, citizens.

Кіріспе

Әлеуметтік бағдарланған нарықтық экономика-бұл кәсіпкерлікті дамытудың нарықтық қағидаттарына және кірістерді бөлуді тиімді мемлекеттік реттеуге негізделген жоғары тиімді экономикалық модель.

Әлеуметтік бағдарланған нарықтық экономика мемлекет те, жеке бизнес те экономиканы толық бақылауға алмауы керек деген сенімге негізделген. Оның орнына олардың рөлі ел азаматтарының мүдделеріне қызмет ету болып табылады. Ресурстарды бөлу құрылымы тұтынушылардың, ресурстарды жеткізушілердің және жеке кәсіпорындардың шешімдерімен анықталуы керек.

Бұл ретте экономикалық жағынан мықты қатысушылар экономикалық жағынан әлсіздерді қолдауға міндетті.

Нысан және әдістеме

Бұл жүйеде мемлекет экономикалық процестерді, бәсекелестікті, сауданы және кірістерді бөлуді үйлестіруші және реттеуші рөлін атқарады. Егер осы процестерде әділетсіздіктер туындаса, мемлекет оларды әділетті ету үшін араласады. Бұған салық ставкаларын өзгерту, салықтық жеңілдіктер мен субсидиялар беру немесе әкімшілік шектеулер енгізу кіруі мүмкін.

Демек, әлеуметтік бағдарланған нарықтық экономика бизнес иелеріне де, олардың жұмысшыларына да жоғары әл-ауқат деңгейін қамтамасыз етеді. Ол сондай-ақ жұмыс істемейтін азаматтар үшін әлеуметтік қамсыздандырудың жоғары деңгейін қамтамасыз етеді және барлық азаматтардың құқықтары мен бостандықтарын қорғауға, сондай-ақ қауіпсіздік пен денсаулықтың жоғары деңгейіне кепілдік береді.

Зерттеу нәтижелері

Әлеуметтік-бағдарланған нарықтық экономикалық жүйе негізгі принциптер жиынтығына сүйенеді:

Азаматтардың жеке құқықтары мен бостандықтарының конституциялық кепілдіктері іргелі қағидаттардың бірі болып табылады;

Нарықтағы кәсіпкерлік пен бәсекелестік еркіндігі де осы экономикалық модельдің маңызды өзегін білдіреді;

Тауарлар мен қызметтерге бағаның еркін қалыптасуы да осы принциптерге енгізілген;

Бұл модельдің негізінде өндірістік ресурстарға жеке меншік мүмкіндігі де жатыр;

Мемлекеттік, жеке, акционерлік, ұжымдық және басқаларды қоса алғанда, меншіктің барлық нысандарының заң алдындағы теңдігі;

Жеке меншікке қол сұғылмаушылық кепілдігі осы модельдің ажырамас бөлігі болып табылады;

Орталық банктің өзін-өзі басқаруы, нарықта еркін валюта айырбастау және тұрақты ұлттық валюта;

Нөлге ұмтылатын төмен инфляция деңгейі де негізгі тармақтардың бірі болып саналады;

Еркін халықаралық сауда және төмен несие ставкалары осы модельдің басқа компоненттері болып табылады;

Бизнестің өз жұмысшылары алдындағы үлкен жауапкершілігі де осы Тұжырымдаманың маңызды бөлігі болып табылады;

Азаматтардың әл ауқатының олардың еңбек нәтижелеріне тікелей тәуелділігі;

Бұл жұмыс істей алмайтындар үшін және халықтың әлеуметтік осал топтары үшін әлеуметтік қорғаудың жоғары деңгейі;

Мемлекет, кәсіподақтар және бизнес-қоғамдастық арасындағы әлеуметтік әріптестік;

Барлық салаларда сыбайлас жемқорлықтың төмен деңгейі;

Еркін сайлау, билікті өзгерту мүмкіндігі және сот жүйесінің тәуелсіздігі- бұл модельдің басқа да маңызды аспектілері.

Бұл тұрғыда, әлеуметтік-бағдарланған нарықтық экономика, бір жағынан, нарықтық экономиканың маңызды әлеуметтік теңсіздік, қанау және жоғары жұмыссыздық сияқты сипаттамаларын амортизациялайды. Екінші жағынан, ол жоспарлы экономикаға тән толық емес "теңестіруге" жүгінбейді, өйткені азаматтардың әл-ауқат деңгейі өз жұмысының нәтижелеріне тікелей байланысты [1].

Әлеуметтік экономиканың негізгі модельдері 1-суретте көрсетілген.



1 Сурет - Әлеуметтік экономика модельдері

Жоғарыда айтылғандай, нарықтық экономиканың осы моделінде мемлекет бизнес пен азаматтар арасындағы әділ қарым-қатынасты қамтамасыз етуге бағытталған реттеуші және делдал ретінде қызмет етеді. Ол барлық азаматтардың, соның ішінде зейнеткерлер мен мүгедектер сияқты осал топтағылардың мүдделерін қорғауға кепілдік бере отырып, нарықтық экономиканы еркін дамыту үшін заңнамалық негіздерді белгілейді.

Бұл модельдегі мемлекеттің негізгі мақсаттарына мыналар жатады:

- а) азаматтардың әл-ауқатын арттыру;
- б) базалық әлеуметтік қызметтерді қаржыландыру және инфрақұрылымды дамыту;
- в) экономикалық тұрақтылықты қамтамасыз ету;
- г) халықты жұмыспен қамтудың жоғары деңгейін қолдау;

д) азаматтар үшін де, бизнес үшін де неғұрлым қолайлы жағдайлар жасау.

Айта кету керек, мемлекеттің бұл моделінде ол халық пен бизнестің мүдделерін, әлеуметтік әділеттілік пен экономикалық тиімділікті бір-біріне қарама-қарсы қоймайды, керісінше олардың арасындағы оңтайлы тепе-теңдікке қол жеткізуге тырысады.

Әлеуметтік теңдік пен әділеттіліктің оңтайлы деңгейін қамтамасыз ету жоспарлы экономикадағыдай саяси қағидат ғана емес, сонымен қатар максималды экономикалық тиімділікке қол жеткізудің маңызды факторы болып табылады.

Әлеуметтік-бағдарланған нарықтық экономиканың бірнеше негізгі модельдері бар және олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері бар.

Осындай модельдердің бірі-континентальды (германдық) модель. Онда мынадай негізгі ерекшеліктер ерекшеленеді: мемлекеттік бюджет арқылы ЖІӨ-ні қайта бөлудің жоғары деңгейі (шамамен 50%), Әлеуметтік әріптестіктің дамыған жүйесі және халықты жұмыспен қамтудың жоғары деңгейі.

Қорытынды

Осылайша, әлеуметтік-бағдарланған нарықтық экономика дегеніміз не, қай елдер осы экономикалық жүйенің әртүрлі модельдерін қолданады және қайсысы сәтті нәтиже көрсетеді деген түсінік бар. Бұл тәжірибенің барлығы қажет болған жағдайда зерттеу және қолдану үшін қол жетімді. Басқа елдердің табысты тәжірибесіне сүйене отырып, өзіңіздің экономикалық жүйеңізді құру, қазірдің өзінде жасалған жетістіктер мен қателіктерден алынған сабақтарды ескере отырып, әрқашан өз жолыңызбен жүруден гөрі оңай болып көрінеді. Ең бастысы-жақсартуға деген ұмтылыс пен ұмтылыс.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Davydova T. E. *Áleýmettik naryqtyq ekonomika tujyrymdamasyn qalyptastyry jáne tarihi damyty* // *Tarihi-ekonomikalyq zertteýler*. 2006. № 1. - S. 164-175.

2. *Áleýmettik naryqtyq ekonomika: tujyrymdama, praktikalıy tájiribe jáne qoldaný perspektivalary* / Red. R. M. Nýreeva. — M.: Baspa úii GÝ-VShE, 2007. — 234 b.

3. *Áleýmettik naryqtyq ekonomika: Resei men Germanıadaǵy ekonomikalyq tártiptiń teoriıasy men etıkasy*. / V. S. Avtonomova. — SPb. : Ekonomikalyq mektep, 1999. — 367 b. — (Etıkalyq ekonomika: ekonomika etıkasy, mádenieti jáne filosofıasy boıynsha zertteýler; T.6)

Правила для авторов,
публикующихся в научно-производственном журнале «Наука»
Костанайского инженерно-экономического университета им. М. Дулатова.
г. Костанай

Требования к оформлению статьи

1 Статья для публикации в журнале «Наука» представляется в электронном виде и отпечатанном на белой бумаге формат А4. (оригинал 1 экз.) на казахском, русском языках.

2 Объем статьи не более 4-6 страниц, текст набирается гарнитурой Times New Roman, размер 14, через интервал 1, печатается только на одной стороне листа.

3 Все формулы в тексте нумеруются с правой стороны. Под ними приводится полная расшифровка условных обозначений (знаков).

4 Ссылки на литературу в тексте обозначаются арабскими цифрами в квадратных скобках. Табличные сноски располагаются под таблицей.

5 К статье прилагаются:

- **сопроводительное письмо**, в котором содержатся сведения об авторе (авторах): фамилия, имя, отчество,

- место работы, должность, ученая степень и звание (без каких-либо сокращений)

- **рецензия** на статью для авторов, не имеющих ученой степени, от доктора или кандидата наук, с указанием

- данных рецензента (фамилия, имя, отчество, место работы, должность, ученая степень и звание).

6 В каждой статье журнала **обязательно должны быть указаны** следующие данные:

- код МРНТИ, соответствующий тематике содержания статьи;

- название статьи;

- разделы **«Введение»**, **«Объект и методика»**, **«Результаты исследований»**, **«Выводы»**, **Список литературных источников**, на которые ссылается автор.

- **аннотация** об актуальности и новизне темы на трех языках (каз., англ., рус.) не более 4-6 строк на каждом языке;

- Рисунки (формат JPEG, GIF; рисунки, выполненные средствами MSWord должны быть сгруппированы в

- единое целое), таблицы и формулы (выполненные в редакторе формул Microsoft Equation) дублируются на отдельном листе.

- **ключевые слова** по содержанию статьи (15-40 слов или словосочетаний). Каждое ключевое слово или словосочетание отделяется от другого запятой, на трех языках (каз., англ., рус.);

- библиографический список использованной литературы (помещается после статьи и оформляется по ГОСТ

7.1-2003. Библиографическая запись. Библиографическое описание: Общие требования и правила составления.)

- при включении в список использованной литературы статей ранее в журнале «Наука» предоставляется скидка 20% от общей суммы оплаты за издание статьи.

7 Ответственность за содержание статьи несут авторы

Банковские реквизиты: «АО Цесна Банк»

ЧУ «Костанайский инженерно-экономический университет им. М. Дулатова», г. Костанай, ул. Чернышевского 59, КБЕ 17, БИН 960840000146, ИИК KZ398562203110574132, код назначения платежа 861, г. Костанай, АО «Банк Центр Кредит», БИК KСJBKZKX, тел.: 8-(7142)-39-03-68,

Стоимость публикации 600 тенге, магистрантам 300 тенге за 1 страницу формата А4.

Авторам ближнего и дальнего зарубежья публикация бесплатная.

Сайт журнала «Наука» <https://journal.kineu.kz/>

